

УДК 616-093/-098

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ахмадишин Д.Р.

Студент 4 курса лечебного факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Григорьева В.С.

Студент 4 курса лечебного факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д. А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация.

Актуальность статьи заключается в том, что проблема употребления энергетических напитков студентами медицинских вузов становится всё более актуальной в современных реалиях. В условиях постоянной нехватки времени и высокого уровня стресса, учащиеся сталкиваются с необходимостью поддерживать свою работоспособность, что нередко приводит к чрезмерному потреблению данных продуктов. Энергетики, содержащие кофеин, таурин и многочисленные стимулирующие компоненты, могут временно увеличить уровень энергии и концентрации. Однако за этим скрываются серьезные риски для здоровья.

Студенты, желающие удерживать баланс между учёбой и личной жизнью, часто игнорируют последствия, такие как бессонница, повышенная тревожность и даже сердечно-сосудистые проблемы. Учитывая высокую

эмоциональную нагрузку и умственные требования, которые предъявляются к будущим врачам, данная ситуация вызывает огромную проблему.

Цель: определить частоту употребления энергетических напитков студентами медицинского вуза, выявить уровень влияния употребления на здоровье и последствия употребления.

В результате было выявлено, что студенты употребляют энергетические напитки с целью повысить уровень энергии, умственных способностей, замена кофе как ободряющего напитка, из-за повышенной сонливости, повышение работоспособности. У опрошенных присутствует зависимость от употребления энергетических напитков, проблемы со стороны пищеварительной системы. Преобладающее большинство опрошенных студентов отмечают отрицательные эффекты от употребления энергетических напитков, такие как быстрая утомляемость, нервозность, раздражительность, чувство разбитости, тревожность, спутанность сознания, психоз. Студенты также отмечают ухудшение здоровья из-за отрицательных эффектов после употребления энергетических напитков: тахикардия, гипертоническая болезнь, аритмия, бессонница, мигрень, головокружения, тремор.

Ключевые слова: энергетические напитки, студенты, употребление энергетических напитков, положительные эффекты, отрицательные эффекты

CONSUMPTION OF ENERGY DRINKS BY MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ahmadishin D.R.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Grigorieva V.S.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation

The problem of drinking energy drinks by students of medical universities is becoming more and more relevant in modern realities. In conditions of constant lack of time and high stress levels, students are faced with the need to maintain their performance, which often leads to excessive consumption of these products. Energy drinks containing caffeine, taurine and numerous stimulating components can temporarily increase energy levels and concentration. However, this hides serious health risks.

Students who want to maintain a balance between their studies and their personal lives often ignore the consequences, such as insomnia, increased anxiety and even cardiovascular problems. Given the high emotional load and mental demands placed on future doctors, this trend is causing a huge problem.

Key words: energy drinks, students, consumption of energy drinks, positive effects, negative effects

Введение

Энергетики - это напитки, предназначенные для того, чтобы взбодрить человека и повысить его физическую или умственную работоспособность. Они вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы, однако при злоупотреблении ударные дозы кофеина приводят к серьезным проблемам с сердцем, а его комбинация с углекислым газом и сахаром опасна для желудка и печени. Даже редкое употребление энергетика может вызвать приступ аритмии. Особенно это касается людей с предрасположенностью к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.[4]

Студенты составляют значительную часть молодежи и образуют отдельную социальную группу с уникальными условиями и образом жизни. Они подвергаются воздействию окружающей среды и сталкиваются с актуальными трудностями. Для преодоления этих вызовов необходимо придерживаться здорового образа жизни. Достаточно быть внимательными к

своему самочувствию и изменениям в организме, чтобы поддерживать здоровье. Однако проблема формирования ЗОЖ заключается в том, что многие студенты имеют привычки, не соответствующие принципам здоровья.[3]

Энергетические напитки стали неотъемлемой частью современной культуры, охватив широкий круг потребителей, от студентов до активных профессионалов. Их популярность объясняется стремлением к бодрствованию и повышению работоспособности, что особенно актуально в условиях быстрого ритма жизни. Рынок энергетических напитков непрерывно расширяется, предлагая разнообразие вкусов и питательных веществ, которые обещают зарядить энергией и улучшить физическую и умственную деятельность.

