



10-12 ОКТЯБРЯ 2024

**Оловянишникова И.В.**, Фролова У.В., Салахова А.К., Миклюкова В.С., Коцыбенкова Н.А., Сесина И.Н., Шестаева Е.А., Кириченко О.И. ГБУЗ СО «ГКБ №1 им. В.А.Гройсмана» г. Тольятти, Самарская обл.

## РИСК И РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

### ВВЕДЕНИЕ.

Медицинские работники, сталкивающиеся с частыми стрессами и нерегулярным питанием, а также не имеющие возможности уделять время физической активности из-за чрезмерной занятости на работе, находятся под повышенным риском развития метаболического синдрома.

Привлечение внимания государственных социальных служб к этой проблеме позволит улучшить условия работы и как следствие состояние здоровья медицинских работников.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.** Анкетирование- опросник для сбора информации о здоровье, образе жизни, диете, физической активности и вредных привычках. Измерение данных: индекс массы тела (ИМТ), артериальное давление. Лабораторные и инструментальные методы: ОАК, глюкоза крови, липидный профиль, креатинин, ЭКГ.

### РЕЗУЛЬТАТЫ.

Среди 477 сотрудников: 243 человека (51%) имели нормальный ИМТ (до 25 кг/м<sup>2</sup>), 141 человек (29,6%) был с избыточным весом (ИМТ 25,1-30,0 кг/м<sup>2</sup>), 69 человек (14,5%) с ожирением первой степени (ИМТ 30,1-35,0 кг/м<sup>2</sup>), и 24 человека (5%) с ожирением второй степени (ИМТ выше 35 кг/м<sup>2</sup>). Вредные привычки: 141 сотрудник (29,6%) курит, 345 человек (72,3%) употребляют алкоголь (до 100 мл в сутки). Физическая активность: 129 сотрудников (27%) регулярно занимаются физическими упражнениями. По результатам лабораторных исследований выявлено- преддиабет у 28% (134 человека), диабет впервые у 2% (10 человек), дислипидемия у 72% (343 человека), ХБП 2 стадии у 15% (72 человека), артериальная гипертензия у 29% (138 человек)

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Недостаток сна и нарушение циркадных ритмов при ночных сменах повышает риск ожирения и сахарного диабета. Высокая загруженность мешает регулярным физическим упражнениям, важным для профилактики метаболических нарушений.

Медработники, из-за напряжённого графика, питаются не регулярно и нерационально. Это способствует набору веса и дислипидемии, развитию рисков артериальной гипертензии и острых сосудистых состояний.

Необходимо разрабатывать программы по управлению стрессом и психологической поддержке, проводить регулярные медосмотры для раннего выявления и профилактики метаболических нарушений, а также анализ результатов медосмотров для создания условий возможности регулярных физических упражнений (спортивные залы на рабочем месте, кабинеты ЛФК для сотрудников и др). Оптимизация рабочего графика, здорового питания и управления стрессом – важные условия для профилактики метаболического синдрома.

### КОНТАКТЫ.

Оловянишникова Ирина Владимировна, кандидат медицинских наук, заведующая отделением эндокринологии ГБУЗ СО «ГКБ №1 им. В.А.Гройсмана» г.

Тольятти, Самарская обл.  
Телефон: +7(902)3761447  
E-mail: irina\_olov@mail.ru