

**ГІГІЄНИЧНА ОЦІНКА ПОШИРЕНOSTІ ДЕФІЦИТУ
ВІТАМІНУ D СЕРЕД МОЛОДОГО НАСЕЛЕННЯ М. ОДЕСИ
ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

Агаджанова Ірада Романівна

здобувач

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Мунціян-Подкалюк Наталя Юрійвна

здобувач

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Посна Олена Миколаївна

здобувач

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Вітамін D є одним із ключових біологічно активних компонентів, що забезпечує підтримку кальцій-фосфорного обміну, функціонування кістково-м'язової системи, імунної відповіді та низки метаболічних процесів в організмі людини. Упродовж останніх років проблема дефіциту вітаміну D розглядається не лише як клінічна, але і як важлива медико-соціальна проблема, що має суттєве значення для системи громадського здоров'я [1, с. 87]. За даними міжнародних досліджень, недостатність або дефіцит вітаміну D спостерігається у значної частини населення світу незалежно від географічного положення країни, віку чи соціального статусу [2, с. 67].

Особливої актуальності проблема набуває серед осіб молодого віку, оскільки саме ця категорія населення характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, змінами харчової поведінки, недостатньою фізичною активністю та порушенням режиму праці й відпочинку. В умовах урбанізації та сучасного способу життя молодь значну частину часу проводить у закритих приміщеннях, що призводить до обмеження інсоляції та зниження природного синтезу холекальциферолу в шкірі [3, с. 350]. Додатковими чинниками ризику розвитку дефіциту вітаміну D є незбалансоване харчування, низький

рівень споживання морської риби, молочних продуктів та інших джерел вітаміну D, а також високий рівень стресового навантаження [4, с. 31].

Для України проблема дефіциту вітаміну D також залишається надзвичайно актуальною. Результати сучасних наукових досліджень свідчать про значну поширеність недостатності вітаміну D серед різних груп населення, зокрема серед студентської молоді [4, с. 11]. Водночас питання регіональних особливостей нутритивного статусу населення південних областей України, у тому числі м. Одеси, потребують подальшого вивчення. Незважаючи на достатню кількість сонячних днів протягом року, дефіцит вітаміну D серед жителів південних регіонів залишається поширеним явищем, що може бути пов'язано зі змінами способу життя, особливостями харчування та недостатнім рівнем профілактичної обізнаності населення [4, с. 12].

З позиції громадського здоров'я дефіцит вітаміну D становить важливу проблему у зв'язку з його потенційним впливом на ризик розвитку низки хронічних неінфекційних захворювань. Недостатній рівень вітаміну D асоціюється зі зниженням імунної резистентності організму, порушеннями функціонування нервової системи, підвищенням ризику розвитку метаболічних порушень, ожиріння, серцево-судинних захворювань та психоемоційних розладів [1 с. 87; 4, с. 18]. Окремі дослідження також вказують на можливий взаємозв'язок між дефіцитом вітаміну D та синдромом хронічної втоми, зниженням когнітивної продуктивності й погіршенням якості життя молодого населення [4, с. 19].

Сучасні підходи у сфері громадського здоров'я передбачають необхідність впровадження профілактичних програм, спрямованих на раннє виявлення та корекцію нутрієнтних дефіцитів. Важливу роль у цьому відіграють лабораторний моніторинг, інформаційно-просвітницька робота та формування навичок раціонального харчування серед молоді [5, с. 164]. Перспективним напрямом є поєднання анкетних методів оцінки способу життя та харчової поведінки з лабораторним визначенням рівня 25(OH)D, що дозволяє комплексно оцінити нутритивний статус населення та визначити основні фактори ризику розвитку дефіцитних станів.

Таким чином, проблема дефіциту вітаміну D серед молодого населення м. Одеси потребує подальшого наукового аналізу та розробки ефективних профілактичних стратегій у системі громадського здоров'я. Гігієнічна оцінка способу життя, харчового статусу та рівня забезпеченості вітаміном D може стати важливим інструментом удосконалення регіональних профілактичних програм і підвищення рівня медичної обізнаності населення.

Метою даної роботи є аналіз сучасних наукових даних щодо поширеності дефіциту вітаміну D серед молодого населення та визначення його значення як актуальної проблеми громадського здоров'я в умовах великого промислового міста.

Аналіз наукових публікацій свідчить про стійку тенденцію до зростання частоти недостатності вітаміну D серед осіб молодого віку в різних країнах світу. За оцінками міжнародних експертів, недостатній рівень 25(OH)D виявляється у значної частини студентської молоді, навіть у регіонах із достатнім рівнем сонячної активності [4, с. 24]. Це пояснюється комплексним впливом поведінкових, соціально-гігієнічних та екологічних факторів, що формують сучасний спосіб життя молодого населення.

Одним із ключових чинників розвитку дефіциту вітаміну D є зниження тривалості перебування на відкритому повітрі. Значне поширення дистанційного навчання, цифрових технологій та малорухомого способу життя призводить до обмеження природної інсоляції. Молоді люди значну частину доби проводять у приміщеннях, що негативно впливає на синтез вітаміну D у шкірі під дією ультрафіолетового випромінювання [2, с. 68]. Додатковим фактором ризику є нерегулярний режим дня, недостатня фізична активність та високий рівень психоемоційного навантаження.

