

*Калинина Д. С.*

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТАБОЛИЗМА ГОРМОНА Д В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Глинник С. В.*

*Кафедра биоорганической химии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Последние десятилетия в странах Европы все чаще и чаще доктора задумываются о неадекватном уровне витамина Д у детей и взрослых. Прежде всего это связывают с недостатком солнечного света. Как известно, этот гормон уникальным образом вырабатывается в коже под действием солнечных лучей спектра В. По данным гидрометеоцентра количество ясных дней в Республике Беларусь составляет в среднем 20-35 за год. Достаточно ли их для образования нужного количества гормона? Сколько его нужно для поддержки всех метаболических процессов в организме? Сколько витамина потребляет с пищей среднестатистический человек? На эти вопросы дает ответы наш реферативный доклад.

Холестерин – источник гормона Д, 7-дегидрохотестерин под действием ультрафиолета преобразуется в холекальциферол в коже. Активная форма витамина Д – 25-гидроксикальциферол – это лучший маркер для определения гормона в крови, так как именно он связывается с рецепторами витамина Д. Основные этапы метаболизма активной формы: кальцимическое, иммунологическое действие, влияние на рост и дифференцировку клеток. В докладе приводятся значения оптимального уровня витамина Д в крови. По разным оценкам он варьируется от 3,4 нг/мл до 311,8 нг/мл, однако на практике все больше врачей говорят об «идеальном» уровне – 80-90 нг/мл.

Ключевой момент работы – существующий дефицит гормона Д в различных группах населения Республики Беларусь. Данное состояние может приводить к различным нарушениям функционирования всех систем организма: диабет 2 типа, сердечная недостаточность, хроническая боль, депрессия, аутизм, туберкулез, волчанка, грипп, онкологические заболевания молочной железы, толстой кишки, предстательной железы. Рассмотрены основные симптомы нехватки этого гормона.

Согласно проанализированным литературным данным в настоящий момент времени имеются противоречия вокруг определения показателей недостаточности витамина Д, а также о методах предотвращения и лечения дефицита витамина Д.