

О.Р. Макар¹, А.Я. Базилевич¹,
М.М. Островський², Л.П. Гера³,
А.Б. Гайдук¹, І.М. Юрчишак⁴,
Г.В. Чнгрян¹, М.П. Галькевич¹,
О.Є. Лабінська¹, Н.О. Іванченко⁵,
О.І. Луцко⁶

¹Львівський національний медичний
університет імені Данила Галицького

²Центр психічного здоров'я КНП
«5МКП м. Львова»

³КНП ЛОР «Львівський обласний
центр екстреної медичної допомоги
та медицини катастроф»

⁴ДУ «Інститут патології крові та
трансфузійної медицини
НАМН України»

⁵ДУ «Львівський обласний центр
контролю та профілактики хвороб
МОЗ України»

⁶Управління екології Львівської
міської ради

УДК 613.4:616.1-084(477.83)

ТУРБОТА ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я У «ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я»

Резюме. Згідно із сучасними уявленнями, до поняття «здоров'я» входить багато складових — фізична, психічна, інтелектуальна, емоційна, духовна, соціальна та моральна, які разом утворюють єдиний комплекс здоров'я людини. Для забезпечення стану здоров'я необхідним є дотримання здорового способу життя та проходження профілактичних оглядів у лікаря для запобігання і вчасного виявлення патологічних відхилень. 30 вересня у Львові відбувся благодійний захід — «День здоров'я для Перемоги». Під час проведення заходу учасники мали змогу спробувати різні види фізичної активності, послухати лекції про здоровий спосіб життя, а також перевірити стан свого здоров'я і визначити свій серцево-судинний ризик.

Ключові слова: здоров'я, фактори серцево-судинного ризику, фізична активність.

Поняття «здоров'я» раніше пов'язували лише з фізичним станом людини. Розвиток суспільства та наукового підґрунтя привели до того, що визначення «здоров'я» набуло нового змісту. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я — це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Згідно із сучасними уявленнями, до поняття «здоров'я» входить багато складових — фізична, психічна, інтелектуальна, емоційна, духовна, соціальна та моральна, які разом утворюють єдиний комплекс здоров'я людини. Для забезпечення стану здоров'я необхідним є дотримання здорового способу життя та проходження профілактичних оглядів у лікаря для запобігання і вчасного виявлення патологічних відхилень.

Спосіб життя кожної людини визначає її ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Здоровий спосіб життя — це форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, що зміцнюють її здоров'я. До комплексу заходів із дотримання здорового способу життя входить: рухова

активність, раціональне харчування, дотримання розпорядку дня, позитивний настрій, дотримання особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок, безпечна поведінка. Важливим глобальним чинником, який впливає на здоров'я людини, є, безперечно, стан екології навколишнього середовища. Тому питання збереження довкілля, піклування про екологічну безпеку є невід'ємною складовою збереження здоров'я нації загалом.

Серцево-судинні захворювання надалі є провідною причиною смертності серед дорослого населення в Україні та світі. Тому питання профілактики, діагностики, лікування є надзвичайно актуальними і потребують великої просвітницької роботи. Відомо, що є немодифіковані та модифіковані фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Як відомо, до немодифікованих факторів ризику відносять стать, вік, обтяжену спадковість, а до модифікованих — куріння, низьку фізичну активність, артеріальну гіпертензію, гіперліпідемію, гіперглікемію, надмірну вагу, стрес.

30 вересня у Замарстинівському парку у Львові відбувся благодійний захід — «День здоров'я для Перемоги», присвячений Дню захисників та захисниць України, Міжнародному дню лікаря (перший понеділок жовтня) і Всесвітньому Дню серця.

© О.Р. Макар, А.Я. Базилевич, М.М. Островський, Л.П. Гера,
А.Б. Гайдук, І.М. Юрчишак, Г.В. Чнгрян, М.П. Галькевич,
О.Є. Лабінська, Н.О. Іванченко, О.І. Луцко

Організатори: Українське лікарське товариство у Львові, Світова федерація українських лікарських товариств — СФУЛТ.

