УДК 616

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ С СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ В МЕГАПОЛИСЕ

Снегирева Т.Г.

Российский университет дружбы народов, г. Москва

Установлено, что вне зависимости от возраста симптомы синдрома хронической усталости широко распространены, особенно среди работающего населения, но чаще подвержены женщины молодого и среднего возраста, о чем свидетельствуют полученные данные проведенного анкетирования среди сотрудников Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Департамента здравоохранения города Москвы «Медицинского колледжа №5» (Филиал №4), сотрудников филиала ФГБУ «РНЦ МРиК» - Лечебно-реабилитационный клинический центр "Юдино" показали, что на начало исследования большинство респондентов имели излишней вес – 42,8%, а в I-я степень ожирения обнаружилась у – 34,3%, II-я степень ожирения - 20% и III-я степень ожирения - 2,8%, при оценке физической формы испытуемых было рассчитано, что у большинства респондентов удовлетворительный уровень физической активности – 54,3%, средний – 34,4% и низкий уровень показали- 14,3%. КЖ – по всем показателям снижен, что говорит о низкой жизнедеятельности людей. После завершения исследования показатели стабилизировались и повысились до нормальных. Показатели массы тела у большинства респондентов пришел в норму и составил - 40%, излишней вес у – 31,4%, а I степень ожирения составила - 25,7%, и только у – 2,8% сохранилась III степень ожирения, уровень физическая активность повысился: хороший (4-6) – 60%, средний (7–9) – 34,3%, удовлетворительный (10-14) – 5,7%, показатели КЖ вырасти до - 85% и выше.

Ключевые слова: синдром хронической усталости, гиподинамия, ожирение физическая активность, скандинавская ходьба.

Influence of the scandinavian walking on quality of living of the population with the syndrome of chronic fatigue in megapolis

Snegireva T.G.

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

Found that regardless of age the symptoms of chronic fatigue syndrome are widespread, especially among the working population, but more often affects women of young and middle ages, as evidenced by the data obtained in the survey among employees. Russian budgetary vocational educational institution of the Department of health in Moscow "Medical College №5" (Branch №4), employees of the branch of F.G.B.U. "Russian research center Mrik" - Treatment and rehabilitation clinical centre of Yudino showed that at the beginning of the research most of the respondents were

overweight – 42,8%, and I-I degree of obesity found in – 34,3%, II degree of obesity of 20% and III degree of obesity was 2.8%, in examining the physical form of the subjects were calculated that the majority of respondents satisfactory level of physical activity 54.3%, medium – 34.4% and the low level shown - 14.3%. QL – according to all indicators is reduced, indicating that activity of people is low. After the completion of the study indicators stabilized and increased to normal. Indicators of body weight, the majority of respondents came back to normal and amounted to 40%, the excessive weight – 31,4% and I degree obesity was 25.7 per cent, and only 2.8 % remained III degree of obesity, level of physical activity has increased, good (4-6) – 60%, medium (7-9) – 34,3%, satisfactory (10-14) 5.7% and QOL increase to 85 % and above

Keywords: chronic fatigue syndrome, lack of exercise, obesity, physical activity, Nordic walking.

Практически всегда считается, что первичными целями медицины и медицинских работников являются поддержание и сохранение жизни и здоровья населения. Тем не менее, часто реализация этих целей сопровождается отречением от правил повседневной жизни людей, а значит, и от их индивидуальности. Человечество видоизменяется в пассивного потребителя блага, то есть в объект манипуляции. Технический век приводит человечество к повседневной рутине - «День сурка»: работа, учеба, дом, работа. Это провоцирует увеличение числа нервно-психических заболеваний и пограничных состояний, что ведет к новым болезням, синдрому хронической усталости, гиподинамии и другим заболеваниям нынешней цивилизации. Заболевание во многом ограничивает человеческую свободу, прибавляя к социально-общественным ограничениям человека ограничение возможностей его собственного тела.

Для такого города как Москва, распространенность синдрома хронической усталости (СХУ) составляет несколько тысяч случаев только среди числа постоянных жителей. В связи с этим резкое снижение трудоспособности, типичное для СХУ, имеет первостепенное значение в структуре инвалидизации лиц основного трудоспособного возраста. Некоторые психотерапевты считают, что синдром хронической усталости – это разновидность депрессии, стресса и синдрома профессионального выгорания и ведет к изменению качества жизни людей в мегаполисе. Синдрому хронической усталости, согласно мировой статистике, больше всего подвержено работоспособное население больших городов в возрасте от 19 до 60 лет.

