

УДК 612.393

## ***ВЛИЯНИЕ ТОНИЗИРУЮЩИХ НАПИТКОВ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ***

***Мельникова П.А.***

*Студентка 4 курса лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ*

*г. Ижевск, Россия.*

***Гайнутдинова А.Р.***

*Студентка 4 курса лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ*

*г. Ижевск, Россия.*

***Толмачев Д.А.***

*Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, доктор  
медицинских наук*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» МЗ РФ*

*г. Ижевск, Россия.*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние тонизирующих кофеиносодержащих напитков на женское здоровье студентов. С этой целью было проведено анкетирование 80 учащихся четвертого курса Лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии. Продемонстрирован статистический анализ полученных данных, результаты которого показали, что 86,3% опрошенных студентов на протяжении нескольких лет употребляют тонизирующие напитки на постоянной основе; больше половины этого показателя женского пола. Отражены тенденции к снижению приема тонизирующих напитков в связи с признаками дисфункций половой системы женщин, а также нарушений нормального функционирования других систем организма на фоне стабильного употребления кофеина.

**Ключевые слова:** тонизирующие напитки, кофеин, женское здоровье, работоспособность, студенты.

## ***THE EFFECT OF TONIC DRINKS ON THE FEMALE HEALTH OF STUDENTS***

***Melnikova P.A.***

*4th year student of the Medical Faculty*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation  
Izhevsk, Russia.*

***Gainutdinova A.R.***

*4th year student of the Medical Faculty*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation  
Izhevsk, Russia.*

***Tolmachev D.A.***

*Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health, Doctor of  
Medical Sciences*

*Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation  
Izhevsk, Russia.*

### **Abstract**

This article examines the effect of tonic caffeinated drinks on the female health of students. For this purpose, a survey was conducted of 80 fourth-year students of the Medical Faculty of the Izhevsk State Medical Academy. A statistical analysis of the data obtained was demonstrated, the results of which showed that 86.3% of the surveyed students have been using tonic drinks on a regular basis for several years; more than half of this indicator is female. The trends towards a decrease in the intake of tonic drinks due to signs of dysfunction of the female reproductive system, as well as violations of the normal functioning of other body systems against the background of stable caffeine consumption are reflected.

**Keywords:** tonic drinks, caffeine, women's health, performance, students.

**Актуальность.** Ни для кого не новость, что современный человек вынужден подстраиваться под бешеный темп жизни, особенно это чувствуют на себе молодые люди. Повсюду преследуют мотивационные видеоролики и лозунги, пропагандирующие продуктивность. Однако на деле оказывается, что воплощение в жизнь этой красивой картинки вызывает трудности в виде усталости на учёбе и работе, вялости и сонливости. Чтобы не терять столь драгоценное время на отдых и повысить работоспособность, люди стали прибегать к употреблению тонизирующих напитков, оказывающих возбуждающее действие на нервную, сердечно-сосудистую и др. системы. Основными тонизирующими компонентами "энергетических" напитков являются кофеин синтетического происхождения, природные биологически активные вещества из разрешенных лекарственных растений или их экстрактов, оказывающих тонизирующее действие, а также витамины [6]. Однако мало кто имеет представление о том, что подобные средства не вырабатывают энергию сами, а лишь ускоряют ее высвобождение из запасов организма [4]. Источники эти далеко не бесконечны и, как итог, даже молодые люди сталкиваются с серьёзными проблемами со здоровьем – нередко тонизирующими напитками увлекаются еще в школьном возрасте для подготовки к экзаменам, впоследствии становясь студентом с уже внушительным «кофеиновым» стажем [2].

Особый интерес представляет женский организм в связи с особенностями его функционирования. Самочувствие и эмоциональное состояние женщины зависит от действия гормонов, превалирующих в ту или иную фазу менструального цикла [3]. Так, нередко женщина может ощущать упадок сил и снижение работоспособности далеко не по своей воле, тем не менее, богатый список дел вкупе с высоким уровнем ответственности не позволяет современной женщине сбавлять темп. Образ успешной дамы сложно

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

представить без стакана кофе в руках или иного бодрящего напитка. На сегодняшний день мало изучены особенности влияния кофеиносодержащих напитков на организм женщины, в частности ее репродуктивного здоровья.

**Цель:** выявить особенности влияния продолжительного употребления тонизирующих кофеиносодержащих напитков на функции половой системы женщин.

#### **Материалы и методы.**

Проведено анкетирование студентов 4 курса Лечебного факультета ФГБОУ ВО ИГМА МЗ УР в количестве 80 человек. Произведен статистический анализ полученных данных.

#### **Полученные результаты и обсуждение.**

В предлагаемом опросе приняло участие 80 студентов 4 курса Лечебного факультета ИГМА, из которых 86,3% (69) на постоянной основе употребляют кофеиносодержащие тонизирующие напитки. Из них 60,9% (42) женского пола; 39,1% (27) мужского пола.

Опрошенные в количестве 63,8% (44) начали употреблять тонизирующие напитки в школьном возрасте; 36,2% (25) – будучи студентами.

