

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.133.71>**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВИТАМИНОВ У ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ**

Научная статья

Антонова А.А.^{1,*}, Курбанова Г.Ф.², Загибов А.М.³, Чолукова Л.А.⁴, Тагиров И.Т.⁵, Турабова А.И.⁶, Куанаева А.С.⁷¹ ORCID : 0000-0003-2581-0408;² ORCID : 0000-0002-1788-7715;³ ORCID : 0009-0005-2052-448X;⁴ ORCID : 0009-0007-2326-1798;⁵ ORCID : 0000-0002-3611-1728;⁶ ORCID : 0000-0002-4805-2577;⁷ ORCID : 0009-0000-0640-6931;^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (fduecn-2010[at]mail.ru)

Аннотация

Приведены результаты анкетирования городского населения. Основными источниками информации о витаминах являлись ресурсы сети Интернет и медицинские работники. Среди опрошенных возникали трудности в приобретении витаминов: слишком большой выбор и сомнение в качестве приобретаемого препарата. Большинство опрошенных (41,9%) принимают витамины несколько раз в год. Население в большей степени предпочитают поливитамины, преимущественно зарубежных производителей, в виде твердых лекарственных форм (таблеток). Опрошенное население выбирает экономичные и узнаваемые по рекламе витамины. Безусловно, прежде чем начинать прием того или иного витаминного препарата, необходимо проконсультироваться с врачом. Однако результаты исследования демонстрируют преимущественное самоназначение витаминов среди опрошенных, что свидетельствует о недостаточной информированности населения о важности медицинской консультации по этому вопросу.

Ключевые слова: респонденты, витамины, витаминные препараты, питание.**A STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF VITAMIN SUPPLEMENTATION IN URBAN POPULATION**

Research article

Antonova A.A.^{1,*}, Kurbanova G.F.², Zagibov A.M.³, Cholukova L.A.⁴, Tagirov I.T.⁵, Turabova A.I.⁶, Kuanaeva A.S.⁷¹ ORCID : 0000-0003-2581-0408;² ORCID : 0000-0002-1788-7715;³ ORCID : 0009-0005-2052-448X;⁴ ORCID : 0009-0007-2326-1798;⁵ ORCID : 0000-0002-3611-1728;⁶ ORCID : 0000-0002-4805-2577;⁷ ORCID : 0009-0000-0640-6931;^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} Astrakhan State Medical University, Astrakhan, Russian Federation

* Corresponding author (fduecn-2010[at]mail.ru)

Abstract

The results of a questionnaire survey of the urban population are presented. The main sources of information about vitamins were Internet resources and medical workers. Among the respondents, there were difficulties in purchasing vitamins: too wide choice and doubt in the quality of the purchased drug. The majority of respondents (41.9%) take vitamins several times a year. The population to a greater extent prefer multivitamins, mainly from foreign manufacturers, in the form of solid dosage forms (tablets). The surveyed population chooses vitamins that are economical and recognizable by advertising. Of course, it is necessary to consult a doctor before starting to take any vitamin preparation. However, the results of the study demonstrate the predominant self-prescription of vitamins among the respondents, which indicates that the population is not sufficiently informed about the importance of medical consultation on this issue.

Keywords: respondents, vitamins, vitamin preparations, nutrition.**Введение**

Витамины относятся к категории низкомолекулярных биологически активных органических соединений, которые необходимы для развития и для нормальной жизнедеятельности всего организма. По различным данным, дефицит витаминов характерен для всех регионов России и носит всесезонный характер [1], [3], [6], [10].

Источниками получения витаминов в основном являются продукты питания и поливитаминные препараты [1], [6], [10].

Особенности обучения и трудовой деятельности, быта и питания современного человека часто не позволяют полностью удовлетворить его потребности во всех основных витаминах только за счет пищевого рациона. Недостаточное потребление витаминов приводит к функциональным и физиологическим нарушениям [1], [5], [7], [10].

Цель исследования: выявление степени информированности населения в вопросах витаминной профилактики и ее эффективности.

