

B₂ – 1,78±0,01 mg primăvara și 1,4±0,07 mg toamna (norma 2,0-2,5 mg), vitamina B₆ – 4,29±0,11 mg primăvara și 4,35±0,17 mg toamna (norma 2-3 mg), vitamina B₁₂ – 0,0024±0,0002 mg primăvara și 0,0023±0,0003 mg toamna (0,002-0,005 mg), vitamina C – 109,7±11,96 mg primăvara și 106,2±11,07 mg toamna (norma 70-100 mg). În totalitate important că necesarul de vitamine hidrosolubile este acoperit de rația alimentară la nivel normal.

Concluzie

Alimentația elevilor LIRPS se caracterizează prin repartizarea nerațională a valorii energetice pe parcursul zilei, deficiențe de substanțe nutritive, inclusiv de unele macroelemente și vitamine. Aceste particularități pot sta la baza elaborării recomandărilor igienice pentru redresarea rației alimentare a elevilor liceelor sportive.

Bibliografie

1. Costill D.L. „Carbohydrates for exercise: dietary demands for optimal performance „//Int. J. Sports Med., 1988, v. 9, p. 1-18.;
2. Chirlici A., Jalbă U. „Igienă alimentară (compendiu lucrări practice)”, Chișinău, 2000, 528p.;
3. Opopol N., Obreja G., Ciobanu A. „Nutriția în sănătatea publică”, Chișinău, 2006, 180p.;
4. Ostrofeț Gh. „Curs de igienă: Aprecierea cantitativă și calitativă a rației alimentare”, Chișinău, 2007, 228 p.;
5. Коровников К.А., Лешик Я.Д. „Питание и спортивная работоспособность”. Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 11, с. 9-12.;
6. МакКанс, Уиддоусон „Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов”, Профессия, 2006 г., 420 стр.;
7. ***Разработка и применение рекомендаций по рациональному питанию // тез. совместного совещания ФАО/ВОЗ, Женева. – 1996.;
8. Рогозкин В.А., Шишина Н.Н. „Питание юных спортсменов” В кн.: Детская спортивная медицина. М, Медицина, 1991, с. 395-407.
9. Скурихин И.М., Волгарев М.Н. „Химический состав пищевых продуктов”. Кн. 2: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов М.: Агропромиздат, 1987, 360 с.;
10. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. „Детская спортивная медицина”. - М.: Медицина, 1991, с. 293-305.

IMPORTANȚA IGIENICĂ A SELENIULUI

Marin Iuțiș

(Conducător științific – Grigore Friptuleac, dr. hab., prof. univ.)

Catedra Igienă USMF „Nicolae Testemițanu”

Summary

The hygienic importance of selenium

Selenium is a microelement within the organism which performs the functions of antioxidant substance. It is supposed that selenium is anticancerous. This study reflects the contents of selenium in the environment and hygienic evaluations in connection with the excess or deficiency in the organism.

Rezumat

Seleniul este un microelement care în organism îndeplinește funcția de antioxidant și se presupune, și anticancerigen. Studiul dat reflectă conținutul seleniului în mediul ambiant și evaluarea igienică în corelație cu insuficiența sau surplusul lui în organism.

Actualitatea temei

Seleniul este un element chimic descoperit în 1817 și botezat astfel după denumirea greacă a lunii, Selena. Începând cu descoperirea în secolul trecut a relației dintre lipsa acestui element esențial în sol și alimente, pe de-o parte, și mortalitatea pe de-altă parte, cercetarea seleniului și a implicațiilor sale în sănătatea omului au luat o amploare deosebită în întreaga lume(1).

Importanța acestui microelement pentru organismul uman a fost pusă în evidență în 1973, când în rezultatul unui studiu s-a constatat că este un cofactor al glutatión-peroxidazei, enzimă antioxidantă cu rol central în metabolizarea hiperoxidizilor (radicali liberi), aceștea din urmă fiind formați din acizii grași polinesaturați. Seleniului îi revine rolul de a contribui la realizarea respirației celulare, la protejarea hemoglobinei celulelor roșii și la absorbția sporită și eficientă a vitaminei E, cu care, de altfel, acționează sinergetic.

Există anumite categorii sociale care sunt afectate de o absorbție foarte scăzută de seleniu. O serie de persoane au nevoie de aport crescut de seleniu, astfel:

- Persoane cu restricții alimentare și alimentație puțin variată (persoane ce suferă de alergii);
- Studenți care consumă hrană puțin echilibrată nutrițional;
- Femei însărcinate și persoane în vârstă;
- Tineri care au tendința să consume hrană fără o mare valoare nutrițională;
- Vegetarienii;
- Bolnavii cronici;
- Bolnavii de cancer, maladii cardiace, reumatism, scleroză, etc.

