

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПРОБЛЕМА НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

DISEASES OF THE GASTROINTESTINAL TRACT IN SCHOOL-AGE CHILDREN: THE PROBLEM OF IRRATIONAL NUTRITION

**S. Lyapina
E. Semeleva
O. Vanyakina**

Summary. Inadequate and unbalanced nutrition has an adverse effect on the digestive system of the child's body, the consequences of which can be very sad. It is very important to pay attention not only to what the child eats, but also to when, how and in what environment he eats. Proper diet and rationality of nutrition are necessary in order for food to be better used by the body, and in order to prevent the development of acute and chronic diseases of the stomach and intestines. The article identifies the problem of nutrition of school-age children and shows the relationship between irrational nutrition and its impact on the development of gastrointestinal tract diseases in children of school age in certain districts of the Republic of Mordovia.

Keywords: children's health; monitoring; balanced diet; daily diet; the prevalence of gastrointestinal diseases; pathology.

Ляпина Светлана Анатольевна

Доцент, к.б.н. ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

Семелева Елена Владимировна

Профессор, д.м.н. ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

Ванякина Ольга Валерьевна

ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

shtanina37@mail.ru

Аннотация. Неадекватное и несбалансированное питание оказывает неблагоприятное действие на пищеварительную систему детского организма, последствия которого могут быть весьма печальными. Очень важно обращать внимание не только на то, что ест ребенок, но и на то, когда, как и в какой обстановке он ест. Правильный режим и рациональность питания необходимы для того, чтобы пища лучше использовалась организмом, и для того, чтобы предупредить развитие острых и хронических заболеваний желудка и кишечника. В статье обозначена проблема организации питания детей школьного возраста и показана взаимосвязь между нерациональным питанием и его влиянием на развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей, встречающихся в школьном возрасте в отдельных районах республики Мордовия.

Ключевые слова: здоровье детей; мониторинг; рациональное питание; сбалансированный рацион; распространенность заболеваний ЖКТ; патология.

Актуальность работы

Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающее влияние на состояние здоровья, работоспособности, умственного и физического развития, а также на продолжительность жизни человека. Организм человека и особенно растущий организм ребенка и подростка нуждается в определенном составе пищи. Пища детей должна содержать все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности, нормального роста и развития их организма. Рациональное питание является важным фактором профилактики заболеваний детей школьного возраста [3].

В настоящее время в состоянии здоровья школьников преобладает увеличение удельного веса детей, имеющих хроническую патологию ЖКТ и уменьшение числа относительно здоровых детей [2].

С каждым годом усугубляются причины возникновения заболеваний: это во многом определяется ухудшением качества питания детей школьного возраста и сопровождается как снижением энергетической ценности пищи, так и обеднением рациона микроэлементами, витаминами [1].

Цель работы

Проанализировать и установить связь между распространенностью заболеваний ЖКТ и нерациональным питанием среди детей школьного возраста по отдельным районам республики Мордовии за 4 года (с 2018 по 2021 гг.).

Материалы и методы

Анализ показателей здоровья детей школьного возраста проводился по официальным данным Госу-

Таблица 1. Распространенность заболеваний ЖКТ у детей на 1000 чел в Республике Мордовия за период 2018–2021гг

Заболевание	ЯБЖ	ЯБ12ПК	ХГ	ХЭ и ХК	СРК
2018	0,03	1,33	21,6	0,89	0,34
2019	0,05	1,36	24,2	0,92	0,45
2020	0,04	1,48	24,5	0,96	0,44
2021	0,25	0,92	33,8	1,04	0,8

