

بررسی Cross-sectional فرهنگ مصرف شیوع بیماریهای وابسته در پرسنل نظامی

سوسن سروش^۱

تاریخ اعلام قبولی مقاله: ۸۷/۶/۲۸

تاریخ دریافت مقاله اصلاح شده: ۸۷/۶/۱۹

تاریخ اعلام وصول: ۸۷/۵/۲۱

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به اهمیت مصرف مواد لبنی در پیشگیری از بسیاری از بیماریها و با توجه به این که برخلاف باور عموم، مردم ایران به خصوص مردان دارای توده استخوانی پایینی نسبت به کشورهای غربی هستند، به طرح این مطالعه که در نوع خود منحصر به فرد است اقدام نمودیم. عدم توجه به این معضل بهداشتی، بار سنگینی را بر بودجه مملکت و به خصوص ارتش که دارای پرسنل عظیم و فعالی است وارد می آورد.

مواد و روشها: این مطالعه cross-sectional است و به این منظور پرسش نامه ای را در اختیار پرسنل بیمارستان نظامی و دانشجویان نظامی ساکن خوابگاه قراردادیم که در آن پس از دریافت اطلاعات دموگرافیک و اقتصادی آنان، میزان مصرف لبنی در روز و سابقه بیماریهای وابسته به اختلال تغذیه مواد لبنی سوال شد.

یافتهها: کل افراد مورد مطالعه ۵۴۵ نفر، شامل ۱۳۶ زن (۲۵٪) و ۴۰۹ مرد (۷۵٪) بود. متوسط سن افراد مورد مطالعه ۲۹ سال و متوسط قد آنها ۱۷۰ سانتی متر محاسبه شد. متوسط وزن ۷۰Kg بود. ۱۰۹ نفر درآمد ماهانه خود را اعلام نکردند، در بین بقیه متوسط درآمد حدود ۱۰۶۹۷۲ تومان بود.

نتیجه گیری: تقریباً نیمی از این افراد مواد لبنی استفاده نمی کردند. با وجود میانگین سنی پایین این افراد و درآمد متوسط، نسبت شیوع بیماریهای استخوان و دندان و ناخن بسیار بالا و موازی با کمبود مصرف مواد لبنی بود.

کلمات کلیدی: مواد لبنی، بیماریهای مفصلی - استخوانی، پرسنل نظامی

مقدمه

روز در کنار فوائد متعدد، مانع از کاهش تراکم استخوان و همچنین کاهش ریسک شکستگی استخوان می گردد. برای داشتن دید بهتری از فرهنگ مصرف لبنیات در ایران، ذکر چند آمار ساده کافی است: آمار وزارت بهداشت حاکی از آن است که مصرف سرانه شیر در کشور ۳۵ لیتر بوده در حالی که معدل این مصرف در دنیا ۳۵۰ لیتر است. در بررسی مرکز تحقیقات روماتولوژی دیده شده که متاسفانه توده استخوان ایرانیها به خصوص مردان نسبت به جمعیت سالم سفید پوست به صورت چشمگیری پایین می باشد. از آنجا که تشکیل و ذخیره سازی توده استخوانی از بدو تولد تا بلوغ وابسته به تغذیه مناسب و دریافت کافی مواد لبنی است، لذا به منظور تعیین فرهنگ

شیر غذایی polynutrient، حاوی ترکیبات متعدد، و برای سلامت ضروری است. شیر و مواد لبنی منبع عالی برای پروتئین، چربیها، سدیم، پتاسیم، فسفات، روی و ویتامین A و B و Milk basic protein (MBP) و کازئین و لاکتوفیرین است که برای سلامت استخوان و ارگانهای حیاتی دیگر لازم و ضروری است. (۱) در رژیم غذایی غربی متوسط مصرف شیر برای هر فرد تقریباً ۲۵۰^{cc} در روز است. (۲) این ماده یکی از عناصر طبیعی است که امروزه نیاز به مصرف آن از بدو تولد و در سنین مختلف برای تثبیت سلامت ارگانهای مختلف لازم و حیاتی است. مطالعات نشان داده اند که مصرف شیر در

قد آنها 170 ± 10 سانتی متر محاسبه شد. متوسط وزن 70 ± 11 بود. ۱۰۹ نفر درآمد ماهانه خود را اعلام نکردند، در بین بقیه متوسط درآمد 106972 ± 189655 تومان بود.

در مورد پراکندگی جمعیتی از نظر محل تولد بیماران به ترتیب نتایج زیر بدست آمد:

تهران $28/4\%$ ، خراسان $7/5\%$ ، مازندران $5/5\%$ ، آذربایجان شرقی $4/6\%$ ، اصفهان، گیلان، همدان، لرستان هر کدام با شیوع $3/7\%$ در مرحله بعد قرار گرفته بودند.