Între numeroasele roluri cu care a fost acreditat acest microelement, dintre care cel de antioxidant se găsește pe primul loc, se menționează și următoarele:

- protejează organismul împotriva acțiunii toxice a unor metale grele, cum sunt plumbul și arseniul;
- ajută la sinteza anticorpilor;
- intervine în sinteza coenzimei Q10;
- intervine în transportul transmembranar al ionilor;
- asigură reglarea nivelului hormonilor masculini;
- la bărbați asigură buna funcționare a prostatei.
- asigură protecția membranelor celulare și subcelulare, prevenind astfel alterările oxidative ale acizilor grași polinesaturați din structurile tisulare ;
- pe lângă acțiunea sa antioxidantă (acțiune care este în interrelație cu vitamina E), seleniul are rol aparte în sinteza selenoproteinelor(3).

Obiectivul studiului

Evaluarea conținutului de seleniu în mediul ambiant și elaborarea măsurilor profilactice.

Rezultate

În Republica Moldova, pînă în prezent, nu au fost efectuate studii sistematice de cercetare a răspîndirii seleniului. Din datele existente despre conținutul de seleniu în unele componente ale ecosistemelor în Moldova, s-a putut stabili că în diferite tipuri de soluri cantitatea de seleniu variază și respectiv în cernozeomurile carbonatice valoarea medie constituie 326 mkg/kg, în cernoziomul obișnuit, slab humifer, valoarea medie este de 248 mkg/kg, în cernoziomul tipic avem 320 mkg/kg, cernoziomurile levigate 275mkg/kg, cenușii molice 230mkg/kg, aluviale molice și aluviale stratificate(hidrice), 414mkg/kg(4).

Acumularea medie de seleniu (fig. 1) are valori mai sporite la nord în comparație cu cele de

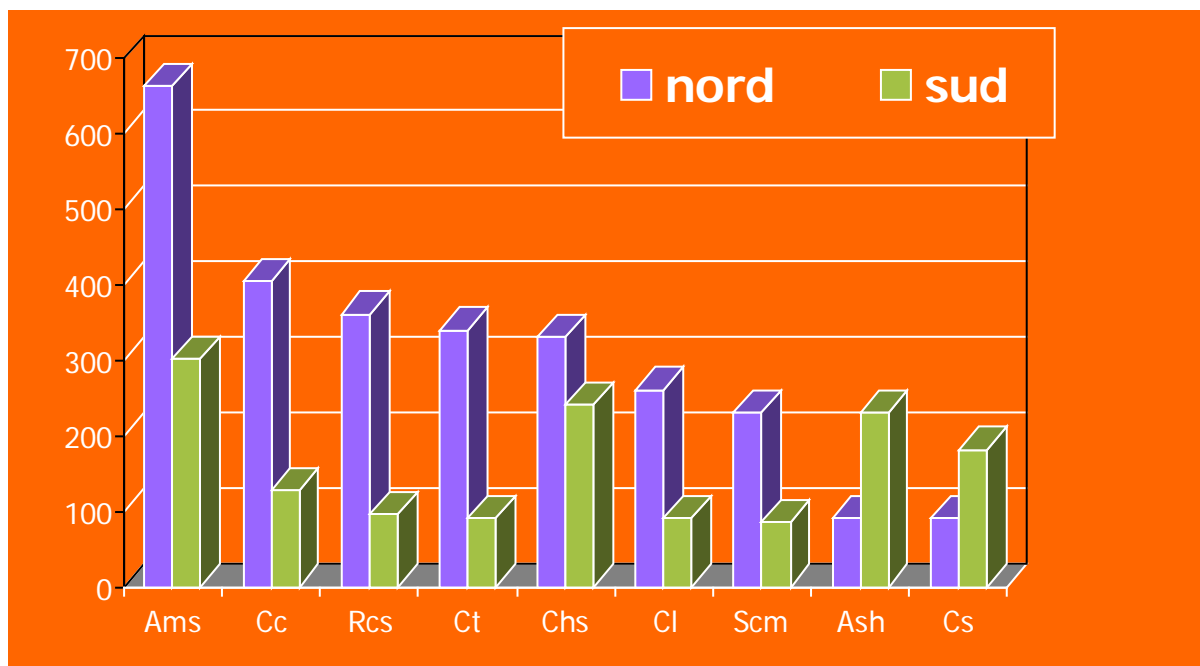


Fig. 1. Acumularea medie,(mg/kg) de seleniu în dependentă de tipul de sol (starea mediului în r. Moldova în anul 2003)

Ams – aluviale molice stratificate; Cc – cernoziom carbonatic;
 Rcs - rendzine carbonatice scheletice; Ct – cernoziom tipic;
 Csh – cernoziom slab humifer; Cl – cernoziom levigat;
 Scm – sol cenușiu molic; Ash – aluviale stratificate hidrice;
 Cs – cernoziom sudic;

la sud, respectiv la nord acumulări mai sporite persistă în solurile aluviale molice stratificate și cernoziomurile carbonatice, la sud de asemeni în cele aluviale molice stratificate în cernoziomurile slab humifere și cele aluviale stratificate hidrice.

