

2. Протеинурия, являющаяся одним из основных маркеров повреждения почек, встречалась в исследуемой группе довольно редко. Для более точной и ранней диагностики повреждения почек пациентам, у которых не обнаружена протеинурия, необходимо исследовать микроальбуминурию.

3. Приверженность лечению при прогрессировании ХСН увеличивается.

4. Влияние АГ на снижение СКФ в данном исследовании проследить не удалось. Для этого необходимо увеличить выборку и продолжить исследование.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хроническая болезнь почек: дальнейшее развитие концепции и классификации / А. В. Смирнов [и др.] // Нефрология. — 2007. — Т. 11, № 4. — С. 7–17.
2. Chronic kidney disease and risk of incident myocardial infarction / C. Meisinger [et al.] // Eur. Heart J. — 2006. — Vol. 27. — P. 1245–1250.
3. Determinants of cardio-renal damage progression in normotensive and never-treated hypertensive subjects / P. Fester [et al.] // Kidney Int. — 2005. — Vol. 67. — P. 1974–1979.
4. Кардио-васкулярно-ренальные связи в кардиоренальном континууме / Ж. А. Гарсиа-Донаире [и др.] // Нефрология. — 2013. — Т. 17, № 1. — С. 11–19.
5. Смирнов, А. В. Кардиоренальный континуум: патогенетические основы превентивной нефрологии / А. В. Смирнов // Нефрология. — 2005. — Т. 9, № 3. — С. 7–15.
6. Кардиоренальный и ренокардиальный синдромы / А. М. Шутов [и др.] // Нефрология. — 2009. — Т. 13, № 4. — С. 59–63.
7. Cardio-renal syndromes / C. Ronco [et al.] // Eur Heart J. — 2010. — Vol. 31. — P. 703–711.
8. Малаева, Е. Г. Внутренние болезни: учеб. пособие / Е. Г. Малаева, И. И. Мистюкевич. — Гомель: ГомГМУ, 2014. — 198 с.

УДК 613.2:614.876

ОРГАНИЗАЦИЯ РАДИОЗАЩИТНОГО ПИТАНИЯ КАК ОСНОВА НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА

Волощук Е. С.

Научный руководитель: к.м.н., доцент *В. Н. Бортновский*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Радиоактивное загрязнение — одно из наиболее опасных видов загрязнения окружающей среды. Употребление определенных пищевых продуктов позволит защитить здоровье человека и снизить опасность его нарушения.

Питание — поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для роста, жизнедеятельности и воспроизводства. От качества и режима питания зависят здоровье и работоспособность человека. Недостаточное или несбалансированное питание ведет к развитию различных болезненных состояний, которые впоследствии влияют на качество и продолжительность жизни. В условиях радиационной аварии, наряду с организационно-техническими мерами, позволяющими исключить или снизить дозовые нагрузки, необходимы меры лечебно-профилактического характера. Последние призваны уменьшить негативные для здоровья последствия радиационного воздействия. Проблема защиты от радиационного воздействия, особенно в случае радиационных аварий, весьма актуальна и разрабатывается на протяжении многих лет [1].

Цель

Проанализировать основные принципы радиозащитного питания и его влияние на жизнедеятельность организма.

Материал и методы исследования

Анализ и систематизация литературных источников по данной теме, интерпретация изученного материала.

Результаты исследования и их обсуждение

При составлении рационов лечебно-профилактического радиопротекторного питания следует учитывать следующие направления их биологического действия: устранение метаболических нарушений, нормализация иммунного статуса, выведение радионуклидов и прочих токсических веществ из организма, радиопротекторное действие.

Исходя из приведенных положений, сформулированы принципы питания населения, пострадавшего вследствие аварии на Чернобыльской АЭС. Они включают три основных элемента:

- максимальное снижение содержания радионуклидов в продуктах питания;
- торможение процессов их всасывания и накопления;
- рационализация диетопрофилактики [3].

Современная концепция радиозащитного питания обуславливает необходимость внесения изменений в рацион относительно потребления белков, жиров и углеводов. Следует указать на необходимость достаточной обеспеченности организма полноценными белками — источниками незаменимых, в том числе серосодержащих аминокислот. Последние являются носителями сульфгидрильных групп, которые легче окисляются активными радикалами. Высокое содержание белка в рационе способствует увеличению выведения радиоцезия не только из мышечной ткани, но из внутренних органов и крови [4]. При выборе мясных продуктов целесообразно отдавать предпочтение мясу птицы и кролика, в которых содержится меньше жира.

Рекомендуется включать в рацион продукты моря (морскую рыбу, кальмаров, морскую капусту и др.) как источник белков, витаминов, микроэлементов, минеральных и других биологически активных веществ.

Радиозащитный рацион должен удовлетворять суточную потребность в минеральных веществах, базирующуюся на общепринятых нормах. Дополнительное потребление микроэлементов, участвующих в процессах кроветворения (железо, медь, марганец, кобальт), как и ряд витаминов, является крайне необходимым для предупреждения широко распространенной, особенно среди детей и женщин, железодефицитной анемии. Кроме того, следует иметь в виду, что нарушение питания детей, проживающих на радиоактивно загрязненных территориях, носят стойкий и длительный характер, являясь одним из факторов риска, снижающих устойчивость их к воздействию малых доз ионизирующего излучения и стресса [2].

Существует распространенное мнение, что при повышении радиационного фона полезно употреблять спиртные напитки. В небольших дозах красные вина способствуют кроветворению, а содержащиеся в красных терпких винах антоцианы и катехины способны образовывать с некоторыми радионуклидами нерастворимые комплексы, выводимые затем из организма. Длительное употребление алкогольных напитков ведет к поражению слизистой оболочки пищеварительного тракта, что нарушает процессы всасывания многих пищевых веществ, особенно витаминов, и приводит к снижению радиорезистентности организма в целом. Намного полезнее употреблять свежесваренный, особенно зеленый, чай, который содержит намного больше катехинов, чем любые вина. К тому же в листьях чая содержится повышенное количество витамина Р, который уменьшает проницаемость и ломкость капилляров и имеет антиокислительные свойства.

Выводы

Использование в рационе определенных продуктов питания — важнейший фактор предотвращения накопления радионуклидов в организме людей, работающих или проживающих на территориях, загрязненных аварийными выбросами. Питание оказывает значительное влияние на состояние здоровья и устойчивость организма к различным внешним воздействиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бортновский, В. Н. Пути и способы повышения радиорезистентности организма участников ликвидации последствий крупномасштабных радиационных аварий / В. Н. Бортновский // Чернобыль: 30 лет спустя: материалы междунар. науч. конф. — Гомель, 21–22 апр. 2016. — Гомель: Ин-т радиологии, 2016. — С. 34–37.
2. Новиков, В. С. Физиолого-гигиенические основы функционального питания человека при длительном воздействии ионизирующих излучений / В. С. Новиков, В. Н. Бортновский // Вестник образования и развития науки Российской академии естественных наук: научный журнал. — СПб., 2016. — № 4. — С. 81–87.
3. Гребеньков, С. В. Принципы рационального питания населения, проживающего на радиоактивно загрязненной местности / С. В. Гребеньков // Проблемы рационального питания детского и взрослого населения, проживающего на территориях, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС: материалы науч. конференции, Брянск, 1993. — С. 43.
4. Якименко, Д. М. Поступление и выведение из организма человека цезия-137 (обзор литературы) / Д. М. Якименко, Г. З. Мороз // Врачебное дело. — 1993. — № 8. — С. 16–21.