

УДК: 615.356.03:616-084

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ВОПРОСАХ ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКИ И ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Боталов Н.С.¹, Чепкасова Н.И.¹

¹*ФГБОУ ВО Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России, Пермь, Россия*

Боталов Н.С. (Botalov N.S.) – студент медико-профилактического факультета ФГБОУ ВО “Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера” Минздрава России

Чепкасова Н.И. (Chepkasova N.I.) – студентка медико-профилактического факультета ФГБОУ ВО “Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера” Минздрава России;

Для корреспонденции: Боталов Никита Сергеевич, г. Пермь, ул. Луначарского 74а, e-mail: nikitabotalov@gmail.com, тел: 89519544113.

Специальность 14.03.06 Фармакология

Термин «витамин» происходит от латинского слова «vita», означающего «жизнь». Витамины - жизненно важные органические соединения, необходимые для человека и животных в малых количествах, но имеющие огромное значение для нормального роста и развития организма человека. Они участвуют в метаболизме, являются предшественниками коферментов, повышают функциональные возможности основных систем, устойчивость организма к неблагоприятным факторам.

Витамины обычно поступают с растительной пищей или с продуктами животного происхождения, однако в этом случае их бывает не всегда достаточно. Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей.

Сегодня большое количество людей питается в основном фасованными, подвергшимся обработке продуктами. В процессе приготовления и хранения многие витамины разрушаются или удаляются. Изготовители возмещают эти потери витаминными и минеральными добавками синтетического и природного происхождения.

Витамины очень важны и недостаточное поступление витаминов в организм человека - проблема мирового масштаба. В развивающихся странах она тесно связана с голоданием или недостаточным питанием, значительной части населения. Однако и в развитых странах потребление витаминов большей частью населения не соответствует рекомендуемым нормам.

Таким образом, тема значения витаминов наиболее актуальна и в наши дни. Высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества.

Ключевые слова: витаминoproфилактика, поливитаминные комплексы, витаминотерапия, фармакоэкономика.

INFORMATION OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY IN QUESTIONS OF VITAMINOPROPHYLACTICS AND ITS EFFICIENCY

Botalov N.S.¹, Chepkasova N.I.¹

¹*Acad. E.A. Wagner Perm State Medical University, Perm, Russia*

The term "vitamin" comes from the Latin word "vita", meaning "life." Vitamins are vital organic compounds necessary for humans and animals in small quantities, but are of great importance for the normal growth and development of the human body. They participate in metabolism, are precursors of coenzymes, enhance the functionality of the basic systems, the body's resistance to unfavorable factors.

Vitamins usually come with plant food or with products of animal origin, but in this case they are not always enough. Many vitamins are quickly destroyed and do not accumulate in the body in the right quantities, so a person needs constant intake of them with food.

Today, a large number of people eat mostly packaged, processed foods. During the preparation and storage, many vitamins are destroyed or removed. Manufacturers compensate for these losses with vitamin and mineral additives of synthetic and natural origin.

Vitamins are very important and insufficient intake of vitamins into the human body is a global problem. In developing countries, it is closely related to starvation or malnutrition, a significant proportion of the population. However, in developed countries, the consumption of vitamins by the majority of the population does not meet the recommended standards.

Thus, the topic of vitamins is most relevant today. High level of health and active longevity of citizens are the most important goal of the development of society.

Keywords: vitamin prophylaxis, multivitamin complexes, vitamin therapy, pharmacoeconomics.

Одной из основных задач в комплексе мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у населения является рационализация питания. В последние годы в ряде исследований указывается, что ведущим по степени неблагоприятного воздействия на организм человека являются нарушения потребления нутриентов и микронутриентов. В связи с этим особое место занимает проблема оптимизации качественного и количественного состава продуктов, особенно, социально-значимых [1, 2, 3].

В первую очередь следует отметить важность содержания в продуктах питания витаминов. Концентрация витаминов в тканях организма человека и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организме наступают характерные и опасные патологические изменения. Большинство витаминов не синтезируются в организме человека, поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок. Важно отметить, что витамины, содержащиеся в продуктах питания способны быстро разрушаться под воздействием ряда факторов: температуры, кислорода, солнечного света, кислот, щелочей, ферментов, ионов металла и т.д. Одним из методов восполнения потерь витаминов в продуктах питания, а как следствие и в рационе питания человека, является витаминизация. Под витаминизацией понимают обогащение витаминами пищевых продуктов и (или) готовой пищи для повышения их биологической ценности [1, 4].

Возможности витаминпрофилактики недостаточно изучены у студентов. А у этой категории молодежи в силу высокой учебной нагрузки, подготовкой к экзаменам, психоэмоциональному напряжению, создаются неблагоприятные воздействия на организм, что проявляется снижением устойчивости иммунных сил организма, в том числе и к ОРВИ. В то же время представляет интерес выявление возможного влияния применения витаминных препаратов на показатели умственной работоспособности [1, 2, 5, 6].