Кожен охочий міг ознайомитися із мережею теренкурів, які прокладені та ознаковані в Замарстинівському парку наприкінці 2022 року. Ці оздоровчі стежки є чудовою методикою для відновного процесу при серцево-судинних захворюваннях, постковідній реабілітації, надлишковій вазі. А особливо важливі теренкури тепер — у час психологічних навантажень, зміцнюючи стан ментального здоров'я, та при посттравматичних стресових розладах. Скандинавську ходьбу вважають ще одним добрим методом відновлення, коли задіюється максимальна кількість м'язів організму (до 90%) — чи не більше з усіх тренувальних видів спорту.

Під час заходу було передбачено чимало мінілекцій, зокрема про оздоровчу силу бігу та ходьби як важливої методики при реабілітації організму; користь теренкуру й скандинавської ходьби; стоматологічне здоров'я; здорове харчування; здорову вагу; ментальне здоров'я та здоровий сон.

Оскільки захід був присвячений здоров'ю, відвідувачі мали можливість у сімейного лікаря перевірити рівень артеріального тиску, визначити фактори серцево-судинного ризику та в разі потреби отримати консультацію кардіолога і зробити електрокардіограму. Крім того, була можливість визначити рівень глюкози крові та проконсультуватися в ендокринолога. Завдяки пересувному рентген-апарату Центру легеневого здоров'я всі охочі могли пройти цифрову рентгенографію легень.

Лікарі також долучилися до перевірки свого здоров'я, пройшлися теренкуром та скандинавською ходьбою. Тим самим запрошували вести активний і здоровий спосіб життя, запобігати хворобам або їх загостренням. Показали власним прикладом, що бути здоровим потрібно кожному!

Окрім цього, учасники заходу мали можливість ознайомитися з основами надання домедичної допомоги, а саме базовими реанімаційними заходами та методами зупинки критичних кровотеч, ці тренінги проводила команда інструкторів центру екстреної медичної допомоги під керівництвом Людмили Гери.

Мета дослідження: проаналізувати рівень зацікавленості учасників у питаннях діагностики свого стану здоров'я, здорового способу життя, навчання домедичної допомоги та участі в заходах, пов'язаних із фізичною активністю.

Матеріали та методи

Перед початком заходу була оголошена попередня реєстрація, при цьому зголошення подавалися в електронному вигляді. Загалом було подано 99 зголошень. Опитування стосувалося віку учасників, зацікавленості їх у перевірці стану свого здоров'я, видах фізичної активності, лекціях із різних аспектів здоров'я, тренінгах із домедичної допомоги.

Результати та обговорення

Вік респондентів був у діапазоні від 10 до 67 років, більше було осіб віком 16-20 років, а також 30-55 років (рис. 1).

Абсолютна більшість респондентів (90%) виявила бажання перевірити стан свого здоров'я, а саме 73,7% планували виміряти рівень артеріального тиску; 39,4% — визначити фактори серцево-судинного ризику. Третина респондентів бажала отримати консультацію кардіолога із записом електрокардіограми, приблизно така сама кількість осіб — консультацію ендокринолога. Близько половину респондентів зацікавила можливість діагностики стану ментального здоров'я, а 7% — зробити цифрову рентгенографію легень (рис. 2).

