

הקשר בין מספר צעדים יומי למחלות קרדיומטבוליות וקרדיוסקולריות - מחקר מבוסס נתוני אפליקצית כללית active

ד"ר עדי בלרינר, תום מושקט, ד"ר עפר הדס, פרופ' דפנה כרמלי, ד"ר סמאח חאיכ, ד"ר אייל יעקובסון, פרופ' רן בליצר

אמידת הקשר בין רמת הפעילות הגופנית היומיומית לבין סיכון לתחלואה כרונית באמצעות השוואת הנתונים מהתיק הרפואי הממוחשב בכללית ומאפליקציית כללית ACTIVE.

מטרות

רקע

מחקרים מראים כי פעילות גופנית סדירה מפחיתה את הסיכון למחלות כרוניות. כדי לעודד אורח חיים בריא למבוטחי שירותי בריאות כללית, כללית מושלם השיקה את אפליקציית כללית ACTIVE בדצמבר 2020 - אפליקציה כושר מותאמת אישית המעודדת אורח פעילות ספורטיבית, תזונה נכונה והפחתת לחצים באמצעות תמריצים. מחקר זה העריך את יעילות האפליקציה.

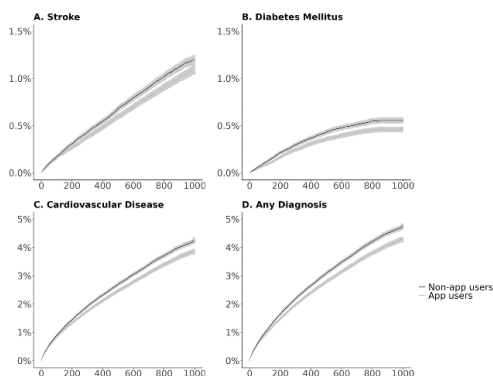
שיטות

המחקר התבסס על נתוני שירותי בריאות כללית וכלל מבוטחי שב"ן בני 25 ומעלה, עם לפחות שנה ביטוחית רצופה, ושנרשמו לאפליקציה בין ינואר 2021 ליוני 2022. כל משתמש הותאם ללא-משתמש לפי פרמטרים סוציו-דמוגרפיים וקליניים. בוצעו גרסיות קוקס להערכת הסיכון למחלות לב כלליות, שבץ וסוכרת סוג 2.

תוצאות

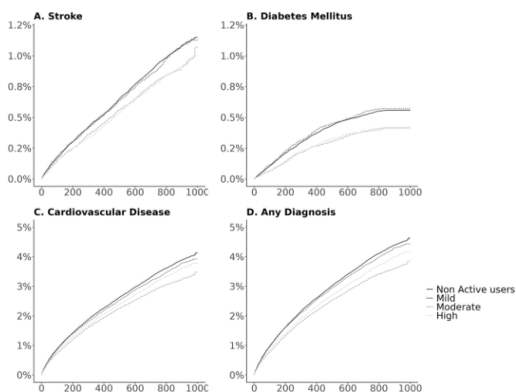
- הסיכון היחסי למחלות כרוניות היה נמוך יותר בקרב משתמשי האפליקציה בהשוואה ללא-משתמשים:
- סוכרת סוג 2 ([Hazard ratio [HR] = 0.82, 95% CI[0.76, 0.89])
 - שבץ ([HR = 0.91, 95% CI[0.87, 0.97])
 - מחלות לב כלליות ([HR = 0.95, 95% CI[0.92, 0.97]).

כאשר התוצאות רובדו לפי רמות פעילות גופנית, נמצא שלמשתמשים עם רמות פעילות גבוהה ובינונית היה סיכון נמוך לכלל המחלות. בקרב גברים, רמות פעילות גופנית מתונות וגבוהות היו קשורות להפחתה משמעותית בסיכון לכלל המחלות הכרוניות, בעוד שבקרב נשים, פעילות גופנית הייתה קשורה להפחתה בסיכון לסוכרת סוג 2 בלבד.



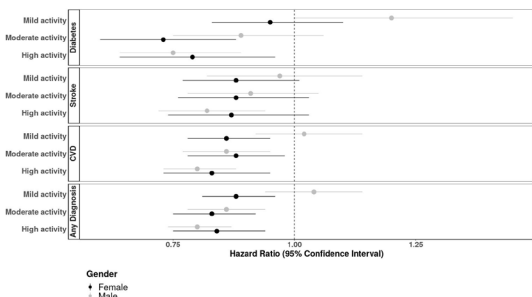
גרף 1

קשר בין מחלות קרדיומטבוליות וקרדיוסקולריות לבין שימוש באפליקציית כללית ACTIVE



גרף 2

קשר בין מחלות קרדיומטבוליות וקרדיוסקולריות לבין רמות פעילות גופנית



גרף 3

קשר בין מחלות קרדיומטבוליות וקרדיוסקולריות לבין רמות פעילות גופנית לפי מגדר