

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЛІКУВАЛЬНИЙ ТА ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАХІД В КЛІНІЦІ ВНУТРІШНІХ ХВОРОБ

Журавльова Л.В., Александрова Н.К.

Харківський національний медичний університет

Сучасна терапевтична патологія складається з хронічних неінфекційних захворювань, які схильні до прогресуючого перебігу. Ще однією характерною рисою захворювань внутрішніх органів є коморбідність. Основний контингент хворих – люди старшої вікової групи. Такі вихідні дані ставлять перед лікарем декілька важких питань: як запобігти поліпрагмазії, як підтримати комплаєнтність хворого до лікування, як подовшати життя і покращати його якість, якщо хвороба є принципово невиліковною і вимагає замісної або підтримуючої терапії протягом всього життя?

На кафедрі внутрішньої медицини №3, де студенти вивчають модуль №1 «Основ внутрішньої медицини», тобто гастроентерологію, ендокринологію, пульмонологію та гематологію, велику увагу під час педагогічного процесу викладачі приділяють питанням здорового способу життя (ЗСЖ). Так, наприклад, коли мова йде про цукровий діабет, то відомо, що дієта і фізичні вправи мають найвищий рівень доказовості за даними багатьох центрових досліджень, який прирівнюється інсулінотерапії. І навіть найсучасніші лікарські засоби і терапевтичні схеми не нададуть належного ефекту, якщо хворий не буде дотримуватись певних правил харчування та поведінки. Вміння розраховувати енергетичний баланс, цінність продуктів у хлібних одиницях, знання глікемічного індексу харчових продуктів є таким же важливим для хворого, як і навички ін'єкцій інсуліну. Лікар мусить визначати індекс маси тіла кожного хворого з ознаками метаболічного синдрому. Дієтотерапія є також повноправною частиною лікарських призначень особам з захворюваннями органів травлення. Вміння скласти раціон хворого з урахуванням індивідуальних особливостей, енергетичних витрат хворого та перебігу захворювання є обов'язковою лікарською навичкою. Лікар будь-якої спеціальності пропагує відмову від паління, але для хворих на хронічне обструктивне захворювання легень тютюнопаління є основним етіологічним чинником хвороби, тому відмова від цієї шкідливої звички, як і дихальна гімнастика, раціональне харчування, закаливання є неодмінною вимогою ефективного лікування. Ожиріння є однією із найактуальніших проблем цивілізованого суспільства, що веде до збільшення серцево-судинної захворюваності і смертності та вносить чималий внесок в виникнення цукрового діабету, захворювань суглобів, органів травлення, дихання тощо. Нестача заліза та вітамінів лежить в основі виникнення багатьох анемій. Раціональне харчування та фізична активність сприяють також корекції проявів астеноневротичного синдрому, який часто супроводжує перебіг захворювань внутрішніх органів, а інколи і сам є фактором ризику виникнення або загострення соматичної патології. Вести ЗСЖ не завадить в будь-якому віці і особам із різним рівнем здоров'я. Але не варто забувати про те, що ЗСЖ сприяє профілактиці виникнення багатьох захворювань від перинатального періоду до айджинг-асоційованої патології. Це стосується не тільки хворих, але і самих майбутніх лікарів. Тому на заняттях питання, пов'язані із ЗСЖ, обговорюються не тільки з професійною, а й з виховною метою.

Таким чином, професійна підготовка студента-медика повинна містити глибокі знання з санології, валеології, дієтології, лікувальної фізкультури тощо. Лікар повинен бути переконаним прихильником ЗСЖ і усвідомлювати значення своїх рекомендацій щодо цього аспекту для життя і здоров'я своїх пацієнтів.