



Ulyanovsk, 2022

# **Итоги проведения проекта «Дистанционный контроль веса» в 2022 году**

В течение 2022 года в Ульяновской области функционировал проект «Дистанционный контроль веса тела» по борьбе с избыточной массой тела, ожирением и метаболическим синдромом с использованием диетологического консультирования и дистанционного контроля веса тела.

Предыдущие 2 года подобный проект работал в качестве пилотного на территории нашего региона, мы плотно сотрудничали с Федеральным центром терапии и профилактической медицины. В этом году проект работает уже самостоятельно.

В исследование включают мужчин и женщин в возрасте 18-60 лет с индексом массы тела (ИМТ) от 27 до 37 кг/м<sup>2</sup>.

*Всем пациентам* на время участия в проекте выдается оборудование для дистанционного мониторинга и устанавливается мобильное приложение на смартфон:

- ❖ измеритель артериального давления OMRON HEM-7213-ARU (Япония)
- ❖ весы-жироанализатор – OMRON HBF-212-EW (Япония)
- ❖ трекер физической активности OMRON HJA-405T (Япония)

В 2022 году участники самостоятельно фиксировали результаты в дневник наблюдений и передавали врачу.



## Критерии исключения:

- хронические заболевания вне зависимости от стадии течения (требующих динамического врачебного наблюдения, медикаментозного лечения и диетических назначений);
- наличие кардиостимулятора;
- бариатрические операции в анамнезе;
- прием лекарственных препаратов, влияющих на изменение массы тела;
- частые или длительные командировки;
- беременность.

В 2022 году в проекте принимали участие доктора из 5 медицинских организаций: Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, Ульяновской областной клинической больницы, центра профессиональной патологии и трёх городских поликлиник – первой, третьей и четвёртой.

Всего в команде докторов работали 6 врачей (в их числе кардиолог, диетолог, терапевты, эндокринологи).



Всего в исследования 2020-2022 годов были включены **300** человек, из которых полностью завершили участие **273** человек. 27 участников не смогли продолжить участие в проекте по различным причинам.

В 2022 году в проект были включены **100** человек. 7 человек выбыли по разным причинам. В октябре участники приходили на заключительные визиты для замера текущих антропометрических показателей и получения дополнительной консультации врача.

Как в 2020-2021 годах, так и в 2022 году большинство участников проекта добились хороших результатов.

Достижение целевого уровня снижения массы тела (5% от исходного) достигли **55%** участников (54% участников 2020 года, 60% участников 2021 года).

За 2022 год почти каждый участник похудел, в среднем, на **5,5 кг/ чел.**  
Но есть и такие пациенты, чей вес снизился и на **10** и на **35 кг** в общей сложности.

Отмечено достоверное снижение параметров окружности талии **на 6-10 см - 2022 год**, 6-8 см в 2021 году, 5-7 см в 2020 году.



За время проекта по анализу дневников питания участников отмечено, что изменился и рацион питания: снизилось потребление жиров (особенно продуктов со «скрытым жиром»), быстрых углеводов и мучных изделий. Употребление же овощей (клетчатки), бобовых, несладких фруктов увеличилось.



***За весь период проекта с 2020-2022 гг. статистически значительно сократилось потребление жирных сортов мяса и молочных продуктов, жареного картофеля, солений, различных видов переработанного мяса при одновременном увеличении потребления до 500 гр. и более овощей и фруктов, не считая картофеля.***



**Следует отметить недостаточное снижение частоты потребления сливочного масла, сахаросодержащих напитков/готовых соков, а также кондитерских изделий.**

В целом уровень физической активности вырос на 1900-2000 шагов (в 1,3 раза). В 2022 году отмечается возрастание физической активности до 8-15 тысяч шагов ежедневно.

По результатам анкетирования при включении в исследование было выявлено, что у 50% участников в выборке отмечалось повышение артериального давления, при этом медикаментозная коррекция осуществляется не у всех.

По окончании участия в данном проекте наблюдается стабилизация, а у большинства участников

значительное снижение цифр АД:

систолическое АД - на 11,5 мм.рт.ст/ чел.

(от 5 до 24); диастолические

АД - 16 мм.рт.ст/ чел. (от 2 до 14).



Отсутствие программы «Доктор ПМ», а именно отсутствие Bluetooth соединения с шагомером и весами, ежедневных напоминаний о необходимости зафиксировать и отправить показания, доставило неудобство внесения данных вручную и приводило к недостоверности информации, снижению систематической передачи сведений врачу. Программа «Доктор ПМ» позволяла врачу самостоятельно осуществлять динамический контроль в режиме онлайн и тем самым усиливало мотивацию участников.

Дистанционная поддержка пациентов в процессе модификации образа жизни (коррекция привычек питания, уровня двигательной активности) сопоставима с результатами очного ведения пациентов, в том числе по достижению целевого уровня снижения массы тела. Это позволяет рассматривать дистанционную форму наблюдения пациентов с избыточной массой тела и ожирением как наиболее перспективную как на индивидуальном, так и популяционном уровнях.

В 2023 году работа проекта продолжится.