

ХРАНИТЕЛЕН СТАТУС, НАВИЦИ И ПОВЕДЕНИЕ НА ПОДРАСТВАЩИТЕ /10-14 Г. ВЪЗРАСТ/ В ИНДИВИДУАЛНА ПРАКТИКА ЗА ПМП И РОЛЯТА НА ОПЛ В ПРЕВЕНЦИЯТА НА НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО И ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

Забунов А.¹, В. Маджова¹, П. Манчева¹, Св. Христова¹, Ж. Русева¹,
П. Герова², М. Петрова²

¹ Медицински университет "Проф. д-р Параскев Стоянов" - Варна",
² АИППМП-П.Герова"

РЕЗЮМЕ

Затлъстяването е най-честото метаболитно нарушение сред подрастващото население със сериозни медико-социални ефекти в бъдещия индивидуален живот, като напр. повишен риск от хронични дегенеративни и социалнозначими заболявания като захарен диабет в 25%, артериална хипертония, подагра, метаболитен синдром и др. При около 80% от случаите затлъстяването настъпва във възрастта 7-8г и обикновено има комплексна генеза-генетично предразположение, прехранване, недостатъчна физическа активност, ендокринни нарушения, психоемоционални фактори в т.ч. хроничен дистрес и др. Затлъстяването е глобална тенденция със сериозни социални измерения свързани с трудното лечение и необходимостта да се ангажира семейството съвместно с широк интердисциплинарен екип от специалисти. Очевидно превенцията се оказва най-правилния подход, при който чрез ранен скрийнинг и адекватни обучителни програми за децата и техните родители за недопускане на наднормено тегло и затлъстяване, както и включване в индивидуални програми за ефективно лечение на вече затлъстялите. Целта на проучването е да изследваме хранителния статус, навиците, поведението и познанията на учениците от 10-14 годишна възраст в индивидуална практика за ПМП в гр.Варна, с оглед на изработването на бъдеща интервенционална здравно-промотивна програма, както и мястото и ролята на ОПЛ в нейната реализация.

Ключови думи: затлъстяване, подрастващи, първична мед помощ, ОПЛ

ABSTRACT

Obesity is the most frequent metabolic ailment in adolescence with medico-social effects in future life, like the high risk of chronic degenerative diseases as diabetes in 25%, hypertension, gout, metabolic syndrome. In about 80% of cases obesity occur in the age of 7-8 years with complex origin, like genetic predisposition, over-eating, lack of physical activities, endocrine disturbances, psycho-emotional factors, distress, etc. Obesity is a global tendency with significant social aspects related also to the difficulties in managing the problem and the need for engaging the family and a wide interdisciplinary team of specialists. That's why prevention seems to be the best approach by the means of early screening and appropriate educational programs for the parents and their children before the fact of obesity, together with individual programs for effective treatment of the obese. Our objective is to study the nutritional status, habits, behavior and knowledge of adolescents 10-14 years of age in an individual GP practice in Varna, in relation to the future workout of an interventional promotion program, as well as the role of the GP in its implementation.

Key words: obesity, adolescence, primary care, general practitioner

ВЪВЕДЕНИЕ

Затлъстяването в детска възраст е важен медико-социален проблем, предвид на честотата, неуспешното ле-

чение и ролята му като рисков фактор за редица дегенеративни и обменни заболявания в по-късна възраст.

ЦЕЛ

Да се проучи хранителният статус, честотата на затлъстяването, хранителните навици, поведение и познания на ученици от 10 – 14 годишна възраст с оглед на изработването на бъдеща интервенционна здравно-профилактична програма.

МАТЕРИАЛ И МЕТОД

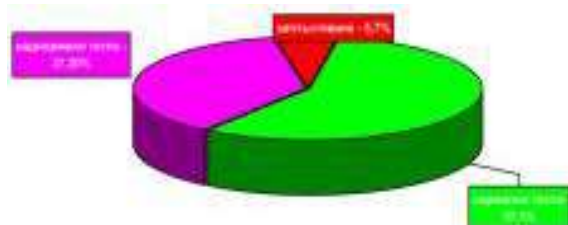
Обхванати са 70 деца на възраст от 10 до 14г., регистрирани към АИППМП.

За оценка на хранителния статус са измерени основните антропометрични показатели на децата – ръст и телесна маса. Изчислен е индекса на телесна маса.

За оценка на храненето, хранителните навици, поведение и познания е приложена анкетна карта с двадесет и пет въпроса.

