ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Локтев Т.Ю., Синкевич Е.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Актуальность. В организме человека железо является важным микроэлементом, катализирующим процессы обмена кислородом (дыхания). Недостаток железа проявляется в виде железодефицитной анемии (ЖДА), которая является распространенной на территории Республики Беларусь. Нормальный рацион должен включать в себя до 20 мг железа в день, из которого в организме всасывается 1–2 мг. Суточная потребность человека в железе следующая: дети — от 4 до 18 мг, взрослые мужчины — 10 мг, взрослые женщины — 18 мг, беременные женщины во второй половине беременности — 33 мг. Источниками железа при биосинтезе железосодержащих белков служат железо, поступающее из пищи, и железо, освобождающееся при постоянном распаде эритроцитов в гепатоцитах (клетках печени) и клетках селезёнки. Наиболее богатыми железом продуктами питания являются печень и мясо, в меньшей степени яйца, бобовые, семена тыквы и кунжута, цельнозерновые, кроме того определенные разновидности зелени — тимьян, петрушка, полевой салат.

Цель. Проанализировать суточное потребление студентами железосодержащих продуктов питания и выяснить степень их информированности о проблеме недостатка железа в Беларуси и причинах развития эндемическиобусловленных заболеваний.

Материалы и методы. Было проведено изучение и анализ тематических литературных и информационных источников. Для достижения цели была также разработана валеолого-гигиеническая анкета, в опросе по которой приняли участие 139 человек.. Исследовательскую базу, а также статистические расчеты и диаграммы сформировали в электронном виде.

Результаты и их обсуждение. В результате опроса было выявлено, что 82% респондентов знают о полезных свойствах железа, остальные 18% не смогли правильно ответить на данный вопрос. Также на вопрос «Какие процессы нарушаются в результате нехватки железа в организме?» 74,8% респондентов ответили верно, либо частично верно, остальные 25,2% выбрали не правильный вариант из предложенных. Помимо прочего, респондентам предлагалось ответить на вопрос «В какие элементы организма входит железо?». В результате этого 58,3% опрошенных дали верный ответ, 40,3% - частично верный ответ и лишь 1,4% ответили неверно. С помощью опроса удалось выяснить, имеются ли у респондентов или их родственников какие-либо заболевания, связанные с недостатком железа.

79,9% дали отрицательный ответ, остальные 20,1% - положительный. То есть можно предполагать, что у каждого пятого человека в той или иной степени имеются изменения в организме, связанные с дефицитом железа. Респондентам было предложено выбрать продукты питания, богатые железом. Из всех участников опроса 85,65% - ответили правильно, а 14,35% - не справились с заданием. На вопрос «Как часто вы употребляете продукты, богатые железом?» 49,6% опрошенных ответили «часто», 37,4% - «иногда», 7,2% - «редко», 5,8% - «всегда». В анкете также спрашивалось является ли Республика Беларусь эндемичной по содержанию железа, в результате выяснилось, что 62,6% затрудняются ответить, 18,7% дали положительный ответ на данный вопрос, 18,7% - отрицательный. Также был поднят вопрос о суточной норме железа в организме. Выяснилось, что 54,7% респондентов затрудняются ответить, 24,4% ответили на вопрос неверно и лишь 20,9% - дали правильный ответ. Опрошенным задавался вопрос, знают ли они, кто наиболее подвержен дефициту железа. Большинство их ответили правильно. На вопрос, «Что относится к причинам дефицита железа?» большинство респондентов ответили правильно в полном объеме.

Выводы. Результаты работы говорят о достаточном уровне знаний респондентов по различным вопросам дефицита железа. Но следует также отметить тот факт, что большинство участников анкетирования не знают о суточной норме железа для различных групп населения. Также было выявлено, что большинство респондентов употребляют достаточное количество пищи богатой железом, тем самым соблюдая суточную потребность организма в этом микроэлементе.

Литература:

1. Железодефицитные анемии (ЖДА) [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://gocb.by/health/zhelezodeficzitnyie-anemii-(zhda).html. – Дата доступа: 06.10.2021.

2. Биологическое значение железа [Электронный ресурс]. Режим доступа:https://ru.wikipedia.org/wiki/Железо#Биологическое_значение_железа. – Дата доступа: 06.10.2021.