

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ В МЕДИЦИНЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ: В ФОКУСЕ – ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ

Даниелян И.Э.

ЕГМУ, кафедра семейной медицины

Получена: 19.05.2024, рецензирована: 12.06.2024, принята: 31.10.2024

Ключевые слова: медицина образа жизни, профилактика болезней, доказательная медицина, учебные программы, питание.

Образ жизни, признанный когда-то важной стратегией профилактики заболеваний, теперь является основополагающей и эффективной методологией в системе здравоохранения для улучшения результатов лечения, снижения затрат и повышения удовлетворенности пациентов.

В 1993 году в знаковом исследовании, опубликованном в JAMA (Журнал Американской медицинской ассоциации), авторы подсчитали, что около 80% преждевременных смертей в США происходят из-за неправильного образа жизни [1]; впоследствии было также показано, что одна из каждых пяти смертей в мире связана с неоптимальным питанием больше, чем с любым другим фактором риска, включая табак [1].

Подавляющее большинство научной и медицинской литературы поддерживает концепцию, согласно которой повседневные позитивные привычки и действия оказывают огромное влияние на краткосрочное и долгосрочное здоровье и качество жизни, что подчеркивается их включением практически во все научно обоснованные клинические рекомендации [2, 13], в которых особое внимание уделяется профилактике и лечению хронических заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, диабет, ожирение и рак.

Исследования, направленные на то, как привычки и действия влияют на профилактику и лечение заболеваний, объединились вокруг концепции «Медицина образа жизни».

Цель работы: представить современное положение «Медицины образа жизни» и освещение вопросов питания в международных образовательных програм-

мах, а также ознакомить с собственным подходом к актуализации вопросов здорового питания посредством образовательных учебных программ по питанию и научных докладов в рамках непрерывного профессионального развития медработников.

«Медицина образа жизни» как медицинская специальность появилась в 2004 году, когда была основана одноименная профессиональная медицинская ассоциация в США. Затем в 2007 году впервые был опубликован американский журнал медицины образа жизни, после чего дальнейшее успешное развитие этого направления привело к тому, что в 2022 году в более чем 170 образовательных программ США была включена учебная программа по медицине образа жизни, в том числе и в программы курсов ординатуры [4, 8].

По всему миру, на всех континентах медицинские организации участвуют в подобных программах в рамках «Lifestyle Medicine Global Alliance», созданного для сотрудничества, обмена знаниями и передовым опытом. Теперь это работает как специальный проект Международного совета по медицине образа жизни, предлагая высококачественную, стандартизированную учебную программу и сертификацию. За последнее десятилетие число сертифицированных врачей и специалистов по медицине образа жизни выросло в геометрической прогрессии [6].

Специальная организация WONCA Europe и Европейский совет по медицине образа жизни 24 августа 2023 года совместно организовали по этой проблеме важное мероприятие, к которому присоединились более 360 человек из более чем 60 стран. В центре внимания этого мероприятия было обсуждение вопросов медицины образа жизни.

Руководящий орган организации – ACLM (Американский колледж медицины образа жизни), определяет это направление как «медицинскую специальность, которая использует вмешательства в образ жизни в качестве основного метода лечения хронических заболеваний, включая, помимо прочего, сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и ожирение».

* АДРЕС ДЛЯ КОРРЕСПОНДЕНЦИИ

И.Э. Даниелян

ЕГМУ, кафедра семейной медицины

Адрес: РА, Ереван, 0025, ул. Корюна, 2

Эл. почта: ireddan@yandex.ru

Тел.: (+374) 91 42 08 80

Медицина образа жизни построена на доказательной медицине, она призвана дополнять традиционные медицинские подходы, акцентируясь на работе с пациентом, а не на лекарствах или медицинских процедурах. Медицина образа жизни основана на внесении ежедневных изменений в жизнь, которые относительно легко осуществить, адаптировать и поддерживать с точки зрения будущих повседневных привычек для улучшения качества жизни.

