

ბელა ყურაშვილი, შალვა ზარნაძე, ცისანა სიფრაშვილი, ანა ბოჭორიშვილი
კვებითი ქცევის ცვლილებები, კოვიდპანდემიის დროს თვითიზოლაციასა და კარანტინში
მყოფი თსსუ-ის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფაკულტეტის
სტუდენტებსა და პროფესორ-მასწავლებლებში
თსსუ, კვების, ასაკობრივი მედიცინის, გარემოსა და პროფესიული ჯანმრთელობის
დეპარტამენტი, თბილისი, საქართველო

*BELA KURASHVILI, SHALVA ZARNADZE, TSISANA SIPHRASHVILI,
ANA BOTCHORISHVILI*

**THE CHANGES IN EATING HABITS DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION AND
QUARANTINE OF COVID-19 PANDEMIC AMONG THE STUDENTS AND LECTURERS OF
TBILISI STATE MEDICAL UNIVERSITY, THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH**

TSMU, Department of Nutrition, Ageing Medicine, Environmental and Occupational Health,
Tbilisi, Georgia

SUMMARY

The lifestyle of people has changed due to current covid-19 over the globe. During self-isolation and quarantine the eating habits of individuals have altered as their dietary pattern has experienced a downward tendency. This conditions promoted to gain weight so, all mentioned factors affect the health in a bad way. Respectively, the aim of the study was to analyze nutritional characteristics and changes in eating habits during the period of self-isolation and quarantine of covid-19 pandemic among the students and professors of Tbilisi State Medical University, the faculty of Public Health. The survey was conducted from 14.04.2021 to 14.05.2021 with a help of online research.

Key Words: eating habits, self-isolation, quarantine, covid-19

2019-მა წელმა მთელი დედამიწის მოსახლეობას მოუტანა ახალი ვირუსული ინფექციის საშიშროება Covid-19 - ის სახით, რომელმაც დაავადა მილიონობით ადამიანი მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში, გარდაცვლილთა რაოდენობამ გადააჭარბა 4 მილიონს [1]. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ 2020 წლის 11 მარტს ის პანდემიად გამოაცხადა [2]. დროის მოკლე მონაკვეთში მსოფლიოს მეცნიერები აქტიურად ჩაებნენ ამ ვირუსის გავრცელების გზების, დაავადების პათოგენების შესწავლაში ვირუსის საწინააღმდეგო ვაქცინებისა თუ სამკურნალო საშუალებების შექმნის მიზნით. შესასწავლ მიმართულებებს შორის, რომელიც კორონავირუსულ ინფექციასთან არის დაკავშირებული, ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი და ბოლომდე გადაუწყვეტელია ნუტრიციული პროფილაქტიკისა და რეაბილიტაციის საკითხები იმ პირებში, რომელთაც აქვთ კორონავირუსული ინფექცია ან იმყოფებიან თვითიზოლაციასა და კარანტინში.

Covid-19-ის პანდემიის დასაწყისშივე ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ განსაზღვრული იქნა კვებითი ფაქტორი, როგორც ერთ-ერთი საკვანძო მნიშვნელობის საკითხი მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შენარჩუნებისა კარანტინისა და თვითიზოლაციის პირობებში.

თვითიზოლაციისა და კარანტინის პერიოდში იმ მნიშვნელოვან ფაქტორთა შორის არის გარემოს არახელსაყრელი ფაქტორები, რომლებიც ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციონირებას უშლიან ხელს. როგორცაა: სტრეს-ფორმულირებადი სიტუაცია, ბიოლოგიური ბუნების (მიკროორგანიზმები, ვირუსები); ფიზიკური აქტივობის დაქვეითება; ჩვეული კვების რეჟიმის დარღვევა. ცნობილია, რომ კვების ფაქტორს უდიდესი როლი

ენიჭება არამართო სხვადასხვა დაავადების პროფილაქტიკასა და მკურნალობაში არამედ გავლენას ახდენს თვითიზოლაციისა და კარანტინში მყოფი ადამიანების ჯანმრთელობაზე.

