

7. В целях рационализации режимов труда и отдыха введение двух регламентированных перерывов продолжительностью 10—15 мин по усмотрению администрации.

8. Выделение для отдыха рабочих изолированной от производственных помещений комнаты отдыха, которая должна быть хорошо проветрена, освещена, звукоизолирована и эстетически оформлена. Мебель для отдыха (стулья и кресла) должна быть удобной, иметь подлокотники, регулируемые подставки для ног, что даст возможность принимать во время отдыха удобное положение тела и будет способствовать расслаблению позотонических групп мышц.

Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда и правильно организованный режим труда и отдыха позволят обеспечить высокий уровень работоспособности и производительности труда на протяжении всей смены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альбом технических средств защиты рабочих мест от тепловых излучений в горячих производствах. ВНИИОТ ВЦСПС, Тбилиси, 1978.—2. Гаевая Л. А. Средства индивидуальной защиты глаз и лица на производстве. М., Машиностроение, 1980.—3. Петров С. В., Шорин А. Ф. Теплозащита в металлургии. Справочник. М., Металлургия, 1981.—4. Шпилевский Э. М. Врач. дело, 1969, 4, 114.

Поступила 22.07.85.

УДК 613.2(470.41): 312.922

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СЕЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Р. Ш. Тагирова, Ф. М. Гарипов

Курс гигиены питания (зав.—доц. В. М. Смирнов) Казанского ордена Трудового Красного Знамени медицинского института имени С. В. Курашова

Изучение фактического питания населения, его национальных традиций является важнейшей задачей науки о питании. В специальной литературе эти вопросы наиболее часто рассматриваются применительно к организованным контингентам населения, тогда как фактическое питание неорганизованного населения в силу сложности организационных мероприятий, экспедиционных условий работы по-прежнему остается мало исследованным.

На протяжении двух лет нами изучалось фактическое питание неорганизованного взрослого сельского населения в Апастовском и Тетюшском районах Татарии с преобладающим числом татар. В работе был использован опросно-весовой метод, рекомендованный Институтом питания АМН СССР [2]. Всего было обследовано 28 коренных татарских семей (10—12% населения) с устоявшимися национальными традициями и привычками (60 мужчин и 66 женщин), которые по своим экономическим показателям соответствовали среднему материальному уровню жизни населения. По характеру трудовой деятельности (механизаторы, животноводы) они относились к третьей профессиональной группе. Для получения более точных данных о потреблении продуктов питания каждую семью посещали ежедневно 2—3 раза, производили взвешивание продуктов или измерение емкости используемой посуды. Это давало возможность оценивать гигиенические стороны питания, различные традиционные методы кулинарной обработки продуктов. В последующем с помощью таблиц химического состава пищевых продуктов [6, 7] подсчитывали суточный пищевой рацион и определяли его химический состав. При оценке количества основных пищевых веществ руководствовались рекомендациями, разработанными Институтом питания АМН СССР и утвержденными Министерством здравоохранения СССР в 1982 г., с учетом пола, возраста и характера трудовой деятельности [8].

В работах, опубликованных в 1964 [1], 1967 [3], 1972 [4, 5] гг., авторы отмечали недостаточное потребление татарским населением Арского и Верхне-Услонского районов овощей (кроме картофеля), фруктов, ягод и избыточное использование зерновых продуктов, что приводило к повышению в рационах содержания углеводов и к снижению содержания витаминов, особенно витамина С.

Изучение фактического питания сельского татарского населения показало, что в рационы питания включаются такие продукты, как рыба свежая и соленая, масло растительное, более рационально представлены овощи. На приусадебных участках

и участках перед домом выращиваются фруктовые деревья, смородина, вишня. Набор продуктов менее разнообразен весной и более широко представлен осенью (см. табл. 1).

Традиционной особенностью питания является потребление в ужин супа: мясного, молочного, вегетарианского с домашней лапшой, макаронными и крупяными изделиями. В районах преобладают продукты, выпеченные из муки, изделия с мясо-крупяной или мясо-картофельной начинкой, крупяные продукты (рисовая, пшенная крупы) и картофель.

Основным источником животного белка в осенне-зимний период является мясо свежее (говяжье, баранье, куриное, гусиное; свинину татарское население не употребляет), в весенне-летнее время года — соленое и вяленое, а также молоко, катык, яйца. Широко используется баранье и говяжье сало. Растительное масло имеет в рационе небольшой удельный вес, так как в силу традиционного питания в селах в рационы редко включаются овощные салаты, заправленные растительным маслом, последнее используется в основном для поджаривания пирожков и картофеля. Из овощей постоянно употребляются картофель, лук, ограниченное время — остальные овощи, в основном в сезон их созревания. В последние годы стало больше семей, выращивающих на приусадебных участках томаты, огурцы, морковь, лук, капусту, редис, укроп. Овощи на зиму татарским населением, как правило, не заготавливаются.

Существенной разницы в химическом составе рационов сельских жителей по сезонам в двух различных районах Татарии нет. Энергоемкость суточного рациона соответствовала рекомендуемым нормам и составляла для мужчин 13230 кДж, для женщин — 11681 кДж. Содержание белков, жиров и углеводов представлено в табл. 2.

