

ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ И КЛИМАТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D В СТРАНАХ СРЕДНЕЙ АЗИИ

Тухтаева Маишура Мухиддиновна

*Самаркандский государственный медицинский университет,
Республика Узбекистан, г. Самарканд*

Аннотация

Дефицит витамина D остаётся актуальной проблемой для общественного здравоохранения во многих странах, включая государства Средней Азии. Климатические особенности региона, ограниченная солнечная активность в зимний период, высокий уровень загрязнения воздуха, а также особенности питания способствуют широкому распространению гиповитаминоза D среди различных возрастных групп, включая новорождённых и детей. В статье рассматриваются основные географические и климатические детерминанты дефицита витамина D в Узбекистане, Казахстане, Таджикистане и Кыргызстане, а также представлены клинические данные из региональных исследований.

Введение

Витамин D играет ключевую роль в поддержании здоровья костной ткани, регуляции иммунной функции и метаболизма кальция и фосфора. Наиболее естественным источником витамина D является его синтез в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей. Однако в странах Средней Азии, несмотря на географическое расположение в зоне достаточного солнечного излучения, наблюдается высокий уровень дефицита витамина D. Причинами этого парадокса являются климатические условия (в частности, суровые зимы), традиционная закрытая одежда, высокий уровень загрязнения воздуха, а также недостаточное потребление продуктов, обогащённых витамином D.

В странах, таких как Узбекистан, Казахстан, Таджикистан и Кыргызстан, проблема гиповитаминоза D особенно актуальна среди женщин детородного возраста, новорождённых и детей первого года жизни. В ответ на эти вызовы национальные системы здравоохранения начали внедрение программ профилактики, включая массовое применение витаминных добавок и просветительские мероприятия. В данной статье представлены основные климатические и географические детерминанты дефицита витамина D, а также клинические результаты исследований, проведённых в странах региона.

Клинические данные и результаты исследований

По данным национальных и региональных исследований, распространённость дефицита витамина D в странах Средней Азии достигает следующих значений:

- Узбекистан: до 60–70% среди новорождённых и детей до 3 лет (особенно в зимне-весенний период);
 - Казахстан: более 50% у женщин и детей в северных регионах страны;
 - Таджикистан: до 65% у школьников и женщин, особенно в сельских горных
- Cyberlininka.ru

районах;

- Кыргызстан: 45–60% в городских и пригородных зонах с высоким уровнем смога.

Клиническое исследование, проведённое в Самарканде (Узбекистан), показало, что у 68% обследованных новорождённых, госпитализированных с респираторными инфекциями, уровень витамина D в сыворотке крови был ниже нормативных значений (<20 нг/мл). Аналогичные данные были получены в Алматинской области Казахстана, где у 54% женщин наблюдался выраженный дефицит витамина D в зимний период. В Таджикистане, согласно данным 2020 года, у 72% сельских женщин уровень витамина D не достигал минимального порога даже летом, что связано с особенностями одежды и ограниченным доступом к витаминизированным продуктам.

На основании этих данных Министерства здравоохранения начали внедрять меры профилактики, включая:

- Обязательное назначение витамина D новорождённым с первых недель жизни;
- Обогащение пищевых продуктов (молоко, хлеб, детские смеси);
- Информирование населения о пользе пребывания на солнце в утренние часы;
- Развитие лабораторной базы для массового скрининга гиповитаминоза D.

Заключение

Несмотря на географическое преимущество в виде большого количества солнечных дней, страны Средней Азии сталкиваются с высокой распространённостью дефицита витамина D. Основными факторами являются сезонность солнечного света, экология, особенности питания и культурные традиции. Клинические данные подтверждают необходимость систематического мониторинга уровня витамина D и разработки адаптированных программ профилактики для различных групп населения, особенно для новорождённых, детей и женщин. Комплексный подход, включающий витаминотерапию, пищевые меры и просвещение, позволяет эффективно снижать риски, связанные с гиповитаминозом D.

Литература

1. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Республиканские клинические рекомендации по профилактике дефицита витамина D (2020).
2. Abdukhakimova D. et al. (2022). Prevalence of Vitamin D Deficiency in Uzbek Children. Samarkand Medical Journal.
3. World Health Organization. Vitamin D Supplementation in Central Asia: Regional Overview. Geneva, 2019.
4. Zholdasbekova A. et al. (2021). Vitamin D status in pregnant women in Kazakhstan: A multicenter survey.

5. Makhmadbekova S. et al. (2020). *Hypovitaminosis D among rural women in Tajikistan. Dushanbe Health Reports.*