

А. В. Сосновский, В. М. Громова

ИЗУЧЕНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ НАВЫКАМ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Научный руководитель канд. мед. наук доц. К. Н. Грищенко

Кафедра пропедевтики внутренних болезней,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В статье представлены данные опроса пациентов кардиологического отделения стационара, касающегося приверженности норм гигиены питания. При этом были выявлены крайне низкие мотивация и приверженность навыкам гигиены питания пациентов кардиологического отделения.

Ключевые слова: кардиология, гигиена питания.

Resume. This article represents a survey data of cardiology hospital department concerning nutrition hygiene addictions. Revealed to low motivation and adherence of nutrition hygiene experience in this cohort of patients.

Keywords: cardiology, nutrition hygiene.

Актуальность. В последние десятилетия возросло значение профилактического подхода в клинике внутренних болезней. Особую роль в возникновении патологии играет нарушение норм гигиены питания. В литературе имеется достаточно сведений о влиянии отдельных нутриентов на возникновение и течение сердечно-сосудистых заболеваний, но распространенность погрешностей питания в белорусской популяции пациентов остается мало изученной.

Цель: изучение приверженности пациентов кардиологических отделений стационара правилам и нормам гигиены питания.

Задачи:

1. Получение данных о питании пациентов кардиологического отделения.
2. Получение данных о просвещённости пациентов в области правильного питания.
3. Обработка и анализ полученных данных.

Материалы и методы. Было обследовано 43 пациента 1-го и 2-го кардиологических отделений УЗ «6-ая ГКБ». Всем обследуемым предлагалась скрининговая анкета, содержащая вопросы о питании (таблица 1), а также анализировались данные клинических историй болезней. Статистическая обработка полученных материалов проводилась при помощи пакета описательной статистики ANOVA приложения «Statistica 6.0».

Таблица 1. Вопросы скрининговой анкеты

Номер вопроса	Суть вопроса
1	Как часто вы употребляете свежие овощи и фрукты в зимнее время года?
2	Как часто и в каком количестве вы употребляете поваренную соль?

3	Как часто и в каком количестве вы употребляете белый хлеб и хлебобулочные изделия?
4	Как часто и в каком количестве вы употребляете гарниры (макаронные изделия и картофель)?
5	Как часто и в каком количестве вы употребляете жареное и копчёное мясо, в том числе сырокопчёные и сыровяленые колбасы?
6	Информированы ли вы о продуктах, обогащённых селеном? Употребляете ли вы их?
7	Каков у вас временной промежуток между последним приёмом пищи и сном?
8	Какова у вас кратность приёма пищи в течение дня?
9	Смотрите ли вы телевизор или пользуетесь ли вы ПК во время приёма пищи?
10	Считаете ли вы диету важной частью своего лечения?

Результаты и их обсуждение. До анкетирования пациентов была проведена работа с историями болезней. Из историй были взяты данные о росте и массе пациентов. Был рассчитан индекс массы тела (далее - ИМТ) для каждого пациента, данные были сгруппированы и проанализированы.

Только 18 % пациентов имели нормальную массу тела, 28 % имели избыточную массу тела, 28 % имели ожирение 1 степени, 12% - ожирение 2 степени, 14% - ожирение 3 степени.

Более 80 % пациентов имели избыточную массу тела, что может являться одной из причин, приведшей к патологии, а так же фактором прогрессирования заболевания. По данным медицинских карт только 5 пациентов из 43 страдают сахарным диабетом II типа, что объясняет их склонность к избыточной массе тела. Остальные же пациенты приобрели избыточную массу тела вследствие неправильного питания и гиподинамии.

Далее было проведено анкетирование пациентов. Вопросы анкеты содержатся в таблице 1. Результаты анкетирования были сгруппированы и проанализированы.

Было установлено, что 56 % опрошенных употребляют свежие овощи и фрукты в зимнее время года не чаще 2 раз в неделю, 28% - через день, 11% - 5-6 раз в неделю и только 5 % - ежедневно.

Свежие фрукты и овощи являются низкокалорийными, однако чрезвычайно насыщенными витаминами продуктами. Благодаря небольшому выбору доступных в РБ фруктов и овощей человек получает витамины А, С, Е, D, РР, фолиевую кислоту. Каждый год выходят всё новые исследовательские работы о позитивном влиянии данных витаминов на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Большинство пациентов достаточно редко употребляют свежие овощи и фрукты. Это даёт основание предполагать низкую витаминную обеспеченность пациентов. 100% пациентов утверждают, что в летнее время количество свежих овощей и фруктов увеличивается, по крайней мере, вдвое.

Результаты опроса об употреблении хлористого натрия были следующие: только 4% пациентов кардиологического отделения отказались от поваренной соли, 26% - ограничиваются 5 граммами соли в день, а 70% опрошенных употребляют соль, не ограничивая себя в этом.

Давно известно неблагоприятное воздействие поваренной соли на сердечно-сосудистую систему. По рекомендациям ВОЗ дневная норма употребления соли – 5 граммов, а снижение употребления соли снижает риск развития гипертонической болезни и ИБС. Большинство пациентов не следуют рекомендациям по употреблению соли, т.к. считают, что данный фактор не влияет на развитие их болезни.

Было сделано предположение о «европейском» типе диеты у пациентов, т.е. преобладание в рационе гиперкалорийных продуктов (хлебобулочных продуктов, гарниров), а так же жареного и копчёного мяса. «Европейский» тип диеты сложно назвать рациональным, это доказывает растущее число случаев ожирения в странах, где данная диета основная.

