

# СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ВИТАМИНОМ С СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Коновод А.А.*

Гомельский государственный медицинский университет  
г. Гомель, Беларусь

Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Яблонская И.В.

**Актуальность.** Обеспеченность населения витаминами является актуальной проблемой не только Республики Беларусь, но и других стран мира. Предлагаемый ассортимент аптек и маркетплейсов представляет сотни, а то и тысячи разнообразных биологически активных добавок, содержащих всевозможные витамины, макро- и микроэлементы, необходимые для поддержания нормального уровня жизнедеятельности человека.

Поддержание необходимого уровня витамина С в организме обеспечивает устойчивость организма к вирусным и бактериальным инфекциям, активно влияет на процессы метаболизма, принимает участие в гемопоэзе, регенерации тканей и многое другое.

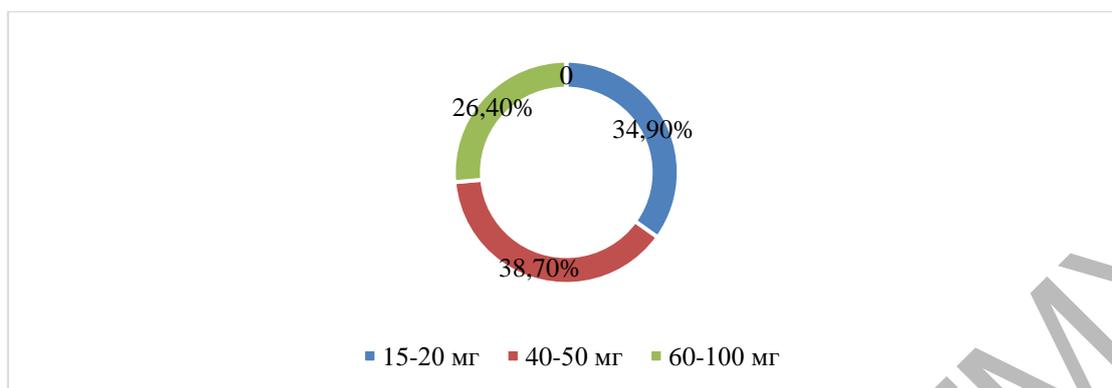
Витамин С – это очень важное для жизни биологически активное органическое соединение, превращающееся в организме человека в водорастворимую L-аскорбиновую кислоту. В отличие от жирорастворимых витаминов, он не способен накапливаться в организме и поэтому его пополнение необходимо человеку ежедневно [2].

**Цель.** Оценить обеспеченность витамином С студентов ГомГМУ в осенне-зимний период 2024-2025 гг.

**Материалы и методы исследования.** Для определения обеспеченности студентов ГомГМУ витамином С был проведен опрос в осенне-зимний период 2024–2025 гг. на предмет обеспеченности витамином С потребляемых продуктов питания и характере субъективных ощущений в исследуемом периоде. Опрос проводился методом случайной выборки с использованием Google Forms. Всего опросом было охвачено 106 студентов 1-3 курсов в возрасте 18-20 лет. Полученные данные обрабатывались статистически в стандартном приложении Microsoft Office Excel 2010.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Физиологическая потребность в витамине С составляет 60–100 мг в сутки. Расход его может увеличиваться, если человек довольно часто находится в стрессовом состоянии, злоупотребляет вредными привычками (курение) или подвергается воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды (промышленные канцерогены). В ходе проведённого исследования респонденты в своих оценках дозы витамина,

необходимого для нормального функционирования их организма, разделились на 3 группы (рисунок 1).



**Рисунок 1.** - Градация суточного потребления витамина С для функционирования организма

Согласно данным опроса, для большинства студентов основным пищевым источником витамина С являются цитрусовые (апельсин, мандарин, лимон), их употребляют 66% студентов, 27,4% используют различные виды капусты (капуста белокочанная, брокколи, брюссельская капуста), 2,8% употребляют ягоды (клубника, малина, черника), а 3,8% – шпинат, щавель и петрушку. При ежедневном употреблении данных продуктов суточная доза поступающего витамина С составляет от 25 до 180 мг [3].

В соответствии с данными, полученными в результате опроса, 85% респондентов считают, что использование сырых овощей и фруктов наиболее эффективно обеспечивает организм витамином С. Однако ряд факторов, таких как курение, алкоголь, недостаточное употребление воды в течение дня, повышенное употребление жирной пищи, использование оральных контрацептивов, способны препятствовать нормальному усвоению витамина (рисунок 2) [3].



