

Пристанець Наталія Степанівна

студентка 2 курсу, Спеціальність 223 Медсестринство,
освітньо-професійна програма «Сестринська справа», (магістерський рівень освіти)
*Комунальний заклад вищої освіти «Волинський медичний інститут»
Волинської обласної ради, Україна*

Валецький Юрій Миколайович

д-р. мед. наук, професор
*Комунальний заклад вищої освіти «Волинський медичний інститут»
Волинської обласної ради, Україна*

РОЛЬ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ В ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Зростання захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, цукровий діабет, ожиріння, а також їхній вплив на загальний рівень здоров'я населення, ставить перед медичною системою завдання значної уваги до профілактики. Хронічні неінфекційні захворювання (ХНЗ) вже давно стали одними з основних причин смерті і інвалідності в Україні. Враховуючи це, медичні сестри відіграють надзвичайно важливу роль у профілактиці цих захворювань, оскільки вони є найбільш доступними медичними працівниками для широких верств населення [1,2,3,4].

Для дослідження було вибрано 100 пацієнтів, які звертались до медичних працівників загальної практики – сімейної медицини міста Луцька. Пацієнти були вибрані випадковим чином з різних вікових груп та соціальних категорій, щоб забезпечити репрезентативність вибірки. Окрім того, до дослідження було залучено медичних сестер загальної практики – сімейної медицини (25 осіб). Для опитування пацієнтів та медичних сестер були розроблені анкети, що включають питання щодо знань про ХНЗ, ставлення до здорового способу життя, частоти проходження медичних обстежень, а також оцінки ефективності профілактичних заходів.

Згідно з результатами опитувань, більшість медичних сестер розуміють свою важливу роль у цьому процесі і відзначають важливість освітніх і профілактичних заходів. Однак для того, щоб досягти максимального ефекту, важливо продовжувати покращувати рівень підготовки медичних сестер і забезпечити їх необхідними ресурсами та підтримкою.

Медичні сестри застосовують різноманітні методи для профілактики ХНЗ, зокрема:

- Вимірювання артеріального тиску та скринінг на рівень цукру в крові.
- Консультації з питань харчування та фізичної активності.
- Психологічна підтримка, що включає управління стресом, зниження рівня тривожності та депресії.

Освітні кампанії, спрямовані на популяризацію здорового способу життя, зокрема, правильного харчування та фізичних вправ. Ці методи є ключовими елементами у боротьбі з факторами ризику, такими як нездорове харчування, низька фізична активність, куріння, алкоголь та стрес. Підвищення рівня знань пацієнтів та формування у них здорових звичок можуть значно знизити ризики розвитку ХНЗ, що сприятиме зменшенню навантаження на медичні заклади та поліпшенню якості життя.

З результатів опитувань видно, що медичні сестри активно застосовують ці методи на практиці. Проте є і пацієнти, які не отримують достатньо порад або консультацій з певних аспектів профілактики, що вказує на необхідність подальшого вдосконалення надання медичних послуг.

Одним із ключових аспектів є індивідуалізація підходів до профілактики ХНЗ. Кожен пацієнт має свою унікальну ситуацію, яка може включати генетичні фактори, рівень фізичної активності, харчові звички, соціально-економічний статус та інші. Медичні сестри мають знати про ці особливості і на основі цього надавати індивідуальні рекомендації. Наприклад, пацієнт з підвищеним рівнем цукру в крові потребує спеціальних порад щодо контролю рівня цукру, в той час як людина з підвищеним артеріальним тиском потребує змін в харчуванні та контролю за фізичними навантаженнями.

Особливу увагу медичним сестрам слід приділяти пацієнтам з багатьма факторами ризику, щоб допомогти їм створити комплексний план дій для підтримки здоров'я, що включає зміну способу життя, раціональне харчування, фізичні вправи та регулярні медичні обстеження.

Рекомендації для покращення ефективності роботи медичних сестер загальної практики – сімейної медицини:

- Підвищення кваліфікації медичних сестер. Для ефективної роботи з профілактики ХНЗ необхідно проводити регулярне навчання медичних сестер, а також забезпечити їх доступом до новітніх медичних даних та методів профілактики.

- Розширення освітніх програм. Для підвищення обізнаності населення можна організувати більше семінарів, тренінгів і консультацій, де медичні сестри можуть ділитися своїми знаннями з пацієнтами.

- Більш активна участь медичних сестер у міждисциплінарних командах.

Для кращого результату важливо, щоб медичні сестри працювали спільно з лікарями, дієтологами та психологами для комплексного підходу до лікування і профілактики ХНЗ.

– Покращення доступу до медичних обстежень. Для ефективної профілактики ХНЗ необхідно збільшити доступ пацієнтів до регулярних медичних обстежень, зокрема в сільських районах і серед малозабезпечених верств населення.

Значною проблемою є стрес, який є важливим фактором ризику для розвитку ХНЗ. Медичні сестри повинні більше уваги приділяти психологічній підтримці пацієнтів, оскільки стрес впливає не лише на психічний стан, а й на фізичне здоров'я. Регулярні консультації з питань стрес-менеджменту та впровадження стратегій для зниження стресу допоможуть знизити ризики розвитку серцево-судинних захворювань, депресії та інших хронічних захворювань.

Робота медичних сестер загальної практики – сімейної медицини є надзвичайно важливою для профілактики хронічних неінфекційних захворювань. Для покращення ефективності цієї роботи необхідно зосередитися на підвищенні кваліфікації медичних сестер, покращенні доступу до медичних обстежень, активному залученні до профілактичних кампаній, а також більш глибокому вивченні та застосуванні індивідуальних підходів до кожного пацієнта. Впровадження цих рекомендацій дозволить знизити рівень захворювань і підвищити якість та тривалість життя пацієнтів.

Список використаних джерел:

1. Гончарук, І. В. (2019). *Профілактика хронічних неінфекційних захворювань: теоретичні та практичні аспекти*. Київ: Медвидав.
2. Козак, Н. В. (2021). *Інноваційні підходи до діагностики та профілактики онкологічних захворювань*. Львів: Вища школа.
3. Кравчук, С. Ю. (2020). *Фізична активність як метод профілактики цукрового діабету 2 типу*. Львів: Світ.
4. Шевченко, Н. Г. (2020). *Здоров'я нації та профілактика хронічних захворювань в Україні*. Київ: Наукова думка.