

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ. МЕДИЦИНА

ВЕСТНИК ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. МЕДИЦИНА

JOURNAL OF OSH STATE UNIVERSITY. MEDICINE

e-ISSN: 1694-8831

№1(3)/2024, 93-101

УДК: 663

DOI: [10.52754/16948831_2024_1\(3\)_12](https://doi.org/10.52754/16948831_2024_1(3)_12)

**РОЛЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА 3-КУРСА ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА:
ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА**

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН МЕДИЦИНАЛЫК СТУДЕНТТЕРИНИН 3-
КУРС ФАКУЛЬТЕТИНИН ТУРМУШУНДАГЫ ЭНЕРГЕТИКАЛЫК
СУУСУНДУКТАРДЫН РОЛУ: ЗЫЯН ЖЕ ПАЙДА

THE ROLE OF ENERGY DRINKS IN THE LIVES OF 3RD YEAR MEDICAL STUDENTS
OSH STATE UNIVERSITY: HARM OR BENEFIT

Тажибаева Феруза Рафикжановна

Тажибаева Феруза Рафикжановна

Tazhibaeva Feruza Rafikzhanovna

к.м.н., доцент, Ошский государственный университет

м. и. к., доцент, Ош мамлекеттик университети

Dr. Professor, Osh State University

gulnizao@bk.ru

Имаров Азамат

Имаров Азамат

Imarov Azamat

студент, Ошский государственный университет

студент, Ош мамлекеттик университети

Student, Osh State University

Калышева Акылай Абыталиевна

Калышева Акылай Абыталиевна

Kalysheva Akylay Abytalievna

преподаватель, Ошский государственный университет

окутуучу, Ош мамлекеттик университети

Lecturer, Osh State University

Mamatova Sabirakhan Mirzaevna

Маматова Сабирахан Мирзаевна

Mamatova Sabirakhan Mirzaevna

Associate professor, Osh State University

м.и.к., доцент, Ош мамлекеттик университети

к.м.н., доцент., Ошский государственный университет

sabiramirzaevna@gmail.com

РОЛЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА 3-КУРСА ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Аннотация

Употребление энергетических напитков становятся все более популярным среди студентов. Учиться, работать, сдавать сессии и даже отдыхать нынешней молодежи помогают не здоровый сон и полноценное питание, а как выяснилось, наоборот- различные психостимулирующие вещества. Для студентов - это хороший способ учиться по ночам, а для спортсменов поддерживать активность. Но это польза для эпизодического функционирования, а не организма, поскольку эффект от энергетиков длится от 1,5 до 4 часов. После чего организм требует новую дозу для возвращения высокого уровня концентрации витаминов и аминокислот. Поэтому вся польза имеет временный характер.

Ключевые слова: Энергетические напитки, вред, польза, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания желудочно-кишечного тракта.

**ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН
МЕДИЦИНАЛЫК СТУДЕНТТЕРИНИН 3-КУРС
ФАКУЛЬТЕТИНИН ТУРМУШЫНДАГЫ
ЭНЕРГЕТИКАЛЫК СУУСУНДУКТАРДЫН РОЛУ:
ЗЫЯН ЖЕ ПАЙДА**

**THE ROLE OF ENERGY DRINKS IN THE LIVES OF
3RD YEAR MEDICAL STUDENTS OSH STATE
UNIVERSITY: HARM OR BENEFIT**

Аннотация

Студенттер арасында энергетикалык суусундуктарды колдонуу популярдуу болуп баратат. Азыркы жаштарга окууга, иштөөгө, экзамендерди тапшырууга, жада калса эс алууга жардам берген сергек уйку жана жакшы тамактануу эмес, бирок, тескерисинче, ар кандай психостимуляторлор экени белгилүү болду. Бул студенттер үчүн түнкүсүн окууга, ал эми спортчулардын активдүү болушуна жакшы шарт түзөт. Бирок бул энергетикалык суусундуктардын таасири 1,5 сааттан 4 саатка чейин созулгандыктан, организмге эмес, анда-санда иштөө үчүн пайда. Андан кийин организм витаминдердин жана аминокислоталардын жогорку концентрациясын кайтаруу үчүн жаңы дозаны талап кылат. Демек, бардык жеңилдиктер убактылуу.

