

დარსანია თ., ზარნაძე შ., ზარნაძე ი.ყურაშვილი ბ.

იმუნოდეფიციტის პრობლემების ზოგიერთი ასპექტი და მისი პროფილაქტიკის სტრატეგია

თსსუ, კვებისა და ასაკობრივი მედიცინის დეპარტამენტი

გაეროს 2002 წლის ანგარიშის თანახმად, რომელიც ეხებოდა ჯანდაცვის მდგომარეობას მსოფლიოში, სიკვდილის გამომწვევ რისკის ფაქტორებს მიეკუთვნება ხილისა და ბოსტნეულის მცირე წილი რაციონში. საკმარისი რაოდენობით ხილისა და ბოსტნეულის მიღება მსოფლიოში ყოველწლიურად გადაარჩენდა 1,7 მლნ. სიცოცხლეს. ჯანმოსა და FAO-ს ექსპერტების მოხსენების თანახმად, რომელიც ეხებოდა დიეტის, კვებისა და ქრონიკული დაავადებების პროფილაქტიკის საკითხებს, დადგინდა მოსახლეობის სრულფასოვანი კვების მიმართულებით ძირითადი სამიზნეები. მათი რეკომენდაციით, აუცილებელია ყოველდღიურად არანაკლებ 400გ ხილისა და ბოსტნეულის მიღება. ამით შესაძლებელია ისეთი დაავადებების პროფილაქტიკა, როგორცაა გულსისხლძარღვთა სისტემის (გსს) დაავადებები, კიბო, დიაბეტი, სიმსუქნე (მოხსენებაში დაზუსტებულია, რომ კარტოფილი და სხვა ძირხვენი არ უნდა მივაკუთვნოთ ხილსა და ბოსტნეულს) (9). რაციონალურ კვებაში უმნიშვნელოვანესი როლი ეკუთვნის მიკრონუტრიენტებს: მიკროელემენტებს (რკინა, იოდი, ფტორი, სელენი, თუთია და სხვ.), ვიტამინებს (ვიტამინები A, D, E, PP, B ჯგუფის: ფოლიუმის მჟავა და სხვ.), მაკროელემენტებს (კალციუმი, კალიუმი). ისინი აუცილებელია ნივთიერებათა ცვლის ნორმალური მიმდინარეობისა და გარემოს არახელსაყრელი ფაქტორებისაგან ორგანიზმის დასაცავად. ყველა მიკრონუტრიენტი შეუცვლელია ორგანიზმისათვის. ისინი რეგულარულად და სრული მოცულობით უნდა მიეწოდებოდეს ორგანიზმს მთელი წლის განმავლობაში, მათი უკმარისობა ან ჭარბი რაოდენობა, უარყოფითად მოქმედებს ჯანმრთელობაზე (ქვეითდება ფიზიკური და გონებრივი შრომისუნარიანობა, ძლიერდება მავნე ფაქტორებისა და ემოციური სტრესის ნეგატიური ზემოქმედება) და ხელს უწყობს დაავადების განვითარებას (ანემია, რაქიტი, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები და ნივთიერებათა ცვლის დარღვევები). სამეცნიერო ლიტერატურით დასტურდება, რომ რაც მეტია ხილისა და ბოსტნეულის მოხმარება, მით ნაკლებია სხვადასხვა წარმოშობის დაავადებების, მათ შორის კიბოს, გულსისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკი და, შესაბამისად, ნაკლებია სამედიცინო ხარჯები (3,5). როგორც მსოფლიოში, ასევე საქართველოში, ავტორები აღნიშნავენ ხილისა და ბოსტნეულის არასაკმარისი რაოდენობით მოხმარებას, მიუხედავად ჯანმრთელობისათვის მათი დიდი მნიშვნელობისა (1,2,4,6,7). დღეს, ქრონიკულ დაავადებებთან (კიბო, გულსისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგია, კატარაქტა, ბრონქული ასთმა, იმუნოდეფიციტური მდგომარეობა) ბრძოლის რეკომენდებულ პრინციპებს წარმოადგენს მცენარეული წარმოშობის სურსათის მოხმარება, როგორცაა ხილი და ბოსტნეული, რომელიც არის ანტიოქსიდანტების მდიდარი წყარო (8).

