

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ ДОНЕЦКА КАК ЭЛЕМЕНТ БОРЬБЫ С
ФАКТОРАМИ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПЕРИОД
ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ**

К.С. Федоров, А.А. Гмыря, Н.В. Бугашева

ФГБОУ ВО ДонГМУ им. М. Горького Минздрава России, Донецк, Россия

Кафедра общественного здоровья, здравоохранения, экономики здравоохранения

Научный руководитель: ассистент Н.В. Бугашева

Резюме. Социологический опрос выявил распространность инсомнии, низкой физической активности и несбалансированное питание жителей г. Донецка. Это является значительным риском для развития сердечно-сосудистых заболеваний в условиях военных действий. Недостаточное использование водных процедур с учётом сложной коммунальной ситуации, усугубляет ситуацию. Учитывая реалии региона, необходимы адаптированные вмешательства, направленные на повышение физической активности, улучшению сна, оптимизации питания, разработки альтернатив водным процедурам для поддержания здорового образа жизни населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, режим сна, сердечно-сосудистая система, факторы риска, гиподинамия, инсомния.

**HEALTHY LIFESTYLE OF THE DONETSK POPULATION AS AN ELEMENT OF
COMBATING RISK FACTORS OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING THE PERIOD
OF MILITARY OPERATIONS**

K.S.Fedorov, A.A. Gmiry, N.V. Bugasheva

M. Gorky Donetsk State Medical University

Department of Public Health, Public Health, Health Economics

Scientific supervisor – ass. N.V. Bugasheva

Summary. A sociological survey revealed the prevalence of insomnia, low physical activity, and an unbalanced diet among residents of Donetsk. This poses a significant risk of developing cardiovascular diseases in the context of military operations. The lack of access to water facilities, coupled with the challenging living conditions, exacerbates the situation. Given the realities of the region, tailored interventions are needed to promote physical activity, improve sleep patterns, optimize nutrition, and develop alternatives to water-based treatments to support a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, sleep patterns, cardiovascular system, risk factors, physical inactivity, and insomnia.

Введение

Сердечно-сосудистые заболевания остаются ведущей причиной смертности во всем мире, что делает выявление и устранение факторов риска приоритетной задачей профилактической медицины. Данная работа направлена на выявление факторов риска и влияния здорового образа жизни у населения, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями в условиях военной обстановки в Донецкой Народной Республике

Цель исследования: изучить влияние режима сна, привычек питания, образа жизни и жилищно-бытовых условий на жизнь жителей Донецкой Народной Республики с целью выявления факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 366 жителей г. Донецка, возрастной категории 40-60 лет. Проведено анкетирование по специально составленной анкете, в которую включили вопросы по месту проживания, качества сна, выполнению утренней зарядки, водных процедур, виду отдыха, питанию и др. Осуществлен анализ заболеваемости по материалам статистических сборников Республиканского Центра организации ЗО, медицинской статистики и информационных технологий МЗ ДНР за 2019-2023гг. Материалы обрабатывались с помощью

компьютерных программ Statistica 10 и MedStat., данные представлены в абсолютных и процентных (%) числах Этические требования выполнены.

Результаты

По результатам опроса, местом проживания у 75% жителей является «отдельная квартира», у 23% – «собственный дом», у 2% – «отдельная комната», при этом санитарное состояние жилища оценивают 50% как «удовлетворительные», 44% – «хорошие», 6% – «плохие». 61% опрошенных имеют «удовлетворительные» жилищно-бытовые условия, 31% – «хорошие», 8% – «плохие». В целом, жилищные условия опрошенных можно охарактеризовать как стабильные и удовлетворительные.

Более половины респондентов, 52%, испытывают трудности с засыпанием, 47% отмечают «быстрое» засыпание, причем 55% отмечают «частое» пробуждение, 43% «не отмечают» пробуждений, 2% – «редко», 1% – «мало» ночных пробуждений. Бессонница беспокоит 45% опрошенных жителей, у 15% сон «крепкий», у 40% «спокойный». Время отхода ко сну у 36% – 23:00, у 34% – 22:00, у 16% – 21:00, у –9% – 00:00, у 3% – 20:00, у 2% – позже 00:00, причем время подъема у 40% 6:00, у 28% – 5:00, у 18% – 7:00, у 9,5% – 4:00, у 3% – 8:00, у 0,8% – 9:00, у 0,5% – 10:00, у 0,2% – 11:00. Продолжительность сна у 46% составляет 6-7 часов, у 34% до 6 часов, у 17% – 8-9 часов, у 3% – 11-12 часов.