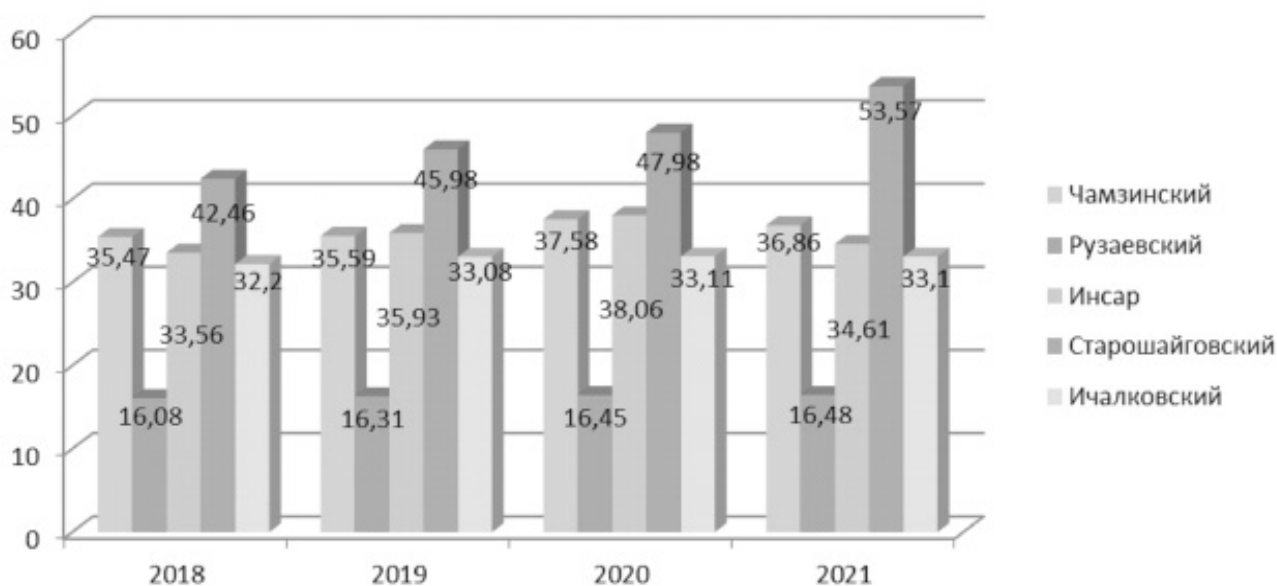


Рис. 1. Распространенность ХГ по изучаемым районам за период 2018–2021 гг

дарственных докладов о состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Мордовия и данных «Мордовиястат» за период с 2018–2021 года по некоторым группам болезней желудочно-кишечного тракта на 1000 человек детского населения.

Желудочно-кишечные заболевания относятся чаще всего к болезням внутренних органов человека. У многих больных истоки хронических заболеваний желудка и кишечника нужно искать в раннем возрасте. Еще не окрепший организм ребенка в большей степени чувствителен ко всем нарушениям гигиенических правил питания [8], именно поэтому у маленьких детей и у младших школьников особенно часто бывают расстройства пищеварения. Это объясняется прежде всего тем, что растущий организм нуждается в относительно большем количестве питательных веществ по сравнению с тем, которое необходимо взрослому человеку [8].

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключение продуктов с раздражающими свойствами [9].

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должна составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10–15%, 30–32% и 55–60% соответственно, а соотношение кальция к фосфору 1:1,5. При несоблюдении данных гигиенических правил органы пищеварительной системы подвергаются патологическим изменениям [9].

Мы решили проанализировать тенденцию распространения заболеваний желудочно-кишечного тракта в Республике Мордовия, а именно: хронический га-

