

А.С. Козлова, Н.Л. Хачатурова
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВНОЕ ЗВЕНО
ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

A.S. Kozlova, N.L. Khachaturova
HEALTHY LIFESTYLE AS THE BASIC LINK IN THE PREVENTION
OF CARDIOVASCULAR DISEASES.

Department of hygiene and ecology
Ural State Medicine University
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: alina.kozlova1804@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), основанные на правильном питании, занятиях физкультурой и соблюдении диеты. Актуальность данной темы достаточно высока, так как сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смертности во всем мире. В ходе работы проводились занятия с лицами пожилого возраста по профилактике ССЗ, и дальнейшее выявление эффективности этих занятий.

Annotation. The article discusses the prevention of cardiovascular disease (CVD), based on proper nutrition, exercise and dieting. The relevance of this topic is quite high, because cardiovascular disease ranks first among causes of death worldwide. In the course of work conducted classes with the elderly for the prevention of CVD, and further identify the effectiveness of these activities.

Ключевые слова: профилактика, диета, физкультура, здоровое питание.

Keywords: prevention, diet, activity, healthy life.

2015 год объявлен Президентом РФ Путиным Владимиром Владимировичем Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются одной из лидирующих причин смертности во всем мире. В основе первичной и вторичной профилактики ССЗ лежат мероприятия, направленные на коррекцию основных факторов риска: низкую физическую активность, ожирение, липидные нарушения, повышенное артериальное давление, курение [3].

Согласно данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), состояние здоровья населения на 49–53 % определяется их образом жизни [1].

Для улучшения профилактических мероприятий при каждом обращении пациента в амбулаторно-поликлиническое учреждение врачу необходимо собрать информацию о факторах риска. С помощью краткого опроса о привычках, а также при измерении АД, роста и массы тела можно выявить лиц с тремя основными ФР (курение, повышение АД, ожирение) [2].

Цель исследования — ознакомление и обучение граждан пожилого возраста основным правилам здорового образа жизни как главного звена в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Материалы и методы

1. Работа проводилась на базе Комплексного центра социального обслуживания населения Ленинского района, во время проведения занятий «Школа пожилого человека».

2. Группа граждан пожилого возраста, состоящая из 17 человек, в возрасте от 58 до 74 лет, из них 12 женщин и 5 мужчин.

3. Были разработаны теоретические и практические занятия по профилактике ССЗ, а также разработаны анкеты для определения образа жизни обучающихся.

4. Для всех было проведено 2 анкетирования: в начале занятий и на итоговой встрече.

5. Всем были розданы памятки по профилактике ЗОЖ.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ данных после анкетирования показал, что 2 человека из 3 курящих снизили потребление табака, 1 человек полностью отказался от курения.

Также все обучающиеся стали потреблять достаточное количество воды в день. Каждый установил свою норму, при этом были учтены физиологические особенности и сопутствующие заболевания, если они имелись на момент проведения работы.

Кроме того, анализ показал, что 9 из 17 человек снизили потребление жирной, жареной и соленой пищи, 8 человек полностью отказалось от такой еды. На графике представлены результаты после первого анкетирования, где только 3 человека не употребляли жирную, жареную и соленую пищу, и второго анкетирования, после которого уже восемь человек полностью отказались от такого вида питания, что отражено на рисунке 1.

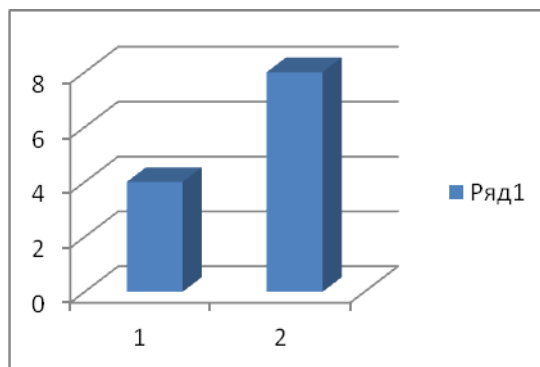


Рис. 1. Отказ от жареной и жирной пищи до и после занятий

После проведенных занятий, данные анкетирования показали, что 11 из 17 человек (64,7%) стали включать в свой ежедневный рацион свежие фрукты и овощи.

