

ОЦІНКА СТАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ ЛІКАРІВ ДО ВИКОНАННЯ ВИМОГ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Г. З. Мороз¹, І. В. Седченко², І. М. Ткачук¹, К. Д. Поліщук¹

¹Українська військово-медична академія МО України,
м. Київ,

²Комунальне некомерційне підприємство
«Консультативно-діагностичний центр Дніпровського
району м. Києва», м. Київ

Вступ. Важливою складовою роботи військових лікарів є підвищенні обізнаності військовослужбовців щодо питань здорового способу життя.

Мета. Визначити особливості виконання вимог здорового способу життя військовими лікарями.

Матеріали і методи. З використанням спеціально розробленої анкети проведено анонімне соціологічне опитування військових лікарів — 53 лікарі Клініки амбулаторної допомоги Національного військово-медичного клінічного центру (I група) та 58 слухачів Української військово-медичної академії (II група).

Результати і висновки. Результати дослідження засвідчують високу поширеність тютюнокуріння $32,1 \pm 6,4$ % та $32,8 \pm 6,2$ % в I та II групі, відповідно, недостатнє вживання овочів, фруктів, риби. За результатами самооцінки в балах (за п'ятибальною шкалою) виконання рекомендацій щодо здорового способу життя $49,1 \pm 6,9$ % лікарів I групи та $50,0 \pm 6,6$ % II групи оцінили себе на 3 бали і менше. Одержані результати обґрунтовують необхідність запровадження у Збройних Силах України заходів щодо підвищення прихильності військових лікарів до здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, військові лікарі.

Вступ. Проблема здоров'я населення і, зокрема військовослужбовців, має велике державне значення і розглядається як один із основних факторів національної безпеки України та бойової підготовки Збройних Сил [1]. Проте, проведені дослідження [4] засвідчили, що військовослужбовці недостатньо

турбуються про стан свого здоров'я. Важлива роль у підвищенні обізнаності військовослужбовців щодо питань здорового способу життя та профілактики захворювань належить військовим лікарям первинної медичної допомоги. Разом з цим існує думка, що дотримання лікарем рекомендацій щодо здорового способу життя має вплив на проведення ним профілактичних заходів у пацієнтів. Тому важливо визначити ставлення військових лікарів до виконання вимог здорового способу життя та профілактики захворювань.

Мета: визначити особливості виконання вимог здорового способу життя військовими лікарями.

Матеріали і методи. Методом випадкової вибірки проведено анонімне соціологічне опитування військових лікарів — 53 лікарі Клініки амбулаторної допомоги (КАД) Національного військово-медичного клінічного центру (НВМКЦ) «ГВКГ» — I група та 58 слухачів Української військово-медичної академії (УВМА) — II група. Для проведення дослідження і стандартизації результатів була розроблена спеціальна анкета соціологічного опитування. Питання анкети були зведені в інформаційні блоки: загальні відомості, відношення до тютюнокуріння, виконання рекомендацій здорового харчування, рухової активності, чинники, які впливають на виконання вимог здорового способу життя. За результатами дослідження сформована комп'ютерна база даних. Для формування бази даних і статистичної обробки результатів використана програма Microsoft Excel 2007.

Результати. Результати проведеного анкетного опитування лікарів КАД НВМКЦ «ГВКГ» та слухачів УВМА показали, що звичку тютюнокуріння мають $32,1 \pm 6,4$ % та $32,8 \pm 6,2$ %, відповідно ($p > 0,05$). Варто зазначити, що розповсюдженість тютюнокуріння у військових лікарів вище в порівнянні з даними статистики по Україні та результатами опитування цивільних лікарів. За даними офіційної статистики, опублікованої МОЗ України та Державної служби статистики поширеність куріння серед населення України віком 12 років і старше у 2015 році становила 18,4 %. Соціально-гігієнічне дослідження факторів ризику, проведене в Державному закладі «Запорізька медична академія післядипломної освіти МОЗ України», засвідчило, що звичку тютюнокуріння мають 21,1 % опитаних лікарів [3].

