

А.Н. Қожахметова, С.А. Быкыбаева, М.В. Ли, Б. Онгарбаев, З. Аманшаева
С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медицина университеті
Нутрициология кафедрасы

ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТ СТУДЕНТТЕРІ АРАСЫНДА ТЕМІР ТАПШЫЛЫҚ АНЕМИЯ ТАРАЛУ ДЕҢГЕЙІН БАҒАЛАУ

Адам ағзасындағы темір тапшылығы, әлемдегі анемияның пайда болуының ең жиі себебі болып табылады. Темір тапшылық анемия басқа жұқпалы емес аурулармен қатар қоғамдық денсаулық сақтауда өзекті мәселе туындатып, халықтың түрлі жас топтарының арасында алдын алу шараларын дер кезінде жүргізуді талап етеді. ТТА-ы қазіргі таңдағы осал топтардың қатарындағы студенттердің де физикалық және интеллектуалды денсаулығына қауіп төндіреді. Бұл мақала Ұлттық медицина университет студенттерінің арасында темір тапшылық анемияның таралу деңгейін бағалау мақсатымен жүргізіліп, тамақтану сипатымен байланысты денсаулық көрсеткіштеріне талдау жасалған.

Түйінді сөздер: темір тапшылық анемия, салауатты тамақтану, жастар денсаулығы

ДДСҰ мәлімдеуінше, көптеген дамушы елдерде жаппай таралған темір тапшылық анемияның шынайы салдары жалпы өлім-жітімнің, аналар арасындағы қан кетуінің, мектеп жасындағы оқушылардың үлгерімі мен еңбекке қабілетінің төмендеуі туралы статистикалық деректерден білуге болады[1]. Анемияның алдын алуға жұмсалып отырған көптеген ауқымды күш-жігерге қарамастан, оның таралу деңгейі төмендемейді, сондықтан оның жоғары деңгейде таралуына және салдарының денсаулық көрсеткіштеріне әсері зор болғандықтан, бұл қоғамдық денсаулық сақтау мамандарының назарын үнемі аудартып отырады[2,3].

Темір тапшылық анемияға шалдыққандардың арасында, болашақ аналар мен енді өмірге қадам басқан жастар, яғни студенттер де маңызды орындардың бірін алады. Студенттік уақыт, ол адам өміріндегі қимыл-қозғалысқа толы, жүйке-жүйесінің қозуы жоғары деңгейде болуынан, қауіп-қатер тобына жатады[4]. Осыған орай, студенттер арасындағы темір тапшылығының алдын алуға арналған скрининг бағдарламаларын әзірлеу басты мақсаттардың біріне айналып, ғылыми зерттеулер жүргізудегі басты бағыттар қатарына жатады[5]. Бангладештің Ноахали өңірінің студенттері арасында зерттеу нәтижелері ТТА- мен 55,3% шалдыққанын анықтады, олардың ішінде 63,3% әйелдер, 36,7% ерлер болды. Үндістанда дәрігер-студенттер арасында 32% (ерлер-20,0, әйелдер-44,0) құрады[6,7].

Зерттеудің мақсаты

Бұл жұмыс С.Ж. Асфендияров атындағы қазақ ұлттық медицина университеті студенттерінің арасында темір тапшылық анемияның таралу деңгейін бағалау мақсатымен жүргізілді.

