

Постковидтық кезеңдегі тамақтану ерекшеліктері

Біздің ойымызша, артық салмақ қазіргі пандемияда қосымша қауіп факторына айналуы мүмкін. Жалпы семіздік пен «COVID-19» коронавирус инфекциясы арасында тікелей байланыс жоқ екеніне қарамастан, мұндай патологиясы бар науқастар ауру кезеңін ауыр өткізеді.

Ұлыбританияның ұлттық денсаулық сақтау қызметі жаңа инфекциямен ауырғандардың үштен екісіне жуығының артық салмағы бар және мұндай адамдарда «COVID-19» ауруынан қайтыс болу ықтималдығы жоғары екенін айтады. Сарапшылар елдегі қарқынды терапия бөлімшелеріне түскен барлық науқастардың мәліметтерін талдап, 63%-ның артық салмақ пен семіздікке бейім екенін анықтады. Сонымен бірге, дене салмағының индексі (ДСИ) 40-тан асатын, артық салмағы бар адамдарда ең көп асқыну қаупі бар.

Дене салмағының индексін 1869 жылы бельгиялық математик, социолог, ғылыми статистиканың негізін қалаушы Адольф Кетле жасаған. Бұл адамның салмағы мен бойы арасындағы сәйкестік дәрежесін бағалауға мүмкіндік береді. Алынған сандық мән салмақтың қалыпты шекте екендігін немесе ауытқу бар-жоғын көрсетеді.

Нью-Йорктегі академиялық денсаулық сақтау жүйесінде 2020 жылдың 1 наурызы мен 2 сәуірі аралығында ем қабылдаған, «COVID-19» зертханалық жағдайда расталған барлық пациентке талдау жасалды.

Ғалымдар коронавирус инфекциясымен ауруханаға түскен науқастардың жартысына жуығы (46%) 65 жастан асқанын анықтады. Сондай-ақ, ауруханаға ауыр сатыда коронавируспен және семіздікпен ауырғандар жиі жатқызылатыны байқалған.

Зерттеуге сәйкес, тіпті 60 жасқа дейінгі адамдар семіздікке ұшыраған жағдайда ауруханаға жатуға екі есе мұқтаж. Зерттеушілер мұны семіздіктің инфекцияға бейім екендігімен байланыстырады. Олардың иммундық жүйесі толықтай вируспен күресудің орнына бар күшін дененің артық майларын «жеуге» жұмсайды екен. Ғалымдардың зерттеулері көрсеткендей, пациенттердің жасы және семіздік, жүрек-қан тамырлары аурулары сияқты ілеспелі дерттері аурухана төсегіне жатқызуға себепкер.



Семіздік науқастар үшін қатерлі ісікке қарағанда да қауіпті фактор болып саналады. Дүниежүзілік семіздік федерациясының (WOF) мәліметтері бойынша бұл жағдай коронавирустық инфекцияның ағымын айтарлықтай нашарлатады. 40 немесе одан жоғары ДСИ-мен ауыратын адамдарға қосымша күтім керек. Әсіресе, артық салмағы бар адамдар үшін инфекцияның алдын алу маңызды. Дүниежүзі бойынша семіздіктің өте жоғары қарқынын ескере отырып, коронавирусты жұқтырған адамдардың көпшілігінде ДСИ 25-тен жоғары болады деп күтілуде.

Сонымен қатар, қарқынды терапия кезінде семіз адамдарды жүргізу қиындықтар туғызады. Себебі, мұндай науқастарды интубациялау қиын. Сондай-ақ, патологияның диагностикалық бейнесін алу (өйткені, бейнелеу аппаратында салмаққа шектеулер бар) оңайға түспеуі мүмкін.

Осылайша, дене салмағын бақылау денсаулықты сақтаудың ғана емес, сонымен қатар, ауыр «COVID-19» профилактикасының және постковидтық кезеңде оңалтудың маңызды факторы болып табылады. Көптеген социологиялық зерттеулер көрсеткендей, бұл үшін калория мөлшері төмен диетаны қолдану тиімді.

Тамақтану тәртібін бұзбай, сапалы азықтану өте маңызды. Ал, асты уақтылы немесе мезгілімен ішпеу, үйлесімсіз тамақтану (жоғары калориялы тағамдарды, фастфудтарды көп тұтыну), жеміс пен көкөністі аз пайдалану, дәрумендер мен минералдардың, басқа биологиялық белсенді қосылыстардың жеткіліксіздігі адам ағзасына зиянын тигізбей қоймайды. Бұл бауырдың және басқа детоксикация органдарының антидетоксикалық,

антиоксидантты белсенділігінің төмендеуіне, иммунитеттің, асқазан-ішек жолдары жұмысының бұзылуына, созылмалы аурулардың өршуіне әкеледі.

Интоксикация әсіресе коронавирустық инфекциясы бар науқастарда айқын көрінеді. Ол тек аурудың зардабы ғана емес, сонымен қатар емдеу кезеңінде өте ұлы дәрілерді қабылдаудың салдары, науқастардың оқшауланған кеңістікте ұзақ уақыт болуы, гиподинамия және т.б.

Сонымен қатар, ауруханадан шыққаннан кейін интоксикация белгілері ұзақ уақыт сақталуы мүмкін. Мысалы, әлсіздік, созылмалы шаршау, тершендік, көру және есту қабілеттерінің төмендеуі, бұлшық ет ауыруы пайда болады. Психо-эмоционалдық бұзылыстар жиі кездеседі, асқазан-ішек жолдарының патологиясы өршиді. Тыныс алу жүйесімен бірге асқазан-ішек жолдары да коронавирустың өтуіне «қақпа» екені белгілі.

Деректерді талдау барысында карантин немесе өзін-өзі оқшаулау кезінде коронавирус инфекциясы бар науқастарды және жеке адамдарды детоксикациялау диеталық тағамдарды қолдану арқылы тиімді болатынына көз жеткіздік. Қазіргі уақытта біз осы өте маңызды оңалту аспектілерін талдап жатырмыз.

Екіншіке қарай, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің маңызды құжаттарының арасында коронавирус инфекциясы бар науқастарды ауруханадан шығарғаннан кейінгі оңалту кезеңінде диеталық тамақтандыруға көшіру және оңалту үрдісі туралы ақпараттар тым тапшы екенін атап өткен жөн.

Жұқпалы ауруларда, оның ішінде коронавирус және постковидтік кезеңде дұрыс тамақтану пациенттерді сауықтыру және ауыр асқынулардың алдын алу үшін өте қажет. «COVID-19» инфекциясын жұқтырған адамдар үшін және постковидтық кезең үшін тамақ мәзірінің маңызы зор. Әсіресе, инфекциямен күресу үшін иммундық жүйенің қоры қажет. Диетаны дұрыс сақтау иммундық жүйені нығайтуға және жұқпалы аурумен күресуге көмектеседі.

Сейсенкүл ҚАЛҚАБАЕВА, М.Әуезов атындағы ОҚУ-дың биология кафедрасының профессоры, медицина ғылымдарының докторы.