

*Немченко Ю. И., Скибарь А. А.*

## **ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ**

*Научный руководитель магистр мед. наук, ст. преп. Провалянский А. В.*

*Кафедра биологии с курсами нормальной и патологической физиологии*

*Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель*

**Актуальность.** Витамин D является одним из важнейших биоэлементов, необходимых для поддержания метаболических, иммунных, когнитивных и репродуктивных функций, дефицит которого, согласно результатам многочисленных исследований, характерен для основной массы населения, проживающей в умеренных географических широтах. В большинстве случаев недостаточность 25(OH)D выявляется у детей грудного возраста, подростков, беременных и кормящих женщин, женщин в менопаузе, пожилых людей, а так же лиц, страдающих ожирением, хроническими заболеваниями печени или почек.

**Цель:** изучение уровня осведомленности населения о проблеме дефицита витамина D.

**Материалы и методы.** Был проведен опрос 405 респондентов. Проведен статистический анализ с использованием программ STATISTICA 10.0 и Microsoft Office Excel.

**Результаты и обсуждение.** Возраст респондентов, участвовавших в опросе, составил от 18 до 30 лет. Средний возраст 22 года. Основная часть молодых людей (72,2%) является студентами-медиками. В результате статистического анализа было выявлено, что 38% опрошенных хорошо осведомлены о проблеме недостаточности витамина D в крови, при этом только 1,2% сдавали анализ на 25(OH)D по назначению лечащего врача. По итогам исследования установлено, что 88% респондентов связывают возможную недостаточность витамина D в организме с дефицитом солнца и неправильным питанием.

Дополнительно было выявлено количество респондентов, знающих о связи некоторых патологий с дефицитом витамина D: 55,6% ответов - остеопороз и рахит, 28,4% - простудные заболевания, 16% - онкологические заболевания и только 9% осведомлены о связи возникновения ожирения с дефицитом витамина D.

По мнению 82,7% респондентов, повысить уровень витамина D можно путем увеличения количества животных жиров в рационе питания и увеличением времени пребывания на открытом солнце. В то же время лишь 67,9% опрошенных часто пребывают на солнце в теплое время года, 12,3% пребывают довольно редко, а 8,6% и вовсе его избегают.

28% респондентов ранее принимали витамин D в составе поливитаминного комплекса или в виде БАД; 5% принимали по назначению лечащего врача и 61% никогда ранее не принимали витамин D.

На вопрос об оптимальном уровне 25(OH)D в крови 63% респондентов не смогли дать определенного ответа.

**Выводы.** Таким образом, возрастная группа 21-26 лет оказалась наиболее осведомленной о проблеме дефицита витамина D. 100% респондентов употребляют продукты питания, обогащенные витамином D. Более 80% опрошенных никогда ранее не сдавали анализ крови для определения уровня 25(OH)D.