**Рисунок 2.** - Факторы, препятствующие нормальному всасыванию витамина С

В ходе исследования респондентам был предложен перечень симптомов, указывающих на недостаток витамина С в их организме. Исходя из полученных

расчётных данных и оценки субъективных ощущений, 41,5% опрошенных отмечают у себя снижение работоспособности, ухудшение памяти и слабость в течение дня; 37,7% – выпадение и медленный рост волос; у 33% участников опроса отмечается повышенная раздражительность или, наоборот, апатия; 24,5% жалуются на неприятные ощущения и боли в суставах; 21,7% респондентов столкнулись со снижением иммунитета (как итог, частые простуды и осложнения после них); 8,5% отметили обильное кровотечение даже от мелких ран и медленное их заживление; и лишь 28,3% участников опроса не отмечают у себя ни одного из вышеперечисленных признаков. Таким образом, большинство студентов отмечают у себя отдельные признаки гиповитаминоза С (рисунок 3).



**Рисунок 3.** - Субъективные ощущения гиповитаминоза С

В настоящее время избыток витамина С (гипервитаминоз) в организме человека наблюдается очень редко. Однако 55,7% опрошенных лиц считают, что употребление дополнительных доз витамина С может привести к аллергическим реакциям (насморк, сыпь, зуд); 30,2% – к тошноте, рвоте, диарее; 11,3% – к неприятным ощущениям в области почек и 9,4% – к повышению АД.

Согласно полученным результатам оценки обеспеченности респондентов витамином С установлено, что у большинства из них (76,4%) отмечаются субъективные признаки гиповитаминоза, компенсируемого ими биодобавками, содержащими витамин С в осенне-зимний период. Признаки же гипервитаминоза встречаются редко и обусловлены избыточным потреблением обогащенных пищевых продуктов, витаминных комплексов с последующим развитием аллергических реакций, диспепсических явлений, общего дискомфорта. Остальные участники опроса (6,6%) считают свою обеспеченность витамином С удовлетворительной и использование дополнительных его доз нецелесообразным.

**Выводы.** Значимость употребления продуктов, богатых витамином С, неоспорима и должна находиться в пределах физиологических потребностей.

Расширенное потребление фруктов и овощей, содержащих витамин С, в течение года способно обеспечить его достаточное поступление в организм.

Дополнительное введение витамин С-содержащих комплексов и биоактивных добавок целесообразно использовать для проведения коррекции (профилактики) гиповитаминоза С в осенне-зимний период.

#### **Литература:**

1. Достаточность потребления витамина С студентами ГомГМУ [Электронный доступ]. – Режим доступа: <https://forms.gle/tqBEGpUGwPj9iqPz6>. – Дата доступа: 03.03.2025.

2. Витамин С: где содержится и за что отвечает? [Электронный доступ]. – Режим доступа: <https://mygenetics.ru/blog/food/funktsii-vitamina-c/>. – Дата доступа: 03.03.2025.

3. Витамин С: в каких продуктах содержится, суточная норма, зачем нужен [Электронный доступ]. – Режим доступа: <https://www.kp.ru/doctor/zdorovyj-obraz-zhizni/vitamin-c/>. – Дата доступа: 03.03.2025.

## **РИСКИ РАЗВИТИЯ АХАЛАЗИИ КАРДИИ И НАПРАВЛЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ**

***Кононович А.Н.***

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Пац Н.В.

**Актуальность.** Показатели заболеваемости ахалазией кардии постоянно возрастают, в том числе среди людей трудоспособного возраста, несмотря на то, что данная болезнь является редким заболеванием. Распространение во всем мире от 2 до 13% на 100 тыс. населения. У взрослых ахалазию кардии чаще всего диагностируют в возрастной группе от 25 до 60 лет. При этом максимальный уровень заболеваемости выявлен в Скандинавии, Северной Америке и Израиле [1].

**Цель** исследования – изучить риски развития ахалазии кардии и направления в профилактике.

**Материалы и методы исследования.** Осуществлен обзор научно-исследовательских публикаций по данной тематике, в том числе задокументированных клинических случаев.

**Результаты и их обсуждение.** Ахалазия кардии – хроническое нервно-мышечное заболевание, характеризующееся отсутствием или недостаточным расслаблением нижнего пищеводного сфинктера, вследствие чего происходит непостоянное нарушение проходимости пищевода, вызванное сужением его