

*Сафронова Екатерина Сергеевна,
к.м.н., доцент кафедры фармакологии*

ФГБОУ ВО ЧГМА

Российская Федерация, Забайкальский край, г. Чита

*Андреева Ольга Сергеевна,
студент 4 курса педиатрического факультета*

ФГБОУ ВО ЧГМА

Российская Федерация, Забайкальский край, г. Чита

*Камбур Алина Олеговна,
студент 4 курса педиатрического факультета*

ФГБОУ ВО ЧГМА

Российская Федерация, Забайкальский край, г. Чита

*Бондарева Оксана Александровна,
студент 6 курса педиатрического факультета*

ФГБОУ ВО ЧГМА

Российская Федерация, Забайкальский край, г. Чита

БИОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВНАЯ ДОБАВКА, ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО И СТУДЕНТ

***Аннотация:** В данной научной работе рассматривается использование биологически активных добавок (БАДов) и лекарственных средств среди студентов вуза, что является актуальной темой в условиях современного общества, где здоровье и активное долголетие становятся приоритетными задачами. Растущая популярность БАДов и препаратов как средств для поддержания здоровья и повышения физической и умственной работоспособности среди молодежи подчеркивает необходимость глубокого анализа этого явления. Целью исследования*

является всесторонний анализ распространенности и причин употребления БАДов и лекарственных средств среди студентов.

Ключевые слова: студенты, БАДы, лекарственные средства, здоровье, врачи.

Abstract: *This research paper examines the use of dietary supplements and medications among university students, a topic of current interest in today's society, where health and active longevity are becoming priorities. The growing popularity of dietary supplements and medications as a means of maintaining health and enhancing physical and mental performance among young people underscores the need for an in-depth analysis of this phenomenon. The aim of the study is to comprehensively analyze the prevalence and reasons for dietary supplements and medication use among students.*

Keywords: *students, dietary supplements, medications, health, doctors.*

Введение: В современной медицине уделяется большое внимание связи между состоянием здоровья человека и структурой питания, которое может быть как средством насыщения и источником энергии, так и фактором физиологического состояния частей организма, способствуя повышению иммунного ответа на влияние различных неблагоприятных воздействий окружающей среды. Человечеству в современных условиях очень трудно сделать оптимальным и соответствующим нормам потребления свой рацион питания, который нельзя увеличивать бесконечно путём увеличения потребления пищи. Значительная часть нутрициологов считает, что решение данного вопроса возможно в применении БАД и лекарственные средства, которые в своём составе содержат натуральные: витамины и витаминоподобные вещества, аминокислоты и жирные кислоты, минералы и другие, полезные и нужные питательные вещества [1, с. 89-94].

Согласно многочисленным исследованиям установлено, что применение данных субстанций в виде пищевых биологически активных

добавок и лекарственных препаратов эффективны для поддержания и стимуляции физической работоспособности, оптимизации процессов постнагрузочного восстановления, повышения устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, увеличения скорости и точности сенсомоторных реакций, для профилактики перенапряжения, заболеваний и травм в различных видах спорта [2, с. 27-36]. Жизненный ритм, в котором сегодня живёт человек не оставляет и малейшего сомнения в необходимости увеличения ассортимента биологически активных добавок и препаратов. Медицина доказала эффективность БАДов и лекарственных средств, а также их положительное влияние на здоровье человечества [2, с. 27-36].

Целью научного исследования являлось провести всесторонний анализ распространенности и причин употребления БАДов и лекарственных препаратов среди студентов.

Материалы и методы: В ходе исследования проведен научно-социальный опрос среди студентов ЧГМА на платформе Google Forms. Опрос включал в себя 23 вопроса, направленных на исследование распространенности использования биологически активных добавок и препаратов среди студентов. В опросе участвовало 224 человека, 85 человек - студенты 1 курса, 74-студенты 3 курса и 65 человек-студенты 6 курса.

Результаты: Всего в опросе приняло участие 224 человека, из них 32% респондентов -17-18 лет, 26% респондентов -19-21 год, 17%- 22-23 лет, 24 % респондентов -24 года и старше. Из них студентов первого курса 85 человек, третьего курса 74 студента, шестого курса 65 человек. Среди респондентов 183 человека-девушки, 41 человек-мужчины. 92 % респондента не имеют каких-либо хронических заболеваний, в то время как 8% имеют различные хронические заболевания. У студентов проявлялись такие хронические заболевания, как хронический пиелонефрит, холецистит, панкреатит, ангина, эндемический диффузный зоб, железодефицитная анемия, бронхиальная астма, ЖКБ, тонзиллит, отит, гайморит.

На вопрос о использовании БАДов 116 человек ответили отрицательно, 108 положительно. Для большинства опрошенных БАДы не являются лекарственным средством, а являются пищевой добавкой, в то время как 5 % человек считают, что БАДы являются лекарственным средством. Студентов, которые принимают БАДы по назначению врача, в 3.6 раза меньше, чем студентов, начавших принимать БАДы после консультации с врачом. Из 108 студентов, принимающих БАДы и лекарственные препараты наиболее популярными были препараты -Йодомарин (30 студентов), Аквадетрим (27 человек), Омега 6 (15 человек), витамин С (14 человек), витаминно-минеральный комплекс «Компливит» (4 человека), Магний В6 Форте (7 человек). Меньше всего студенты принимают такие БАДы, как – Убихинол, Вигантол, Теанин, Турбослим, Трансфер Фактор, Мульти Мен, Глюкозамин-Хондроитин, Элькар, витаминно -минеральный комплекс «Ритмы здоровья», Креатин, Сквален, многокомпонентный препарат «Вистерра -Пант».

