

Школа здоровья по здоровому образу жизни (Школа ЗОЖ)

Занятие 1. Основы здорового образа жизни и принципы мотивации

Методическое пособие для центров здоровья, отделений и кабинетов медицинской профилактики

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника № 78»

Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его ключевые компоненты

Определение ВОЗ: Здоровый образ жизни — это поведенческий режим, существенно снижающий риск развития тяжелых неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности.

1. Рациональное питание

Сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов, овощей и фруктов (≥ 400 г/сут), ограничение соли (< 5 г/сут) и сахара.

2. Физическая активность

Регулярная аэробная нагрузка (не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности или $\sim 10\,000$ шагов в день).

3. Гигиена сна и режим

Соблюдение циркадных ритмов, полноценный сон 7–8 часов в сутки, оптимальный баланс труда и отдыха.

4. Эмоциональный комфорт

Управление стрессом, отказ от курения и пагубного алкоголя, поддержание психологической устойчивости.

Классификация управляемых факторов риска и многофакторная профилактика

1. Поведенческие факторы риска

- Курение табака и потребление ЭСДН (никотин)
- Нерациональное питание (избыток соли, жира, сахара)
- Низкая физическая активность (менее 30 мин/день)
- Риск пагубного потребления алкоголя
- Хронический психозмоциональный стресс

2. Биологические (метаболические) факторы

- Избыточная масса тела (ИМТ 25–29,9 кг/м²)
- Ожирение (ИМТ ≥ 30 кг/м², абдоминальное ожирение)
- Повышенное артериальное давление (АД $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- Дислипидемия (повышенный уровень холестерина/ЛНП)
- Гипергликемия натощак (глюкоза плазмы $\geq 6,1$ ммоль/л)

Принцип многофакторной профилактики:

Сочетанное воздействие нескольких факторов риска увеличивает суммарный кардиометаболический риск в геометрической прогрессии. Одновременная коррекция 2–3 привычек дает суммарный оздоровительный эффект.

Диагностический скрининг и методика индивидуальной самооценки

Обследования в Центре здоровья

- **Анкетирование:** Выявление поведенческих ФР (питание, активность, алкоголь, стресс).
- **Антропометрия:** Измерение роста, массы тела, ИМТ, Окружности талии (ОТ) и бедер (ОБ).
- **Смокелайзер:** Определение концентрации угарного газа (CO) в выдыхаемом воздухе.
- **Биоимпедансометрия:** Оценка доли жировой, мышечной массы и воды в организме.
- **Экспресс-анализы:** Определение уровня глюкозы и холестерина крови.

Интерактивная самооценка пациента

✓ Блок 1. «Что я уже делаю?»

Фиксация имеющихся положительных привычек (например, ежедневная ходьба, регулярный завтрак, отсутствие курения).

✓ Блок 2. «Что я хочу улучшить?»

Выявление приоритетных зон развития (увеличить овощи в рационе, наладить режим сна, снизить потребление соли).

✓ Индивидуальная программа ЗОЖ:

Заполнение персональной карты целевых показателей на 3, 6 и 12 месяцев.

✓ Дневник самоконтроля:

Инструмент ежедневной / еженедельной фиксации прогресса.

Психология изменений: выработка внутренней мотивации к ЗОЖ

1. Оценка готовности к изменениям

Шкала готовности от 0 до 10 баллов:

- 0–3 балла: Сомнение и отсутствие готовности — информирование о рисках.
- 4–7 баллов: Колебания — обсуждение плюсов и минусов ЗОЖ.
- 8–10 баллов: Высокая готовность — составление конкретного плана действия.

2. Формирование внутренней мотивации

Внешние стимулы («врач сказал») неустойчивы.

Внутренние ценности — главный двигатель:

- Сохранение энергии и высокого тонуса
- Активное долголетие и забота о близких
- Снижение потребности в медикаментах

3. Принцип «Маленьких шагов»

Избегайте радикальных и стрессовых ограничений!

- Внедряйте по 1 полезной привычке в неделю.
- Поощряйте себя за промежуточные успехи.
- Относитесь к срывам как к опыту, а не поражению.

Клинические целевые ориентиры ЗОЖ и доказанная польза

Компонент ЗОЖ	Целевой клинический показатель	Ожидаемый оздоровительный эффект
Здоровое питание	≥ 400 г овощей и фруктов/день, соль < 5 г/сут	Снижение риска ССЗ на 20-30%, нормализация АД
Физическая активность	≥ 150 мин/нед умеренной нагрузки (10 тыс. шагов)	Снижение риска инфаркта, инсульта и СД 2 типа на 25-35%
Масса тела и ОТ	ИМТ 18,5–24,9 кг/м²; ОТ <88 см (Ж), <102 см (М)	Улучшение липидного профиля и чувствительности к инсулину
Отказ от курения	Полное исключение табака и никотиновых продуктов	Снижение риска инфаркта в 2 раза через 1 год после отказа

Результаты исследований эффективности Школ ЗОЖ:

Обучение в Школе ЗОЖ достоверно повышает приверженность пациентов к профилактике, снижает уровень тревожности и оптимизирует частоту внеплановых обращений за амбулаторной помощью.

Практикум Занятия 1, домашнее задание и анонс Занятия 2

1. Практикум в группе

- Заполнение вводной части Индивидуальной программы ЗОЖ.
- Формулирование 1–2 личных целей по коррекции привычек на ближайшую неделю.
- Обсуждение в группе потенциальных барьеров и путей их преодоления.

2. Домашнее задание

- Выбрать удобный фиксированный день недели для проведения замеров (масса тела, ОТ).
- Начать ведение Дневника самоконтроля (питание, ходьба, сон).
- Выполнять выбранное минимальное физическое упражнение (например, 20 мин пешей ходьбы).

3. Анонс Занятия 2

Тема: «Здоровое питание и правило тарелки»

- Как составить сбалансированный рацион без жестких диет.
- Инструмент «Правило тарелки здорового питания».
- Научимся читать этикетки продуктов в магазине и выбирать полезные альтернативы.