თვითიზოლაციისა და კარანტინის დროს ადამიანებს ეცვლებათ კვებითი ქცევები, ხშირად ერღვევათ კვების რეჟიმი და კვების რაციონი, ეკარგებათ ან უძლიერდებათ მადა, იმატებენ წონაში. ეს ყველაფერი შემდგომში განაპირობებს სხვადასხვა დაავადების განვითარებას, როგორცაა მე-2 ტიპის შაქრიანი დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის (ჰიპერტენზია და იშემიური დაავადებები), კუჭ-ნაწლავის დაავადებები და დეპრესია. ჭარბწონიან ადამიანებში კიდევ ერთი ფაქტორია, რომელიც მდგომარეობს ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის შემცირებაში, რაც ხელს უშლის სასუნთქი სისტემის სრულფასოვან ფუნქციონირებას [3]. ამავდროულად, პაციენტებში, რომელთაც ახასიათებთ აბდომინალური ცხიმის მაღალი შემცველობა, ფილტვების ვენტილაცია გართულებულია. მსუქან ადამიანებს უფრო მძიმედ გადააქვთ Covid-19, რასაც მოწმობს მიმდინარე სტატისტიკა.

პანდემიის პერიოდში, როდესაც ქვეყნები კორონავირუსული ინფექციის გავრცელების შესაჩერებლად იღებენ მკაცრ გადანყვეტილებას თვითიზოლაციისა და კარანტინის შესახებ, იცვლება კვების ხასიათი და რეჟიმი. იზღუდება საზოგადოებრივი კვებისა და კულინარიული დაწესებულებების მუშაობა, ნაკლებად ხელმისაწვდომი ხდება ახალი პროდუქტები. ასეთ დროს მოსახლეობის ჯანმრთელობის მდგომარეობის შენარჩუნებისა და განმტკიცებისათვის, როდესაც იმუნური სისტემის რეგერაცია აუცილებელია ინფექციასთან საბრძოლველად, რაციონალურ, ბალანსირებულ კვებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება.

თვითიზოლაცია და კარანტინი ზღუდავს ურთიერთობებს ადამიანებს შორის, ექსპერტები გამოთქვამენ ვარაუდს, რომ ამ გარემოებამ შეიძლება უარყოფითი გავლენა იქონიოს ადამიანების მენტალურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე [4]. თვითიზოლაცია და კარანტინი ამცირებს ადამიანების ფიზიკურ აქტივობას, ხელმისაწვდომობას ჯანსაღ პროდუქტებზე, მიმდინარე კვლევები მოწმობს, რომ გაზდილი სტრესი, რომელიც პანდემიითაა გამოწვეული, უარყოფით გავლენას ახდენს ინდივიდების ცხოვრების წესზე [5]. სტრესის და შფოთვის დროს ადამიანები მოიხმარენ მეტი რაოდენობით ალკოჰოლს და ტკბილ საკვებს, რის გამოც იქმნება ენერგეტიკული დისბალანსი, კონკრეტულად, იხარჯება ნაკლები ენერჯია [5]. თუმცა, შეიძლება ამ პირობებმა გამოიწვიოს დადებითი ცვლილებები ცხოვრების წესში, შეამციროს სწრაფი კვების ობიექტებით სარგებლობა და გაზარდოს სახლში მომზადებული საკვების მოხმარება.

კვლევის მიზანს წარმოადგენდა: შეგვესწავლა კვების თავისებურებები და კვებითი ქცევის ცვლილებები კორონავირუსული ინფექციის მიმდინარეობის დროს თვითიზოლაციისა და კარანტინის პერიოდში სამედიცინო უნივერსიტეტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფაკულტეტის სტუდენტებსა და პროფესორ-მასწავლებლებში.