На вопрос о том, где респонденты чаще покупают БАДы и лекарственные средства - большая часть студентов - в аптеках, в то время как, 37% человек покупали на маркетплейсах, 10% - у физического распространителя и 1% опрошенных -на пунктах выдачи.

44% студентов принимают БАДы и препараты для улучшения здоровья, что практически в 1,5 раза больше, чем студентов принимающих для повышения энергии. 15 студентов покупают БАДы и препараты для профилактики заболевания, 2 студента -для улучшения мозговой деятельности, 2 студента - для улучшения спортивных результатов и лишь 1 студент принимает БАДы для снижения веса и аппетита.

Респондентов, выбирающих БАДы и лекарственные средства по необходимому для них составу, было в 2 раза больше, чем респондентов, для которых основным фактором выбора была известность бренда. При этом 29% студентов, выбирали исходя из цены, и только для 5% основополагающим фактором была реклама.

Большинство респондентов узнали о БАДах и лекарственных препаратах о их преимуществах от друзей и от родственников, процент респондентов принимающих средства по рекомендации врача в 2 раза больше ,чем респондентов узнавших о них преимуществах из интернета. Всего 11 респондентов узнали из рекламы.

100 респондентов используют БАДы и лекарственные средства как дополнительную терапию, в то время как 8 респондентов используют их для основной терапии. Среди опрошенных, процент студентов контролирующих применение средств почти в 1,2 раза больше, чем студентов, которые не проводят контроль. 45 респондентов принимают БАДы и медикаменты ежедневно, 30 респондентов принимают редко, 31 респондент принимают несколько раз в неделю, 126 человек не принимают. 23 % студентов принимают БАДы и препараты больше года, 19% респондента принимают несколько месяцев, 3% студентов - полгода, 1% -принимает год и 54% студентов не принимают БАДы.

73 студента считают, что их состояние здоровья после приема БАДов и препаратов улучшилось, в то время как 27 студентов считали, что их состояние здоровья осталось на том же уровне, а 8 студентов считали, что их состояние здоровья ухудшилось. Число респондентов, считающих, что их состояние после приема средств улучшилось в 4 раза больше, чем респондентов, которые посчитали что их работоспособность и состояние после приема -ухудшились. 51 студент не заметил изменений в своем иммунитете на фоне приема БАДов, 38 студентов стали меньше болеть, 19 студентов стали быстрее восстанавливаться после болезни. Студентов, считающих что БАДы и лекарственные средства помогают в повседневной жизни, в три раза больше чем студентов, которые не замечают полезного влияния БАДов.

У 90 % респондентов нет побочных эффектов от приема БАДов и лекарственных средств, в то время как у 10 % студентов отмечаются

побочные эффекты. К побочным эффектам относится тошнота, после приема БАДов и препаратов, диарея ухудшение сна и появление панических атак. Коррекция проводится путем консультации с врачом и выбором более лучшей биологически активной добавки или препарата, а также прием средств в определенно установленное время - до или после еды.

Заключение: В проведенном опросе приняли участие 224 студента различных возрастных групп и курсов обучения, преимущественно девушки (82%). Большинство респондентов не имеют хронических заболеваний, однако среди выявленных заболеваний были представлены различные патологии, такие как хронический пиелонефрит, бронхиальная астма и другие. Исследование показало, что более половины студентов (54%) не принимают БАДы и лекарственные средства, тогда как 46% используют их в той или иной форме. Среди принимающих средств наиболее популярными оказались препараты Йодомарин, Аквадетрим и Омега-6. Большинство студентов применяют БАДы и препараты преимущественно для улучшения общего состояния здоровья, повышения энергии и профилактики заболеваний. Основными факторами выбора БАДов и препаратов являются состав, рекомендации и цена, а источниками информации - друзья, родственники и врачи. При этом лишь небольшая часть студентов принимает БАДы и медикаменты по назначению врача, а контроль за их применением ведут менее половины опрошенных. Большинство студентов отметили положительное влияние БАДов и препаратов на своё здоровье и работоспособность, при этом побочные эффекты встречаются редко и в основном корректируются консультациями с врачом и изменением режима приёма.

Таким образом, можно сделать вывод, что БАДы и лекарственные средства занимают важное место в жизни студентов как средство дополнительной поддержки здоровья, однако для повышения эффективности

и безопасности их применения необходим более тщательный медицинский контроль и информирование о правильном использовании.

Список литературы:

1. Иващенко А., Белоусова О.В., Белоусов Е.А. Биологически активные добавки как перспективное направление развития фармацевтического рынка // Научный результат. Медицина и фармация. - 2016. - Т. 2, № 4. - С. 89-94.

2. Гунина, Л. Диетические добавки в системе внутренировочных факторов стимуляции работоспособности спортсменов / Л. Гунина // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 27–36.