

Оценка степени влияния просветительской работы на изменение образа жизни

М.М. Васильева, Х.В. Атласова, М.В. Колосова. Научный руководитель: Н.А. Григорьева
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Резюме

в 2021 году для исследования влияния просветительской работы на изменение образа жизни было отобрано 30 женщин в возрасте от 44 до 62 лет, имеющие разное место и характер работы, семейное положение и отношение к факторам образа жизни. Дважды проведены: анкетирование, инструментальные и лабораторные исследования - на начальном этапе исследования в 2021 году и на завершающем этапе в апреле 2023 г. Всего отобрано 22 показателя.

цель исследования - изучить влияние просветительской работы на изменение образа жизни женщин, путем проведения им занятий, лекций и бесед о правильном питании и здоровому образу жизни.

Все женщины прослушали цикл лекций и посетили занятия по правильному здоровому питанию, и как результат 11 женщин пересмотрели свое отношение к здоровому питанию и физической активности. К концу исследования 18 женщин стали систематически заниматься спортом, что на 11 человек больше, чем до просветительской работы. 15 женщин (50%) снизили массу тела от 1 до 8 кг. Выявлены дефициты железа и витамина Д скорректированы назначением заместительной терапией. Просветительская работа положительно влияет на образ жизни.

Введение

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Здоровый образ жизни представляет собой оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов внешней среды.

Социологические показатели человек в силах контролировать и корректировать. Социологические показателя образа жизни оказывают прямое непосредственное влияние на лабораторные и инструментальные показатели, такие как уровень глюкозы и холестерина, железа, витамина Д, вес, индекс массы тела.

В настоящее время распространенность избыточного веса и ожирения в мире достигает высоких показателей. Женщины к моменту наступления менопаузы все чаще страдают избыточной массой тела и не знакомы с понятием о здоровом питании. Физическая активность также на низком уровне, выраженная гиподинамия связана с характером сидячей работы, а также отсутствием дополнительной физической нагрузке. Учитывая климатические особенности, нашему региону характерен длительный холодный период и короткий световой день, что влечет за собой минимизацию пешей ходьбы и нахождение на свежем воздухе.

Цель исследования: изучить влияние просветительской работы на изменение образа жизни женщин, путем проведения им занятий, лекций и бесед о правильном питании и здоровому образу жизни.

Материалы и методы

Проведено анкетирование на знания основ ЗОЖ у 30 женщин в возрасте от 44 до 62 лет, а также анализ их лабораторных данных до и после просветительской работы.

Данные, отобранные в ходе исследования разделены на три группы: социологические, инструментальные и лабораторные показатели. к социологическим отнесены следующие показатели: семейное положение, дети, уровень образования, физическая активность, место и характер работы, отношение к здоровому питанию, курению и алкоголю, менструальный цикл.

Инструментально были оценены рост, вес, индекс массы тела, уровень артериального давления, окружности талии и бедер, обмен каллорий в день.

Лабораторные исследования: глюкоза, холестерин, железо, ферритин, витамин Д, гомоцистеин.

Все исследования проводились дважды - на начальном этапе исследования и через год на завершающем этапе после проведения просветительской работы с участницами исследования.

для оценки наличия и силы связи между показателями был проведен корреляционный анализ. Корреляции это согласование изменений переменных. Моделью корреляции является прямая линия, определяющая наличие и степень пропорциональности изучаемых перемен. пример сильной прямой взаимосвязи представлен на рис.1,

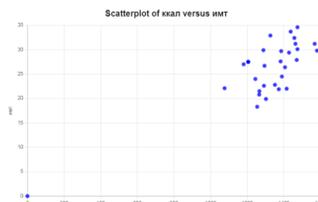


Рис.1 связь индекса массы тела и уровня обмена калорий среди 30 исследуемых женщин. Коэффициент корреляции 0,826

Результаты

в ходе исследования выявлено, что 70% женщин замужем, 93,3% имеют детей. Среднее количество детей в семье - два. У большинства (73,3%) женщин высшее, у 26,7% женщин среднее специальное образование. 26 женщин работают и большую часть времени проводят в сидячем положении, 4 женщины не работают. 76,6% не занимались физическими упражнениями. Вредные привычки (курение) присутствуют у 9 (30%), 23 (76,6%) женщин иногда употребляют алкоголь. У 24 женщин наблюдается менопауза. Отношение к здоровому питанию 53,3% оценили, как «не осознанное».

В ходе исследования сравнили вес респондентов и индекс массы тела (ИМТ) на начальном этапе и в конце исследования.

значение ИМТ	интерпретация	начало исследования	завершающий этап
16-17,9	недостаточная масса тела	0	1
18-24,9	нормальный вес	11	10
25-29,9	избыточная масса тела (предожирение)	11	10
30-34,9	ожирение 1 степени	8	9

После проведенных лекций, бесед и занятий о правильном питании, здоровом образе жизни, 11 женщин пересмотрели свое отношение к питанию и к физической активности. К концу исследования выявлено, что 18 женщин стали заниматься спортом, что больше на 11 человек, чем в начале исследования. Стоит отметить, что семейное положение и уровень образования не влиял на физическую активность. За 1 год 15 женщин (50%), снизили массу тела от 1 до 8 кг.

Среднее значение глюкозы в крови в ноябре 2021 года составило 5,57 ммоль/л, а в апреле 2023 года составило 5,66 ммоль/л. В целом значение повысилось незначительно на 0,09, что не является клинически значимым значением. уровень холестерина повысился с 5,70 до 7,75 ммоль/л.

Выявленные дефицитные состояния касались уровня железа и витамина Д. Исследуемые женщины принимали препараты в различной форме выпуска. Можем сделать вывод, что парентеральное введение более эффективно, чем прием per os. Установлено, что женщины, которые употребляли витамин Д в виде капель, повысили уровень витамина Д значительно (на десятки единиц). В тоже время женщины, которые употребляли витамин Д в составе БАДов - отмечено незначительное повышение витамина Д (на единицы).

Заключение

Просветительская работа положительно повлияла на образ жизни: испытуемые женщины пересмотрели свое отношение к питанию и к физической активности, 50% женщин снизили массу тела, а также выявили и устранили дефицитные состояния.

Ссылки (не более 5)

- Хасантаева М. Т., Худайберганаева Д. А. Клинические рекомендации по диагностике и лечению сахарного диабета //Вестник науки. – 2020. – Т. 1. – №. 2. – С. 239-242.
- Ежов М.В. и др. Диагностика и коррекция нарушений липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза. Российские рекомендации VI пересмотр. Атеросклероз и дислипидемии. 2017;3:5-22.