Установлено, что 66% опрошенных не выполняют утренней гимнастики, 23% «редко» выполняют утреннюю гимнастику и только 11% выполняют её «постоянно». В течение дня 87% не занимаются физическими нагрузками, 9% «редко» занимаются физической нагрузкой, 4% – «постоянно», при этом «в прошлом» занимались спортом 43%, 57% – «не занимались». Наиболее частый вид отдыха у 51% «смешанный», у 41% «пассивный», у 8% «активный». Установлено, что 2% опрошенных занимаются водными процедурами «ежедневно», 6% – «занимались в прошлом», 8% – «иногда», 86% – «не занимались» водными процедурами вообще. Русской баней пользуется постоянно только 2%, «редко» – 6%, «пользовались в прошлом» – 9%, «не пользуются вообще» – 83%.

Выявлено, что 24% опрошенных «систематически» употребляют жирные продукты, 25% «употребляли часто ранее», 39% – «редко», 11% – «не употребляют». Кондитерские изделия 54% респондентов употребляют «систематически», 31% – «редко», 10% – «очень редко», 5% – «не употребляют». Хлебо-булочные изделия 59% жителей используют в пище «умеренно», 30% – «в большом количестве», 10% – «мало», 1% – «очень мало». Острые блюда и продукты в 44% случаев употребляют «систематически», 40% – «редко», 8% – «очень редко», 8% – «не употребляют».

Редко употребляют кисло-молочные продукты 43% опрошенных, 16% «не употребляют», 41% употребляет эти продукты «систематически». Более половины участников (59%) имеют недостаток кисломолочных продуктов в рационе

В ходе опроса 46% участников указали, что используют в пище любые фрукты «систематически круглый год», 34% – «летне-осеннее время», «редко» – 18%, «очень редко» – 1%, 1% – «не употребляет»; 73% употребляют овощи «систематически круглый год», «летне-осенний период» – 15%, «редко» – 11%, «очень редко» – 1%.

Водочные изделия 45% опрошенных предпочитают «редко», «фактически не употребляют» – 28%, «очень редко» – 24%, «часто» – 3%. Вино «фактически не употребляют» 62% респондентов, «редко» – 23%, «очень редко» – 14%. Пиво «фактически не употребляет» 57%, «редко» – 26%, «часто» – 9%, «очень редко» – 8%.

Более трети (39%) опрошенных в настоящее время активно курят, 24% – «курили в прошлом», 37% – «никогда не курили».

Согласно материалам статистических сборников смертность взрослого населения (18 лет и старше) от болезней системы кровообращения составила в 2019г. – 955,5 на 10 000 населения, в 2020г. – 1008,5^{0/000}, в 2021г. – 1176,4^{0/000}, в 2023г. – 1287,1^{0/000}, из них инфаркты миокарда в 2019г. – 35,7^{0/000}, в 2020г. – 37,6^{0/000}, в 2021г. – 36,6^{0/000}, в 2023г. – 39,7^{0/000}, инсульты в 2019г. – 113,2^{0/000}, в 2020г. – 105,4^{0/000}, в 2021г. – 113,3^{0/000}, в 2023г. – 123,1^{0/000}. Распространенность гипертонической болезни (все формы) в 2019г.–3047,7 на 10 000 человек, в 2020г. – 3048,2^{0/000}, в 2021г. – 3053,5^{0/000}. Распространенность ишемической болезни сердца с гипертонической болезнью в анамнезе в 2019г. - 1480,9 на 10000 населения, в 2020г. – 1500,4^{0/000}, в 2021г. – 1513,3^{0/000}, в 2023г.–1678,2^{0/000}.

Заболеваемость атеросклерозом в 2019г. - 3,6^{0/000}, в 2020г. – 4,2^{0/000}, в 2021г. – 5,3^{0/000}, в 2023г.- 6,9^{0/000}. Распространенность ожирения в 2019г. – 141,5 на 10 000 человек, в 2020г. – 138,2^{0/000}, в 2021г. – 139,9^{0/000}, в 2023г.-146,9^{0/000}.