Abstract

The consumption of energy drinks is becoming increasingly popular among students. It is not healthy sleep and good nutrition that help today's youth study, work, take exams, and even relax, but, as it turned out, on the contrary, various psychostimulants. This is a good way for students to study at night, and for athletes to stay active. But this is a benefit for occasional functioning, not the body, since the effect of energy drinks lasts from 1.5 to 4 hours. After which the body requires a new dose to return a high level of concentration of vitamins and amino acids. Therefore, all benefits are temporary.

Ачык сөздөр: Энергетикалык суусундуктар, зыяны, пайдасы, жүрөк-кан тамыр системасынын оорулары, ичеги-карын оорулары.

Keywords: Energy drinks, harm, benefit, diseases of the cardiovascular system, diseases of the gastrointestinal tract

Цель исследования

Выяснить ситуацию по употреблению энергетиков, отношению к ним среди студентов и их отрицательные воздействия на организм

Задачи исследования

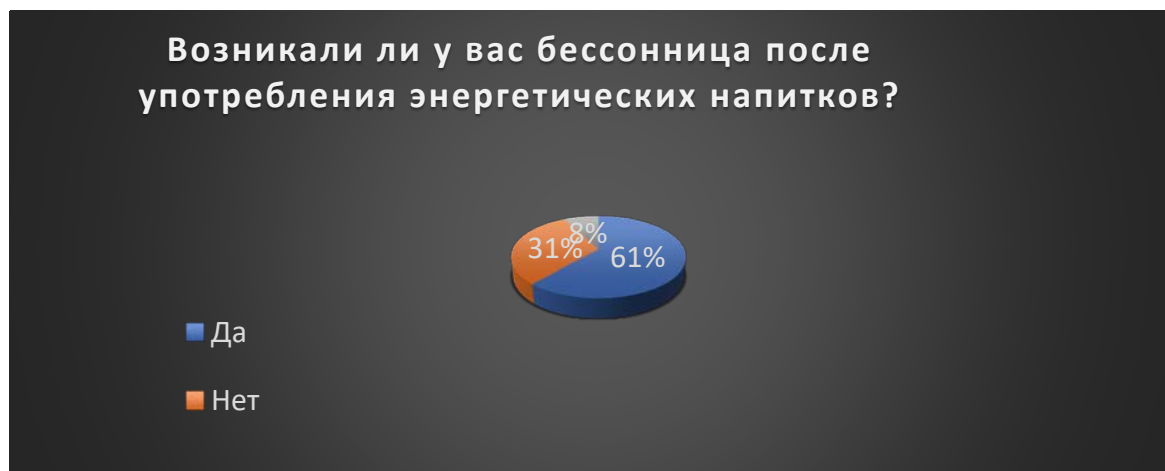
1. Выяснить количество студентов употребляющих энергетические напитки
2. Определить отношение каждого опрошенного к энергетикам
3. Разъяснить отрицательное воздействие

Материал и методы исследования

В данной работе использовались методы анонимного анкетирования с помощью разработанной нами анкеты, поисковый (сбор информации по теме) анализ и систематизация собранной информации.