Методы и принципы исследования

Опрос реализован в online-режиме с применением одного из облачных сервисов Google – «Google Forms». Это удобный и надежный инструмент, позволяющий сохранить анонимность участников опроса, легкодоступен в освоении.

В анкетирование принимали участие 215 респондентов г. Астрахани. Критериями включения в исследование был возраст от 20 до 60 лет. Исследование проводили с января по март 2023 год. Среди респондентов преобладали женский пол (88,4%), что объясняется их большей социальной активностью и заинтересованностью в вопросах.

Статистическая обработка проводилась при помощи пакета статистических программ Statistica 12 и программного обеспечения «Microsoft Excel».

Основные результаты

Анкетирование городского населения показало высокую информированность о витаминах и их влияние на организм. Большинство опрошенных (56,5%) применяют витамины, как общеукрепляющее средство, 24% – для улучшения состояния волос, 23% – для улучшения состояния кожи, 21,5% – для нервной системы, 17,5% – как средство для профилактики в период эпидемии, 6% – для улучшения зрения и др. Основная часть опрошенного населения (81,8%) считают, что витамины являются полезными, и лишь 1,8% – бесполезными и вредными – 0,5%. Кроме того, 15,9% опрошенных затруднились ответить.

Основными источниками информации о витаминах являлись ресурсы сети Интернет – 57,8%, медицинские работники – 50,7%, мнение знакомых – 25,6%, реклама – 15,2% и семинары – 14,7%.

В ходе проведенного исследования, выяснено, что опрошенные принимают различные витаминные препараты: «Супрадин» – 19,1%, «Компливит» – 13,9%, «Витрум» – 9,7%, «Мерц Классик» – 7,4%, «Пиковит» – 6,5%, «Нейромультивит» – 6% и др. 13,9% опрошенных затруднились ответить на данный вопрос.

Трудности в приобретении витаминов среди опрошенных возникали в основном за счет сомнения в качестве приобретаемого препарата (65,8%), остальные затруднялись из-за слишком большого выбора (34,2%).

Проанализировав состав наиболее часто приобретаемых препаратов, можно сказать, что 58,1% от числа опрошенных выбирают препараты, содержащие наибольшее количество витаминов. Треть исследуемых (33%), выбирая витаминные препараты, руководствуются содержанием микро- и макроэлементов, 39,7% – рекомендацией врача, 31,6% – доступностью цены, 26,8% – удобством приема.

Рассмотрим вопрос о частоте приема витаминных препаратов. Из числа опрошенных – 41,9% принимают витамины несколько раз в год, 26,7% – один раз в год и 16,7% – только по рекомендациям врача.

Выяснилось, что 51,9% опрошенных сами решают, принимать им витамины или нет, 35,4% – следуют рекомендациям врача, а 12,6% склоняются к мнению знакомых. Почти 64,5% людей принимали витамины без назначения врача, основной причиной они называли нежелание тратить время на ожидание в очереди к врачу, а также доверие рекомендациям своих знакомых и рекламе.

Существует мнение, что витаминные препараты необходимо принимать осенью или весной, когда у человека развивается гиповитаминоз. Согласно исследованиям 32,5% опрошенных людей принимают витаминные препараты круглый год, 30,9% – в осенне-зимний период, 15,2% – весной, 13,6% – зимой, 6% – осенью и летом – 1,8%. Из этого следует, что время приема витаминов среди населения зависит от времен года.

Выяснилось, что 39,1% опрошенного населения отмечают такие проблемы со здоровьем, как слабость, снижение работоспособности, сонливость, 11,8% опрошенных людей отмечают проблемы в состоянии сердечно-сосудистой системы, 9,3% – эндокринной, 5,1% – системы крови и 7,9% – неврологические нарушения.

Было проведено исследование по частоте встречаемости простудных заболеваний среди исследуемого контингента. Выявлено, что большинство опрошенных (49,5%) болеют 1-2 раза в год, 22,4% – 2-3 раза в год, 15,4% – 3-4 раза в год, 6,5% – 4-5 раз в год, 5,6% – 5 и более раз в год и 0,5% – болеют один раз в месяц.

