

УДК 614.39

***ИССЛЕДОВАНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО  
ВУЗА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ***

***Понуркина П.Н.,***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Тютина А. В.,***

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

***Толмачёв Д. А.,***

*доктор медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и  
здравоохранения*

*ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация:**

В данной статье исследуется качество здорового образа жизни и его соблюдение студентами медицинского вуза. Проведен социальный опрос, в котором приняли участие 63 студентов, среди которых 47 девушек и 16 юношей. Выводы. Понятие «здорового образа жизни» авторы данной статьи разделили на составляющие, и с помощью описательной статистики проанализировали, какой из критериев «здорового образа жизни» подвержен наиболее серьёзному отрицательному влиянию и несоблюдению студентами медицинского ВУЗа. Полученные данные позволили установить, что такими составляющими являются наличие разнообразных вредных привычек и сниженный активный род деятельности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, привычки, активность, режим дня.

***A STUDY OF THE OBSERVANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE BY  
STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY***

***Ponurkina P.N.,***

*A student in the 4<sup>th</sup> years of the Faculty of Medicine,  
Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia,*

***Tyutina A.V.,***

*A student in the 4<sup>th</sup> years of the Faculty of Medicine,  
Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D. A.,***

*Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health  
and Public Health,*

*Izhevsk State Medical Academy.*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation:**

This article examines the quality of a healthy lifestyle and its observance by students of a medical university. A social survey was conducted in which 63 students took part, among them 47 girls and 16 boys. Conclusions. The authors of this article divided the concept of a "healthy lifestyle" into components, and with the help of descriptive statistics analyzed which of the criteria of a "healthy lifestyle" is subject to the most serious negative impact and non-compliance by students of a medical university. The data obtained allowed us to establish that such components are the presence of a variety of bad habits and a reduced active activity. It also helped to

identify health risk factors and the reasons for low initiative to lead a healthy lifestyle among students of the medical Academy.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, habits, activity, daily routine.

**Введение:** В современных условиях высокие нагрузки, малоподвижный образ жизни, стрессовые ситуации внедряются в жизнь каждого человека. Из-за чего соблюдение здорового образа жизни является хорошей профилактикой обеспечения благоприятной среды для работы ума и тела. [3] Придерживаясь здорового образа жизни, можно эффективнее достигать личных целей, успешно осуществлять задуманные планы, преодолевать препятствия и выдерживать высокие нагрузки. [4,5].

Здоровый образ жизни становится все более актуальной темой в современном обществе, особенно среди молодежи. Студенты медицинских вузов, будущие специалисты в области здравоохранения, играют ключевую роль в распространении знаний о здоровье и формировании здоровых привычек как у себя, так и у пациентов. [2,6] Однако, несмотря на высокий уровень осведомленности о важности здоровья, многие студенты сталкиваются с различными вызовами, которые могут негативно сказаться на их физическом и психическом состоянии.

**Цель:** Провести оценку приверженности студентов медицинской академии к здоровому образу жизни и выявить наиболее уязвимую составляющую часть здорового образа жизни.

**Материалы и методы:** Проведён социальный опрос среди 47 девушек и 16 юношей 18-25 лет 1-6 курса Ижевской государственной медицинской академии. Анкета составлена в электронном формате Google Forms (Гугл-формы). Для разработки диаграмм применялся системный и аналитический методы. Процесс обработки информации осуществлялся с использованием методов описательной статистики в рамках программного комплекса MS Excel.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Понятие “здоровый образ жизни” включает следующие составляющие: режим дня, питание, наличие вредных привычек, физическая активность, здоровье. [1] На основе категорий здорового образа жизни была составлена анкета и проведен опрос среди студентов медицинской академии.

Среди опрашиваемых большую часть составили обучающиеся 1-3 курса (61,9%), меньшую студенты 4-6 курсов (38,1%). Участниками анкетирования были в основном девушки (74,6%), меньшую же часть составили представители мужского пола (25,4%).

Рассматривая категорию питания, а именно вопрос о количестве приемов пищи в день, обучающиеся больше всего отмечали 3-5 разовое питание (55,6%), меньше всего выбирали категорию “всегда по-разному” (17,5%), однако 27,0% выбрали ответ всего 1-2 раза в день (Рис.1). Важно отметить, что 87,3% предпочитают домашнюю еду, нежели фастфуд (1,6%), сладкое (3,2%) и другие блюда (7,9%).