Подавляющее большинство в количестве 93,8% (75) опрошенных считают кофеиносодержащие напитки в той или иной мере вредными для здоровья. На вопрос: «На сегодняшний день изменилось ли Ваше отношение к тонизирующим напиткам с момента начала их употребления?», 47,8% (33) своё отношение не изменили, 52,2% (36) стали контролировать потребление кофеиносодержащих напитков. Последняя группа связывает это с отсутствием эффекта, диареей, сильной сонливостью или же наоборот бессонницей, головной болью, набором веса, появлением хронических заболеваний, нестабильностью эмоционального фона и др.

Что касается женского здоровья, то 76,2% (32) девушек, употребляющих кофеиносодержащие напитки, не связывают потребность в тонизировании с фазой менструального цикла, 23,8% (10) отмечают, что пьют их больше во Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

вторую половину цикла. В отличие от эстрогенов, прогестерон известен как ингибитор мозговой активности [3]. Этот гормон повышается в крови и достигает своего пика как раз во вторую половину менструального цикла, что отражается на настроении женщин в виде снижения работоспособности и повышения сонливости.

Из девушек, употребляющих кофеин в составе напитков, 12,5% (10) ответили согласием на вопрос о том, повлияло ли, по их мнению, употребление тонизирующих напитков на половую сферу. Из них 70,0% (7) отметили болезненные менструации и нестабильность эмоционального состояния; 10,0% (1) отметили только нарушение менструального цикла; 10,0% (1) - нарушение менструального цикла вкупе с нестабильностью эмоционального состояния; 10,0% (1) – одновременно и нарушение менструального цикла, и болезненные менструации, и нестабильное эмоциональное состояние.

Кофеин вводит организм в состояние искусственно вызванного стресса, в том числе и путем стимуляции выброса адреналина и кортизола [5]. Так, нагрузка на надпочечники возрастает, что ведет к нарушению выработки эстрогенов и других половых гормонов. Дело в том, что эволюционно для организма первостепенным является производство гормонов стресса, которые направлены на то, чтобы помочь пережить критические ситуации. Репродуктивные же гормоны отходят на второй план в периоды, рассматриваемые организмом как трудные. При хроническом стрессе происходит недостаток полезных веществ, таких как аминокислоты, способствующих нормальной работе нейромедиаторов, и их не хватает для выработки достаточного количества гормонов, поэтому организму приходится выбирать между гормонами стресса и половыми гормонами, и предпочтение всегда отдается первым. За недостаточным количеством эстрогенов у женщин в ряде случаев следует нарушение регуляции нормального состояния слизистой оболочки матки и, как следствие, задержка менструаций [1].

### **Выводы.**

Таким образом, проведённое нами исследование показало, что тонизирующие напитки, содержащие в своём составе кофеин, плотно вошли в образ жизни значительной части студентов. Современный темп жизни вынуждает молодых людей прибегать к источникам дополнительной энергии ещё со школьного возраста и студенчества. Цена такой бодрости, как показывает время – истощённый организм, что проявляется рядом нарушений со стороны нервной системы, пищеварительного тракта, дисфункцией женской половой сферы и др. Ряд девушек отметили, что испытывают потребность в дополнительном источнике энергии больше во вторую половину менструального цикла. Они также выделили тенденцию к зависимости сбоя менструального ритма, болезненных менструаций и нестабильности эмоционального состояния от постоянного употребления кофеинсодержащих напитков. Это можно объяснить тем, что вторая половина цикла проходит под действием прогестерона, который оказывает тормозное действие на нервную систему, поэтому возникает чувство упадка сил и сонливости. Однако неконтролируемо потребляемый кофеин стимулирует выброс надпочечниками адреналина и кортизола, поддерживает организм в состоянии «стресса», что ведет к нарушению выработки эстрогенов и других половых гормонов и, как следствие, вышеперечисленным нарушениям. Тем не менее, немалая часть студентов осознаёт опасность и вред тонизирующих напитков, которые могут наложить отпечаток на здоровье в будущем, и старается ограничить их потребление.

#### **Библиографический список:**

1. Восемь причин сбоя в менструальном цикле // Клиницист

URL:

[https://www.clinicist.ru/blog/vosem\\_prichin\\_sboya\\_v\\_menstrualnom\\_tsikle/#pr1](https://www.clinicist.ru/blog/vosem_prichin_sboya_v_menstrualnom_tsikle/#pr1) (дата обращения: 25.10.2024 ).

2. Габбасова Г.М., Иванова А.А., Толмачев Д.А. Анализ частоты употребления энергетических напитков среди школьников старших классов // Дневник науки. - 2024. - №3

3. Иловайская И. А., Михайлова Д. С., Зекцер В. Ю. Влияние прогестерона и его аналогов на функциональное состояние центральной нервной системы // Доктор.Ру. 2016. № 7 (124). С. 73–77.

4. Логунов С.Е., Акулова Т.Н., Смирнова Е.В. Влияние энергетических напитков на здоровье человека // Успехи в химии и химической технологии.. - 2022. - №5. - С. 98-100.

5. Пациентам: Воздействие кофеина на организм // EndoExpert  
URL: <https://endoexpert.ru/patsientam/articles/vozdeystvie-kofeina-na-organizm/> (дата обращения: 25.10.2024 ).

6. Тонизирующие напитки // ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в курской области" URL: <https://46cge.rospotrebnadzor.ru/content/тонизирующие-напитки> (дата обращения: 25.10.2024 ).

*Оригинальность 82%*