

Мархинская, Жатайская школы станут также постоянными активными участниками нашей конференции, пропагандируя здоровье, здоровый образ жизни, тем самым внося свой вклад в общее дело борьбы с таким коварным заболеванием, как туберкулез. Ведь, как сказал главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко, «...бороться надо каждому и каждый день. Нельзя пройти по жизни, опираясь на палочку Коха».

В работе IV научно-практической конференции (2011 г.) впервые приняли участие студенты Базового медицинского колледжа и Медицинского института СВФУ им.М.К.Аммосова, президент Лиги «Женщины учёные Якутии» Гармаева Д.К. Данное мероприятие активно поддерживают главный педиатр Министерства здравоохранения Дранаева Г.Г., директор ГУ НПЦ «Фтизиатрия» Александров В.Л.

Лозунг мероприятия 2011 г. «Борьба

с туберкулезом продолжается» ставит не только перед медицинскими работниками задачу – по-новому взглянуть на борьбу с туберкулезом: сделать так, чтобы каждый шаг вел к ликвидации туберкулеза. Организаторы мероприятия считают, что поставленные цели и задачи выполнены. Необходимо, чтобы данный опыт социального партнерства учреждений здравоохранения и школьного образования впоследствии был внедрен по всей республике.

О.В. Шадрина, У.М. Лебедева, В.Г. Кривошапкин

СТЕРЕОТИПЫ ПИТАНИЯ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

УДК 616832-002-031,13:078,33

Изучены фактическое питание и пищевые привычки среди жителей Мегино-Кангаласского улуса. Оценка фактического питания проводилась методом индивидуального интервьюирования респондентов в соответствии со стандартами международной программы ВОЗ по интегрированной профилактике неинфекционных заболеваний – CINDI. Выявлено недостаточное потребление мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, овощей, фруктов, что приводит к дефициту основных макро- и микронутриентов.

Ключевые слова: фактическое питание, набор продуктов, стереотипы питания.

The estimation of actual feeding was made by method of individual interviewing of respondents according to standards of WHO international program on the integrated prevention of noninfectious diseases – CINDI. Insufficient consumption of meat, fish, milk and dairy products, vegetables, fruit is revealed that leads to deficiency of the main macro- and micronutrients.

Keywords: actual feeding, foodstuff, feeding stereotypes.

Введение. Вопросы питания являются в настоящее время наиболее актуальными и требуют внимания, как органов здравоохранения, так и широкой общественности [4].

Известно, что от полноценного и регулярного питания зависит практически половина уровня здоровья, как отдельного человека, так и общества в целом [1-3].

В нашем обществе существуют устаревшие стереотипы питания – например, ежедневное жарение пищи, пусть даже и на растительном масле. Или, например, что фрукты необходимы ежедневно только детям, а для взрослых это необязательно.

Следует отметить, что хотя по некоторым вопросам информированность населения достаточная, практически рекомендации ВОЗ не могут исполнить почти 80% населения.

Это связано и с уровнем доходов, и со стереотипами питания. Кроме того, существенную роль играет отсутствие желания у современных работающих женщин готовить дома. Ведь намного легче купить в магазине полуфаб-

рикаты, а о том, что там содержатся консерванты и избыток соли и сахара, вспоминается в последнюю очередь.

Основной прием пищи у работающего и учащегося населения происходит вечером во время ужина, тогда как именно в это время метаболизм человека замедляется, организм готовится к ночному отдыху. В результате обильная вечерняя трапеза приводит к избыточной массе тела.

Зато утром и днем, когда метаболизм у человека наиболее интенсивный, у него происходят, наоборот, либо пропуски приема пищи из-за нехватки времени, либо очень скучный прием пищи в неподходящих условиях.

Прием пищи в обеденное время в предприятиях общепита никак нельзя назвать выходом из положения, так как для повышения вкусовых качеств в блюда зачастую кладут избыточное количество жиров, соли и сахара. К тому же трудно проконтролировать свежесть и качество продуктов.

Все это усугубляется тем, что питание для большинства населения является либо средством для успокоения, психологического комфорта, либо является врагом номер один из-за желания избавиться от тучности.

С едой связано очень много эмоций, как положительных, так и отрицательных.

