

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ПРОДУКТАМ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА КАК ФАКТОРУ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Мамаев А.Б.

студент 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. За последние 50 лет сердечнососудистые заболевания (ССЗ) прочно удерживают первое место среди всех причин смертности взрослого населения экономически развитых стран. К сожалению, по уровню смертности от ССЗ Республика Беларусь опережает большинство европейских стран, что особенно касается лиц трудоспособного возраста [1].

В многочисленных исследованиях показано, что рациональное питание приводит к снижению сердечнососудистого риска и риска смерти от всех причин на 10–30% [2]. В частности, ежедневное потребление свежих овощей и фруктов приводит к снижению сердечнососудистого риска и риска смерти от ССЗ на 4%, на каждую ежедневную порцию комбинированного потребления овощей и фруктов, на 5% – потребление фруктов и на 4% – овощей [3].

Доказано, что нерациональное питание (НП) оказывает существенное влияние на развитие многих заболеваний, связанных с образом жизни: артериальную гипертензию (АГ), ожирение, сахарный диабет 2 типа (СД-2), ишемическую болезнь сердца (ИБС), инсульт, онкологические и другие хронические неинфекционные заболевания [4].

Исследование (основанное на данных, собранных с 1990 по 2016 год университетом имени Фридриха Шиллера) показало, что наиболее высокий уровень смертности из-за вредных пищевых привычек отмечен странах СНГ. Лидером по числу смертей является, согласно данным рейтинга, Узбекистан. Там на 100 тысяч человек приходится 394 смерти от заболеваний, к которым

привело неправильное питание. Республика Беларусь находится в данном списке на 7-й позиции. В нашей стране на 100 тысяч смертей 313 приходится из-за неправильного рациона питания, полагают исследователи [1].

Вместе с тем в последние годы отмечается тенденция к изменению структуры питания населения: недостаточное потребление овощей и фруктов, отсутствие контроля содержания жира в пищевых продуктах; избыточное потребление (ИП) соли, сахара и продуктов с высоким гликемическим индексом (выпечка, макаронные, кондитерские изделия и др.) [5].

Цель. Изучить осведомлённость и отношение к продуктам с высоким содержанием жира, как фактору риска, заболеваний сердечнососудистой системы среди молодежи и пациентов кардиологического профиля.

Методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 80 респондентов – студентов немедицинских ВУЗов в возрасте 18–25 лет (из них 74,4% мужчин и 25,6% женщин), а также 20 респондентов, пациентов кардиологического профиля (далее КП) УЗ ГКБ № 2 г. Гродно. Основные методы диагностического психологического тестирования, используемые в проведении исследования, включали: тест National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) and the American Heart Association (АНА); Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Как выяснилось по результатам исследования, из общего числа респондентов только 32,9% считают, что уделяют время слежению за своим здоровьем.

Однако оценивали своё здоровье на основе врачебных осмотров только 68,1% из числа обследованных респондентов. Не обращаются регулярно за профессиональной медицинской помощью 51,9%, а 10,2% делают выводы о состоянии своего здоровья, опираясь на собственное самочувствие или на мнения друзей, родственников, коллег.

Продолжительность сна среди респондентов составляет от 5 до 6 часов в сутки у 64,6%, от 7 до 8 часов у 25,6%, а остальные участники исследования спят даже менее 5 часов.

Считают, что у них есть лишняя масса тела 54,9% пациентов КП и 13,2% молодых людей. Поэтому занимаются спортом на регулярной основе 48,8%.

Расчет ИМТ показал, что он нормальный у 13,4% пациентов КП и 77,5% студентов.

К сожалению, с возрастом масса тела начинает увеличиваться и на это оказывают влияние пищевые привычки. НП проявляется в том, что питаются более 4 раза в сутки, только 4,9% респондентов, 36,6% – 3 раза в сутки, 37,8% – 2 раза в сутки, оставшаяся часть один. Однократный прием жареной пищи в дневном рационе присутствует у 47,6%, у остальных еще чаще. Контролируют употребление соли только 45,1% респондентов и 58,5% стараются ограничивать употребление сахара. Считают, что на снижение уровня сахара может повлиять сокращение потребления рафинированных углеводов 42,7% респондентов, употребление препаратов хрома – 26,8%, потеря избыточного веса – 12,2%, увеличение физической активности – 9,8% и включение в рацион фасолевых и бобовых продуктов – 8,5%. Знают о вреде жирной пищи для сердечнососудистой системы 93,9% респондентов.