კვლევის მიზანს წარმოადგენდა თბილისის მოსახლეობის მიერ ხილისა და ბოსტნეულის, როგორც ვიტამინებისა და მიკროელემენტების ძირითადი წყაროს, მოხმარების ტენდენციების დადგენა

კვლევის მასალა და მეთოდები. კვლევა ჩატარდა თბილისში. კვლევისათვის გამოყენებულ იქნა სოციოლოგიური კვლევის მეთოდი. შემთხვევითი შერჩევით გამოიკითხა 306 რესპოდენტი და სპეციალურად შედგენილი კითხვარით შეგროვდა ინფორმაცია სხვადასხვა ხილისა და ბოსტნეულის მოხმარების სიხშირესა და რაოდენობაზე, ძირითადად ტრადიციულ ადგილობრივ კულტურებზე. გამოკითხულთა შორის იყო 178 ქალი და 128 მამაკაცი. ასაკი მერყეობდა 19 წლიდან 64 წლამდე. მასალა დამუშავდა SPSS 18 პროგრამით.

კვლევის შედეგები. კვლევის შედეგად

დადგინდა, რომ რესპოდენტთა აბსოლუტური უმრავლესობა კვების რაციონში ბოსტნეულს, ძირითადად, თერმულად დამუშავებული ან დაკონსერვებული სახით (ჭარხალი, სტაფილო, კომბოსტო) ღებულობდა. მხოლოდ 4,2% ღებულობდა უმ ბოსტნეულს ყოველდღიურად. სავალალო იყო მონაცემები ხილის მოხმარების მხრივ: მხოლოდ 28,6% ღებულობდა ხილს კვირაში 3-ჯერ; ნახევარზე მეტს არ ჰქონდა მისი ხშირად მიღების საშუალება: 9,0% ამას კვირაში ერთხელ ახერხებდა, უმრავლესობა კი (54,3%) ხილს ღებულობდა იშვიათად (№1 ცხრილი, $p < 0,05$). შესწავლილ იქნა მიღებული ხილისა და ბოსტნეულის რაოდენობა და შედარდა რეკომენდებულ სიდიდეებს. რეკომენდაციებთან შესაბამისობა ფასდებოდა სამი გრადაციით: ნორმა (NN), ნაკლები (>) და მეტი (<) ამ სიდიდეზე (9) (№2 ცხრილი, $p < 0,05$).

ცხრილი 1. საკვები პროდუქტების მიღების სიხშირე

პროდუქტი	კვირაში ერთხელ		კვირაში ორჯერ		კვირაში სამჯერ		უფრო იშვიათად, ვიდრე კვირაში ერთხელ	
	აბს	%	აბს	%	აბს	%	აბს	%
ბოსტნეული და მათმორის ახალი	22	7,1	-	-	284	92,8	-	-
	-	-	-	-	13	4,2	-	-
ხილი, გამხმარიხილი, წვენები	28	9,0	25	8,1	88	28,6	165	54,1

ცხრილი 2. მოხმარებული სურსათის რაოდენობა სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში

პროდუქტი	30 წლამდე	აკობრივი ჯგუფები			სულ	
		30-39	40-59	60 და ზევით		
ჯგუფები						
სოცსუ						
და						
მათთან						
შე						

		აბს	%	აბს	%	აბს	%	აბს	%	აბს	%
ბოსტნეული	N	29	28,5	13	12,7	19	24,3	1	5,0	62	20,2
	>	47	44,0	63	63,0	33	41,6	22	94,9	165	53,9
	<	29	27,4	23	24,1	27	33,9	-	-	79	25,9
ხილი	N	9	9,4	23	23,0	11	14,2	1	5,0	44	14,3
	>	4	3,4	17	17,0	4	4,6	-	-	25	8,1
	<	92	87,0	59	59,9	64	81,0	22	94,9	237	77,6
სულ		105	29,9	99	30,2	79	17,8	23	21,9	306	100,0

დადგინდა, რომ სურსათის სტრუქტურა და მათი მიღების სიხშირე თბილისის მოსახლეობის მიერ, მნიშვნელოვანწილად არ შეესაბამებოდა ჯანმო-ს რეკომენდაციებს. ეს აიხსნება მოსახლეობის ეკონომიკური სიდუხჭირითა და ჯანმრთელობის ქვევის დეფიციტით. გარდა ამისა, უნდა აღვნიშნოთ, რომ მხოლოდ ნატურალური პროდუქტების მიღება ვერ დააკმაყოფილებს მოთხოვნებს მიკრონუტრიენტებზე, რასაც მრავალი მიზეზი აქვს: პროდუქტის არასათანადო შენახვა, არასწორი კულინარიული დამუშავება და სხვ.

