

# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Руселевич Ю.В., Кебич В.С., Заяц О.В.*

УО «Гродненский государственный университет», Беларусь

**Актуальность.** Роль витаминов для здоровья организма известна издавна. Витамины являются незаменимыми веществами, подавляющее большинство их не синтезируется организмом человека, и они поступают главным образом с пищей. Потребность в каждом конкретном витамине подвержена колебаниям, обусловленным действием различных факторов, которые учитываются в рекомендуемых нормах их потребления. Витаминодефициты влияют на состояние и функционирование всех без исключения органов и систем человеческого организма. Гиповитаминозом считают сниженное по сравнению с потребностями содержание витаминов в организме, а недостаточность одновременно нескольких витаминов называют полигиповитаминозом.

Очень важно, что организм человека не способен запастись витаминами на более или менее длительное время, полный набор витаминов должен поступать регулярно в соответствии с физиологической потребностью. Вместе с тем приспособительные возможности организма достаточно велики, и в течение определенного времени дефицит витаминов клинически не проявляется: расходуются витамины, депонированные в органах и тканях, включаются разнообразные компенсаторные механизмы обменного характера. Не имея явных клинических проявлений, субнормальная обеспеченность витаминами уменьшает адаптационные возможности организма, что выражается в снижении устойчивости к действию инфекционных и токсических факторов, физической и умственной работоспособности, замедлении выздоровления при острых заболеваниях, повышении вероятности обострения хронических болезней [1,2].

**Цель.** Изучение распространенности применения витаминных препаратов среди студенческой молодежи.

**Материалы и методы исследования.** Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы. В ходе анкетирования было опрошено 50 студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет».

**Результаты исследования и их обсуждения.** По результатам опроса установлено: 8% респондентов принимают витамины постоянно в течение года, в осенне-весенний период употребляют витаминные препараты 41% студентов; иногда - 27% респондентов; вообще не принимают витаминные препараты – 24% респондентов.

Кроме того, 55% респондентов считают, что необходимые для организма витамины можно потреблять из продуктов, достаточно лишь сбалансированно питаться; при этом 45% так не считают, придерживаясь того, что полезных веществ в пище недостаточно и необходимо дополнительно употреблять витаминные препараты

На вопрос, почему респонденты принимают витаминные препараты 49% ответили, что принимают их для профилактики, 6% ответили, что из-за проблем со здоровьем, 12% респондентов применяют по рекомендации врача; 24% вовсе не принимают. Установлено, что респонденты чаще всего принимали комплекс витаминов или мультивитамины (46%), витамины группы С - 25%, а витамин D и Омега 3 по 12%, так же 5% принимали витамины группы В.

При этом, принимая решение о приеме данных витаминов, граждане чаще всего руководствовались рекомендациями врача (60%), советами близких - 20%, информацией в интернете - 13%, а советом фармацевта в аптеке - 7%.

**Выводы.** Таким образом, среди студенческой молодежи высокий уровень употребления витаминных препаратов.

#### **Литература:**

1. Жерносек, В. Ф. Дефицит витаминов и минералов у детей и способы его коррекции / В. Ф. Жерносек // Медицинские новости. – 2015. – №9. – С. 27–31.
2. Кривопустов, С. П. Гиповитаминозы у детей и их профилактика — актуальная проблема современной педиатрии / С. П. Кривопустов // Здоровье ребенка. – 2008. – №1(10). – С. 17–18.