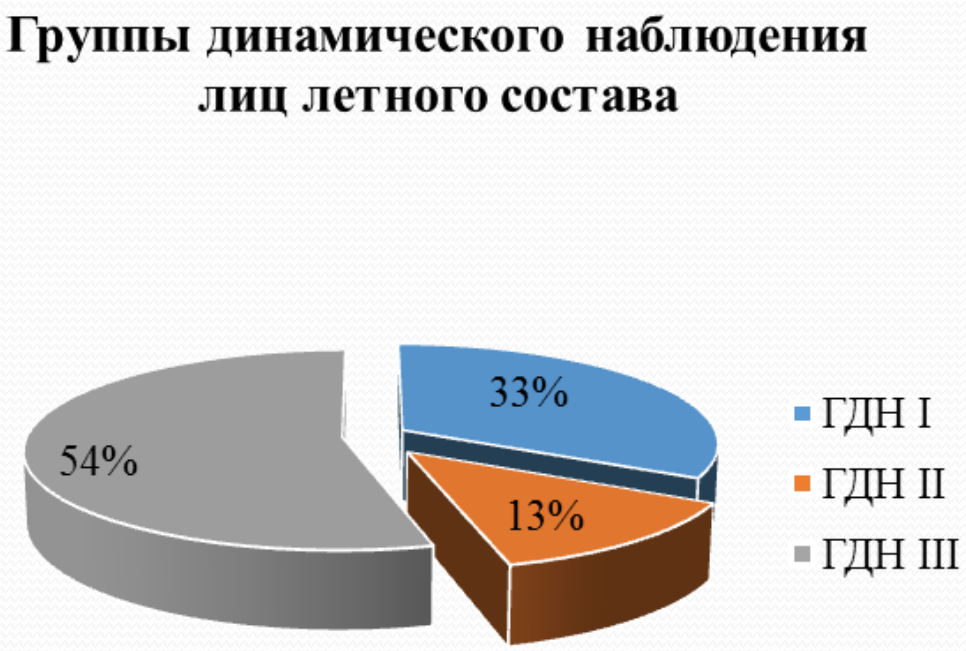
# Динамическое наблюдение лиц летного состава с факторами риска

Врач отделения медицинского обеспечения
летного состава и бортпроводников
Медицинского центра ПАО «Аэрофлот»

**МАРУШКИНА ИРИНА ИГОРЕВНА**

Москва 2018

Летный состав с диагнозом «здоров» наблюдается в группе ГДН I. Пилоты, имеющие факторы риска, наблюдаются в группе ГДН II, а пилоты с диагнозом со статьей, в группе ГДН III «А» и «Б».