Также было изучено мнение населения об эффективности витаминотерапии: явный положительный эффект отмечают 57,2% опрошенных, «эффект не сильно выражен» – 39,4% и «нет эффекта» – 3,4%. Положительный эффект отметили через месяц 29,7% исследуемых, через неделю – 19,8% и после длительного применения витаминов – 50,5%. При этом у 15,4% проявлялись побочные эффекты такие как аллергические реакции, диспепсические расстройства.

Естественным образом организм человека получает витамины из пищевых продуктов. Пищевой рацион, богатый витаминами, полезен каждому человеку. Витамины не накапливаются и быстро выводятся из организма, поэтому человек нуждается в постоянном ежедневном их поступлении для поддержания количества витаминов в организме на должном уровне. Несбалансированное питание, становится причиной неадекватной обеспеченности витаминами и минеральными веществами. Недостаток витаминов является фактором риска развития многих алиментарно-зависимых заболеваний [1], [8]. Интересен тот факт, что среди опрошенных 58,8% питаются регулярно. У 12% исследуемых рацион питания однообразен и 35,9% – минимально разнообразен. К основному отклонению в питании у 55,2% опрошенных выявили ежедневное употребление «сладостей».

Розничный ассортимент витаминных препаратов достаточно широкий. Мы получили интересные данные, что 2,8% опрошенных отдали предпочтение дешевым препаратам (стоимость до 100 рублей), витамины до 200 рублей – 6,5%, до 300 рублей – 9,2%, до 400 рублей – 3,3%, до 500 рублей – 20,9% и до 1000 рублей – 57,3% опрошенных. Таким образом, население, ко всему прочему, ориентируются на ценовую категорию товара, доверяя более дорогим препаратам. Более половины опрошенных (60,4%) предпочитают витамины зарубежных и (39,6%) отечественных производителей, в виде таблеток, покрытых оболочкой – 88,2%, жевательные таблетки – 17,7%, сиропы – 13,8%, порошки – 9,9%, суспензии – 7,9%.