Acumulări mai diminuate se observă: la nord în cernoziomurile sudice și aluviale stratificate hidrice iar la sud în cernoziomurile tipice și în solurile cenușii molice.

Seleniu este probabil să se răspândească pe scară largă, dar distribuția neuniformă a acestui element de pe suprafața Pamantului duce la existența unor regiuni cu concentrații scăzute de seleniu în mediul înconjurător. Principala sursă de seleniu pentru animale și om sunt plantele, care consuma seleniu din sol și apă(2).

Capacitatea de acumulare a seleniului (fig.2) de către diferite plante agricole se observă

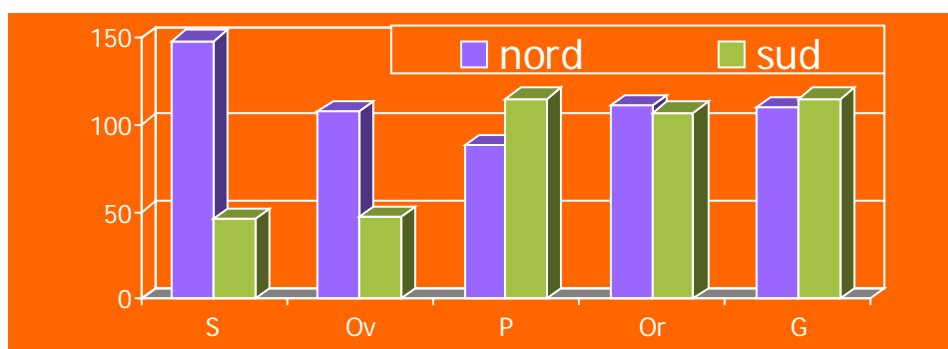


Fig.2. Capacitatea de acumulare a seleniului de diferite plante agricole:

S- sorg;
Ov- ovas;
P- porumb;

Or- orz
G- griu.

acumulări mai intense decâtre sorg și orz la nord, precum de către porumb și grâu la sud. Aceasta diferență de acumulări vorbește și despre faptul că repartizarea plantelor la nord și sud este pe diferite tipuri de sol, respectiv și acumulările de seleniu în aceste tipuri de sol este diferită.

Concluzii

- 1.Studierea conținutului de seleniu în mediul ambiant are o importanță deosebită deoarece raspândirea lui este neuniformă manifestînd o variație a valorilor în sol, apă, culturi agricole
- 2.Conținutul seleniului variază în dependență de tipurile de sol prezentînd o concentrație mai ridicată în solurile aluviale molice, cernoziomurile carbonatice și slab humifere
- 3.Conținutul seleniului în culturile agricole variază între 78 și 166 mkg/kg în dependență de condițiile geochimice concrete.

Bibliografie

- 1.<http://ro.wikipedia.org/wiki/Seleniu>
- 2.СЕЛЕН НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ХИМИИ, ЭКОЛОГИИ И УЧАСТИЯ В РАЗВИТИИ ПАТОЛОГИИ.В.В.Вапиров,М.Э.Шубина,Н.В.Вапирова,В.И.Беличенко,И.В.Шубин(<http://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=АБДУЛЛАЕВ>)
- 3.<http://www.eva.ro/dietafitness/dieta/dieta-alimentara-seleniul-si-sanatatea-articol-3022.html>
- 4.http://www.mediu.gov.md/file/rapoarte/Raport_ro_2003.pdf

FACTORII DE RISC PROFESIONAL AL MEDICULUI ÎN REPUBLICA MOLDOVA

Valeriu Hițu, Octavian Sochirca, Ana Crivoi

Catedra Igiena generală USMF „Nicolae Testemițeanu”

Summary

Factors of professional risk of medical staff in Republic of Moldova

Based on the researches performed, a deep conclusion was made of professional risk factors within the health system of Republic of Moldova. The study highlighted the exposure level to professional risks of each profession. Based on these studies, an indicator of additional payment was achieved to each medical specialty.

Rezumat

În baza cercetărilor efectuate s-a ajuns la concluzia necesității cercetării mai aprofundate a factorilor de risc profesional în sistemul ocrotirii sănătății din R.Moldova, care să clarifice nivelul de expunere la riscuri profesionale a fiecărei profesii. În baza studiilor efectuate s-a realizat un indice de remunerare suplimentară a fiecărei profesii medicale în conformitate cu nivelul de expunere la factorii de risc profesional.

Actualitatea temei

Profesia de lucrator medical este una din cele mai complicate și mai vulnerabile specialități intelectuale, necesitînd responsabilitate profesională deosebită. Personalul medical prin activitatea lor aduc un folos imens sanatații populației nationale. Este imposibil a estima tot binele creat oamenii întorși la viață și la munca datorită eforturilor depuse de personalul medical.

Caracterul lucrului personalului medical în diverse domenii ale medicinei are multe trasături comune, însă fiecare specialitate are și particularitățile sale în ceea ce privește conținutul lucrului și condițiile mediului ocupațional.