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. Однако мало кто имеет представление о том, что подобные средства не вырабатывают энергию сами, а лишь ускоряют ее высвобождение из запасов организма. Источники эти далеко не бесконечны и, как итог, даже молодые люди сталкиваются с серьезными проблемами со здоровьем – нередко тонизирующими напитками увлекаются еще в школьном возрасте для подготовки к экзаменам, впоследствии становясь студентом с уже внушительным «кофеиновым» стажем.[1]

Ухудшение психического и физического состояния может негативно сказаться на процессе обучения и, как следствие, работе будущих специалистов области здравоохранения.[2]

Несмотря на положительный эффект, исследование последствий их потребления вызывает все больше вопросов. Содержание кофеина, сахара и других стимуляторов поднимает тревогу среди врачей и ученых, указывающих на потенциальные риски, связанные с перегрузкой нервной системы и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Распространенность таких напитков среди молодежи, в частности, вызывает беспокойство относительно формирования зависимости и негативного влияния на здоровье в долгосрочной перспективе.

Таким образом, энергетические напитки представляют собой противоречивый феномен: с одной стороны, они предлагают мгновенное облегчение и бодрствование, с другой — ставят под угрозу здоровье их потребителей.

Материалы и методы

В ходе исследования было проведено анкетирование 102 студентов медицинской академии. По данным анкетирования был проведён анализ частоты, цели и последствий после употребления энергетических напитков студентами. Репрезентативность выборки высчитывалась расчетом погрешности(доверительного интервала). При генеральной совокупности - 102, размер выборки-48, погрешность равна 2,06% по формуле размера выборки.

Результаты исследований

В анкетировании участвовали 102 студента медицинской академии. В результате было выявлено:



Рисунок.1.-Показатель времени употребления энергетических напитков

Студенты употребляют энергетические напитки с целью повысить уровень энергии (44,3%), умственных способностей (31,4%), замена кофе как ободряющего напитка (37,1%), из-за повышенной сонливости (25,7%), повышение работоспособности (25,7%). Стоит отметить, что у 32,9% опрошенных присутствует зависимость от употребления энергетических напитков. (рис.2)

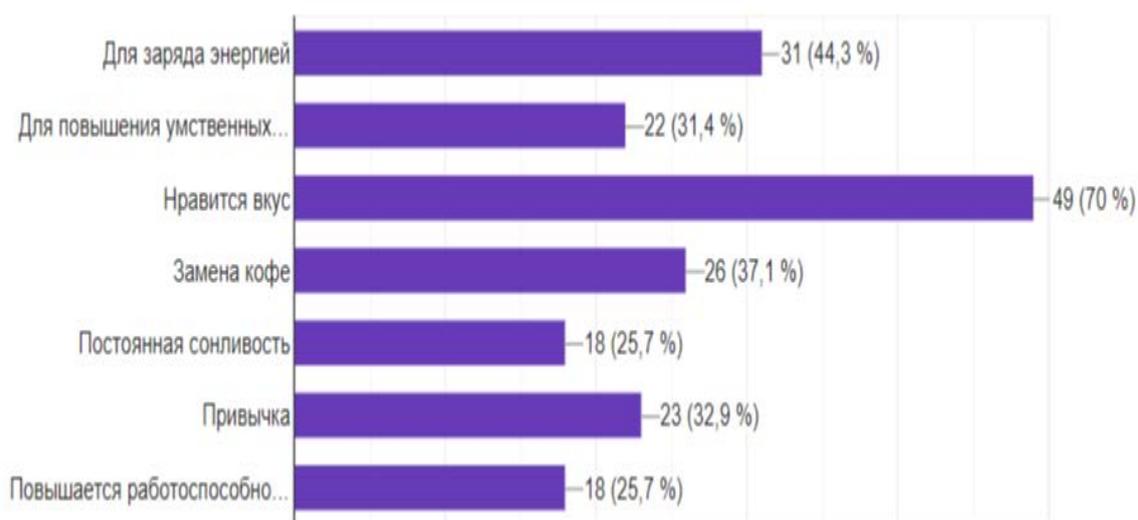


Рисунок.2-Цель употребления энергетических напитков

Из положительных эффектов студенты отмечали повышение заряда энергии (41,0%), повышение умственных способностей (24,4%), отсутствие сонливости (34,6%), повышение работоспособности (26,9%), повышение концентрации(24,4%).Отсутствие положительного эффекта отмечают 20,5% опрошенных студентов, не замечали видимого положительного эффекта 44,9% студентов(рис.3)

