Копил В. О., Решетняк Л. Р.
Національний авіаційний університет, Київ

Вплив вітамінів на фізичну та психічну працездатність в екстремальних умовах

У складних умовах сьогодення, коли виразність психоемоційного стресу та фізичні навантаження на людину, особливо тривалий час зайняту в екстремальних сферах професійної діяльності (військовослужбовці обмежених контингентів, льотчики-випробувачі, підводники, спортсмени), сягають граничного рівня, не можна обійтися без обґрунтованого і збалансованого фармакологічного і нутріціологічного супроводу.

Первинною ланкою побудови системи корекції порушених факторів підтримки гомеостатичної рівноваги повинна стати експертна виважена комплексна оцінка функціональних та клініко-лабораторних параметрів. Наступна фармакологічна корекція передбачає одноразове або курсове застосування препаратів, харчових добавок спеціального призначення та їх різноманітних комбінацій. Тривалість прийому та дозування таких засобів залежать від інтенсивності впливу екстремального фактору [1].

Серед фармакологічних і нутріціологічних засобів надається перевага кардіопротекторам, антиоксидантам та антигіпоксантам, актопротекторам, регуляторам агрегатного стану крові, метаболічних регуляторів з поліпротекторною дією (бурштинова кислота, АТФ), нейропротекторам, хондропротекторам (глюкозамін) [1]. Важливу роль грають і вітаміни, один з основних — вітамін РР (нікотинова кислота, ніацин). Він бере участь в окисно-відновних реакціях, входить до складу ферментів, які забезпечують клітинне дихання, відповідальний за жировий та вуглеводний обмін, і як результат забезпечує енергетичний потенціал певних професій у разі екстремальних ситуацій [2].

Висновки. Підсумовуючи все сказане вище, слід зазначити, що знання закономірностей існування організму в специфічних умовах існування при одночасній складній професійній діяльності потребує всебічного обстеження, обґрунтованого формування програми фармакологічної підтримки та оцінки спричиненого нею ефекту з метою внесення своєчасних змін для підвищення її ефективності та збереження здоров'я та якості життя людини, що знаходиться під тривалим впливом екстремальних факторів професійного походження та довкілля.

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29589768/
2. https://compendium.com.ua/uk/akt/65/2955/acidum-nicotinicum/