

Чрезмерное употребление сахара как фактор развития ишемической болезни сердца

Гордеева Анастасия Романовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье представлено исследование влияния чрезмерного употребления сахара на возможное, в дальнейшем, развитие такого заболевания, как ишемическая болезнь сердца. Также представлены рекомендации к правильному употреблению сахара

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, сахар, заболеваемость, сердечно - сосудистые заболевания

Excessive sugar consumption as a factor in the development of coronary heart disease

Gordeeva Anastasia Romanovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article presents a study of the effect of excessive sugar consumption on the possible further development of a disease such as coronary heart disease. Recommendations for the proper use of sugar are also presented

Keywords: coronary heart disease, sugar, morbidity, cardiovascular diseases

Всем людям с раннего детства говорили – «Будешь есть много сладкого – появятся проблемы с зубами». Но только ли зубные проблемы могут ожидать нас? Конечно нет, чрезмерное употребление сладкого, в котором находится большое количество сахара, может вызвать множество болезней: гипертонию, диабет, ожирение, сердечно - сосудистые заболевания.

Одним из общего числа сердечно – сосудистых болезней является – ишемическая болезнь сердца. Именно влияние большого количества сахара на появление данной сердечной проблемы мы и будем рассматривать.

Цель исследования – проанализировать влияние чрезмерного употребления сахара на дальнейшее развитие ишемической болезни сердца.

Актуальность исследования – данная проблема очень важна в современном обществе, потому что сейчас открывается множество ресторанов быстрого питания с продукцией, которая бедна жирами и богата огромным количеством сахара, также появляются магазины сладостей,

которые пользуются высоким спросом и т.д. Люди, покупая продукцию в таких заведениях, даже не могут представить какие последствия для их здоровья окажут гамбургеры, конфетки, шоколадки и пр.

Давайте начнем с рассмотрения того - что же такое ишемическая болезнь сердца (ИБС)?

Ишемическая болезнь сердца - острое или хроническое заболевание, связанное с сокращением сердечной мышечной ткани или полным прекращением кровоснабжения. Приток к сердцу и его питание уменьшается или прекращается полностью, что приводит к развитию ишемии [2].

В Российской Федерации ИБС мучаются приблизительно 5.1 – 5.3% от общего числа населения. Также, на сегодняшний день, данное заболевание одно из основных причин смертности и инвалидизации. Показатель смертности равен 57%, из которых 29% - летальный исход в результате ишемии [3].

Если сравнивать показатели заболеваемости ИБС за разные промежутки времени, то согласно данным Росстата, разрыв числа заболеваний за 2010 и 2017 годы составил – 389.3 тыс. человек, разрыв между 2017 и 2018 годом – 54.1 тыс. человек. [5].

Если рассчитать приблизительное количество зарегистрированных заболеваний с 2011 по 2016 годы, то каждый год было зарегистрировано примерно по 65 тыс. человек.

Беря в сравнение 2016 и 2017 годы, то наблюдается незначительное снижение ежегодного показателя по зарегистрированным заболевшим с 65 до 54.1, но в общей совокупности наблюдается тенденция увеличения числа отмеченных заболеваний. То же самое касается и зарегистрированных заболеваний впервые в жизни (табл.1).

Таблица 1 – Заболеваемость населения ИБС

Болезнь	Зарегистрировано всего заболеваний (тыс.чел.)			Зарегистрировано заболевание впервые в жизни (тыс.чел.)		
	2010	2017	2018	2010	2017	2018
ИБС	7374.4	7763.7	7817.8	707.5	1077.3	1042.8

Как же влияет употребление сахара большими дозами на развитие ИБС?

При длительном употреблении сахара выше установленной нормы повреждаются не только нервы, но и сосуды: капилляры, аорта и большие артерии. Сосудистая стенка начинает утолщаться, соответственно кровь не может спокойно протекать к сердцу. В результате утолщения стенок образуются атеросклеротические бляшки, тромбы.

Тромбы, мы считаем, очень опасны тем, что при какой-либо нагрузке (например, увеличении артериального давления), либо неправильных сердечных ритмах – они могут оторваться и, в большинстве случаев, это приводит к смерти.

Физическая нагрузка, сильные эмоции, стресс, жара, холод, и иногда даже в покое сердце в таких "ограниченных" условиях не справляется с работой, возникают судороги в сосудах сердца, что еще больше ухудшает сердечную мышцу. Это состояние называется ишемической болезнью сердца. Ишемия-нехватка питания.

Казалось бы, что может быть от нескольких маленьких сладких белых кубиков или пары ложечек сахарного песка? - никаких проблем. Но как оказалось, сахар нужно употреблять правильно, а не в таких количествах, в которых нам захочется.

Есть четко установленные нормы употребления и нужно их придерживаться (рис.1).

Категория людей	Рекомендовано	Допустимая норма
ДЕТИ 2-3 года	12-13 г (-5%)	25 г (-10%)
ДЕТИ 4-8 лет	15-18 г (-5%)	30-35 г (-10%)
ДЕТИ 9-13 лет	20-23 г (-5%)	40-45 г (-10%)
МУЖЧИНЫ	23-30 г (-5%)	55-60 г (-10%)
ЖЕНЩИНЫ	25 г (-5%)	50 г (-10%)

Рисунок 1 – Дневная норма потребления сахара

Чтобы отследить какое количество дневной нормы сахара вы потребляете, следует внимательно изучить состав продукта на этикетке, также, можно узнать величину сахара, используя сеть Интернет.

Как же оградить себя от возможности заболевания ишемической болезни сердца, употребляя сахар?

1. Вместо сладостей, есть свежие фрукты и овощи, но ограничить потребление слишком сладких фруктов;
2. Пить больше воды, а не газировку и соки;
3. При приготовлении пищи, добавлять минимум сахара;
4. Есть меньше полуфабрикатов, фаст-фуда, пирожных.

Вывод: таким образом, изучив полученную информацию, мы смогли проанализировать влияние чрезмерного употребления сахара на дальнейшее развитие ишемической болезни сердца. А дать дали рекомендации к правильному употреблению данного продукта.

Библиографический список

1. vc.ru URL: <https://vc.ru/life/318718-sladko-znachit-vredno-obzor-issledovaniy-o-sahare>
2. probolezny.ru URL: <https://probolezny.ru/ishemicheskaya-bolezn-serdca/>
3. citilab.ru URL: <https://citilab.ru/articles/ishemicheskaya-bolezn-serdtsa-ibs-prichiny-simptomy-lechenie/>
4. rule15s.com URL: <https://rule15s.com/knowledge/sakharnyy-diabet-i-ishemicheskaya-bolezn-serdtsa>
5. rosstat.gov.ru URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravoohran-2019.pdf>