

РОЗРОБКА ТА ОЦІНКА ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОСІБНИКА “ЗДОРОВ’Я ТА ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ”

Резюме. Статтю присвячено розробці та впровадженню підходів щодо залучення військовослужбовців до здорового способу життя та профілактики серцево-судинних захворювань.

Мета дослідження – провести розробку та оцінити впровадження інформаційного посібника “Здоров’я та профілактика серцево-судинних захворювань у військовослужбовців”.

Матеріали і методи. У статті використано бібліографічний, інформаційно-аналітичний методи та метод системного підходу.

Результати досліджень та їх обговорення. За результатами проведеного дослідження встановлено, що військовослужбовці позитивно оцінили інформаційний посібник та зазначили, що він написаний у доступній формі (92,7 %), більшість (86,4 %) зацікавив його матеріал, у значній частині (74,5 %) змінилось ставлення до власного здоров’я і 66,4 % збираються внести зміни, щоб зробити спосіб життя більш здоровим.

Висновки. Інформаційний посібник є одним з елементів удосконаленої комплексної функціонально-структурної моделі, який розроблено та впроваджено для підвищення поінформованості військовослужбовців щодо здорового способу життя.

Ключові слова: профілактика; серцево-судинні захворювання; військовослужбовці.

ВСТУП Проблема здоров’я військовослужбовців має велике державне значення і її розглядають як один із основних чинників національної безпеки України та бойової підготовки Збройних Сил (ЗС) України. Серед актуальних питань військової медицини – залучення військовослужбовців до активної участі в зміцненні та збереженні здоров’я, профілактиці захворювань. Це питання досить актуальне на сьогодні, адже впродовж багатьох років хвороби системи кровообігу посідають лідируючі позиції у структурі захворюваності, працевтрат, смертності та звільненні військовослужбовців ЗС України в мирний час за медичними показаннями (Л. В. Діденко, 2011; Л. М. Чорна, 2013). Тому розробка та впровадження підходів щодо профілактики ССЗ у військовослужбовців потребує свого вирішення.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

З метою підвищення поінформованості військовослужбовців щодо здорового способу життя (ЗСЖ) та основних факторів ризику (ФР) ССЗ, їх відповідальності за контроль ФР ССЗ, залучення військовослужбовців до участі у процесі виявлення та корекції факторів серцево-судинного ризику, ми розробили інформаційний посібник “Здоров’я та профілактика серцево-судинних захворювань у військовослужбовців” (І. М. Ткачук, 2017). Цей інформаційний посібник можна використовувати не тільки для пропаганди знань щодо ЗСЖ, але й під час профілактичного консультування щодо немедикаментозної корекції ФР ССЗ. Посібник розроблено з урахуванням основних вимог Уніфікованого клінічного протоколу медичної допомоги “Профілактика серцево-судинних захворювань” [2] та Клінічної настанови “Профілактика серцево-судинних захворювань”, тобто базується на даних доказової медицини. Проте для кращого сприйняття військовослужбовцями його написано в доступній для сприйняття формі.

Інформаційний посібник складається з трьох розділів: “Здоров’я і чинники, які його визначають”; “Профілактика ССЗ”; “Зціли себе сам – від мотивації до дії”. У першому розділі “Здоров’я і чинники, які його визначають” у доступній формі визначено основні елементи ЗСЖ та взаємозв’язок між способом життя і здоров’я. Розглянуто основні засади здорового харчування, які мають доведену ефективність щодо профілактики розвитку ССЗ та надані поради щодо режиму харчування, дотримання

енергетичного, кількісного та якісного балансу за основними харчовими та біологічно активними речовинами в добовому раціоні. Надано поради щодо фізичної активності як обов’язкової складової ЗСЖ. Зроблено акцент на необхідності режиму праці та відпочинку як складової збереження здоров’я. Розглянуто основні шкідливі звички та надані поради, щоб їх уникнути. Надані поради, які можуть допомогти вийти зі стану стресу. В другому розділі “Профілактика ССЗ” надано інформацію про основні ФР ССЗ, такі як: високий артеріальний тиск, підвищений рівень холестерину в крові, тютюнокуріння (в тому числі пасивне тютюнокуріння), низький рівень фізичної активності, ожиріння, цукровий діабет, психологічний стрес, обтяжена спадковість. Зроблено акцент на важливості корекції ФР в усіх вікових категоріях, починаючи з дитинства до глибокої старості та в доступній формі надані поради щодо цього питання. Третій розділ “Зціли себе сам – від мотивації до дії” присвячений необхідності усвідомлення особистої відповідальності за дотримання ЗСЖ.

Посібник впроваджено в роботу закладів первинної медичної допомоги. Результат впровадження даного посібника визначали за спеціально розробленою анкетною відгуком.

У дослідженні взяли участь військовослужбовці, які відвідували Клініку амбулаторної допомоги Національного військово-медичного клінічного центру, військово-службовці в/ч А 4566, курсанти Військового інституту телекомунікацій та інформатизації Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського” (n=110, серед яких чоловіки було 98, жінок – 12; середній вік (35,2±0,42 року)). Результати отриманого соціологічного опитування наведено в таблиці. Як видно з таблиці, військовослужбовці ЗС позитивно оцінили інформаційний посібник та зазначили, що він написаний у доступній формі (92,7 %), більшість (86,4 %) зацікавив його матеріал, у значній частині (74,5 %) змінилось ставлення до власного здоров’я і 66,4 % збираються внести зміни, щоб зробити спосіб життя більш здоровим.