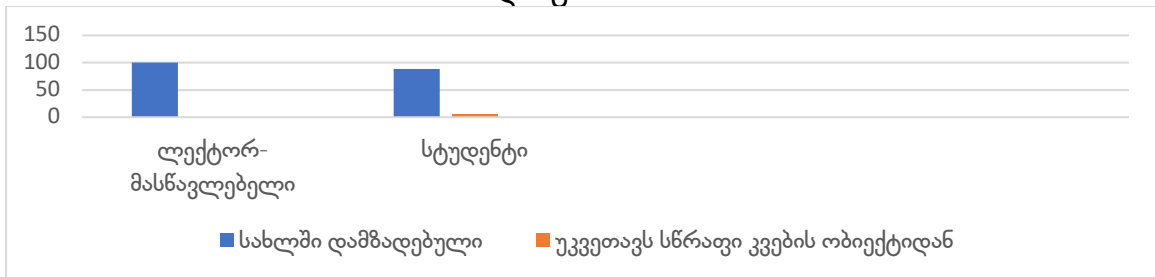
კვლევის მასალა და მეთოდები: სოციალური კვლევის მეთოდებიდან მოცემულ კვლევაში გამოყენებულია რაოდენობრივი კვლევის მეთოდი. კვლევის ინსტრუმენტად გამოყენებული იქნა ჩვენს მიერ შედგენილი და ადაპტირებული კითხვარი. კვლევა ჩატარდა 14.04.2021- 14.05.2021 პერიოდში. კითხვარი შედგა Google form-ში, შემდეგ მოხდა მისი გავრცელება სოციალური ქსელების საშუალებით. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 320-მა რესპოდენტმა. მასალის დამუშავებისა და ანალიზისთვის გამოვიყენეთ SPSS 26 ვერსია. მიღებული მასალა დამუშავებულია სტატისტიკური მეთოდით, გამოყენებულ იქნა შედეგების დამაჯერებლობის შეფასების ძირითადი კრიტერიუმები, როგორც არის ცდომილობა M, T -კრიტერიუმი 95%-იანი ალბათობით. განვსაზღვრეთ შედეგების

სარწმუნოება, რის საფუძველზეც ჩვენ შევვიძლია გარკვეული მტკიცებულებებისა და დასკვნების ჩამოყალიბება.

კვლევის შედეგები და განსჯა: კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 320-მა რესპოდენტმა. მათგან ქალი იყო 85,7%, ხოლო კაცი 14,3%. რესპოდენტთა უმრავლესობა (93,8%) 18-30 წლის იყო. პროფესორ-მასწავლებლები რესპოდენტთა 7% წარმოადგენდა, ხოლო სტუდენტებს შორის ლიდერობდა მე-2 კურსის წარმომადგენლები (44,6%).

რესპოდენტთა უმრავლესობა ინფორმაციას საკვები პროდუქტებისა და კვებითი ქცევის შესახებ სამეცნიერო სტატიებიდან იღებდა (52%), ხოლო ყველაზე მცირე ტელევიზიის საშუალებით (3,7%). ძირითადად რესპოდენტთა უმრავლესობა სახლში დამზადებული საკვებით იკვებებოდა თვითიზოლაციისა და კარანტინის პერიოდში. მათ შორის სტუდენტების 89% და ლექტორების 100%. მხოლოდ სტუდენტების 5,6% უკვეთავდა საკვებს სწრაფი კვების ობიექტებიდან (3,7%) (დიაგრამა 1).

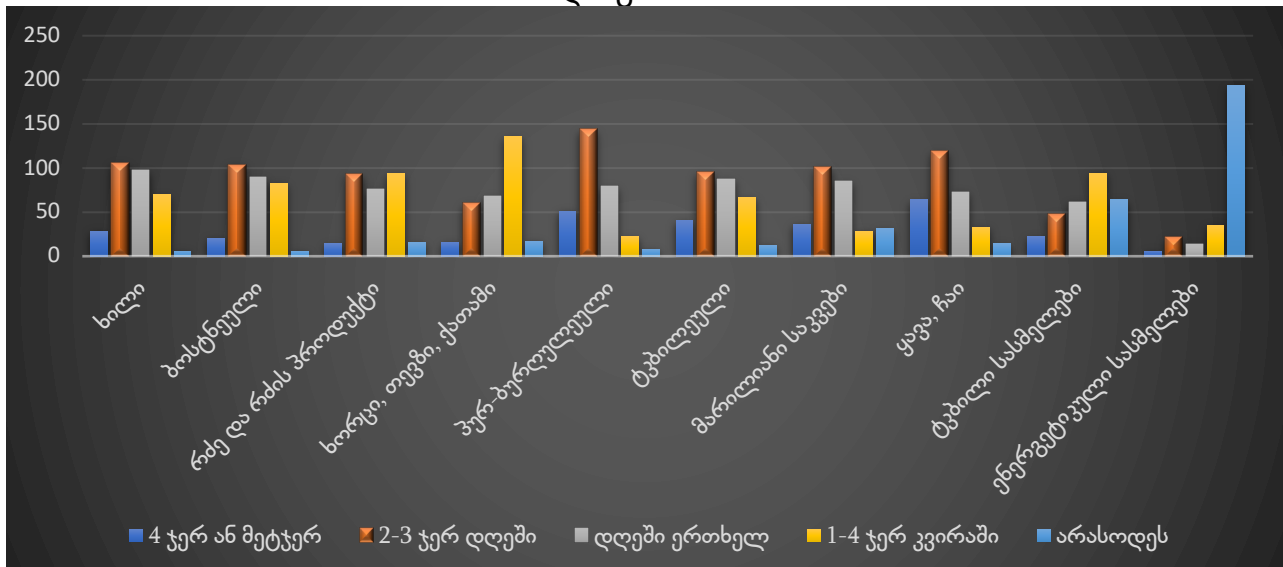
დიაგრამა 1.