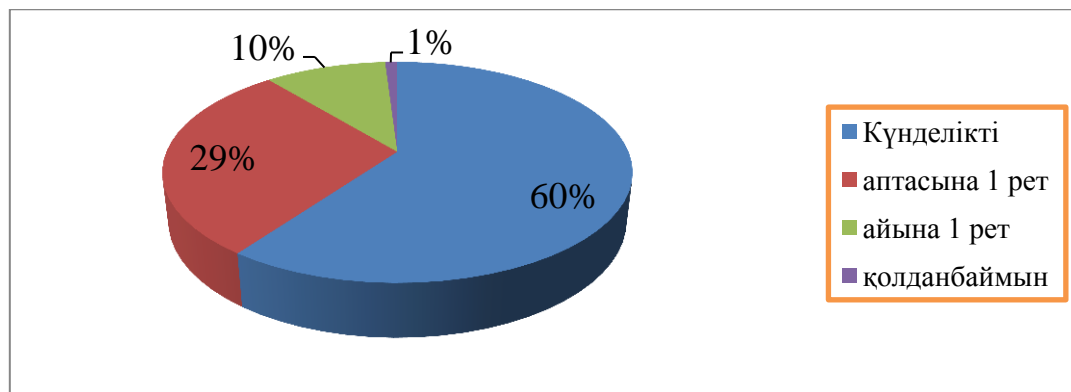
Материалдар және әдістер

ҰМУ студенттер арасында ТТА таралу деңгейін зерттеуде сауалнамалық және жедел әдістерді қолдану арқылы жасалды. Қандағы гемоглобин деңгейі 30 студенттен жедел әдісті Hemosue Hb 201 Plus аппаратын қолданумен анықталды. Сауалнама <https://www.survio.com> қолдану арқылы электронды түрде жалпы саны -96, оның 64 қыз бала, 32 ұлдар қамтылған.

Нәтижелер және талқылау

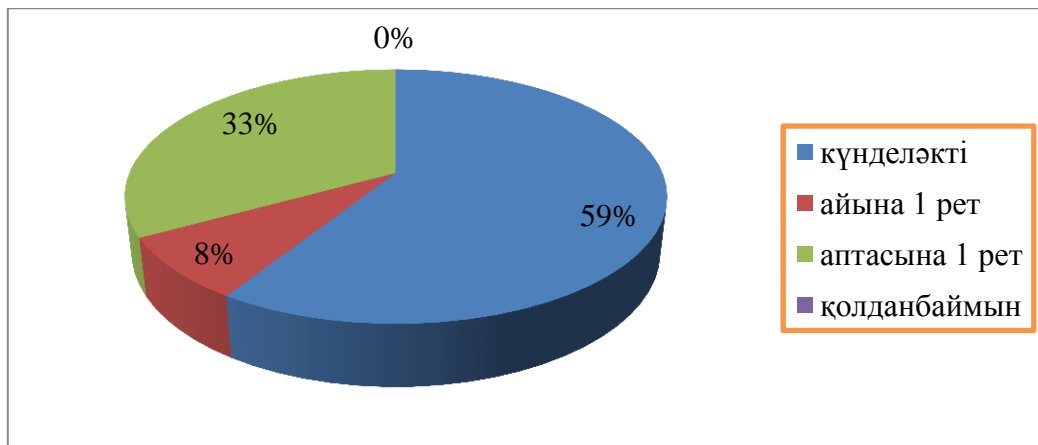
Сауалнама ҚазҰМУ-нің үш мектептің студенттері арасында өткізілді. Респонденттер «Қоғамдық денсаулық сақтау» мектебінен 43%, «Стоматологиядан» 25%, «Жалпы медицинадан» 32% студент қатысты. Қатысқан студенттердің арасында ұлдар -33,3%, қыздар -66,7% құрады.

Зерттеу барысында сауалнама арқылы анықталғаны, рационда күнделікті темірге бай ет өнімдерін тұтынатындар - 57 (60%) - ге жетті, оның ішінде ерлер - 20% (19), қыздар - 40% (38). Ал аптасына ет өнімдерін 1 рет тұтынатындар - 29%, айына 1 рет тұтынатындар 10% ды құрады (сурет 1). ҚДС мектебінің студенттері арасында күнделікті ет немесе балық өнімдерін тұтынатындар саны - 27 болса, жалпы медицина мектебінен - 20, стоматологиядан - 9 студентті құрады.



