

Ключевые слова: внебольничная пневмония, хроническая сердечная недостаточность, трудности диагностики.

Резюме

Лебединська М.М., Березняков В.І. Негоспітальна пневмонія у хворих з хронічною серцевою недостатністю: труднощі діагностики.

Дестабілізація ХСН (хронічної серцевої недостатності) може бути одним з перших проявів НП (негоспітальної пневмонії), це ускладнює клінічну діагностику обох захворювань. Пацієнти з негоспітальною пневмонією і супутньої хронічної серцевою недостатністю це головним чином, особи похилого віку. Пневмонію слід підозрювати у всіх пацієнтів з ХСН при наявності лихоманки, порушення психічного статусу, раптового погіршення функціонального стану, якщо навіть відсутні симптоми ураження нижніх дихальних шляхів: кашель, задишка, виділення гнійного мокротиння. Всім пацієнтам з ХСН при підозрі на негоспітальну пневмонію проводиться рентгенографія органів грудної клітини для верифікації діагнозу і підтвердження/ виключення ускладнень. Визначення концентрації біомаркерів (прокальцитоніна, С-реактивного білка і т. д.) може виявитися корисним для диференціальної діагностики інфекційного та неінфекційного ураження легень, лікування та прогнозу.

Ключові слова: Негоспітальна пневмонія, хронічна серцева недостатність, труднощі діагностики.

Summary

Lebedinska M.N., Bereznaykov V.I. Community-acquired pneumonia in patients with chronic heart failure: diagnostic difficulties.

Destabilization of congestive heart failure can be one of the first manifestations of CAP (community-acquired pneumonia), which complicates clinical diagnostics of both diseases. Patients with CAP and concomitant congestive heart failure are mainly, persons of elderly age. Pneumonia should be suspected in all patients with congestive heart failure in the presence of fever, impairment of the mental status, rapid deterioration of general state, even if there are no symptoms the lower respiratory ways: cough, dyspnoea, expectoration of a purulent sputum. In patients with congestive heart failure with suspected CAP, the chest X-ray is made for the verification of diagnosis and confirmation/exception of complications. Determination of concentration of biomarkers (procalcitonin, C-reactive protein et al.) can be useful to differential diagnostics of infectious and noninfectious lung diseases, treatment and the forecast.

Key words: community-acquired pneumonia, chronic heart failure, diagnostic difficulty.

Рецензент: д.мед.н., проф. Ю.Г. Бурмак

УДК 616.1+616.71:618.173]-07-08

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ФАСТ-ФУДА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

А.С. Липатникова, А.С. Ворошилов, Д.О. Тарасенко

Луганский государственный медицинский университет

Введение

Состояние здоровья человека остаётся одной из важных проблем общества. А одна из составляющих здоровья – это правильное, рациональное питание. Высокий темп современной жизни приводит к тому, что мы всё чаще употребляем еду быстрого приготовления – фаст-фуд. Такое питание не является ни полезным, ни правильным. Фаст-фуд содержит много сахара и соли, но мало витаминов, минеральных веществ, растительных волокон, поэтому большинство любителей такой еды страдают ожирением [1,4]. Однако проблемы с избыточным весом далеко не единственная неприятность, которая может случиться с любителями быстрых перекусов.

Фаст-фуд (от англ. fastfood – быстрое питание), давно стал неотъемлемой частью современного мира, но быстрое питание существовало и в древности. Уже во времена античности фаст-фуд пользовался огромной популярностью. И если в Древней Греции все же предпочитали готовить пищу в своем хозяйстве, то древние римляне нередко вообще отказывались от готовки, в некоторых домах даже не было кухонь. Зато в каждом городе существовала масса закусочных и базаров, где торговали всевозможными кушаньями. Большой популярностью пользовались лепешки из дрожжевого теста, смазанные оливковым маслом, их было очень удобно использовать как съедобные тарелки. Много столетий спустя эти лепешки, покрытые запеченным сыром, колбасами и овощами, стали называть итальянской пиццей. Профессор Филипп Фернандес-Арместо в своей книге "История пищи" утверждает, что среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше фаст-фуда, чем, скажем, современный житель Нью-Йорка. Разница только в том, что быстрое питание древних римлян было более свежим и полезным, чем современные хот-доги и гамбургеры. Уважали фаст-фуд и, в других странах. В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления, в Индии были популярны лепешки чапати с острым

соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри. В Европе тоже очень уважали разного рода лепешки, а в России пирожки [2,5].