რესპოდენტთა 74%-ს შეეცვალა კვების რეჟიმი, ასევე 58%-ში გაიზარდა მიღებული საკვების რაოდენობა. სტუდენტებისა და პროფესორ-მასწავლებლების 57% დღის განმავლობაში კარანტინისა და თვითიზოლაციის პერიოდში საკვებს იღებდა 3-4 ჯერ.

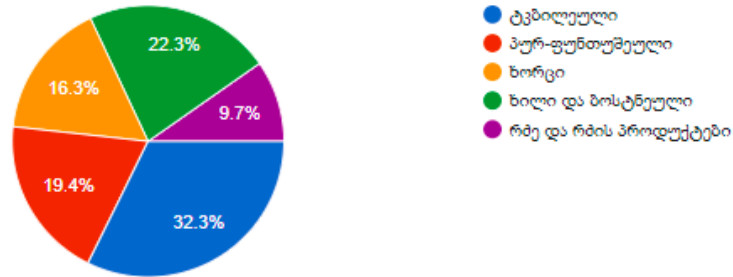
რესპოდენტთა უმრავლესობა (34%) 2-3 ჯერ დღეში იღებდა ხილს, ხოლო 31%-დღეში ერთხელ. თითქმის იგივე მაჩვენებელია ბოსტნეულის შემთხვევაშიც. რძესა და რძის პროდუქტს რესპოდენტთა 29% იღებდა 2-3 ჯერ დღეში. რაც შეეხება ხორც პროდუქტებს, სტუდენტთა და პროფესორ-მასწავლებლთა უმრავლესობა 43% იღებდა 1-4 ჯერ დღეში. ტკბილეულს, ყავა და ჩაის, რესპოდენტთა უმრავლესობა იღებდა 2-3 ჯერ დღეში. მაღალია პროცენტული წილი რესპოდენტებისა ვინც მარილიანი საკვებით იკვებებოდა (32%)-2-3 ჯერ დღეში. ენერგეტიკული და ტკბილი სასმელები ნაკლები პოპულარობით სარგებლობდა თვითიზოლაციისა და კარანტინის პერიოდში. კონკრეტულად, რესპოდენტთა 62% საერთოდ არ მოიხმარდა ენერგეტიკულ სასმელს. (დიაგრამა 2).

დიაგრამა 2.

