

предпочтительнее ежедневное, постоянное поступление физиологических доз витаминов, а не прерывистое воздействие болюсных доз витамина D. Это означает, что необходимым условием осуществления витамином D некальцемиических функций является сочетанное использование всех витаминов [1].

В качестве перспективной составляющей функционального питания рассматривается применение пробиотиков, осуществляющих коррекцию микробиома кишечника, нарушения которого рассматриваются сегодня в качестве универсального патогенетического механизма возникновения и развития неинфекционных и аутоиммунных процессов. По мнению ведущих специалистов в области питания, коррекция микробиома человека является важным фактором здоровьесбережения населения России [2].

Результаты многочисленных клинических наблюдений показали, что пробиотики и пребиотики, используемые в качестве средств функционального питания, могут являться эффективным дополнением к существующим стандартным диетам в терапии артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, метаболического синдрома, сахарного диабета и других заболеваний, с целью коррекции массы тела и психологических расстройств, таких как тревожность и депрессия.

Выводы. Использование продуктов функционального питания является в настоящее время актуальным и эффективным способом поддержания здоровья населения. Наиболее частыми и научно обоснованными продуктами являются витаминно-минеральные комплексы и пробиотики. Особое значение придается БАД к пище, порядок назначения которых медицинскими работниками сегодня закреплён законодательно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Характеристика обеспеченности витаминами / В. М. Коденцова, Н. А. Бекетова, Д. Б. Никитюк, В. А. Тутельян // Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21, № 4. – С. 32–37.
2. Ткаченко, Е. И. Метабиотики – новое направление эффективной профилактики и лечения заболеваний / Е. И. Ткаченко, В. А. Дадали // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2023. – Т. 220, № 12. – С. 4–18.

ФИТОЭСТРОГЕНЫ: МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ И ЭФФЕКТЫ НА ЗДОРОВЬЕ

Сергеенко А.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Научные руководители – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

Введение. В условиях глобального старения населения, когда к 2026 году около 1,2 миллиарда женщин проводят треть своей жизни в состоянии

эстрогендефицитной постменопаузы, изучение фитоэстрогенов (ФЭ) приобретает статус стратегического направления превентивной и антивозрастной медицины. ФЭ – это природные нестероидные фенольные соединения (изофлавоны сои, лигнаны льна, куместаны клевера), которые благодаря структурному сходству с человеческим эстрадиолом способны имитировать его действие, связываясь с эстрогеновыми рецепторами. Их уникальность заключается в селективной модуляции: активация ER- β при гипоестрогении позволяет компенсировать дефицит гормонов в костной, сердечно-сосудистой и нервной системах, в то время как антагонизм к ER- α при избытке эстрогенов блокирует риск гиперстимуляции тканей молочных желез и эндометрия [1, 2].

Эпидемиологические данные подтверждают «азиатский феномен»: регулярное потребление продуктов, богатых ФЭ, в странах Южной Азии коррелирует со значительным снижением частоты рака репродуктивных органов, сердечно-сосудистых патологий и более легким течением климактерического периода. В современной нутрициологии и фармакологии ФЭ рассматриваются как эффективные биокорректоры, способные снижать риск деменции и депрессии на 20–30% за счет нейропротекторного действия и расщепления β -амилоида, а также улучшать липидный профиль крови, снижая уровень холестерина и риск тромбообразования [1, 3].

Тем не менее, по вопросу использования ФЭ в повседневной жизни нет единого научного подхода. Эффективность их действия вариативна и зависит от индивидуального генотипа (полиморфизм генов CYP19, COMT), состояния микробиоты кишечника и дозировки. Если в умеренных дозах (до 50 мг/сут) ФЭ могут быть полезны даже для мужчин в терапии акне и простатита, то чрезмерное потребление (более 100 мг/сут) может привести к нежелательному феминизирующему эффекту и снижению уровня тестостерона [2].

Противоречивость клинических данных о безопасности ФЭ при эстрогензависимых новообразованиях и их активное, порой неконтролируемое продвижение в составе БАД и косметики, подчеркивают острую необходимость системного изучения информированности населения и формирования научно обоснованного подхода к применению ФЭ в персонализированной медицине [1, 2].

Цель. Сравнить отношение респондентов к фитоэстрогенам (ФЭ) в продуктах питания, их осведомленность о влиянии данных соединений на организм и общую самооценку здоровья в двух временных периодах: среди респондентов в 2026 г. и в исследовании 2021–2024 гг.

Методы исследования. В период с 2021 по 2024 гг. и в 2026 г. с помощью валеолого-диагностических методов проведено обследование соответственно 768 и 163 респондентов. Первая группа включала студентов и работающее население в возрасте от 19 до 46 лет, вторая – молодежь в возрасте от 18 до 25 лет. Критерии включения в обоих случаях: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Результаты и их обсуждение. Анализ самооценки здоровья выявил идентичные показатели в обеих группах: лишь 46% респондентов как в 2021–2024 гг., так и в 2026 г. оценивают свое состояние как «хорошее». При этом у респондентов (2026 г.) уже отмечаются функциональные нарушения у 37,4% опрошенных. В более взрослой группе (2021–2024 гг.) фундаментом здоровья 81,3% считают рациональное питание, что коррелирует с данными 2026 г., где здоровье занимает второе место в системе ценностей (39,4%), уступая лишь заботе о внешнем виде.