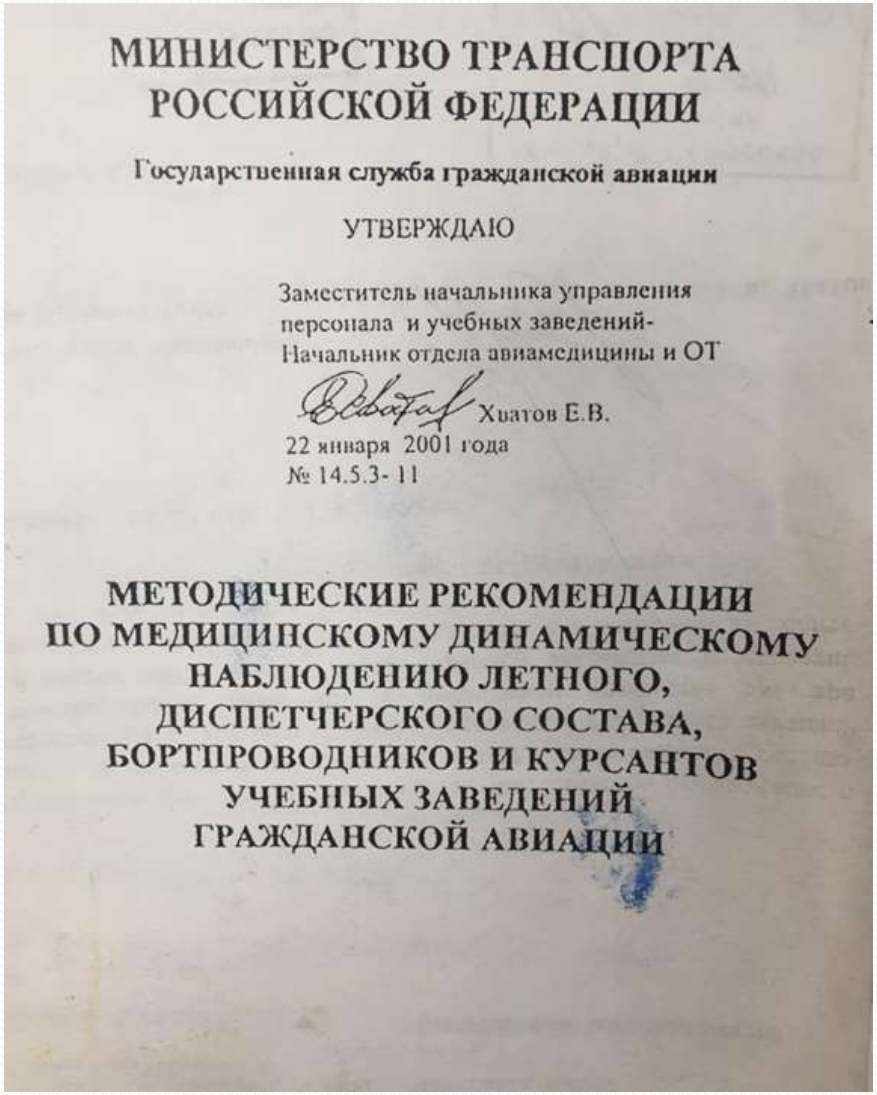
**Факторы риска** – склонность или характерная черта, которая может способствовать развитию данного заболевания.

**Факторы риска**

| Немодифицируемые | Корригируемые | Частично модифицируемые |
|---|---|---|
| возраст | артериальная гипертония | гиперлипидемия |
| пол | курение | недостаточность ЛВП |
| наследственность | несбалансированное питание | сахарный диабет |
| | ожирение | психоэмоциональное перенапряжение |
| | гиподинамия | |

Согласно федеральным авиационным правилам МО ГА 2002, всестороннее обследование проводится летному составу с

40-летнего возраста. Помимо этих правил, настольной книгой врача летного отряда служат и методические рекомендации по медицинскому динамическому наблюдению летного состава ГА от 22.01.2001г.



МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственная служба гражданской авиации

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника управления персонала и учебных заведений-
Начальник отдела авиамедицины и ОТ

Хватов Е.В.

22 января 2001 года
№ 14.5.3- 11

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ДИНАМИЧЕСКОМУ НАБЛЮДЕНИЮ ЛЕТНОГО, ДИСПЕТЧЕРСКОГО СОСТАВА, БОРТПРОВОДНИКОВ И КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

Согласно этим рекомендациям, «терапевтическими» факторами риска являются: гиперлипидемия, ИМТ, нарушенная толерантность к глюкозе, диффузное эутиреоидное увеличение щитовидной железы. В рекомендациях прописаны объем и частота лабораторных исследований, частота медицинских осмотров, ориентировочный срок наблюдения, оздоровительные и лечебные мероприятия.