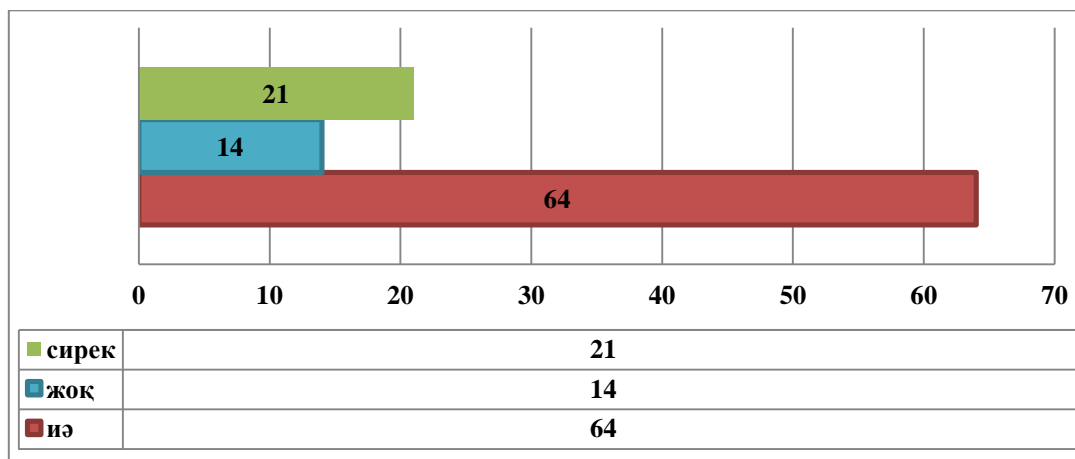
Сурет 1 - Ет өнімдерін тұтыну жиілігінің деңгейі

Жеміс және көкөніс өнімдерін күнделікті тұтынатын студенттер 59%, ал аптасына 1 рет тұтынатын студенттер 33%- ды құрады (Сурет 2).



Сурет 2 - Жеміс және көкөніс өнімдерін тұтыну жиілігінің деңгейі

Көкөніс пен жеміс жидектер (өрік, алхоры, алма, асжапырақ) темірдің маңызды көздерінің бірі болғандықтан оларды күнделікті тұтыну маңызды болып саналады. Шәй, кофе секілді темірдің сіңуін баяулататын өнімдерді жиі тұтынатындардың үлесі 67% құрады (Сурет 3).



Сурет 3 - Темірдің сіңуін баяулататын өнімдерді тұтыну жиілігі

Әлсіздік пен шаршағыштық, бас айналуы, есте сақтаудың төмендеуі, ұйқышылдық, терінің бозаруы, мұрыннан қан кету секілді синдромдар ТТА ның айқын белгілерінің бірі. Студенттер арасында осындай синдромдар 30%-да байқалған. Сауалнаманың нәтижелері бойынша, қандағы гемоглобин деңгейіне байланысты ТТА ның жеңіл түрі кездесетіндердің үлесі 15%, ал орташа түрімен 11%-ы құрады. Сонымен қатар, көптеген отандық және шетелдік ғылыми зерттеулер деректеріне сәйкес, жүктілік кезінде анемияға шалдыққан анадан келешекте қаназдық ауруының кездесу ықтималдылығы жоғары болатыны дәлелденген. Студенттер арасында ата-анасы немесе туыстары анемиямен ауырғандардың үлесі 35% болды. Темір препараттары (темір глюконаты, темір сульфаты, темір (III) полимальтозат гидроксиді) ТТА емдеудің тиімді тәсілдерінің бірі болып саналғанымен, кемшілігі емделу уақыты ұзаққа созылуымен байланысты. Сауалнамада студенттердің 20% темір препараттарын қолданғанын айтты.