Свой уровень холестерина знают только 13,4%. В том, что сокращение потребления насыщенных жиров не способствует увеличению показателя HDL («хорошего») холестерина уверены 23,2% респондентов. Остальные считают, что на это влияет отказ от курения (14,6%), потеря избыточного веса и физическая активность (по 11,0%) и умеренное употребление алкоголя (4,2%). При этом 45,1% указали, что замена части углеводов на протеин или ненасыщенные жиры в рационе может защитить сердце. Большинство респондентов знают, что меньше всего содержится насыщенных жиров в 100 граммах куриной грудки без кожи (45,1%) и индюшачьей грудки без кожи (40,2%). Однако 7,3% склонилось к свиным отбивным, а еще по 3,7% выбрали говяжью вырезку и индюшачий фарш.

Стараются в своем рационе больше употреблять овощей 84,1% участников исследования. Половина респондентов (50,0%) отметили, что стараются регулярно употреблять в пищу рыбу, орехи и оливковое масло. Никто из респондентов не отметил

способность брокколи снизить уровень холестерина. Однако 42,7% выбрали на эту роль апельсиновый сок с добавкой растительных стиролов, 31,7% – яйца с добавками омега-3, 19,5% бобовые и фасолевые продукты и 6,1% – овсяную кашу. Основным источником омега-3 полиненасыщенных жиров 39% участников исследования считают лосось, 22% – тунец, 26,8% – льняное масло, 11% – соевое молоко и 1,2% – подсолнечное масло.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что нерациональное питание в связи с недостаточным информированием населения является одной из основных проблем в современном обществе, так как они являются значимыми для всех категорий населения.

Сравнивая отношение к проблеме ССЗ пациентов КП и молодежи можно сказать, что подход первых серьезнее, ввиду возможных осложнений или же угрозы летального исхода. Молодёжь, зная основные риски, относится во многом пренебрежительно. Однако существуют аспекты, обусловленные недостаточной информированностью, с обеих сторон. Поэтому проблема ССЗ требует осуществления на современном этапе целого комплекса превентивных мер, прежде всего, в молодом возрасте.

Литература

1. Названы страны, жители которых чаще всего умирают из-за неправильного питания. Беларусь – впервой десятке. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.b-g.by/news/nazvanyi-stranyi-zhiteli-kotoryih-chashhe-vsego-umirayut-iz-za-nepravilnogo-pitaniya-belarus-v-pervoy-desyatke/> – Дата доступа : 15.02.2019.

2. Актуальные вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и коррекции факторов риска. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://gb11.tula-zdrav.ru/wp-content/uploads/2015/10/Sbornik-po-CCZ.docx>. – Дата доступа : 15.02.2019.

3. Нерациональное питание как фактор риска сердечнососудистых заболеваний в сельской популяции Краснодарского края. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cardiovascular.elpub.ru/jour/article/download/357/349>. – Дата доступа : 15.02.2019.

4. Нерациональное питание. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://aupam.ru/pages/invasport/kompleksnaya_profilaktika_zabolevaniyj_reabilitaciya_boljnihih_invalidov/page_05.htm. – Дата доступа : 15.02.2019.

5. Особенности распространенности и повышение эффективности коррекции факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в сельской популяции Краснодарского края. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : stgmu.ru/userfiles/depts/scientist/DISSERTACIYa_Komissarova_I.M._na_sajt.pdf. – Дата доступа : 15.02.2019.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ДОЗ ОБЛУЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ОТДАЛЕННОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ АВАРИИ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС

Милевич К.А.

магистрант Международного государственного
экологического института им. А.Д. Сахарова БГУ

Эвентова Л.Н.

научный сотрудник лаборатории радиационной защиты

Матарас А.Н.

научный сотрудник лаборатории радиационной защиты

Научный руководитель – д.б.н., доцент,
заведующий лабораторией радиационной защиты Власова Н.Г.

Лаборатория радиационной защиты
ГУ «Республиканский научно-практический центр
радиационной медицины и экологии человека», Гомель

Актуальность. В отдалённом периоде после аварии на Чернобыльской АЭС, для долгосрочного планирования противорадиационных мероприятий, одной из актуальных задач является корректная оценка дозы облучения населения.

Доза облучения, которая может быть сформирована у человека, представляет собой сумму доз внешнего и внутреннего облучения.

Доза внешнего облучения пропорциональна плотности загрязнения территории населенного пункта. В отдаленном периоде после аварии на ЧАЭС радиационная обстановка практически полностью определяется радионуклидом ^{137}Cs . С течением времени в связи с распадом ^{137}Cs происходит естественное уменьшение плотности загрязнения территории.