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می گردد $46/1\%$ افراد مورد بررسی مصرف شیر روزانه ندارند. تنها $2/6\%$ افراد به اندازه کافی مصرف مواد لبنی داشتند.

جدول ۱: میزان مصرف شیر در گروه مطالعه

	Frequency	Percent
Valid ?	2	.4
>2glass	14	2.6
0	251	46.1
1cup	158	29.0
1 glass	94	17.2
2 glass	26	4.8
Total	545	100.0

با توجه به جدول ۲ می بینیم که میزان مصرف روزانه پنیر در 42% افراد کمتر از ۵۰ گرم است. و فقط 7% افراد مصرف کافی پنیر داشتند. همان گونه که در جدول ۳ مشهود است $38/2\%$ افراد مورد مطالعه

جدول ۲: میزان مصرف پنیر

	Frequency	Percent
Valid ?	6	1.1
<50 gram	230	42.2
>100 gram	38	7.0
0	52	9.5
100 gram	84	15.4
50 gram	135	24.8
Total	545	100.0

مصرف شیر در گروه پرسنل نظامی که نیازمند افراد سالم و پرانرژی است و میزان بیماری های وابسته این مطالعه انجام شد.

مواد و روش ها

به منظور بررسی فرهنگ مصرف شیر، این مطالعه Cross-sectional در یک جمعیت تصادفی پرسنل (افرادی از اقشار مختلف فرهنگی و اقتصادی که به طور تصادفی کنار هم قرار گرفته اند و می تواند نمونه کوچکی از کل جمعیت ایران باشد) یکی از بیمارستانهای آموزشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش در تهران و ساکنین خوابگاه دانشجویان به عمل آمد.

ابتدا پرسش نامه ای در چند بند تدوین شد که در قسمت اول آن مشخصات فردی، شامل موارد زیر بررسی می شد:

- سن، جنس، محل تولد (Demographic situation)
 - وضعیت اقتصادی و درآمد ماهانه (Economic situation)
 - وضعیت رشد (قد، وزن)
- سپس اطلاعات مربوط به مصرف روزانه مواد لبنی و میزان بیماری های وابسته به صورت زیر سوال شد:

- اطلاعات مربوط به میزان و نوع مواد لبنی مصرفی
- عدم تحمل شیر و علائم همراه
- وضعیت سلامتی استخوان، دندان، کلیه از نظر سنگ کلیه و وجود سایر بیماری های متابولیک در ارتباط با شیر

میزان مصرف مواد لبنی بر اساس معیار متداول عوام که قابل درک برای کلیه اقشار فرهنگی باشد، عذم مصرف و تعداد فنجان و لیوان مورد مصرف روزانه سوال شد.

پرسش نامه ها حضوراً به کلیه پرسنل بیمارستان (از اساتید و دانشجویان تارنیس و پرسنل شاغل بیمارستان در مقاطع مختلف) و دانشجویان خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی ارتش داده شد. پس از پر کردن تک تک افراد این پرسش نامه ها در همان زمان جمع آوری و اطلاعات بدست آمده در جدول Data برنامه آماری spss تحت windows xp وارد و آماده تجزیه و تحلیل نهایی شد.

یافته ها

کل افراد مورد مطالعه نفر ۵۴۵ شامل ۱۳۶ زن (25%) و ۴۰۹ مرد (75%) بود. متوسط سن افراد مورد مطالعه 29 ± 11 سال و متوسط

جدول ۳: مصرف ماست در گروه مورد مطالعه

	Frequency	Percent
Valid	?	2
	>2glass	19
	0	108
	1cup	208
	1glass	147
	2glass	61
Total	545	100.0

شیر داستیم.
در مطالعه ای بر روی جمعیت کالجی در اسپانیا، تمام افراد مورد مطالعه مصرف شیر و لبنیات داشتند اگرچه کمتر از حد استاندارد بودند.

در لبنان مصرف مواد لبنی به طور متوسط ۲۴۳ g/day و کمترین ماده لبنی مورد مصرف در این گروه شیر بود (فقط ۵۶/۸٪).
در بلژیک، مصرف مواد لبنی به خصوص در بین جوانان ۱۵۹g/day و ناکافی بوده.

در مطالعه دیگری از چین، اقوام Kazak و Uyгур مصرف مواد لبنی بالائی داشتند که متوسط آن ۲۰۰g/day بود و ۷٪.

سیاه پوستان آمریکا در هر گروه سنی مصرف روزانه مواد لبنی کمتری نسبت به جمعیت غیر سیاه پوست داشتند و ۹٪.
این مطالعه نشان داد که مصرف روزانه مواد لبنی بسیار کمتر از مقدار لازم برای دریافت کلسیم کافی است. این موضوع ارتباط زیادی با متوسط درآمد فرد ندارد و ظاهراً فرهنگ صحیح مصرف شیر هنوز در مردم وجود ندارد.