Фаст-фуд, как индустрия возник в 1920-ые годы в Америке. Пионером в этой области стала компания "Белый замок" ("WhiteCastle"), которая открылась в 1921 году в Канзасе. Фирменным блюдом "Белого замка" были гамбургеры, которые в то время для американцев были диковинкой. Потенциальных покупателей радовала стабильная цена на еду: несмотря на Великую Депрессию, Вторую Мировую войну и инфляцию компания до 1946 года продавала свои гамбургеры по пять центов. А, когда некоторые посетители стали задумываться о том, не вредна ли такая пища, хозяин сети придумал хитрый ход. Он нанял нескольких молодых людей, которые за небольшую плату ежедневно приходили в "Белый замок" в белых халатах и заказывали там гамбургеры. Посетители принимали их за врачей и успокаивались. Раз гамбургеры едят даже доктора, значит, они действительно безопасны для здоровья. Но в конце 1940-ых годов у "Белого замка" стали появляться конкуренты. Самым серьезным из них оказалась молодая компания "МакДональдс" [2,6].

Начиналось все очень скромно: два брата Ричард и Морис Макдональдс приехали в Калифорнию в начале Великой депрессии, искать работу в Голливуде. Их "Макдональдс бразерс бюргер бар драйвин" с хотдогами оказался на удивление прибыльным. Однако братьям надоело нанимать официанток, все время менявших места работы, разыскивать хороших поваров и закупать тарелки, которые покупатели - тинейджеры постоянно колотили. Макдональдсы закрыли свое кафе, а через 3 месяца открыли вновь. Но все было по-другому. Они установили огромные грили, выкинули две трети пунктов из меню, оставив то, что не надо есть с ножом и вилкой. Заменяли фарфоровую посуду бумажной. Впервые применили на кухне принцип конвейера: один работник жарил котлетки, другой укладывал их в булку. Все гамбургеры теперь делались с одной начинкой: кетчуп, лук, горчица, два маринованных огурца. Минимальный набор блюд готовился по определенному рецепту из заранее заготовленных полуфабрикатов. За счет всего этого гамбургеры стали вдвое дешевле, и от покупателей не было отбоя. Плюс самообслуживание. Целью всех этих преобразований была экономия, причем доходы резко возросли. Для работы братья наняли юношей, полагая, что девушки привлекут ненавистных подростков, а это отвлечет всех прочих клиентов. Рас-

чет был верен. Вскоре очереди заметно повзрослели. Непрофессионал Ричард сам придумал дизайн кафе. Чтобы его было видно издалека, он установил на крыше две золотые арки, подсвеченные неоном. Так родился один из знаков нашего времени [4,5].

Увы, все врачи и диетологи едины во мнении – фаст - фуд бывает двух видов: вредный и очень вредный. Питаться им регулярно никак нельзя, придется расплачиваться здоровьем. Причин несколько. Во-первых, средний обед в подобных заведениях не только покрывает суточную необходимость в калориях, но и зачастую превышает её. Во-вторых, злоупотребление фаст - фудом нарушает баланс гормонов, которые отвечают за ощущение сытости. К тому же, обычно гамбургер, хот - дог и картофель фри запивают холодными газированными напитками. Из-за низкой температуры употребляемого вместе с гамбургером напитка, жир, содержащийся в его начинке, моментально застывает и практически не разлагается. Кроме того, для приготовления фаст-фуда чаще всего используется маргарин – ненатуральный продукт, в больших количествах содержащий искусственные изомеры жирных кислот, перенасыщенные водородом. Эти так называемые транс-жиры не портятся и препятствуют порче приготовленных на их основе продуктов. Они же и являются причиной возникновения проблем со здоровьем, например, серьезных заболеваний сердца (ишемической болезни), онкологических болезней, проблем с нервной системой, бесплодия, сахарного диабета [3]. Учёные Англии, Швеции, Кореи, уже давно обнаружили, что в фаст-фуде скрывается целый ряд опасных веществ: диоксины, хлорфенолы, акриламид и другие, которые способны вызывать рак [2].

Сотрудники Нью-Йоркского психиатрического института выяснили, что насыщенные жиры, транс-жиры и сахар в больших количествах убивают мозг - причем в самом буквальном смысле. Их экспансия начинается с той зоны мозга, которая отвечает за аппетит. Первым делом поклонник сэндвичей и картошки фри теряет самоконтроль, переставая отдавать себе отчет в количестве и калорийности поглощенного пищевого мусора. Следующая крепость, которую фаст-фуд берет штурмом, - это центр принятия решений. У несчастной жертвы гамбургеров появляется склонность к опасным деяниям, возможные последствия которых она не может реально оценить. Параллельно происходят еще два малоприятных процесса. Сокраще-

ние объема головного мозга происходит за счет орбитофронтальной коры. И набор веса, что, в свою очередь, довольно быстро начинает сказываться на общем состоянии здоровья [3,6].

