ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ: ФОКУС НА ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ФАКТОРАХ РИСКА

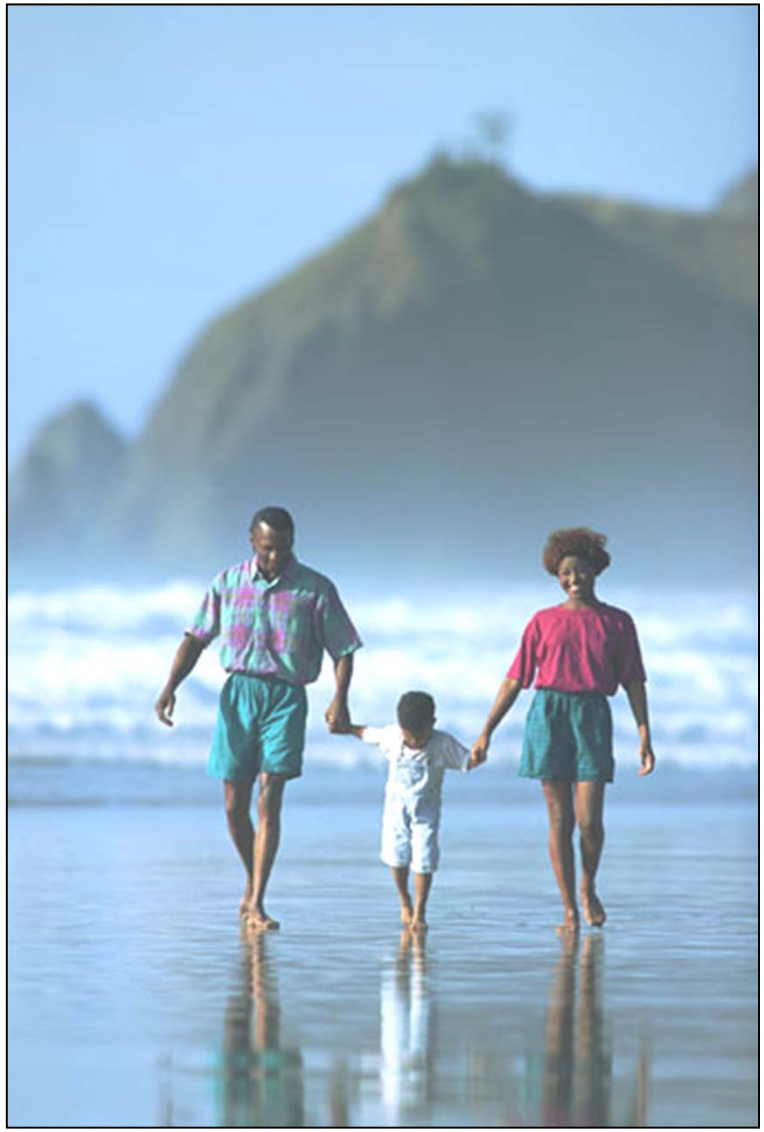
КУЗЬМИНА А.Ю.
ГБОУ ДПО РМАПО МИНЗДРАВА РОССИИ, Г.МОСКВА

ПРИОРИТЕТОМ МЕДИЦИНЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭТОЙ СТРАТЕГИИ:

- **ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВЛЯТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ НА РАННЕМ ЭТАПЕ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, КОГДА У ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЛИЦ МОЖНО ДОБИТЬСЯ ЧАСТИЧНОГО РЕГРЕССА ИЛИ ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ;**
- **СУЩЕСТВЕННО УЛУЧШИТЬ ДАЛЬНЕЙШИЙ ПРОГНОЗ (БЛАГОПРИЯТНОЕ ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,**
- **УЛУЧШЕНИЕ КАЧЕСТВА И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ);**
- **СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ КАК ОПРЕДЕЛЕННОГО КОНТИНГЕНТА ЛИЦ (АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ), ТАК И НАЦИИ В ЦЕЛОМ**
- **НЕСОМНЕННЫ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ТАКОЙ ТАКТИКИ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ТИПИЧНЫЕ ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ И СОВЕРШЕНСТВУЮТ РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА, ОБЕСПЕЧИВАЯ ТЕМ САМЫМ УСПЕШНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ СВОИХ СОЦИАЛЬНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛИТИЧЕСКИХ, ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ
- ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
- ЭТО КОНЦЕПЦИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА УЛУЧШЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

В ОСНОВЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ МЕДИЦИНЫ ЛЕЖИТ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - МОДЕЛЬ ОСОЗНАННОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА С ЦЕЛЬЮ ДОСТИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ В СЕМЬЕ И ФОРМИРУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО И ПОСТОЯННО

“ЗДОРОВЬЕ - СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ»