مسئله مهمتر شیوع بالای خرابی زودرس دندان، شکایت‌های مفصلی - استخوانی و همین‌طور شکستگی استخوان در این افراد است که نیروی فعال جامعه را تشکیل می‌دهند و طبیعتاً نمی‌تواند بدون ارتباط با فرهنگ تغذیه و زندگی آنها باشد.

در مقایسه با سایر کشورها به نظر می‌رسد میزان دریافت مواد لبنی ما حتی از بسیاری از کشورهای آسیایی پایین تر باشد.

قدردانی و تشکر

از رئیس بیمارستان، مدیریت و پرسنل بیمارستان ۵۰۱ تشکر و قدردانی می‌شود.

به طور متوسط ۱ فنجان ماست در روز مصرف می‌کنند. تنها ۳/۵٪ به اندازه کافی مصرف ماست داشتند.

سایر مواد لبنی مورد مصرف افراد به ترتیب عبارتند از: دوغ ۵۸/۲٪، خامه ۲۶/۱٪، کشک ۱۴/۷٪، سرشیر و قره قروت ۱۰/۵٪.

سپس وجود علائم بیماری‌های متابولیک وابسته بررسی شد و نتایج زیر به دست آمد: وجود دندان خراب ۶۶٪ (متوسط تعداد دندان ۴±۳)، شکایت‌های مفصلی - استخوانی ۳۸٪، شکنندگی ناخن ۲۵٪، شکستگی استخوان ۲۵٪، سنگ کلیه ۹٪، فشارخون بالا ۱۲٪، بیماریهای قلبی - عروقی ۸٪، نرمی استخوان ۶٪ و پوکی استخوان ۶٪.

نزدیک به ۶۳٪ از افراد پس از مصرف شیر هیچ عارضه‌ای نداشتند. در سایرین دل پیچه در ۹٪، اسهال در ۹٪، نفخ شکم در ۸٪ و تهوع ۳٪ گزارش شد.

بحث و نتیجه گیری

در بررسی مقالات Medline نتایج جالبی در رابطه با فرهنگ مصرف

References

- 1- Uenishi K. Prevention of osteoporosis by foods and dietary supplements. Prevention of osteoporosis by milk and dairy products. Clin Calcium 2006;16(10):1606- 14.
- 2- Preparation and use of food-based dietary guidelines. WHO Technical Report Series No. 880, Geneva: World Health Organization/FAO. WHO; 1998
- 3- Dura Trave T. Intake of milk and dairy products in a college population. Nutr Hosp 2008;23(2):89- 94.
- 4- Nasreddine L, Hwalla N, Sibai A, et al. Food consumption patterns in an adult urban population in Beirute, Lebanon. Public Health Nutr 2006;9:194-203.
- 5- Vandervijvere S, De Vriese S, Huybrechts I., et al. The gap between food-based dietary guidelines and usual food consumption in Belgiu, 2004. Public Health Nutr 2008;22:1-9.
- 6- Zhai F, He Y, Wang Z, et al. Status and characteristic of dietary intake of 12 minority nationalities in China. Wie

- Sheng Yan Jiu 2007;36:600-2.
- 7- He Y, Zhai F, Wang Z, et al. Status of dietary calcium intake of Chinese residents. *Sheng Yan Jiu* 2007;36:600-2.
- 8- Fulgoni V, Nicolls J, Reed A, et al. Dairy consumption and related nutrient intake in African-American adults and children in the United States: continuing survey of food intakes by individuals 1994- 1996, 1998, and the national health and nutrition examination survey 1999- 2000. *J Am Diet Assoc* 2007;107:256- 64.
- 9- Bevdoun MA, Gray TL, Caballero BH, et al. Ethnic differences in dairy and related nutrient consumption among US adults and their association with obesity, central obesity, and the metabolic syndrome. *Am J Clin Nutr* 2008;87:1914- 25.

Dairy consumption and related disease in personnel of military educating hospital and dormitory

Soroosh S; MD¹

Received: 11 Aug 2008

Accepted: 18 Sep 2008

Abstract

Background: Recent studies show that dairy consumption and associated nutrients may be protective against some metabolic disease. Especially in Iran, Peak bone mass is lower than that in normal white western population. Men are not exception in this story too.

Material and Method: This cross sectional study try to demonstrate the food consumption pattern in a randomize collection of people as staff of different part of a military educating hospital and military students who was resident in dormitory.

Result: We found that dairy consumption was less than standard recommendation. The high rate of different metabolic disorder specially bone and teeth may be related to this nutritional behavior.

Conclusion: It is important to consider the influence of income, education, sex, ethnicity, marital status, and physical activity on food consumption patterns when planning diets, nutrition education programs and interventions for young adult.

Keywords: Dairy product, Musculoskeletal disease, Military staff

1- Assistant professor in rheumatology, army university of medical sciences

Tel: 88632967 Email: so_sorosh@armums.ac.ir