Тағам өнімдерін темірмен байыту (фортификациялау) «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» ҚР кодекстің 111-бабына [8] сәйкес жүргізіледі. Бұл бапта халық арасындағы аталмыш жағдайдың алдын алу мақсатында, халықтың түрлі жас топтары кеңінен тұтынатын, әрі қол жетімді азық жоғары және бірінші сортты бидай ұнын міндетті түрде темір мен витаминдермен және минералдармен байыту міндетті болып саналады. Осыған орай, студенттердің тағам өнімдерін темірмен байыту үрдісі туралы хабардар екендігін 92,7% -н көрсетті. Көбінесе теміртапшылық анемияның орташа дәрежесінде жиі байқалатын борға, құм-кесекке құмарлық, лак иіскеу немесе бармақтардың терісі жарылуы секілді сидеропениялық синдромдар анемияның айқын белгілеріне жатады. Зерттеуге сәйкес, борға құмарлық студенттердің 7% да, құм-кесекке құмарлық 16%-да, бензин, лак иіскеуге құмарлық 19%-да, бармақтардың терісі жарылуы 18% -да кездесті.

Қазіргі таңда халық арасында ТТА алдын алу мақсатында қандағы гемоглобин мөлшерін дер кезінде жоғарылату маңызды шара болып есептеледі. Сондықтан, құрамында темір мөлшері жоғары және темір сіңімділігін жақсартатын тағам өнімдерін кеңінен қолданудың тиімділігі жоғары. XXI ғасыр ғылым мен техниканың, медицинаның дамуына кең жол ашып, көптеген дамыған және дамушы елдерде тағам өнімдерін темірмен байыту және әр түрлі темір препараттарын дайындау кең көлемде жолға қойылған. Студенттер арасында жүргізілген сауалнама бойынша құрамында темірі бар тағамдарды тұтыну (59,4%) темір тапшылықтың алдын алудың ең тиімді шарасы болып есептелсе, тағам өнімдерін темірмен байыту шарасын (фортификация) 26%, темір препараттарын тұтыну 14,6% белгілеген.

Қазіргі таңда темір тапшылық анемиясы тек, қанда гемоглобин деңгейінің төмендеуімен емес, басқа да аурулардың себебінен туындауы мүмкін. Респонденттерден алынған мәліметтер бойынша ас қорыту жүйесі аурулары мен ауыратын студенттер 28%, жүрек қан -тамыр жүйесі аурулары анықталғандар 6% құрады. Сұрау барысында студенттерде ас қорыту жүйесі аурулары дұрыс тамақтанбау, витаминдер мен минералдарға бай тағам түрлерін сирек тұтынуымен, таңғы және түскі астарында фаст-фуд өнімдерін жиі тұтынуымен байланыстырған.

Сауалнама барысында анықталғандай, анемия көріністеріне шағымданғандар арасынан, 30 студент қыздардан Hemocue Hb 201 Plus гемоглобин анализаторын қолдана отырып, гемоглобин деңгейі сараланды. Оның 33% анемияның жеңіл және орташа түрлері кездесе, ал қалған 67%-да гемоглобин нормада екені анықталды.

