

УДК 577.161.21

Бардасова К.А., Жеребцова Т.А.
ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ СТУДЕНТОВ УГМУ В ВОПРОСЕ
ПРОФИЛАКТИКИ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА Д

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Bardasova K.A., Zherebtsova T.A.
UGMU STUDENTS' AWARENESS OF PREVENTION AND VITAMIN D
DEFICIENCY

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: bardasovakris@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению компетентности студентов Уральского медицинского университета в вопросах диагностики дефицита и профилактики низкой обеспеченности витамином Д. По результатам анкетирования студентов проанализированы с гигиенической точки зрения знания о витамине Д, включающие биохимические основы о данном витамине и понимание его функций, осведомлённость в проблеме дефицитного состояния населения, способах диагностики и методах профилактики. Изучена распространенность дефицита витамина Д среди студентов. В качестве профилактической меры была проведена медико-профилактическая работа со студентами в виде интерактивных схем с целью формирования знаний и навыков, направленных на профилактику недостатка витамина Д у населения г. Екатеринбурга.

Annotation: The article is devoted to studying the awareness of students of the Ural medical University in the issues of vitamin D deficiency and prevention in the blood. Based on the results of the survey, students were analyzed from a hygienic point of view competent knowledge about vitamin D, including: a biochemical understanding of this vitamin and its functions, awareness of the problem of the population's deficiency, methods of diagnosis and prevention. The prevalence of vitamin D deficiency among students was studied. As a preventive measure, in this work, hygienic education of students was carried out in the form of interactive schemes in order to form knowledge and skills aimed at preventing vitamin d deficiency in themselves and in the population of Yekaterinburg.

Ключевые слова: витамин Д, профилактика дефицита или избытка витамина Д

Key words: vitamin D, prevention of vitamin D deficiency or excess

Введение

Витамин Д выполняет в организме человека около 11 функций: начиная регуляцией обмена кальция и фосфора, заканчивая модерацией когнитивных способностей человека и положительным влиянием на иммунитет и репродуктивную систему [1]. В то же время, на территории Российской Федерации дефицит витамина Д зарегистрировал у более чем 80% взрослого населения. Географическое расположение России и низкая инсоляция, недостаточное поступление витамина Д с пищей и несбалансированный рацион питания у большинства, а также низкая осведомлённость в вопросах профилактики приводят к глубокому дефициту витамина Д [2,3]. Этот факт отражается практически на всех системах организма, что вызывает не только дисфункции опорно-двигательного аппарата, но и когнитивных способностей, иммунитета, приводит к перепадам настроения и другим симптомам, понижающим качество жизни.

Западные страны прибегают к массовой фортификации продуктов питания витаминами и минералами, в том числе и витамином Д. Такой подход снижает количество дефицитных состояний у населения [4]. На наш взгляд, проблема массового дефицита витамина Д в России обусловлена не только низкой инсоляцией и недостаточностью продуктов, содержащих витамин Д, но и недостатком профилактических кампаний для населения. Кампании и профилактические беседы, ответы на вопросы населения можно поручить студентам, обучающимся в медицинском университете. При этом необходимо выяснить уровень осведомлённости студентов Уральского медицинского университета и их компетентность в данном вопросе, провести медико-профилактическую работу с ними.

Цель исследования – разработка рекомендаций по профилактике и снижению риска дефицита витамина Д для студентов Уральского медицинского университета, которые целесообразно применять при массовых профилактических беседах с населением г. Екатеринбурга.

Материалы и методы исследования

Проведено анонимное анкетирование на базе Уральского государственного медицинского университета (УГМУ). В опросе принимало участие 144 студента УГМУ, из которых студентов лечебно-профилактического факультета—50,8%, педиатрического – 11,9%, медико-профилактического факультета и фармацевтического -15%, стоматологического факультета—7,3%. В опросе участвовали студенты с первого по шестой курс. Большинство респондентов – студенты 3 курса (46%). Студентам предлагалось ответить на 19 вопросов, включая симптомы дефицита витамина Д. По каждому вопросу рассчитывалось количество человек (в %), выбравших тот или иной ответ.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате опроса выявлено, что 87,3% студентов имеют представление о витамине Д с точки зрения биохимии. Тем не менее, лишь 55,6% понимают,

что витамин Д выполняет в организме человека более 10 функций, ответственных за регуляцию метаболизма в целом.