И еще один факт: как правило, поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. Добавьте к этому большое содержание специй, майонеза, кетчупа, различных соусов, которые также чаще всего призваны «скрасить» настоящий вкус подпорченной пищи – вот вам и рецепт убийственной для желудочно-кишечного тракта пищи. Нарушения работы желудка со временем приводят к серьезным заболеваниям. Среди наиболее распространенных проблем желудочно-кишечного тракта, вызываемых регулярным приемом фаст-фуда, врачи называют панкреатит, гастрит, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки [3,6].

То, что "быстрая еда" может привести к ожирению - знают все, но она еще и отрицательно сказывается на состоянии кожи, волос и вообще на том, как человек выглядит. Дело в том, что постоянное питание гамбургерами, хот-догами, картошкой и пирожками вызывает довольно быстрое нарушение обмена веществ. В этой пище очень много холестерина, содержание витаминов и пищевых волокон снижено до минимума, а баланс между белками, жирами и углеводами не имеет ничего общего с нормальным питанием. Итог всего перечисленного печален не только для фигуры, но и для внешности: такая фаст-фудовская "диета" очень отрицательно сказывается на состоянии волос и кожи, лишая их блеска и эластичности [2,4].

Приведем клинический пример с 33-летним американским журналистом по имени Морган Спарлок, решившим проверить, насколько вред от употребления фаст-фуда соответствуют действительности. Перед экспериментом он прошел полное медицинское физикальное и лабораторно-инструментальное обследования, подтвердившее отсутствие у него каких-либо проблем со здоровьем. Затем в течение месяца он трижды в день питался в «Макдональдсе» (при полном отказе от спиртного на все время эксперимента).

Итог эксперимента: появление жалоб на постоянное чувство тяжести в эпигастрии и правом подреберье, одышку при физичес-

кой нагрузке, повышение АД до 170/90 мм рт ст, плохой сон, частую утомляемость. При физикальном обследовании: увеличение объема грудной клетки и живота, повышенное АД 160/95-170/90 мм рт ст, болезненность при пальпации в эпигастрии и правом подреберье. При лабораторно-инструментальном обследовании: в несколько раз повышенный уровень холестерина и печеночных проб, на ЭКГ – изменения миокарда ЛЖ диффузного характера, на УЗИ ОБП – жировой стеатоз печени. Выставлен ДЗ: «Ожирение экзогенно-конституционального генеза II ст. (12 кг лишнего веса). Стеатогепатоз. ИБС. Диффузный кардиосклероз. Гипертоническая болезнь I. СН_I». Еще одно последствие – резкое снижение сексуальных желаний и способностей отчаянного журналиста.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Настоящее исследование выполнено согласно плану научно-исследовательских работ (НИР) Луганского государственного медицинского университета и является фрагментом НИР кафедры пропедевтики внутренней медицины “Клинико-патогенетические особенности у больных с ИБС в сочетании с хронической патологией печени невирусного генеза и их коррекция” (№ государственной регистрации 0106U009526).

Целью нашего исследования явилось изучение распространенности фаст-фуда у студентов I-III курсов ЛГМУ и больных кардиологического отделения (к/о) №1 ЛОКД.

Материалы и методы исследования

Для достижения цели анализировали состав предмета, исследовали чипсы и сухарики на наличие жира, проводили анкетирование студентов I-III курсов ЛГМУ и пациентов к/о ЛОКД относительно употребления фаст-фуда.

Под нашим наблюдением находилось 93 студента ЛГМУ, в возрасте от 19 до 25 лет (46 женщин и 47 мужчин), и 34 пациента ЛОКД в возрасте от 35 до 60 лет (12 женщин и 22 мужчины).

Полученные результаты и их обсуждение

Анализ состава на упаковках чипсов и сухариков позволил выявить наличие в продуктах добавок, вредных для здоровья:

-натурально-идентичные ароматизаторы - химические соединения, аналогичные по составу с теми, из которых состоят натуральные продукты, но полученные путём химического синтеза (вызывают нарушения в работе печени, аллергические реакции).

-глутамат натрия – усилитель вкуса и запаха, запрещён к использованию в детском питании, Е-621 (вызывает аллергические реакции).

-мальтодекстрин – используется как загуститель, в небольших дозах находится практически во всех продуктах фаст-фуда (вызывает нарушения со стороны работы ЖКТ, аллергические реакции).

Для определения жира 50 гр. чипсов и сухариков измельчили в ступке, поместили в два стакана и залили горячей водой. Полученную смесь процедили и получили раствор, на поверхности которого наблюдали слой жира: 0,8 см в первом стакане (чипсы) и 0,2 см во втором стакане (сухарики). Данный эксперимент доказал наличие значительного количества жира (трансгенного), даже в самых простых, употребляемых большинством людей продуктах.

