

Сімейні лікарі у фарватері здорового способу життя пацієнтів

Поєднання здорового харчування та адекватного фізичного навантаження – наріжний камінь, що лежить в основі хорошого самопочуття людини і зниження ризику розвитку як інфекційних, так і неінфекційних захворювань. Однак при впровадженні цих здорових звичок у повсякденне життя люди часто стикаються з труднощами. Наразі погане харчування є причиною більшого числа випадків смерті, ніж будь-який інший поведінковий фактор ризику, включаючи куріння.

Згідно з оцінками експертів, у 2017 р. 11 млн випадків смерті і 255 млн років життя з поправкою на інвалідність (Disability-adjusted life year – DALY) були пов'язані з дієтичними факторами ризику, включаючи високе споживання натрію і низьке споживання цільнозернових продуктів і фруктів. Усуваючи фактори ризику, пов'язані з харчуванням, можна запобігти кожному п'ятому випадку смерті у світі. Окрім того, близько 5 млн випадків смерті на рік можна було б запобігти, якби населення було фізично активнішим. Значну роль у трансформації способу життя людей можуть зіграти сімейні лікарі.

Функції сімейних лікарів пов'язані насамперед з управлінням фармакологічними засобами. Вони мають більше можливостей, ніж будь-хто, для пропаганди серед населення здорового способу життя та правильного вибору харчування.

В умовах глобальної нестачі медичних працівників, яка, за оцінками, до 2030 р. досягне 15 млн, як ніколи важливо, щоб сімейні лікарі працювали на повну силу для поліпшення здоров'я і підтримання зусиль інших членів команди охорони здоров'я.

Аналіз 9 досліджень, присвячених програмам управління масою тіла, під керівництвом сімейних лікарів показав, що в таких програмах учасники справді досягають помірного зменшення маси тіла. А різні дослідження, проведені в США, Шотландії,

Австралії, Пакистані та Малайзії, підтверджують, що пацієнти готові отримувати такі послуги. Одним із найпоширеніших методів, за допомогою яких можна поділитися з пацієнтами порадами щодо харчування та контролю маси тіла, є освітні кампанії. Вони можуть бути зосереджені на загальних рекомендаціях з харчування і здоров'я або на конкретному захворюванні.

Прикладом реалізації такої стратегії є кампанія з профілактики дитячого ожиріння, проведена в Італії. Її мета – навчання батьків і дітей здорового харчування. У рамках цієї кампанії були розроблені листівки і буклети, які поширювалися, зокрема, в 300 місцевих аптеках. Дітям також була запропонована брошура, в якій вони могли щодня повідомляти про свої досягнення стосовно основних тез кампанії. Діти могли взяти участь у конкурсі малюнків і виграти приз.

Більш прямий підхід до поліпшення способу життя пацієнтів – мотиваційне консультування та інструктаж зі здорового способу життя (health coaching). Ці підходи орієнтовані на роботу з пацієнтами та мають на меті допомогти їм визначити свої власні мотиви до змін і допомогти впровадити здорові звички у повсякденне життя.

Підготовлено ТОВ «Медікс Груп»