



**Министерство здравоохранения  
Ульяновской области**

**Итоги реализации  
российского многоцентрового  
профилактического проекта исследования  
«Дистанционный контроль процесса  
снижения избыточной массы тела»  
на территории Ульяновской области  
в 2023 году**

*Главный внештатный специалист по медицинской  
профилактики Министерства здравоохранения  
Ульяновской области,  
и.о. главного врача ГУЗ «Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики Ульяновской области»  
Караулова Валентина Герасимовна*

*г. Ульяновск, 2023*

# Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела

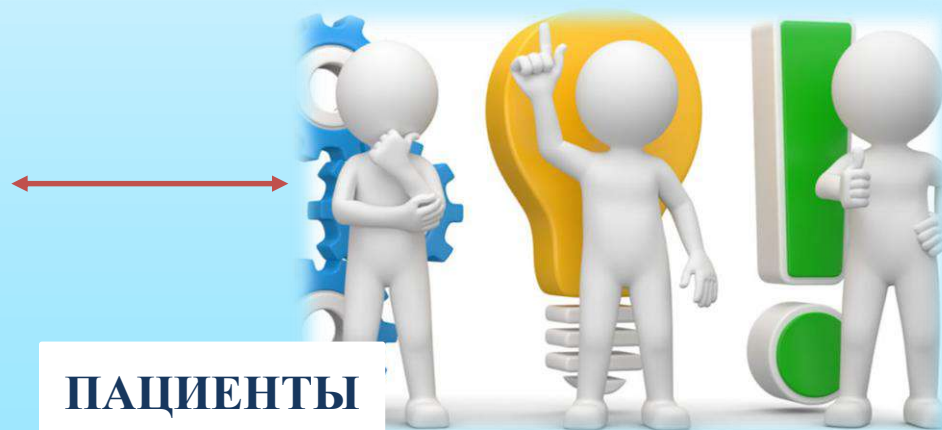
**Цель: формирование принципов здорового образа жизни, через изменение своих привычек, с применением дистанционных технологий**

**ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России  
(методическое сопровождение)**

- измерительные приборы;
- мобильное приложение «Доктор ПМ»;

**ГУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики  
Ульяновской области» (координационный центр на уровне региона)**

**Команды медицинских работников  
(врачи-специалисты: диетологи,  
эндокринологи, терапевты, кардиологи)**



# Медицинские организации – участники 2023:

ГУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области»

ГУЗ «Ульяновская областная клиническая больница»

ГУЗ «Городская поликлиника №4»

ГУЗ «Городская поликлиника №6»

ГУЗ «Центральная клиническая медико-санитарная часть имени заслуженного врача России В.А.Егорова»

ГУЗ «Ульяновский областной клинический медицинский центр оказания помощи лицам, пострадавшим от радиационного воздействия, и профессиональной патологии имени Героя Российской Федерации Максимчука В.М.»

## Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела

В исследование 2023 года было включено 8 мужчин и 91 женщина в возрасте от 18 лет с индексом массы тела (ИМТ) от 25 до 40 кг/м<sup>2</sup>.

*Всем пациентам на время участия в проекте было выдано оборудование для дистанционного мониторинга:*

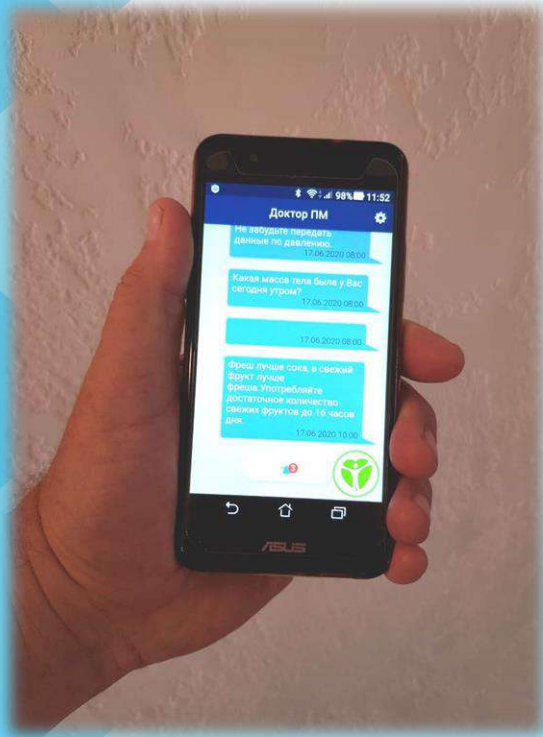
- ❖ измеритель артериального давления OMRON HEM-7213-ARU
- ❖ весы-жироанализатор – OMRON HBF-212-EW
- ❖ трекер физической активности OMRON HJA-405T



# Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела

## Мобильное приложение «Доктор ПМ»:

- передача параметров участников врачу и в личный кабинет;
- получение персонализированной профилактической консультации;
- получение участником уведомления с призывом или похвалой;