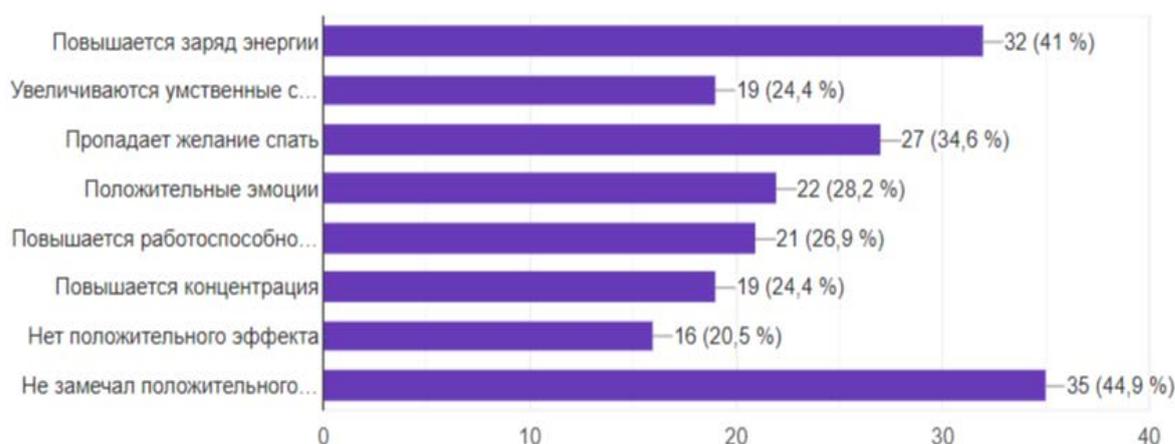


Рисунок.3-положительный эффект от употребления энергетических напитков.

Выявлено, что над положительными эффектами употребления энергетических напитков студентами преобладают отрицательные. Преобладающее большинство (75,9%) опрошенных студентов отмечают отрицательные эффекты от употребления энергетических напитков, такие как быстрая утомляемость (27,7%), нервозность (38,6%), раздражительность (34,9%), чувство разбитости (27,7%), тревожность (34,9%), спутанность сознания(21,7%), психоз (21,7%).

Только у 24,1% опрошенных студентов отсутствуют видимые отрицательные эффекты от употребления энергетических напитков.

Из опрошенных студентов 37,3% отмечают появление желания повторного употребления энергетических напитков. (рис.4)

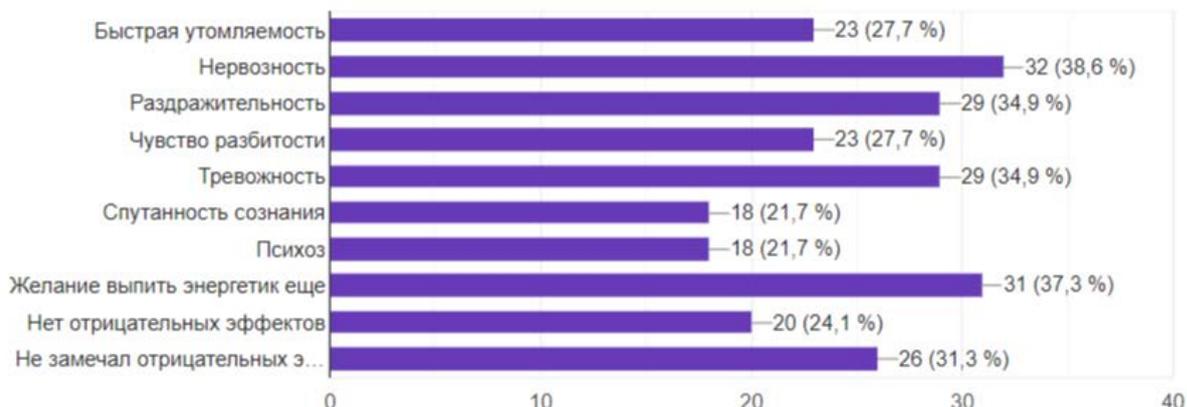


Рисунок.4-Отрицательные эффекты от употребления энергетических напитков.

