

УДК 614

ФАКТОРЫ РИСКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Моисеева М.В.

Студент,

Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Сулейманова Н.Г.

Студент,

Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Аннотация: авторами были изучены факторы риска образа жизни студентов. Для изучения были разработаны анкеты, содержащие вопросы по оценке факторов риска образа жизни, впоследствии подвергающиеся статистическому анализу. Установлено, что среди 50 опрошенных студентов преобладали лица женского пола – 78,0%, 58,0% респондентов обучаются на педиатрическом факультете, на лечебном – 34,0%, на стоматологическом факультете – 8,0%. С 4 курса опрос прошли 82,0% опрошенных, 18,0% – 3 курса. Недостаточно полноценно и неполноценно питаются 50,0% и 20,0% студентов соответственно. Менее 30 минут в день занимаются физической активностью 20,0% опрошиваемых. При этом имели вредные привычки в виде курения 26,0% респондентов, ещё 34,0% находятся в состоянии постоянного пассивного курения. 8,0% студентов ответили, что часто употребляют алкоголь, 68,0%

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

употребляют его редко. Уровень своего здоровья как неудовлетворительный оценивают 4,0% опрошиваемых. Ведение здорового образа жизни не имело особого значения у 36,0% респондентов, а для 8,0% он неважен совсем, что диктует необходимость формирования положительного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

Ключевые слова: факторы риска, питание, физическая активность, курение, алкоголь, здоровье.

RISK FACTORS OF THE LIFESTYLE OF IGMА STUDENTS

Moiseeva M.V.

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia.

Suleymanova N.G.

Student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia.

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia.

Abstract: the authors studied the risk factors of the students' lifestyle. For the study, questionnaires were developed containing questions on the assessment of lifestyle risk factors, which are subsequently subjected to statistical analysis. It was found that among the 50 students surveyed, women predominated – 78.0%, 58.0% of respondents study at the pediatric faculty, 34.0% at the medical faculty, and 8.0% at Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

the dental faculty. 82.0% of the respondents took the survey from the 4th year, 18.0% from the 3rd year. 50.0% and 20.0% of students, respectively, are insufficiently and inadequately fed. 20.0% of the respondents engage in physical activity for less than 30 minutes a day. At the same time, 26.0% of respondents had bad smoking habits, and another 34.0% are in a state of constant passive smoking. 8.0% of students answered that they often drink alcohol, 68.0% rarely drink it. 4.0% of the respondents rate their level of health as unsatisfactory. Maintaining a healthy lifestyle was not particularly important for 36.0% of respondents, and for 8.0% it is not important at all, which dictates the need to form a positive attitude towards a healthy lifestyle among students.

Keywords: risk factors, nutrition, physical activity, smoking, alcohol, health.

Актуальность: студенты представляют собой особую группу населения, которая подвергается высокому уровню психоэмоционального напряжения и стресса. Это связано с постоянной адаптацией к учебному процессу, совмещением учёбы с работой, проживанием в общежитии и другими факторами. Студенты часто сталкиваются с проблемами поведенческих факторов риска, такими как низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем и несбалансированное питание.[1;2;3;5] Эти факторы способствуют развитию хронических инфекционных и неинфекционных заболеваний.[4] Анализ факторов риска образа жизни студентов позволит выявить основные проблемы и разработать меры по их устранению или снижению негативного влияния на здоровье молодёжи.

Цель исследования: проанализировать факторы риска образа жизни студентов-медиков.

Материалы и методы: для изучения факторов риска образа жизни студентов ИГМА были разработаны анкеты, содержащие вопросы по оценке факторов риска, впоследствии подвергающиеся статистическому анализу.

Исследование проводилось дистанционно на платформе Google Формы. Глубина исследования составила сентябрь-октябрь 2024 года.

Результаты исследования:

Среди 50 студентов Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА), прошедших опрос о факторах риска образа жизни, преобладали лица женского пола – 78,0%, мужского – 22,0%. Большинство респондентов обучаются на педиатрическом факультете – 58,0%, меньше – на лечебном (34,0%) и стоматологическом (8,0%). 82,0% опрошенных – студенты 4 курса, 18,0% – 3 курса.