59,2% опрошенных студентов знают, что в России дефицит витамина Д зарегистрирован у более, чем 80% населения. 81,3% участников опроса никогда не проверял уровень витамина Д в крови. При этом, недостаточность витамина Д (≥ 20 и ≤ 30 нг/мл) или дефицит (≤ 20 нг/мл) в возрасте до 10 лет имели 4,2% участников, до 18 лет – 9%, в более старшем возрасте – 9,7%. Данные аналитического исследования определяют симптомы недостаточности витамина Д. На рисунке 1 показано, что в процентном соотношении наиболее частые симптомы недостаточности витамина Д у студентов – это перепады настроения и снижение физической выносливости (63,6%), плохая концентрация внимания (51,7%) и сухость кожи (47,6%). Реже всего участники опроса наблюдали выпадение зубов (7%) и плохое заживление ран (10,5%).

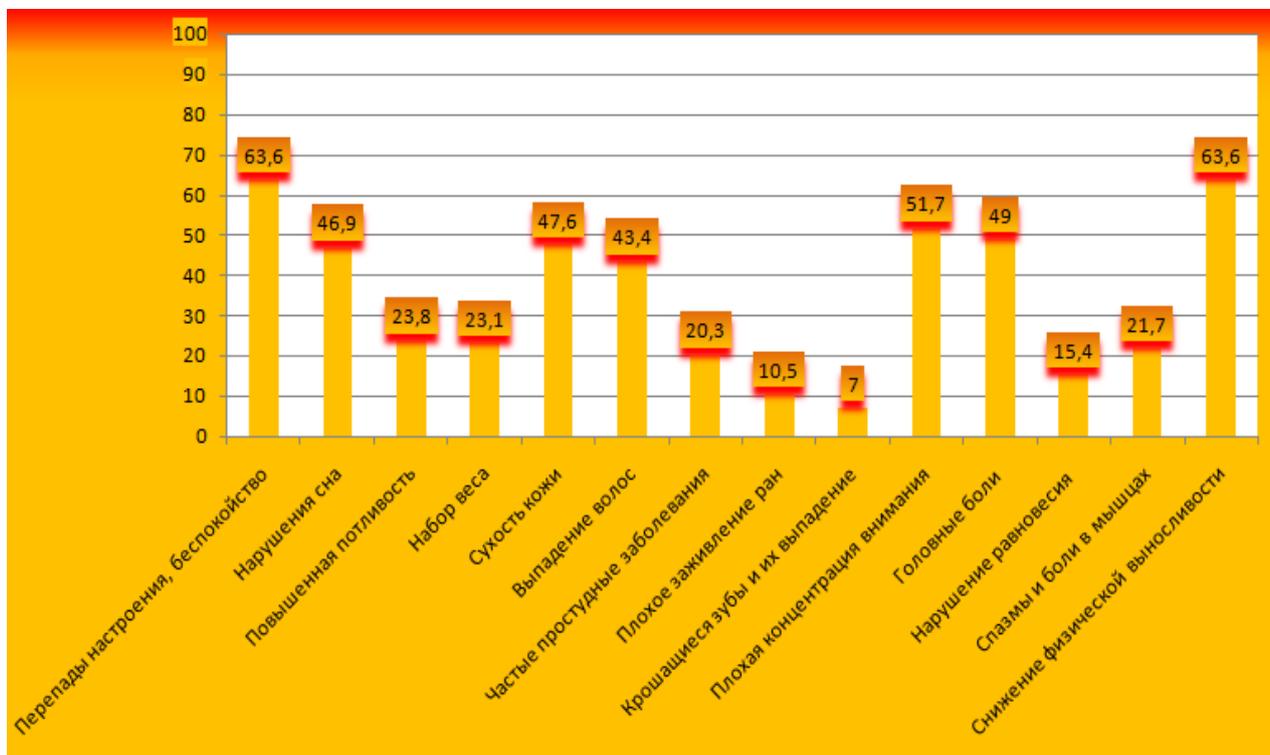


Рис.1. Распространенность симптомов недостаточности витамина Д у студентов

По результатам опроса 55,6% участников предпочитают включать в свой рацион продукты, богатые витамином Д, 43,8% стараются больше находиться на солнце. Лишь 40,3% участников опроса принимают витамин Д дополнительно в чистом виде, а 2,8% опрошенных считают нецелесообразным проводить профилактику витамина Д.

