

ДЕФИЦИТ МАГНИЯ У СТУДЕНТОВ-МУЖЧИН КАК ПРИЧИНА НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ

Таджикский государственный медицинский университет

им. Абуали ибни Сино, г. Душанбе

Файзуллоев М.А., Шукуров Ф.А., Назариён Н.

Научный руководитель: Табариён Б.С., д.м.н., профессор кафедры патологической физиологии

В статье анализируется влияние дефицита магния (гипомагниемии) на когнитивное и нейромышечное состояние студентов-мужчин. На основе опроса установлено, что дефицит магния проявляется в виде мышечных подергиваний, нарушений сна, сниженной концентрации. Обоснована патофизиологическая связь между недостатком магния и нарушениями в ЦНС и нейромедиаторной регуляции.

Ключевые слова: магний, дефицит, когнитивные функции, стресс, студенты.

The article analyzes the effect of magnesium deficiency on the cognitive and neuromuscular state of male students. Based on the survey, it was found that magnesium deficiency manifests itself in the form of muscle twitching, sleep disorders, and decreased concentration. The pathophysiological relationship between magnesium deficiency and disorders in the central nervous system and neurotransmitter regulation is substantiated.

Keywords: magnesium, deficiency, cognitive functions, stress, students.

Актуальность

Магний необходим для функционирования нервной и мышечной системы, участвует в более чем 300 ферментативных реакциях. Молодые мужчины часто недополучают его с пищей, особенно при повышенных физических и умственных нагрузках, что может привести к снижению адаптационных и когнитивных способностей.

Цель: исследовать распространенность дефицита магния (гипомагниемии) у студентов-мужчин и определить его влияние на психоэмоциональное и нейрокогнитивное состояние.

Материалы и методы

В анкетировании приняли участие 150 студентов. Анализировались симптомы, рацион питания, прием добавок, наличие мышечных судорог и трудностей с концентрацией. Также учитывался уровень стресса и самооценка памяти.

Результаты

В ходе опроса установлено, что 55% студентов-мужчин имели периодические мышечные подергивания и утомляемость, 53% отметили трудности с концентрацией. Только 15% употребляют богатые магнием продукты ежедневно, а витамины или БАДы – менее 10%. У части студентов наблюдается сочетание дефицита магния с высоким уровнем стресса.

Заключение

Дефицит магния у студентов-мужчин является недооцененным фактором, снижающим нейрофизиологическую устойчивость и обучаемость. Важно повышать информированность студентов и внедрять индивидуальные рекомендации по рациону и коррекции дефицита магния.

Список литературы:

1. Шамов С.А. Патофизиология. Учебник для студентов медицинских вузов. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Рыжова И.Ю. Микроэлементозы: клиника, диагностика, лечение. СПб.: СпецЛит, 2019.

Поступила в редакцию 19.05.2025

Принята к публикации 08.06.2025

Опубликована 21.10.2025

Как цитировать:

Файзуллоев М.А., Шукуров Ф.А., Назариён Н. Дефицит магния у студентов-мужчин как причина нейрофизиологических нарушений. Материалы X итоговой и I межрегиональной научно-практической конференции научного общества молодых ученых, инноваторов и студентов (НОМУИС) с международным участием, 21-23 мая 2025, АГМУ, г. Барнаул. *Scientist (Russia)*. 2025; 4 (31): 351-352 .
