

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДЕТЬМИ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Науменко Ю. С.

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Борисова Т.С.

Белорусский государственный медицинский университет
кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск

Ключевые слова: подростки, фактор риска, профилактика НИЗ, питание, соль.

Резюме: в работе представлен обзор исследований по проблеме программирования питанием в детстве состояния здоровья взрослых на примере анализа уровня потребления соли в подростковом возрасте и риска формирования неинфекционных заболеваний населения. Отражены физиологические и социально-гигиенические факторы, влияющие на характер потребления соли различными слоями населения, и текущая ситуация по обозначенной проблеме в нашей стране.

Resume: the review of researches is in process presented on issue of programming by a feed in childhood of the state of health of adults on the example of analysis of level of consumption of salt in teens and risk of forming of uninfected diseases of population. Physiological and socially-hygienical factors influencing on character of consumption of salt the different layers of population, and current situation, are reflected on mark issue in our country.

Актуальность. Неинфекционные заболевания (НИЗ) населения в современных условиях являются растущей проблемой в области социально-экономического развития и общественного здравоохранения не только в Республике Беларусь, но и во всем мире [2].

НИЗ, также известны как хронические заболевания, потому что, как правило, имеют продолжительное течение и представляют собой результат воздействия комбинации неблагоприятных генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К наиболее распространенным, основным НИЗ, относятся сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма) и диабет.

Одним из ведущих факторов риска НИЗ во всем мире принято считать повышенное артериальное давление. По оценкам экспертов ВОЗ действием данного фактора обусловлено около 9,4 млн. смертей в год [3].

Распространенность артериальной гипертензии в Республике Беларусь, по данным STEPS-исследования, проведенного Министерством здравоохранения Беларуси совместно с ВОЗ, у взрослого населения составляет 45% [3].

В числе ведущих детерминант формирования у населения повышенного артериального давления и риска развития болезней системы кровообращения значится высокий уровень потребления соли. Специалисты ВОЗ указывают на то, что снижение потребления натрия среди молодежи и лиц трудоспособного возраста может оказывать

Профилактическая медицина

благоприятное влияние на уровень артериального давления, его изменение с возрастом и, следовательно, на динамику смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. В связи с чем, снижение уровня потребления соли относится к регулируемым факторам снижения риска НИЗ [3].

Несмотря на это, данные научных исследований, выполненных в ряде стран, указывают на то, что потребление натрия в различных группах населения в мире превышает физиологическую потребность организма в нем. Во многих случаях его потребление значительно превышает уровень, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения для взрослых, который составляет 2 г натрия в сутки, что эквивалентно 5 г соли [1].

Стабильные функциональные нарушения жизнеобеспечивающих систем организма и хроническая патология взрослых возникает не сразу, а формируются постепенно. Основы алиментарно-зависимых заболеваний, таких как ожирение, сахарный диабет 2-го типа, пищевая аллергия и многих других, способных существенно образом снизить показатели здоровья и качества жизни, формируются задолго до возникновения заболеваний и зачастую обусловлены определенными пищевыми предпочтениями [5]. Пищевые привычки, в том числе, связанные с потреблением избыточного количества соли, закрепляются в раннем возрасте, а, соответственно, истоки развития артериальной гипертензии, как одного из ключевых факторов НИЗ, следует определять в данной возрастной когорте населения. Поэтому, одной из актуальных задач профилактической медицины на современном этапе является выявление основных тенденций формирования здоровья подрастающего поколения под воздействием комплекса факторов и условий среды обитания, включая пищевое поведение, и определение приоритетных направлений профилактической и коррекционной деятельности.

Цель: исследовать характер потребления соли подростками и провести сравнительный анализ результатов с данными, полученными при STEPS-исследовании 2016 среди взрослого населения Республики Беларусь.

Задачи: 1. Изучить накопленный мировой опыт в области донозологической диагностики риска формирования и профилактики неинфекционных заболеваний населения; 2. Оценить влияние физиологических и социально-гигиенических факторов на характер потребления соли и последующее развитие неинфекционной патологии среди различных слоев населения Республики Беларусь.

Материалы и методы. В работе использован анкетно-опросный метод. Анкетированием было охвачено 70 учащихся 11-х классов гимназии г. Минска, среди которых 70% девушек (49 человек) и 30% юношей (21 человек). Анкеты, наряду с исследованием образа жизни и поведенческих факторов риска, с целью сопоставления результатов, содержали унифицированные вопросы, аналогичные опроснику STEPS-исследования 2016 года.

