

ИСПИТУВАЊЕ НА ЕФЕКТИТЕ НА АДАПТОГЕНИТЕ ХЕРБАЛНИ ПРЕПАРАТИ ВО ПОДОБРУВАЊЕ НА КОГНИТИВНИТЕ ФУНКЦИИ КАЈ СТУДЕНТСКАТА ПОПУЛАЦИЈА

Автори

Марија Вангеловска*¹, Василија Смилкова¹, Ангела Смилкова¹, Викторија Максимова¹



¹ Факултет за медицински науки, Универзитет „Гоце Делчев“, ул. „Крсте Мисирков“ бр. 10-А, 2000 Штип, Северна Македонија

*Контакт: marija.154424@student.ugd.edu.mk

Вовед

Адаптогените дроги се природни хербални супстанции кои ја зголемуваат отпорноста на организмот кон стрес и го поддржуваат одржувањето на хомеостаза. Тие ја подобруваат менталната издржливост без да ги нарушат физиолошките функции. Најчесто користени се женшен (*Panax ginseng*), ашваганда (*Withania somnifera*) и гинко билоба (*Ginkgo biloba*).



Сл.1 Ginkgo biloba L.

Сл.2 Withania somnifera

Сл.3 Panax ginseng

Цел на истражувањето

Да се испита употребата на адаптогени хербални препарати од страна на студентите — нивната форма, времетраење, контекст на употреба, извори на информации, ефекти и потенцијални несакани реакции — заради подобро разбирање на нивната улога во когнитивниот фокус и справувањето со стрес.

Методологија

- Истражувачки дизајн: Онлајн прашалник со 19 прашања, дистрибуиран до студенти од Факултетот за медицински науки, Универзитет „Гоце Делчев“ преку Google form алатка.
- Учесници: 105 студенти, возрастна група од 18 до 40 години.
- Содржина на прашалникот: анонимен прашалник составен од затворени и полуотворени прашања кој опфати неколку категории на прашања:
- Социодемографски податоци (пол, возраст, студиска програма, година на студии);
- Употреба на хербални препарати (вид, форма, бренд, времетраење и фреквенција на употреба);
- Навики за консумација (кафе и енергетски пијалаци);
- Извори на информации за хербални производи;
- Перцепција за ефективност и безбедност (забележани ефекти, несакани реакции, вреднување на ефикасноста);
- Ставови и едукација (мислења за потребата од дополнителна едукација и информации).

Резултати

Во однос на употребата на хербални препарати, 45,7% од студентите изјавија дека користат адаптогени за подобрување на когнитивните функции или за справување со стрес. Најчесто користен бил гинко билоба (40%), веднаш потоа ашваганда (38%), додека женшен бил застапен со 9%. Дел од испитаниците (14%) користеле и други хербални препарати со седативно дејство.

Времетраењето на употребата варираше. Најголем дел од студентите ги користеле препаратите во период од неколку дена (48,2%), најчесто во текот на испитни сесии (26,3%). Помал број студенти пријавиле подолга употреба, како три до четири недели, еден до два месеци или над два месеци. Истражувањето покажа дека студентите често комбинирале адаптогени со други стимулативни средства. Најчесто тоа било кафе (67,4%), а дел користеле и енергетски пијалаци (14,6%) со цел да ја зголемат будноста и менталниот фокус.

Најзабележан ефект од употребата на овие препарати бил намалувањето на стресот (39,1%), по што следувало подобрување на концентрацијата и менталната будност (30,4%). Сепак, дел од испитаниците (27,5%) не пријавиле никакво подобрување. Иако најголемиот дел не забележале сериозни проблеми, 10,6% од студентите пријавиле несакани ефекти како тахикардија, мачнина и повраќање.

График бр.1: Распределба на видови хербални препарати кај студентите што користат адаптогени