Также анализ показал, что все 17 человек стали выполнять элементарную физическую нагрузку, что отражено на рисунке 2.

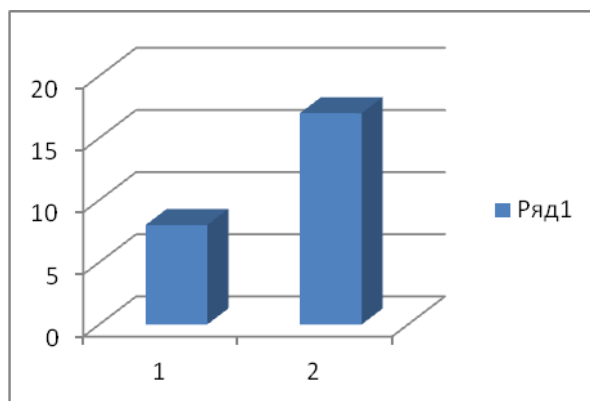


Рис. 2. Выполнение элементарной физической нагрузки до и после занятий

Все 17 человек указали, что после проведенных занятий знают причины развития ССЗ и противопоказания при заболеваниях сердца, при этом в начале занятий об этом знали только 35 % (7 человек).

На 5 баллов пользу занятий оценили 15 из 17 человек, 2 человека оценили на 4 балла.

Все обучающиеся отметили улучшение общего самочувствия. У многих отмечалось поднятие настроения, уменьшение стрессов. После выполнения элементарных физических упражнений все граждане чувствовали прилив бодрости и сил.

Выводы:

1. В ходе теоретических занятий пожилые люди узнали о мерах профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

2. Все обучающиеся изменили свой привычный жизненный ритм, научились правильно питаться, заниматься возрастной физкультурой, что благотворно стало сказываться на их здоровье.

3. Теоретические занятия, раздача памяток и буклетов позволили обучающимся получить определенные знания по данной теме, что, несомненно, стало способствовать их большей мотивации к ведению ЗОЖ, к чему и было нацелено обучение.

Литература:

1. Баздырев Е.Д. Экология и сердечно-сосудистые заболевания / Е.Д. Баздырев, О.Л. Барбараш // Экология человека. – 2014. - № 5. – С. 53-59.

2. Волчкова Н.С. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Н.С. Волчкова, С.Ф. Субханкулова // Вестник современной клинической медицины. – 2009. - №4. – С. 25-30.

3. Ковш Е.В. Терапевтическая эквивалентность препаратов Розулип в сравнении с оригинальным розувастатином у пациентов с гиперхолестеринемией / Е.В. Ковш, А.Г. Булгак, М.И. Бельская, М.С. Гриб, Ю.А. Белинская // Российский медицинский журнал. Кардиология. - 2013. - № 27. – С. 1301-1305.

УДК 613.65

А.А. Красноперова, Н.Л. Хачатурова
ОЦЕНКА НАПРЯЖЕННОСТИ ТРУДА ВРАЧА СКОРОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

ASSESSMENT OF INTENSITY OF EMERGENCY DOCTOR WORK

A.A. Krasnoperova, N.L. Khachaturova
Department of Hygiene and ecology
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russia

Контактный e-mail: Ania-2707@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены критерии оценки напряженности труда. Постоянное присутствие среди пациентов и высокое психоэмоциональное напряжение предъявляют увеличенные требования к организму врача. Врач скорой помощи подвергается высокой интеллектуальной и эмоциональной нагрузке. Кроме того, его рабочее время очень интенсивное и напряженное. Работа врача скорой помощи имеет высший класс напряженности.

Annotation. The article deals criteria for assessment of intensity of work. Permanent presence among patients and high psycho-emotional stress impose to doctor's organism increased requirements. Emergency doctor exposed to high intelligent and emotional loads. Also, he has intensive working hours. The work of emergency doctor has the highest class of intensity.

Ключевые слова: врач скорой помощи, напряженность труда

Keywords: emergency doctor, intensity of work.