Серед поведінкових факторів ризику при проведенні досліджень також враховували рівень фізичної активності військових лікарів. За результатами самооцінки, дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності (30 хв/день та більше) $92,5 \pm 3,6$ % лікарів I групи та $89,7 \pm 4,0$ % II групи ($p > 0,05$), тобто практично всі військові лікарі дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності. Наступним блоком питань ми провели аналіз виконання вимог щодо здорового харчування. За результатами самооцінки менше половини опитаних лікарів вважають своє харчування збалансованим та повноцінним ($41,5 \pm 6,8$ % і $32,8 \pm 6,2$ % в I та II групі, відповідно) і дотримуються триразового режиму прийому їжі ($45,3 \pm 6,8$ % і $34,5 \pm 6,2$ % в I та II групі, відповідно). При проведенні опитування військовослужбовців [4] були отримані подібні результати — тільки 44 ± 7 % з них дотримуються режиму харчування. Сучасні наукові дослідження переконливо довели необхідність достатнього вживання овочів і фруктів. У багатоцентровому дослідженні INTERHEART, яке проводилось в 52 країнах світу, показано, що низький вміст фруктів та овочів в раціоні (менше 400 г) належить до числа 9 факторів, які визначають ризик розвитку гострого інфаркту міокарда, незалежно від країни та національності [6]. В Європейських клінічних настановах з профілактики серцево-судинних захворювань 2016 р. (шостий перегляд) [5] серед рекомендацій здорового харчування — щоденне вживання двох-трьох порцій овочів та двох-трьох порцій фруктів. За результатами проведеного нами анкетування встановлено, що дві порції овочів щоденно споживає лише $17,0 \pm 5,2$ % респондентів в 1-й групі та $13,8 \pm 4,5$ % в II-й, фруктів — $22,6 \pm 5,7$ % та $10,3 \pm 4,0$ %, відповідно. Статистично достовірної різниці між показниками щоденного споживання овочів та фруктів у обстежених групах військових лікарів ми не отримали ($p > 0,05$). До рекомендацій здорового харчування також відноситься вживання риби не менше двох разів на тиждень [5]. За результатами нашого дослідження вживають рибу два та більше разів на тиждень $13,3 \pm 4,7$ % респондентів в I-й групі та $10,3 \pm 4,0$ % в II-й. Таким чином, в цілому значна частина військових лікарів не виконують вимоги щодо здорового харчування. Необхідно відзначити, що виявлений нами нераціональний режим харчування (нерегулярне харчування) та нераціональний

ОРГАНІЗАЦІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

склад добового раціону відповідають харчовим уподобанням більшості населення України [2].

Ми проаналізували суб'єктивні дані щодо рівня психо-емоційного навантаження на робочому місці. Звертає увагу факт насиченості життя військових лікарів стресами. Більшість респондентів характеризує рівень психо-емоційної напруги на робочому місці, як високий та скоріше високий $64,2 \pm 6,6$ % лікарів КАД НВМКЦ та $58,6 \pm 6,5$ % слухачів УВМА .

Відповідаючи на запитання «Оцініть в балах виконання Вами рекомендацій щодо здорового способу життя і профілактики захворювань», більшість лікарів відповіли — переважно виконую (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл військових лікарів за результатами самооцінки виконання за п'ятибальною шкалою рекомендацій щодо здорового способу життя, %

Оцінка в балах виконання рекомендацій щодо здорового способу життя	Число відповідей військових лікарів, $\bar{P} \pm m$	
	I група (n=53)	II група (n=58)
5 (виконую завжди)	$1,9 \pm 1,8$	$6,9 \pm 3,3$
4 (переважно виконую)	$52,8 \pm 6,9$	$36,2 \pm 6,3$
3 (важко оцінити)	$24,5 \pm 5,9$	$34,5 \pm 6,3$
2 (переважно не виконую)	$20,8 \pm 5,6$	$17,2 \pm 5,0$
1 (не виконую ніколи)	—	$3,4 \pm 2,4$