РЕЗУЛТАТИ

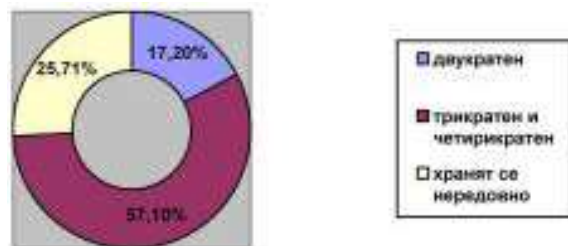
Получените резултати са представени графично:



Фиг.1. Разпределение на учениците с наднормено тегло и затлъстяване.

С нормално телесно тегло са 57.1% от учениците. Наднормено тегло се установи при 37.2%, а затлъстяване при 5.7% от тях.

Проучването показва, че затлъстяването при момчетата е по-високо от това, при момичетата.

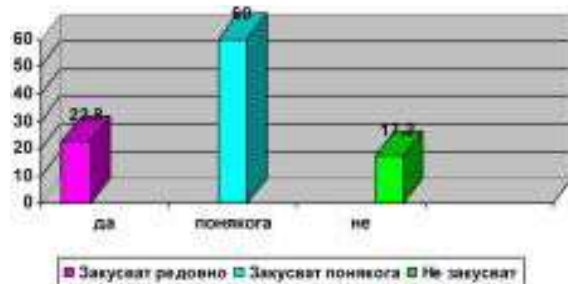


Фиг.2. Хранителен режим

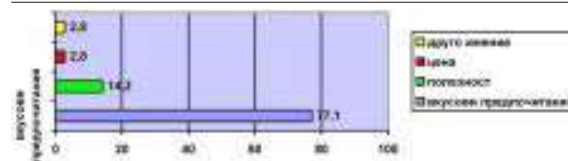
Преобладаващата част от учениците (57.1%) имат правилен режим на хранене, докато 25.71% не следват определен режим и се хранят многократно и безразборно. Важно за здравето, растежа и развитието на учениците е те да закусват редовно. Изследването показва, че са-

мо 22.8% от учениците закусват редовно, 60% понякога, а 17.2% не закусват.

За 77.1% от учениците изборът на храни се определя от вкусовите предпочитания, а само за 14.2% от полезността на храните.

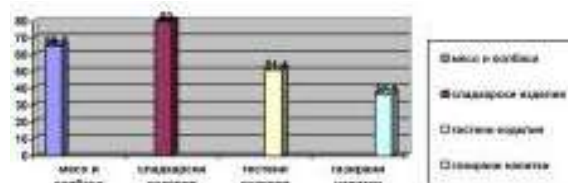


Фиг.3. Закуска на учениците.



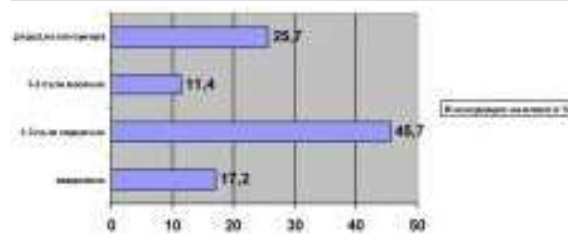
Фиг.4. Фактори, определящи избора на храни.

Фиг.4. Фактори, определящи избора на храни.

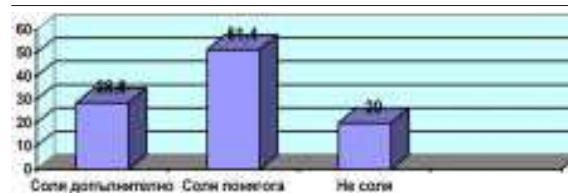


Фиг.5. Ежедневна консумация на някои храни и напитки.

Значително повишена е консумацията на колбаси, тестени и сладкарски изделия и газирани напитки, а е намален приема на храни важни за растежа като мляко и млечни продукти, риба, зеленчуци и плодове .



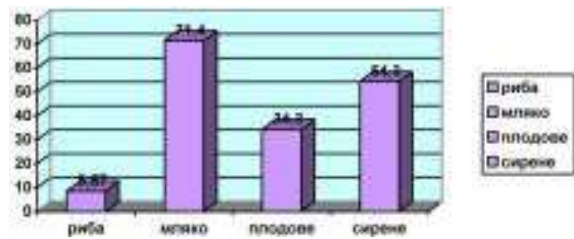
Фиг.6. Консумация на мляко.



Фиг.7. Консумация на сол.

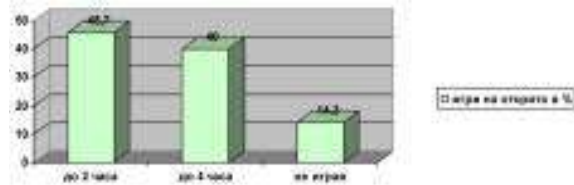
Консумацията на мляко е недостатъчна - едва 17.1% консумират мляко ежедневно.