Избыточная реклама газированных сладких напитков, шоколада, пива, энергетических напитков, готовых по-

луфабрикатов приводит к тому, что население идет на поводу у производителей питания, не желая утруждать себя изучением основ кулинарии и правильного питания.

Как известно, реклама действует на подсознание, и человек с готовностью идет в супермаркет за полуфабрикатами и разрекламированными напитками, а не на рынок за свежими овощами, зеленью, фруктами и, конечно, нашими якутскими дикорастущими ягодами, которые обладают уникальными свойствами. Так как все они воспринимаются просто как лакомство для детей или продукты для украшения стола в праздники.

Огромная польза свежих фруктов, ягод, зелени и овощей абсолютно игнорируется обществом, фрукты и овощи, а тем более ягоды и зелень употребляются в ничтожных количествах, хотя все наслышаны о пользе витаминов, минералов и клетчатки, содержащихся в них.

Это связано также и со стремлением к высококалорийной пище, которая заложена в генах у каждого жителя Севера. Ведь сильный холод, длительный зимний период года воспринимаются как сигнал к обильной высококалорийной пище. Хотя на самом деле мы давно уже живем в теплых домах, пешком ходим мало, а труд у нас больше умственный или легкий физический.

Из-за перечисленных факторов снижается основной обмен, снижается, соответственно, необходимое коли-

ФГНУ «Институт здоровья»: **ШАДРИНА Ольга Владимировна** – к.м.н., с.н.с, pitanie@mail.ru; **ЛЕБЕДЕВА Ульяна Михайловна** – к.м.н., руковод. Центра лечебного и профилактического питания, гл. внештатный диетолог МЗ РС (Я); **КРИВОШАПКИН Вадим Григорьевич** – д.м.н., проф., засл. деятель науки и образования РФ, акад. АН РС (Я), директор.

чество пищи, но никак не уменьшается потребность в основных витаминных и минеральных веществах.

Эти «ножницы» можно преодолеть только качеством питания. Человек должен думать о том, что он ест и зачем. Из-за плохого настроения глотает конфеты и кондитерские изделия или планирует свой недельный рацион так, чтобы там содержалось как можно больше разнообразных и свежих продуктов питания.

Проведенными нами исследованиями, начиная с 2001 г., показано, что питание населения в РС (Я), также как и в России, абсолютно недостаточное по основным витаминным и минеральным веществам и однообразное.

Цель исследования – изучить фактическое питание и пищевые привычки жителей Мегино-Кангаласского улуса РС(Я).

Материалы и методы исследования. Оценка фактического питания проводилась методом индивидуального интервьюирования респондентов в соответствии со стандартами международной программы ВОЗ по интегрированной профилактике не-инфекционных заболеваний – CINDI. В работе использована специальная анкета, адаптированная для обследованного населения в соответствии с местными условиями, разработанная в ГНИЦ ПМ МЗ и СР РФ и Институте питания РАМН (Москва, 2004).

Результаты исследования. При изучении фактического питания жителей Мегино – Кангаласского улуса методом частотного анализа в 2010 г. в рамках НИР было выявлено, что по частоте ежедневного потребления основных продуктов на 1-м месте стоит пшеничный хлеб (87,9%), на 2-м – мясо говядины (72,2%), на 3-м – сливочное масло (61,7%), тогда как опрошенные редко или совсем не употребляют печень (76,6%), рыбу свежезамороженную (71,8%) и хлеб ржаной (62,9%).

Отдельно хотелось бы выделить продукты питания из местного продовольственного сырья, которые условно можно разделить на 2 группы: мясные и молочно-кисломолочные продукты. В первую группу входят: сохатина, оленина, зайчатина, хаан, ис; во-вторую: саламат, куерчэх, суорат, быырпах, кумыс.

Так, продукты из первой группы потребляют редко или никогда от 57,7 до 94,8%, из 2-й группы – от 29,0 до 96,4% населения (таблица).

Хлеб и хлебобулочные изделия, относящиеся к продуктам, которые со-

ставляют основу здорового питания, ежедневно потребляет большинство населения – 87,9% опрошенных. Женщины потребляют пшеничный хлеб реже, чем мужчины (83,2% против 92,7%).