Американский совет семейной медицины был активным сторонником такого подхода [5]. При этом, помимо врачей семейной практики, многие медицинские специалисты, такие как кардиологи, эндокринологи, гастроэнтерологи проходят сертификацию по этой специальности, поскольку видят ее значимость для пациентов, самих себя и системы здравоохранения.

Существует острая необходимость расширить возможности практикующих врачей для повышения знаний и навыков, связанных с этой специальностью, а также включить медицину образа жизни в максимальное количество учебных программ додипломного и постдипломного образования. В реальной практике первым шагом к интеграции является изучение 6 столпов медицины образа жизни: питание, физическая активность, сон, управление стрессом, социальные связи и воздействие вредных веществ. Вторым шагом является использование инструментов скрининга для оценки состояния пациентов и их текущего поведения в отношении здоровья, после чего необходимо начать совместную работу для выработки реалистичных шагов по оптимизации этого поведения и выбора здорового образа жизни.

Практически каждый врач признает важность того, что образ жизни в целом и рациональное питание в частности, являются ключевыми компонентами профилактики и лечения метаболических заболеваний и нередко готов взять на себя дополнительные обязанности по внедрению этих принципов в работу с пациентом. Однако в реальной практике подобный подход не имеет широкого распространения: только 5% взрослого населения США практикуют все меры позитивного образа жизни, которые, как известно, значительно снижают риск заболеваний [10]; лишь менее 30% взрослых в США потребляют ежедневно рекомендуемое количество фруктов и овощей [12].

Препятствием для активного применения принципов медицины образа жизни многие врачи считают недостаточные знания и подготовку в этой области, нехватку времени, и, в последнюю очередь, отсутствие

дополнительного финансирования подобной работы [7].

Эти пробелы можно устранить, начав с научно обоснованных учебных программ в до- и постпрофессиональной подготовке, а также поощрительных мер для специалистов этой области. Повышение уровня образования и подготовки врачей, особенно в области питания, междисциплинарный подход в оказании медицинской помощи существенно снизят медицинское и экономическое бремя многих заболеваний [3].

Одна из образовательных программ обучения вопросам питания для медицинских работников была предложена Международной ассоциацией преподавателей медицинских наук (IAMSE – International Association of Medical Science Educator) и включала следующие темы [9]:

- ◆ микронутриенты и макроэлементы, энергетический обмен – расчет основного расхода энергии по составу тела;
- ◆ оценка питания – прибавка/потеря веса по ИМТ, дефицит питательных веществ;
- ◆ потребность в питательных веществах на протяжении всего жизненного цикла;
- ◆ сбор анамнеза диеты/физической активности, назначение физической активности;
- ◆ консультирование пациентов и мотивационное интервью;
- ◆ питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний;
- ◆ реанимационная помощь – энтеральное и парентеральное питание;
- ◆ направление к узкому специалисту;
- ◆ оценка данных о питательной ценности продуктов.

В нашей стране расширенному изучению и претворению в жизнь всех столпов медицины образа жизни как единой специальности еще предстоит посвятить научные исследования и специальные образовательные программы. Однако уже сегодня для восполнения пробела в знаниях врачей по питанию, как одного из инструментов этой специальности, на кафедре семейной медицины ЕГМУ в рамках непрерывного медицинского образования предложена программа, которая соответствует вышеуказанным целям обучения, promovленной IAMSE.

Разработанная образовательная программа по оценке состояния пациента в плане метаболического здоровья и перехода к оптимальному питанию представляет собой попытку организовать обучение для старшего и среднего медперсонала с целью синхрони-

зации их работы в рамках командного подхода.

В этой связи подготовлена программа из 2 вариантов продолжительностью по 45 часов каждая: «Диетология для врачей как компонент командной работы в профилактической и клинической медицине» и «Диетология для медсестер как компонент командной работы в профилактической и клинической медицине». Они взаимодополняемы, имеют цель оптимизировать внедрение принципов рационального питания посредством обоснованного и допустимого разделения функций между врачом и медсестрой. Будучи связующим звеном между врачом и пациентом, прошедшая специальную подготовку по проблемам питания медсестра может иметь свою долю ответственности в общей слаженной работе по профилактической медицинской помощи, значительно разгружая врача и сохраняя при этом этические нормы взаимоотношений с врачом. Эффективное общение, взаимоуважение, доверие будут способствовать защите интересов пациентов и удовлетворенности медперсонала своей работой.