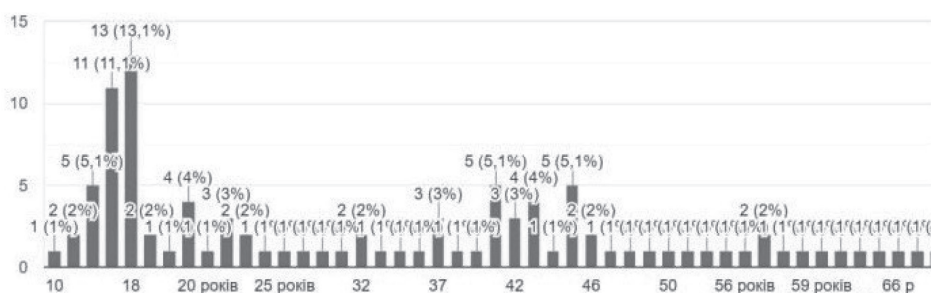


Рис. 1. Вік респондентів

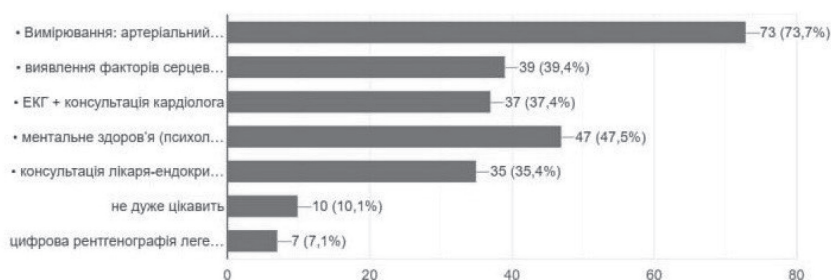


Рис. 2. Зацікавленість респондентів у діагностиці стану здоров'я

Усі респонденти виявили бажання спробувати такі види оздоровчої фізичної активності, як теренкур і скандинавська ходьба. У процентному співвідношенні більше зацікавив учасників теренкур (рис. 3).

Найбільшу зацікавленість становили лекції зі здорового харчування, ментального здоров'я та здорового сну (рис. 4).

Близько 80% респондентів зацікавились можливістю пройти навчання з домедичної допомоги. При цьому більше учасників пройшло курс базових реанімаційних заходів, менша частина — тренінг із зупинки критичних кровотеч (рис. 5).

Упродовж заходу проведено 80 вимірювань рівня артеріального тиску та сатурації, зроблено 30 електрокардіографій, 48 швидкісних тестів на визначення рівня глюкози крові, 37 рентгенографій

органів грудної клітки, 34 консультацій сімейного лікаря, 30 — кардіолога і 25 — ендокринолога. За результатами проведених обстежень та консультацій у 3 відвідувачів виявлено гіперглікемію, у 5 — артеріальну гіпертензію та в 3 — патологічні зміни на електрокардіограмі.

Висновки

1. Турбота про власне здоров'я є важливим елементом медичної опіки.
2. Респонденти були зацікавлені в діагностиці стану здоров'я, виявленні факторів серцево-судинного ризику та отриманні інформації про можливість їх корекції.
3. Пропагування здорового способу життя є важливою місією медичної спільноти та громадських організацій на сьогодні.

