



ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ У СТУДЕНТОВ

**Зокирова Г.Д.
Ходжанова Ш.И.
Кодирова Ш.А.**

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7619428>

Актуальность: Употребление энергетических напитков, среди студентов растёт с каждым годом. Учиться, работать сдавать сессии и даже отдыхать становятся невозможными без употребления энергетических напитков.

Цель: узнать популярность употребления энергетических напитков среди студентов и определить их влияние на сердечно-сосудистую систему

Методы исследования: для определения уровня популярности энергетических напитков был проведён опрос (автором был создан онлайн опросник). В опросе приняли участие 60 студентов (3-4 курс). Проведено измерение артериального давления (АД) и подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) у студентов. Возрастной диапазон составил 20-25 лет.

Результаты: По результатам опроса 58% студентов пробовали ЭН, 42% соответственно не пробовали. В первый раз попробовали ЭН более года назад 74%, 13%-год назад, 12%- от 3 до 6 месяцев назад, 1% - не больше месяца назад. 74%- студентов не покупают ЭН часто, 12%-несколько раз в месяц, 4%-несколько раз в неделю, 5%- несколько раз в месяц, 5% - каждый день. Покупают в количестве 1 баночки – 94%, 4%- две баночки, несколько баночек – 2%. Результаты опроса показали, что часто чувствуют периоды сердцебиения – 12%, редко – 31%, и не замечают 57% студентов. Бывают боли в области сердца – не бывают у 53%, иногда бывают у 47% и часто 5% студентов. Головные боли после употребления энергетических напитков часто чувствуют 9%, иногда 7% и не чувствуют 84%. Часто беспокоят головокружения 6%, иногда-31% и не замечают 63% Замечают проблемы со сном-60%, соответственно не замечают проблемы со сном 40%. На вопрос помогают ли вам энергетические напитки оставаться бодрыми, положительный ответ дали- 36%, отрицательный – 33% и затрудняются ответить – 31%. И было измерено их АД. У студентов которые пьют ЭН длительное время среднее систолическое и среднее диастолическое АД составило 130 мм.рт.ст. и 75 мм.рт.ст. соответственно. У студентов, употребляющих ЭН менее года среднее систолическое 120 мм.рт.ст. и среднее диастолическое 70 мм.рт.ст. Результаты определения





частоты сердечных сокращений у тех же пациентов показали 81%-нормокардия, 19%-тахикардия у тех и 57%-нормокардия, 36%-тахикардия, 5%-брадикардия, 2%-аритмия соответственно. На вопрос смогут ли они полностью отказаться от ЭН 8,8%- для отрицательный ответ, 8,8%-затрудняются ответить и 82,5%- готовы полностью отказаться от энергетических напитков.

Выводы: В результате опроса было определено, что более половины студентов употребляют ЭН и большинство из них употребляют энергетические напитки из-за их вкуса и не замечают прилив бодрости и сил и готовы полностью отказаться от них. А также 1/4 студентов после приёма ЭН отмечали периоды сердцебиение и боли в области сердца, головокружение. Почти у половины опрошенных студентов нарушен сон. У большинства студентов, которые употребляют энергетические напитки АД было в пределах нормальных показателей. Примечательно, что нарушение ЧСС в виде тахикардии возникает из-за чрезмерного и длительного приёма энергетических напитков. Исходя из этого лучшим вариантом является, отказаться от энергетических напитков. Использовать здоровые привычки, наладить режим дня и больше заниматься спортом.