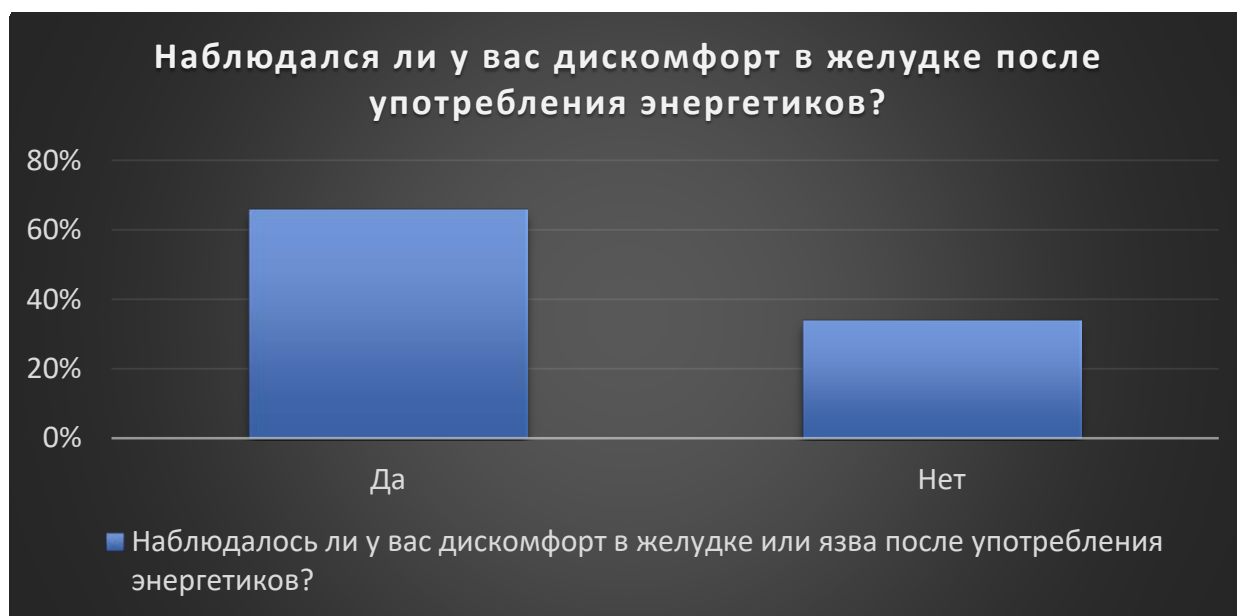
Анкетирование проводилось среди студентов 2 и 3 курса медицинского факультета в возрасте от 17 до 24 лет, средний возраст составил 20,5%.

Диаграмма 1.



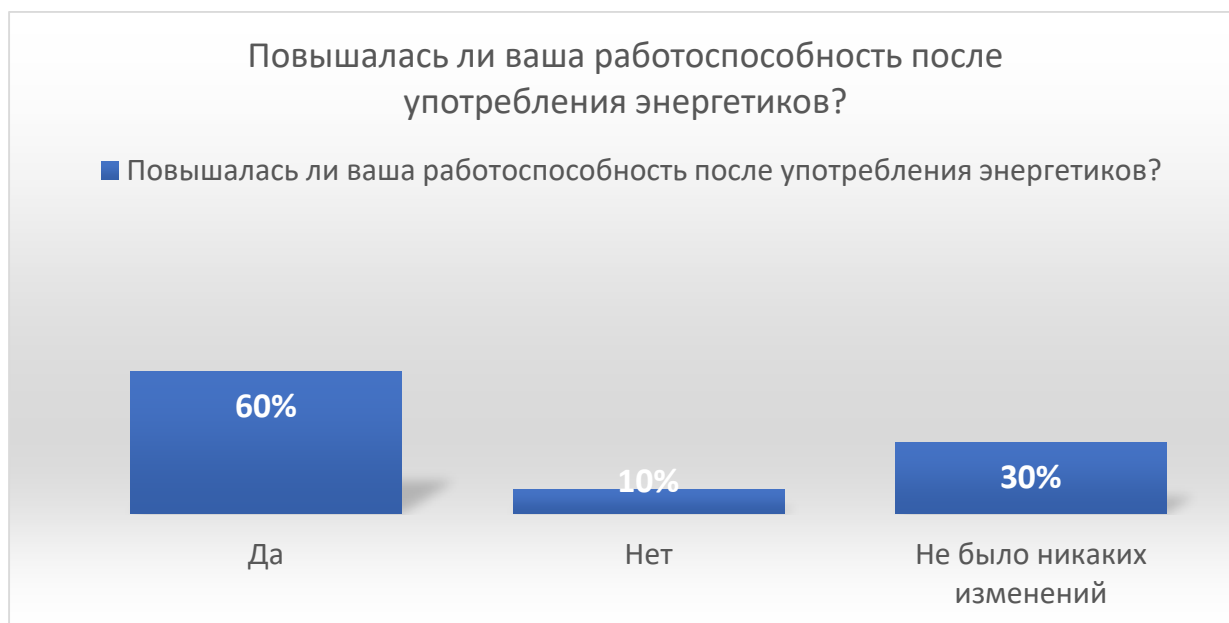
В данной диаграмме можно заметить ответы студентов на вопрос «Возникали ли у вас бессонница после употребления энергетических напитков?» Исследования показали, что у 61% студентов возникали бессонницы, 31% возникали вначале, а после не замечались и у 8% не замечались

Диаграмма 2.