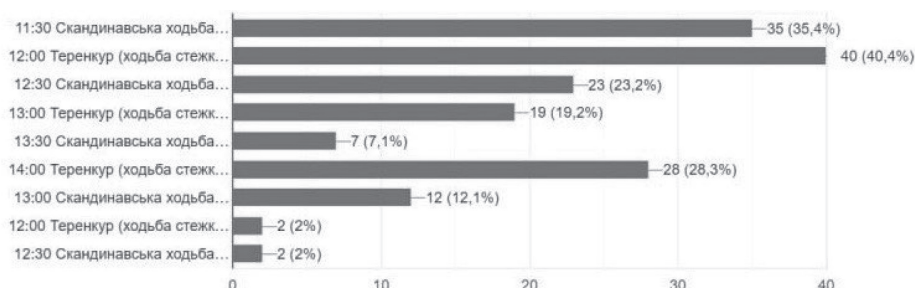


Рис. 3. Зацікавленість респондентів у видах фізичної активності

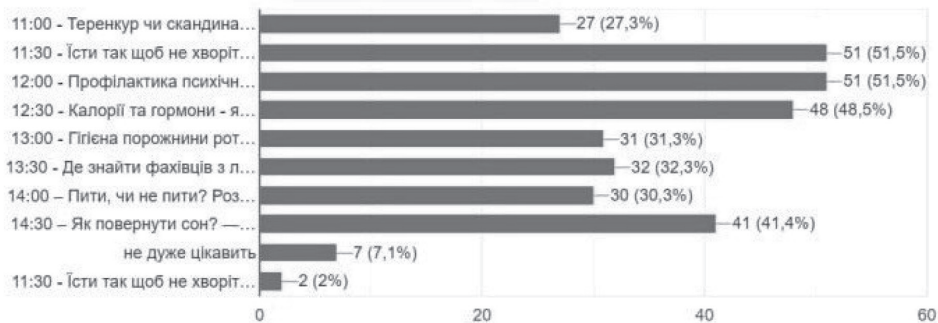


Рис. 4. Зацікавленість респондентів у лекціях

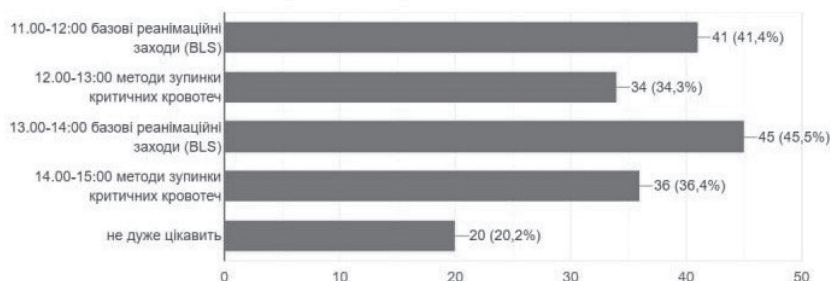


Рис. 5. Зацікавленість респондентів у тренінгах із домедичної допомоги

Список використаної літератури

1. Стрильчук ЛМ. Кардіометаболічне здоров'я: всеохоплювальна парадигма довголіття. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». 2023;15(551).

CARE ABOUT YOUR HEALTH ON «HEALTH DAY»

O. Makar, A. Bazylevych, M. Ostrovskiy, L. Hera, A. Hayduk, I. Yurchyshak, G. Tshngryan, M. Halkevych, O. Labinska, N. Ivanchenko, O. Lutsko

Abstract. The article describes the management of diabetes mellitus and heart failure in chronic kidney disease and hepatic impairment. According to modern concepts, the concept of «health» includes many components — physical, mental, intellectual, emotional, spiritual, social and moral, which together form a single complex of human health. To ensure health, it is necessary to maintain a healthy lifestyle and undergo preventive examinations by a doctor for the prevention and timely detection of pathological abnormalities. On September 30, a charitable event — «Day of Health for Victory» took place in Lviv. During the event, participants had the opportunity to try different types of physical activity, listen to lectures about a healthy lifestyle, as well as check their health status and determine their cardiovascular risk.

Keywords: health, cardiovascular risk factors, physical activity.

Для цитування: Макар ОР, Базилович АЯ, Островський ММ, Гера ЛП, Гайдук АБ, Юрчишак І, Чнгрян ГВ, Галькевич МП, Лабінська ОЕ, Іванченко НО, Луцко ОІ. Турбота про своє здоров'я у «День здоров'я» Практикуючий лікар, 2023. № 4, с. 100-103. DOI: 10.31793/2413-5461.2023.12-4.100.

Адреса для листування: Макар Оксана Романівна, kseni_kseni@ukr.net; Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, вул. Пекарська, 69, 79010.

Інформація про авторів: Макар Оксана Романівна, канд. мед. наук, доцентка кафедри сімейної медицини ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, <https://orcid.org/0000-0002-1863-1412>. Базилович Андрій Ярославович, д-р мед. наук, професор кафедри пропедевтики внутрішньої медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, президент Світової федерації українських лікарських товариств, <https://orcid.org/0000-0001-5053-2548>. Островський Мiron Миколайович, лікар-психотерапевт вищої кваліфікаційної категорії, завідувач Центру психічного здоров'я КНП «5-та міська клінічна поліклініка міста Львова», голова Українського лікарського товариства у Львові. Гера Людмила Петрівна, завідувачка навчально-тренувального відділу КНП ЛОР «Львівський обласний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф». Гайдук Адріана Борисівна, канд. мед. наук, доцентка кафедри пропедевтики внутрішньої медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, <https://orcid.org/0000-0002-6553-4113>. Юрчишак Ірина Михайлівна, лікарка-гематолог, завідувачка консультативної поліклініки ДУ «Інститут патології крові та трансфузійної медицини НАМН України». Чнгрян Гаяне Вачиківна, канд. мед. наук, асистентка кафедри сімейної медицини ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, <https://orcid.org/0000-0000>. Галькевич Марта Петрівна, канд. мед. наук, асистентка кафедри сімейної медицини ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, <https://orcid.org/0000-0003-0010-8751>. Лабінська Ольга Євгенівна, асистентка кафедри сімейної медицини ФПДО Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, <https://orcid.org/0000-0002-2923-1182>. Іванченко Наталія Олександрівна, генеральна директорка ДУ «Львівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України», головна державна санітарна лікарка Львівської області, асистентка кафедри інфекційних хвороб Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, <https://orcid.org/0000-0002-0112-6962>. Луцко Оксана Ігорівна, заступниця начальника Управління екології Львівської міської ради.

