

Я.В. Комар, А.В. Аленко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Научный руководитель: д-р мед. наук, доц. В.И. Козловский
Кафедра фармакологии имени профессора М.В. Кораблёва
Гродненский государственный медицинский университет, Гродно*

Y.V. Komar, A.V. Alepko

THE USE OF VITAMIN AND MINERAL COMPLEXES AMONG THE POPULATION AS A PREVENTION OF COLDS

*Tutor: DM, associate professor V.I. Kozlovsky
Department of Pharmacology named after Professor M.V. Korablev
Grodno State Medical University, Grodno*

Резюме. В данном исследовании анализируются витаминно-минеральные комплексы, используемые населением при профилактике простудных заболеваний. Особое внимание уделяется вопросам периодов применения витаминно-минеральных комплексов, обоснованиям выбора и их влиянию на состояние населения.

Ключевые слова: витаминно-минеральные комплексы, острые респираторные вирусные инфекции, витамины.

Resume. This study analyzes vitamin and mineral complexes used by the population in the prevention of colds. Particular attention is paid to the issues of periods of use of vitamin and mineral complexes, the rationale for the choice and their impact on the state of the population.

Keywords: vitamin and mineral complexes, acute respiratory viral infections, vitamins.

Актуальность. Острые респираторные вирусные инфекции – наиболее распространённые заболевания среди детей и взрослых (около 90% от общей инфекционной заболеваемости). Согласно литературным данным, недостаточность витаминов А, С, Е, В1, В2, фолиевой кислоты и минеральных веществ (кальция, железа, йода, селена) на данный момент оказывает неблагоприятное влияние на показатели здоровья населения.

Для острых респираторных заболеваний характерно частое возникновение осложнений, таких как бронхиты, пневмонии и прочее. Также они могут привести к обострению некоторых хронических заболеваний и к декомпенсации сахарного диабета. В таких случаях необходим регулярный профилактический прием витаминно-минеральных комплексов (ВМК), содержащих микроэлементы в количествах, не превышающих суточную потребность.

Витамины и минералы необходимы для формирования неспецифической противоинойфекционной защиты организма: образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Суточная потребность в витаминах может быть небольшой при сбалансированном питании, но нормальное функционирование иммунной системы и энергетический обмен зависят именно от наличия витаминов [2].

По причине того, что обычно наблюдается комбинированный дефицит витаминов и минералов, желательно принимать ВМК. Высокая частота наличия

витаминовой недостаточности среди взрослого населения, особенности действия витаминов, наличие взаимодействий между ними служат основанием для использования именно комбинированных форм витаминов. Одновременный приём витаминов показал более высокие результаты: их сочетание более эффективно по сравнению с раздельным или изолированным назначением каждого из них. Профилактические дозы, то есть дозы, имеющие сходство с физиологической потребностью организма в витаминах, снижают риск а-/гиповитаминозов и их последствий.

Эффективность применения ВМК показана как в лечении, так и в профилактике ряда заболеваний. Преобладающим требованием к ВМК является полный набор витаминов и минеральных веществ, недостаточность которых возникает наиболее часто, в дозах, близких к потребностям организма. В нескольких исследованиях сообщалось о преимуществах ВМК в решении дефицита питательных веществ, лечении различных метаболических проблем и улучшении симптомов и общего качества жизни [1].

Цель: изучить использование витаминно-минеральных комплексов среди населения как профилактики простудных заболеваний.

Задачи:

1. Выявить предпочтение в использовании монокомпонентных витаминных препаратов или ВМК при профилактике простудных заболеваний.
2. Изучить критерии выбора населением ВМК.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 214 человек, ранжированных по возрасту на следующие группы: 16-18 лет (35%), 19-25 лет (29%), 26-30 лет (1,4%), старше 30 лет (34,6%), из которых 72% составили женщины, а остальные 28% — мужчины. Анкетирование проводилось на платформе Google forms. Данные статистические обрабатывались в программе «Excel 10.0».

Результаты и их обсуждение. Большинство респондентов указали, что принимали витамины (95,3%). Из них 48,8% принимали витамины по предписанию врача, 56,8% — по совету родственников/друзей, а 27,1% — без причины. Больше, чем половина отвечающих, отметила улучшение состояния после приема (61,8%), у 1% оно ухудшилось, а у 37,2% не изменилось. В зимний и осенний периоды частота приема не преобладала — 21,8% и 31,9%, соответственно. В отличие от приема «от случая к случаю» — 60,4%. Лишь 9,7% отвечающих принимают витамины на постоянной основе.

По сравнению с витаминами ВМК принимало меньшее количество респондентов (68,7%). Одинаково руководствовались как предписаниями врача, так и рекомендациями родственников/друзей (44,2%). При этом состояние улучшилось у 56,8% отвечающих, изменений не отметили у себя 41,4% респондентов, а у 1,8% самочувствие ухудшилось. Большинство участников исследования принимали ВМК «от случая к случаю» (64,5%). В осенний и зимний периоды частота приема снизилась (27,7% и 17,4%, соответственно), на постоянной основе — 4,5%.

Чаще респонденты болели простудными заболеваниями раз в год (31,3%) или раз в полгода (34,1%). Реже раз в три месяца (23,4%) и раз в месяц (11,2%). В целях профилактики витамины принимали 58,9% отвечающих, ВМК — 40,2%. Среди витаминов наибольшее предпочтение отдали витамину С (83,1%), далее витаминам

группы D (51,9%) и B (39,6%); наименьшее — витаминам A (23,4%) и E (16,2%). Среди ВМК три наиболее применяемых оказались: первый — Цинк + D + С Кверцетин (28,9%), второй — Доппельгерц Актив Магний + Витамины Группы B и Доппельгерц Актив Витамин С + Цинк (оба 23,3%), третий — Витрум и Мультивитамины для иммунитета SUPHERB (оба 18,9%).

При покупке витаминов или ВМК большинство руководствуется рекомендациями врача (66,5%), страной-изготовителем (43,2%) и рекомендациями друзей/родственников (40,5%); меньшинство — формой выпуска (26,5%), отзывами в интернете (22,7%) и стоимостью (высокая — 5,9%, низкая — 10,3%).

Выводы:

1. Население придаёт большее значение монокомпонентным витаминным препаратам, чем ВМК. Вероятно, это обусловлено высокой стоимостью ВМК.

2. Меньшинство принимает витамины/ВМК по предписанию врача, и больше половины в целях профилактики, что имело в последующем благоприятное влияние на состояние населения в целом.

Литература

1. Житникова, Л.М. Витаминно-минеральные комплексы в профилактике гриппа и ОРВИ у взрослых / Л.М. Житникова // Лечебное дело. - 2012. - №3. - С. 34-44.
2. Коденцова, В.М. Витаминно-минеральные комплексы в питании взрослого населения / В.М. Коденцова // Вопросы питания. - 2015. - №6. - С. 141-150.