

ні завдання: забезпечення імунного захисту і стабілізації психічної діяльності.

У 1928 р. професор Університету Сегеду, Угорщина, Альберт Сент-Дьйорді (Albert Szent-Györgyi) виділив речовину, яку він спочатку назвав гексуроновою кислотою. Практично одночасно та незалежно від нього професор Пітсбурзького університету, США, Чарльз Глен Кінг (Charles Glen King) відкрив вітамін С і дійшов висновку, що він схожий на гексуронову кислоту Дьйорді. Незабаром вони обидва опублікували статті, де стверджували, що вітамін С та гексуронова кислота – одна й та сама сполука. Гексуронову кислоту було перейменовано на аскорбінову кислоту. У 1937 р. Альберт Сент-Дьйорді був удостоєний Нобелівської премії з фізіології або медицини за «відкриття аскорбінової кислоти та її ототожнення з вітаміном С». Того ж року британський хімік Норман Хаворт (Norman Haworth), який вивів хімічну структуру вітаміну С, отримав Нобелівську премію з хімії.

Вітамін С, або аскорбінова кислота, є водорозчинним вітаміном. Це означає, що він розчиняється у воді та доставляється в тканини організму, але не зберігається належним чином, тому його потрібно щодня приймати з їжею або добавками. Джерелами вітаміну С є фрукти та овочі: цитрусові (апельсини, лимон, ківі, грейпфрут), солодкий перець, полуниця, помідори, броколі, брюсельська капуста, кучерява капуста, біла картопля тощо.

Рекомендована дієтична норма (Recommended dietary allowances — RDA) вітаміну С для дорослих віком від 19 років становить 90 мг на добу для чоловіків і 75 мг для жінок. У період вагітності та годування грудьми кількість збільшується до 85 і 120 мг на добу відповідно. Особам, які курять, рекомендовано вживати додатково 35 мг на добу понад RDA.

Допустимий верхній рівень споживання (Tolerable Upper Intake Level – UL), тобто максимальна добова доза вітаміну С, становить 2000 мг на добу. Вживання більше цієї кількості може спричинити шлунково-кишковий розлад та діарею. Лише в окремих випадках, наприклад, під медичним наглядом або під час контрольованих клінічних досліджень, іноді можуть використовуватися дози, вищі за UL.

Кишечник має обмежену здатність поглинати вітамін С. Загалом у здорових дорослих людей мегадоза вітаміну С не є токсичними, оскільки як тільки тканини організму насичуються ним, всмоктування зменшується, і будь-яка надмірна кількість виводиться із сечею. Однак можливі побічні ефекти при споживанні понад 3000 мг на добу.

Вітамін С бере участь у численних метаболічних реакціях в організмі, і отримання RDA або трохи вище норми може захищати від певних захворювань. Однак користь від вживання високих доз не виявлена у людей, які загалом здорові та добре харчуються.

Підготовлено ТОВ «Медікс Груп»

Виставка Public Health 2023 в умовах війни відбулася!

Із 29 по 31 березня 2023 р. в Києві відбувалася спеціалізована 31-а Міжнародна медична виставка «Охорона здоров'я». Вона є однією з найбільших виставок, зокрема, медичної техніки, в Україні. Ця подія об'єднала провідних експертів та спеціалістів з різних галузей медицини для обговорення актуальних проблем і нових тенденцій у галузі охорони здоров'я, цього річ в умовах війни.

І хоча виставка проводиться щороку та збирає багатьох учасників із України та інших країн світу, учасниками її знову стали провідні виробники та постачальники медичного обладнання, лікарі та науковці, представники медичних центрів, клінік, аптек. У роботі виставки «Охорона здоров'я – 2023» взяли участь також різноманітні інформаційні веб-портали та журнали в тематиці медицина та фармація. Медична платформа «Інформаційні технології в медицині», яка займається інформаційно-технологічним забезпеченням медичної галузі, також брала участь у виставці та презентувала свої рішення для лікарів та медичних установ. Однією з родзинок виставки була тріада конструкторів веб-сайтів: для лікарень, лікарів та торговельних компаній.

Однією з найактуальніших подій на виставці були заняття із тактичної медицини. Сьогодні тактична медицина – це галузь медицини, що вивчає особливості надання медичної допомоги під час військових дій, терористичних актів та інших надзвичайних ситуацій. На виставці проводилися заняття та тренінги із тактичної медицини з імітацією реальних подій. Такі заняття були спрямовані на підвищення кваліфікації фахівців із медицини та військових лікарів. Заняття продемонстрували, як нині ефективно надавати медичну допомогу в умовах бойових дій та кризових ситуацій. Захід пройшов під керівництвом досвідчених інструк-

торів, які поділилися своїми знаннями та практичним досвідом з учасниками. Використовувалось, зокрема, обладнання для реанімації та невідкладної допомоги, пристрої для іммобілізації та транспортування. Інтерес військових медиків був зосереджений на кровоспинних джгутах, турнікетах та гідрогелевих пов'язках.

Одним із головних трендів на виставці були медичні технології та інновації. Компанії-виробники та постачальники медичного обладнання використовували виставку як платформу для просування своїх товарів та послуг, демонстрували нові розробки та технології в галузі медицини. На виставці «Охорона здоров'я» також відбувалися зустрічі та дискусії між фахівцями з медицини, урядовими представниками та бізнес-лідерами медичної галузі. Тематами обговорень були різні аспекти здоров'я та медицини, включаючи технології, стандарти, законодавство та фінансування. Адже виставка – це чудова нагода для співпраці та обміну досвідом. Фахівці медицини та бізнесу використовували виставку для знаходження нових партнерів та клієнтів, а також для обговорення спільних проєктів та ініціатив. Підсумовуючи роботу виставки «Охорона здоров'я» можна сказати, що вона стала важливою подією для медичної галузі та спрямована в цілому на поліпшення якості медичних послуг.

Підготовлено ТОВ «Медікс Груп»