### Краткая инструкция пользования мобильным приложением «Доктор-ПМ»

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр  
терапии и профилактической медицины» Минздрава России



# Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела

## Критерии исключения:

I. Наличие хронических заболеваний осложненного течения, требующих специальных диетических назначений и индивидуальных режимов физических нагрузок (*по данным медицинской документации или заключению врача*):

- сердечно-сосудистые заболевания (верифицированная ИБС; артериальная гипертония 3 степени; перенесенные ОНМК, ТИА); ХСН ФК III-IV, по классификации NYHA;
- эндокринные заболевания (инсулинозависимый сахарный диабет);
- онкологические заболевания;
- другие ХНИЗ осложненного течения;

II. Другие состояния и факторы, затрудняющие выполнение процедур протокола :

- наличие медицинских электронных имплантантов (кардиостимулятор);
- протезов в связи с травмами и ампутацией нижних конечностей;

III. Состояния и заболевания, затрудняющие общение с пациентом по причине психических заболеваний, потребления наркотических и психотропных средств без назначения врача, синдрома алкогольной зависимости

IV. Женщины беременные и кормящие матери.

## ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА В 2023 ГОДУ:

- ❖ Обновленное приложение «Доктор ПМ»
- ❖ Новые критерии отбора
- ❖ Консультации психолога
- ❖ Поощрение промежуточных результатов
- ❖ Расширение географии проекта (участниками проекта стали жители муниципальных образований)
- ❖ 1 забеременевшая участница в 2023 году
- ❖ Включение в проект участников проекта прошлых лет
- ❖ Активное участие мужского населения в проекте

# Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела





# «Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела»

В 2020-2023 гг. в исследования включены **400** человек.  
Полностью завершили участие **371** человек.  
Выбыло по различным причинам **29** участников.

## УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА «ДИСТАНЦИОННОГО КОНТРОЛЯ МАССЫ ТЕЛА»

ДО

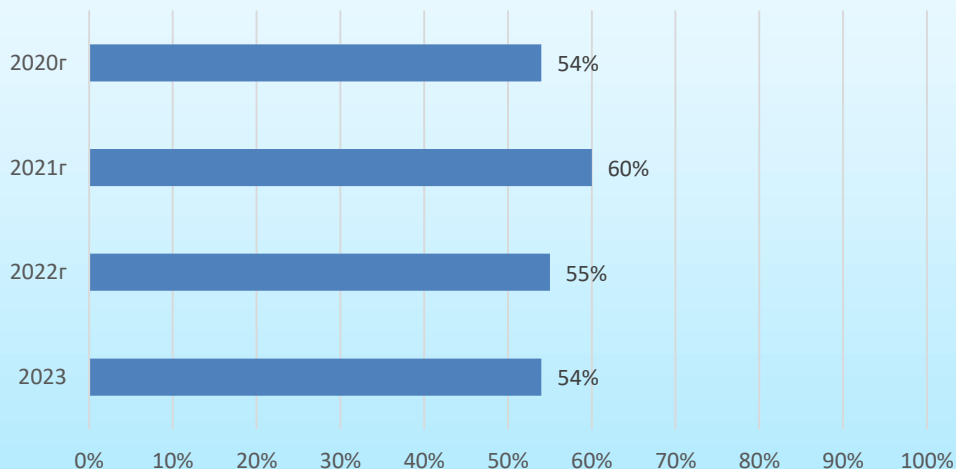


**ИБАТУЛЛИНА АЛЬФИЯ**

ПОСЛЕ



## Достижение целевого значения



За 2023 год почти каждый участник похудел в среднем на 5 кг/чел.  
Были пациенты, чей вес снизился на 12, и на 22кг.

Пороговый показатель изменения массы тела составляет 3-5% от массы тела

# Дистанционный контроль процесса снижения избыточной массы тела

В 2023 году участники отмечают изменение образа жизни не только в пищевых привычках, но и увеличение двигательной активности. У участников отмечается физическая активность от 15000 шагов до 32000 шагов.

Участники отмечают нормализацию артериального давления: среднее значение – 119/79 мм. рт. ст.

При включении в исследование у 25% участников проекта по результатам анкетирования и обследования было выявлено повышение артериального давления, при этом медикаментозная коррекция осуществлялась не у всех пациентов. По истечении шести месяцев участия в проекте у данной категории отмечается стабилизация артериального давления, а у основной массы участников - значительное снижение цифр АД: - систолическое АД снизилось в среднем на 6 мм.рт.ст/чел.; - диастолические АД - 5 мм.рт.ст/чел.;

## Уровень физической активности:

**2023 год – 15 000 шагов в день;**  
**2022 год - 15 000 шагов в день;**  
**2021 год – 10 000 шагов в день;**  
**2020 – 8 500 шагов в день;**

## Достоверное снижение параметров окружности талии:

**2023 год – 6-10 см;**  
**2022 год - 6-10 см;**  
**2021 год - 6-8 см;**  
**2020 год - 5-7 см;**