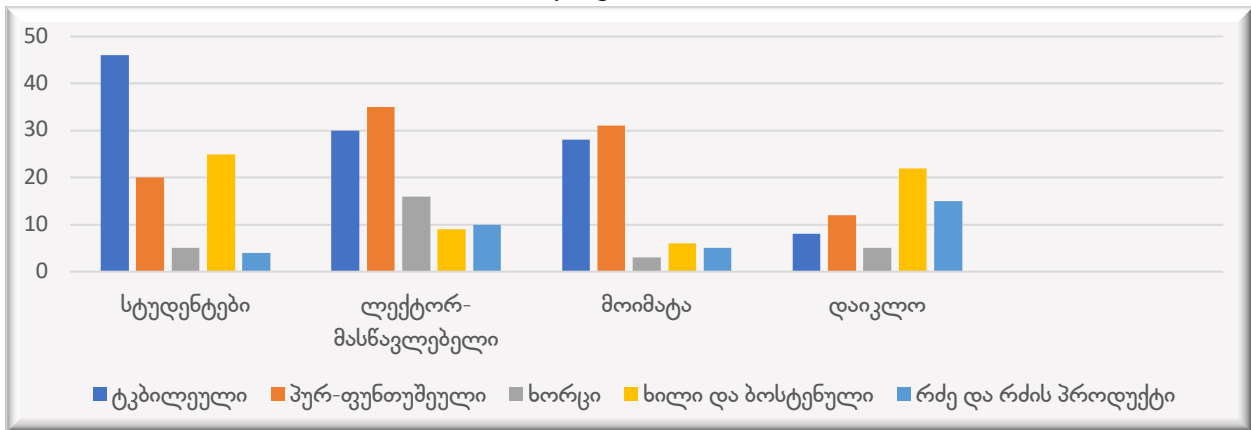


ძირითადად პანდემიის პერიოდში რესპოდენტთა უმეტესობა იკვებებოდა ტკბილეულით (32,3%), სტუდენტების შემთხვევაში ეს მაჩვენებელი შეადგენდა 43%-ს, ხოლო პროფესორ-მასწავლებლების უმრავლესობა პრიორიტეტს პურ-ფუნთუშეულს ანიჭებდა. წონაში მომატებული რესპოდენტების უმრავლესობა იკვებებოდა ტკბილეულითა და პურ-ფუნთუშეულით, ხოლო ისინი რომლებმაც დაიკლეს - ხილითა და ბოსტნეულით (დიაგრამა 3, 4).

დიაგრამა 3.



დიაგრამა 4.

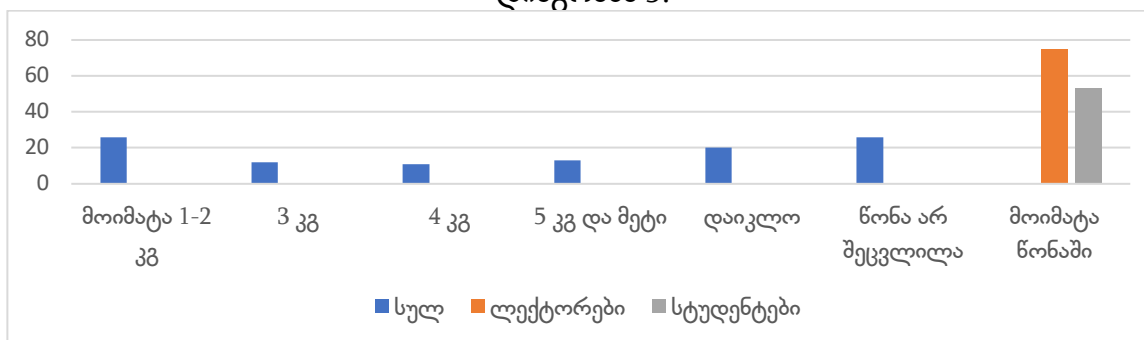


წახემსებების რიცხვის ზრდა აღინიშნებოდა რესპოდენტთა 68,3%-ში. ლექტორების-55%-ში, ხოლო სტუდენტების 69%-ში. კარანტინისა და თვითიზოლაციის პერიოდში პროფესორ-მასწავლებლების 15%-ს გაუმწვავდა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დაავადებები, ხოლო სტუდენტებში ეს მაჩვენებელი 11,6%-ია. იმ ლექტორ-მასწავლებლებიდან, რომლებმაც გაზარდეს საკვებ რაციონში ნახშირწყლების წილი, აბსოლუტურმა უმრავლესობამ აღნიშნა წონაში მატება და ასევე 100%-ს გაუმწვავდა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დაავადება. იმ სტუდენტებში, რომლებსაც გაუმწვავდათ ქრონიკული დაავადება, 54%-მა მოიმატა წონაში, 57% იღებდა ნახშირწყლებით მდიდარ საკვებს. ის რესპოდენტები რომლებსაც გაუმწვავდათ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დაავადება 27,7% მოიხმარდა მეტწილად გაზიან სასმელებს, 36% იღებდა ტკბილეულს. აქვე აღსანიშნია, რომ ვერ დადგინდა კორელაციული კავშირი სწრაფი კვების ობიექტების სარგებლობასა და კუჭ-ნაწლავის ქრონიკული დაავადების გამწვავებას შორის.