Сколько раз в день вы питаетесь?  
63 ответа

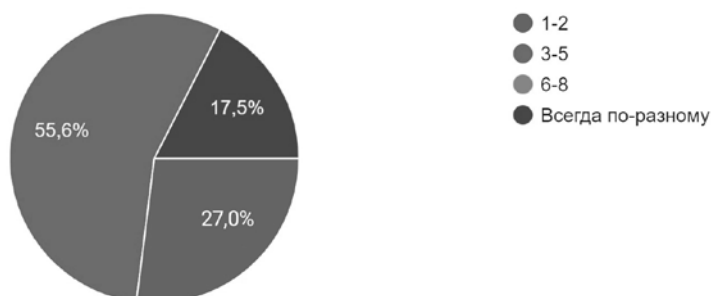


Рисунок 1 - Количество приёмов пищи.

\*Примечание: авторская разработка.

В качестве перекуса студенты предпочитают хлебобулочные изделия, фрукты и йогурт (Рис. 2.)

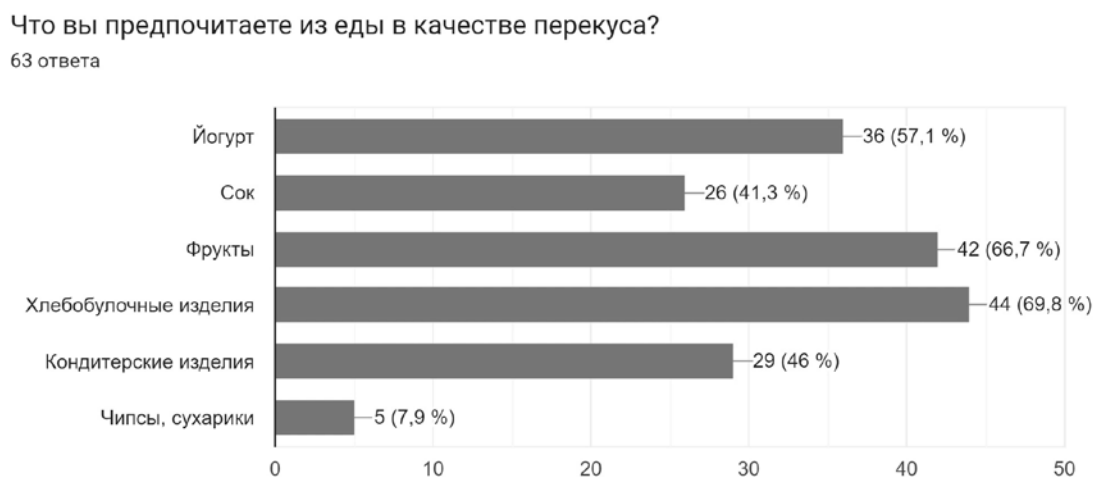


Рисунок 2 - Перекус студентов медицинской академии

\*Примечание: авторская разработка.

Оценивая категорию питания, как составляющую здорового образа жизни, можно отметить положительную тенденцию большинства студентов медицинской академии, так как соблюдается дробность количества приёмов пищи, приверженность студентов к употреблению домашней пищи, нежели к фастфуду и прочей еде, бесполезной для здоровья. Редкое питание приводит к тому, что человек не дожидается обеда или ужина, и либо переедает, либо перекусывает не самыми полезными продуктами. Чтобы поддерживать правильное, сбалансированное питание диетологи рекомендуют спланировать суточную норму потребления калорий и БЖУ, наладить питьевой режим, обязательно завтракать в течении часа после пробуждения.

Что касается категории «вредные привычки» лидирующее место заняла интернет-зависимость (60,3%), привычка откладывать дела (55,6%) и переедание (44,4%). Таким образом, все студенты подвержены наличию каких-

либо привычек, что снижает мыслительную и физическую деятельность человека, и говорит об этой категории, как о наиболее уязвимой. Для борьбы с этим психологи рекомендуют принять наличие этой привычки и заменить её полезной. Например, чтобы отвлечься от просмотра новостной ленты, видео в телефоне, можно сделать физическое упражнение, а при возникновении дискомфорта от отсутствия вредной привычки набраться сил и перебороть её.