Посібник перш за все спрямовано на формування свідомого ставлення та відповідальності військовослужбовців до власного здоров’я, забезпечення зміни нездо-

Таблиця. Оцінка результатів упровадження інформаційного посібника “Здоров’я та профілактика серцево-судинних захворювань у військовослужбовців” за результатами соціологічного опитування військовослужбовців

Варіант питання	Позитивні відповіді (% від загальної кількості) (n=110)
Чи в доступній формі для сприйняття подано матеріал у посібнику?	92,7
Чи зацікавив Вас матеріал, викладений у посібнику?	86,4
Чи отримали Ви корисну інформацію щодо:	
– здорового способу життя;	86,4
– шкідливих звичок;	73,6
– здорового харчування;	85,5
– фізичної активності;	82,7
– режиму праці та відпочинку;	87,3
– психологічних чинників здоров’я?	85,5
Чи змінилось Ваше ставлення до власного здоров’я, шкідливих звичок та здорового способу життя після того, як прочитали цей посібник?	74,5
Чи збираєтесь Ви внести зміни, щоб зробити Ваш спосіб життя більш здоровим?	66,4

рової поведінки і прийняття такого способу життя, яке направлене на збереження та зміцнення здоров’я.

ВИСНОВКИ 1. Інформаційний посібник “Здоров’я та профілактика серцево-судинних захворювань у військовослужбовців” – один з елементів удосконаленої комплексної функціонально-організаційної моделі профілактики ССЗ, який розроблено для підвищення поінформованості щодо ЗСЖ.

2. Посібник складається з трьох розділів: “Здоров’я і чинники, які його визначають”; “Профілактика ССЗ”; “Зціли себе сам – від мотивації до дії”.

3. Отримано позитивний відгук військовослужбовців на впровадження інформаційного посібника: 92,7 % зазначили, що він написаний в доступній формі, більшість (86,4 %) зацікавив його матеріал, у значної частини (74,5 %) змінилось ставлення до власного здоров’я і 66,4 % збираються внести зміни, щоб зробити спосіб життя більш здоровим.

Перспективи подальших досліджень Плануємо оцінити впровадження всіх елементів удосконаленої функціонально-організаційної моделі профілактики ССЗ у військовослужбовців.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Діденко Л. В. Характеристика комплектування Збройних Сил України військовослужбовцями офіцерського складу та особливості їх способу життя і здоров’я / Л. В. Діденко // Проблеми військової охорони здоров’я. – 2012. – Вип 33. – С. 17–25.

2. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Профілактика серцево-судинних захворювань : наказ МОЗ України від 13.06.2016 № 564 [Електронний

ресурс]. – Режим доступу: www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20160613_0564.html

3. Ткачук І. М. Здоров’я та профілактика серцево-судинних захворювань у військовослужбовців: інформаційний посібник для військовослужбовців / І. М. Ткачук, Г.З. Мороз; Укр. військ.-мед. акад. – К., 2017. – 20 с.

4. Вивчення динаміки та структури захворюваності на хвороби органів системи кровообігу військовослужбовців Збройних Сил України / Л. М. Чорна, О. І. Карпенко, В. Л. Савицький, Л. А. Устінова // Проблеми військової охорони здоров’я. – 2015. – Вип. 43. – С. 118–126.

Отримано 08.09.17

©І. М. Tkachuk

Ukrainian Military Medical Academy, Kyiv

DEVELOPMENT AND EVALUATION OF INTRODUCTION OF THE INFORMATION GUIDE “HEALTH AND PROPHYLAXIS OF CARDIOVASCULAR DISEASES AMONG MILITARY PERSONNEL”

Summary. The article is devoted to the development and introduction of approaches concerning prophylaxis of cardiovascular diseases among military personnel.

The aim of the study – to develop and evaluate an introduction of the information guide “Health and prophylaxis of cardiovascular diseases among military personnel”.

Materials and Methods. We used bibliographical, information-analytical and system approach.

Results and Discussion. By results of a research we established that military personnel assessed the information guide positively and noticed that it is written in an apprehensible manner (92.7 %), the majority (86.4 %) got interested about this information, the great part (74.5 %) changed their attitude towards own health and 66.4 % are going to make some changes so that their lifestyle becomes healthier.

Conclusions. The information guide is one of the elements of advanced complex function-structure model that was developed and introduced for increasing of awareness of a healthy lifestyle among military personnel.

Key words: prophylaxis; cardiovascular diseases; military personnel.

©И. М. Ткачук

Украинская военно-медицинская академия, г. Киев

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ПОСОБИЯ “ЗДОРОВЬЕ И ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ”

Резюме. Статья посвящена разработке и внедрению подходов в отношении приобщения военнослужащих к здоровому образу жизни и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель исследования – провести разработку и оценить внедрения информационного пособия “Здоровье и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у военнослужащих”.

Материалы и методы. В статье использовано библиографический, информационно-аналитический методы и метод системного подхода.

Результаты исследований и их обсуждение. По результатам исследования установлено, что военнослужащие положительно оценили информационное пособие и отметили, что оно написано в доступной форме (92,7 %), большинство (86,4 %) заинтересовал материал, у значительной части (74,5 %) изменилось отношение к собственному здоровью и 66,4% собираются внести изменения, чтобы сделать свой образ жизни более здоровым.

Выводы. Информационное пособие – один из элементов усовершенствованной функционально-структурной модели, которое разработано и внедрено для повышения информированности военнослужащих в отношении здорового образа жизни.

Ключевые слова: профилактика; сердечно-сосудистые заболевания; военнослужащие.