

# ИНФОРМИРОВАННОСТЬ МОЛОДЕЖИ О ЗНАЧЕНИИ ВИТАМИНА С В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Шейко И.А.

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Саросек В.Г.

**Актуальность.** Слово «витамин» идёт с латинского «vita» – жизнь. Название получено не просто так: важность витаминов в жизнедеятельности организма весьма большая. Витамины обладают свойством увеличивать интенсивность всех физиологических процессов организма, повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям, помогают в его защите от неблагоприятных влияний внешней среды, а в период болезни способствуют скорейшему выздоровлению [1].

Потребности нашего организма в основных витаминах уже хорошо изучены, при недостатке и переизбытке витаминов человек начинает испытывать неприятные симптомы. В прошлые века авитаминоз забирал жизни даже чаще, чем бандиты, дикие звери, стихийные бедствия [2].

Об L-аскорбиновой кислоте знают все. В детстве мы читали в книгах, как путешественники спасались от цинги хвойными настоями и сырой картошкой, как английским морякам законом было предписано брать в дальнее плавание запас лимонов. Но не только от цинги помогает витамин С. С тех пор около 90 лет назад аскорбиновая кислота была выделена в чистом виде, ее воздействию на человеческий организм было посвящено множество биохимических исследований [3].

В отличие от растений и животных, организм человека не способен сам продуцировать витамин С, из-за отсутствия необходимых для синтеза ферментов. Именно поэтому требуется систематическое ежедневное поступление этого витамина с пищей [2].

Витамин С является одним из самых сильных антиоксидантов. Он связывает свободные радикалы, предотвращая их разрушительное действие на ткани организма. Витамин С обладает способностью увеличивать активность других антиоксидантов, таких как витамины А, Е, которые восстанавливаются в присутствии витамина С из окисленной формы.

Действия этого витамина многообразны: он регулирует свертываемость крови и уровень липидов, участвует в образовании стероидных гормонов, в формировании костной и соединительной ткани, обеспечивая синтез коллагена, регулирует углеводный обмен. Витамин С стимулирует

выработку интерферона, подавляющего размножение вирусов, проводит профилактику таких заболеваний, как рак желудка, пищевода, предстательной и молочной желез, остеопороза. Кроме того, он уменьшает секрецию гистамина, уменьшая, таким образом, действие аллергенов. И снижает выраженность диабетического синдрома [4].

Также витамин С требуется для нормального заживления ран, для повышения сопротивляемости организма, улучшения иммунитета, предотвращения весенней усталости и стресса, для уменьшения образования нитрозаминов, для превращения поступающей в организм фолиевой кислоты в фолаты, для нормальной работы мозга.

Витамин С является одним из самых значимых витаминов. И содержится в организме в количестве 300-1500 мг / 1500-4500 мг. Потребность составляет 10-1000 мг. По сравнению с другими людьми, курильщикам требуется больше витамина С (на 30 мг в день больше). А беременным и кормящим матерям надо на 10 мг в день больше. Нехватка витамина С может проявляться в пониженной способности организма сопротивляться окислительным процессам, в истощении, в раздражительности. При длительном дефиците витамина С может развиваться цинга. Симптомы цинги появляются при уровне витамина С в плазме крови ниже 11 мкг/л или же, когда общие запасы в организме – ниже 300 мг. Биодоступность витамина С при дозах не более 100 мг составляет не менее 80%, при 200–500 мг – 60–70%, при дозах более 1000 мг – менее 50%. Большие количества витамина С могут привести к диарее, а также другим нарушениям пищеварения, а у людей с повышенной чувствительностью к аскорбиновой кислоте – к повышенному образованию камней в почках.

Лучшими источниками витамина С являются овощи и фрукты, ягоды, соки; шиповник, облепиха, паприка, черная смородина, ежевика, клубника, цитрусовые, красная смородина, капуста, брокколи, лук-порей, брюква, крыжовник, малина, помидоры, цветная капуста [2].

**Цель.** Изучение осведомлённости молодёжи о важности витамина С в жизни.

**Материалы и методы исследования.** С помощью валеологического диагностического метода опрошены 65 респондентов. Из них 86,2% процентов женский пол и 13,8% мужской пол. Анкетирование проводилось в интернете на сервисе <https://docs.google.com>. Критерий включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики

**Результаты и их обсуждение.** По результатам исследования выяснилось, что большинство студентов принимают разные витаминные

препараты. Только 13,8% не принимали никогда препараты, которые включают витамин С. Из остальных опрошенных 36,9% принимают очень редко, 33,8% принимают эпизодически, 7,7% – на постоянной основе, 7,7% – месячными курсами.