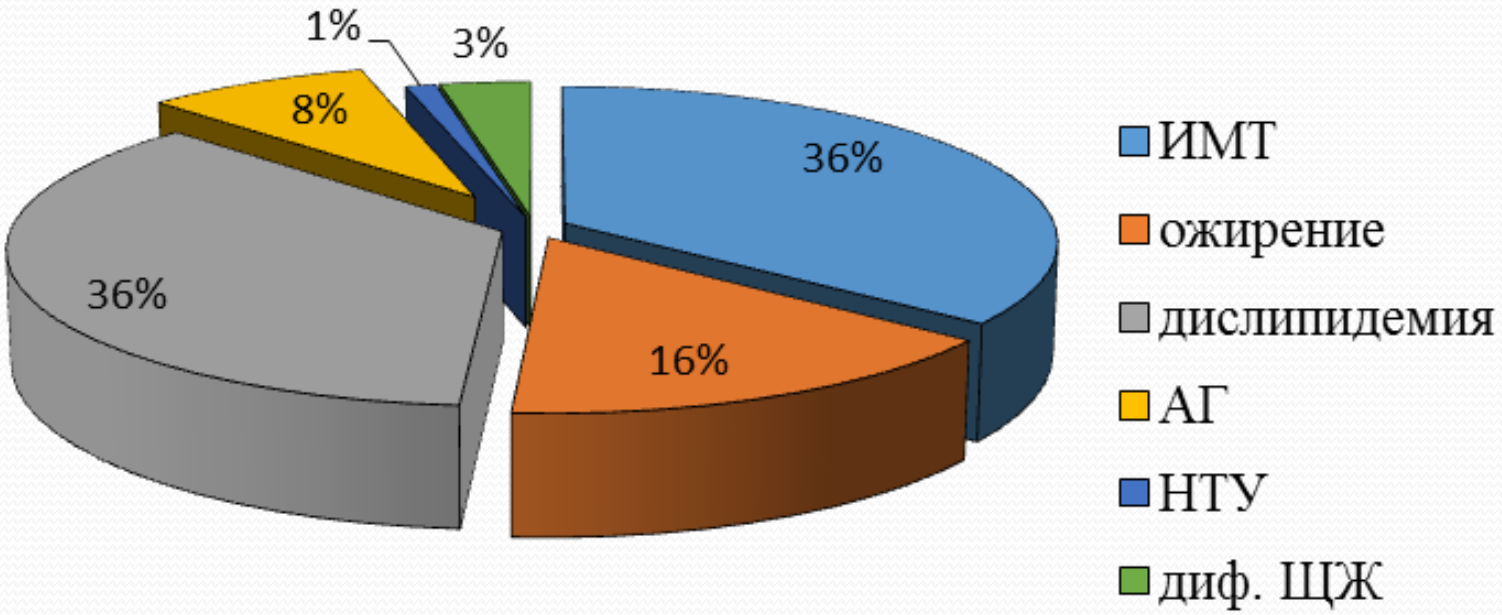
*Приложение*

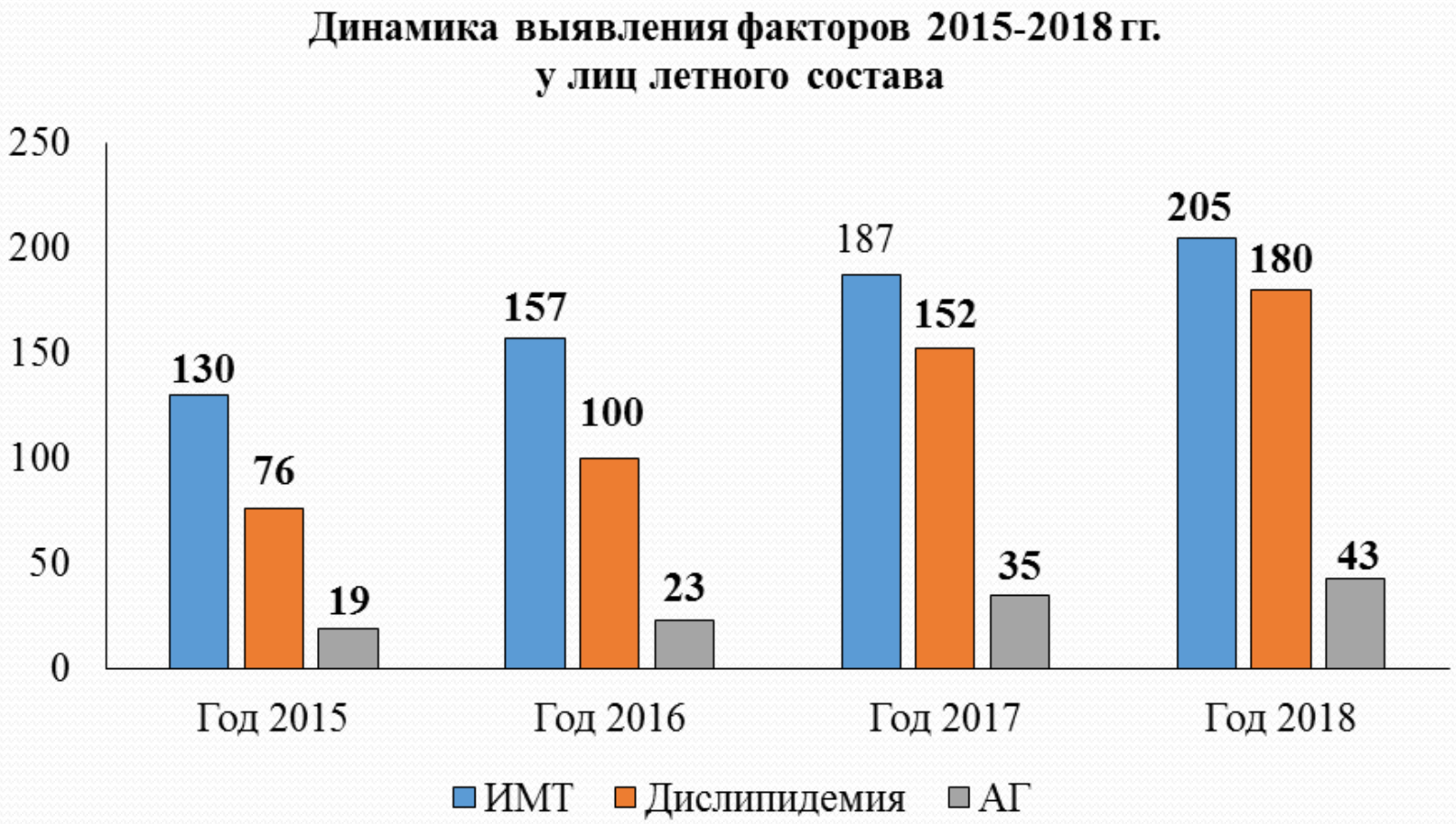
МЕДИЦИНСКОЕ ДИНАМИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ АВИАЦИОННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ II ГРУППЫ УЧЕТА