Малък брой от анкетираните не прибавят сол към храната (20%), а в 28.6 % - солят допълнително храната.



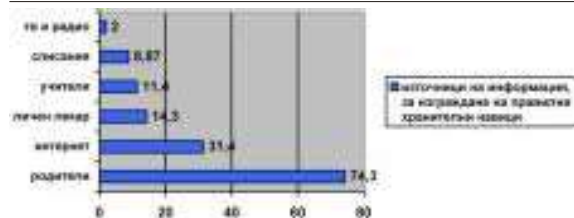
Фиг.8. Познания за храните, богати на Калций.

71.4% от подрастващите са информирани, че пълноценен източник на калций е млякото и млечните продукти. Немалко от тях погрешно посочват пресните плодове и зеленчуци като източник на калций. повечето ученици споделят убеждението, че редовно трябва да се консумира риба, пресни плодове и зеленчуци, въпреки че на практика не следват подобен режим на хранене.



Фиг.9. Игри на открито в часове дневно.

Само 40% прекарват редовно достатъчно време в игри на открито.

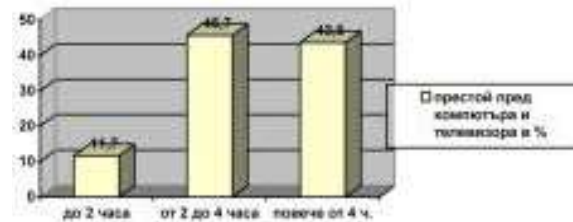


Фиг.10. Източници на информация за за изграждане на правилни хранителни навици.

Като основен източник на информация за храненето са посочени родителите (74.3%). Видна е голямата роля и отговорността на телевизията, радиото, списанията и интернет за изграждане на правилни хранителни знания и навици, тъй като 42.3% от запитаните черпят информация от тях. Недостатъчна е ролята на учителите и личния лекар.

Почти всички анкетираните ученици знаят за връзката между храненето и затлъстяването, а половината от тях – за връзката между храненето и диабета. Малка част от учениците знаят за връзката между храненето и сърдечно-съдовите заболявания и нито един не е споменал за връзката- хранене и рак.

Все по-голяма част времето си учениците прекарват пред телевизора и компютъра – в 45.7% по 2 - 4 ч./дн. и



Фиг.11. Престой пред PC и TV в часове/дн.

над 4 ч. в 43.6% от случаите.

ИЗВОДИ

- С нормално физическо развитие са 57.1% от учениците, 37.2% са с наднормено тегло, а 5.7% със затлъстяване.
- Честотата на затлъстяването е по-висока при момчетата.
- Установяват се дефекти в храненето и хранителните навици.
- Налице са задоволителни знания за ролята и значението на храните, но недостатъчни за връзката между храненето и заболяванията.
- Тревожна е недостатъчната двигателна активност при учениците и продължителния престой пред телевизора и компютъра.

КНИГОПИС

1. Петрова К., Съвременни тенденции във физическото развитие и честотата на затлъстяване на ученици от горна училищна възраст. Хигиена и здравеопазване 1997, vol XXXIX
2. Балабански Л., Затлъстяването – риск за здравето. Практическа педиатрия 2003, бр.1, стр.4
3. Константинова М., Честота на детското затлъстяване. Практическа педиатрия 2005, бр.3, стр.8
4. Маринова М., М. Константинова, И. Стоева., Затлъстяване в детска и юношеска възраст-настолна книга. С., изд."Византия", 2005
5. Йотова В., К. Петрова, В. Цанева., Тенденции в честотата на затлъстяването в предпубертетна възраст. Endocrinologia, vol VIII, 2003, бр.3, стр.125
6. Байкова Д. и колектив., Характеристика на хранителния прием и антропометричния статус на децата и юношите в България. Наука за хранене и опазване на човешкото здраве. Научно дружество по хранене и диететика 2004, София
7. Препоръки за здравословно хранене на деца и ученици на 7-19г в България. МЗ, НЦООЗ, Булвест, С., 2008, 37
8. Dietz W. et R. Hartung., Changes in height velocity of obese preadolescents during weight reduction. Am.J.Dis.Child, 139,1985,705-707

-
9. Weicha JI, KE Peterson , DS Ludwige al., When children eat what they watch.Impact of television viewing on dietary intake in youth .Arch Pediatr Adoles Med 2006,**160**:436-42 43
 10. Cole T., Bellizi M., Flegal K., Dietz W., Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey BMI 2000, **320**, 1-6
 11. WHO, Regional Office for Europe, CINDI Dietary Guide (EUR/OO/5018028)
 12. Hawkes C., Marketing food to children: the global regulatory environment. WHO 2004. www.who.int/dietphysicalactivity/publications/en/19