В результате анализа фактического питания сельского татарского населения были выявлены некоторые нарушения в структуре питания, вызванные, по нашему мнению, его традиционными особенностями. Так, содержание в рационе белка и жира, а также белков животного происхождения равнялось в среднем 47,3% у мужчин и 49,4% у женщин и было близко к рекомендуемым величинам; доля жиров растительного происхождения — в среднем 15% у мужчин и 18% у женщин от общего количества жиров. Выше нормы было содержание углеводов. Соотношение белков, жиров и углеводов составляло у мужчин 1 : 0,98 : 5,5, а в процентах от

Таблица 2
Содержание белков, жиров и углеводов в рационах татар в селах ТАССР

Пол	Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г
	животные	растительные	всего (M±m)	животные	растительные	всего (M±m)	M±m
Муж.	43,0	48,0	91,0±3,0	75,0	14,0	89,0±1,3	500,0±11,7
Жен.	42,0	43,0	85,0±2,1	67,0	15,0	82,0±0,9	428,0±6,5

общей калорийности — 11,5 : 25,3 : 63,2; у женщин — 1 : 0,96 : 5 и 12,5 : 26,6 : 61,3 соответственно.

По нашим данным, содержание Са и Р в рационах сельского татарского населения почти достигало рекомендуемых величин и соотносилось как 1 : 2, доля железа была несколько большей. Существенные отклонения от норм были выявлены в содержании витаминов А и С, особенно витамина С, в весенний и зимний периоды го-

да. Данные о содержании в рационах витаминов и минеральных веществ представлены в табл. 3.

Исследования свидетельствуют о необходимости коррекции суточных рационов питания татарского населения путем более широкого использования овощей, фруктов, расширения площадей под эти культуры, а также введением в рационы растительных жиров.

Таблица 3

Содержание витаминов и минеральных веществ в рационах татар в селах ТАССР

Пол	Витамины, мг ($M \pm m$)			Минеральные вещества, мг ($M \pm m$)		
	А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Муж.	0,70 $\pm$ 0,03	2,10 $\pm$ 0,04	55,0 $\pm$ 2,1	892,0 $\pm$ 12,9	1808,0 $\pm$ 32,3	21,0 $\pm$ 0,6
Жен.	0,60 $\pm$ 0,07	1,80 $\pm$ 0,02	51,0 $\pm$ 2,2	806,0 $\pm$ 21,2	1548,0 $\pm$ 35,5	19,0 $\pm$ 0,5

ЛИТЕРАТУРА

1. Ландышев И. В. В кн.: Материалы научно-практической конференции по проблеме эндемического зоба и микроэлементов. Казань, 1961.— 2. Покровский А. А. Руководство по изучению питания и здоровья населения. М., Медицина, 1964.— 3. Рыбкин Л. И. В кн.: Материалы I научной конференции по вопросам медицинской географии Татарской АССР. Казань, 1967.— 4. Смирнов В. М., Тагирова Р. Ш., Москалева Г. М. В кн.: Эндемические болезни и микроэлементы. Казань, 1972.— 5. Третьякова С. И., Мельникова Н. А. Там же.— 6. Химический состав пищевых продуктов. Под ред. А. А. Покровского. М., Медицина, 1977, т. 1.— 7. Химический состав пищевых продуктов. Под ред. М. Ф. Нестерина, И. М. Скурихина, М., Медицина, 1979, т. 2.— 8. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР. Утверждены МЗ СССР 22.03.82 г.

Поступила 10.11.85.

В ПОМОЩЬ ПРАКТИЧЕСКОМУ ВРАЧУ

УДК 616.313—079.4:616.1/9

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЯЗЫКА ПРИ ОСТРОЙ И ХРОНИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ

В. Ф. Богоявленский, И. Ф. Богоявленский

г. Астрахань

В повседневной практике любой медицинский работник всегда исследует язык, однако без тщательного одновременного изучения полости рта трудно получить диагностически значимую информацию. В связи с этим необходимо напомнить общепринятую схему детального обследования полости рта: осматриваются губы, зубы и зубные протезы, в том числе принимаются во внимание аномалии развития зубов, кариес, состояние пародонта; десны; переходная складка; слизистая оболочка щек; состояние твердого и мягкого нёба; язык, подъязычная область; глотка. Пальпируются лимфатические узлы — подчелюстные, глубокие шейные, околоушные, затылочные. Обследуется состояние слюнных желез.

Схема исследования языка

Возможные жалобы пациента: боль в языке, чувство жжения, покалывания; изменение или извращение вкуса, снижение или обострение вкусовой чувствительности; жажда, сухость во рту; понижение аппетита; ощущение необычного запаха во рту.

В анамнезе обращается внимание на особенности приема пищи, жидкости, переносимость горячей или холодной пищи; влияние пищевых продуктов (детально) на вкусовые и болевые ощущения языка; особенности появления налета на языке; аллергия к пищевым продуктам, медикаментам, косметическим средствам; переносимость