В данной диаграмме даны ответы студентов на вопрос «Наблюдался ли у вас дискомфорт в желудке после употребления энергетиков?» Исследования показали, что у 66% студентов возникали дискомфорты в области желудка и у 34% не наблюдались.

Диаграмма 3.



На диаграмме 3 даны ответы студентов на вопрос «Повышалась ли ваша работоспособность после употребления энергетиков?» Исследования показали, что у 60% студентов повышалась работоспособность, у 10% не повышалась и у 30% не было никаких изменений

Диаграмма 4.



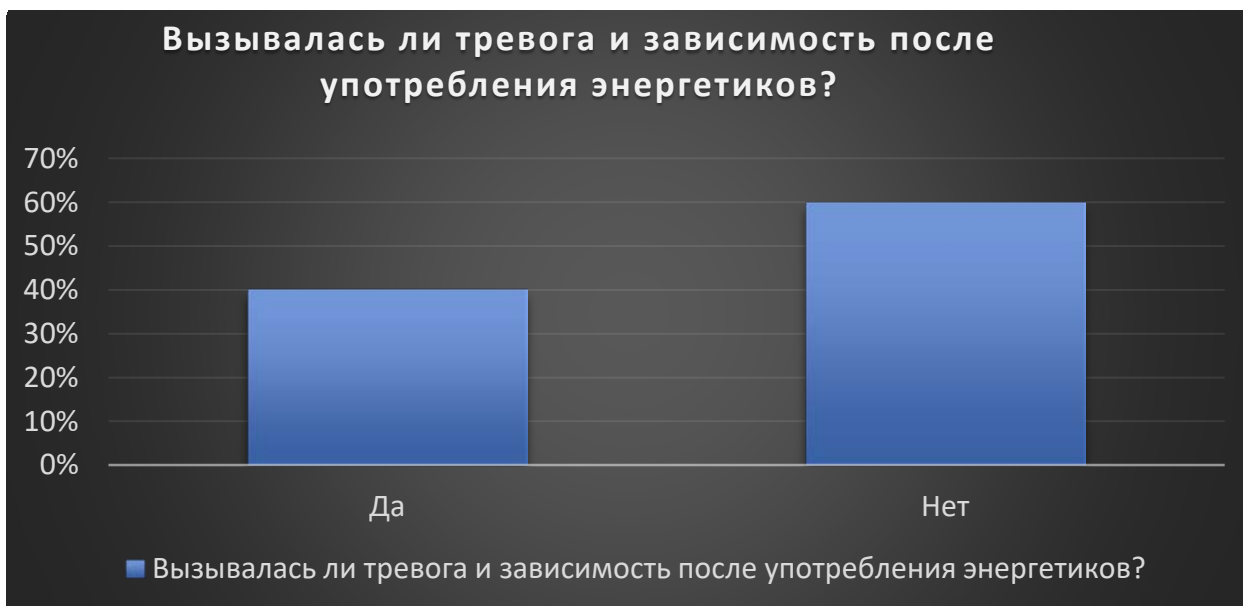
Здесь можно заметить ответы студентов на вопрос «Какие отрицательные изменения вы замечали в вашем организме после употребления?». Исследования показали, что у 30% студентов наблюдалась бессонница, у 25% наблюдались нарушения сердечно-сосудистой системы

Диаграмма 5.



