

ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я ТА ГРОМАДСЬКЕ МЕДСЕСТРИНСТВО

ЛЕКЦІЯ 3

3 курс, осінній семестр 2024р

Викладач, доцент, кандидат мед. наук
САМОЙЛЕНКО ПРИНА ГРИГОРІВНА

План лекції

1. Харчування та його значення для здоров'я людини.
2. Режим харчування в різних вікових групах.
3. Вплив екології на якість продуктів харчування.
4. Значення збалансованого харчування.
5. Грудне вигодовування недоношених дітей
6. Харчування вагітних і матерів, які годують груддю
7. Методи визначення їжі.
8. Підгодовування дитини при природному, змішаному та штучному вигодовуванні.
9. Молочні суміші промислового виробництва.
10. Харчування дітей від 1 року до 3 років.
11. Харчування дорослих

Харчування – один з факторів, які в значній мірі визначають стан здоров'я людини. І, в першу чергу, раціональне харчування повинне відповідати енергетичним затратам організму, поповнювати його потребу в поживних речовинах (білках, жирах, вуглеводах), вітамінах, мінеральних солях та мікроелементах.

Енергетичні потреби здорової людини визначені ФАВ/ВООЗ, як рівень споживання енергії за рахунок їжі, який компенсує витрати енергії у відповідності з розмірами тіла та його структурою, і як рівень фізичної активності, що відповідає тривалому доброму здоров'ю людини. Згідно із тимчасовими нормами харчування для населення України, які побудовані на основі системи ФАО/ВООЗ, величина енергозатрат людини складається із основного та поправки на фізичну активність без додавання надбавки 10-15 % (специфічно динамічна дія змішаної їжі). Співвідношення загальних енерговитрат до

величини основного обміну дає КФА- коефіцієнт фізичної активності. Тимчасовими нормами харчування все доросле населення. В першу чергу, раціональне харчування повинне відповідати енергетичним затратам організму, поповнювати його потребу в поживних речовинах (білках, жирах, вуглеводах), вітамінах, мінеральних солях та мікроелементах. Вміст харчових речовин у продуктах нашого споживання харчування можна розрахувати за таблицями хімічного складу харчових продуктів (автори А.А. Покровський, Скуріхін та ін..) Повноцінне харчування поряд з іншими умовами соціального середовища забезпечує фізичну та розумову працездатність, витривалість, підвищує опірність організму до інфекційних і шкідливих фізичних чинників, тобто забезпечує оптимальний розвиток людського організму, є суттєвим фактором довголіття. Вітаміни виконують в організмі каталітичні функції. Разом з білками вони

утворюють ферменти і є необхідними компонентами тих чи інших ферментних реакцій. Достатня кількість вітамінів в їжі сприяє росту та відновленню тканин, оптимальному перебігу обмінних процесів і підтримує їх на такому рівні, коли захисні властивості організму проти несприятливих впливів факторів зовнішнього середовища значно зростають.

До їжі ставлять такі гігієнічні вимоги: достатність щодо кількості, тобто відповідність енергетичним витратам людини, повноцінність щодо якості, тобто містити оптимальну кількість необхідних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей); тобто складатися з продуктів тваринного і рослинного походження.

Раціональне харчування в структурі здорового способу життя населення включає основи повноцінного щодо якості та кількості харчування різних вікових і професійних груп населення (в т.ч. спортсменів). Основні рекомендації, які виходять з теорій збалансованого і адекватного харчування, зводяться до наступного:

1. Загальна кількість білка повинна складати в середньому 12% від добової потреби в енергії (з них 55% повинна бути тваринного походження).
2. У добовому раціоні передбачається 50% тваринного жиру, 30% - рослинного і 20% маргарину та кулінарних жирів.
3. Співвідношення жирних кислот в раціоні передбачає вміст 5% поліненасичених, 65% олеїнової кислоти, 30% насичених жирних кислот.
4. Кількість вуглеводів в раціоні може складати 55% добової потреби в енергії.

Співвідношення між складними і простими вуглеводами складає 4:1.

133

5 Збалансованість кальцію і фосфору у раціоні визначається співвідношенням 1 : 1,5, а кальцію і магнію – 1 : 0,5.

6. До необхідних компонентів їжі належать харчові волокна, які відіграють певну роль у нормалізації функції кишково-шлункового тракту.

7. Баланс харчових речовин досягається завдяки як порожнинному, так і мембранному травленню, а також внаслідок синтезу нових речовин.

В Україні жінки з давніх часів віддавали перевагу вигодовуванню дитини груддю.