Осведомленность о фитоэстрогенах остается на среднем уровне, но демонстрирует преемственность данных. В исследовании 2021–2024 гг. о ФЭ знали 40,8% респондентов, в то время как к 2026 г. доля молодежи, имеющей базовое представление о термине, составила 46–48,5%. Однако в обоих случаях знания носят поверхностный характер: лишь 4,3% респондентов в 2026 г. понимают механизм действия ФЭ, а в группе 2021–2024 гг. более половины (59,4%) вовсе не владели специфической информацией. Основным источником знаний для всех групп остается интернет: если в 2021–2024 гг. его использовали 79,4% опрошенных, то в 2026 г. акцент сместился на социальные сети (35,6%).

Восприятие безопасности ФЭ претерпело значительную эволюцию. В более раннем исследовании (2021–2024 гг.) 22,4% молодых людей считали ФЭ опасными, а основным страхом при приеме препаратов была боязнь онкологии (38,7%). К 2026 г. уровень опасений существенно снизился: только 3,7% молодежи видят в ФЭ угрозу, а 72,4% не боятся употреблять богатые ими продукты. При этом респонденты обоих периодов единодушны в определении главных мишеней воздействия ФЭ – это репродуктивная и эндокринная системы (показатели варьируются от 60% до 87%).

Интерес к практическому применению ФЭ остается стабильно высоким: 98,3% в раннем исследовании и 93,9% в 2026 г. выразили желание получать дополнительные сведения. Несмотря на это, знания о роли ФЭ в профилактике остеопороза, сердечно-сосудистых рисков и менопаузальных расстройств остаются критически низкими (около 5,5% в 2026 г.)

Выводы. Стабильно невысокая самооценка здоровья респондентов (46%) на фоне выраженного приоритета эстетических ценностей и доминирования интернета как источника знаний формирует противоречивое отношение к фитоэстрогенам. Наблюдаемое за последние годы снижение уровня опасений (с 22,4% до 3,7%) при сохранении критического дефицита глубоких знаний о механизмах действия ФЭ создает риск нерационального использования данных соединений. Высокий запрос молодежи на качественную информацию при одновременной неосведомленности о роли ФЭ в профилактике остеопороза и сердечно-сосудистых рисков подтверждает острую необходимость внедрения научно обоснованных просветительских программ для формирования культуры грамотного применения биокорректоров в превентивной медицине и рациональном питании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Gut microbiota has the potential to improve health of women during menopause / H. Wang, F. Shi, L. Zheng [et al.] // Front Endocrinol (Lausanne). – 2025. – Vol. 16. – P. 1562332.
2. Beyond Hormone Replacement: Multifaceted Effects of Phytoestrogens for Optimizing Kinesiological and Physiological Adaptations in Postmenopausal Women / Y. Hu, Y. Hu, T. Li, R. Shi // Clin Interv Aging. – 2025. – Vol. 20. – P. 1695–1711.
3. Daidzein and Genistein: Natural Phytoestrogens with Therapeutic Potential / A. Intharuksa, W. Arunotayanun, M. Na Takuathung [et al.] // Int J Mol Sci. – 2025. – Vol. 26, № 14. – P. 6973.

ФАКТОРЫ, АССОЦИИРОВАННЫЕ С РАЗВИТИЕМ И ТЯЖЕСТЬЮ АКНЕ: АНАЛИЗ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРИВЫЧЕК

Скоробогатый Д.И.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

Введение. В последнее десятилетие наблюдается возрастающий интерес научных журналов к проблеме угревой болезни (акне). Ученые объясняют феномен тем, что в мире, не только повышается встречаемость патологии, но и увеличивается разнообразие её форм. Акне – это полиморфное мультифакториальное заболевание волосяных фолликулов и сальных желез, сопровождаемое возникновением комедонов различных форм, а также обширных зон воспалительных элементов в виде папул, пустул и кистозных элементов.

Определить один источник развития угревой болезни не представляется возможным.

Патогенез акне является многофакторным и включает повышенную чувствительность рецепторов сальной железы к андрогенам, нарушение качественного и количественного состава кожного сала, нарушение кератинизации, воспаление со стимуляцией механизмов приобретенного иммунитета и врожденной иммунной системы с задействованием нескольких путей, включая гиперколонизацию бактериями *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*). Современная таксономическая классификация предлагает заменить *Propionibacterium acnes* на *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*), так как выделенный новый род *Cutibacterium*, по современным данным, напрямую влияет на выработку кожного сала за счет генов ферментов, кодирующих расщепление липидов: триглицеридлипаза и лизофосфолипаза [1, с. 5].

Цель. Выявить факторы, ассоциированные с развитием и тяжестью акне, среди респондентов.