



БИОХАКИНГ В РАБОТЕ УЧАСТКОВОГО ТЕРАПЕВТА ГЛАЗАМИ БУДУЩЕГО ВРАЧА

Авторы: студенты 6 курса лечебного факультета КрасГМУ, специальность Лечебное дело С.А. Мартычук, Л.А. Петросян

Научные руководители: к.м.н., доц. Тихонова Н.В., к.м.н., доц. Кутумова О.Ю.

Актуальность

Адекватный биохакинг в работе участкового врача терапевта является важным составляющим.

Согласно Приказу «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)» №293н от 21.03.2017, одной из шести трудовых функций участкового врача терапевта является проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

Цель и задачи

Цель: оценка необходимости включения элементов адекватного биохакинга в работу врача первичного звена.

Задачи:

1. Дать определение понятия биохакинг, оценить его достоинства и недостатки.
2. Оценить уровень знаний и потребность включения элементов адекватного биохакинга в работу первичного звена по мнению студентов 6 курса лечебного факультета.
3. Предложить возможные элементы внедрения принципов адекватного биохакинга в работу врача первичного звена.

Материалы и методы

Исследование проводилось на основании анализа нормативно-правовой базы и литературных источников. В том числе:

1. Приказ Минздрава России от 27.04.2021 N 404н (ред. от 01.02.2022) "Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения"
2. Приказ «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)» №293н от 21.03.2017
3. Методические рекомендации «Диспансеризация определенных групп взрослого населения» Москва, 2015 г.

А также на основании специально разработанной анкеты (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXFDd_iUvdgzskIdpEscBNTUd-8sE7Qu2UoEFbRcYsy4qCiw/viewform) для студентов 6 курса лечебного факультета. Тестирование проводилось дистанционно, в анонимной форме.

Что такое биохакинг? БИОХАКИНГ – «АПГРЕЙД» ТЕЛА

БИОХАКИНГ — это одно из направлений медицины, на стыке междисциплинарного подхода медицины, фармакологии, спорта, которое пришло к нам из США, когда стартаперы Кремниевой долины начали на себе испытывать разные технологии улучшения здоровья, повышения эффективности и выносливости отказа от вредных привычек.

Диспансерное наблюдение осуществляют следующие медицинские работники медицинской организации, где пациент получает первичную медико-санитарную помощь:

- врач-терапевт
- врачи-специалисты
- врач по медицинской профилактике (фельдшер) отделения медицинской профилактики



Разработанная анкета позволила оценить необходимость включения элементов биохакинга в работу участкового врача-терапевта

Считаете ли вы целесообразным, чтобы врач-терапевт рекомендовал пациентам приложения для коррекции образа жизни (Счетчик калорий, Медиатория, Здоровье и др.)?

Нужно ли человеку проводить исследования уровня биомаркеров (например, уровней гормонов, глюкозы в крови и числа бактерий в кишечнике)?

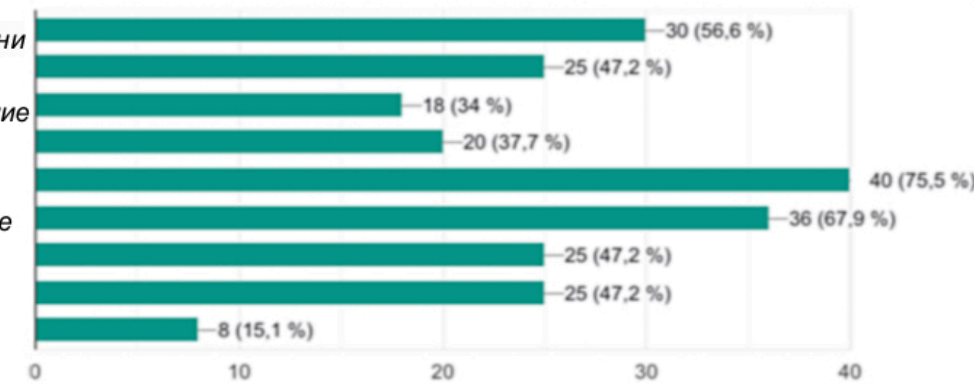


Участковым врачом-терапевтом в рамках диспансерного приема возможно применение элементов биохакинга:

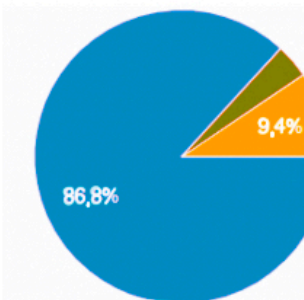
1. Оценка состояния лица.
2. Установление или уточнение диагноза заболевания.
3. Оценка приверженности лечению и эффективности ранее назначенного лечения.
4. Проведение краткого профилактического консультирования.
5. Назначение по медицинским показаниям дополнительных профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий.

Применение гаджетов для мониторинга образа жизни

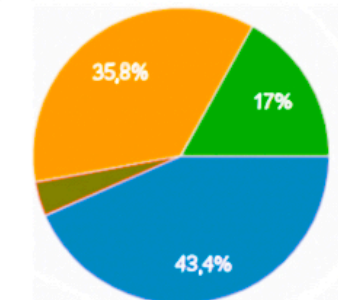
Приём БАДов
Диета, интервальное голодание
Детоксикация
Физическая активность
Периодическое обследование
Работа с психологом
Нормализация сна
Другое



Вы, как будущий врач, дали бы все вышепредставленные рекомендации об использовании биохакинга?



Кому вы, как будущий врач, дали бы рекомендации об использовании биохакинга?



Выводы

1. Анализ показал, что адекватное применение элементов биохакинга возможно в рамках диспансеризации населения. Данное направление близко к понятию здорового образа жизни, а значит может получить большое распространение среди тех, кто заинтересован в улучшении своего здоровья. При этом 86,8% анкетированных считают, что внедрение элементов биохакинга в практику врача первичного звена будет полезно в современном мире.

2. Включение в работу первичного звена элементов биохакинга, необходимо в рамках диспансерного приема и краткого профилактического консультирования. Использование таких принципов, как измерение уровня биомаркеров, рекомендации по образу жизни, использование гаджетов для мониторинга образа жизни, с помощью которых возможно контролировать выполнение рекомендаций будет эффективно для лиц молодого и старшего возраста.

3. Адекватный биохакинг – это перспективное направление, которое получает своё распространение в первичном звене здравоохранения.