

ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РИСКОВ

Давгулевич М.В.

Белорусский государственный медицинский университет
Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. биол. наук Шаденко В.Н.

Введение. В структуре питания современной молодежи все большее место занимают продукты, несущие потенциальную угрозу для здоровья. Среди них особую группу представляют тонизирующие (энергетические) напитки, потребление которых в последние годы приобрело характер эпидемии среди подростков и молодых людей [1, с. 371]. Данная возрастная категория находится в стадии активного морфофункционального развития, что обуславливает повышенную чувствительность организма к биологически активным компонентам – кофеину, таурину, гуаране, а также высоким дозам простых углеводов, входящих в состав подобных продуктов [2, с. 99]. Ситуация усугубляется несоответствием между реальными масштабами употребления и степенью осознания молодежью потенциальных угроз для здоровья, что требует детального изучения данного феномена с гигиенических позиций.

Цель. На основании анонимного анкетирования изучить структуру потребления энергетических напитков лицами подросткового и юношеского возраста, оценить уровень их информированности о возможных негативных последствиях для здоровья и провести сравнительный анализ между субъективным восприятием риска и реальными проявлениями неблагоприятного воздействия.

Методы исследования. Исследование проведено на базе учреждений образования регионов Республики Беларусь. Объектом исследования являлись 165 респондентов в возрасте от 12 до 20 лет (средний возраст – 16,6 года). Гендерный состав выборки: 55% юношей и 45% девушек. В качестве инструмента сбора первичной информации использовался специально разработанный опросник, включающий вопросы о частоте, объеме и ситуационных причинах потребления энергетических напитков, осведомленности об их потенциальном вреде, наличии субъективных побочных реакций, а также об отношении к мерам регулирования. Анкетирование проводилось анонимно, что позволило получить достоверные данные. Статистическая обработка материалов осуществлялась с использованием пакета Microsoft Office 2016 с применением методов описательной статистики и сравнительного анализа (критерий χ^2).

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что 57,4% респондентов имеют опыт употребления энергетических напитков, при этом 24% потребляют их более трех лет. Полученные данные согласуются с результатами других авторов, указывающих на высокую распространенность потребления тонизирующих напитков среди молодежи и раннее начало

формирования данной привычки [3, с. 58]. Наиболее типичным разовым объемом употребления является 500 мл. Основными ситуациями, побуждающими к приему энергетиков, выступают: длительные поездки (29%), физические нагрузки (16,1%), подготовка к экзаменам (9,7%). Кроме того, 19 респондентов отметили приятный вкус как самостоятельный мотив к употреблению. Социальный контекст также играет значимую роль: 76,7% опрошенных потребляют энергетические напитки в компании друзей.

Несмотря на то, что 71,1% опрошенных признают энергетические напитки вредными для здоровья, 46% отмечают после их приема субъективный «прилив сил» и улучшение концентрации внимания. Данный феномен, получивший в научной литературе название «когнитивный диссонанс», формирует мощное поведенческое прикреплёние, нивелирующее декларируемое знание о потенциальной опасности [4, с. 114]. Значительная часть потребителей при этом регулярно испытывает острые негативные реакции, являющиеся прямым индикатором физиологического стресса: тахикардию (65%), нарушение сна (58%), тревожность (44%) и резкий упадок сил после окончания действия – феномен «отката» (71%). Высокая частота кардиологических и неврологических нарушений у потребителей энергетических напитков подтверждается данными клинических наблюдений [1, с. 373].

Статистический анализ выявил достоверную связь между частотой употребления энергетических напитков и субъективной оценкой здоровья ($p < 0,01$). Среди регулярных потребителей (несколько раз в неделю и чаще) доля оценивающих свое здоровье как «посредственное» составила 52%, что в 2,3 раза выше, чем среди тех, кто употребляет их редко или не употребляет их вовсе (22%). Это свидетельствует о том, что систематическое потребление тонизирующих напитков объективно отражается на самочувствии, даже если данная связь не всегда осознается самими потребителями.

Важным результатом исследования является отношение молодежи к мерам регулирования. 73% респондентов поддерживают идею законодательного запрета продажи энергетических напитков несовершеннолетним, что свидетельствует о запросе на внешний контроль. Кроме того, 41% опрошенных признались, что уже предпринимали попытки ограничить или полностью остановить употребление, что указывает на наличие внутреннего конфликта и потенциальную готовность к изменению поведения [5, с. 47].

Выводы. Энергетические (тонизирующие) напитки представляют значительный алиментарный фактор риска, оказывающий неблагоприятное воздействие на организм в пубертатном периоде. Основным барьером на пути эффективной профилактики выступает психологический феномен, при котором декларируемое знание об отдаленных негативных последствиях нивелируется сиюминутным субъективным ощущением прилива работоспособности. Доказано, что систематическое употребление данных продуктов сопряжено с достоверным ухудшением самочувствия и высокой частотой острых

нежелательных реакций со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем. Полученные данные обосновывают приоритетные направления профилактической работы: акцент на немедленных физиологических эффектах, внедрение образовательных программ по гигиенической коррекции образа жизни и совершенствования законодательных мер, ограничивающих доступность энергетических напитков для несовершеннолетних.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аснис, А. Я. Влияние энергетических напитков на организм подростка / А. Я. Аснис, С. В. Некрасова // Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100, № 4. – С. 371–375.

2. Кучма, В. Р. Гигиеническая оценка потребления энергетических напитков школьниками / В. Р. Кучма, Л. М. Сахарова // Российский педиатрический журнал. – 2020. – Т. 23, № 2. – С. 98–103.

3. Науменко, Д. И. Маркетинговые аспекты распространения энергетических напитков среди молодежи / Д. И. Науменко // Вопросы питания. – 2019. – Т. 88, № 3. – С. 55–61.

4. Шаденко, В. Н. Гигиеническая оценка факторов риска образа жизни студентов / В. Н. Шаденко // Медицинский журнал. – 2022. – № 1. – С. 112–116.

5. Янушко, О. И. Особенности пищевого поведения современной молодежи / О. И. Янушко // Здоровье населения и среда обитания. – 2023. – № 2. – С. 44–49.

ОЦЕНКА ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОЙ СРЕДЫ ГОРОДА ГРОДНО С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ-БИОИНДИКАТОРОВ НА ПРИМЕРЕ БЕРЕЗЫ ПОВИСЛОЙ

Дудко И.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П.

Введение. Атмосферный воздух является критическим компонентом окружающей среды, определяющим качество жизни и здоровье городского населения. Город Гродно, занимающий третье место по численности населения в Республике Беларусь, характеризуется значительной антропогенной нагрузкой, обусловленной функционированием крупных промышленных объектов, включая ОАО «Гродно Азот» и Гродненскую ТЭЦ-2, а также постоянно растущим парком автотранспорта. Официальная система мониторинга качества атмосферного воздуха, основанная на определении предельно допустимых концентраций (ПДК) отдельных химических веществ, имеет существенный недостаток: она не позволяет оценить интегральное биологическое действие всего спектра загрязнителей, многие из которых