АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ ПО ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНА С В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД НА ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Синкевич.Е.В., Голенда Д.А.
Гродненский Государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Витамин С является мощным антиоксидантом, которому уделяется большое внимание в связи с его возможной ролью на общее состояние организма в осенне-зимний период. Учёные доказали различные риски респираторных заболеваний в зависимости от концентрации витамина С в плазме, даже в пределах нормы, предполагают возможную пользу для работы иммунного ответа от витамина С, принимаемого в дозах, превышающих минимальные количества, необходимые для предотвращения классически определяемого дефицита. Хорошо известно, что витамин С стимулирует синтез лейкоцитов, что в свою очередь повышает действие иммунного ответа, связанные с этим действием витамина С, до конца не изучены. В целом, текущие исследования показывают, что дефицит витамина С связан с более высоким риском заболеваемости, особенно у тех, у кого низкий уровень витамина С в плазме. Тем не менее, современная литература мало поддерживает широкое использование добавок витамина С для снижения риска респираторных заболеваний.

Цель. Изучить осведомленность по вопросу влияния витамина С в осенне-зимний период на общее самочувствие студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено методом опроса студентов Гродненского государственного медицинского университета. В опросе участвовало 54 респондента, из них 72.2% девушек и 27.8% мужчин, возраст опрошенных 18- 26 лет. Анкетирование проводилось в сети интернет на платформе Google Forms с использованием специально разработанной анкеты-опросника. Обработка материала проведена с применением методов вариационной статистики.

Результаты и их обсуждение. Из общего количества респондентов, 59.3% ответили, что чувствуют усталость, сонливость во время вспышки распространения вирусных инфекций, 35.2% опрошенных - не чувствуют усталости, остальные 5.6% затруднились ответить. На вопрос “Знаете ли вы в каких продуктах содержится витамин С?” 81.5% из всех опрошенных назвали цитрусовые (мандарины, апельсины, лимоны), 55.6% выбрали красные продукты, 16.7% опрошенных считают, что витамин С содержится в молочной продукции, и 3.7% ответили, что аскорбиновая кислота содержится в мясе. Кроме того, респондентам задали вопрос “Употребляете ли вы витамин С, если да, то в какой форме?”. Восполняют дефицит витамина С с помощью БАДов 24.1%, при помощи питания - 33.3%, из питания и БАДов - 31.5% респондентов, а 11.1% из опрошенных считают, что им не нужно употреблять витамин С. Так же мы узнали ощущают ли опрошенные влияние витамина на самочувствие. Выяснилось, что 37% участников опроса не чувствуют влияния, 29.6% - заметили, что стали более бодрыми, 20.4% респондентов считают, что их иммунитет стал сильнее, и 13% опрошенных заметили более лёгкий процесс засыпания. На вопрос “Знаете ли вы что-нибудь о влиянии аскорбиновой кислоты на сердечно-сосудистую систему?” ответы распределились следующим образом: 45.3% опрошенных ответили, что знают о влиянии, остальные затруднились ответить на данный вопрос.

Выводы. Большинство респондентов заметили ухудшение общего самочувствия, сонливость в осенне-зимний период, зачастую употребляют аскорбиновую кислоту с питанием и при помощи БАДов, так же большая часть опрошенных почувствовали влияние витамина С на их иммунитет, считают, что аскорбиновая кислота предохраняет организм от вирусов и бактерий, оказывает влияние на синтез определенных гормонов.

Литература:

1. Vitamin C and common cold/ Linus Pauling.-1986.-C.122.