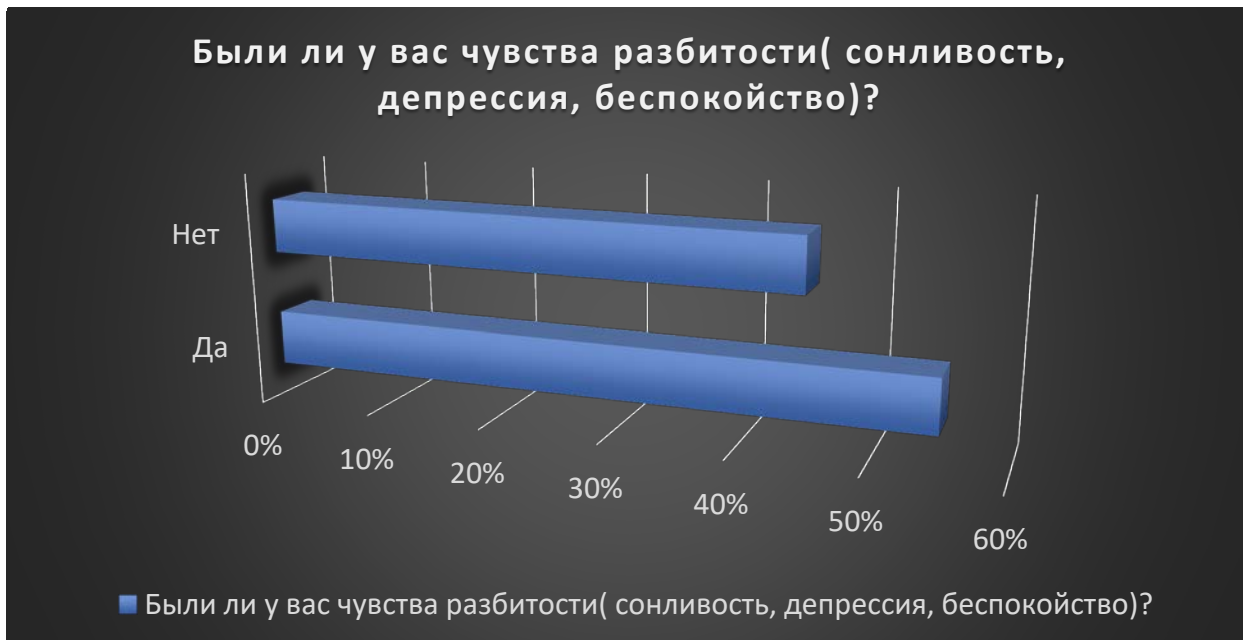
На диаграмме 5 даны ответы студентов на вопрос «Сочетаете ли вы энергетики с алкоголем?» Исследования показали, что 92% студентов употребляют энергетики без сочетания алкоголя, а 8% сочетают с алкоголем

Диаграмма 6.



В данной диаграмме можно заметить ответы студентов на вопрос «Вызывалась ли тревога и зависимость после употребления энергетиков?». Исследования показали, что у 40% студентов наблюдались тревога и зависимость, у 60% этих изменений не наблюдалось.

Диаграмма 7.



В данной диаграмме даны ответы студентов на вопрос «Были ли у вас чувства разбитости?» Исследования показали, что у 45% студентов возникали чувства разбитости и у 55% не наблюдалось.

Диаграмма 8.



В данной диаграмме можно заметить, что у студентов замечались следующие эффекты;

- Придание бодрости-20%
- Увеличенная работоспособность 30%
- Поддерживает активность 30%
- Улучшает внимание и снижает усталость 20%
- Поднимает настроение 10%

Результаты и обсуждение

Результаты анкетирования показали, что из 150 опрошенных студентов 61,9% употребляют энергетические напитки. Главная причина употребления- это попытка сохранить бодрое состояние

По данным анкетирования, после употребления энергетиков у студентов замечались неприятные ощущения как едва заметные, так и нестерпимыми с иррадиацией в лопатку или грудь. Наблюдается тошнота, рвота, нарушение стула. Из-за затрудненного оттока желчи кожа принимает желтоватую окраску

Вред от энергетических напитков изучен и подтвержден Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Пагубное влияние таких напитков в том, что концентрация витаминов, аминокислот и других веществ в них выше, чем в обычных продуктах или в растениях, а кофеин в составе таких напитков усиливает концентрацию веществ.

Диетологи и нутрициологи, предупреждает, что употребление энергетических напитков может привести к ряду негативных последствий для здоровья, таких как нарушение сна, увеличение сердечного ритма, повышение артериального давления, обезвоживание, ухудшение состояния зубов и зависимость от кофеина. Особенно опасно употребление энергетических напитков в больших количествах или в сочетании с алкоголем

Также после употребления энергетиков замечались следующие жалобы:

