

ВИТАМИН D ДЕФИЦИТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Атокулова Дилнигор Шавкат кизи

*Студент 2-го курса Ташкентского государственного медицинского
университета*

Актуальность.

Витамин D нужен для крепких костей, нормальной работы мышц и иммунной системы. По данным исследований, дефицит витамина D встречается примерно у 30–40% людей по всему миру. У детей и пожилых людей нехватка витамина D встречается чаще — до 50%, что может привести к рахиту, слабости костей, остеопорозу и повышенной восприимчивости к простудным и другим инфекциям. Проблема дефицита витамина D остаётся актуальной для медицины.

Цель.

Показать, как дефицит витамина D влияет на здоровье человека и какие меры помогают вовремя выявить и исправить недостаток.

Материалы и методы

Для этого были рассмотрены результаты исследований по уровню витамина D, кальция и фосфора в крови, а также влияние его дефицита на рост костей у детей, состояние костей у взрослых и частоту простудных заболеваний.

Результаты.

Оказалось, что у примерно 35% взрослых уровень витамина D ниже нормы, у пожилых людей — до 50%, а среди детей дефицит встречается почти у 40–50%. Это приводит к более частым проблемам с костями и мышцами.

Люди с низким витамином D чаще болеют простудными заболеваниями — риск выше на 20–30%. У 15–20% детей с дефицитом наблюдаются признаки костных нарушений. Среди взрослых с хроническими заболеваниями низкий уровень витамина D встречается примерно у 50–60%, что повышает риск осложнений. Регулярная проверка уровня витамина D помогает вовремя выявить недостаток и принять меры — скорректировать питание, увеличить пребывание на солнце или добавить добавки витамина D.

Выводы.

Дефицит витамина D широко распространён и негативно влияет на здоровье костей и иммунитет. Своевременное выявление и корректировка уровня витамина D помогают предотвратить рахит у детей, остеопороз у взрослых и снизить риск инфекций. Особенно важно следить за уровнем витамина D детям, пожилым людям и тем, кто мало бывает на солнце.



O'ZBEKISTON: ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOT MASALALARI