Цель исследования – изучение осведомленности студентов о витаминпрофилактике и её эффективности.

Материалы и методы. Работа начата с изучения теории по витаминам и витаминотерапии. После ознакомления с литературой проведён опрос и анкетирование студентов ПГМУ, двух факультетов: медико-профилактический и педиатрический – опрошено 87 человек. В анкетировании принимали участие студенты в возрасте от 18 до 21 года, из которых 76% были женского пола, а 24% мужского.

Результаты. На основе проведённого исследования в ПГМУ им. академика Е. А. Вагнера, выяснено, что студенты принимают различные витаминные препараты. (Рис. 1). Среди них, самые известные, это: «Компливит» - 25%, «Витрум» – 9%, витамин С – 6%, «Доппель Герц» - 4%, «Магний В6» - 4%, «Супрадин» и «Пиковит» по 3%. Другие препараты, которые отмечали студенты - витамины группы В, витамины А, D, E, В12, аевит, триавит, алфавит, лавита, нейромультивит, фемибион II, ундевит, дуовит, миковит, виташарм. Во время опроса было замечено, что некоторые студенты затруднялись ответить на данный вопрос. Это ещё раз доказывает о необходимости изучения данного вопроса среди студентов медицинского вуза.

Рис. 1. Диаграмма «Витаминные препараты, популярные среди студентов».



Проанализировав состав этих препаратов, можно сказать, что 60% от числа опрошенных выбирают препараты, содержащие наибольшее количество витаминов (диаграмма на рисунке 2). 37% студентов, выбирая витаминные препараты, руководствуются содержанием микро- и макроэлементов, а 3% опрошенных при покупке следят за содержанием пищевых добавок в составе витаминов (Рис.2).

Исследование по содержанию в витаминных препаратах микро- и макроэлементов показало, что 41% студентов выбирают препараты с повышенным содержанием кальция, 32% - йода, 16% - фтора, 11% - селена. Таким образом, студенты делают акцент на кальций и йод.

Рассмотрим вопрос о времени приема витаминных препаратов: из числа опрошенных - 48% принимают витамины месячными курсами, 33% - эпизодически, 13% студентов принимают витамины постоянно, 5% - недельными курсами.

Выяснилось, что 54% опрошенных студентов сами решают, принимать им витамины или нет, 25% - советуют врачи, а 24% склоняются к мнению родителей. Интересен тот факт, что ни один из респондентов не отметил в качестве советчиков своих друзей.

Рисунок 2. Диаграмма «Предпочтение студентов составу витаминных препаратов».



Существует мнение, что витаминные препараты необходимо принимать осенью или весной, когда у человека развивается гиповитаминоз. Проведено исследование и на эту тему. Получены следующие данные:

1. Ответ «Осенне-зимний период» - 43% опрошенных;
2. «Весной» - 30%;
3. «Круглый год» - 17%;
4. «Осенью» - 10%.

Из этого следует, что время принятия препаратов зависит от времен года.

Ребята в анкетах подчёркивают, что выбирая витаминные препараты, они руководствуются составом (52% от числа опрошенных), следуют рекомендациям врача (37%), 11% подчеркнули, что при выборе витаминных препаратов, главный акцент делают на стоимость препарата.

Мы получили интересные данные, что 9% студентов отдали предпочтение дешевым препаратам (стоимость до 100 рублей), витамины стоимостью до 500 рублей и дороже выбрали, соответственно, 52 и 17% респондентов.

Было проведено исследование влияния витаминных препаратов на здоровье студентов.

Выяснилось, что 45% опрошенных студентов считают, что витаминные препараты служат как общеукрепляющее средство, 20% - для улучшения состояния кожи, 17% - для улучшения состояния волос, 9% - для улучшения зрения, 9% - как средство для профилактики в период эпидемии (Рис. 3).

Рис. 3. Цели приема витаминных препаратов.



