

ОГЛЯД ДОКАЗОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Тетерич Н. В., Куриленко Ю. Є., Подколзіна М. В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Кафедра організації та економіки фармації

natalititi@ukr.net

Вступ. Суттєві проблеми зі здоров'ям населення у всьому світі наразі безпосередньо пов'язані зі стрімкою глобалізацією технологічних процесів, цифровою трансформацією, природними катаклізмами та явищами, вживанням генетично модифікованої харчової продукції, стресами та недостатністю сну тощо. При цьому найбільш вразливими є незахищені категорії населення, зокрема ті, які страждають на серцево-судинні захворювання (ССЗ). Згідно із даними ВООЗ, близько 80% людей у світі хворіє на ССЗ або має до них схильність.

Слід відмітити, що виникненню більшості випадків ССЗ можна запобігти шляхом вживання заходів щодо попередження факторів ризику, таких як: нездорове харчування та відсутність, або недостатній рівень фізичної активності за допомогою відповідних дій та стратегій держави у системі охорони здоров'я (ОЗ).

Метою дослідження є аналіз доказових досліджень провідних країн світу з впровадження програм щодо профілактики захворювань та організації здорового способу життя для хворих на ССЗ.

Матеріалами дослідження були дані ВООЗ, Американської асоціації серця, а також наукові статті з означеної тематики.

Методами дослідження стали аналітичний та узагальнення інформації.

Результати дослідження. Наразі обрання здорового способу життя та знання ключових факторів ризику є найкращою профілактикою ССЗ. Американська асоціація кардіологів рекомендує принаймні 150 хвилин фізичних навантажень на тиждень задля підтримки оптимальної роботи серця. Також цією організацією зазначається, що їжа, яка є багатою на поживні речовини та містить вітамін К й омега-3, є відмінним джерелом корисних для серця жирів.

За результатами дослідження «SUN», проведеного у Іспанії, було виявлено, що необхідно просувати комплексну програму здорового способу життя для підтримки функцій серця та забезпечення швидкої оцінки стану пацієнта у подальшій клінічній практиці. Науковці особливо наголошують на тому, що вкрай важливим є проведення роз'яснювальних робіт щодо пропаганди здорового способу життя, а також відмови від алкоголю та тютюнопаління.

У дослідженні «Asuncion modificacion de factores de Riesgo cardiovascular» (AsuRiesgo), проведеного вченими з університетів Німеччини та Парагваю, оцінено вплив базової освітньої програми з профілактики ССЗ. У дослідженні прийняло участь більше 15 тис. осіб віком старше 18 років.

У ході дослідження всі пацієнти пройшли спочатку науковий семінар, який вели медичні фахівці та отримали інформаційні брошури. Наступним кроком було введення пацієнтів до програми, яка включала чотири ключові етапи: негативні наслідки паління; здорове харчування, з пропозиціями меню для повсякденного життя; методика виконання вправ, що включені до щоденної програми фізичних навантажень, а також ознайомлення з ключовими стратегіями для зниження психологічного стресу. У ході проведення даного дослідження медичними фахівцями проводився ретельний догляд за пацієнтами та їх інструктаж. Особливістю даного дослідження є те, що пацієнти не приймали ліки, тобто виконували лише ті призначення, які були до участі у програмі «AsuRiesgo». Підсумком даної програми було суттєве покращення симптомів та зниження ризику виникнення негативних наслідків від ССЗ.

Дослідження, опубліковане у журналі Американської кардіологічної асоціації «Circulation», показало аналіз даних 200 тис. осіб та підтвердило, що вживання корисної їжі зменшує ризик ССЗ. Зокрема, продукти, що багаті ізофлавононами, допомагають у повсякденному раціоні знизити відсоток холестерину, який, у свою чергу, провокує виникнення ССЗ. Джерелами ізофлавонів є тофу, едам (сир), нут, боби, фісташки та арахіс. Також можливий прийом дієтичних добавок із вмістом ізофлавонів від іноземних і вітчизняних виробників.

На прикладі Китаю та Японії було доведено, що споживання великої кількості продуктів з високим вмістом ізофлавонів, овочів та фруктів знижує ризик виникнення ССЗ. Однак, слід побудувати відповідний раціон таким чином, щоб вміст білків, жирів та вуглеводів був ретельно збалансованим при одночасному застосуванні комплексу фізичних навантажень та збереженні й підтримці належного емоційного стану.

Висновки. Проведений оглядовий аналіз ефективності програм профілактики ССЗ дозволив встановити, що взаємодія населення з медичними та фармацевтичними фахівцями впливає на якість життя населення та доступу до послуг ОЗ. Тому вельми актуальним є налагодження системного взаємозв'язку між всіма вищезначеними суб'єктами стосовно підвищення пропаганди здорового способу життя населення, особливо хворих на ССЗ у зв'язку з високим відсотком смертності.