- Боль – интенсивная, постоянная, характер болевых ощущений описывается больными как режущий, тупой.
- Высокая температура тела, высокое или низкое давление – самочувствие пациента быстро ухудшается из-за стремительного развития воспалительного процесса.
- Бледный или желтоватый цвет лица.
- Тошнота и рвота – появляется сухость во рту и белый налёт, приступы рвоты не приносят облегчения. Самый правильный шаг в этот момент – голодать, любой приём пищи может только ухудшить ситуацию.
- Диарея или запор – стул при остром панкреатите чаще всего пенистый, частый со зловонным запахом, с частицами не переваренной пищи. Бывают и наоборот запоры, вздутие, затвердение мышц живота, что может быть самым первым сигналом начинающегося острого приступа панкреатита.
- Вздутие живота – желудок и кишечник во время приступа не сокращаются.
- Одышка – появляется из-за потери электролитов при рвоте

Выводы

Таким образом, изучив употребление энергетических напитков среди студентов-медиков, можно прийти к выводу, что проблема действительно существует. Несмотря на свои знания о вреде напитков, молодежь зачастую ими злоупотребляют зачастую не обращая внимание на объем выпитого энергетика. Все это говорит о том, что у многих студентов нет представлений о том риске, которому они себя подвергают, когда употребляют неумеренное количество, а иногда и смешивают с алкоголем

1. В работе было выявлено, что употребление энергетических напитков у студентов 3 курса составляет 61,9%

2. Отношение студентов к энергетическим напиткам является отрицательным по ходу исследования

3. Отрицательное воздействие энергетических напитков у студентов 3 курса, у 14% от числа студентов, что составило 62% было изменение со стороны поджелудочной железы(панкреатита)

Президент Кыргызстана Садыр Жапаров 3 июля одобрил поправки в Закон «О рекламе», которыми вводится запрет на рекламу энергетических напитков. Об этом сообщает Министерство экономики и коммерции.

«Энергетический напиток — это тип напитка, содержащий стимулирующие компоненты, которые имеют схожий состав — вода, сахар, кофеин, минералы, витамины и такие стимуляторы, как гуарана, таурин и женьшень. Риск для здоровья в основном обусловлен высоким содержанием сахара и кофеина. Некоторые из энергетиков содержат до 100 миллиграммов кофеина в одной порции, что в восемь раз больше, чем обычная порция кофе. При употреблении напитка возникает риск повышения сахара в крови и скачков артериального давления, особенно опасен для подростков. Одна банка энергетика, например, содержит в себе 27 ложек сахара. Если употреблять эти напитки каждый день, то диабет и другие страшные заболевания в будущем неминуемы», — предупреждают в ведомстве.

Рекомендации

Если из-за работы или по иной причине (например, сессия) вам приходится бодрствовать по ночам, или вы чувствуете усталость, находясь за рулем, лучше погрызите пару кофейных зерен вместо энергетических напитков или кофейных таблеток. Также отлично помогают правильное питание и достаточный отдых.

Если вы чувствуете, что попали в зависимость от энергетических напитков (кофеина), но хотите от нее освободиться, проконсультируйтесь с семейным врачом.

Намного лучше кофеина способность к обучению и концентрации улучшает нормальное и разнообразное питание и достаточный сон.

Жажду лучше всего утоляет вода.

Нельзя пить энергетические напитки на голодный желудок.

Не употребляйте энергетические напитки вперемешку с алкоголем. Помните о маскирующем эффекте энергетических напитков при избыточном употреблении алкоголя, о возможном сопутствующем рискованном поведении и обезвоживании, а также о противоречивых сигналах, которые подают нервной системе алкоголь, как депрессант, и энергетический напиток, как стимулятор.

Список литературы

1. Momunova, A. A. Usage of tobacco among the students of International medical Faculty of the Osh State medical university / A. A. Momunova, A. S. Seitova // Bulletin of Osh State University. – 2021. – Vol. 1, No. 5. – P. 61-69. DOI: 10.52754/16947452_2021_1_5_61. EDN: BCDZFK.
2. Гигиеническая оценка организации питания студентов медицинского факультета ОШГУ / А. Т. Туташева, Б. С. Аринбаев, Т. М. Мамаев [и др.] // Вестник Ошского государственного университета. 2022. №4. С. 40-48. DOI: 10.52754/16947452_2022_4_40. EDN: EHCIDY.
3. https://24.kg/vlast/270167_vkyirgyzstane_zapretili_reklamu_energeticheskikh_napitkov/
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA
5. Риа Новости <https://ria.ru/20230323/energetiki-1860128786.html>