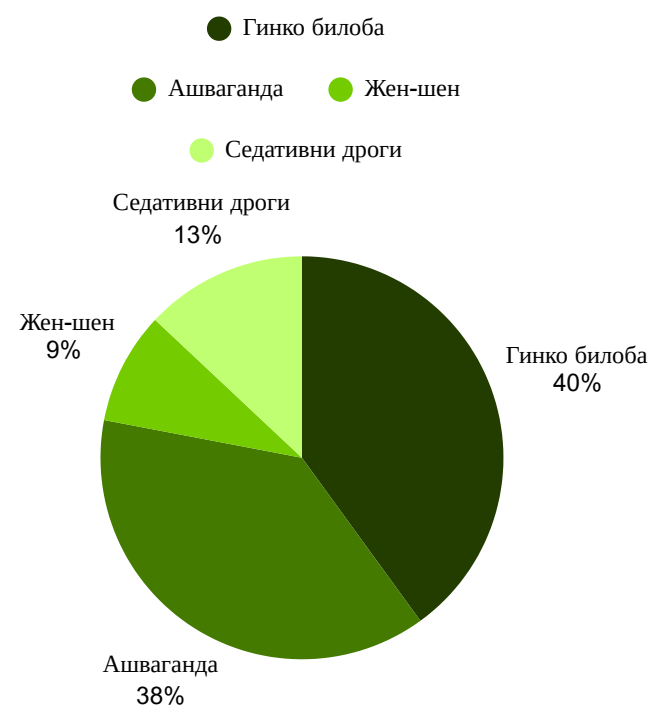


График бр.2: Оценка на ефикасност на хербалните препарати

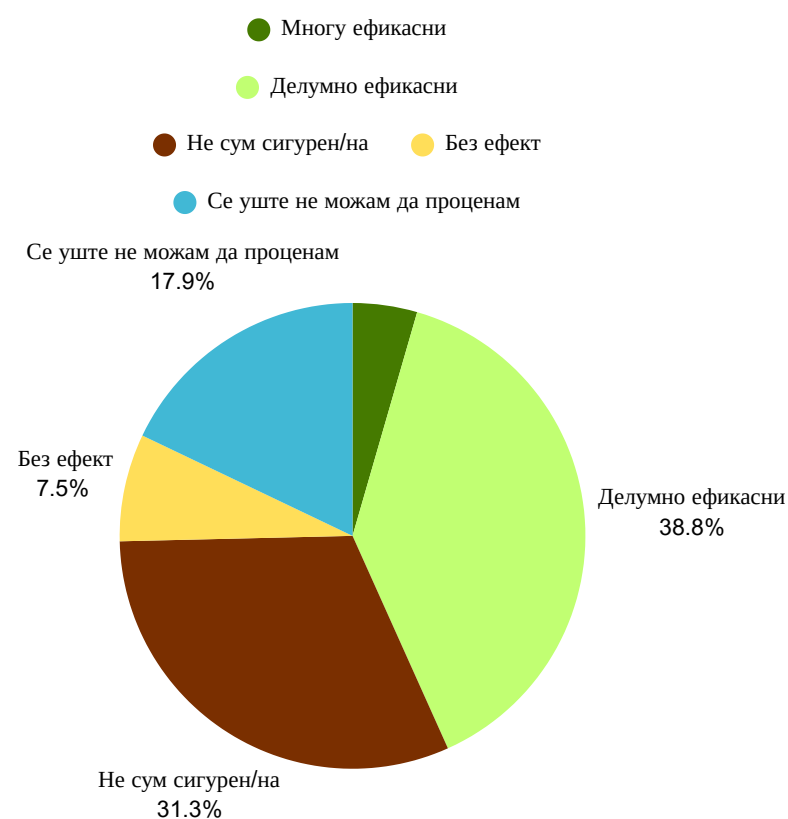


График бр.3: Забележани подобрувања по употреба на адаптогените препарати

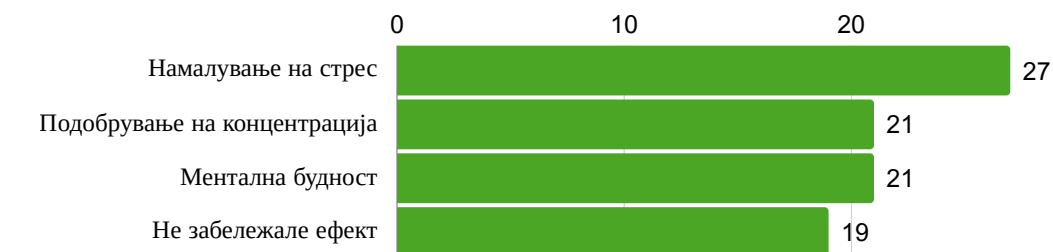
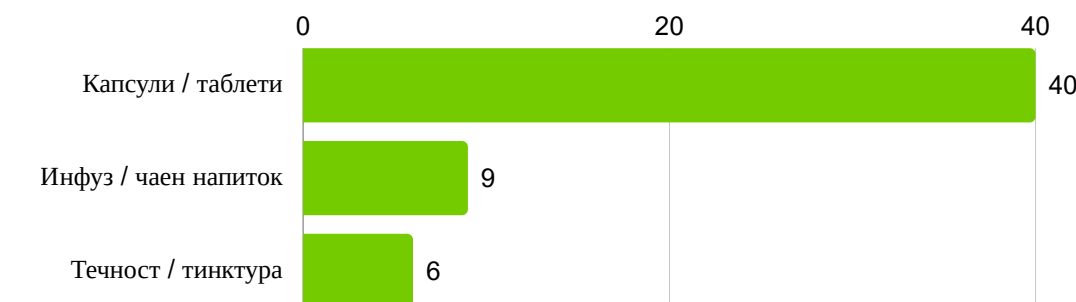


График бр.4: Формулации на хербални препарати кај студентите



Заклучок

Истражувањето покажа дека значителен дел од студентите користат хербални препарати, најчесто гинко билоба, ашваганда и женшен, претежно во период на зголемен психички напор, како за време на испитни сесии. Иако дел од студентите изјавија дека употребата доведува до намалување на стрес и подобрување на концентрацијата, ефектите во повеќето случаи беа краткотрајни и условени од времетраењето на примената. За постигнување на посеопфатни резултати потребна е подолготрајна и континуирана употреба.

Најчесто пријавените несакани ефекти беа тахикардија и мачнина, но без сериозни здравствени проблеми.

Заклучоците укажуваат на потреба од поголема едукација и информираност за правилна примена, дозирање и безбедна употреба на овие препарати со цел да се обезбеди нивна ефикасност и сигурност.