Из тех, кто принимает витаминные препараты выяснилось, что 76,7% – это «Аскорбиновая кислота», 48,3% – «Витамин С», 31,7% – «Магний В6», 11,7% – «Алфавит», 10% – «Компливит», 6,6% – «Супрадин», 1,7% – «Асковит», 1,7% – «Витрум».

Проанализировав состав этих препаратов, можно сказать, что 69% от числа опрошенных выбирают препараты, содержащие наибольшее количество витаминов. 56,9% студентов, выбирая витаминные препараты, руководствуются содержанием микро- и макроэлементов (кальций, йод, фтор и др.), а 15,5% опрошенных при покупке следят за содержанием пищевых добавок в составе витаминов.

Выяснилось, что 61% опрошенных студентов сами решают, принимать им витамины или нет, 33,9% - советуют врачи, 20,3% склоняются к мнению родителей, а 11,9% - по опыту друзей и знакомых.

Есть мнение, что витаминные препараты необходимо принимать в осенне-зимний период или весной, когда у человека развивается гиповитаминоз. Проведено исследование и на эту тему. Из количества опрошенных 65% принимают витамин С чаще в осенне-зимний период, 30% – круглый год, и только осенью 5%. Удивительно, но весной студенты не принимают препараты, содержащие витамин С.

Также молодёжь в анкетах подчёркивает, что, выбирая витаминные препараты, они руководствуются составом – 56,7% от числа опрошенных, 53,3% следуют рекомендациям врача, 23,3% подчёркнули, что при выборе витаминных препаратов, главный акцент делают на стоимость препарата.

Выяснилось, что 80,3% опрошенных студентов считают, что витаминные препараты служат как общеукрепляющее средство, 83,6% – как средство для профилактики гриппа и простудных заболеваний, 42,6% – для улучшения состояния кожи, 26,2% – для улучшения состояния волос, 26,2% – для улучшения зрения.

Также было выяснено, как студенты оценивают эффективность витамина С. 70,5% опрошенных считают, что укрепился иммунитет, у 54,1% уменьшилась частота заболеваний и улучшилось состояние здоровья, 23% заметили нормализацию состояния кожи, 21,3% – отмечают улучшение состояния волос, 24,6% – не заметили улучшения после витаминотерапии.

**Выводы.** В процессе проведённой работы проанализировано отношение молодёжи к витамину С, а также их осведомлённость. Большинство студентов знают о нём и даже принимают.

Недостаточное потребление витамина С снижает иммунитет, умственную и физическую активность, устойчивость к простудным заболеваниям. А это сильно может сказываться на состоянии здоровья и умственной активности студентов во время учёбы.

#### **Литература:**

1. Витамины и их влияние на организм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--k1abfabjo.xn--p1ai/vitamins>. – Дата доступа: 06.11.2022.
2. Значение витаминов в жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rgb6.medgis.ru/materials/view/znachenie-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-2183>. – Дата доступа: 06.11.2022.
3. Витамин С (Vitamin C) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nspclub.org/produkcija-nsp/bady-nsp/vitamin-c-detail>. – Дата доступа: 06.11.2022.
4. Витамин С НСП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nspgoods.by/vitamin-s-nsp/>. – Дата доступа: 06.11.2022.

## **ПРОБЛЕМА ОСТРЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ЗА 2020-2021 ГОД**

**Шепелевич А.А.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – Синкевич Е.В.

**Актуальность.** В настоящее время проблема острых отравлений грибами входит в международную программу ВОЗ «Химическая безопасность» и, несмотря на прогрессивное развитие методов диагностики и лечения пациентов в критических состояниях, до настоящего времени не потеряла своей актуальности.

Ежегодно в конце лета, начале осени тысячи грибников устремляются в окрестные леса в поисках белых, подосиновиков, опят, маслят. И каждый год в больницы попадают люди, пострадавшие от последствий сбора «неправильных» грибов, которые часто маскируются под другие съедобные грибы, а на самом деле являются грибами-убийцами.