

## Семірудің алдын алу

Семіру дүниежүзіндегі кең таралған созылмалы аурулар қатарына және жұқпалы емес індет масштабтарына жатады. ДДҰ жұртты дүрліктіреді: әр 10 жыл сайын дүниежүзінде семіру науқастары 10% өседі, ал қазіргі таңда оның кең таралуына байланысты «семіру пандемиясы» термині енгізілген екен.

Жылсайын артық тамақтану (артық салмақ және семіру) салдарынан 2,8 миллион ересек адамдар өмірімен қоштасады. Сонымен қатар, 44%-диабет, 23%-жүректің ишемиялық ауруы, 7-41% онкологиялық аурулар - артық салмақ және семіруден болады. Дене салмағының төмендеуіне қарағанда, артық салмақ пен семіруден өлім-жітім көрсеткіші көп. Мысалға, дене салмағының төмен көрсеткішіне қарағанда, әлемнің 65% халқы артық салмақты адамдар мен семіз адамдардан тұратын елдерде өмір сүреді, ал бұл елдерде өлім-жітім көп болады (бұған орта және жоғары табысты елдер қатары жатады). Жалпы әлемдік ересектер семіруінде он адам ішінде бір адам болған. 1980 жылдан бастап 2010 жылғы аралықта бүкілдүниежүзінде семіру екі есе артты. ДДҰ деректері бойынша 2014 жылда 18 жас және одан жоғары жастағы адамдар – артық салмақтан 39%, ал семіруден - 13% құрады.

1970 жылғы көрсеткіштерге қарағанда, бүгінгі таңдағы 10 есеге артып отырған балалар мен жасөспірімдердің семіруі аса алаңдатады. Кіші жастағы балалар тобының семіздер қатары өсіп келеді: 2013 жылы 5 жасқа дейінгі балалар саны 42 миллионға жеткен, олар артық салмақты және семіз балалар. Сондай-ақ осы кіші жастан бастап туындаған семіру-ересек жастағы адамдарға беріліп келеді, ал бұл семіру мен оның салдарынан ауыратындар қатарын көбейтеді. Сол себепті семіру мен артық салмақтың алдын алуда міндетті түрде балалармен жұмыс істелуі қуерек. Балалар коммерциялық жарнама ықпалына сәнгіш келеді, дей тұрғанмен жас ерекшеліктеріне қарай олар дәрігерлер мен мұғалімдерінің айтқан ұсыныстарын қабылдап, орындай алады.

Семіру мәселесі бұрын жоғары табысты елдерге қатысты болса, бүгінгі күнде орта және төмен деңгейлі даму елдерде халық арасында артық салмақ пен семіру артып келеді. Даму үстіндегі елдерде 5 жасқа дейінгі балалардың артық салмағы мен семіруі 35 миллионға дейін жетсе, дамыған елдерде – 8 миллион.

Семіру қай кезде дамиды? Көп уақыт бойы энергияның кірісі оның шығысынан артып түсу кезінде семірудің 98% жағдайы дамиды.

Экономикадағы өзгерістер (коммерциялық жарнаманың арқасында) салдарынан азық-түлік - құрамында қоректілігі төмен, энергетикалық құндылығы жоғары болып келетін май және қанты бар танымал және арзан құнды болып отыр.

Тамақтанудың қазіргі құрылымы тамақтану өнімінің астық және биологиялық құндылығының төмендеуімен, жоғарырафинатталған және жоғары энергетикалық құндылығы бар өнімдерді пайдаланумен, тамақтануда консервіленген өнімдерді және жылдам еритін қоспаларды мөлшерден тым көп тұтынумен, тұтынатын тамақ мөлшерінің нақты төмендеген энергошығындарға сәйкессіздігімен сипатталады.

Осы аталған өзгерістер Қазақстанға да ықпалын тигізбей өтпеді. Қазақ тамақтану академиясының 2014 жылы өткізген зерттеулері: 55,5% - әйелдер, 49,2% - еркектер, 14,7% - балалар қауымының артық салмақ пен семіруін анықтады.

Астана қаласының нысаналы топтарының скринингтік тексерулерінің деректері бойынша 2014 жыл көрсеткішімен салыстырғанда 2015 жылғы 6 ай көлемінде артық салмақ пен семірудің таралуы артып түсті:

- дененің артық салмағы 19,14% және 20,09%, сәйкесінше;
- 11,98% семіру 15,07% қарсы.

Жоғарыдағы айтылғандарды ескере отырып, адамдардың артық салмақ пен семірудің алдын алуда оларға көмектесу үшін түсіндірме жұмысының көп қажет етілетіндігі мен салауатты өмір салтына бет бұрғызу керектігін айта кеткен жөн.