ВОЗ

- **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО СОВЕРШЕНСТВА САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА, ГАРМОНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И МАКСИМАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ К ФАКТОРАМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

- **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

- **СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ, МЕРА СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ИНДИВИДУУМА**

ЦЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ,**
- **СНИЖЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ,**
- **СНИЖЕНИЕ ИНВАЛИДИЗАЦИИ,**
- **УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ,**
- **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ,**
- **ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ,**
- **УКРЕПЛЕНИЕ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА**

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВКЛЮЧАЕТ

- ПИТАНИЕ,
- РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА,
- ОПТИМАЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ,
- ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ,
- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ,
- ЗАКАЛИВАНИЕ,
- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И Т.Д.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ УСИЛИЙ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК ПРИЛАГАЕТ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОДНАКО ДЛЯ УСПЕШНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕОБХОДИМЫ ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ В ПОСЛЕДУЮЩЕМ СФОРМИРОВАТЬ УБЕЖДЕНИЯ И СТЕРЕОТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **173 ПИЛОТА ГА, ПРОХОДЯЩИХ СТАЦИОНАРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ В 2010 ГОДУ (ОСНОВНАЯ ГРУППА)**

- **32 КУРСАНТА 3-ГО КУРСА ОДНОГО ИЗ УНИВЕРСИТЕТОВ ГА, ТОЛЬКО НАЧИНАЮЩИЕ СВОЮ АВИАЦИОННУЮ КАРЬЕРУ (ГРУППА СРАВНЕНИЯ)**

- **38 МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ГА (ГРУППА СРАВНЕНИЯ), ИЗ НИХ 21 ЧЕЛОВЕК – ВРАЧИ В ВОЗРАСТЕ 32-61 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ 47,4±2,2 ЛЕТ) И 17 – СРЕДНИЕ МЕД.РАБОТНИКИ В ВОЗРАСТЕ 21-57 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ 39,1±2,8 ЛЕТ)**