Вітчизняна школа педіатрів традиційно розглядала грудне вигодовування як єдиний фізіологічний спосіб вигодовував який забезпечує повноцінний розвиток дитячого організму. Жодна, навіть найкраща молочна суміш для годування немовлят, не є абсолютно повноцінним заміником грудного молока. Між дитиною і матір'ю не повинна стояти пляшечка з молочною сумішшю і соскою. Грудне вигодовування незамінне для забезпечення повноцінного розвитку і росту дитини.

У дітей, які перебували на грудному вигодовуванні, значно рідше зустрічаються алергійні захворювання, хвороби органів дихання, травного тракту (панкреатит, холецистит), інфекційні кишкові захворювання, цукровий діабет, надмірна маса тіла. Чому так важливо раннє прикладання дитини до грудей матері, контакт «шкіра до шкіри» після народження і спільне цілодобове перебування з матір'ю у пологовому будинку?

Стрес, який дитина переживає під час народження, не можна порівняти за силою ні з однією стресовою ситуацією у подальшому житті. Тому перше, що дитина повинна відчувати

і побачити у цьому новому для неї і незнайомому світі, має бути материнське тепло,

обличчя і голос матері, в утробі якої вона розвивалася 9 міс.

Почуття комфорту і захищеності у дитини з перших хвилин життя може формувати тільки контакт з матір'ю, прикладання до грудей після народження у перші 30 хв життя, викладання малюка на живіт матері у пологовій залі, тобто контакт «шкіра до шкіри» протягом не менше ніж 60 хв.

Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками.

Перший – показник дитячої смертності.

Другий – кількість робочих днів, пропущених через хворобу.

Третій – середня тривалість життя.

Вплив медицини на ці показники, за оцінками ВООЗ, не перевищує 10 %. Решта залежить від спадковості (20 %), стану довкілля (19 %), а найбільше (51 %) – від нашого способу життя (рис. 3). На деякі з цих чинників ми можемо впливати повністю, на інші – лише частково, на решту не маємо жодного впливу.

1. Спадковість – це те, що біологічно передається людині від батьків: колір очей, форма носа, зріст, особливості статури тощо. Науково доведено вплив спадковості майже на всі аспекти фізичного і психічного здоров'я. Однак це не знімає відповідальності кожного за своє здоров'я. Навпаки, ті, хто успадкував схильність до певного захворювання (наприклад, діабету), мають вести такий спосіб життя, щоб знизити ймовірність його виникнення. Окрім фізичного здоров'я, спадковість впливає на базові інтелектуальні здібності й таланти – у спорті, музиці, образотворчому мистецтві.

2. Медицина. Якість і доступність медичних послуг – важливий чинник охорони здоров'я. У кризових ситуаціях він є вирішальним. Але набагато важливіше запобігти проблемам зі здоров'ям, тобто більше уваги приділяти профілактиці. Недаремно британці кажуть, що фунт профілактики кращий за тонну ліків.

3. Середовище (природне, техногенне, соціальне). Навіть прихильники здорового способу життя не в змозі повністю компенсувати вплив несприятливих кліматичних умов, забрудненого повітря, підвищеного рівня шуму, радіації чи наслідків соціальних потрясінь. З-поміж природних чинників на здоров'я людей найбільше впливають несприятливі погодні умови. Влітку зростає ризик для людей і зсерцево-судинними захворюваннями, а восени і взимку збільшується кількість тих, хто захворів на застуду і грип. Ризикують і ті, хто потрапив у зону стихійного лиха: землетрусу, виверження вулкана, посухи чи повені. Технології – це доступні нам досягнення технічного прогресу. Сучасні медичні технології у діагностиці та лікуванні серцево-судинних захворювань, ВІЛ інфекції допомагають багатьом людям жити довше і мати кращу якість життя. Інші технології – пастеризація молока, дезінфекція у лікарнях, вакцинація – суттєво зменшили поширення інфекційних захворювань. Існують технології очищення викидів промислових підприємств, що уможливають зниження рівня забруднення довкілля. Однак розвиток технологій може і негативно позначатися на здоров'ї. Механізми та автомати майже повністю звільнили людину від фізичної праці. Нині багато хто провадить малорухливий спосіб життя: сидить на роботі, користується транспортом замість того, щоб ходити пішки, удома відпочиває перед телевізором або грає в комп'ютерні ігри. Рівень фізичної активності таких людей дуже низький, і у них виникають проблеми зі здоров'ям. Негативним наслідком технічного прогресу є техногенні аварії, що загрожують життю і здоров'ю людей. Сукупний ефект техногенних забруднень (хімічних, радіаційних, шумових) впливає на кожного, хто живе у забруднених зонах або вживає вирощені у них