Международный опыт свидетельствует, что подобный командный подход в образовательных программах способен обеспечить максимальную эффективность и согласованность проводимой работы.

Вышеуказанные учебные программы утверждены приказом министра здравоохранения РА как аккредитованные мероприятия для непрерывного образования медработников с целью их дальнейшей сертификации.

Как известно, процесс сертификации в нашей стране проводится действующим в Национальном Институте Здравоохранения Национальным центром сертификации профессиональной деятельности в со-

ответствии с нормативами кредитной модели Евросоюза для возможности интегрироваться в европейскую систему образования.

Подобная кредитная модель предполагает также участие практикующих врачей в научных конференциях. С целью расширения знаний врачей в области питания как части медицины образа жизни, в марте и мае текущего года на 2 научных конференциях, организованных со стороны ОО «Здоровье и здравоохранение» (основатель и председатель к.м.н. Л.С. Куджоян) по темам «Природа и планета женщин: некоторые аспекты женского здоровья с междисциплинарных позиций» и «Защита здоровья женщин с междисциплинарным актуальным подходом» были представлены доклады: соответственно «Красота и здоровье женщины – нутрициологические аспекты терапевтических проблем» и «Медицина образа жизни для здоровья женщины». Обе конференции также были утверждены приказом министра здравоохранения РА как аккредитованные мероприятия.

Есть уверенность, что медработники, обладающие знаниями в области питания, будут не только с большей готовностью обсуждать эти вопросы с пациентами, но и внедрять эти принципы в свои собственные ежедневные привычки.

Таким образом, активно внедряемая в нашей стране система кредитования посредством учебных программ, научных конференций и других мероприятий, способна обеспечить образовательный уровень врачей по различным областям современной медицинской науки, в том числе медицине образа жизни, и служит улучшению здоровья населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Afshin A., John P. Sur, Kairsten A. Fay et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017, *Lancet*, 2019 May 11;393(10184):1958-1972.
2. American Diabetes Association: Standards of Medical Care in Diabetes—2020 Abridged for Primary Care Providers: *Clin. Diabetes*, 2020;38(1):10-38
3. Aspry K. et al. Medical Nutrition Education, Training, and Competencies to Advance Guideline-Based Diet Counseling by Physicians: A Science Advisory From the American Heart Association. Review, *Circulation*, 2018 Jun 5;137(23):e821-e841
4. Benigas S. American College of Lifestyle Medicine: Vision, Tenacity, Transformation. *Am. J. Lifestyle Med.*, 2020;14(1):57-60
5. Daaleman T.P., DO, MPH, and Glen H. Elder, Jr, PhD. Family Medicine and the Life Course Paradigm. *J. Am. Board Fam. Med.*: first published as 10.3122/jabfm.2007.01.060012 on 4 January 2007, <https://www.jabfm.org/content/lifestyle-medicine>
6. Harvard Medical School. Lifestyle medicine: tools for promoting healthy change. Accessed 2nd Jun 2023, <https://lifestylemedicine.hmscme.com>
7. Lacagnina S., DO, Margaret Moore, MBA, and Sarah Mitchell, HWC. The Lifestyle Medicine Team: Health Care That Delivers Value. *Am. J. Lifestyle Med.*, 2018 Nov-Dec; 12(6): 479-4836
8. Lippman D. MD et al. Foundations of Lifestyle Medicine and its Evolution: Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes v. 8, Issue 1, February 2024, pp. 97-111
9. Lindsley J. et al. What nutrition-related knowledge, skills and attitudes should medical students develop? *Med. Sci. Educ.*, 2017, 27:579-583
10. Lloyd-Jones D.M. et al. Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart Association's strategic impact goal through 2020 and beyond. *Circulation*, 2010;121:586-613
11. McGinnis J.M., Foege W.H. Actual causes of death in the United States. *JAMA*, 1993;270(18):2207-2212
12. Rahavi E.B, Altman J., Stookey E. Dietary guidelines for Americans, 2015-2020: national nutrition policy. In: Rippe JM, ed. *Lifestyle Medicine*. 3rd ed. Boca Raton, FL: CRC Press.
13. Virani S.S. et al. Heart Disease and Stroke Statistics—2020 Update. *Circulation*, 2020;141:e139-e596