72,2% опрошенного населения потребляют мясо ежедневно. При этом между женщинами и мужчинами четких различий в потреблении мяса выявлено не было (71,2% против 73,2%). Наиболее часто сельское население потребляет говядину, по сравнению с другими сортами мяса.

Печень богата белком и жирорасторимыми витаминами. Данный продукт употребляют редко или никогда 76,6% опрошенных. При этом различий потребления среди женщин и мужчин не наблюдается (76,8% против 76,4%).

Из колбасных изделий ежедневно едят вареную колбасу 33,9%, полукопченую колбасу – 34,3%. При этом мужчины потребляют колбасу ежедневно чаще, чем женщины (44,7 против 24,0%).

В отношении потребления рыбы и

Частота употребления населением отдельных групп продуктов

Продукты питания	% от всех обследованных (n = 248)			
	ежедневно	несколько раз в неделю	1-2 раза в неделю	редко или никогда
Хлеб ржаной	9,7	8,7	19,0	62,9
Хлеб пшеничный	87,9	6,5	2,8	2,8
Овощи свежие, зелень	15,7	37,9	28,6	17,7
Фрукты (плоды) свежие	13,3	25,8	31,5	29,4
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	1,6	3,6	17,3	77,4
Соки плодово-ягодные, напитки витаминные	21,4	19,8	27,8	31,0
Мясо говядины	72,2	20,2	6,5	1,2
Свинина	10,1	15,7	26,6	47,6
Жеребятина	14,5	16,5	22,2	46,8
Печень	-	4,8	18,5	76,6
Птица 1 кат.	15,3	20,6	18,1	46,0
Рыба озерная	1,2	19,0	48,8	31,0
Рыба речная	3,2	10,9	23,8	62,1
Рыба свежезамороженная	1,6	7,7	19,0	71,8
Колбаса полукопченая	34,3	19,0	25,0	21,8
Колбаса вареная	33,9	21,4	25,8	19,0
Молоко (м.д.ж. 0,5-2,5%)	23,0	21,0	14,9	41,1
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	13,7	8,1	20,2	58,1
Молоко (м.д.ж. выше 6%)	0,4	1,6	8,9	89,1
Кефир привозной	1,6	10,1	17,3	71,0
Кефир местный	5,6	15,3	24,6	54,4
Йогурт привозной	1,2	8,5	18,5	71,8
Йогурт местный	3,6	9,7	19,8	66,9
Творог	7,3	15,3	19,0	58,5
Сыр	26,2	15,7	31,0	27,0
Сметана	21,4	20,6	23,4	34,7
Масло сливочное	61,7	16,5	10,1	11,7
Масло растительное	37,5	50,8	8,1	3,6
Яйцо	21,8	26,2	26,6	25,4
Сахар	77,0	4,0	3,6	15,3
Кондитерские изделия (печенье, хлопья кукурузные)	39,1	22,6	20,6	17,7
Чай	98,0	-	-	2,0
Кафе, напиток кофейный злаковый	46,8	8,5	12,1	32,7
Напитки газированные	5,6	5,2	23,8	65,3
Конфеты (шоколад, карамель)	28,6	22,6	25,8	23,0
Орехи	3,2	7,7	19,0	70,2
Чипсы (жареный картофель)	4,8	6,0	13,7	75,4
Сохатина	-	0,8	4,4	94,8
Оленина	0,4	1,2	3,6	94,8
Саламат	0,4	0,8	15,7	83,1
Куерчэх	37,1	14,9	19,0	29,0
Зайчатина	0,4	1,6	6,9	91,1
Суорат	9,3	19,4	29,0	42,3
Быырпах	-	0,8	5,6	93,5
Кумыс	-	0,4	3,2	96,4
Кровяная колбаса (хаан)	-	2,8	39,5	57,7
Потроха (ис)	0,4	3,6	32,7	63,3
Оладьи	0,8	19,4	47,2	32,7
Баахыла	0,4	5,6	31,0	62,9

рыбопродуктов были получены следующие результаты. Только 3,2% мужчин и женщин потребляют рыбу ежедневно, 48,8% респондентов ответили, что 1-2 раза в неделю потребляют озерную рыбу. При этом очень высокий процент респондентов (71,8%) потребляет рыбу редко или никогда. Ежедневно чаще потребляют рыбу мужчины, чем женщины (4,9% против 1,6).