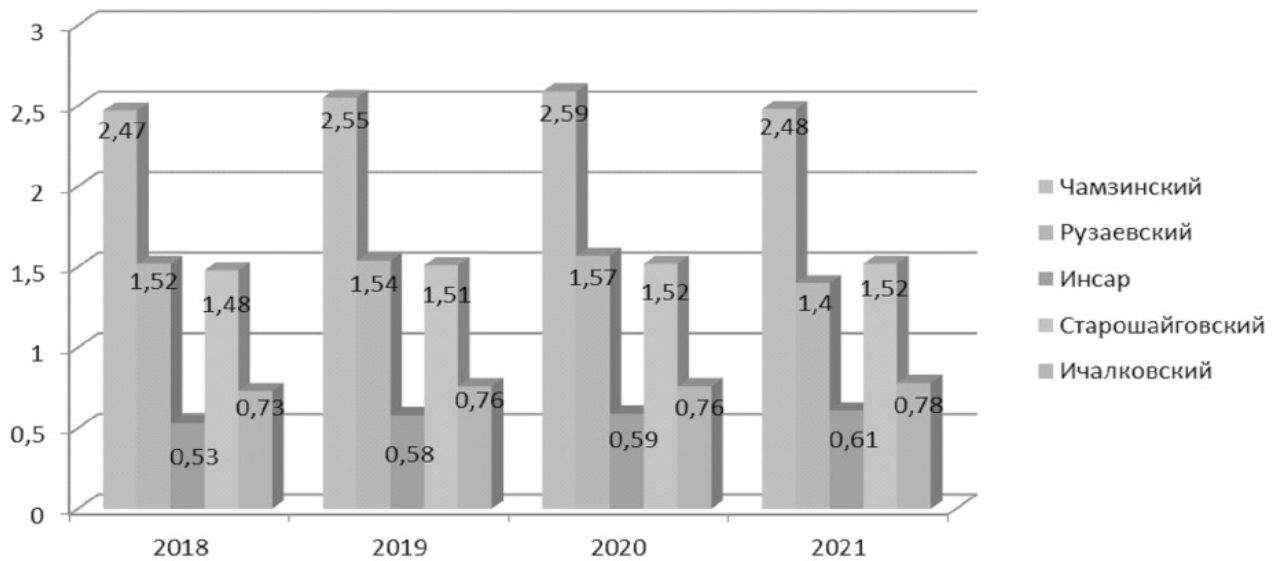


Рис. 2. Распространенность ЯБ12ПК по изучаемым районам за период 2018–2021 гг

стрит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, хронический энтерит и хронический колит, синдром раздраженного кишечника и язвенная болезнь желудка среди детей школьного возраста за определенный период времени с 2018 по 2021 год (табл. 1).

Исходя из полученных данных, наблюдается рост практически всех представленных заболеваний ЖКТ начиная с 2018 года по 2021 год. Самой распространенной патологией желудочно-кишечного тракта у детей является хронический гастрит [4,5,6,7].

Далее мы решили проследить, какая тенденция по выявленным заболеваниям наблюдается среди детей в следующих районах республики Мордовия: Чамзинском, Рузаевском, Инсарском, Старошайговском и Ичалковском.

Высокая распространенность хронического гастрита встречается во всех изучаемых районах, но наиболее выражена в Старошайговском районе. Пик приходится на 2021 год и составляет 53,57 на 1000 человек (см. рис. 1) [4,5,6,7].

Наиболее частая причина хронического гастрита — нарушение гигиенических правил питания. Возникновению хронического гастрита способствует также переутомление и тяжелые психические потрясения.

На второе место по распространенности выходит язвенная болезнь 12-перстной кишки, в основе которой лежит рецидивирующая язва двенадцатиперстной

кишки. Как правило, язва возникает на фоне дуоденита. Среди прочих факторов, способствующих возникновению язвенной болезни 12-перстной кишки, является нарушение режима питания.

Самый высокий уровень этого заболевания наблюдается в Чамзинском районе, пик приходится на 2020 г и составляет 2,59 на 1000 человек (см. рис. 2) [4,5,6,7].

Третье место в структуре распространенности заболеваний ЖКТ занимают хронический энтерит и хронический колит. Хронический энтерит чаще возникает вследствие нарушения гигиенических правил питания (еда всухомятку, неправильный режим питания, недостаточное количество витаминов в пище). Хронический колит может быть связан с погрешностями в питании и возникает, если ребенок получал неподходящую для него пищу; например, если в питании преобладает картофель, черный хлеб, морковь, горох, сырые фрукты с кожурой. Эта пища, съеденная в большом количестве, вызывает раздражение толстой кишки, и перистальтика резко ускоряется. Стул становится обильным и содержит слизь.