При оценке факторов риска установлено следующее: на первый вопрос «Полноценно ли вы питаетесь?» положительно ответили 30,0%, отрицательно – 20,0%, «недостаточно полноценно» ответили 50,0% студентов.

Ещё одним фактором, который был проанализирован, была физическая активность студентов. На второй вопрос «Сколько минут в день вы активно передвигаетесь пешком?» ответ «менее 30 минут в день» дали 20,0% опрашиваемых, «30-60» минут в день – 56,0%, «более 60 минут в день» – 24,0%.

На третий вопрос «Курите ли вы (парите)?» положительный ответ дали 26,0%, отрицательно ответили 34,0%, и отрицательно, но с условием, что курят родственники и/или друзья опрашиваемых – 40,0%.

На четвёртый вопрос, касающийся употребления алкоголя, большинство ответило «Да, редко», что составило 68,0%, «да, часто» ответили 8,0%, и отрицательный ответ дали 24,0%.

Пятый вопрос касался оценки личного здоровья, где «отлично» ответили 18,0% студентов, «удовлетворительно» – 78,0%, «плохо» – 4,0%.

На шестой, последний, вопрос «Насколько важен для вас здоровый образ жизни?» «Сильно важен» ответили 56,0%, «не сильно важен» – 36,0%, и «неважен» – 8,0%.

Выводы:

1. Половина студентов питаются недостаточно полноценно, а пятая часть неполноценно. Это указывает на то, что большинство студентов не получают достаточно питательных веществ из своего рациона.

2. Пятая часть студентов ведёт малоподвижный образ жизни, что может негативно сказаться на их здоровье.

3. Также стоит отметить, что 40,0% студентов являются пассивными курильщиками. Это может способствовать тому, что они начнут курить сами. Кроме того, 8,0% студентов употребляют алкоголь часто, что может негативно сказаться на их здоровье.

4. Большинство студентов считают здоровый образ жизни важным или очень важным. Однако есть и те, кто не придаёт ему большого значения. Необходимо оказывать поддержку студентам, которые оценивают своё здоровье как плохое, чтобы помочь им улучшить своё состояние.

5. В целом, результаты исследования показывают, что большинство студентов осознают важность здорового образа жизни. Однако есть и те, кто нуждается в дополнительной поддержке и помощи в его соблюдении.

Рекомендации:

Необходимо формировать положительное отношение к здоровому образу жизни среди студентов, чтобы повысить их мотивацию к его соблюдению, проводить санитарно-просветительскую работу и участвовать в мероприятиях Ижевской государственной медицинской академии по формированию здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Езда на велосипеде и ходьба пешком помогают повышать уровень физической активности, снижать загрязнение воздуха, спасать жизни людей и смягчать климатические изменения (2022, 7 июня).

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.who.int/europe/ru/news/item/07-06-2022-cycling-and-walking->

[can-help-reduce-physical-inactivity-and-air-pollution--save-lives-and-mitigate-climate-change](#)

2. Дзюбайло, А. В. Роль активного и пассивного курения в формировании показателей здоровья общества: учеб. пособие / А. В. Дзюбайло. – Самара : Изд-во «Самарский университет», 2015. – 48 с
3. Основы здорового образа жизни: учебное пособие, 2е издание, переработанное и дополненное/ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России; составители: С.Н. Алексеенко (ред), В.М. Бондина, В.В. Пильщикова, И.П. Трубицына, Д.А. Губарева. - изд. 2-е перераб. и доп., Краснодар 2022. – 161 с.- Текст: электронный.
4. Психология здоровья: учебное пособие. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2015. – 122 с.
5. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ: Методические рекомендации.—М.: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2004.—46 с.
6. Сычева, Е. А. Характеристика питания студентов медицинского вуза / Е. А. Сычева, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2019. – № 12-4. – С. 174-177. – EDN EUQАНВ.
7. Чан-Ман-го, В. А. Влияние на организм человека алкоголя и курения: современные представления / В. А. Чан-Ман-го, И. С. Сутыгин, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2019. – № 12-2. – С. 206-212. – EDN РВQWКР.

Оригинальность 76%