

ჯანსაღი კვების მნიშვნელობა ცივილიზაციის დაავადებების რისკების რედუქციაში ივანე ბურჯანაძე¹, თეა გამეზარდაშვილი²

საქართველოს უნივერსიტეტი, ჯანმრთელობის მეცნიერებათა და საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სკოლა
¹სტუდენტი ბაკალავრი, ჯანდაცვის ადმინისტრირება; ²ხელმძღვანელი, მედიცინის აკადემიური
დოქტორი, ასოცირებული პროფესორი

დღეისათვის მედიცინამ და ჯანდაცვამ მიაღწია იმ დონეს, რომლითაც მაქსიმალურად არის შესაძლებელი ადამიანის ჯანმრთელობის გაუმჯობესება, სიცოცხლის გახანგრძლივება, თუმცა ეს არ კმარა, საჭიროა მოსახლეობის გაჯანსაღების სხვა გზების ძიება. სწორედ ეს გზაა ცხოვრების ჯანსაღი წესი, რომელიც ადამიანმა თავად უნდა დაიცვას და რომლის არსიც არის სულისა და სხეულის ჯანმრთელობის შენარჩუნება თვითშეზღუდვისა და საგანგებო ვარჯიშების მეშვეობით. ჯანსაღი წესი არის ადამიანის გონივრული ქცევის სისტემა, ზომიერება ყველაფერში, ოპტიმალური მოძრაობითი რეჟიმი, გაკაჟება, ცხოვრების რაციონალური რეჟიმი, მავნე ჩვევებზე უარის თქმა, სწორი კვება და სხვ. რაციონალური კვება უმნიშვნელოვანესი პირობაა ჯანმრთელობის შენარჩუნების, ადამიანის ორგანიზმის ზრდისა და განვითარებისათვის. ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის უკანასკნელი მონაცემებით ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობას 15%-ში განსაზღვრავს სამედიცინო სამსახურის ორგანიზაცია, 15%-ში - გენეტიკური თავისებურებები, ხოლო 70%-ში - ცხოვრების წესი და კვება. სწორი კვება საშუალებას გვაძლევს თავიდან ავიცილოთ ან შევამციროთ ქრონიკული დაავადებების რისკი, შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა და მიმზიდველი გარეგნობა, დავრჩეთ მოხდენილები და გამოვიყურებოდეთ ახალგაზრდულად. საკვების სრულფასოვნება მნიშვნელოვანწილად განისაზღვრება რაციონის ბალანსირებულობით ისეთი საკვები ნივთიერებების მიხედვით როგორცაა: ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, ვიტამინები და მინერალური ნივთიერებები. ცილები - "აგურებია", რომლისაგანაც შენდება ორგანიზმი და სიცოცხლისათვის ყველა აუცილებელი ნივთიერებები: ჰორმონები, ფერმენტები, ვიტამინები და სხვა სასარგებლო ნივთიერებები. ცხიმები ორგანიზმს უზრუნველყოფენ ენერგიით, ცხიმში ხსნადი ვიტამინებით და სხვა სასარგებლო ნივთიერებებით. ნახშირწყლები სიცოცხლისათვის აუცილებელი ენერგიის ძირითადი წყაროა. საკვები ბოჭკოები - ხელს უწყობს საჭმლის კარგად მონელებასა და შეთვისებას, აუცილებელია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და კიბოს პროფილაქტიკისათვის. მინერალური ნივთიერებები და ვიტამინები უზრუნველყოფენ ნივთიერებთა ცვლის პროცესებსა და საერთოდ, ორგანიზმის ნორმალურ ფუნქციონირებას. ბოლო წლებში სწორი კვება მეტად აქტუალური თემა არის, რადგანაც, არაჯანსაღი კვებით გამოწვეული დაავადებები ხშირად სასიკვდილო რისკს ატარებენ, ერთ-ერთი ასეთი გამოვლინება არის მეტაბოლური სინდრომი, რაც ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევასთან დაკავშირებულ დარღვევებს აღნიშნავს. ეს სინდრომი 21-ე საუკუნის დიდი გამოწვევა არის და აღინიშნავს კლასტრად წოდებულ დარღვევათა კომპლექსს, რომელსაც ახასიათებს ცენტრალური ტიპის სიმსუქნე, გლუკოზისადმი ტოლერანტობის დარღვევა, ჰიპერტენზია და ათეროგენული დისლიპიდემია. რაც შეეხება სინდრომის რისკებს, ის შემდეგი რისკ-ფაქტორების ერთობლიობას მოიცავს: სიმსუქნე, განსაკუთრებით გამოხატული წელის გარშემოწერილობის ზრდით, ე.წ "ლიპი", რომელსაც მიასგავსებენ ვაშლს. მაღალი არტერიული წნევა (130/85 ნნ.ვწყ/სვეტზე მეტი), სისხლში გლუკოზის მომატებული დონე და ლიპიდური სპექტრის დარღვევა. დაავადების პრევენციისას ყურადღება უნდა გამახვილდეს ცხოვრების წესზე, რადგანაც მას ძალიან დიდი გავლენა აქვს მეტაბოლური სინდრომის ყველა კომპონენტზე. ასევე განსაკუთრებული აქცენტი უნდა გაკეთდეს ჭარბი წონის შემცირებასა და ფიზიკური აქტიურობის გაზრდაზე. მეტაბოლური სინდრომით დაავადებულ პირებს უნდა შევთავაზოთ ფიზიკური აქტივობა და წონის კონტროლი. დადგენილია, რომ სხვა სარგებლობის გარდა, 10%-ით წონის დაქვეითება ამცირებს საერთო სიკვდილობას 20%-ით. არც ერთ სხვა სახის ინტერვენციას არ გააჩნია მსგავსი შედეგი. ამრიგად, თუ გვსურს ვიყოთ ჯანმრთელი და ვიცხოვროთ დიდი ხანს, უარი უნდა ვთქვათ მავნე ჩვევებზე, ვიკვებოთ ზომიერად და ჯანსაღად, ვიმოდრაოთ ხშირად, და ვიყოთ ფიზიკურად აქტიური. ჯანსაღი ცხოვრების წესების დაცვით შევამცირებთ მრავალი ქრონიკული დაავადების განვითარების რისკს, გავზრდით სიცოცხლის ხანგრძლივობას და მის ხარისხს.