Заключение

Основными источниками информации о витаминах являлись ресурсы сети Интернет и медицинские работники. При выборе, население, в основном предпочитают поливитамины, преимущественно зарубежных производителей в виде твердых лекарственных форм (таблеток). Опрошенное население выбирает экономичные и узнаваемые по рекламе витамины. Безусловно, прежде чем начинать прием того или иного витаминного препарата, необходимо проконсультироваться с врачом. Однако результаты исследования демонстрируют преимущественное самоназначение витаминов среди опрошенных, что свидетельствует о недостаточной информированности населения о важности медицинской консультации по этому вопросу. Таким образом, важным является активизация санитарно-просветительской работы с населением.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Боталов Н.С. Информированность студентов медицинского вуза в вопросах витаминпрофилактики и ее эффективности. / Н.С. Боталов, Н.И. Чепкасова // Международный студенческий научный вестник. — 2018. — № 5. — URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19004> (дата обращения: 02.05.23).
2. Измайлова Д.Е. Роль витаминов в жизни спортсмена. / Д.Е. Измайлова, И.В. Каинков // E-Scio. — 2021. — № 3 (54). — с. 211-216.
3. Хасаева Е.И. Витамины в организме человека. / Е.И. Хасаева, Л.Е. Деулина // Инновации. Наука. Образование. — 2021. — № 46. — с. 2161-2165.
4. Черныш П.П. Обеспеченность витаминов D населения различных возрастных групп, проживающих в городе Ташкенте. / П.П. Черныш // Журнал теоретической и клинической медицины. — 2019. — № 1. — с. 33-36.
5. Линник М.С. Влияние дефицита витаминов группы В на здоровье человека. / М.С. Линник, М.С. Еремина, Е.А. Воронин // Дневник науки. — 2019. — № 7 (31). — с. 3.
6. Стафиевская П.С. О роли витаминов для учащихся. / П.С. Стафиевская, Т.В. Лысова // Молодежная наука в развитии регионов. — 2018. — № 1. — с. 207-211.
7. Колесникова С.М. Витамины и их роль в состоянии здоровья детей. / С.М. Колесникова, В.В. Филиппова // Здравоохранение Дальнего Востока. — 2021. — № 2 (88). — с. 97-100.
8. Коденцова В.М. Витамины группы В в профилактике заболеваний. / В.М. Коденцова, С.Н. Леоненко, Д.В. Рисник // Вопросы диетологии. — 2020. — № 10 (2). — с. 23-34.
9. Стафиевская П.С. О роли витаминов в укреплении здоровья учащихся. / П.С. Стафиевская, Т.В. Лысова // Решение. — 2017. — № 1. — с. 374-375.
10. Устинова Д.Э. Витамины. / Д.Э. Устинова // Молодежь и наука. — 2019. — № 2. — с. 47.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Botalov N.S. Informirovannost' studentov medicinskogo vuza v voprosax vitaminoprofilaktiki i ee e'ffektivnosti [Awareness of Students of a Medical University in Matters of Vitamin Prophylaxis and its Effectiveness]. / N.S. Botalov, N.I. Chepkasova // Mezhdunarodny'j studencheskij nauchny'j vestnik [International Student Scientific Bulletin]. — 2018. — № 5. — URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19004> (accessed: 02.05.23). [in Russian]
2. Izmajlova D.E. Rol' vitaminov v zhizni sportsmena [The Role of Vitamins in the Life of an Athlete]. / D.E. Izmajlova, I.V. Kainkov // E-Scio [E-Scio]. — 2021. — № 3 (54). — p. 211-216. [in Russian]
3. Xasaeva E.I. Vitaminy' v organizme cheloveka [Vitamins in the Human Body]. / E.I. Xasaeva, L.E. Deulina // Innovacii. Nauka. Obrazovanie [Innovation. The science. Education]. — 2021. — № 46. — p. 2161-2165. [in Russian]
4. Cherny'sh P.P. Obespechennost' vitaminov D naseleniya razlichny'x vozrastny'x grupp, prozhivayushhix v gorode Tashkente [Provision of Vitamins D for the Population of Different Age Groups Living in the City of Tashkent]. / P.P. Cherny'sh // Zhurnal teoreticheskoy i klinicheskoy mediciny' [Journal of Theoretical and Clinical Medicine]. — 2019. — № 1. — p. 33-36. [in Russian]
5. Linnik M.S. Vliyanie deficita vitaminov gruppy' V na zdorov'e cheloveka [The Impact of Vitamin B Deficiency on Human Health]. / M.S. Linnik, M.S. Eremina, E.A. Voronin // Dnevnik nauki [Diary of Science]. — 2019. — № 7 (31). — p. 3. [in Russian]
6. Stafievskaya P.S. O roli vitaminov dlya uchashhixsya [About the Role of Vitamins for Students]. / P.S. Stafievskaya, T.V. Ly'sova // Molodezhnaya nauka v razvitiy regionov [Youth Science in the Development of Regions]. — 2018. — № 1. — p. 207-211. [in Russian]
7. Kolesnikova S.M. Vitaminy' i ix rol' v sostoyanii zdorov'ya detej [Vitamins and Their Role in Children's Health]. / S.M. Kolesnikova, V.V. Filippova // Zdravooxranenie Dal'nego Vostoka [Health Care of the Far East]. — 2021. — № 2 (88). — p. 97-100. [in Russian]

8. Kodenczova V.M. Vitaminy' gruppy' V v profilaktike zabolevanij [B Vitamins in Disease Prevention]. / V.M. Kodenczova, S.N. Leonenko, D.V. Risnik // Voprosy' dietologii [Questions of Dietology]. — 2020. — № 10 (2). — p. 23-34. [in Russian]
9. Stafievskaya P.S. O roli vitaminov v ukreplenii zdorov'ya uchashhixsya [On the Role of Vitamins in Improving the Health of Students]. / P.S. Stafievskaya, T.V. Ly'sova // Reshenie [Solution]. — 2017. — № 1. — p. 374-375. [in Russian]
10. Ustinova D.E'. Vitaminy' [Vitamins]. / D.E'. Ustinova // Molodezh' i nauka [Youth and Science]. — 2019. — № 2. — p. 47. [in Russian]