продукти. Соціальне середовище – це насамперед родина, друзі, інші люди, з якими ви щодня спілкуєтесь. Сприятливе оточення – важливий чинник підтримання психологічної рівноваги. Невід’ємною складовою життя людини є спілкування з іншими людьми. Ті, хто дбає про своє здоров’я, можуть позитивно впливати і на здоров’я інших людей. А ті, хто поводить ризиковано (курить, вживає алкоголь, порушує закон), нерідко психологічно тиснуть на своїх друзів, спекулюючи на їхній потребі належати до групи. Соціальне середовище людини не обмежується її найближчим оточенням. На здоров’я впливають і такі соціальні чинники, як культура та засоби масової інформації. Особливості національної кухні, народні традиції, релігія – усе це елементи культури, які можуть впливати на здоров’я. Пізнання культури свого народу допомагає краще зрозуміти самого себе, сприяє формуванню ідентичності, а ознайомлення з різними культурами спонукає краще розуміти інших людей, формує толерантність. Засоби масової інформації (ЗМІ) – телебачення, Інтернет, радіо, газети, журнали – надають інформацію. Вони також відіграють вирішальну роль у формуванні громадської думки. На жаль, не вся поширювана у ЗМІ інформація є достовірною. Так, реклама має на меті збільшення прибутків від продажу товару, тому нерідко висвітлює лише його кращі якості й приховує недоліки. Тому під час вибору товарів, продуктів, від яких залежить наше здоров’я, довіряти треба лише достовірним джерелам інформації (наприклад, публікаціям професійних організацій у сфері охорони здоров’я – Академії медичних наук, Міністерства охорони здоров’я, державних санітарних служб тощо).

4. Спосіб життя. Здоров’я і благополуччя залежать передусім від нас самих. Кожному під силу правильно харчуватися, покращувати фізичну форму, керувати стресами, не курити, не вживати алкоголь чи інші психоактивні речовини. Кожен здатен подбати про своє довкілля, гармонійні стосунки з оточенням, особистісний розвиток і наповненість життяг либоким сенсом.

ПИТАННЯ З САМОКОНТРОЛЮ

1. Харчування та його значення для здоров’я людини.
2. Режим харчування в різних вікових групах.
3. Вплив екології на якість продуктів харчування.
4. Значення збалансованого харчування.
5. Режим харчування.
6. Переваги грудного вигодовування
7. Роль грудного молока у профілактиці харчової алергії.
8. Годування недоношених дітей
9. Показання до зондового годування.
10. Харчування вагітних і матерів, які годують груддю
11. Порушення лактаційної функції у матерів, які годують груддю
12. Методи визначення добової і разової потреби в їжі.
13. Підгодовування дитини при природному, змішаному та штучному вигодовуванні.
14. Молочні суміші промислового виробництва.
15. Харчування дітей від 1 року до 3 років.

16. Харчування дорослих.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гігієна та екологія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2008. – 720 с.
2. Hygiene and ecology: textbook for students of higher medical educational establishments / under the editorship of corresponding member of NAMS of Ukraine, prof. Bardov V.G. – Vinnytsia: Nova Knyha, 2009. – 688 p.
3. General nutrition: Study guide for the 4th accreditation level Medical School Students / edited by S.T. Omelchuk, O.V. Kuzminska. – Kyiv, 2016. – 146 p.
4. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник / Т.І. Аністратенко, Т.М. Білко, О.В. Благодарова, В.І. Ципріян. - Кн.1 - 528 с.
5. Гігієна харчування з основами нутриціології: підручник / Т.І. Аністратенко, Т.М. Білко, О.В. Благодарова, В.І. Ципріян. - Кн.2 - 544 с.
6. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
7. Nutrition at a Glance 1st Edition / [Mary Barasi](#) - 2014, p. 18-22.
8. Nutrition Counseling and Education Skills: A Guide for Professionals 7th Edition / [Judith Beto](#), [Betsy Holli](#) , - 2018, p. 3-24.
9. Clinical Nutrition Basics for Medical Students Paperback / [Amanda Velazquez](#) – 2014 , 304 p.
10. Textbook of Clinical Nutrition and Functional Medicine, Vol. 1: Essential Knowledge for Safe Action and Effective Treatment (Inflammation Mastery & Functional Inflammolgy)/ Alex Vasquez – 2016, p. 50-64.