

Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Южно-Уральский научный центр РАО, 2021. – 183 с.

3. Приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания» (вместе с «Обучающей (просветительской) программой по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста») – Дата обращения 28.04.2023.

4. Шохин, В. К. Философия ценностей и ранняя аксиологическая мысль : монография / В. К. Шохин. – М. : Изд-во РУДН, 2006. – 457 с.

УДК 612.015.6:577.161.2]:613.99

КРИТЕРИИ D-ВИТАМИННОГО СТАТУСА У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

О. А. Комлач

*Научный руководитель: Е. В. Синкевич, старший преподаватель кафедры общей гигиены и экологии
Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь*

Введение. Витамин D выступает показателем здоровья и качества жизни в целом. Данный витамин является стероидным гормоном, необходимым для обеспечения широкого спектра физиологических процессов организма, включающих регуляцию клеточного роста (клеточной пролиферации), дифференцировки клеток и модуляции ряда метаболических реакций. В проведенных исследованиях доказано, что дефицит витамина D ассоциирован с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета двух типов, нарушениями функций репродуктивной системы, онкологических заболеваний, туберкулеза, бронхиальной астмы [1].

Стоит отметить уникальные особенности витамина D: недостаток или дефицит данного витамина может влиять на развитие депрессивных состояний и развитие осложнений при COVID-19. Витамин D участвует в мозговых процессах, включая регуляцию нейротрофических факторов, нейропластичность и

развитие мозга. Витамин D усиливает иммунную функцию, уменьшая воспалительные реакции; предполагают, что он снизит передачу COVID-19 и облегчит течение болезни.

У беременных женщин при дефиците витамина D родившиеся дети чаще болеют рассеянным склерозом, астмой, шизофренией и др. Научно доказан защитный эффект витамина D для беременных, а именно снижение распространенности преэклампсии, связанный с оптимальным уровнем кальцидиола [2].

Проводимые профилактические мероприятия и разработанные национальные программы должны учитывать локально-региональные, половые, возрастные, климато-географические и сезонные особенности содержания витамина D в организме человека. Стоит отметить, что нормальная обеспеченность крайне важна для снижения рисков для здоровья как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Цель исследования: изучить влияние витамина D на физиологическое состояние женщин, а также выяснить степень осведомленности студентов-медиков о мерах профилактики и рисках дефицитных состояний для женского организма.

Материал и методы исследования. В работе использованы: аналитический, сравнительно-оценочный, валеолого-гигиенический методы, а также социологический опрос путем анонимного добровольного анкетирования.

В опросе приняли участие 100 человек – студенты медицинского университета в возрасте от 16 до 25 лет (среди них 88% лиц женского пола и 12% – мужского).

Анкетирование проводилось с помощью платформы Google.

В анкету, состоящую из 11 вопросов, были включены вопросы о пищевом поступлении витамина D в организм, нарушениях здоровья, обусловленных дефицитными состояниями, возникающими при недостаточном употреблении его с пищей, а также о путях поступления данного витамина в организм.

Проанализированы научные данные, представленные в современной отечественной и зарубежной литературе. Глубина научного поиска – 10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос «Знаете ли Вы о влиянии витамина D на организм?», 76% студентов ответили положительно, 19% – затруднились с ответом и только 5% опрошенных ответили, что не знают ответ на этот вопрос (рисунок 1).

Знаете ли вы о влиянии витамина D на организм? – количество

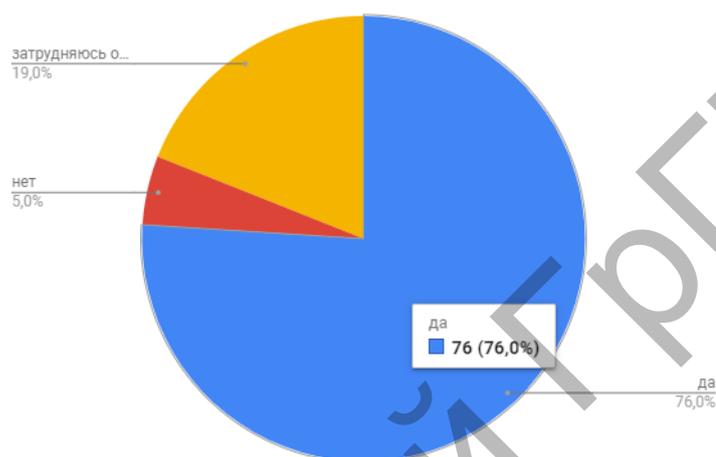


Рисунок 1 – Информированность респондентов о влиянии витамина D на организм

О функциях витамина D в организме респондентам известно много (рисунок 2), так как 62,4% студентов выбрали верно все функции из всех предложенных.

Какие функции в организме выполняет витамин D?

