

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК ДЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ: ОЦЕНКА ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Розвадовский А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Есис Е.Л.

Актуальность. В современной практике травяные чаи приобрели массовую популярность как «здоровые» напитки, при этом большинство потребителей не рассматривают их как полноценные лекарственные средства. Устоявшийся стереотип о безопасности растительных продуктов приводит к бесконтрольному употреблению фиточаев без учета их фармакологической активности. Однако многочисленные исследования подтверждают, что лекарственные растения содержат биологически активные соединения, способные оказывать значительное физиологическое воздействие на организм [1].

Помимо прямого влияния на физиологические процессы, серьёзную проблему представляет возможное загрязнение растительного сырья токсичными веществами. Исследования показывают, что лекарственные растения могут накапливать тяжёлые металлы (свинец, кадмий, ртуть) и пестициды, особенно если они произрастают в экологически неблагоприятных регионах или вблизи промышленных зон. Поскольку травяные чаи часто употребляются длительными курсами, даже незначительные концентрации этих веществ способны приводить к хронической интоксикации [2].

Ещё один недооценённый риск – взаимодействие растительных компонентов с лекарственными препаратами. Многие биологически активные соединения в травах (например, зверобой, содержащий гиперфорин) могут изменять метаболизм лекарств в печени, усиливать или ослаблять их действие, что чревато серьёзными последствиями для здоровья. Однако большинство потребителей даже не задумываются о такой возможности, считая травяные чаи абсолютно нейтральным продуктом [3].

Наконец, отсутствие строгой стандартизации растительного сырья создаёт дополнительные угрозы. В продаже нередко встречаются сборы, в которых заявленные виды растений заменены морфологически схожими, но фармакологически иными аналогами. Кроме того, концентрация активных веществ в травах может значительно варьироваться в зависимости от условий произрастания, времени сбора и способа обработки, что делает практически невозможным точный расчёт дозировки [4].

Цель. Оценить уровень осведомленности студентов о потенциальных рисках употребления травяных чаев.

Материалы и методы исследования. Для исследования использовалось добровольное анонимное онлайн-анкетирование, реализованное с помощью платформы Google Forms. В опросе приняли участие 102 респондента в возрасте

18-22 года, при этом доля лиц мужского пола составила 41,2%, женского пола – 58,8%. Данные, полученные в результате опроса, обрабатывались с использованием методов описательной статистики.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что большинство респондентов употребляют травяные чаи раз в месяц или реже (45,1%), примерно четверть респондентов – несколько раз в неделю (25,5%), однако часть студентов пьют их ежедневно (18,6%). Некоторые респонденты не употребляют травяные чаи вообще (10,8%).

Студенты чаще всего предпочитают такие виды травяных чаев, как мята/мелисса – самый частый выбор (84%), несколько менее популярна ромашка (66%), реже упоминаются: шиповник (32%), иван-чай (18%), зверобой (13%).

В процессе исследования было выявлено, что основными причинами употребления фиточаёв являются: расслабление и успокоение (76%), приятный вкус и аромат (70%), улучшение сна (45%), лечебный эффект (37%). Для многих респондентов травяной чай является заменой обычного чая/кофе (49%). Однако часть опрошенных отметили цели вроде «все пьют, и я тоже» (15%). Студенты, употребляющие чаи ежедневно, чаще выбирают их для «лечебного эффекта» или «поддержки иммунитета», но реже проверяют совместимость с лекарствами.

Среди неожиданных эффектов после употребления травяного чая респонденты указали мочегонный эффект (39,6%), сонливость или заторможенность (25,7%), головную боль или головокружение (14,9%). Реже упоминаются бессонница или перевозбуждение (10,9%), расстройство пищеварения (9,9%), аллергические реакции (7,9%). При этом, многие респонденты не отметили никакого индивидуального воздействия (47,5%).