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

ԿՐԹԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊԻ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵՋ. ԿԵՆՏՐՈՆԱՑՈՒՄ ՍՆՈՒՑՄԱՆ ԿՐԱ

Դանիելյան Ի.Է.

ԵՊԲՀ, ընտանեկան բժշկության ամբիոն

Բանալի բառեր՝ կենսակերպի բժշկություն, հիվանդությունների կանխարգելում, ապացույցների վրա հիմնված բժշկություն, կրթական ծրագրեր, սնուցում:

Կենսակերպի կարևորությունը բազմաթիվ քրոնիկական հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման գործում ընդունված է ամբողջ աշխարհում, սակայն իրական կյանքում հաճախ գիտելիքների պակասի պատճառով անբավարար ուշադրություն է դարձվում հիվանդների հետ այդ հարցերի քննարկմանը: Այս բացը լրացնելու համար շատ երկրներ իրականացնում են կենսակերպի բժշկության կրթական ծրագրեր՝ մասնագետների հավաստագրմամբ, որ ոչ միայն զգալիորեն բարելավում է հանրային առողջությունը, այլև նվազեցնում առողջապահական համակարգում տնտեսական ծախսերը:

Որպես կենսակերպի բժշկության կրթական ծրագրերի բաղադրիչներից մեկը՝ ներկայացվում է սնուցման վե-

րաբերյալ կրթական ծրագիր՝ նախատեսված ավագ և միջին բուժաշխատողների համար, որը կարող է դառնալ սննդի ոլորտում թիմային աշխատանքի մոդելի օրինակ: Բուժքույրը, որն անցել է որոշակի վերապատրաստում, կարող է ստանձնել հիվանդի հետ աշխատելու իր բաժին պատասխանատվությունը՝ բեռնաթափելով բժշկին և պահպանելով նրա հետ հարաբերությունների էթիկական չափանիշները:

Սնուցման ոլորտում բժիշկների գիտելիքներն ընդլայնելու նպատակով այս տարվա մարտ և մայիս ամիսներին «Առողջություն և առողջապահություն» ՀԿ-ի կողմից կազմակերպված 2 գիտաժողովների ընթացքում ներկայացվեցին զեկուցումներ կանանց շրջանում առողջ սնվելու սկզբունքների վերաբերյալ:

Ներկայացված բոլոր միջոցառումները կրեդիտավորված են:

SUMMARY

EDUCATIONAL PROGRAMS IN LIFESTYLE MEDICINE: FOCUS ON NUTRITION

Danielyan I.E.

YSMU, Department of Family Medicine

Keywords: *lifestyle medicine, disease prevention, evidence-based medicine, educational programs, nutrition.*

The importance of lifestyle in the prevention and treatment of many chronic diseases is recognized throughout the world, but in real life, insufficient attention is paid to discussing these issues with patients, often due to insufficient knowledge. To fill this gap, many countries are implementing educational programs in lifestyle medicine with certification of specialists, which not only significantly contributes to the improvement of public health, but also reduces economic costs in the healthcare system.

As a component of lifestyle medicine educational programs,

a nutrition educational program for senior and mid-level health-care professionals is presented, which can serve as a model for teamwork in the field of nutrition. A nurse, who has undergone some training, can take her part of the responsibility of working with a patient, relieving the burden of the doctor and maintaining the ethical standards of the relationship with them.

In order to expand the knowledge of doctors in the field of nutrition, reports on the principles of healthy diet among women were presented during 2 conferences, organized by the “Health and Healthcare” NGO in March and May of this year.

All the presented events have received accreditation.