(лица, имеющие факторы риска заболеваний)

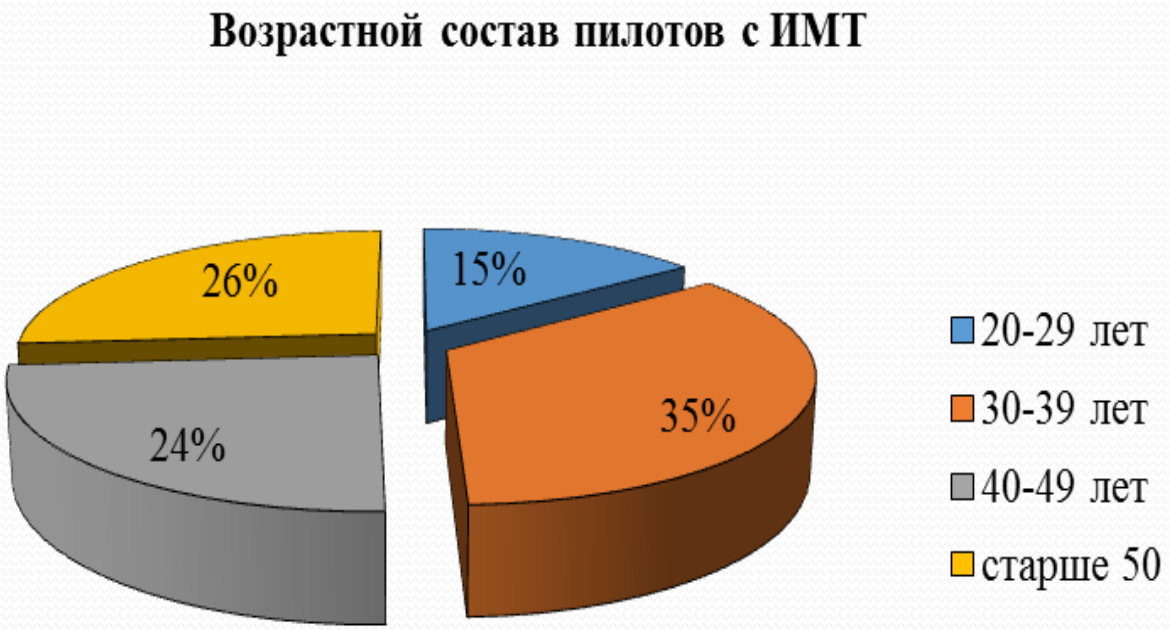
| № п/п | Фактор риска | Ориентировочный срок наблюдения | Частота медицинских осмотров, профиль врача специалиста | Объем и частота лабораторных и других диагностических исследований | Оздоровительные и лечебные мероприятия |
|---|---|---|---|---|---|
| | ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ | | | | |
| 1. | Первичная (обычная) гиперлипидемия | 2 года после нормализации показателей липидного обмена | 2 раза в год - врач авиационного предприятия (врач отряднокурсовой - 4 раза в год) | Анализ крови на холестерин, триглицериды, липопротеиды - 1 раз в год. ЭКГ - 2 раза в год | Общеоздоровительные мероприятия. Диета с ограничением жиров и углеводов. Витамины. Липотропные препараты - по показаниям |
| 2. | Избыточная масса тела | До восстановления нормальной массы тела (по индексу Кетле) | 2 раза в год - врач авиационного предприятия (врач отряднокурсовой - 4 раза в год). Эндокринолог - по показаниям | Анализ крови на холестерин, триглицериды, липопротеиды, сахар крови - 1 раз в год. ГТТ - по назначению эндокринолога | Общеоздоровительные мероприятия. Диета с ограничением жиров и углеводов. Разгрузочные дни. Аутогенная тренировка |
| 3. | Нарушенная толерантность к глюкозе | До нормализации углеводного обмена (по заключению эндокринолога) | 2 раза в год - врач авиационного предприятия (врач отряднокурсовой - 4 раза в год). Эндокринолог - 1 раз в год | Анализ крови на сахар - 2 раза в год, анализ суточной мочи на сахар и ацетон - 1 раз в год. ГТТ - по назначению эндокринолога | Общеоздоровительные мероприятия. Диета. |
| 4. | Диффузное эутиреоидное увеличение щитовидной железы I и II степени (без тиреотоксикоза) | По заключению эндокринолога | 2 раза в год - врач авиационного предприятия (врач отряднокурсовой - 4 раза в год). Эндокринолог - 1 раз в год | По назначению эндокринолога | Здоровый образ жизни |

## Структура факторов риска

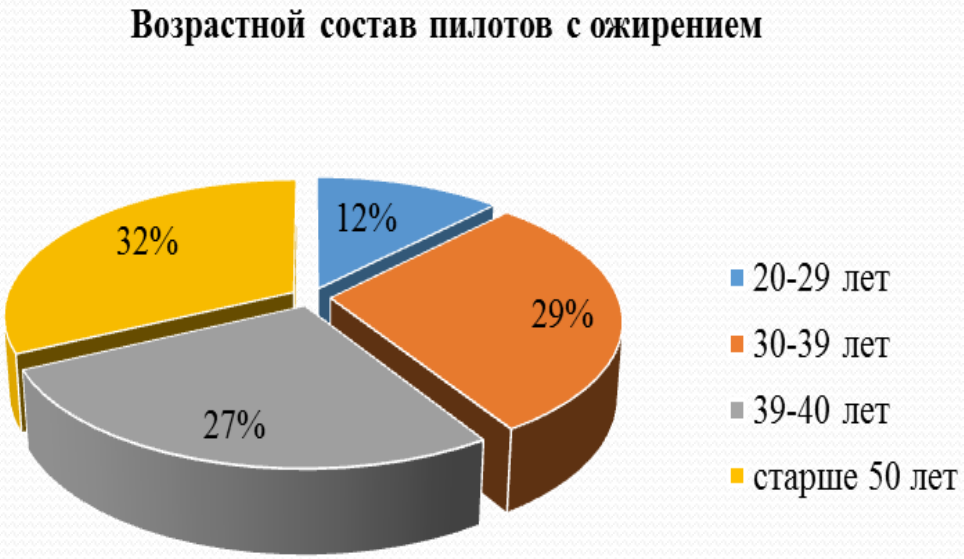



Динамика выявления факторов 2015-2018 гг.
у лиц летного состава
250
200
150
100
50
0
130
76
19
157
100
23
187
152
35
205
180
43
Год 2015
Год 2016
Год 2017
Год 2018
ИМТ
Дислипидемия
АГ

