



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

Медицината за начина на живот трябва да бъде в центъра на нашата работа и всички семейни лекари трябва да имат уменията и увереността да я включат в практиката си...

Промяна в начина на живот на пациентите: рецепта за по-добро здраве

Когато се срещна с нов пациент аз отделям нужното време, за да го опозная и да му споделя моите виждания относно медицината. Те стоят в основата на моята лична и професионална философия като семеен лекар. Медицината на начина на живот, по-често наричана „лайфстайл медицина“, е съсредоточена върху насърчаването на пациентите за придържане към една по-пълноценна растителна диета, съчетана с физическа активност, адекватна почивка и възстановяване, управление на стреса и социална връзка. Често разказвам на новите пациенти историята на мой 65-годишен пациент с хипертония, преддиабет, затлъстяване, хиперлипидемия и сънна апнея. Той използваше устройство CPAP всяка нощ и приемаше по пет различни медикамента. Само в рамките на няколко посещения обсъдихме лайфстайл медицински подходи с него и как те биха могли да променят хода на болестните процеси. Той започна да прави около 90-минутни разходки ежедневно и елиминира хляба и други силно преработени храни от диетата си. За една година този пациент свали повече от 22.7 kg телесна маса, успяхме да редуцираме медикаментите му на половина и вече не се нуждаеше от своя CPAP.

Седем от 10-те водещи причини за смъртност в САЩ могат да бъдат директно подобрени с промени в начина на живот. Тютюнопушенето, липсата на физическа активност, лошата диета, бедна на фибри, както и консумацията на алкохол са променливи рискови фактори, зависещи само и единствено от индивида. За съжаление, тези фактори водят до хронични заболявания и патологични процеси в организма, които съставляват 90% от 4.1 трилиона долара годишни разходи за здравеопазване в Съединените щати.

Фокусът на здравната система на САЩ върху високотехнологичните процедури и най-новите фармацевтични лечения натоварва здравните бюджети и същевременно води до някои от най-лошите здравни резултати сред страните с високи доходи. Разходите за здравеопазване се повишават драстично и се насочват към катастрофа, освен ако стимулите и посланията, насочени към пациентите, не се променят драматично.

През 2010 г. Американската медицинска асоциация призова всички лекари да се насочат към превенцията като първа линия на лечение на всички свои пациенти. Проучванията обаче сочат, че малка част от специалистите

следват тази препоръка. По-притеснителното е, че много лекари съобщават за липса на увереност и умения да включат в практиката си лайфстайл медицината. Насочено обучение на лекарите, особено по време на специализация, може не само да повиши доверието им към обсъждане на медицината на начина на живот със своите пациенти, но и да подобри здравето и благосъстоянието на самите медици.

Пациентите са по-склонни да променят начина си на живот, ако препоръките са дадени от лекар, който може да сподели личен опит и да демонстрира избор на здравословен начин на живот за самия себе си.

Работната група за превантивни услуги на САЩ препоръчва селективно консултиране относно здравословна диета и физическа активност за възрастни без сърдечно-съдови рискови фактори (степен С), както и рутинно консултиране за възрастни с рискови фактори (степен В). Демонстрирането на ползите от здравословното хранене и упражненията на пациентите преди да се развие сърдечно-съдово заболяване е предизвикателство, като се има предвид сложното взаимодействие между генетична предразположеност, начин на живот на пациентите, социално-икономическите условия, в които живеят, както и околната среда.

Медицината за начина на живот е по-ефективна и рентабилна от конвенционалната медицина само за предотвратяване или обръщане на хода на някои хронични заболявания. Семейната медицина би трябвало да бъде специалност, която запазва и подобрява здравето, а не само лекува болестта, след като се е развила. Медицината за начина на живот трябва да бъде в центъра на нашата работа и всички семейни лекари трябва да имат уменията и увереността да я включат в практиката си.

Разбира се предписвам медикаменти, когато са показани, но винаги обсъждам начина на живот като основа на всеки план за лечение. Включвам кратки мотивационни консултации по темата и предоставям инструменти и ресурси като част от почти всяка среща с пациент. По-долу съм дал примери за това, което семейните лекари могат да направят днес, за да включат медицината за начина на живот в своите практики:

- Използвайте инструмента за скрининг Lifestyle Medicine Assessment, който може да намерите в интернет. Този инструмент отчита движение, хранене, възстановяване и употреба на вещества, и може да се използва за консултиране.

- Установете групови или споделени медицински срещи с цел обучение за начина на живот и подкрепа за пациентите. Груповите посещения са ефективни както за пациентите, така и за техния здравен екип.
- Помогнете на пациентите да започнат да спортуват или да усъвършенстват рутинните си упражнения, като подгответе план за упражнения.
- Насочвайте пациентите към хранителни консултации. Проучванията показват, че лекари от първичната медицинска помощ не насочват много от своите пациенти, които се нуждаят от подобно консултиране.
- Дайте пример. Обучавайте, насърчавайте и стимулирайте принципите на медицината за начина на живот сред вашия медицински екип, за да подобрите здравето и благосъстоянието на членовете на вашата практика.
- Покажете графики и ресурси за начина на живот във вашия офис или място на практика. Порталът на общността на American College of Lifestyle Medicine предлага безплатни ресурси с онлайн регистрация.
- Прочетете и приложете ръководството за прилагане на Американската академия на семейните лекари: „Включване на лайфстайл медицината в ежедневната семейна практика“.
- Включете кратка информация относно подобряване на начина на живот в имейли, писма и друга кореспонденция с пациенти. Всичките ми имейли завършват със „Запомнете: Здравословна диета на растителна основа, 30 минути на ден физическа активност, ежедневно редуциране на стреса и осем часа сън всяка нощ ще направят повече за вас от всяко лекарство или лечение на света.“

Здравните и обществени ресурси оказват значително влияние върху способността на нашите пациенти да се възползват от медицината за начина на живот. Семейните лекари трябва да се стремят да разберат тези бариери, включително недостиг на храна, липса на безопасни места за упражнения и финансови изисквания.

Трябва да се застъпим за промени в здравните и институционалните политики, които правят здравословния избор лесен. Всички ние можем да направим индивидуални малки промени в собствения си живот и медицинска практика, но също така трябва да насърчаваме другите да мислят мащабно и дългосрочно, за да постигнем нужната промяна наистина. ■