

ДЕФИЦИТ МАГНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Пацера М.В., Скрипникова Я.С.

Запорожский государственный медицинский университет

Магний является одним из важнейших макроэлементов в организме человека. Этот минерал активно влияет на метаболизм тканей, регулирует процессы нервной и мышечной возбудимости, поддерживает нормальный уровень артериального давления. Недостаточность магния лежит в основе многих сердечно-сосудистых заболеваний. На фоне постоянного дефицита магния повышается риск возникновения атеросклероза артерий, нарушается ритм сердца, развивается артериальная гипертензия. От недостаточности магния страдает до 90% современных людей, особенно лица, которые испытывают постоянные умственные нагрузки и находятся в стрессовых ситуациях. Содержание магния в организме человека можно изучать с помощью электролитов крови, в волосах, ногтях, но мы выбрали анкетирование. Для изучения возможного дефицита магния было опрошено 46 студентов медицинского университета. Начальными симптомами дефицита магния в организме были отмечены следующие жалобы на тяжелое пробуждение по утрам у 32 студентов из 46 опрошенных, что составило 69,6%, перебои в работе сердца, тахикардию – 15 (33%), повышение уровня артериального давления – 10 (22%). На признаки прогрессирующей недостаточности магния у респондентов указывали следующие симптомы: беспокойный сон – 16 (34%), судороги в икроножных мышцах – 13 (25%), подергивания и спазмы других мышц – 19 (41%), холодные верхние и нижние конечности – 24 (52%), быстрая утомляемость – 22 (47,8%), частые обмороки – 12 (26%). Развитию дефицита магния в организме ребенка также способствовал малоподвижный образ жизни у 23 студентов (51%), просмотр телепередач более 2 часов в сутки – у 30 (67%). Повышают усвоение магния в организме активные игры. Из 46 опрошенных только 11 студентов (24%) занимаются футболом, волейболом. Спортивные секции несколько раз в неделю посещают – 23 студента (51%), на свежем воздухе в течение нескольких часов ежедневно бывает – 21 студент (47%). Таким образом, по нашим данным дефицит магния у студентов медицинского университета распространен. У 18 из 46 (39,1%) дефицит магния умеренно выражен и еще у 18 (39,1%) – тяжелый дефицит магния. В сложившейся ситуации мы рекомендуем студентам прием лекарственных препаратов, содержащих магний, большой выбор и ценовая политика которых доступны сегодня на отечественном фармацевтическом рынке.