

Н.А. Слепцова, У.М. Лебедева, Т.В. Егорова, М.И. Самсонова,
В.В. Ефимова, С.И. Прокопьева, С.А. Кириллина,
Л.С. Захарова, Н.Н. Грязнухина

РОЛЬ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛИМЕНТАРНО- ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УДК 614.2

Проведена комплексная оценка состояния здоровья и исследование фактического питания детей и подростков Республики Саха (Якутия). Выявлены факторы риска развития тех или иных заболеваний (избыточного веса, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания и др.) и хронических заболеваний (органов пищеварения, костно-мышечной системы, аллергических заболеваний, лор-органов и др.) у обследованных детей и подростков. Всего 6,2% обследованных детей по состоянию здоровья и уровням физического развития были отнесены к абсолютно здоровым.

Ключевые слова: состояние здоровья, дети и подростки, рост и развитие, профилактика, алиментарно-зависимые заболевания, факторы риска, фактическое питание, национальные блюда, центры здоровья.

The complex assessment of the health condition and actual nutrition of the Republic Sakha (Yakutia) children and adolescents was done. The researchers revealed risk factors for certain diseases (obesity, cardiovascular diseases, respiratory diseases, etc.) and chronic diseases (digestive system, musculoskeletal system, allergic diseases, ENT organs, etc.) in the surveyed children and adolescents. Only 6.2% of the surveyed children were assigned to be completely healthy by health condition and levels of their physical development.

Keywords: health, children and adolescents, growth and development, prevention, alimentary-related diseases, risk factors, the actual nutrition, ethnic food, health centers.

Состояние здоровья детского населения России – нашего потенциала, составляющего 18,3% популяции, оставляет желать лучшего. По данным различных авторов, первичная и общая заболеваемость ежегодно растет на 5-7%, увеличивается число функциональных нарушений и хронических заболеваний среди детей и подростков школьного возраста, ухудшается психическое и репродуктивное здоровье подрастающего поколения [1].

Придавая большое значение про-

филактике, правительство страны приняло решение о создании центров здоровья (Приказ МЗ и СР РФ №597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребление алкоголя и табака» от 19.08.2009 г.). Создание центров здоровья является важной вехой на пути формирования научно обоснованной концепции здорового образа жизни. Необходимость организации центров здоровья продиктована сложной демографической ситуацией. В то же время, по данным ВОЗ, от системы здравоохранения здоровье населения зависит всего на 10%, на 20% здоровье человека зависит от наследственно-биологических факторов, на 70 – от того, какой образ жизни ведет человек: от стереотипа питания, отдыха, физической активности, от наличия вредных привычек. Из всех перечисленных факторов питание является основным по риску развития алиментарно-зависимых заболеваний, особенно среди детей и подростков [4].

Тем временем анализ общей заболеваемости детей и подростков в Республике Саха (Якутия) выявил значительный рост алиментарно-зависимых заболеваний. Так, по данным Министерства здравоохранения Республики Саха (Якутия), растет заболеваемость за последнее десятилетие анемией (с 22 до 24,8%), гастритом (с 21 до 27,8%), функциональными расстройствами желудка (с 21,3 до 41,6%). Также вызывает беспокойство рост числа детей

с ожирением (с 7 до 10,5%) и атопическим дерматитом (с 25,5 до 35,6%) [2].

Результаты эпидемиологических исследований в динамике за 5 лет, проводимых сотрудниками Центра лечебного и профилактического питания Научно-исследовательского института здоровья Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова (г. Якутск), характеризуют состояние фактического питания как неудовлетворительное. Выявлено недостаточное потребление продуктов, содержащих животный белок, таких как мясные, рыбные, молочные продукты, и избыточное – хлебобулочных, кондитерских изделий, сахаров и сладостей. Доказана значимая взаимосвязь развития остеопенических состояний у подростков с низким уровнем кальция и фосфора в моче и недостаточным потреблением молочных и рыбных продуктов ($p<0,05$) [3].

Таким образом, в системе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний важное значение имеет оптимизация питания детей и подростков в семьях и образовательных учреждениях, что является приоритетом центров здоровья для детей.