Наблюдается выраженный скачок хронического энтерита и хронического колита в Старошайговском районе в 2021 году, составивший 8,93 на 1000 чел, превышающий аналогичные показатели предыдущих лет в 6 раз (см. рис. 3)[4,5,6,7].

Четвертое место по распространению занимает синдром раздраженного кишечника. У детей с повы-

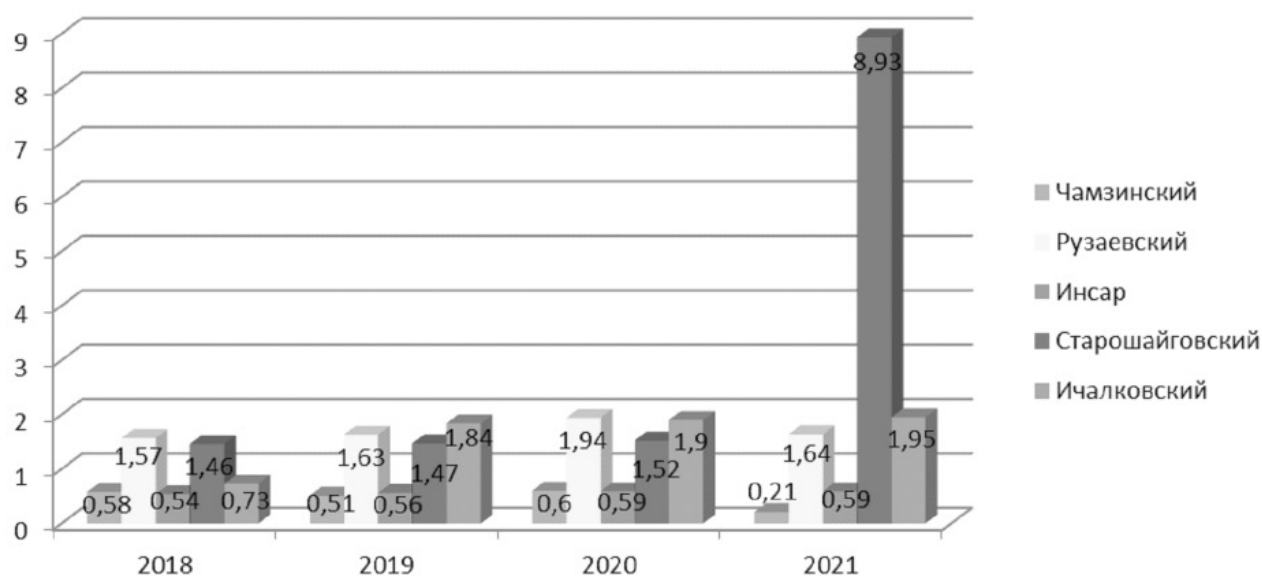


Рис. 3. Распространенность ХЭ и ХК по изучаемым районам за период 2018–2021 гг

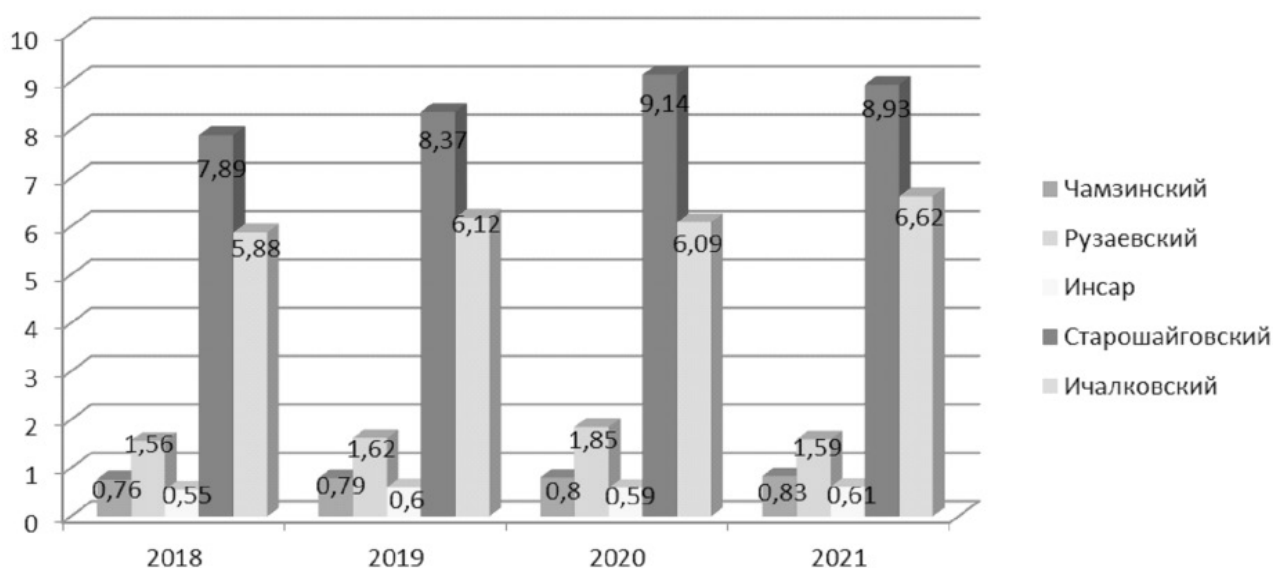


Рис. 4. Распространенность СРК по изучаемым районам за период 2018–2021 гг

шенной возбудимостью нервной системы часто наблюдаются расстройства пищеварения. Нервные дети часто плохо переносят пищу, содержащую много растительной клетчатки, так как она усиливает раздражение кишечника. Для них особенно важно принимать пищу всегда в одно и то же время.

Наиболее высокий уровень заболеваний хроническим энтеритом и хроническим колитом вновь наблю-

дается в Старошайговском районе, пик приходится на 2020 г и составляет 9,14 на 1000 человек (см. рис. 4) [4,5,6,7].

Последнее место среди изучаемых районов занимает язвенная болезнь желудка. Обычно данное заболевание наблюдается у детей старшего возраста. Язвенная болезнь желудка протекает в более легкой форме, чем у взрослых, но у детей могут наблюдаться харак-