Большая часть опрошенных считают, что осведомлены о фармакологическом действии трав (52%). Опция «слышал(а), но не уверен(а)» часто встречается среди тех, кто пьёт чай редко (25,5%). 22,5% респондентов указали, что не осведомлены о возможном неблагоприятном влиянии на фиточаёв организм. Вопрос безопасности сырья оказался одним из наименее освещенных. Только 33,3% опрошенных допускали возможность содержания в травяных сборах тяжелых металлов или пестицидов. Около трети респондентов (32,4%) считает травяные чаи абсолютно чистыми от вредных примесей, а 34,3% вообще не задумывались об этом аспекте.

Более половины опрошенных (57,8%) осведомлены о возможном взаимодействии трав с лекарственными препаратами. При этом 60% опрошенных, принимающих лекарства, никогда не интересовались их совместимость с травяными сборами, что создает потенциально опасные ситуации, особенно при употреблении таких активных трав как зверобой или валериана. В вопросе о возможном несоответствии между заявленным и фактическим составом травяных сборов 53,9% уверены в строгом соответствии состава, 41,2% допускают, что в фабричных упаковках могут присутствовать другие морфологически схожие растения вместо заявленных, а 4,9% считают это вполне вероятным. При этом, среди тех, кто сталкивался с неожиданными

эффектами от употребления чаев, уровень доверия к указанному составу оказался существенно ниже.

Многие респонденты (40,2%) считают травяные чаи абсолютно безопасными, при этом в качестве источника информации указывают традиции народной медицины (55,4%), опыт личного использования (50%), представление о природном как заведомо безопасном (39,2%), влияние маркетинга (35,1%). Часть опрошенных знают о возможных рисках употребления травяных чаев (21,6%), ссылаясь на научные данные (47%), предупреждения на упаковке (28,8%), сообщения в СМИ (24,2%), рекомендации врача/фармацевта (22,7%). Значительная доля респондентов (38,2%), затруднившихся с ответом, указывают на недостаточную освещенность этой темы в информационном поле.

Согласно результатам исследования большинство опрошенных употребляют фиточаи для расслабления, улучшения сна или в качестве альтернативы обычным напиткам, однако значительная часть не учитывает их фармакологическую активность. Многие респонденты сталкивались с неожиданными эффектами, такими как мочегонное действие, сонливость или головные боли, но при этом продолжают считать травяные чаи безвредными. Особую тревогу вызывает низкая осведомленность о возможном загрязнении сырья токсичными веществами и проблемах стандартизации состава. Доверие к маркировке и убежденность в абсолютной безопасности растительных продуктов преобладают над критическим подходом. При этом основными источниками информации остаются народная медицина и личный опыт, а не научные данные или рекомендации специалистов. Полученные результаты указывают на необходимость повышения медицинской грамотности в вопросах применения травяных чаев, включая информирование о потенциальных рисках, механизмах взаимодействия с лекарствами и важности контроля качества сырья. Это позволит минимизировать возможные негативные последствия и способствовать более осознанному потреблению фитотерапевтических продуктов.

Выводы. Таким образом, несмотря на популярность травяных чаев, студенты не всегда должным образом оценивают возможные неблагоприятные риски.

Литература:

1. Ekor, M. The growing use of herbal medicines: issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety / M. Ekor // *Frontiers in Pharmacology*. – 2014. – Vol. 10, iss. 4. – P. 177.
2. Street, R. A. Heavy metals in medicinal plant products – an African perspective / R. A. Street // *South African Journal of Botany*. – 2012. – №. 82. – P. 67–74.
3. Fugh-Berman, A. Herb-drug interactions / A. Fugh-Berman // *Lancet*. – 2000. – Vol. 355, iss. 9198. – P. 134–138.
4. Kunle, O. F. Standardization of herbal medicines – A review / O. F. Kunle, H. O. Egharevba, P. O. Ahmadu // *International Journal of Biodiversity and Conservation*. – 2012. – Vol. 4, iss. 3. – P. 101–112.