Из опрошенных студентов 33,3 % отмечают ухудшение здоровья из-за отрицательных эффектов после употребления энергетических напитков: тахикардия (21,3%), гипертоническая болезнь (22,7%), аритмия (24,0%), бессонница (26,7%), мигрень (26,7%), головокружения (18,7%), тремор (24,0%) (рис.5).

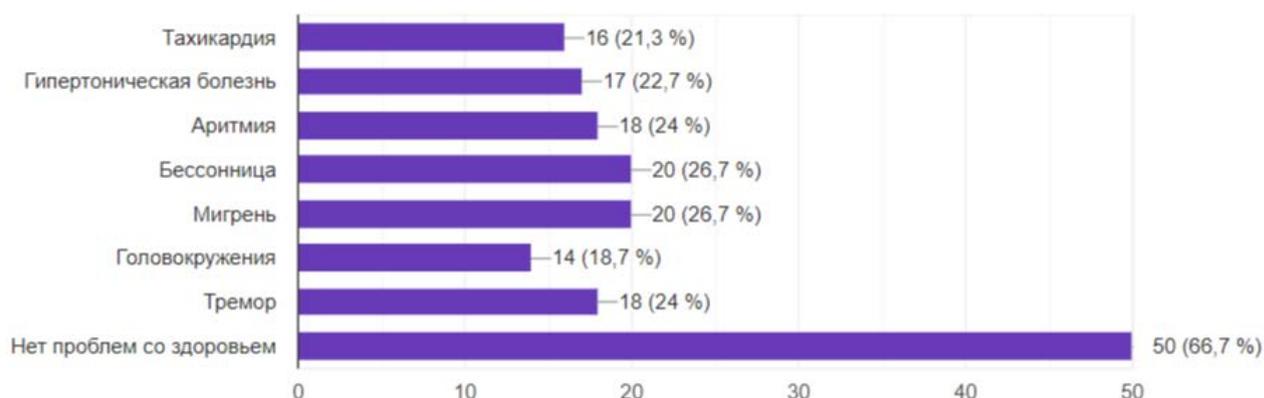


Рисунок.5- проявления ухудшения здоровья из-за отрицательных эффектов после употребления энергетических напитков.

У 56,8% опрошенных студентов появились проблемы со стороны пищеварительной системы: гастрит (29,3%), язва (25,9%), повышенная кислотность (32,0%) тошнота (34,0%) и рвота (22,4%), диарея (34,4%), дискомфорт и боли в животе (46,6%), изжога (27,6%), ГЭРБ(24,1%).

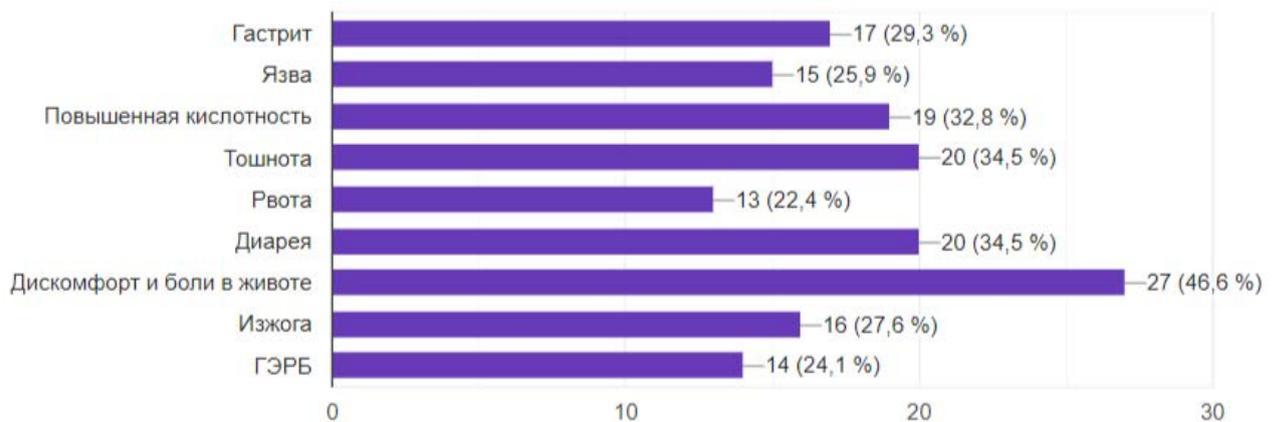


Рисунок.6.заболевания пищеварительной системы

Заключение.