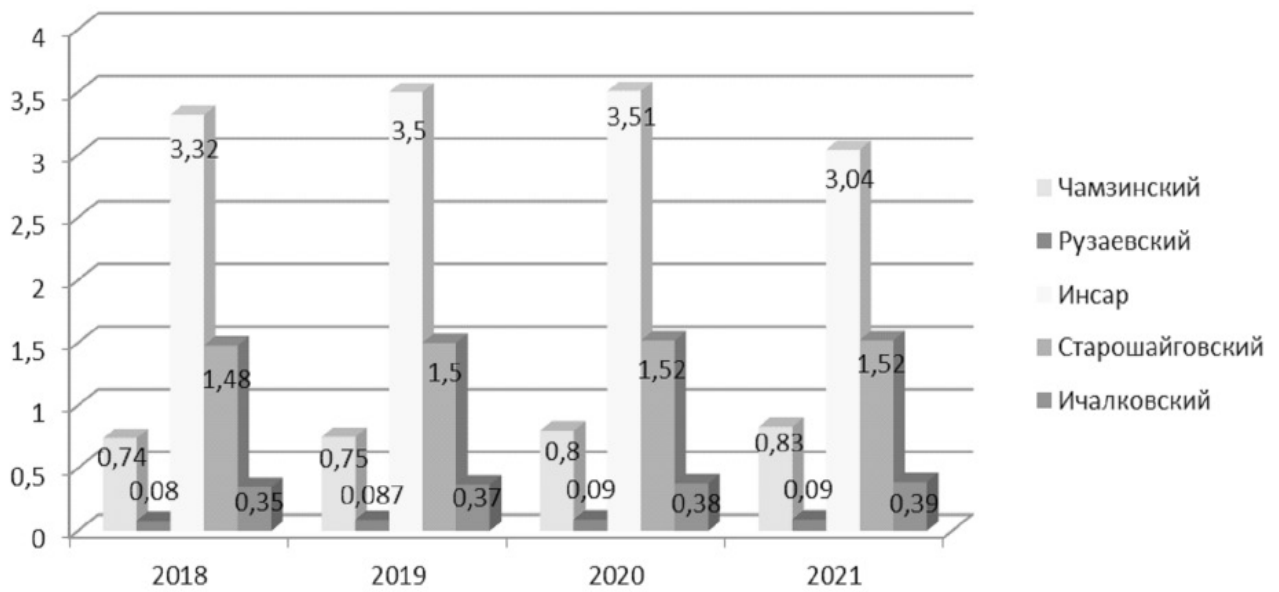


Рис. 5. Распространенность ЯБЖ по изучаемым районам за период 2018–2021 гг

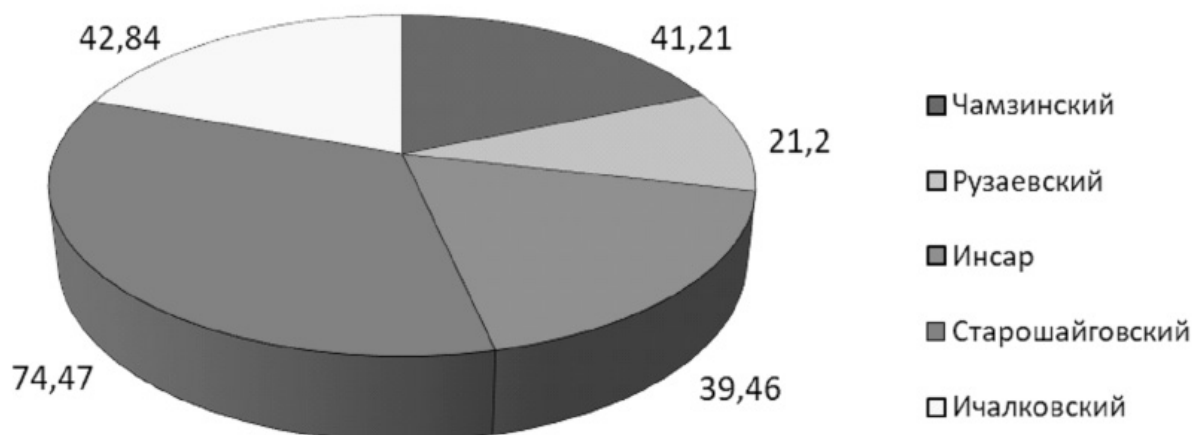


Рис. 6. Общая распространенность заболеваний ЖКТ у детей на 1000 человек в Республике Мордовия по изучаемым районам к 2021 г

терные симптомы болезни: боли в области желудка и под ложечкой, иногда очень мучительные, появляющиеся в связи с приемом пищи; рвота и отрыжка, у многих больных запор.

Несмотря на низкие показатели в общей структуре, данное заболевание показывает высокий уровень распространенности за все представленные года в Ин-

сарском районе, пик приходится на 2020 г и составляет 3,51 на 1000 чел (см. рис. 5) [4,5,6,7].

Анализируя полученные данные, мы наблюдаем рост распространённости болезней ЖКТ среди детей школьного возраста. Особенно высокие показатели наблюдаются в Старошайговском районе по таким заболеваниям, как хронический гастрит, синдром раздражен-

ного кишечника, а также резкое повышение количества детей, имеющих хронический энтерит и хронический колит (см. рис. 6).