В цілому, за результатами самооцінки в балах (за п'ятибальною шкалою) виконання рекомендацій щодо здорового способу життя і профілактики захворювань, $49,1 \pm 6,9$ % лікарів КАД НВМКЦ та $50,0 \pm 6,6$ % слухачів УВМА оцінили себе на 3 бали і менше. Серед причин, які перешкоджають дотриманню здорового способу життя, опитані військові лікарі найчастіше визначили матеріальні труднощі та звички (табл. 2). Подібні результати були отримані і при соціологічному опитуванні військовослужбовців — $38 \pm 6,9$ % з них вказали на матеріальні труднощі, а $40 \pm 6,9$ % — звички [4]. Разом з цим, потребують на увагу відповіді щодо відсутності мотивації, як причини невиконання вимог здорового способу життя лікарями (табл. 2).

Розподіл військових лікарів за результатами самооцінки чинників, які перешкоджають впровадженню здорового способу життя, %

Чинники, які перешкоджають впровадженню здорового способу життя	Число відповідей військових лікарів, P±m	
	I група (n=53)	II група (n=53)
Матеріальні труднощі	50,9±6,9	48,3±6,6
Відсутність необхідної інформації	5,7±3,2	1,7±1,6
Відсутність мотивації та підтримки	15,1±4,9	25,9±5,7
Звички	34,0±6,5	41,4±6,5
Брак часу	13,2±4,6	32,8±6,2*

*Примітка: * — вірогідність різниці у порів'янні з I-ю групою, p<0,05.*

Одержані результати обґрунтовують необхідність запровадження у Збройних Силах України заходів щодо підвищення прихильності військовослужбовців, зокрема і військових лікарів, до здорового способу життя. При проведенні подальших досліджень будуть запропоновані підходи щодо зниження поширеності тютюнокуріння серед військовослужбовців.

Висновки. Проведені дослідження засвідчили недостатню прихильність військових лікарів до виконання вимог здорового способу життя. За результатами самооцінки в балах (за п'ятибальною шкалою) виконання рекомендацій щодо здорового способу життя 49,1±6,9 % лікарів КАД НВМКЦ та 50,0±6,6 % слухачів УВМА оцінили себе на 3 бали і менше.

Визначено відмінності щодо дотримання основних компонентів здорового способу життя військовими лікарями: найбільшу частку серед опитаних становили лікарі, що дотримуються рекомендованого рівня фізичної активності — 92,5±3,6 % лікарів I групи та 89,7± 4,0 % II групи (p > 0,05), найменшу — ті, що виконують вимоги щодо здорового харчування (споживають рекомендовані дві порції овочів щоденно — лише 17,0±5,2 % респондентів в 1-й групі та 13,8±4,5 % в II-й, фруктів — 22,6±5,7 % та 10,3±4,0 %, відповідно). Потребує на увагу висока поширеність тютюнокуріння серед опитаних військових лікарів (32,1±6,4 % та 32,8±6,2 % в I та II групі, відповідно).

Результати дослідження обґрунтовують необхідність запровадження підходів щодо підвищення прихильності військових лікарів до виконання вимог здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верба А. В. Роль і місце військової медицини в єдиному медичному просторі України / А. В. Верба // Україна. Здоров'я нації. — 2015. — № 3.— С. 19—21.
2. Давиденко Н. В. Динаміка особливостей харчування та аліментарнозалежних факторів ризику серцево-судинних захворювань в чоловічій популяції за даними 25-річного моніторингу / Н. В. Давиденко // Проблеми харчування. — 2008. — № 1—2. — С. 20—27.
3. Лашкул З. В. Соціально-гігієнічне дослідження факторів ризику серцево-судинних захворювань серед лікарів різних фахових груп, з'ясування ставлення лікарів до проблем профілактики / З. В. Лашкул, В. Л. Курочка // Запорізький медичний журнал. — 2014. — № 3 (84). — С. 23—25.
4. Мороз Г. З. Поширеність у військовослужбовців факторів ризику, пов'язаних з способом життя / Г. З. Мороз, І. М. Ткачук, С. В. Коваль, В. В. Ушко // Сучасні аспекти військової медицини. Збірник наукових праць Головного військово-медичного клінічного центру «ГВКГ» МО України. — К., 2013. — Вип. 20. — С. 50—58.
5. Piepoli M. F. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice / M. F. Piepoli, A. W. Hoes, S. Agewall [et al.] // Eur. Heart J. — 2016. — 37. — P. 2315—2381.
6. Yusuf S. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. / S. Yusuf, S. Hawken, S. Ounpuu // Lancet. — 2004. — 364. — P. 937—952.