### Какие вредные привычки у вас имеются?

63 ответа

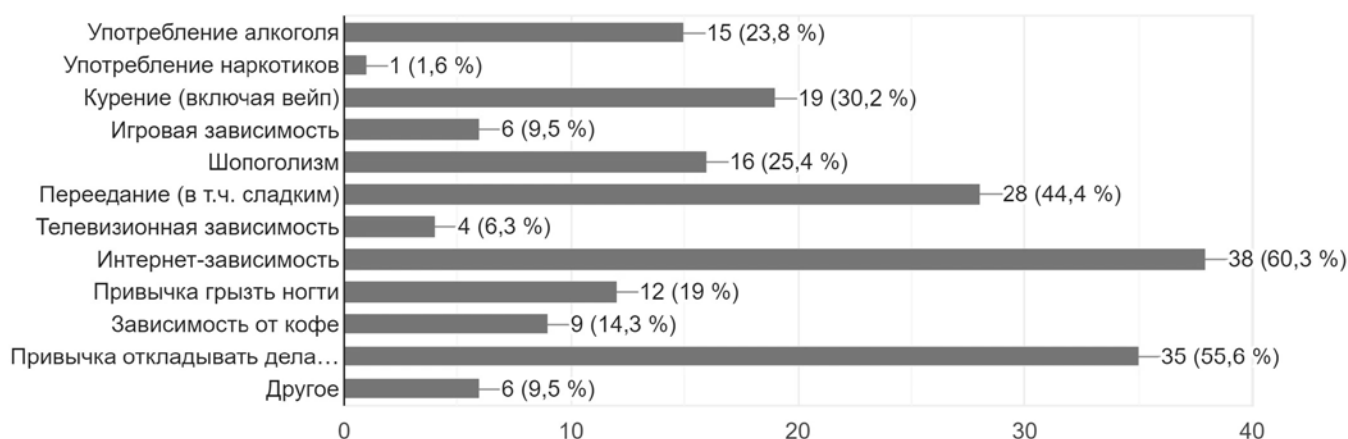


Рисунок 3 - Вредные привычки студентов медицинской академии.

\*Примечание: авторская разработка.

Одним из компонентов здорового образа жизни является режим дня. По данным опроса, 54,0% учащихся спят 6-8 часов в сутки, 41,3% - 4-6 часов, 3,2% - больше 8 часов, 1,5% - 1-3 часа. Также большинство студентов успевают выполнять запланированные дела в течении дня (Рис.3.), что отражает положительную приверженность студентов данной сферы. Для того, чтобы наладить свой режим сна и бодрствования рекомендуется ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, это необходимо, чтобы циркадные ритмы синхронизировались с телом, благодаря чему организм привыкает и не испытывает стресс от постоянных изменений.

Успеваете ли вы выполнять запланированные на день дела?

63 ответа

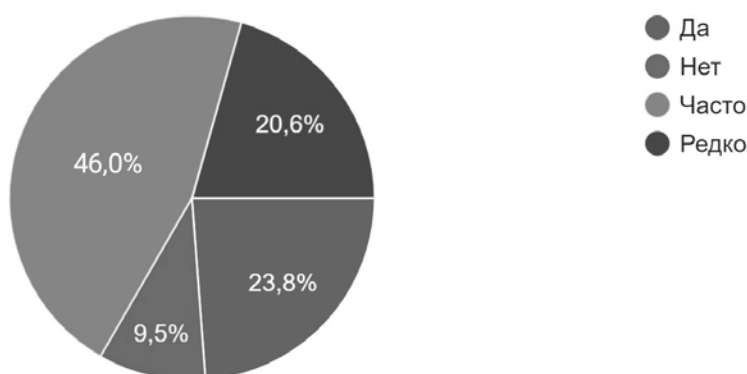


Рисунок 4 - Успеваемость запланированных дел медицинской академии

\*Примечание: авторская разработка.