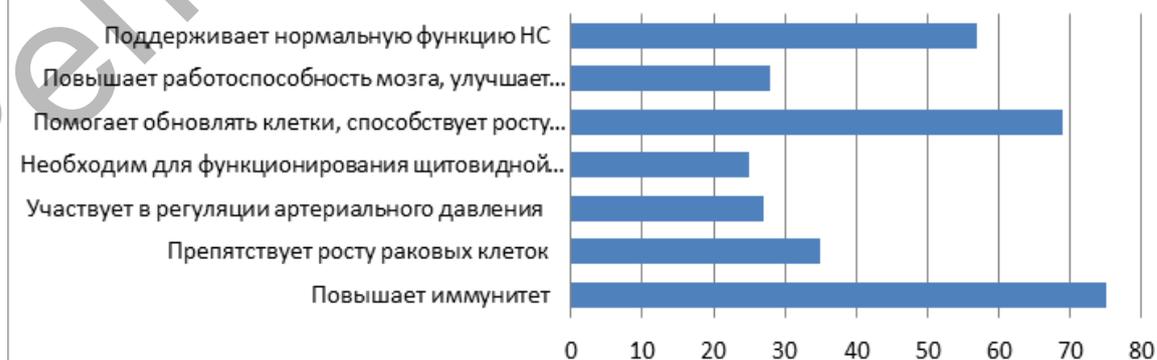


Рисунок 2 – Информированность респондентов о функциях витамина D в организме

72% респондентов считают, что не получают достаточное количество витамина D путем инсоляции (нахождении под солнцем), однако 17% – уверены в обратном. Причем 78% тестируемых отметили наличие симптомов дефицита витамина D (отсутствие настроения, частые простудные заболевания, слабость в мышцах, судороги), и 12% – указали на отсутствие симптомов. Однако лишь 15% студентов знают свой уровень витамина D в крови и регулярно сдают анализ 25(OH)D.

49% респондентов предположили правильную версию о суточной потребности витамина (рисунок 3).

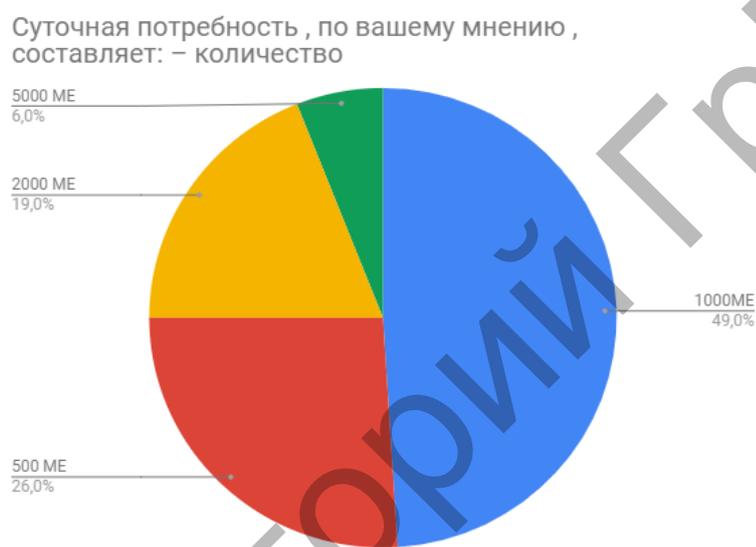


Рисунок 3 – Информированность респондентов о суточной потребности витамина D

Согласно рекомендациям Американской ассоциации клинических эндокринологов, ежедневная доза для: детей – 1000 ME, взрослых – 2000 ME, людей с избыточным весом и ожирением – в 2-3 раза больше рекомендуемой дозы. Однако следует учитывать, что верхняя безопасная граница потребления холекальциферола в сутки для взрослых – 4000 ME.

О содержании витамина D в продуктах респонденты осведомлены недостаточно, причем 51,5% студентов отметили орехи, бобовые, где содержание витамина D недостаточно.

По результатам анкетирования было установлено, что 52% опрошенных принимают витамин D дополнительно в форме лекарственных препаратов или БАД.

64% респондентов предположили правильную версию о влиянии витамина D на женское здоровье и менструальный цикл (рисунок 4).



Рисунок 4 – Информированность респондентов о влиянии витамина D на женское здоровье

Современные исследования выявили наличие рецепторов к витамину D в тканях яичников, маточных труб, эндометрия. Уже известно, что без достаточного уровня витамина D (холекальциферола) в крови становится невозможным нормальное зачатие, вынашивание, рождение здорового ребенка. Достоверно известно, что вероятность успешного результата процедуры ЭКО выше у женщин с достаточным уровнем витамина D в крови. Дефицит витамина D часто сопутствует эндометриозу, синдрому поликистозных яичников, миоме матки.

Поддержание нормальных значений витамина D важно на этапе подготовки к беременности, беременности и в период лактации.

По данным ряда исследований выявлено, что витамин D способствует формированию кровеносных сосудов хориона (ворсинчатая оболочка плодного яйца, которая к 16-й неделе беременности трансформируется в плаценту), контролирует секрецию различных плацентарных гормонов, участвует в формировании зубов и костей плода.

С дефицитом витамина D связывают ряд осложнений беременности: прерывание беременности в I и II триместрах, развитие плацентарной недостаточности, преэклампсии, нарушений сократительной активности матки, увеличение риска кесарева сечения. Дефицит витамина D приводит к нарушению кальциево-фосфорного обмена во время беременности и увеличивает риск переломов.

Выводы.

1. Несмотря на известное воздействие витамина D на целый ряд органов и систем как женского, так и мужского организма, значительная часть студентов медицинского университета не в полном объёме осведомлена о его влиянии на организм.

2. С целью формирования здоровьесберегающего поведения населения актуально повышение уровня информированности будущих медицинских специалистов о возможных путях поступления витамина D в организм и его воздействии в разные возрастные периоды.

3. Целесообразна разработка малых носителей информации в виде памяток для различных групп населения и информационно-разъяснительных видеоматериалов.

Литература

1. Проблема дефицита витамина D в белорусской популяции / Э. В. Руденко [и др.] // Медицина. – 2012. – № 2. – С. 4–12.

2. Практические рекомендации по поступлению витамина D и лечению его дефицита в центральной Европе – рекомендуемое 108 потребление витамина D среди населения в целом и в группах риска по дефициту витамина D / П. Плудовски [и др.] // Журнал ГрГМУ. – 2014. – № 2. – С. 109–18.