В связи с этим **целью** настоящей работы является комплексная оценка состояния здоровья и фактического питания детей и подростков для разработки научно обоснованных рекомендаций в области оптимизации питания и профилактики алиментарно- зависи-

НИИ здоровья СВФУ им. М.К. Аммосова:
СЛЕПЦОВА Наталья Александровна – м.н.с., kutasik@yandex.ru, **ЛЕБЕДЕВА Ульяна Михайловна** – к.м.н., руковод. Центра лечебного и профилактического питания, гл. внештат. диетолог МЗ РС (Я), член Научного совета по медицинским проблемам питания РАМН, член профильной комиссии по диетологии экспернского совета в сфере здравоохранения РФ, ulev@bk.ru, **САМСОНОВА Маргарита Ивановна** – к.м.н., с.н.с., зам. гл. врача ГУ РС (Я) «Детская городская больница», mi_samsonova@mail.ru, **ПРОКОПЬЕВА Сарылана Ивановна** – к.м.н., с.н.с., врач педиатр ГАУ ДО РС (Я) «ЦОиОД «Сосновый бор», **КИРИЛЛИНА Светлана Александровна** – м.н.с., **ЗАХАРОВА Лариса Семеновна** – м.н.с., **ГРЯЗНУХИНА Наталья Николаевна** – к.м.н., с.н.с., зам. гл. врача ГУ РС(Я) «Медицинский центр г.Якутска»; **ЕГОРОВА Татьяна Васильевна** – зав. Центром здоровья для детей ГУ РС (Я) «Детская городская больница»; **ЕФИМОВА Валентина Васильевна** – зам. директора ГУ РС (Я) «Республиканский центр медицинской профилактики».

мых заболеваний в Республике Саха (Якутия).

Материалы и методы исследования. Экспедиционной бригадой в г. Якутске и трех районах Республики Саха (Якутия) (Олекминский, Горный и Амгинский) комплексно обследованы 243 школьника от 6 до 17 лет. Из всей выборки количество городских детей составило 80, сельских – 163 чел.

Анализ комплексного обследования проводился на базе Центра здоровья для детей ГУ РС(Я) «Детская городская больница». В работе использованы медицинские карты учетной формы N 025-ЦЗ/у-2.

Комплексное обследование в Центре здоровья включало:

1. Измерение роста, массы тела, физического развития и АД с помощью ростомера, весов, динамометра, калипера и тонометра, входящих в аппаратно-программный комплекс (АПК) для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма. Комплект оборудования для измерения параметров физического развития (ростомер, весы, калипер и динамометр) через USB-разъем подключен к персональному компьютеру (ПК), данные автоматически вводятся в ПК.

2. Тестирование на АПК для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма.

3. Оценка функционального состояния сердца с помощью компьютеризированной системы скрининга сердца. Экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам передается от конечностей с помощью кардиовизора.

4. Комплексная оценка функций дыхательной системы с помощью компьютеризированного спирометра.

5. Диагностика кариеса зубов.

6. Экспресс-оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом (сатурация), частоты пульса с помощью пульсоксиметра.

7. Экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы в крови.

8. Анализ окиси углерода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина с помощью смокелайзера.

9. Определение состава тела (пропорциональное соотношение воды, мышечной и жировой ткани) с помощью биоимпедансметра для анализа внутренних сред организма на аппарате «Medass Ltd».

Для изучения фактического питания использовался частотный метод анкетирования, разработанный в ГНИЦ ПМ МЗ и СР РФ и Институте питания РАМН (Москва) и адаптированный в соответствии с местными условиями Центром лечебного и профилактического питания НИИ здоровья СВФУ. Специально подготовленным интервьюером проведен опрос о частоте потребления 49 видов продуктов, в том числе – национальных блюд. Таким образом, частотный метод используется для оценки тенденций питания.

Результаты и обсуждение. На основании результатов комплексного обследования школьники были распределены по группам здоровья и уровням физического развития. Из всей выборки к абсолютно здоровым отнесены всего 15 (6,2%) детей, у 210 (86,4%) детей обнаружены факторы риска развития тех или иных заболеваний (избыточного веса, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни органов дыхания и др.). Эти дети отнесены ко 2-й группе здоровья. 14 (5,8%) детей к моменту осмотра уже имели хронические болезни (органов пищеварения, костно-мышечной системы, лор-органов, аллергические заболевания и др.) и отнесены к 3-й группе здоровья, 4 ребенка (1,6%) – к 4-й группе здоровья.

По данным антропометрического обследования (рост, масса тела, окружность головы и груди) был выявлен уровень физического развития школьников. Так, гармоничное развитие имел 221 школьник (91%), а дисгармоничное – 22 (9%).

Общеизвестно, что у детей с гармоничным развитием (то есть без ожирения и дефицита массы тела) выделяют 3 соматотипа по интегральной оценке соматического развития: микро-, мезо- и макросоматический. По данным обследования выявлено преобладание мезосоматического соматотипа у 177 детей (73%), макросоматотип выявлен у 42 (17%), микросоматотип – у 24 (10%) детей.