В основной массе чаще болеют женщины, реже подвержены этому заболеванию мужчины. Средний возраст заболевания 25-29лет. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), количество диагностированных случаев

заболевания варьируется в разных странах от 10 до 50 случаев на 100 тысяч человек населения, но медики считают, что эти цифры существенно занижены, потому что страдающие СХУ люди не считают нужным обращаться за помощью к врачу. Эту коварную болезнь довольно проблематично диагностировать, и не всегда лечение СХУ ведет полному выздоровлению. Люди разных возрастов большое количество времени проводят за компьютером и гаджетами, подвержены повседневным стрессовым ситуациям на работе, учебе, двигательная активность снижена, что является одним из располагающих факторов развития хронической усталости. В мировой и Российской научной медицинской литературе очень мало описано и изучено влияние этого заболевания на качество жизни человека.

Физическая активность очевидно один из факторов, который значительно улучшает качество жизни человека и снижает риски возникновения различных заболеваний. В этой связи можно сделать предположение, что скандинавская ходьба, как один из щадящих видов физической активности, подходящий многим людям вне зависимости от возраста и физической подготовленности, может быть одним из основных методов лечения и профилактики СХУ [1 - 4].

Цель исследования - оценить влияние скандинавской ходьбы на качество жизни населения с СХУ в мегаполисе.

Материалы и методы исследования

Для выявления данных о СХУ среди жителей мегаполиса, была разработана специальная анкета, по которой были опрошены около 200 человек из Москвы и Московской области.

Данная анкета включала в себя вопросы о сфере деятельности человека, его возрасте, социальном статусе, семейном положении, режиме питания и сна, занятиях спортом и наличии основных и малых симптомов развития СХУ и тест по определению СХУ.

За каждый пункт давался определенный балл, в итоге баллы суммировались, и можно было сделать выводы о состоянии здоровья человека. Если человек отвечал на все симптомы положительно, можно было определить у него явное наличие СХУ.

Результаты исследования и их обсуждение

СХУ не сильно знаком москвичам, некоторые слышали о нем впервые, но все явно были заинтересованы в результате. По итогам исследования мы обнаружили, что часть симптомов наблюдается практически у всех опрошенных.

Также при помощи неспецифического (общего) опросника SF – 36 было исследовано качества жизни. Были опрошены респонденты в период Апрель – Май; и с Сентября по Октябрь в исследование приняли участие 35 человек из них 21 чел. – Жен. и 14 чел. Муж.

Анализ полученных данных показал, что вне зависимости от возраста симптомы синдрома хронической усталости широко распространены, особенно среди работающего населения, но чаще подвержены женщины молодого и среднего возраста, о чем свидетельствуют полученные данные проведенного анкетирования среди сотрудников.

Среди учреждений Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Департамента здравоохранения города Москвы «Медицинского колледжа №5» (Филиал №4), сотрудников филиала ФГБУ «РНЦ МРиК» - Лечебно-реабилитационный клинический центр "Юдино" было выявлено, что на начало исследования большинство респондентов имели излишней вес – 42,8%, а в I-я степень ожирения обнаружилась у – 34,3%, II-я степень ожирения - 20% и III-я степень ожирения - 2,8%, при оценке физической формы испытуемых было рассчитано, что у большинства респондентов удовлетворительный уровень физической активности – 54,3%, средний – 34,4% и низкий уровень показали- 14,3%. КЖ – по всем показателям снижен, что говорит о низкой жизнедеятельности людей.

После завершения исследования показатели стабилизировались и повысились до нормальных. Показатели массы тела у большинства респондентов пришел в норму и составил - 40%, излишней вес у – 31,4%, а I степень ожирения составила - 25,7%, и только у – 2,8% сохранилась III степень ожирения, уровень физическая активность повысился: хороший (4-6) – 60%, средний (7–9) – 34,3%, удовлетворительный (10-14) – 5,7%, показатели КЖ вырасти до - 85% и выше.

Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1972. - 372 с.

2. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. - М, 1980. 197 с.

3. Подколзин А.А. Патофизиологические механизмы синдрома хронической усталости. – Москва, 2000 - 25с

4. Радыш И.В., Рагозин О.Н., Шаламова Е.Ю. Биоритмы, Качество жизни и здоровье. – М.: РУДН, 2016. – 277с

Снегирева Татьяна Геннадьевна - ассистент кафедры управление сестринской деятельностью, Российский университет дружбы народов, Медицинский факультет, Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6, тел. +79151906819, e-mail: tsnegiri@inbox.ru