

Оценка уровня физической активности у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями

Заенчковская Алина Станиславовна, Валькович Мария Сергеевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – Шолкова Мария Владимировна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Актуальность.

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 65,9% по состоянию на 2016 год. Вследствие этого остро стоит вопрос о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Одно из направлений как первичной, так и вторичной профилактики – адекватная физическая нагрузка. Для этого существуют рекомендации ВОЗ в соответствии с различными возрастными категориями человека. В целом, для любой возрастной группы необходима физическая нагрузка средней интенсивности в количестве 150 минут в неделю.

Цель: Оценка осведомленности пациентов кардиологического профиля о необходимом уровне физической активности и оценка выполнения врачебных рекомендаций в отношении физической активности.

Материалы и методы. За период с 1.12.2017 по 1.02.2018 было обследовано 70 пациентов кардиологического профиля УЗ «6-я городская клиническая больница». Проводилось анкетирование пациентов: знают ли они, какой уровень физической активности им рекомендован, и какую физическую нагрузку они обычно выполняют.

Результаты и их обсуждение.

Всего в группу вошло 70 пациентов, в том числе 43 женщины и 27 мужчин, средний возраст которых 61-70 лет. Из них два пациента в возрасте от 20-30 лет и один от 31-40 лет, в возрасте от 41-50 было выделено три пациента, а в возрастных группах 51-60 лет уже одиннадцать. В группе 61-70 лет, 71-80 лет и 81 и старше было по 18 человек.

Средний ИМТ 28,8 кг/м² (+- 1,1), что говорит об избыточной массе тела у большинства пациентов.

Большинство пациентов не знали о необходимой физической нагрузке при их заболевании, кроме повторно поступивших со своим заболеванием (10%). При этом до госпитализации 25% (n=17) не имели очень низкий уровень физической нагрузки, 7% (n=10) имели только лёгкую нагрузку (ходьба в медленном темпе менее 30 минут в день) и 61% (n=42) соблюдали нагрузку в виде ходьбы средней интенсивности с преимущественным увеличением нагрузки в летний период в связи с работой на дачных участках. Только 1,4% пациентов (n=1) периодически посещали тренажерный зал или имели другую интенсивную нагрузку.

В ходе работы после опроса пациентов 6 ГКБ было установлено, что физическая активность, а также образ жизни большинства пациентов не соответствуют современным представлениям о физической нагрузке для данных возрастов и заболеваний.

Выводы.

Большинство госпитализированных пациентов кардиологического профиля (n=90%) имеют слабое представление о рекомендованной им уровне физической нагрузке, только 62% (n=42) имели приемлемый уровень физической активности.