Из продуктов питания, содержащих больше всего витамина Д (консервированный тунец – 236 МЕ/100 г, фермерский лосось - 100-250 МЕ/100 г, яичные желтки - 20 МЕ/шт, грибы шиитакэ – 100 МЕ/100 г), наибольшей популярностью у студентов пользуются куриные яйца: их употребляет 84,7% из

опрошенных. На втором месте по предпочтению стоит рыба жирных сортов: 43,8% включают её в свой рацион. Менее всего студенты употребляют печень (29,2%) и грибы (30,6%).

По результатам опроса выявлено, что дополнительно в течение последнего года витамин Д принимают 46,5% участников, из которых 19% делают это постоянно в профилактической дозе (600 МЕ/сут). 53,5% опрошенных не принимали вообще в течение последнего года дополнительно витамин Д.

Из общего числа опрошенных было выявлено, что большинство студентов (65,3%) не считают, что поддерживать пороговый нормальный уровень витамина Д (30 нг/мл) возможно исключительно пищей из-за несбалансированности питания. 25% также считают, что поддерживать оптимальный уровень витамина Д в крови возможно только при дополнительном его употреблении, при этом они готовы назвать своё питание сбалансированным.

С помощью обогащенной (фортифицированной) пищи студенты бы охотно употребляли суточную дозу витамина Д, отдав предпочтение сокам и нектарам (56,9%) и готовым завтракам (58,3%).

Выводы:

1. Большинство студентов имеют представление о витамине Д с точки зрения биохимии, при этом в вопросах о многообразии его функций, методах профилактики и диагностики дефицитов они недостаточно компетентны;

2. Подавляющее большинство участников никогда не проверяли уровень витамина Д в крови, часть хотя бы раз в жизни имели его дефицит. Данный факт свидетельствует о низкой степени важности для студентов анализа на уровень витамина Д в крови, при этом многие знают о массовом его дефиците;

3. Большинство опрошенных уделяют внимание профилактике витамина Д предпочтительно через употребление продуктов питания, чаще всего яиц;

4. Многие участники отмечали у себя симптомы недостаточности витамина Д;

5. Большинство студентов признают несбалансированность своего рациона и положительно относятся к дополнительному приёму витамина Д и к фортификации продуктов питания.

6. Сформированы рекомендации по профилактике дефицитного состояния по витамину Д, включающие в себя ежегодную проверку анализа крови на содержание в ней витамина Д, привлечению к этому своего окружения, отслеживание появляющихся симптомов, характерных при недостатке витамина Д, ежедневное употребление 600 МЕ витамина Д в виде витаминно-минеральных комплексов или в самостоятельном виде для получения его суточной нормы, а также включение в свой рацион наиболее доступный продукт, содержащий витамин Д – куриные желтки и печень, при возможности – рыбу жирных сортов (лосось, скумбрия), грибы шиитаке, а также употребление фортифицированных витамином Д продукты (молоко, йогурты, соки, готовые завтраки).

7. Проведена медико-профилактическая работа со студентами в виде интерактивных схем с целью формирования знаний и навыков, направленных на профилактику недостатка витамина Д у населения г. Екатеринбурга.

Список литературы:

1. Захарова И.Н. Результаты многоцентрового исследования “РОДНИЧОК” по изучению недостаточности витамина D у детей раннего возраста в России// Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2015. – Т. 94. – № 1. – С. 62–67.

2. Коденцова В.М. Физиологическая потребность и эффективные дозы витамина D для коррекции его дефицита. Современное состояние проблемы / Коденцова В.М. Мендель О.И., Хотимченко С.А., Батурин А.К., Никитюк Д.Б. // Вопросы питания. - 2017. - Том 86. - № 2.- С. 47-61.

3. Пигарова Е.А. Терапевтические возможности коррекции дефицита витамина D у взрослых / Пигарова Е.А., Петрушкина А.А. // Consilium Medicum. – 2018. – Т. 20. – № 4. – С. 68–71.

4. Llewellyn D.J. Serum 25-hydroxyvitamin D concentration and cognitive impairment / Llewellyn D.J., Langa K.M., Lang I.A. // J. Geriatr. Psychiatry Neurol. - 2009.- Vol. 22. - № 3. - P. 188–195.

УДК 613.955

**Басова Е.А., Фролова М.А., Бабикова А.С.
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ.**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация