

Патюпина Е.А., Шикунец А.В.
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ВИТАМИННЫЙ СТАТУС
Научный руководитель: ст. преп. Ермоленко Е.М.
Кафедра общей химии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Высокая распространенность никотиновой зависимости является одной из ведущих причин авитаминоза и ухудшения качества жизни населения. Проблема усугубляется трансформацией форм потребления: распространенность вейпов, систем нагревания табака и никотинсодержащей продукции создает иллюзию безопасности, способствуя вовлечению в зависимость молодежи и лиц, ранее не куривших.

Цель: определить влияние курения на витаминный статус организма путем проведения опроса среди курильщиков и некурящих для выявления субъективных признаков дефицита витаминов (усталость, снижение иммунитета, проблемы с кожей и ротовой полостью).

Материалы и методы. Механизмы влияния курения на витаминный статус человека были изучены путем анализа литературных данных.

Для анализа витаминного статуса курящих и некурящих людей был составлен опрос в Google-форме. Анализировались 2 группы людей: как курящие, так и некурящие. Было проведено сравнение полученных данных.

Результаты и их обсуждение. На основании данных литературы установлено, что курение оказывает разнонаправленное негативное воздействие на обеспечение человека витаминами. Оно снижает содержание водорастворимых витаминов (в первую очередь витамина С и группы В) и жирорастворимых (витаминов D, А, Е), снижая их концентрации в сыворотке и тканях даже при условии приблизительно одинакового рациона питания у курильщиков и некурящих.

Основные механизмы включают повышенный окислительный стресс, обусловленный свободными радикалами из табачного дыма, в результате чего антиоксидантные витамины (С, А, Е и другие) расходуются значительно быстрее на нейтрализацию активных форм кислорода и регенерацию других антиоксидантов систем организма. Параллельно курение ускоряет метаболизм и выведение витаминов.

В ходе опроса двух групп (курящие и некурящие) было установлено, что 71% курящих отмечают наличие различных проблем, ассоциированных с гиповитаминозом. При детальном анализе было выявлено следующее: 45,5% потребляют достаточное количество витаминов с пищей; 36,4% потребляют достаточно витаминов, за исключением ненасыщенных жиров (что может указывать на дефицит жирорастворимых витаминов, усвоение которых требует адекватного поступления липидов); 18,2% потребляют недостаточно витаминов. Особого внимания заслуживает группа курящих, которые, несмотря на достаточное поступление витаминов с пищей, тем не менее демонстрируют клинические признаки гиповитаминоза. Среди них проблемы с кожей, ногтями и волосами выявлены у 61%, нарушение сна и повышенная утомляемость – у 66,7%, проблемы с ротовой полостью – у 38,9%, а боли в мышцах и мышечная слабость – у 44,4% человек.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование подтверждает, что курение оказывает значимое негативное влияние на витаминный статус организма как за счёт повышенного расхода и ускоренного выведения витаминов, так и в связи с нарушением их усвоения и менее сбалансированным питанием. Результаты опроса показали высокую долю курильщиков (71%) с субъективными признаками гиповитаминоза, включая утомляемость, нарушения сна, проблемы с кожей, волосами, ногтями, ротовой полостью и мышечную слабость, при этом часть из них отмечает достаточное потребление витаминов с пищей, что указывает на роль курения как самостоятельного фактора витаминной недостаточности. Полученные данные позволяют рассматривать коррекцию витаминного статуса и профилактику авитаминоза как важное направление работы с курящим населением с целью улучшения качества жизни и снижения риска связанных осложнений.