Қорытынды. Темір тапшылық анемия – кез-келген жаста, балалық, жас өспірімдік кезең тіпті қарттық кезде де кездеседі. Бұл аурудың студенттер арасында таралу деңгейін бағалау мақсатында жүргізілген сауалнамаға 17-22 жас аралығындағы студенттер қатыса отырып, ҚазҰМУ студенттер арасында анемия және ТТА туралы ақпараттануы жоғары деңгейді көрсетті. ТТА пайда болу себептерінің бірі ретінде тамақтану факторы алынды. Респонденттердің 60-90% өзінің күнделікті рационында темірге бай (ет, балық, бауыр, алмұрт, алма сәбіз) өнімдерді тұтынатыны туралы белгілесе, ал темір сіңуін баяулататын шәй, кофе өнімдерін жиі тұтынатындар 64% құрады. Олардың арасында қыздардың да ұлдардың да үлесі жоғары болып келеді. Студенттер арасында ата-анасы анемиямен ауырғандар 35%-да кездесіп, бұл өз кезегінде көптеген студенттердің анемияға шалдығуына себепші болған. Сонымен қатар, студенттердің 20% темір препараттарын қазіргі таңда профилактикалық және емдік мақсатта қолданып, құрамында темірі бар өнімдер ТТА алдын алу үшін тиімді шара деп есептеген. Зерттеу барысында студенттердің 30% да әлсіздік, шаршау, бас айналу, терінің бозаруы, мұрыннан қан кету секілді анемиялық синдромдар жиі байқалатыны анықталып, 64 қыздың 25%-да анемиялық синдромдар кездесуі анықталған. Осындай сауалнама арқылы жалпы студенттердің 33%-да гемоглобин деңгейі нормадан төмендігін белгілі болды. Осылайша, студенттерде ТТА пайда болуының себептерін қарапайым зерттеулер арқылы анықтау, жастар арасындағы ТТА даму қаупін азайтуға, темір препараттарын дұрыс таңдауға, уақтылы емшара көрсетуге мүмкіндік беретін кешенді шараларды жасауға негіз болады.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Т.Т.Ашимбаева, Ш.П.Байзакова. Анемия (Малокровие) // Медицина. – 2010. - №2. - С. 84-85.
- 2 UNICEF, United Nations University, WHO. Iron deficiency anemia: assessment, prevention and control. A guide for programme managers. — Geneva: World Health Organization, 2001 (WHO/NHD/OI.3). — 114 p.
- 3 Т.Ш.Шарманов, Ш.С.Тәжібаев, И.Г.Цой. Маңызды микронутриенттердің рөлі және микронутриенттердің тапшылығының алдын алу шаралары туралы. – Алматы: 2009. – 167 с.
- 4 И. Л. Давыдкин Болезни крови в амбулаторной практике. - М.: ГЭОТАР – Мед, 2011. – 192 с.
- 5 М.О. Орынханова, М.А.Жанузаков. Особенности железодефицитной анемии у студентов и методы ее коррекции. // Наука о жизни и здоровье. – 2019. - №4. – С. 86-96.
- 6 Финогенова Н.А. Анемии у детей: диагностика и лечение. – М.: 2010. - С. 9–17.
- 7 Журавлева И.В. Здоровье студентов: социологический анализ. - М.: Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.
- 8 «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» ҚР кодексі №360 7.07.2020ж. URL: https://online.zakon.kz/document/?doc_id=34464437#pos=2413;-59

А.Н. Қожахметова, С.А. Быкыбаева, М.В. Ли, В. Онгарбаев, З. Аманшаева
Казахский Национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова
кафедра «нутрициология»

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Резюме: дефицит железа в организме человека является наиболее частой причиной возникновения анемии в мире. Железодефицитная анемия наряду с другими неинфекционными заболеваниями ставит насущную проблему в общественном здравоохранении и требует своевременного проведения профилактических мероприятий среди различных возрастных групп населения. ТТА представляет угрозу как физическому, так и интеллектуальному здоровью студентов из числа ныне уязвимых групп. Данная статья проводится с целью оценки уровня распространенности железодефицитной анемии среди студентов Национального медицинского университета и анализа показателей здоровья, связанных с характером питания.

Ключевые слова: железодефицитная анемия, здоровое питание, здоровье молодежи.

A.N. Kozhakhmetova, S.A. Bykybaeva, M.V. Li, V. Ongarbaev, Z. Amanshaeva
Asfendiyarov Kazakh National medical university
Department of nutritionology

ASSESSMENT OF THE PREVALENCE OF IRON DEFICIENCY ANEMIA AMONG STUDENTS OF THE NATIONAL MEDICAL UNIVERSITY

Resume: iron deficiency in the human body is the most common cause of anemia in the world. Iron deficiency anemia, along with other non-communicable diseases, poses an urgent problem in public health and requires timely preventive measures among various age groups of the population. TTA poses a threat to both the physical and intellectual health of students from the currently vulnerable groups. This article is aimed at assessing the prevalence of iron deficiency anemia among students of the National medical University and analyzing health indicators related to the nature of nutrition.

Keywords: iron deficiency anemia, healthy nutrition, youth health