კვლევის შედეგად მიღებულ მონაცემებზე დაყრდნობით ჩამოყალიბდა მიზანმიმართული ღონისძიებები კვებითი ქვევის შესაცვლელად: 1. გაიზარდოს ფორტიფიცირებული სურსათის რაოდენობა ბაზარზე. მასობრივი მოხმარების სურსათის ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით, მაკრო და მიკრონუტრიენტებით გამდიდრების ღონეები უნდა შეადგენდეს სურსათის საშუალო დღიურ ულუფაში მოთხოვნილების ფიზიოლოგიური ნორმის არანაკლებ 15%-ს და არაუმეტეს 50%-ს (ევროპული რეკომენდაციები). 2. გაიზარდოს ხილისა და ბოსტნეულის დღიური ნორმა; 3. განსაკუთრებულ კონტროლზე იქნას აყვანილი სკოლამდელ და სასკოლო დაწესებულებების კვების მენიუში როგორც კერძების შემადგენლობა, ასევე უმი ხილისა და ბოსტნეულის აუცილებელი ჩართვა. 4. სხვა ქვეყნების გამოცდილების გათვალისწინება და სახელმწიფოს აქტიური ჩარევა აღნიშნულ პროცესში გაცილებით მეტ სარგებლობას მოუტანს მოსახლეობის ჯანმრთელობას და ქვეყნის ბიუჯეტს, ვიდრე უზარმაზარი დანახარჯები ავადმყოფთა მკურნალობაზე (10).

ლიტერატურა:

1. თ. დარსანია, საქართველოში კვების ნაციონალური პოლიტიკის ძირითადი ასპექტების კომპლექსური შესწავლა, დისერტაცია დოქტორის აკადემიური ხარისხის მოსაპოვებლად, თბილისი, 2013, 151.
2. Appleton KM., Dinella C., et al. Increasing vegetable intake: rationale and systematic review of published interventions. EurJNutr.2015/1 PubMed
3. Chatzianagnostou K., Del Turco S., et al. The Mediterranean lifestyle as a non-pharmacological and natural antioxidant for healthy aging. Antioxidants(Basel).2015/11;12;4(4):719-36. PubMed
4. Duran AS., Fernandez GE., et al. Food patterns associated with a healthy body weight in Chilean students of nutrition and dietetics. NutrHosp.2015/10;32(4):1780-5. PubMed
5. Lo YC., Wahlgvist M., Huang Yc., Lee Ms. Elderly Taiwanese who spend more on fruits and vegetables and less on animal-derived foods use less medical services and incur lower medical costs. BrJNutr, 2015/1;20:1-11. PubMed
6. Marra M., Costa G. Health inequalities and nutrition in Italy during crisis times. EpidemiolPrev.2015/09.39(56):322-31
7. Rozowski N., Castillo V., et al. Nutritional status and biochemical markers of deficiency or excess of micronutrients in 4 to 14 year-old children: a critical review. NutrHosp.2015/12;32(6):2916-25. PubMed
8. US Department of Agriculture, US Department of Health and Human services, 2000; Agarwal S., 2000; JAmPharmAssoc (Wash) 2000.
9. www.who.int/detphysicalactivity/fruit
10. www.rg.ru

Darsania T., Zarnadze Sh., Zarnadze I., Kurashvili B.

SOME ASPECTS OF IMMUNODEFICIENCY PROBLEMS AND THE STRATEGY OF ITS PREVENTION

TSMU, NUTRITIONAL AND AGE MEDICINE DEPARTMENT

According to the report of the United Nations in 2002, a small portion of fruit and vegetables in the diet refers to the risk factors causing death. We have studied the major trends of fruits and vegetables consumed by the population of Tbilisi. The study was conducted in Tbilisi. During the study 306 respondents, selected randomly were interviewed by the specially compiled questionnaires. The study shows that the absolute majority of respondents consumed mainly heat treated or canned vegetables (cabbage, beet, carrot). Only 4.2% of respondents took raw vegetables daily. Fruit intake was deplorable. Only 28.6% consumed fruits 3 times a week. Based on the above mentioned, we can conclude that the structure of the food intake and its frequency by the population of Tbilisi is inadequate with recommendations. Based on the study data, it's necessary to increase the consumption of vegetative and fortified food in the diet, to change bad eating habits and to increase

physical activity with the support of the state, that will bring more benefit to the people's health and the country budget, rather than the huge expenses on the treatment of diseases.