В последние годы наблюдается заметный рост потребления энергетических напитков среди студентов. Причины такого явления многообразны и многофакторны. Из-за напряженного учебного графика и увеличения объема информации, требуемого для усвоения, студенты выбирают употребления энергетических напитков как способ повышения своей работоспособности. Энергетические напитки становятся удобным инструментом для борьбы с усталостью и недосыпом.

Энергетические напитки, обещающие повышение энергии и бодрствования, на практике вызывают ряд проблем со здоровьем. Одни из наиболее распространенных реакций организма проявляются на сердечно-сосудистой системе. Также стоит отметить влияние кофеина и других

стимуляторов на пищеварительную и нервную систему. В долгосрочной перспективе это может перерасти в хроническую усталость и депрессию, так как у студентов появляется физическая и психологическая зависимость от постоянной стимуляции.

Энергетические напитки представляют собой противоречивый феномен: с одной стороны, они предлагают мгновенное облегчение и бодрствование, с другой — ставят под угрозу здоровье их потребителей.

Рекомендации:

Отказ от энергетических напитков может быть сложной задачей, особенно если вы привыкли использовать их для повышения энергии и концентрации. Однако это вполне возможно с правильным подходом. Вот несколько рекомендаций, как успешно сократить или полностью отказаться от энергетиков.

1) Замените энергетики на альтернативы

Найдите здоровые альтернативы, которые могут помочь вам оставаться бодрым и сосредоточенным. Например, выбирайте зеленый чай, который содержит меньше кофеина, или обычную воду с лимоном. Фрукты, такие как бананы и яблоки, также дают быстрое топливо без лишнего сахара.

2) Установите ограничения. Определите для себя максимальное количество энергетических напитков в неделю, а затем постепенно снижайте его. Установив четкие рамки, вы сможете лучше контролировать свои привычки.

3) Налаживайте режим сна

Обеспечьте своему организму полноценный сон. Качественный отдых поможет вам чувствовать себя более энергичным и сосредоточенным в течение

дня. Постарайтесь ложиться спать и вставать в одно и то же время, чтобы наладить режим.

4) Занимайтесь физической активностью

Физическая активность способствует выработке эндорфинов и улучшает общее самочувствие. Пробежки, йога или даже короткие прогулки помогут вам поддерживать уровень энергии без необходимости обращаться к энергетикам.

5) Организуйте свое время

Обратите внимание на свое расписание и распределите задачи так, чтобы освободить время на отдых. Переутомление и нехватка времени часто приводят к стремлению использовать энергетические напитки. Установите приоритеты и делайте перерывы в течение учебного или рабочего времени.

6) Обратитесь за профессиональной помощью

Если вы испытываете серьезные трудности с уходом от энергетиков, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалисту. Психолог или диетолог могут предложить полезные советы и стратегии, учитывающие вашу ситуацию.

Отказ от энергетических напитков — это важный шаг к более здоровому образу жизни. Используйте эти рекомендации для облегчения процесса.

Библиографический список:

1. Ибрагимова Г.С., Пономарёв Д.А., Толмачев Д.А. Состояние здоровья и образа жизни студентов медицинского вуза // Дневник науки. - 2024. - №11
Режим доступа: [Электронный ресурс]. URL:

http://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Ponomarev_Ibragimova_Tolmachev2.pdf

2. Карепанова И. И., Савчук О. О., Четверикова Д. А., Дрюцкая С. М. Влияние энергетических напитков на организм // Актуальные вопросы современной медицины: материалы 72-й итоговой научной конференции молодых ученых и студентов Дальневосточного государственного медицинского университета с международным участием, Хабаровск. Дальневосточный государственный медицинский университет, 2015: 18-20 с. 6

3. Мельникова П.А., Гайнутдинова А.Р., Толмачев Д.А. Влияние тонизирующих напитков на женское здоровье студентов// Дневник науки. - 2024. - №11. Режим доступа: [Электронный ресурс]. URL: http://dnevniknauki.ru/images/publications/2020/12/medicine/Styazhkina_Neganova_Melnikova_Solodyankina.pdf

4. Шабардин А.М., Пахомова А.А., Конакова М.Э. Изучение влияния употребления энергетических напитков на студентов// Дневник науки. - 2023. - №12. Режим доступа: [Электронный ресурс]. URL: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2023/12/medicine/Shabardin_Pakhomova_Konakova.pdf

Оригинальность 78%

