

Від редактора



22–23 вересня 2017 року у Варшаві відбулася 3-тя Міжнародна конференція «Вітамін D: мінімум, максимум, оптимум» за участю науковців із різних країн світу.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, недостатність вітаміну D має характер пандемії й розглядається як одна з проблем охорони здоров'я. Підраховано, що понад 1 млрд людей на планеті мають дефіцит або недостатність вітаміну D. У країнах Європи частка таких осіб сягає 57,7 %. Проблема гіповітамінозу D актуальна й для українців. Нормальний рівень вітаміну D у плазмі крові реєструється лише в 4,6 %, недостатність — у 13,6 %, дефіцит — у 81,8 % мешканців України. Лише в 6,1 % жінок різного віку відзначають нормальний рівень вітаміну D (Комісаренко Ю.І., 2013; Поворознюк В.В., Балацька Н.І., 2013).

Причинами зниженого рівня вітаміну D є надмірне використання кремів із високим захистом від ультрафіолету, урбанізація, пов'язана зі зменшенням часу перебування на відкритому повітрі, проблеми екології (смог у містах), короткий світловий час (у широтах України — 5 місяців адекватної світлової хвилі), порушення раціону харчування, вік (понад 70 років), гострі та, особливо, хронічні захворювання печінки й нирок.

Доповіді на конференції були присвячені новим даним про роль дефіциту вітаміну D в патогенезі не лише патології кісткової системи, але й ожиріння, цукрового діабету, автоімунної патології щитоподібної залози, артеріальної гіпертензії, запалення, онкологічної патології, порушень репродуктивного здоров'я. Традиційна характеристика вітаміну D як гормону, що регулює мінеральний обмін, поповни-

лася новими даними, які суттєво розширили уявлення про його фізіологічну роль. Активні метаболіти вітаміну D регулюють проліферацію й диференціацію клітин, синтез ліпідів, білків, ензимів, гормонів, роботу органів і систем, забезпечують захисну та репродуктивну функцію. Традиційно вітамін D відносять до жиророзчинних вітамінів, але свою дію в організмі він виконує як гормон. Кальцитріол (D-гормон) функціонує двома шляхами: клітинним (через зв'язування з нуклеарними рецепторами вітаміну D та експресію 229 генів) і мембранним (через зв'язування з мембранними рецепторами).

На конференції з яскравою доповіддю виступив основоположник вчення про вітамін D — професор Майкл Ф. Холік (Бостон, США), який детально розповів про ситуацію у світі з надходженням вітаміну D, тяжкі наслідки для організму людини в разі його дефіциту і про додаткові джерела отримання добової дози вітаміну. У тому числі про те, чому неможливо отримати його достатню кількість від сонця та з їжі.

Голова Європейської асоціації з вивчення вітаміну D (EVIDAS), професор П. Плутовські (Польща) акцентував увагу фахівців різного профілю на ситуації із забезпеченням вітаміном D у Європі, а також торкнувся питань взаємозв'язку рівня вітаміну D з основними захворюваннями, рекомендацій щодо застосування й дозування цього «сонячного» вітаміну як для дітей, так і для дорослих. Також учасники форуму з багатьох країн світу озвучили рекомендації щодо застосування й дозування вітаміну D в ендокринології, педіатрії, гінекології, неврології, кардіології тощо.

У рамках конференції відбувся сателітний симпозиум українського підрозділу EVIDAS, де виступили голова української асоціації професор В.В. Поворознюк, а також провідні дослідники проблеми вітаміну D в Україні: Ю.І. Комісаренко, В.І. Паньків, Л.В. Квашніна, Н.І. Дзєрович та ін. Для ендокринологів цікавою буде інформація щодо використання холекальциферолу в комплексному лікуванні хворих на аутоімунну патологію щитоподібної залози.

Отримані на сьогодні результати численних наукових досліджень свідчать про багатогранний вплив вітаміну D на різні органи й системи організму людини. Значення вітаміну D виходить далеко за рамки кісткового метаболізму. Вітамін D є одним з найголовніших чинників розвитку життя на планеті й людської еволюції. Шкіра є ключовим органом вітамін-D-ендокринної системи людського організму тіла, вона є як місцем синтезу цього вітаміну, так і тканиною-мішенню для біологічно активних метаболітів вітаміну D. На сьогодні інтенсивно вивчається роль вітаміну D не лише в регуляції рівня кальцію, але й у патогенезі хронічного системного запалення, порушенні чутливості тканин до інсуліну. Усе більше з'являється доказів його потенційної ролі в профілактиці різних хронічних неінфекційних захворювань — від онкології до серцево-судинних, аутоімунних і метаболічних розладів. Встанов-

лено, що адекватний вміст вітаміну D в крові може призвести до зниження ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу, ожиріння, а також аутоімунної деструкції β -клітин підшлункової залози, деяких кардіометаболічних чинників ризику і серцево-судинних захворювань. Препарати вітаміну D у найближчому майбутньому можуть стати додатковими й необхідними компонентами у корекції інсуліно-резистентності, хронічного запалення і в профілактиці порушень вуглеводного обміну та серцево-судинної патології.