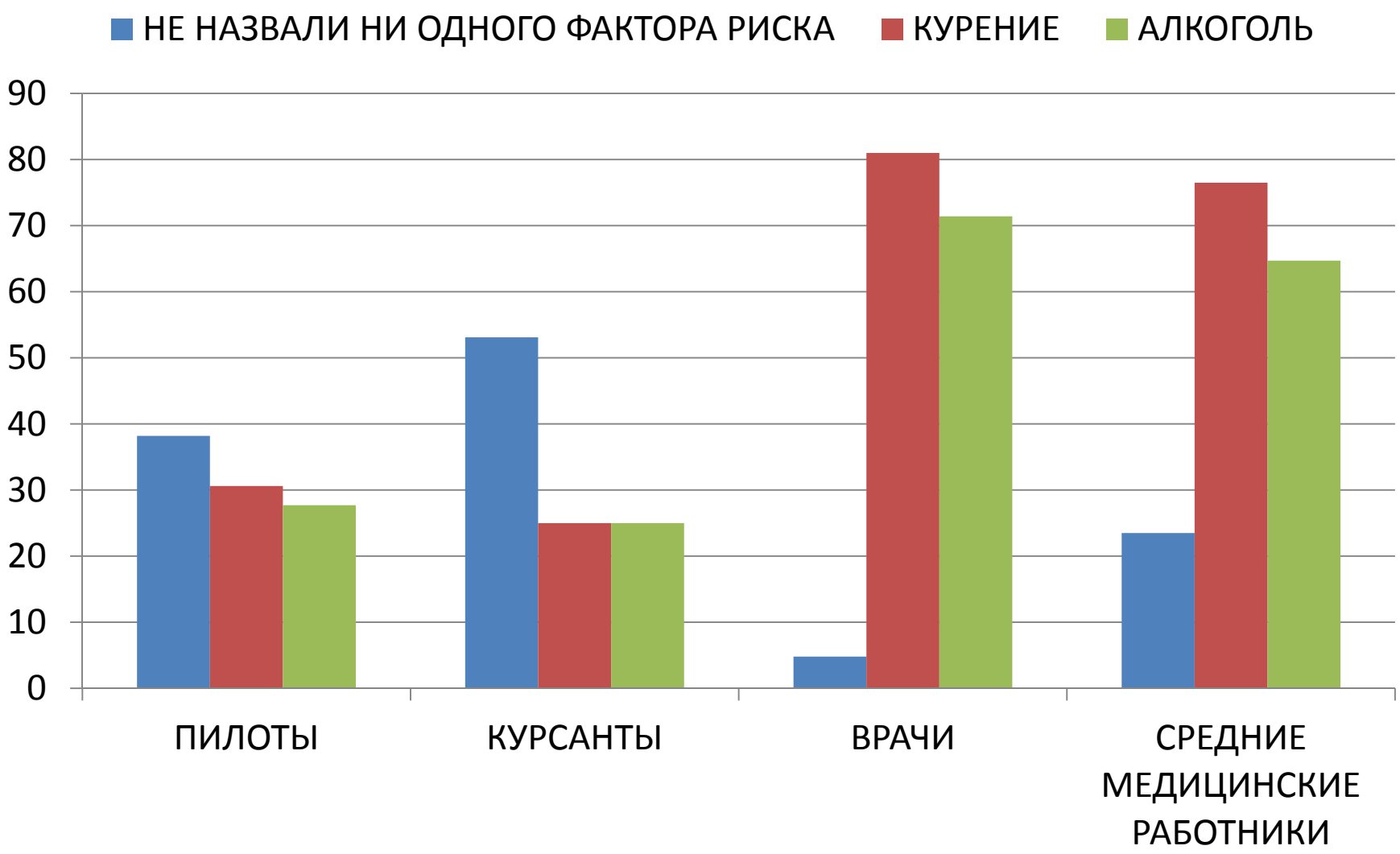
ЦЕЛЬ РАБОТЫ

ОЦЕНИТЬ ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ПИЛОТОВ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ (ГА) 54-68 ЛЕТ

О ФАКТОРАХ РИСКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЕТНОМУ СОСТАВУ ГА

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- **ПРИ ЭТОМ НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫМ ФАКТОРОМ РИСКА ДЛЯ КУРСАНТОВ ЯВЛЯЛСЯ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ДИЕТА. НА ТРЕТЬЕМ МЕСТЕ ПО ЧАСТОТЕ У КУРСАНТОВ ЗНАЧИЛИСЬ ТАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И КЛИМАТ (15,6%). ГОРАЗДО РЕЖЕ УПОМИНАЛИСЬ КУРСАНТАМИ ФАКТОРЫ РИСКА: ЭКОЛОГИЯ (12,5%), СОЦИАЛЬНЫЙ И ТИП СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ - 9,4%, НАРКОТИКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ТРУДА – 6,3%, ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ, ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ, ОТСУТСТВИЕ ЧУВСТВА МЕРЫ, КОНТРОЛЯ, ЛЕНЬ И НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА -3,1%.**

	ПИЛОТЫ (N=173)	
3.	**СТРЕСС**	**16,8%**
4.	**РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ДИЕТА**	**13,3%**
5.	**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**	**12,7%**
6.	**ЭКОЛОГИЯ**	**11%**
7.	**ИНФЕКЦИИ**	**10,4%**
8.	**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**	**9,2%**
9.	**ОБРАЗ ЖИЗНИ**	**8,7%**
10.	**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**	**8,1%**
11.	**ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕ**	**6,4%**
12.	**ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ**	**5,8%,**
13.	**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ТРУДА – 5,2%,**	
14.	**НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА**	**4,6%,**
15.	**ОТСУТСТВИЕ ЧУВСТВА МЕРЫ, КОНТРОЛЯ, ЛЕНЬ**	**4%**

	ПИЛОТЫ (N=173)	
16.	**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ**	**2,9%**
17.	**СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР**	**1,7%**
	ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ	**1,7%**
	НАРКОТИКИ	**1,7%**
18.	**ВОЗРАСТ**	**1,2%**
19.	**РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**	**0,6%**
	УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА	**0,6%**
	ТИП СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	**0,6%**
	«ОСЛАБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА»	**0,6%**

	КУРСАНТЫ (N=32)	
3.	**РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ДИЕТА**	
4.	**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**	**15,6%**
	КЛИМАТ	**15,6%**
5.	**ЭКОЛОГИЯ**	**12,5%**
6.	**СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР**	**9,4%**
	ТИП СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	**9,4%**
7.	**НАРКОТИКИ**	**6,3%**
	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ТРУДА	**6,3%**
8.	**ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ**	**3,1%**
	ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ	**3,1%**
	ОТСУТСТВИЕ ЧУВСТВА МЕРЫ, КОНТРОЛЯ, ЛЕНЬ	**3,1%**
	НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	3,1%

	ВРАЧИ (N=21)	
3.	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	57,1%
4.	ПИТАНИЕ	52,4%
5.	МАССА ТЕЛА	47,6%
6.	НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ	23,8%
	СТРЕСС	23,8%
	ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ	23,8%
7.	РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА	19%
8.	ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	14,3%
9.	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА	9,5%

	ВРАЧИ (N=21)	
10.	ВОЗРАСТ	4,8%
	ЭКОЛОГИЯ	4,8%
	АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ	4,8%
	МУЖСКОЙ ПОЛ	4,8%
	УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА	4,8%
	ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ	4,8%
	ГИГИЕНА	4,8%

