

РОЛЬ МАГНІЮ В ЛІКУВАННІ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Малоштан Л.М., Бурлака І.С., Жегунова Г.П.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини.

Умови життя сучасної людини висувують актуальні завдання вдосконалення наукового аналізу проблем її здоров'я. Людина - найвища цінність суспільства, а здоров'я, носієм якого вона є, зумовлює гармонійний розвиток людини і тим самим є запорукою всебічного розвитку суспільства [2, 3, 6].

Цілісність людської культури має відтворюватися як символ у кожній людині. Відповідно, система взаємозалежних культууроутворювальних символів «здоров'я - здоровий спосіб життя» повинна підтримувати цілісність культури за допомогою її відтворення в кожній окремій людині.

Етіологічними факторами патогенезу будь-якого захворювання людини найчастіше виступають спадковість і середовище. Частка їхньої участі при кожній хворобі своя, причому чим більшою є частка одного фактора, тим меншою - іншого.

Серцево-судинні захворювання є однією з найважливіших проблем сучасного життя. Даний клас захворювань займає провідне місце в структурі летальності та втрати працездатності населення як в Україні, так і в більшості промислово розвинених країн світу.

Сьогодні порушення електролітного балансу, зокрема балансу магнію і калію відіграє важливу роль в розвитку і прогресуванні серцево-судинних захворювань. Тому зріс інтерес медичної спільноти до мікронутриєнтів, в якості чинників лікування функціональних розладів серцево-судинної системи. Магній це універсальний регулятор фізіологічних процесів в організмі. Він є кофактором більше ніж 300 ферментів. Магній контролює спонтанну електричну активність провідної системи серця, нормальне функціонування кардіоміоцитів, захищає клітини від перевантаження в умовах ішемії. Він є фізіологічним антагоністом кальцію. В організмі 60% магнію знаходиться в кістках, м'язах, серці, нирках, близько 40% становить внутрішньоклітинна фракція. Магнієвий баланс головним чином регулюється нирками (до 99% магнію реабсорбується). За добу з сечею виділяється до 100 мг магнію. При зниженому надходженні з їжею екскреція його з сечею знижується, а при надмірному - підвищується.

Дефіцит магнію - найпоширеніший вид мінеральної недостатності. Магній в організм людини надходить з їжею і водою. Щоденна потреба в ньому на 40% задовольняється за рахунок продуктів харчування, на 60% - за рахунок іонізованого магнію, що знаходиться у воді. У багатьох регіонах у питній воді визначається низький вміст магнію, при цьому знижується його концентрація в продуктах, які вирощуються в цих регіонах [1]. В результаті щоденне споживання магнію виявляється значно нижче рекомендованого. З огляду на

значимість іонів магнію у функціонуванні організму, необхідність корекції дефіциту цих катіонів очевидна. Методи корекції дефіциту магнію складаються з дієтичних заходів і фармакотерапії. Топ продуктів багатих на магній: кунжут, пшеничні висівки, насіння соняшника, горіхи, соя, гречана крупа, вівсяні пластівці, курага, чорнослив, шоколад, зелень та морепродукти.

Потреба в магнії дорослої людини складає 300-400 мг/сут. У пубертатному періоді, а також у осіб, що займаються фізичною працею, у спортсменів, жінок при вагітності потреба в магнії зростає. Слід зазначити, що навіть виражена гіпомагніємія, що супроводжується підвищеною стомлюваністю, коливанням артеріального тиску, порушенням засипання, м'язовими спазмами, депресивними станами та ін., в клінічній практиці часто залишається нерозпізнаною. Лікаря слід пам'ятати про клінічні прояви дефіциту магнію в організмі та призначати адекватну нутритивну підтримку з метою профілактики несприятливих наслідків нестачі магнію. Адекватна нутритивна підтримка хворих здатна поліпшити стан здоров'я пацієнтів на тлі адекватного споживання магнію з їжею за рахунок регуляції електролітного балансу, нормалізації загального метаболізму, регуляції проліферації клітин, збереження стану кісткової тканини, нормалізації фізіологічних функцій, зняття симптомів втоми, підвищення витривалості, що призводить до зниження ризику серцево-судинних ускладнень та скорочення загальної смертності [4,5].

Список літератури:

1. Бігуняк Т. В. Вплив фізичних і хімічних мутагенів на організм людини. *Довкілля і здоров'я*: матер. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2013. С. 14-15.
2. Булеца С. Б. Право фізичної особи на життя та здоров'я (порівняльно-правовий аспект): монографія. Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2006. 171 с.
3. Воскобойнікова Г. Л. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *Наука і освіта*. 2014. № 8/СХХV. 224 с.
4. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручн. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
5. Лиходід В. С., Владімірова О. В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування. Запоріжжя, 2006. 273 с.
6. OECD Health Data: Health expenditure and financing: Health expenditure indicators [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://data.oecd.org/healthres/health-spending.htm>