По результатам опроса 16% пациентов употребляют до 100 граммов хлеба и хлебобулочных изделий в сутки, 12% - от 100 до 200 граммов в сутки, 28% - от 200 до 300 граммов в сутки, а 44% - свыше 300 граммов в сутки.

На вопросы по поводу гарниров пациенты отвечали следующим образом: только 3% пациентов употребляют гиперкалорийные гарниры несколько раз в неделю, 23% пациентов употребляют их 1 раз в день, 51% - 2 раза в день, 23% - 3 раза в день.

Большинство опрошиваемых употребляет большое количество гиперкалорийных продуктов, насыщенных легкоусвояемыми углеводами с целью наибольшего насыщения с наименьшими затратами.

Следующий вопрос относительно «европейского» типа диеты касался жареного и копчёного мяса, в том числе сырокопчёных и сыровяленых колбас. В результате было установлено, что только 2% исследуемых пациентов отказались от данных продуктов, 21% употребляют их 1-2 раза в неделю, 49% - 3-4 раза в неделю, 16% - 5-6 раз в неделю, а 12% - ежедневно.

Многие пациенты ссылаются на нехватку средств для разнообразия продуктов, однако более 75 % пациентов употребляют жареное и копчёное мясо, колбасы каждые два дня, что с одной стороны говорит о финансовой возможности более корректного питания, а с другой – о возможном избыточном поступлении животного жира. И, как следствие, риск развития атеросклероза.

По последним данным дефицит селена является фактором риска развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Имеется множество экспериментальных работ, доказывающих это. Беларусь – эндемична по селену, поэтому белорусам необходимо употреблять продукты, обогащённые селеном. Основным таким продуктом являются яйца, обогащённые селеном.

Данные опроса показали, что только 2% пациентов употребляют яйца, обогащённые селеном, 19% лишь знают о продуктах, обогащённых селеном, но не упо-

требляют их. А абсолютное большинство опрошенных (79%) вообще не имеют представления о продуктах, обогащённых селеном.

Немаловажным фактором правильного питания – является правильное его хронологическое распределение. Большинство пациентов отделения – пенсионеры, что позволяет им грамотно распределить приёмы пищи из-за наличия свободного времени. Упоминания стоит и то, что данная категория норм и правил не зависит от финансового положения человека.

По данным исследования, 7% пациентов питаются чрезвычайно редко – 2 раза в день, 35% - 3-4 раза в день, 28% - 5-6 раз в день, а 30% - питаются беспорядочно, без режима.

Так же удалось установить, что 60% опрошенных не соблюдают строгого интервала между сном и ужином, 9% - ужинают за 30 минут до сна, 7% - за 1 час, 12% - за 1,5 часа, 12% - за 2 часа до сна.

В анкету был включен вопрос об использовании телевизора или компьютера во время приёма пищи. По данным опроса получилось, что 95% пациентов пользуются данной техникой во время приёма пищи, что зачастую создаёт простой условный рефлекс. Многие пациенты признались, что, когда включают телевизор, что-нибудь берут кушать, даже когда не голодны.

Одним из ответов на вопрос о низкой приверженности навыкам гигиены питания является отсутствие мотивации у пациентов. Доказательством этому служат ответы опрошенных на десятый вопрос анкеты.

Большинство (79%) пациентов не считают диету важным компонентом своего лечения, возлагая всё на терапию их заболевания.

Выводы:

1. Был выявлен крайне низкий уровень приверженности навыкам гигиены питания пациентов кардиологического отделения.
2. Было выявлено отсутствие мотивации опрошенных к правильному питанию.
3. Если исходить из аксиомы, что диета – это важнейший компонент профилактики и лечения любого заболевания, то данный аспект для Республики Беларусь является провальным.
4. Перспективой является комплексная последовательная работа по поиску новых моделей и методов обучения навыкам гигиены питания среди всех категорий и возрастных групп пациентов.

A. V. Sosnovskiy, V. M. Gromova

RESEARCH EXPERIENCE OF NUTRITION HYGIENE IN CARDIOLOGY DEPARTMENT PATIENTS

*Tutor PhD, assistant professor K.M. Hryshchanka
Department of Propaedeutics of Internal Diseases,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Cardiac outflow morphogenesis depends on effects of retinoic acid signaling on multiple cell lineages / El Robrini N., H.C. Etchevers, L. Ryckebüsч et al. // *Dev. Dyn.* – 2016. – Vol. Mar 245 (3). – P. 388-401.
2. Selenium Augments microRNA Directed Reprogramming of Fibroblasts to Cardiomyocytes via Nanog / X.Wang, C.P Hodgkinson., K Lu. et al. // *Sci Rep.* – 2016. – Vol. Mar 15. – P. 6.
3. Association Between Protein Intake and Mortality in Hypertensive Patients Without Chronic Kidney Disease in the OLD-HTA Cohort / P.Y. Courand, C. Lesiuk, H. Milon et al. // *Hypertension.* – 2016. – Vol. Jun 67 (6). P. 1142-1149.
4. The effects of multiple coronary artery disease risk factors on subclinical atherosclerosis in a rural population in the United States / H.M. Mamudu, T.K. Paul, L. Wang et al. // *Prev. Med.* – 2016. – Vol. Apr 14; 88. – P. 140-146.
5. Development of Human-Like Advanced Coronary Plaques in Low-Density Lipoprotein Receptor Knockout Pigs and Justification for Statin Treatment Before Formation of Atherosclerotic Plaques / Li Y., Fuchimoto D., Sudo M. et al. // *J Am. Heart Assoc.* – 2016. – Apr 18; 5. P.4.