По мнению выдающегося педиатра, профессора И.М. Воронцова, соматотип означает не столько тип телосложения, сколько темповую характеристику роста. Микросоматотип определяется как замедленный, макросоматотип – ускоренный, мезосоматотип – средний темпы роста [3].

На первом месте среди выявленных отклонений в состоянии здоровья детей стоит кариес зубов. По заключению осмотра зубного врача, 95 школьников (39%) нуждались в санации ротовой полости.

На втором месте – нарушение состава тела. По результатам биоимпедансного исследования у 58 (24%) детей обнаружен избыток жировой ткани, что свидетельствует о высоком риске развития избыточной массы тела. Помимо этого был выявлен недостаток жировой ткани у 24 детей (10%) и недостаток общей жидкости у 12 (5,5%).

У 21 (8,7%) ребенка наблюдалось снижение показателей психофизиологического состояния, с чем они были направлены на консультацию к психологу.

Третье место занимает наличие у детей ожирения и избыточного веса – 19 (8%). Далее выявлены нарушения функционального состояния сердца и функции внешнего дыхания – 12 (5%) и 17 (7%) соответственно.

Также отмечался повышенный уровень холестерина (более 5,0 ммоль/л) – 6 (2,5%) обследованных. Этим детям назначено ограничение насыщенных жиров и проведение развернутого биохимического анализа крови на определение липидов крови натощак. Детей с повышенным уровнем глюкозы крови от 5,6 до 11,1 ммоль/л было обнаружено 15 чел. (16%). Повышенное содержание карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе, свидетельствующее о наличии курения или пассивного курения выявлено у 5 детей (2%).

Анализ результатов анкетирования с целью изучения фактического питания показал ежедневное употребление молока с жирностью 0,5-3,2%, которое является источником полноценного белка, молочного сахара и минеральных солей, у 45,5% детей. Из кисломолочных продуктов 29% детей предпочтение отдавали привозному йогурту, 16,5 – кефиру и 19% – творогу, т.е. месенную кисломолочную продукцию дети, практически, не употребляли.

Из мясных продуктов, которые являются источниками полноценного белка, незаменимых аминокислот, солей фосфора, магния, железа и др., употребляли говядину и жеребятину 43 и 11% детей соответственно. Что касается употребления свинины, зайчатины и оленины, то эти продукты употребляются редко или никогда – 38,5; 6 и 59% соответственно. Уникальный продукт по своему составу и полезности северная рыба, занимающая одно из первых мест по пищевой ценности среди продуктов питания животного происхождения, обследованными детьми употребляется недостаточно. Только 12% детей указали, что рыбу употребляют 1-2 раза в неделю. При этом дети указали преимущественно на употребле-

ление озерного карася. Свежезамороженную «белую» рыбу (чир, муксун, омуль, сиг индигирский и колымский), которая является поставщиком не только ценного белка, фосфора, кальция, витаминов А, Д и других, но и ценного рыбьего жира и полиненасыщенных жирных кислот, входящих в состав всех клеточных оболочек и мембран, большинство детей (48,5%) потребляет очень редко или никогда. Лишь 27% детей указали на потребление данного продукта несколько раз в неделю. Яйца, которые являются источниками белка и ряда других важных нутриентов – лецитина, необходимого организму как строительный материал для обновления поврежденных клеток и являющегося мощным антиоксидантом; витамина А, повышающего сопротивляемость организма к респираторным инфекциям и имеющего большее значение в обеспечении нормальной зрительной функции глаз, кожных покровов, а также слизистых оболочек; витамина В12,участвующего в кроветворении; бета-каротина, выполняющего роль антиоксиданта и естественного иммуностимулятора – большинство детей употребляют 1-2 раза в неделю, что соответствует рекомендуемым нормам. Несмотря на значительную ценность яиц, следует указать на высокое содержание в них холестерина – одного из факторов риска развития атеросклероза в зрелом и пожилом возрасте, и на то, что яйца, как и рыба, входят в группу носителей облигатных аллергенов. Более того, яйца могут быть обсеменены сальмонеллами – возбудителями одной из самых распространенных бактериальных кишечных инфекций.

Источники практически всех основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, некоторых витаминов (В1, В2, РР), минеральных солей и растительных волокон) – зерновые продукты (хлеб, хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия) употреблялись большинством детей ежедневно или 1-2 раза в неделю. 70% детей ежедневно употребляли пшеничный хлеб и лишь 7,5% – ржаной. 49 и 33,5% детей употребляют 1-2 раза в неделю макаронные изделия и крупы соответственно.

