

Зарим витамин ба нэмэлт бүтээгдэхүүн хүүхдийн түрэмгий занг бууруулах нь

Англи хэлнээс орчуулсан багш Т. Ахтолхын (ЭЗУ-ы доктор)

ЭЗШУИС, Эмийн хими, эмийн ургамал судлалын тэнхим

Түрэмгийлэх зан байдлын шинж тэмдэг ажиглагдсан хүүхдүүдэд омега-3, витамин болон эрдэсийн нэмэлт бүтээгдэхүүнүүд ашиг тустай байдаг (2016.05.26). Хүүхдийн сэтгэл зүй ба сэтгэцийн эмгэг судлал сэтгүүл-(*Journal of Child Psychology and Psychiatry*)-д нэгэн шинэ судалгаа хэвлэгдсэн бөгөөд энэ нь анх удаагаа танин мэдэхүйн зан араншингийн холбоотой эмчилгээнд хүүхдийн түрэмгийлэх зан араншинг бууруулахад нэмэлт бүтээгдэхүүнийг хэрэглэх санааг гаргасан. Энэхүү ажлыг Пенсильванийн их сургуулийн профессор, доктор /Ph.D/ Адриан Райн /Adrian Raine/ удирдсан.

Хэрвээ эм зүйчид зан араншингийн түрэмгийлэл илэрхий харагддаг хүүхдүүдтэй эцэг эхчүүдэд болон тэдгээрт ямар нэгэн өөр эмчилгээ шаардлагагүй байгаа хүүхдүүдэд омега-3 болон мультивитаминыг зөвлөх нь нэг их хор хөнөөл учруулахгүй гэж бичжээ.

Доктор Райн болон түүний хамтран зүтгэгч судлаачид 11-12 насны ойролцоогоор 300 хүүхдэд “Нийгэмд өндөр эрсдэлтэй жишээ” судалгааг хийсэн. Хүүхдүүдийг санамсаргүй байдлаар зөвхөн хоол тэжээл хэрэглэсэн бүлэг, зөвхөн танин мэдэхүйн эмчилгээ (CBT) хийлгүүлсэн бүлэг, хоол тэжээл, танин мэдэхүйн эмчилгээ хамтарсан бүлэг ба хяналтын бүлэг гэсэн 4 бүлэгт хуваасан. Өгөгдлийг 2009 оноос 2013 оны хооронд цуглуулсан байна.

Омега-3 нэмэлт нь өдрийн 1000мг Омега-3 агуулсан 200 мл-ийн ундаа байсан бөгөөд өдрийн мультивитамин нь 12 төрлийн витаминууд ба 7 төрлийн эрдэс бодисууд агуулсан байсан. Хүүхдүүд мультивитамины 1 зажилдаг шахмал болон 600мг кальци ба 400мг Д витамин агуулсан өөр нэг зажилдаг шахмалыг хэрэглэсэн.

Танин мэдэхүйн эмчилгээ нь 7 хоног тутам гэрийн даалгавар хийлгэдэг, өдөрт 1 цагаар асардаг 10 орчим хүүхэд байсан. Хүүхдүүдийг шийдвэр гаргах, асуудал шийдвэрлэх чадвар, ямар нэгэн ажлыг хуулбарлан ажиллахыг дэмжиж байсан.

Хяналтын бүлэг нөөц тусламжийн жагсаалтуудыг хэрэглэсэн бөгөөд эцэг эхчүүд

болон хүүхдүүд ямар ч үед хүссэн цагтаа мэдээллийг авдаг.

Судлаачид түрэмгийлэх болон нийгмийн эсрэг зан араншинтай эцэг эх болон хүүхдүүдийг бүртгээд суурь өгөгдлийг эмчилгээний 3 сар, 6 сар болон 12 сарын төгсгөлд хэмжсэн байна.

Судлаачдын хувьд хязгаарлагдмал зүйл нь тэд нарт байгаа илэрхийлэл нь судалгаанд түр зуур хазайлт байгаа нь тэмдэглэгдсэн байна. Тэд эмчилгээний төгсгөлд судалгааг цааш нь сунгах нь нийтлэг асуудал гэж дурдсан.

Судлаачид нотолгоо гаргаж чадаагүй ч гэсэн судалгааны эцэст зөвхөн хоол тэжээлийн бүлгийг хяналтын бүлэгтэй харьцуулахад түрэмгийлэл багассан байсан. Хэдий тийм боловч, зөвхөн танин мэдэхүйн эмчилгээ болон хяналтын бүлэгтэй хоол тэжээл, танин мэдэхүйн эмчилгээ хамтарсан бүлгийг харьцуулахад эмчилгээний 3 сарын дараа түрэмгийлэлийн авир нь илүү буурсан байсан.

“Нотолгоонд цочмог, түрэмгийлэлийн урвалын хэлбэр нь идэвхтэй, идэвхгүй зан араншингийн нилээд эерэг зүйлүүдийг олсон” гэж судлаачид тэмдэглэсэн.

“Жижгээс дунд хүрээ хүртэл” судлаачид үйлдлийг тодорхойлсон ба бусад бүлгүүдийн хооронд эмчилгээний 9 сарын дараа нотолгоо байгаагүй.

Энэ олсон зүйлийн зарим нотолгоо нь хүүхдүүдэд омега-3 богино хугацаанд зан араншингийн асуудлыг бууруулж байна, гэвч дүгнэлтэнд дүрсэлсэн шалтгаануудад АНУ-д удаан хугацааны нотолгоонд үндэслэн үндэстэн болон үндэстэн дамнасан судалгааг цаашид хийх шаардлагатай гэж судалгааны баг дүгнэсэн.

Урьдчилсан судалгаа нь омега-3, мультивитамин болон эрдэст хүнсний нэмэлт нь шоронд хоригдож байгаа гэмт хэрэгтэн, нас залуу гэм буруутнууд болон насанд хүрэгчдэд түрэмгийлэлийг бууруулах хүнсний нэмэлтийг олох судалгааны нэг үр дүнг харуулчихаад байна.