Таким образом, учитывая неуклонно увеличивающуюся учебную нагрузку, образ жизни, материальное положение, которые ведут к неправильному рациону и режиму питания, можно проследить связь между распространенностью болезней ЖКТ и нерациональным, неадекватным питанием среди молодежи.

Несоблюдение правильного режима питания оказывает разрушительное воздействие на слизистую желудка и кишечника, ее воспаление. Важно понимать, что

воспаленная слизистая не может обеспечить полноценное расщепление пищи и поддержание необходимого уровня кислотности, поэтому нарушается процесс пищеварения в целом, организм не усваивает большую часть питательных веществ, содержащихся в потребляемых блюдах. А это означает, что даже самый разнообразный рацион не сможет удовлетворить потребность растущего организма в витаминах и минералах. Отсюда — признаки гиповитаминоза, анемия, отставание в росте, повышенная возбудимость нервной системы, слабость и другие расстройства здоровья. Поэтому, чтобы снизить риск возникновения заболевания, нужно, прежде всего, вести пропаганду среди детей школьного возраста о правильном поведении и культуре питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Тапешкина Н.В., Почуева Л.П., Власова О.П. Организация питания школьников: проблемы и пути решения // *Фундаментальная и клиническая медицина*. 2019. Т. 4, № 2. С. 120–128. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-pitaniya-shkolnikov-problemy-i-puti-resheniya.pdf>
2. Влияние социально-гигиенических факторов на формирование пищевого статуса детей и подростков/ Е.С. Богомолова [и др.] // *Гигиена и санитария*. 2016. Т. 95, № 9. С. 847–853. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialno-gigienicheskikh-faktorov-na-formirovanie-pishevogo-statusa-detej-i-podrostkov.pdf>
3. Основы рационального питания: учебное пособие / М.М. Лапкин [и др.]; под ред. М.М. Лапкина.— Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2019.— 304 с.
4. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Мордовия в 2018 году»/ Упр. федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РМ, Центр гигиены и эпидемиологии в РМ.— Саранск, 2019.— С. 47–52, 154–155. URL: https://13.rosпотребнадзор.ru/sites/default/files/Doc_ropotreb/gosdoklad_2018_god.doc (дата обращения: 22.11.2022).
5. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Мордовия в 2019 году»/ Упр. федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РМ, Центр гигиены и эпидемиологии в РМ.— Саранск, 2020.— С. 50–55, 153–154. URL: https://13.rosпотребнадзор.ru/sites/default/files/Doc_ropotreb/gosdoklad_za_2019_god.doc (дата обращения: 22.11.2022).
6. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Мордовия в 2020 году»/ Упр. федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РМ, Центр гигиены и эпидемиологии в РМ.— Саранск, 2021.— С. 45–50, 143–144. URL: https://13.rosпотребнадзор.ru/sites/default/files/Doc_ropotreb/gosudarstvennyy_doklad_o_sostoyanii_sanitarno-epidemiologicheskogo_blagopoluchiya_naseleniya_v_2020_godu.doc (дата обращения: 22.11.2022).
7. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Мордовия в 2021 году»/ Упр. федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РМ, Центр гигиены и эпидемиологии в РМ.— Саранск, 2022.— С. 48–53, 148–149. URL: https://13.rosпотребнадзор.ru/sites/default/files/gosdoklad_o_sanepid_blagopoluchii_naseleniya_rm_v_2021g.doc (дата обращения: 22.11.2022).
8. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве, 2022 г. URL: <https://77.rosпотребнадзор.ru/index.php/press-centr/10830-pravilnoe-pitanie-detej-zalog-zdorovya> (дата обращения: 22.11.2022).
9. Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Москве, 2015 г. URL: <https://77.rosпотребнадзор.ru/index.php/press-centr/76-napprav/question/2866-2015-03-13-09-52-11> (дата обращения: 22.11.2022).

© Ляпина Светлана Анатольевна, Семелева Елена Владимировна,

Ванякина Ольга Валерьевна (shtanina37@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»