Особистий внесок: Макар О.Р. — написання статті; Базилович А.Я. — автор ідеї; Островський М.М. — дизайн статті; Гера Л.П. — проведення анкетування; Юрчишак І.М. — аналіз результатів даних анкетування; Гайдук А.Б. — розробка анкети опитувальника; Галькевич М.П. — остаточний аналіз даних літератури; Лабінська О.Е. — підготовка статті до друку; Іванченко Н.О. — статистична обробка результатів анкетування; Чнгрян Г.В. — підбір літературних даних; Луцко О.І. — обробка літературних даних.

Фінансування: Немає джерел фінансування.

Декларація з етики: Немає конфлікту інтересів.

Проходження статті: Надійшла до редакції 30.10.2023 р., прийнята на друкування 03.11.2023 р., надрукована 30.12.2023 р.

For citation: Makar O, Bazylevych A, Ostrovskiy M, Hera L, Hayduk A, Yurchyshak I, Tshngryan G, Halkevych M, Labinska O, Ivanchenko N, Lutsko O. Care about your health on «Health day». The Practitioner, 2023. No 4, p.100-103. DOI: 10.31793/2413-5461.2023.12-4.100.

Correspondence address: Makar Oksana, kseni_kseni@ukr.net; Danylo Halytsky Lviv National Medical University, Lviv, Pekarska str., 69, 79010, Ukraine.

Information about the authors: Makar Oksana, PhD, associate professor of the department of family medicine Danylo Halytsky Lviv National Medical University, <https://orcid.org/0000-0002-1863-1412>. Bazylevych Andriy, Professor, PhD, MD, professor of the Department of Propedeutics of Internal Medicine of the Danylo Halytsky Lviv National Medical University, President of the World Federation of Ukrainian Medical associations, <https://orcid.org/0000-0001-5053-2548>. Ostrovskiy Myron, doctor-psychologist of the highest qualification category, head of the Mental Health Center of the KNP «5th city clinical polyclinic of the city of Lviv», head of the Ukrainian Medical Association in Lviv. Hera Liudmyla, head of the educational and training department of the Lviv Regional Center for Emergency Medicine and Disaster Medicine. Hayduk Adriana, MD, PhD, associate professor of the Department of Propedeutics of Internal Medicine of the Danylo Halytsky Lviv National Medical University, <https://orcid.org/0000-0002-6553-4113>. Yurchyshak Iryna, head of the consulting polyclinic, hematologist in state institution «Institute of blood pathology and transfusion medicine of Medical Sciences of Ukraine». Tshngryan Gayane, PhD, assistant professor of the department of family medicine Danylo Halytsky Lviv National Medical University, <https://orcid.org/0000-0002-7807-3723>. Halkevych Marta, PhD, assistant professor of the department of family medicine Danylo Halytsky Lviv National Medical University, <https://orcid.org/0000-0003-0010-8751>. Labinska Olha, assistant professor of the department of family medicine Danylo Halytsky Lviv National Medical University, <https://orcid.org/0000-0002-2923-1182>. Ivanchenko Nataliya, general director of the «Lviv Regional Center for Disease Control and Prevention of the Ministry of Health of Ukraine», chief state sanitary doctor of the Lviv Region, assistant of the Department of Infectious Diseases Danylo Halytsky Lviv National Medical University, <https://orcid.org/0000-0002-0112-6962>. Lutsko Oksana, Deputy head of the Ecology Department Lviv City Council.

Personal contribution: Makar O — writing an article; Bazylevych A — the author of the idea; Ostrovskiy M — article design; Hera L — conducting a survey; Hayduk A — development of a questionnaire; Yurchyshak I — analysis of survey results; Halkevych MP — final analysis of literature data; Labinska OY — preparation of the article for publication; Tshngryan G — selection of literary data; Ivanchenko N — statistical processing of survey results; Lutsko O — processing of literary data; Funding — no sources of funding.

Funding: There are no.

Declaration of ethics: No conflict of interest.

Article: Received 30.10.2023, accepted 03.11.2023, published 30.12.2023.