	СРЕДНИЕ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ (N=17)	
3.	**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**	**64,7%**
4.	**ПИТАНИЕ**	**47,1%**
5.	**ЭКОЛОГИЯ**	**29,4%**
6.	**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**	**23,5%**
7	**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**	**17,6%**
	СТРЕСС	**17,6%**
8	**МАССА ТЕЛА**	**11,8%**
	УРОВЕНЬ АД	**11,8%**
	РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА	**11,8%**
9.	**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА**	**5,9%**
	ОБРАЗ ЖИЗНИ	**5,9%**
	ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ	**5,9%**
	ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКТОР	**5,9%**

- **СТРУКТУРА ФАКТОРОВ РИСКА ПРИ АНАЛИЗЕ ИХ ПО ЧАСТОТЕ СРЕДИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП ЛИЦ НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАЕТСЯ**

- **ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ДЕМОНСТРИРУЮТ НЕ ТОЛЬКО УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ ФАКТОРОВ РИСКА СРЕДИ ОПРОШЕННЫХ, НО И ЗНАЧИМОСТЬ ЭТИХ ФАКТОРОВ РИСКА ДЛЯ КАТЕГОРИИ ЛИЦ (КОСВЕННЫМ ПУТЕМ)**

- **ОДНАКО ЗНАНИЕ О ВКЛАДЕ ФАКТОРОВ РИСКА НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ ОЧЕНЬ ХОРОШИМ**

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ФАКТОР РИСКА	ПИЛОТЫ (N=173)	КУРСАНТЫ (N=32)	ВРАЧИ (N=21)	СРЕДНИЕ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ (N=17)
РОСТ И МАССА ТЕЛА	95,54%	100%	100%	94,1%
УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА	43,9%	0%	57,1%	29,4%
УРОВЕНЬ АД	86,7%	59,4%	95,2%	88,2%
ВЕРНО УКАЗАЛИ ЗНАЧЕНИЯ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АД	22,5%	28.1%	47,6%	23,5%
ВЕРНО УКАЗАЛИ ЗНАЧЕНИЯ ПОВЫШЕННОГО АД	76,9%	62,5 %	47,6%	29,4%

ВЫВОДЫ

- **ПОЛУЧЕННЫЕ ДАННЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ СОЗДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ПО ФАКТОРАМ РИСКА КАК СРЕДИ АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ТАК И АВИАМЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. НЕОБХОДИМО ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ ПО ЭТОЙ ПРОБЛЕМЕ С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ПРОВОДИМЫХ ЛЕЧЕБНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СРЕДИ АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

אל תגידו

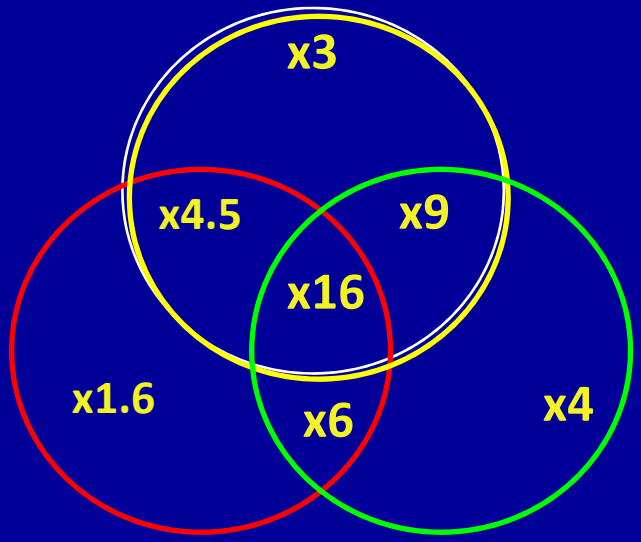
לא ידעתי... לא שמעתי... לא ראיתי...

Don't say

I didn't know... haven't heard... didn't see...

УРОВНИ РИСКА, АССОЦИИРОВАННЫЕ С КУРЕНИЕМ, АГ И ГХС

ГИПЕРТЕНЗИЯ
(САД 195 мм Hg)



КУРЕНИЕ

УРОВЕНЬ ОХС
(8.5ммоль/л, 330мг/дл)

(Адаптировано из Poulter *et al.*, 1993)

ФАКТОРЫ РИСКА ИБС

По мнению Комитета экспертов ВОЗ, наиболее важные:

- **дислипидемия (ХС, ЛПНП, ХС-ЛПВП, ТГ)**
- **АГ**
- **Курение**
- **Гипергликемия**
- **сахарный диабет**
- **Ожирение**
- **низкая физическая активность**
- **наследственная предрасположенность**
- **нарушение системы свертывания крови**

Существуют 4 основные категории ФР ИБС

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
wallpapers.alfaspace.net