31% детей указали на ежедневное употребление овощей и фруктов, которые служат важным источником ряда минеральных солей, сахаров, растительных волокон, органических кислот, некоторых витаминов. При этом 29% детей предпочтение отдавали свежим фруктам. Свежие овощи ежедневно

употребляли 28,5%, 1-2 раза в неделю – 35% детей. В рационе 54,5% детей 1-2 раза в неделю присутствовал картофель.

Выявлено ежедневное повышенное потребление сахара у 44% детей, также как и кондитерских изделий – 36,5%. Ежедневное потребление конфет, газированных напитков и колбасных изделий отмечено у 27; 35,5 и 31,5% детей соответственно. Отмечается частое употребление чипсов и орехов – 35 и 50% детей соответственно.

Особым разделом в изучении частоты потребления продуктов питания уделено внимание использованию в рационе национальных блюд. Выявлено, что больше 80% опрошенных детей не имеют в рационе таких национальных блюд, как саламат, суорат, куерчэх, быырпах, кумыс, кровяная колбаса.

Заключение. Таким образом, комплексная оценка состояния здоровья и питания показала наличие факторов риска развития тех или иных заболеваний (избыточной массы тела, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней органов дыхания и др.) и хронических заболеваний (органов пищеварения, костно-мышечной системы, аллергических заболеваний, лор-органов и др.) у обследованных детей и подростков, 86,4 и 7,4% соответственно. Всего 15 (6,2%) обследованных детей по группам здоровья и уровням физического развития были отнесены к абсолютно здоровым. Состояние фактического питания охарактеризовано как неудовлетворительное, выявлено низкое или полное отсутствие употребления национальных блюд, составляющих белково-липидный тип питания, а также избыточное употребление сахара, конфет, газированных напитков и кондитерских изделий, являющихся причиной развития кариеса зубов, избыточной массы тела и в последующем, нарушения состава тела и распространения алиментарно-зависимых заболеваний.

В связи с этим в рамках деятельности центров здоровья для детей с 2010 г. в ГУ РС (Я) «Детская городская больница» работает кабинет диетолога, где детское население имеет возможность получить профессиональную консультационную помощь по коррекции питания и пищевого статуса. В соответствии с соглашением о взаимном сотрудничестве от 05.04.2012 г. между ГУ РС (Я) «Республиканский центр медицинской профилактики» и НИИ здоровья СВФУ им. М.К. Аммосова для кабинета детского диетолога

Центра здоровья для детей оказывается научно-методическое обеспечение. Сотрудниками Центра лечебного и профилактического питания НИИ здоровья СВФУ за последние годы в помощь практическому врачу изданы учебно-методические комплексы: «Заболевания желудка, двенадцатиперстной кишки у детей» (2009), «Актуальные вопросы питания населения Республики Саха (Якутия)» (2010), «Питание детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия)» (2009, 2012), «Материнское молоко – основа здоровья ребенка» (2012), «От молока к густой пище» (2012), «Питание – основа образа жизни и здоровья» (2012) «Культура питания якутов» (2012), «Мама лучше» (2013), «Сохраним свое здоровье» (2013). Активно проводятся обучающие семинары по здоровому образу жизни и питанию для медицинских и педагогических работников и населения.

Литература

1. Государственный доклад о санитарно-эпидемиологической обстановке в Российской Федерации в 2009 году / Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2010. – 456 с.

State report on the epidemiological situation in the Russian Federation in 2009 / Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare, Federal Center of Hygiene and Epidemiology. – M.: Federal Center of Hygiene and Epidemiology, 2010. – 456 p.

2. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Республики Саха (Якутия) в 2010 году / Министерство здравоохранения Республики Саха (Якутия); ГУ Якутский республиканский медицинский информационно-аналитический центр. – Якутск: ГУ ЯРМИАЦ, 2011. – 144 с.

State Report on the Health of the Republic of Sakha (Yakutia) in 2010 / Ministry of Health of the Republic Sakha (Yakutia), Yakutsk State Republican Medical Research and Information Center. – Yakutsk YARMIATS, 2011. – 144 p.

3. Питание детей и подростков в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия): учебно-методическое пособие / У.М. Лебедева [и др.] – Якутск: Компания «Дани Алмас», 2012. – 80 с.

Nutritional status of children and adolescents in the educational institutions of the Republic Sakha (Yakutia): Textbook / U.M. Lebedeva [et al.] – Yakutsk : The company "Dani Almas" , 2012. – 80 p.

4. Формирование здорового образа жизни / под ред. Н.Н. Володина, Т.В. Яковлевой. – М., 2011 – 400 с.

A healthy lifestyle / ed. N.N. Volodin, T.V. Yakovleva. – M., 2011 – 400 p.