

РИЗИК РОЗВИТКУ ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНОЇ АНЕМІЇ У ВЕГЕТАРІАНЦІВ, МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ

Орловська О.М.

Науковий керівник: Кравченко В.М.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

ursulanutas66@gmail.com

Вступ. Люди стають вегетаріанцями з багатьох причин, включаючи стан здоров'я, релігійні переконання, занепокоєння щодо добробуту тварин або бажання харчуватися таким чином, щоб уникнути надмірного використання природних ресурсів. Останнім часом вегетаріанство набуло більшої популярності. Незважаючи на добре описаний вплив вегетаріанської дієти на здоров'я, її вплив на якість життя людей, які її дотримуються, все ще потребує належного дослідження. Вегетаріанці піддаються високому ризику дефіциту деяких поживних речовин, таких як вітамін B₁₂ і залізо. Ризик розвитку залізодефіцитної анемії пов'язаний як з недостатнім споживанням заліза, так і з низькою біодоступністю заліза з рослинної їжі.

Мета дослідження. Метою роботи є дослідження ризику виникнення залізодефіцитної анемії у вегетаріанців та визначення методів запобігання розвитку цього стану.

Матеріали та методи. В роботі були використані наступні методи: пошуковий, метод обробки даних, аналітичний.

Результати дослідження. Вегетаріанські дієти – це схеми харчування, які не містять будь-якої м'ясної їжі, але можуть включати яйця або молочні продукти. Завдяки більшому споживанню овочів, зернових, фруктів, горіхів і клітковини під час вегетаріанської дієти та меншому споживанню насичених жирів і холестерину, вегетаріанська дієта має переваги для здоров'я, знижуючи ризик хронічних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання та, можливо, навіть рак. Однак рослинна дієта може спричинити підвищений ризик дефіциту певних поживних речовин, таких як кобаламін та залізо.

Залізодефіцитна анемія – найпоширеніша анемія. Виникає, коли організм втрачає значну кількість заліза, а запаси заліза вичерпуються. Залізо необхідне практично для всіх живих організмів і є невід'ємною частиною багатьох метаболічних функцій. Найважливішою функцією є транспорт кисню. Симптоми залізодефіцитної анемії включають слабкість, втомлюваність, блідість, задишку, похолодання кінцівок, мінливий апетит, випадіння волосся, ламкість нігтів та сухість шкіри, але не завжди є яскраво вираженими, тому зазвичай анемія виявляється після лабораторної діагностики крові.

Дуже часто залізодефіцитна анемія зустрічається саме у вегетаріанців. Оскільки ця група людей не їсть м'ясо, птицю чи рибу, вони споживають лише негемове залізо, яке міститься в рослинній їжі, яке гірше засвоюється. Вегетаріанські дієти не містять гемового заліза. Негемове залізо передусім існує в окисленому вигляді іону Fe³⁺, в якому воно не є біодоступним і спочатку потребує відновлення до іону Fe²⁺, у вигляді якого може транспортуватися через епітелій кишечника. Причина, чому негемове залізо є менш біодоступним порівняно з гемовим залізом, полягає в природних інгібіторах всмоктування, які в основному включають фітати, оксалати та поліфеноли. Фітат є одним із найпотужніших інгібіторів всмоктування, він міститься в цільнозернових, бобових і горіхах. Підраховано, що понад 50% споживання фітату надходить із зернових продуктів. Це важливо, оскільки для багатьох вегетаріанців зернові продукти також є найважливішим джерелом харчового заліза. Поліфеноли можна знайти в багатьох злаках, овочах і деяких напоях. Оксалати містяться в деяких зелених листових овочах.

Потреби в залізі для вегетаріанців у 1,8 рази вищі, ніж для невегетаріанців. Для вегетаріанців здорова, багата залізом дієта є ключовою. У таких продуктах, як шпинат, варені гриби, бобові, сочевиця, тофу, авокадо, горіхи та цільні зерна, багато заліза. З іншого боку, деякі продукти ускладнюють засвоєння заліза організмом. Наприклад, чай та каву (навіть без кофеїну), молочні продукти, продукти з високим вмістом клітковини, вино та пиво.

В свою чергу вітамін С і β -каротин є сильними стимуляторами засвоєння негемового заліза. Споживання вітаміну С (цитрусові, броколі, болгарський перець, ківі, томати) і β -каротину (морква, гарбуз, диня, хурма, манго, солодкий перець, перець чилі), зазвичай високе серед веганів і вегетаріанців, потенційно може компенсувати низьку біодоступність негемового заліза. Іншими відомими факторами, що покращують засвоєння заліза, є ферментовані продукти та продукти, виготовлені з ферментованих соєвих бобів.

Висновки. Отже, цілком можливо бути вегетаріанцем і мати достатній рівень заліза, але головне – прагнути до збалансованого харчування та за потреби використовувати якісні харчові добавки. Співпраця з лікарем для моніторингу рівня заліза та ведення здорового способу життя є ключовими для тих, хто протягом життя слідує рослинній дієті. Для вегетаріанців дуже важливо не допускати розвиток залізодефіцитної анемії та бути уважними до стану свого здоров'я.

ПОРУШЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ, АСОЦІЙОВАНІ ІЗ ЗМІНАМИ ЯКОСТІ СНУ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Пронько С.К., Забажан Є.О., Согебі М.О.

Науковий керівник: Мамонтова Т.В.

Полтавський державний медичний університет, Полтава, Україна

sp416510@gmail.com

Вступ. З початком повномасштабного російського вторгнення в Україну серед мирного населення все більше поширюється стрес і погіршення якості життя – часті нічні тривоги через авіанебезпеку, обстріли цивільних територій, щоденні гучні звуки, які тепер сприймаються інакше – все це порушує повсякденне життя. Проте взаємозв'язок якості сну на щоденної життєдіяльності молоді мало досліджений.

Мета дослідження. Встановити зміни якості життя, асоційовані з показниками якості сну у молоді під час війни.

Матеріали та методи. У перехресному дослідженні взяли участь 139 студентів віком від 18 до 26 років, які розділені на групи відповідно до статі та курсу навчання у вищому навчальному закладі. Якість сну респондентів оцінювали за опитувальником Піттсбурзький індекс якості сну (PSQI). Якість життя оцінювали за допомогою опитувальника Short Form Health Survey (SF-36). Статистичний аналіз даних проводили за допомогою програми STATISTICA 10,0 методами описової статистики (ANOVA, MANOVA), кореляційний аналіз Пірсона.

Результати дослідження. Дослідження виявили погіршення якості життя серед молоді під час війни, що більш виражене у дівчат, ніж у хлопців, через зниження показників рольової обмеженості через емоційні проблеми, життєвий тонус і психічне здоров'я. Показники рівня загального здоров'я складали серед студентів 1 курсу у хлопців 59 ± 6 та у дівчат 50 ± 5 , серед студентів 2 курсу у хлопців 53 ± 6 та у дівчат 54 ± 4 , серед студентів 4 курсу у хлопців 51 ± 3 та дівчат 56 ± 4 . Про проблеми із сном повідомили серед усіх респондентів 65,2% хлопців. 71,95%