Обсуждение

Формирование и поддержание здорового образа жизни является ключевым фактором для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у жителей Донецкой Народной Республики. Здоровый образ жизни включает в себя сбалансированное питание, регулярную физическую активность, достаточный сон, отказ от вредных привычек и поддержание психоэмоционального благополучия. В силу экономических, социально-бытовых условий, формирующихся в условиях военных действий, достаточно трудно соблюдать основные принципы здорового образа жизни. Это делает данную проблему актуальной и требующей адаптации существующих рекомендаций по здоровому образу жизни к реалиям жизни в условиях военных действий [1].

Результаты свидетельствуют о наличии инсомнии у жителей г. Донецка, так как большинство испытывают трудности с засыпанием, трудности с поддержанием непрерывности сна (частыеочные пробуждения), а также ранние пробуждения. Инсомния нарушает баланс между симпатической и парасимпатической нервной системой, что в свою очередь может привести к нарушению иннервации сосудов и способствовать развитию вегетососудистой дистонии, различных аритмий. Малоподвижный образ жизни также является одним из факторов, способствующих развитию вегетососудистой дистонии. Исходя из результатов, можно сделать вывод, что у большинства жителей низкий уровень физической активности. Отсутствие утренней гимнастики, дневных физических нагрузок и регулярных занятий спортом может только усугубить симптомы вегетососудистой дистонии. Гиподинамия способна также негативно влиять на тонус сосудов, снижать адаптационные возможности организма к стрессу и физическим нагрузкам. В отличие от этого, водное закаливание может оказывать положительное воздействие на состояние сосудов. Однако более 80,0% опрошенных не используют водные процедуры.

Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы. Рацион, богатый фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и источниками белка, а также ограниченный трансжирами и насыщенными жирными кислотами положительно влияет на уровень глюкозы, холестерина, ЛПНП (липопротеинов низкой плотности), ЛПВП (липопротеинов высокой плотности) [2]. Благодаря этому снижается риск развития сердечно-сосудистых катастроф, таких как инфаркт, инсульт, транзиторные ишемические атаки.

Рацион многих опрошенных, не является сбалансированным, с высоким содержанием сахара, насыщенных жиров и потенциально рафинированных углеводов. Согласно современным исследованиям, микробиота кишечника имеет тесную связь с сердечно-сосудистой системой. Некоторые бактерии и их метаболиты способны влиять на кровяное давление, изменять липидный профиль, а также изменять чувствительность к инсулину [3]. Кисломолочные продукты способны модулировать состав данной микробиоты: угнетать рост патогенных бактерий, улучшать состояние кишечного эпителия, способствуя нормализации метаболических процессов. К сожалению, недостаток кисломолочных продуктов в рационе потенциально увеличивает риск развития дисбактериоза и связанных с ним проблем с пищеварением. При этом можно отметить достаточно высокий уровень потребления фруктов и овощей.

По результатам опроса, большинство опрошенных либо не употребляют алкоголь вообще, либо употребляют его редко, что является довольно положительным моментом, известно, что спиртные напитки способны усугублять дегидратацию организма [4]. Наиболее распространенный алкогольный напиток – «пиво», наименее – «вино».

Курение является одной из причин, которая значительно ускоряет повреждение эндотелия, что является одним из факторов риска развития атеросклероза [5]. В совокупности с гиподинамией, ожирением создают высокие риски развития инфарктов, инсультов, мерцательной аритмии. Результаты исследования показали, более половины респондентов подвергались воздействию табачного дыма, что приводит к дисфункции эндотелия и значительно ее ускоряет.

Выводы

Несмотря на удовлетворительные жилищные условия, большая часть респондентов ведут малоподвижный образ жизни, имеют несбалансированное питание, вредные привычки, испытывают проблемы со сном. Полученные результаты требуют разработки и внедрения адаптированных программ по популяризации здорового образа жизни, учитывая специфические условия региона, с целью уменьшения сердечно-сосудистых заболеваний.

Список литературы

1. Агарков, В. И. Общественное здоровье и концептуальные направления развития здравоохранения ДНР / В. И. Агарков, Н. В. Бугашева [и др.]. – Донецк : Донбасс, 2017. – 129 с.
2. Рациональное питание в условиях современной жизни / под ред. О. М. Драпкиной, В. Т. Ивашкина. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018.
3. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э. Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2021. – 307 с.
4. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2001. – 320 с.
5. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с.