Профилактическая медицина

Результаты и их обсуждение. Многие формы НИЗ взрослого населения и обуславливающие их развитие факторы риска берут свое начало в детском и подростковом возрасте.

Вызывает тревогу характер складывающихся пищевых привычек молодежи, в числе которых увлеченность фаст-фуд питанием, недостаточное, гораздо ниже рекомендуемых уровней, включение в рационы фруктов и овощей, зачастую, и чрезмерно высокое содержание соли.

В осуществленном на территории Республики Беларусь STEPS-исследовании, анализировались такие привычки, как досаливание пищи или употребление соленого соуса во время еды, частое включение в рацион технологически обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием соли (мясные и рыбные копчености, колбаса, сало, соленья, консервы, чипсы, солёные орехи и др.).

Сложившийся характер питания взрослых, несомненно, влияет на формирование пищевых пристрастий и детей. Более того, стиль и традиции питания в семье являются образцом пищевого поведения для ребенка, которому он зачастую следует и во взрослой жизни [5].

Анализ выполненных в подростковой среде исследований пищевых привычек в отношении потребления соли демонстрирует практически аналогичную картину, как и среди взрослого населения:

- 37,1 % подростков и 31,7 % взрослых всегда или часто добавляют соль или соленые соусы в пищу перед ее употреблением;
- соль или соленые соусы систематически добавляются во время приготовления пищи в семье у 61,4% подростков и у 80,8% взрослого населения;
- 27,1% подростков и 35,6% взрослых часто употребляют обработанные продукты с высоким содержанием соли.

В целом, для многих подростков (34,3%) не является привычным досаливать пищу перед ее употреблением или непосредственно во время еды, либо они прибегают к этому весьма редко (28,6%), тем не менее, около 1/3 из них (37,1%) попадает в группу риска избыточного её потребления. К тому же около трети из обследованных подростков указывает на то, что предпочитает употребление обработанных продуктов с высоким содержанием соли.

Основу здравотворческой жизненной позиции в любом возрасте составляет достаточный уровень информированности и должная степень валеограмотности в целом, и в области обозначенного аспекта в частности. Отношение человека к своему здоровью проявляется в действиях и поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его психическое и физическое благополучие.

В ходе осуществленного исследования установлено, что более половины (77%) подростков оценивает состояние своего здоровья как хорошее и скорее хорошее, при этом около 1/3 из них осознает, что недостаточно уделяет внимания собственному здоровью. У 36% школьников регистрируются хронические заболевания.

Профилактическая медицина

Подрастающее поколение, как и в целом, население, достаточно хорошо осведомлены о роли ряда пищевых привычек в формировании здоровья человека. Большинство опрошенных, как подростков, так и взрослых, осознает повышенный риск здоровью избыточного потребления соли. На вопрос «Как вы думаете, может ли употребление большого количества соли или соленых соусов вызвать у вас серьезные проблемы со здоровьем?» 76,0% взрослого населения, участников STEPS-исследования-2016, и 70% обучающихся гимназистов ответили утвердительно – «да». Обозначенного мнения придерживается, однако при этом ничего не предпринимает в плане коррекции сложившегося пищевого поведения, 82,3% женщин и 69,0% мужчин. Среди подростков каждый 7 (12,9%) убежден, что потребляемое ими количество соли и соленых соусов не представляет риска их здоровью. Это дало основание предположить, что не все ориентируются в вопросах границ разумного, безопасного потребления соли или заблуждаются по данному поводу. Результаты анкетирования показали, что преобладающее большинство населения вне зависимости от возраста склоняется к мнению, что уровень потребляемой ими соли является умеренным (62,9% среди подростков и 62,5% среди взрослого населения).

Мнение об уровне потребляемой соли зависит от ряда факторов, в том числе и сформировавшихся пищевых привычек, которые формируются уже в детском возрасте под влиянием не только семейных стереотипов питания, но и широкой распространенности, популярности и доступности предприятий фаст-фуда. Поход в подобные заведения общественного питания зачастую позиционируется родителями как поощрение детей за какие-либо заслуги, что утверждает ребенка во мнении об их несомненной пользе. Соответственно ребенок, который употреблял нездоровую пищу, подвергается дополнительному риску возникновения неинфекционных заболеваний [5].