იმ სტუდენტებიდან, რომლებიც არაჯანსაღი პროდუქტით იკვებებოდნენ იზოლაციის პერიოდში ან საკვებს უკვეთავდნენ სწრაფი კვების ობიექტებიდან, 72%-მა მოიმატა წონაში. უმეტესობამ 3 კგ -ზე მეტი.

წონაში მოიმატა რესპოდენტების 54%-მა, მათ შორის უმეტესობამ 1-2 კგ. პროფესორ-მასწავლებლებში წონის მატების მაჩვენებელი 75%-ია ხოლო სტუდენტებში 53%. (დიაგრამა 5)

დიაგრამა 5.



კორონავირუსული ინფექციის პანდემიის პერიოდში, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, შეიცვალა ცხოვრების წესი, კონკრეტულად, ფიზიკური აქტივობის დონე, შემცირდა ურთიერთობები ადამიანებს შორის, რაც ზრდის ფსიქოლოგიური პრობლემების განვითარების ალბათობას მოსახლეობაში, შესაბამისად თვითიზოლაციისა და კარანტინის პირობები გავლენას ახდენს მათ კვებით ჩვევებზე და ინვეს დადებით ენერგეტიკულ ბალანსს, რომელიც უარყოფითად აისახება ადამიანების ჯანმრთელობაზე, როგორც მოკლევადიან, ასევე გრძელვადიან პერსპექტივაში. ჩვენს მიერ ჩატარებული კვლევა საკმაოდ აქტუალურია გლობალურად.

კორონავირუსული ინფექციის პერიოდში ევროპის მოსახლეობაში გაიზარდა სახლში დამზადებული საკვების მოხმარება [6]. მკვლევართა აზრით ეს გამოწვეულია რამოდენიმე მიზეზით: უსაფრთხოების მიზნით, კვების ობიექტების შეზღუდული ხელმისაწვდომობით, ოჯახში გატარებული მეტი დროით და დროის გაყვანის მიზნით. ჩვენს კვლევაშიც მსგავსი შედეგი გვაქვს, პროფესორ-მასწავლებლების 100% და სტუდენტთა 89% უპირატესობას სახლში დამზადებულ საკვებს ანიჭებს. სავარაუდოდ ეს შედეგი გამოიწვია სწავლის დისტანციურ რეჟიმში გადასვლამ და სახლში მეტი დროის გატარებამ ორივე ჯგუფის რესპოდენტებში. საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სტუდენტების 5,6% მეტწილად უკვეთავდა საკვებს სწრაფი კვების ობიექტებიდან, ხოლო ლექტორ-მასწავლებლებში ეს მაჩვენებელი 0%-ია.

დასკვნები. კვლევით დადგინა, რომ კორონა ვირუსული პანდემიის პერიოდში, თვითიზოლაციისა და კარანტინის პერიოდში, სამედიცინო უნივერსიტეტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფაკულტეტის სტუდენტებსა და ლექტორ-მასწავლებლებს შეეცვალათ კვებითი ქცევები, რაც აისახა მათ წონის მატებაზე. კონკრეტულად, 40% მიიჩნევს მისი კვებით ჩვევების ცვლილებას არაჯანსაღად, გაიზარდა მიღებული საკვების კალორიულობა, ასევე ტკბილეულისა და პურ-ფუნთუშეულის მოხმარების სიხშირე, თუმცა 89% რესპოდენტებისა სახლში დამზადებულ საკვებს ანიჭებს უპირატესობას, შემცირდა ენერგეტიკული და გაზიანი სასმელების მოხმარების წილი. გაიზარდა წახემსებების რიცხვი რესპოდენტების 69%-ში მათ შორის ლიდერობს სტუდენტების წილი. სტუდენტების 72%-მა, რომლებიც მეტწილად სწრაფი კვების ობიექტებში შეძენილი საკვებით იკვებებოდა, მოიმატა წონაში. კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ქრონიკული დაავადებები ძირითადად გაუმწვავდათ ლექტორ-მასწავლებლებს, რომლებიც ნახშირწყლებით მდიდარი საკვებით იკვებებოდნენ. წონა მოემატა რესპოდენტების 54%-ს, მათ შორის ლიდერობენ პროფესორ-მასწავლებლები (75%).