Оценка отношения военных врачей к выполнению требований здорового образа жизни

Г. З. Мороз, И. В. Седченко, И. М. Ткачук, Е. Д. Полищук

Украинская военно-медицинская академия МО Украины,
г. Киев,

Коммунальное некоммерческое предприятие
«Консультативно-диагностический центр
Днепровского района г. Киева», г. Киев

Введение. Важной составляющей работы военных врачей является повышенные осведомленности военнослужащих по вопросам здорового образа жизни.

Цель: определить особенности выполнения требований здорового образа жизни военными врачами.

Материалы и методы. С использованием специально разработанной анкеты проведено анонимный социологический опрос военных врачей — 53 врача Клиники амбулаторной помощи Национального военно-медицинского клинического

центра (I група) и 58 слушателей Украинской военно-медицинской академии (II группа).

Результаты и выводы. Результаты исследования свидетельствуют о высокой распространенности курения ($32,1 \pm 6,4$ % и $32,8 \pm 6,2$ % в I и II группе соответственно), недостаточном употреблении овощей, фруктов, рыбы. По результатам самооценки в баллах (по пятибалльной шкале) выполнения рекомендаций по здоровому образу жизни $49,1 \pm 6,9$ % врачей I группы и $50,0 \pm 6,6$ % II группы оценили себя на 3 балла и меньше. Полученные результаты обосновывают необходимость проведения в Вооруженных Силах Украины мероприятий по повышению приверженности военных врачей к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, военные врачи.

Assessment of the attitude of military doctors to the requirements of healthy lifestyle

G. Z. Moroz, I. V. Sedchenko, I. M. Tkachuk, K. D. Polishchuk

Ukrainian Military Medical Academy, Kyiv

Communal nonprofit enterprise "Consulting and diagnostic center of the Dnipro district of Kyiv", Kyiv

Introduction. An important component of the work of military doctors is raising the awareness of military men about healthy lifestyles.

Aim. To determine the peculiarities of fulfilling the requirements of a healthy lifestyle by military doctors.

Materials and methods. An anonymous sociological survey of military doctors was conducted using a specially designed questionnaire. It involved 53 doctors of the Outpatient Clinic of the National Military Medical Clinical Center (group I) and 58 students of the Ukrainian Military Medical Academy (II group).

Results and conclusions. The results of the study confirm the high prevalence of smoking (32.1 ± 6.4 % and 32.8 ± 6.2 % in groups I and II, respectively), insufficient consuming of vegetables, fruit and fish. According to the results of five-point scaleself-esteem of implementation of healthy lifestyle recommendations, 49.1 ± 6.9 % of doctors of group I and 50.0 ± 6.6 % of the II group rated themselves 3 points or fewer. The obtained results substantiate

the necessity of increasing the attachment of military doctors to healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, military doctors.

Відомості про авторів:

Мороз Галина Зотівна — доктор медичних наук, професор, професор кафедри військової загальної практики-сімейної медицини Української військово-медичної академії. Адреса: м. Київ, вул. Мельникова, 24.

Седченко Ірина Володимирівна — Директор Комунального некомерційного підприємства «Консультативно-діагностичний центр Дніпровського району м. Києва». Адреса: м. Київ, вул. Шептицького, 5.

Ткачук Ірина Михайлівна — кандидат медичних наук, доцент кафедри військової загальної практики-сімейної медицини Української військово-медичної академії. Адреса: м. Київ, вул. Мельникова, 24

Поліщук Катерина Дмитрівна — старший лейтенант медичної служби, слухач Української військово-медичної академії. Адреса: м. Київ, вул. Мельникова, 24.