

РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ГИПОВИТАМИНОЗА D СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Сатвалдиева А.А. студентка 501гр. леч.фак. ТГСИ

*Научный руководитель: Хусанходжаева Ф. Т., ассистент кафедры Предметы
терапевтического направления №-2, Ташкентский государственный
стоматологический институт, Узбекистан*

Актуальность. Гиповитаминоз D остаётся актуальной проблемой, особенно в молодом возрасте. Уровень витамина D влияет не только на минеральный обмен, но и на иммунитет, настроение и когнитивные функции. Молодые люди, ведущие малоподвижный образ жизни и редко бывающие на солнце, входят в группу риска.

Цель исследования. Оценить уровень витамина D у студентов 4–5 курсов ТГСИ и выявить связь между гиповитаминозом и субъективными жалобами.

Материалы и методы. В исследование включены 102 студента (42 девушки и 60 юношей) в возрасте от 19 до 22 года. Уровень витамина D (25(OH)D) в сыворотке крови определялся методом иммуноферментного анализа (ИФА). Оценка результатов проводилась в соответствии с общепринятыми критериями: Норма: >30 нг/мл, Недостаточность: 20–30 нг/мл, Дефицит: <20 нг/мл.

Результаты. У 20 студентов (19,6%) уровень витамина D соответствовал норме. У 44 человек (43,1%) выявлена недостаточность. У 38 студентов (37,3%) — дефицит витамина D. Из них был выявлен нормальный уровень — у 2 девушек (обе принимали витамин D). Недостаточность — у 18 и дефицит — у 22. У юношей (n = 60) нормальный уровень — у 18 студентов, недостаточность — у 26 и дефицит — у 16. Кроме этого Анкетирование студентов показал что девушки чаще использовали солнцезащитные кремы и проводили меньше времени на солнце. Приём витамина D отмечен только у 2 студенток с нормальным уровнем витамина. Среди студентов с гиповитаминозом D (недостаточность и дефицит), 63% жаловались на быструю утомляемость и частые простудные заболевания, по сравнению с 25% в группе с нормальным уровнем. Это подтверждает возможное влияние дефицита витамина D на общее самочувствие и иммунитет.

Выводы. Гиповитаминоз D распространён у студентов ТГСИ: более 80% имеют недостаточный или дефицитный уровень. Девушки оказались более уязвимыми к гиповитаминозу, вероятно, из-за меньшего пребывания на солнце и активного использования солнцезащитных средств. Гиповитаминоз D ассоциирован с жалобами на хроническую усталость и склонность к частым инфекциям. Необходимы образовательные и профилактические мероприятия: информирование студентов, рекомендации по приёму витамина D в осенне-зимний период и коррекции образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Агзамова, Ш. А., И. Д. Шахизирова, and Д. И. Ахмедова. "УРОВЕНЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ У ДЕТЕЙ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ." Science and innovation 3.Special Issue 44 (2024): 26-34.
2. Абдурахманова, Ситора. "Современные подходы к диагностике и лечению сочетанных форм миомы матки и аденомиоза у женщин репродуктивного возраста." in Library 20.1 (2020): 1-141.
3. Агзамова, Шоира Абдусаламовна, and Фируза Мирзакировна Ахмедова. "ФАКТОРЫ ВОСПАЛЕНИЯ, КАК ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭССЕНЦИАЛЬНОЙ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У ДЕТЕЙ." Children's Medicine of the North-West 8.1 (2020): 31-32.
4. Агзамова, Ш. А. "Исследование цитокинов, иммуноглобулинов в крови у детей с персистирующей цитомегаловирусной инфекцией." Журнал теор. и клин. мед 6 (2010): 78-79.
5. Агзамова, Шоира Абдусаламовна, and Гузалия Марсовна Хасанова. "ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЭХОКАРДИОГРАФИЧЕСКИХ ВЕЛИЧИН ЭПИКАРДИАЛЬНОГО ЖИРА ПРИ ОЖИРЕНИИ." OPEN INNOVATION. 2019.