Молоко и молочные продукты (цельное молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог) обладают рядом очень ценных питательных свойств, которые не могут заменить другие продукты. Однако молоко ежедневно потребляют всего 47,2% опрошенных, преимущественно добавляя его в чай, т.е. в ничтожных количествах. Как показало данное исследование, различий в потреблении данного продукта в зависимости от пола не выявлено. 23,0% респондентов предпочтение отдают молоку с низким содержанием жира (0,5-2,5%). При этом отмечено, что кисломолочные продукты (кефир, йогурт) потребляют редко более половины опрошенных (71,8%), и при потреблении предпочтение отдают местной продукции. Что касается потребления творога и сметаны, то среди опрошенного населения потребляют их редко или никогда 58,5 и 34,7% соответственно.

Такие продукты питания, как картофель и свежие овощи, зелень, потребляют несколько раз в неделю 43,1 и 39,1% соответственно.

Свежие фрукты в свой рацион включают 1-2 раза в неделю 36,7% респондентов.

Что касается потребления сухофруктов, орехов, выяснилось, что опрошенные употребляют данные виды продуктов редко или никогда – 77,4 и 70,2% соответственно.

Согласно рекомендациям, основу здорового питания составляет регулярное потребление различных круп. По полученным данным, ежедневно крупу потребляет 44,8% респондентов, при этом мужчины потребляют данный продукт чаще, чем женщины (56,1% против 33,6).

По результатам исследования установлено, что 61,7% обследованного населения потребляют сливочное масло ежедневно, при этом между женщинами и мужчинами четких различий в потреблении этих продуктов выявлено не было.

Что касается такого продукта питания, незаменимого источника витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, как растительное масло,

то доля лиц, потребляющих данный продукт 3-6 раз в неделю, составляет 50,8%. При этом, по результатам опроса, чаще потребляют растительное масло мужчины (65,0% против 36,8).

Как показало исследование, 77,0% опрошенных потребляют сахар ежедневно. Доля лиц, употребляющих сахар редко или никогда, составляет 15,3%, при этом женщины чаще потребляют сахар, чем мужчины (86,2% против 68,0%).

В рамках исследования было изучено потребление населением напитков, таких как чай, какао, напиток кофейный злаковый, газированные напитки и соки плодово-овощные, напитки витаминные.

Большинство респондентов (98,0%) потребляют чай ежедневно, различий в потреблении чая в зависимости от пола не выявлено. Около половины опрошенных (46,8%) ответили, что потребляют напиток кофейный злаковый ежедневно и только 32,7% не потребляют кофе никогда. При этом кофе чаще потребляют мужчины (55,3% против 38,4). Что касается газированных напитков, то больше половины опрошенного населения (65,3%) предпочитают не пить их. Соки плодово-овощные и напитки витаминные ежедневно потребляют 21,4% опрошенных, при этом пьют редко 31,0% респондентов.

Таким образом, результаты применения частотного метода таковы:

- Частота потребления продуктов, составляющих основу здорового питания, недостаточна:

- мясо потребляют ежедневно всего 72,2 % респондентов;

- только 3,2% опрошенного населения потребляют рыбу ежедневно, 48,8% – 1-2 раза в неделю, 71,8% потребляют рыбу редко или никогда;

- молоко ежедневно потребляют всего 47,2% респондентов.

- Большинство респондентов потребляют хлеб и хлебобулочные изделия, а также крупы в достаточном количестве. Однако 62,9% респондентов не потребляют ржаной хлеб.

- Картофель и овощи свежие, зелень респонденты потребляют несколько раз в неделю – 43,1 и 39,1% соответственно. Свежие фрукты в свой рацион включают 1-2 раза в неделю 36,7% респондентов.

- Сахар ежедневно потребляет 77,0% опрошенного населения. Доля лиц, употребляющих сахар редко или никогда, составляет 15,3%, при этом женщины чаще потребляют сахар, чем мужчины (86,2% против 68,0%).

- Чай потребляют ежедневно 98,0% респондентов, 46,8% мужчин и женщин потребляют напиток кофейный злаковый, 21,4% респондентов – соки плодово-овощные.

Вышеуказанные результаты позволяют с определенной степенью судить о возможном дефиците или избытке нутриентов, витаминов, минералов.

- Данные о частоте потребления мяса, полученные в настоящем исследовании, дают основание предполагать о достаточном потреблении белка (незаменимых аминокислот), ненасыщенных жирных кислот, желе-за. Низкая частота употребления печени (76,6%) как продукта, ценного для здорового питания, свидетельствует о возможном дефиците макро- и микрородиментов, необходимых для нормального кроветворения.

- Недостаточная частота потребления молока (по данным исследования) позволяет думать о возможном дефиците кальция и фосфора, а молочных продуктов (кефир, йогурт, творог, сыр) – кисломолочных бактерий, способствующих развитию нормальной микрофлоры.

- Редкое потребление фруктов и сухофруктов свидетельствует о возможном дефиците витамина (С, Р, β-каротин) минеральных веществ и органических кислот.

- Редкое потребление рыбы может говорить о недостаточном поступлении незаменимых аминокислот, кальция, фосфора, которые необходимы для нормального развития костной ткани и профилактики раннего развития остеопороза.

Заключение. Необходимым условием являются дальнейшее продолжение научных исследований в такой важной отрасли медицинской науки, как нутрициология, а также работа с широкими слоями общества по внедрению современных научных знаний в этой области.

Жизнь постоянно меняется, а стереотипы живут практически несколько поколений. Если человека с детства кормят неправильно, перекармливают сладостями и не обращают внимание на качественный состав пищи, то во взрослом состоянии этот человек будет поступать так же и со своими детьми. При этом искренне полагая, что не приносит своему потомству никакого вреда.

Но если с помощью государственных средств массовой информации в школах, средних и высших учебных заведениях будут постоянно повторять

(используя метод воздействия рекламы на сознание и подсознание человека) правильные, необходимые для здоровья стереотипы питания, тогда только станет возможным улучшение состояния здоровья нации в целом.

Литература

1. Диетология: Руководство. 2-е издание / Под ред. А.Ю. Барановского. – СПб: Питер, 2006. – 900 – 960 с. (Серия «Спутник врача»).

Dietology: Handbook. 2-nd edition / Under the editorship of A.Y.Baranovskii. – SPb: Peter, 2006. – 900 - 960 p. (Series «Companion of a Doctor»).

2. Самсонов М.А. Концепция сбалансированного питания и ее значение в изучении механизмов лечебного действия пищи / М.А. Самсонов // Вопросы питания. – 2001. – №5. – С.3-9.

Samsonov M. A. The Concept of the Balanced Food and Its Value in Studying of Mechanisms of Medical Action of Food//Food Questions. – 2001. – №5. – P.3-9.

3. Кривошапкин В.Г. Вопросы питания на Крайнем Севере / В.Г. Кривошапкин, А.П. Соломатин // Медико-географические проблемы Якутии. – Якутск, 1977. – С.38-39.

Krivoshapkin V. G., Solomatin A.P. Questions of Feeding in the Far North//Medico-geographical Problems of Yakutia. – Yakutsk, 1977. – P.38-39.

4. Оганов Р.Г. Первичная профилактика ишемической болезни сердца/ Р.Г. Оганов. – М.: Медицина, 1990. – 157 – 160 с.

Oganov R.G. Primary Prevention of Ischemic Heart Disease. – M: Medicine, 1990. – 157. – 160 p.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

К.К. Павлова, Е.А. Трифонова, Л.В. Готовцева, Ф.В. Павлов, Н.Р. Максимова, Р.Д. Филиппова, В.А. Степанов

КЛИНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГЕСТОЗА В ЯКУТСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ

УДК 618. 3 – 06

Проблема гестоза беременных – одна из актуальных в современном акушерстве, так как гестоз относится к наиболее распространенным и тяжелым осложнениям беременности. В статье представлены результаты комплексного клинического и лабораторного обследования женщин, беременность которых осложнилась гестозом различной степени тяжести.

Ключевые слова: беременность, гестоз, якутская популяция.

The problem of gestosis pregnant – one of the most urgent in modern obstetrics, as gestosis is the most common and serious complications of pregnancy. The article presents the results of clinical and laboratory examination of women whose pregnancy was complicated by gestosis of different severity.

Key words: pregnancy, gestosis, the Yakut population.

Введение. В настоящее время гестозы продолжают оставаться одной из основных причин материнской и перинатальной заболеваемости и смертности. Частота встречаемости этого заболевания высока (12-40%) и не имеет тенденции к снижению. В последние годы отмечена тенденция к повышению частоты гестозов [6] и преобладанию форм со стертым клинической картиной заболевания [7]. В Республике Саха (Якутия) в структуре заболеваний беременных женщин гестоз стабильно занимает третье место и составляет от 19,4 до 22,2% («Основные показатели состояния здоровья населения по РС (Я) за 2003-2006гг.»), т.е. в среднем каждая

пятая беременная женщина страдает данной патологией. Гестоз связан с нарушениями процессов адаптации организма женщины к беременности и развитию плода, и в условиях Севера возникают чаще, чем в условиях средних широт [1,4]. Север предъявляет к организму человека значительные требования, вынуждая его использовать дополнительные социальные и биологические средства защиты от неблагоприятного воздействия факторов среды.

Цель работы – изучение особенностей течения и исходов беременности, осложненной гестозом в якутской популяции.

Материалы и методы. В соответствии с целью исследования был проведен клинический анализ течения и исходов беременности у 346 женщин на сроках от 26 до 40 недель. Все обследуемые были разделены на 2 группы. Группа с гестозом включала 216 пациенток, из них: 28 женщин с легким, 92 пациентки со среднетяжелым и 96 пациенток с тяжелым течением гестоза. Контрольная группа была представлена 130 женщинами с физиологически протекавшей беременностью и родами. Все обследованные индивиды по этнической принадлежности относятся к якутам. Группа пациенток с гестозом

была неоднородной как по степени тяжести гестоза, так и по наличию ранее предшествовавших и сопутствующих фоновых заболеваний. В работе применяли отечественную классификацию гестоза: гестоз (легкой, средней, тяжелой степени тяжести), преэклампсия, эклампсия. Оценку степени тяжести гестоза проводили по балльной шкале Goedke в модификации Г.М.Савельевой [5].

Возраст беременных в обеих группах варьировал от 15 до 44 лет, средний возраст пациенток из группы с гестозом составил $30,5 \pm 7,69$, в контрольной группе – $32,5 \pm 7,16$ года. По показателю среднего возраста исследуемые группы были сопоставимы. В представленной работе нами также был проведен ретроспективный анализ более 200 историй новорожденных (145 детей, рожденных от пациенток с беременностью, осложненной гестозом, и 58 новорожденных от женщин из группы контроля) для оценки их состояния.

Статистическая обработка данных производилась с помощью пакета прикладных программ Statistica 6.0.

Результаты и обсуждение. При изучении влияния возрастного фактора на течение и исходы родов, осложненных гестозом, нами были выявлены следующие различия (рис.1). Статисти-

ПАВЛОВА Кюнна Константиновна – с.н.с. ЯНЦ КМП СО РАМН, kunna_pavlova@mail.ru; **ТРИФОНОВА Екатерина Александровна** – к.м.н., н.с. НИИ МГ СО РАМН (г.Томск), ekaterina.trifonova@medgenetics.ru; **ГОТОВЦЕВА Люция Васильевна** – к.м.н., н.с. ЯНЦ КМП СО РАМН; **ПАВЛОВ Федор Владимирович** – врач акушер-гинеколог Майинской ЦУБ; **МАКСИМОВА Надежда Романовна** – д.м.н., гл.н.с. ЯНЦ КМП СО РАМН; **ФИЛИППОВА Роза Дмитриевна** – д.м.н., директор Перинатального центра РБ№1 НЦМ, зав.кафедрой МИ СВФУ им. М.К. Аммосова; **СТЕПАНОВ Вадим Анатольевич** – д.б.н., руковод. лаб., зам. директора НИИ МГ СО РАМН, vadim.stepanov@medgenetics.ru.