Важливу роль у формуванні дефіцитних станів відіграють особливості харчування сучасної молоді. Поширення незбалансованих дієт, недостатнє споживання продуктів тваринного походження, морської риби, яєць та молочних продуктів сприяє зниженню надходження вітаміну D з їжею [5, с. 166]. Окрім цього, популяризація обмежувальних типів харчування без належного медичного супроводу може додатково підвищувати ризик формування нутрієнтних дефіцитів.

У сучасних умовах проблема дефіциту вітаміну D розглядається не лише у контексті порушень мінерального обміну, але й як фактор, що потенційно впливає на загальний стан здоров'я населення. Наукові дані свідчать про зв'язок між недостатнім рівнем вітаміну D та підвищеним ризиком розвитку метаболічних порушень, інсулінорезистентності, ожиріння, серцево-судинної патології та окремих імунзапальних процесів [4, с. 20].

Для системи громадського здоров'я важливим є впровадження комплексних профілактичних заходів, спрямованих на підвищення обізнаності населення щодо ролі вітаміну D у підтримці здоров'я. Одним із перспективних напрямів є проведення інформаційно-просвітницьких програм серед молоді з акцентом на принципи раціонального харчування, достатній рівень фізичної активності та необхідність контролю нутритивного статусу [3, с. 350]. Значну роль у ранньому

виявленні дефіцитних станів можуть відігравати профілактичні скринінгові програми із застосуванням лабораторного визначення рівня 25(OH)D у групах ризику.

Важливим компонентом профілактики є міждисциплінарний підхід, який передбачає взаємодію фахівців у сфері громадського здоров'я, гігієни, клінічної медицини та нутриціології. Комплексна оцінка способу життя, харчової поведінки та лабораторних показників дозволяє своєчасно виявляти осіб із ризиком розвитку дефіциту вітаміну D та розробляти індивідуалізовані профілактичні рекомендації.

Таким чином, дефіцит вітаміну D серед молодого населення м. Одеси слід розглядати як актуальну проблему громадського здоров'я, що потребує посилення профілактичної роботи, удосконалення системи лабораторного моніторингу та впровадження сучасних health-promoting стратегій. Формування культури відповідального ставлення до власного здоров'я та популяризація профілактичних підходів можуть стати важливими складовими збереження здоров'я молодого населення в сучасних умовах.

Література:

1. Шанигін А. В., Корхова А. С., Коломійченко Ю. В., Ватан М. М. Система оцінки ризиків розвитку вітамін-D-дефіцитних станів // Сучасні теоретичні та практичні аспекти клінічної медицини для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня : матеріали наук.-практ. конф. 3 міжнар. участю, присвяч. 95-річчю з дня народження Л. В. Прокопової (Одеса, 27–28 квіт. 2023 р.). Одеса : ОНМедУ, 2023. с. 87. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13269>
2. Шанигін А. В. Статус вітаміну D у мешканців південних регіонів України // Міждисциплінарні дослідження: гуманітарні та природничі науки : матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 22–23 лип. 2022 р.). Одеса : Молодий вчений, 2022. с. 67–69. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/17217>
3. Шанигін А. В., Сивий С. М., Коломійченко Ю. В. Досвід регіональної програми санітарно-гігієнічного моніторингу забезпеченості вітаміном D раціонів харчування мешканців півдня України // Світ наукових досліджень. Вип. 16 : матеріали Міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. (Тернопіль, Україна – Переворськ, Польща, 16–17 лют. 2023 р.). Тернопіль, 2023. С. 349–351. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12243>
4. Бабієнко В. В., Шанигін А. В. Профілактика дефіциту та недостатності вітаміну D: гігієнічне підґрунтя та практичні рекомендації : монографія. Одеса : Прес-кур'єр, 2025. 196 с. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/17476>

5. Бабієнко В. В., Шанигін А. В., Рожнова А. М. Нутрітивна корекція дефіциту вітаміну D у дорослих: сучасні рекомендації // Вісник морської медицини. 2024. Т. 2, № 103. С. 164–174. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/15659>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-46>

АНАЛІЗ ВИМІРІВ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЗДОРОВ'Я

Бабієнко Володимир Володимирович

*доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри гігієни, медичної екології та громадського здоров'я
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Гущук Ігор Віталійович

*доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання,
Національний університет «Острозька академія»
м. Острог, Рівненська область, Україна*

Мокієнко Андрій Вікторович

*доктор медичних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання,
Національний університет «Острозька академія»
м. Острог, Рівненська область, Україна*

За глобальними оцінками з 2008 року зовнішні конфлікти збільшилися на понад 50% із залучення загалом 122 країн [1]. Однак, термін «війна» передбачає насильство більших масштабів та інтенсивності у порівнянні із «конфліктами» [2].

Мета роботи [3] полягала у розробці простого та прийняттого набору вимірів, який допоміг би залучити громадськість до формування своєї думки щодо війн. Це дозволило розробити 12-вимірну рамкову модель війни. Ця структура базується на концепціях соціальних та екологічних детермінант здоров'я населення. Вона має 12 взаємопов'язаних «вимірів», що починаються з літери D, які охоплюють негативний вплив на здоров'я (n=5), його соціальні (n=4) та екологічні детермінанти (n=3). Для здоров'я показниками є смертність, інвалідність, хвороби,