Анкетирование студентов I-III курсов ЛГМУ и пациентов к/о ЛОКД относительно употребления фаст-фуда дало следующие результаты: из 93 опрошенных студентов - 74 (80%) знают, что такое фаст-фуд и какой вред организму человека он наносит; места общественного питания, аналогичные фаст – фуду часто посещают 69 (74%) опрошенных студентов. При этом, 90 (95%) студентов предпочитают домашнюю еду фаст – фуду, но употребляют фаст – фуд из-за нехватки времени 76 (82%) студентов. Отдают предпочтение фаст – фуду 26 (28%) студентов, считая, что он вкуснее домашней еды. 71 (76%) студент отмечает, что больше энергии придаёт домашняя еда, а 9 (10%) студентов не смогли назвать точной причины, почему они едят фаст – фуд.

Среди пациентов к/о 30 (88%) знают, что такое фаст-фуд и какой вред организму человека он наносит, места общественного питания, аналогичные фаст – фуду посещают 26 (76%) больных. При этом, 32 (88%) опрошенных пациентов предпочитают домашнюю еду фаст – фуду, но употребляют фаст – фуд из-за нехватки времени 18 (34%) пациентов. 12 (36%) опрошенных больных отдают предпочтение фаст – фуду, считая, что он вкуснее домашней еды. При этом 32 (94%) пациента отмечает, что больше энергии придаёт домашняя еда.

Выводы

1. Результаты нашего исследования могут служить наглядным доказательством того, что быстрая еда опасна и вредна для здоровья человека. Она содержит большое количество трансгенных жиров и вредных добавок.

2. Избежать вреда фаст-фуда можно, если употреблять его в пищу не чаще одного раза в месяц, а предпочтение отдавать биологически ценным продуктам (овощам, фруктам) и пище, приготовленной в домашних условиях.

3. Большинство опрошенных студентов и пациентов знают, что такое фаст-фуд, но употребляют фаст – фуд из-за нехватки времени.

Литература

1. Эйзенберг А. Фаст – фуд / А. Эйзенберг, Х. Муркофф, С. Хатавей: пер. с англ. - Мн.: Валев, 2001. - 656 с.
2. Гарднер Э.С. "Питание впопыхах" / Э.С. Гаднер: пер. с франц. - М.: Культура, 2009. - 448 с.
3. Котешева И.А. Здоровый образ жизни и долголетие / Ирина Анатольевна Котешева. - М.: РИПОЛ классик.- 2008. - 96 с.: ил.
4. Проблемы современного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://click02.begun.ru/click.jsp>
5. Панченко В. Випробування фаст-фудом / В.Панченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.exp21.com.ua/standpoint/71-2.htm>
6. Андреев В. Можно есть фаст-фуд и не толстеть?! / В.Андреев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.staprapda.ru>

Резюме

Ліпатнікова А.С., Ворошилов А.С., Тарасенко Д.О. Особливості впливу фаст-фуду на організм людини.

В статті наведені дані анкетування 93 студентів та 30 хворих кардіологічного відділення, щодо відношення до фаст-фуду. Проведений експеримент на вміст жиру в чіпсах та сухариках, доказав наявність значної кількості жиру. Результати проведеного дослідження свідчать про усвідомленість студентів і хворих на шкідливий вплив фаст-фуду на організм людини.

Ключові слова: фаст-фуд, стан здоров'я, організм

Резюме

Липатникова А.С., Ворошилов А.С., Тарасенко Д.О. Особенности влияния фаст-фуда на организм человека.

В статье приведены данные анкетирования 93 студентов и 30 больных кардиологического отделения, относительно отношения к фаст-фуду. Проведенный эксперимент на содержание жира в чипсах и сухариках, доказал наличие значительного количества жира. Результаты проведенного исследования свидетельствуют об осведомленности студентов и больных о вредном влиянии фаст-фуда на организм человека.

Ключевые слова: фаст-фуд, состояние здоровья, организм.

Summary

Lipatnikova A.S., Voroshilov A.S., Tarasenko D.O. Features of influence of fast-food on organism of man.

In the articles resulted these questionnaires of 93 students and 30 patients of cardiologic department, in relation to attitude toward fast - food. Conducted experiment on content of fat in chips and rusks, finished telling the presence of fat. Results undertaken a study testify to awareness students and patients with harmful influence of fast - food on the organism of man.

Key words: fast food, state of health, organism.

Рецензент: д.мед.н., проф. Ю.Г. Бурмак