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. კორონავირუსული ინფექციის სტატისტიკა <https://covid19.who.int/>
2. Velavan TP, Meyer CG. The COVID-19 epidemic. Trop Med Int Heal. 2020;25:278–80
3. Bracale R, Vaccaro CM. Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. Nutr Metab Cardiovasc Dis. (2020) 30:1423–6. doi: 10.1016/j.numecd.2020.05.027

4. Cheval B, Sivaramakrishnan H, Maltagliati S, Fessler L, Forestier C, Sarrazin P, et al. Relationships between changes in self-reported physical activity and sedentary behaviours and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland. *J Sports Sci.* (2020). doi: 10.31236/osf.io/ydv84. [Epub ahead of print].
5. Mattioli AV, Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* (2020) 30:1409–17. doi: 10.1016/j.numecd.2020.05.020
6. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med.* (2020) 18:229. doi: 10.1186/s12967-020-02399-5

*ბელა კურაშვილი, შალვა ჯარნაძე, ცისანა სიფრაშვილი,
ანა ბოჩორიშვილი*

**ИЗМЕНЕНИЯ В ПИТАТЕЛЬНЫХ ПРИВЫЧКАХ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ И
КАРАНТИНА ПАНДЕМИИ COVID-19 СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ЛЕКТОРОВ
ТБИЛИССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА,
ФАКУЛЬТЕТА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

ТГМУ, Кафедра питания, медицины старения, окружающей среды и гигиены труда, Грузия

РЕЗЮМЕ

Образ жизни людей изменился из-за текущего covid-19 по всему миру. Во время самоизоляции и карантина пищевые привычки людей изменились, поскольку их рацион питания имеет тенденцию к снижению. Эти условия способствовали набору веса, а значит, все факторы плохо сказываются на здоровье. Соответственно, целью исследования был анализ характеристик питания и изменений в пищевых привычках в период самоизоляции и карантина пандемии covid-19 среди студентов и преподавателей факультета общественного здравоохранения Тбилисского государственного медицинского университета. Опрос проводился с 14.04.2021 по 14.05.2021 с помощью онлайн-исследования.

*ბელა კურაშვილი, შალვა (დავით) ჯარნაძე, ცისანა სიფრაშვილი, ანა ბოჭორიშვილი
კვებითი ქცევის ცვლილებები, კოვიდპანდემიის დროს თვითიზოლაციასა და კარანტინში
მყოფი ოსსუ-ის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფაკულტეტის სტუდენტებსა და პროფესორ-
მასწავლებლებში*

ოსსუ, კვების, ასაკობრივი მედიცინის, გარემოსა და პროფესიული ჯანმრთელობის
დეპარტამენტი, თბილისი, საქართველო

რეზიუმე

კორონავირუსულმა ინფექციამ შეცვალა ადამიანების ცხოვრების წესი. თვითიზოლაციისა და კარანტინის დროს ადამიანებს ეცვლებათ კვებითი ქცევები, ხშირად ერღვევათ კვების რეჟიმი და კვების რაციონი, იმატებენ წონაში, რაც შემდეგში აისახება მათ ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. კვლევის მიზანს შეადგენდა, შეგვესწავლა კვების თავისებურებები და კვებითი ქცევის ცვლილებები კორონავირუსული ინფექციის დროს თვითიზოლაციისა და კარანტინის პერიოდში მყოფი სამედიცინო უნივერსიტეტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ფაკულტეტის სტუდენტებსა და პროფესორ-მასწავლებლებში. კვლევა ჩატარდა 14.04.2021-14.05.2021წ. ინტერნეტ გამოკითხვის საშუალებით.