

ОЦЕНКА ПИТАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ, ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Показано, что восемь факторов риска (ФР) обуславливают до 75 % смертности от хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), среди которых нерациональное питание занимает одно из ведущих мест [1]. Поэтому его оценка и последующая при необходимости коррекция имеют важное значение с целью профилактики ХНИЗ среди населения, в том числе и среди медицинских работников, заболеваемость которыми у них не снижается [2-4].

Цель исследования: оценить питание медицинских работников Тверской области.

Материалы и методы

В 2016 г. проведено анкетирование 101 медицинского работника Тверской области (Селижаровский, Старицкий, Сонковский, Осташковский районы, больницы г. Тверь). Врачей — 93 (92,1 %), медсестёр — 8 (7,9 %). Мужчин было 36 (35,6 %), женщин — 65 (64,4 %). По возрастному составу: менее 20 лет — 1 (1,0 %), 20 — 39 лет — 21 (20,6 %), 40-59 лет — 56 (55,4 %), старше 60 лет 23 (22,8 %).

В анкете были вопросы о частоте и об объёме потребления основных продуктов питания (хлеб, овощи, фрукты, крупы, макаронные изделия, молочная продукция, мясо, рыба и морепродукты, бобовые, семена и орехи, консервированная продукция, копченые и колбасные изделия, твердые сыры, кондитерские изделия, чипсы и газированная вода), а также о выборе хлебобулочных изделий и о досаливании пищи.

Результаты и обсуждение

Основные продукты питания, которые, согласно рекомендации Всемирной организации здравоохранения [2], должны потребляться ежедневно, не все медицинские работники потребляли ежедневно. Ежедневно крупы употребляли только 32 (31,7 %) медицинских работника, макаронные изделия — 5 (5,0 %), хлеб — 69 (68,3 %), картофель — 16 (15,8 %), овощи и зелень — 40 (38,6 %), фрукты и ягоды — 37 (35,6 %), молочные продукты — 33 (32,7 %), мясо — 18 (17,8 %), рыба и морепродукты — 5 (5,0 %), бобовые, семена и орехи — 6 (5,9 %), консервные изделия — 8 (7,9 %), копченые изделия — 4 (4,0 %), твердые сыры — 11 (10,9 %), сахар, конфеты и варенье — 35 (34,7 %), кондитерские изделия — 8 (7,9 %) и чипсы — 0 (0 %). Из приведенных данных следует, что даже хлеб не все участвовавшие в анкетировании медицинские работники (всего около двух третей) потребляли ежедневно. Еще худшая ситуация (каждый двадцатый) складывалась в отношении ежедневного употребления макаронных изделий. Напротив, такие продукты питания из красной зоны пирамиды здорового питания [2], как сахар, конфеты и варенье ежедневно употребляли каждый третий медицинский работник, каждый десятый — кондитерские изделия. Поэтому необходимо отметить, что медицинские работники Тверской области потребляют основные продукты питания не всегда ежедневно, как это рекомендует ВОЗ [2].

Ещё большие проблемы в питании медицинских работников Тверской области были выявлены при количественной оценке некоторых потреблённых продуктов питания. Так, например, только 18 (17,8 %) опрошенных употребили за сутки около 200 г хлебобулочных изделий, еще 27 (26,7 %) человек — около 150 г. Остальные употребили за сутки меньше суточной нормы потребления хлебобулочных изделий, из них: 30 (29,7 %) лишь 100 г, а 17 (16,8 %) — около 50 г. Затруднились с ответом 9 (8,9 %) медицинских работников.

Плохо обстояли дела с потреблением овощей: лишь 47 (46,5 %) употребляли их ежедневно, а 51 (50,5 %) — еженедельно. При этом треть опрошенных (30; 29,7 %)

потребило овощей 150-200 г в день, а 100-150 г — 26 (25,7 %) человек. Показатели потребления фруктов медицинскими работниками были лучше: 56 (55,4 %) человек употребляли их ежедневно, 38 (37,6) — еженедельно, а остальные (7; 6,9 %) — реже. При этом 26 (25,7 %) человек съедали фруктов 150-200г в день; 24 (23,8 %) — 100-150 г и лишь 25 (24,8 %) — более 200 г.

Ещё одной проблемной зоной в питании медицинских работников Тверской области явилось потребление солёной пищи. Оказалось, что лишь 45 (43,6 %) проанкетированных никогда не досаливали пищу, 53 (52,5 %) использовали соль, если пища была недосолена, и 3 (3,0 %) человека досаливали пищу почти всегда. Помимо этого, 8 (7,9 %) человек ежедневно употребляли консервированные продукты, а 4 (4,0 %) — копченые изделия.

Как положительный момент в питании медицинских работников Тверской области можно отметить их отношение к специальным сортам хлеба. Так, в целом, они входили в рацион питания у 13 (12,9 %) человек. При этом возможность употребления специальных сортов хлеба при заболеваниях сердца рассматривали 34 (33,7 %), при патологии желудка — 34 (33,7 %), при проблемах с печенью — 32 (31,7 %), при страданиях почек — 26 (25,7 %), при патологии поджелудочной железы — 32 (31,7 %), при других проблемах со здоровьем — 21 (20,8 %), а с целью профилактики заболеваний — 51 (50,5 %) человек. Последний факт очень примечателен. Он свидетельствует о том, что половина из опрошенных медицинских работников практически готовы к реализации мероприятий по формированию здорового питания, в том числе посредством употребления обогащённых сортов хлебобулочных изделий.

Выводы

1. Ни один из основных продуктов питания (хлеб, макаронные изделия, фрукты, овощи, бобовые, орехи, цельные злаки) ежедневно не употребляется медицинскими работниками Тверской области.
2. Среди медицинских работников Тверской области только половина употребляет суточную норму хлебобулочных изделий и фруктов и лишь треть — овощей.
3. Каждый второй медицинский работник Тверской области досаливает пищу, когда она недостаточно посолена, а каждый двадцатый употребляет консервированные или сырокопчёные продукты питания.
4. Необходимо разработать программу по коррекции питания медицинских работников Тверской области, в том числе с использованием обогащённых сортов хлебобулочных изделий.

Литература

1. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний /Под ред. Бойцова С. А., Чучалина А. Г. 2013. Режим доступа: <http://webmed.irkutsk.ru/doc/pdf/prevent.pdf>
2. Food and health in Europe: a new basis for action (WHO regional publications. Europeanseries; No. 96). 2005. (Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий /Под ред.: Aileen Robertson, Cristina Tirado, Tim Lobstein, Marco Jermini, Cecile Knai, Jørgen H. Jensen, Anna Ferro-Luzzii W.P.T. James. Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия, № 96. 2005.
3. Шевченко И. Ю., Телешун И. М. Образ жизни и характер питания как факторы, формирующие качество жизни медицинских работников инфекционного стационара // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. — 2012. — том 14. — №5(2). — С. 576 — 578. Режим доступа: http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2012/2012_5_576_578.pdf
4. Корчина Т. Я., Кузьменко А. П., Гребенюк В. Н. Физиологические особенности питания медицинских работников скорой помощи г. Ханты-Мансийска // Вестник угроветедения. — 2014. — № 4(19). — С. 145–155.