Подростковый возраст – это второй после младенчества период бурного роста и развития организма ребенка. В это время возникает повышенный спрос на калории и питательные вещества за счет резкого увеличения роста и развития в короткий период времени. И в этот же период существенно меняется образ жизни, а вместе с ним и пищевые привычки. Подростки чувствуют себя взрослыми и самостоятельными, начинают по своему усмотрению выбирать блюда и продукты, расширяя или, наоборот, сужая рациональные варианты своего питания [4].

Типичный рацион старшеклассников, как правило, включает в себя сладкие газированные напитки, пищу, чипсы и другие фаст-фуды, содержит недостаточное количество фруктов, овощей и чрезмерное количество соли. Анкетирование показало, что 32,9 % детей часто питаются в сети ресторанов фаст-фуд, 24,3% – иногда, а 25,7% – редко. Наиболее популярными блюдами при этом являются бургеры (42,2% респондентов) и картофель-фри (28,1%).

Избыточное потребление соли изменяет водно-солевое равновесие в организме человека и вызывает чувство жажды, что, в свою очередь, требует повышенного

Профилактическая медицина

потребления жидкости. Под жидкостью следует понимать воду, напитки (чай, молочные и кисломолочные продукты, соки) и пищу, включая смузи и супы. Специалисты Британского Фонда Питания считают, что 70-80% рекомендуемого количества жидкости ребёнку нужно получать за счет напитков, из которых 6-8 стаканов чистой воды и 20-30% – за счет обычной еды. То есть два «подростковых литра» потребляемой жидкости должны быть сообразно распределены между водой, напитками и едой.

Анализируемая когорта подростков значительно различается по количеству потребляемой жидкости. Для 75,7% обследованных характерным является потребление 3-х и более стаканов в день, для 17,1% – 2-х и 7,1% – не более одного в день.

Количество потребляемой соли и жидкости влияют на уровень артериального давления в организме и при нарушении рационального баланса потребления приводят к развитию артериальной гипертензии – одного из самых распространенных вторичных факторов риска формирования НИЗ. В связи с чем, в анкету были включены вопросы, необходимые для диагностики предикторов риска развития сердечно-сосудистой патологии среди подростков.

Результаты анкетирования показали, что у 17,1% из числа опрошенных имеются те или иные признаки функциональных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы. Каждый восьмой из учащихся дал утвердительный ответ в том, что испытывают затруднения дыхания при подъеме по лестнице, при этом почти у половины (7,2%) из них затруднение дыхания возникает, начиная с 4-го этажа.

Таким образом, несмотря на то, что большинство обследованных подростков оценивает состояние своего здоровья как хорошее и скорее хорошее, и убеждены в достаточной осведомленности о роли ряда пищевых привычек в формировании здоровья, следует отметить широкую распространенность досаливания ими пищи и употребления обработанных пищевых продуктов с высоким содержанием соли, а также их увлеченность фаст-фудами. Распространенность в подростковой среде поведенческих факторов риска отражает аналогичную ситуацию среди взрослого населения, оцененную по результатам STEPS-исследования 2016г. Все это подтверждает наличие риска НИЗ для населения Республики Беларусь и актуальность более углубленного изучения данной проблемы.

Вывод: выявленные тенденции формирования здоровья населения указывают на необходимость осуществления ранней диагностики нарушений гомеостаза и своевременной коррекции пищевого рациона подростков, совершенствования среди данного контингента профилактической деятельности, направленной на развитие устойчивой мотивации сохранения собственного здоровья, выработку умений и навыков здоровьесберегающего поведения, и в целом – содействие эффективной первичной профилактике неинфекционных заболеваний взрослого населения.

Литература

Профилактическая медицина

1. Потребление натрия для взрослых и детей. Руководство: резюме [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа : https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake/ru/. – Дата обращения : 29.12.2018.
2. Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними: доклад на 67-й сессии Европейского регионального комитета ВОЗ. – А67/14 Add.3 Rev.1, – ВОЗ, 2014. – 7 с.
3. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь STEPS 2016 // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/348014/STEPS-Report-for-site-RU-webpage-29082017.pdf?ua=1. – Дата обращения: 29.12.2018.
4. Рациональное питание и его здоровьесберегающий потенциал в процессе обучения и воспитания детей и подростков: материалы междунар. конф. Педагогика: наука и искусство, Москва, 27-28 декабря 2014 г. / МЦНИП ; под ред. Е.Д. Нелуновой. – Киров. 2015. – 121 с.
5. Украинцев, С.Е. Некоторые аспекты питания детей дошкольного возраста: формирование пищевых привычек и их влияние на состояние здоровья / С.Е. Украинцев // Журнал Педиатрия. – 2009. – № 6. – С. 91–95.