Участь дефіциту та недостатності вітаміну D у розвитку порушень регуляції багатьох систем організму людини та різних патологічних станів обґрунтовує доцільність ширшого використання методів корекції статусу вітаміну D. Попри необхідність великомасштабних рандомізованих клінічних випробувань для визначення схем використання препаратів вітаміну D уже зараз не викликає сумніву, що нормалізація рівня 25(OH)D у сироватці крові потрібна на всіх вікових етапах онтогенезу.

Вітання читачам з Латвії!

Хоча за площею Латвія перебуває лише на 122-му місці у світі, з позиції екологічної безпеки країна посідає друге місце (після Швейцарії). На перехресті між сходом і заходом, північчю і півднем Європи розташувалася невелика, але горда Латвія — держава із самобутньою культурою, чудовими бальнеологічними курортами і практично первозданною природою. Населення цієї країни не перевищує 2,2 млн осіб, але щорічно Латвію відвідує понад 1,5 млн туристів з усього світу. Із року в рік туристична індустрія збільшує доходи приблизно на 15 %, що є одним із найкращих показників у Європі. Ця прибалтійська країна славиться красивими й високими жінками, а також височинами, заповідниками, швидкісним Інтернетом та іншими приємними особливостями. 1 травня 2004 року Латвія стала членом великої європейської сім'ї. Цікавий факт: у країні немає офіційної релігії, однак більшість віруючого населення становлять лютерани.



Юрмала — популярний курорт, знаменитий своїми білосніжними пляжами й безліччю культурних заходів

ни. Середня тривалість життя чоловіків становить близько 77 років, а жінок — 82 роки. Коли Латвія стала незалежною, громадянство отримали лише ті, хто мав його до 1940 року, а також прямі нащадки цих людей. Латвійська — державна мова Латвії, хоча значно поширена й російська. У 2012 році навіть проводили референдум щодо надання російській мові статусу другої державної, однак 75 % населення проголосували проти. Прапор Латвії нерідко плутають із прапором Австрії, адже він відрізняється від останнього лише тим, що червоний колір латвійського прапора дещо темніший. При цьому прапор Латвії є одним із найдавніших у світі, перша згадка про нього датується ще XIII століттям. За відсутність прапора, вивішеного з вікна будинку або на балконі під час державних свят, у Латвії штрафують. Що цікаво, бурштин настільки тісно пов'язаний із цією країною, що вважається її національним каменем.

Рига — столиця, найбільше місто й туристичний центр країни. Старе місто Риги внесене до списку Всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. Місто називають одним із найкрасивіших у Європі. В архітектурі переважає стиль модерн. Тут знаходиться одна з найбільш аптек у світі.

У вигляді й стилі життя латвійської столиці немало спільного з іншими знаменитими прибалтійськими містами. Тут можна легко знайти архітек-

турну цілісність шведської столиці, аскетичність фінського Гельсінкі, ділову метушню польського Гданська, середньовічну ауру естонського Таллінна. І в той же час місто пишається прекрасними спорудами, які визначають його індивідуальність і особливий курортний стиль життя.

Юрмала — головний курорт усєї Прибалтики. Її кілометрові білосніжні пляжі зі знаменитим білим кварцовим піском уздовж Ризької затоки — улюблене місце мандрівників. Це місто-парк з особливим запахом хвої та моря, де відбуваються різні міжнародні фестивалі. Тут же знаходиться найбільший у Балтійських країнах аквапарк.

Мало хто знає про цю споруду — єдиний у Литві розвідний міст, причому не із секцій, що піднімаються, а з поворотних. І ще менше знають про те, що до його створення в 1906 році доклав руку не хто інший, як Густав Ейфель — творець знаменитої вежі в Парижі. Цей технічний пам'ятник у Лієпаї складається з двох окремих частин, кожна з яких можна розвернути паралельно до берега впродовж п'яти хвилин. Діючих мостів такого типу у світі більше не залишилося.

З побажанням читачам досягнути й підтримувати оптимальний вміст вітаміну D в організмі, головний редактор професор Володимир Іванович Паньків



Морський порт Лієпая славиться своїм розвідним мостом, спорудженим за проектом знаменитого Густава Ейфеля