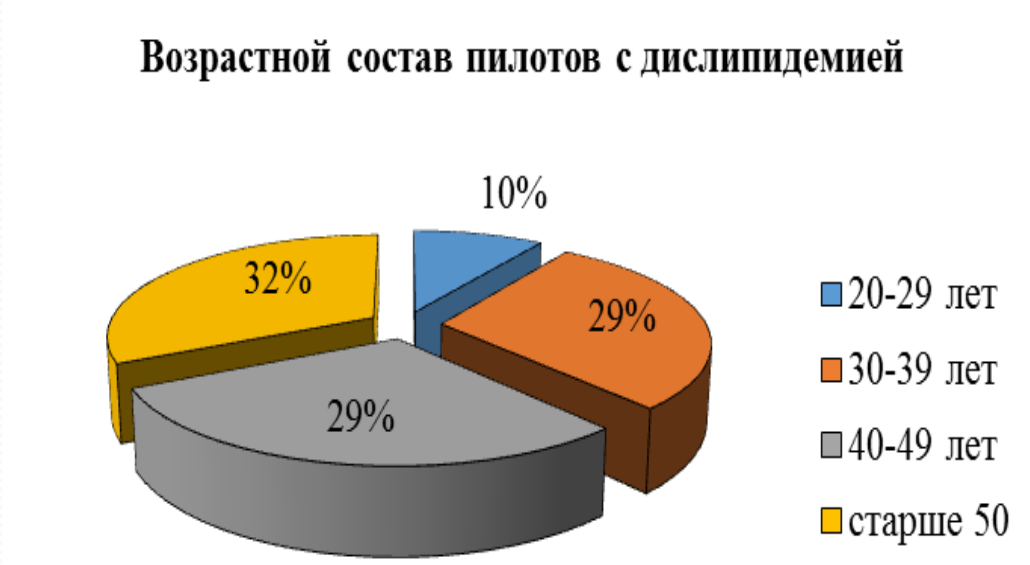
# Помимо абсолютного увеличения факторов риска у летного состава отмечается и «омоложение» этих факторов риска



С возрастом становится сложнее сохранять нормальную массу тела, даже установлен возрастной рубеж в 44 года, когда надо задуматься о каллораже пищи и о регулярных физических нагрузках



Согласно Российским рекомендациям 2018 г. по диагностике и коррекции липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза общий холестерин (ОХС/ ХСЛПНП) – ключевой фактор развития и прогрессирования заболеваний, обусловленных атеросклерозом. Имеется прямолинейная зависимость между уровнем ОХС (ХС ЛПНП) и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, включая смерть. Лицам с низким и умеренным сердечно-сосудистым риском (именно к этой группе и относятся пилоты) необходимо поддерживать уровень ХС ЛПНВ <3,0 ммоль/л.



Ключевое положение рекомендаций ESC/ESH (09.06.2018) о необходимости улучшить контроль АД для лиц 18-65 лет с артериальной гипертонией – целевой уровень АД 130-120/80-70 мм рт. ст.

Основа борьбы с факторами риска – профилактическая работа и оздоровительные мероприятия. Как отмечалось на XXV Российском национальном конгрессе «Человек и лекарство», управлять сосудистым возрастом возможно при:
1) отказе от курения;
2) борьбе со стрессом;
3) здоровом питании (антисклеротическая гипохолестериновая диета со снижением потребления поваренной соли до 5 г/сут и потребления рафиринированных углеводов до 30 г/сут;
4) физическая активность – регулярные, желательно аэробные физические нагрузки не менее 30-40 мин ежедневно. На этих 5 постулатах и строится моя пропагандистская и профилактическая работа.

# Итоги динамического наблюдения лиц летного состава с факторами риска

В 2017 г. снято с диспансерного учета по ожирению 5 человек, по ИМТ 8 человек, а в 2018 году – 7 и 9 человек соответственно. Отказались от табакокурения в 2017 году 11 человек, в 2018 году – 15 человек (сейчас курящих 41 человек), что является маленькой, но все же победой над вышеуказанными факторами риска.

# Спасибо за внимание!