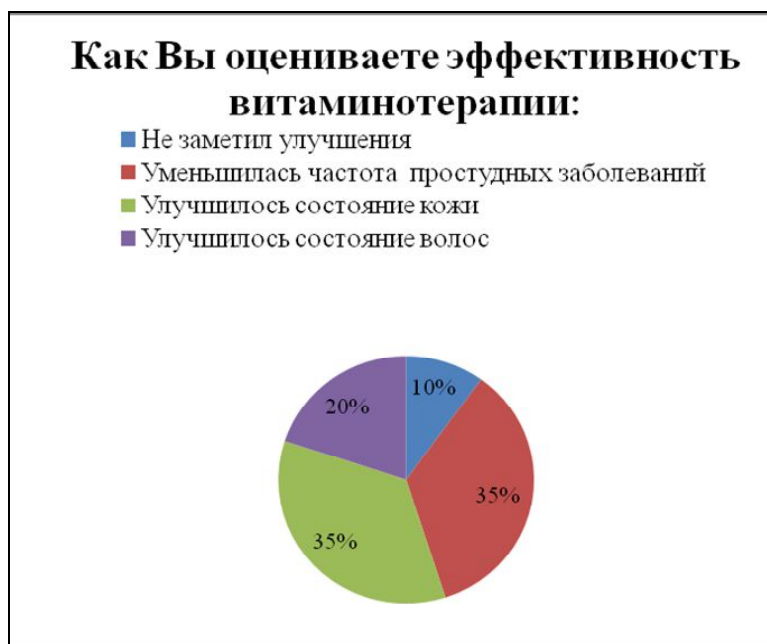
Выяснилось, что 29% опрошенных студентов отмечают проблемы со здоровьем, такие как, слабость, снижение работоспособности, 26% - проблемы с кожей, 23% - сонливость, 18% опрошенных ребят отмечают частые простудные заболевания, 4% - сердечно-сосудистые нарушения.

Поскольку весьма часто встречается такое явление, как частые простудные заболевания. Было проведено исследование по частоте простудных заболеваний. Получены следующие результаты: 86% студентов болеют несколько раз за семестр, 7% - один раз в месяц, и 7% - болеют чаще.

Исследование проблем с кожей, которые в большинстве случаев отмечали студенты, показало, что 58% студентов отмечают шелушение кожи, 33% - акне, 9% - высыпания.

Как же студенты оценивают эффективность витаминотерапии? Постараемся ответить на этот вопрос, используя данные анкет. 35% опрошенных считают, что уменьшилась частота простудных заболеваний, 35% - заметили нормализацию состояния кожи, 20% - отмечают улучшение состояния волос, 10% - не заметили улучшения после витаминотерапии (Рис. 4).

Рис.4. Эффективность витаминотерапии.



Интересен тот факт, что среди студентов показатель неполноценного питания составляет 51%. Респонденты (46%) обращают внимание на недостаточное содержание витаминов. Считают, что их пища содержит недостаточное содержание микроэлементов 36%, недостаточное содержание белка - 18%.

Заключение

В процессе работы над темой была изучено и проанализировано отношение студентов к витаминопрофилактике, ее эффективности, рассмотрено многообразие витаминов и их значение в организме человека.

Недостаточное потребление витаминов снижает физическую и умственную работоспособность, устойчивость человека к простудным заболеваниям, способствует развитию серьезных заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой и т.д.

Любое заболевание — это испытание для организма, требующее мобилизации защитных сил, повышенного расхода биологически активных веществ, в том числе витаминов. Поэтому пищевой рацион, богатый витаминами, полезен каждому больному. В то же время отдельные группы витаминов оказывают наиболее выраженный эффект при профилактике и лечении определенных заболеваний. Безусловно, прежде чем начинать прием того или иного витаминного препарата, надо посоветоваться с врачом, так как каждый случай заболевания имеет свои особенности, а использование витаминов является только частью лечения.

Витамины входят в ассортимент современных лекарственных препаратов. Все это указывает на актуальность и необходимость изучения студентами фармакологии витаминов.

Особенности трудовой деятельности, быта и питания современного человека часто не позволяют полностью удовлетворить его потребности во всех основных витаминах только за счет пищевого рациона. В связи с этим необходимо использовать в питании продукты, специально обогащенные витаминами; проводить витаминизацию организованных групп населения; принимать поливитаминные препараты профилактического назначения, такие как «Компливит», «Супрадин», «Витрум», «Доппель Герц» и другие.

Список литературы

1. Аксенова Э.Н., Андрианова О.П., Арзамасцев А.П. и др. Руководство к лабораторным занятиям по фармацевтической химии: учеб. пособ. – М., 2001. – 384.
2. Голикова М.А., Киселева В.А. Оценка эффективности витаминoproфилактики у детей старшего школьного возраста. Вестник Московского государственного областного гуманитарного института (Экспериментальная физиология и фармакология) – 2012, №2. - С. 18-20.
3. Карелин А.О. , Ерунова Н.В. Витамины, -М.: серия советы доктора, 2002.
4. Медведева Н.А., Медведев О.С. Физиологические пути увеличения активности витаминов в организме человека. Фармацевтический вестник. — 2005, №35 (398). - С.35-40.
5. Милованов И.С. Справочник биологически активных пищевых добавок: пища для здоровья. М.: Феникс, 2005.
6. Студеникин В.М. Гиповитаминозы и поливитамины. Вопр. совр. педиатр. — 2002. — Т. 1, № 1. — С. 48–51.