Равным образом, в современном мире каждый человек подвержен стрессовым ситуациям, студенты медицинской академии отмечают особое напряженное состояние в период сессии, выступлений, коллоквиумов (52,4%), 31,7% - испытывают стресс каждый день, 12,7% - 3-4 раза в неделю, наиболее редко подвержены стрессу 3,2% учащихся. Как правило, напряжение перед определёнными событиями является физиологическим состоянием организма, нежели нахождение в стрессе каждый день. Стресс в постоянном виде влечет за собой негативные последствия в виде хронических заболеваний, возникновении вредных привычек, нарушении режима сна и бодрствования. [2,6] В таких ситуациях необходимо преодолевать напряжение и снимать усталость. Обучающиеся больше предпочитают бороться с таким состоянием с помощью сна, просмотра ТВ, видео, прослушивания музыки, коммуникативных навыков. (Рис.4.) Также, чтобы отвлечься от стрессовой ситуации рекомендуется мысленно отдалиться от неё, переключив внимание на более положительные эмоции, воспоминания, ощущения и переживания. Кроме того, возможно

пересматривание своего отношения к случившемуся, практика позитивного мышления.

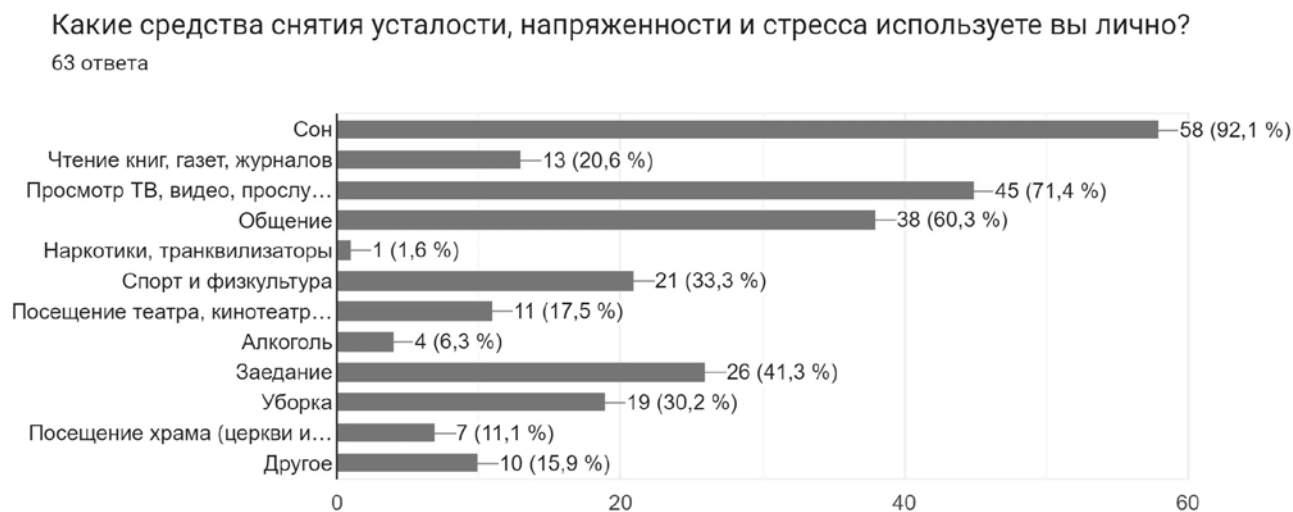


Рисунок 5 - Виды деятельности для снятия напряжения, усталости и стресса.

\*Примечание: авторская разработка.

В вопросе освещающем активный род деятельности 46 опрошенных отметили прогулку на свежем воздухе (73,0%), 19,0%- спортивные секции и кружки, пробежку -12,7%, велопрогулку – 9,5%, другими видами активности занимаются 6 человек, и 15,9% опрошенных не отметили ничего. Однако при опросе занимаются ли студенты спортом 84,1% ответили нет. Таким образом, двигательная активность для обучающихся является важным жизненным аспектом, однако категория спорта не сильно интересует молодежь. Это наталкивает на то, что следует активно пропагандировать среди студентов занятие спортом. Благодаря постоянной физической нагрузке организм человека способен лучше преодолевать стрессовые ситуации, становится более устойчивым к хроническим заболеваниям. Также спорт способствует развитию дисциплины, самоорганизованности и улучшает качество сна.



На вопрос о наличии хронических заболеваний 50,8% отметили, что не имеют, 44,4% говорят об их присутствии. Свою заболеваемость 61,9% студентов оценивают как редко (2-3 раза в год), 17,5% - почти никогда (1 раз в год и реже), и 20,6% болеют часто (4 раза в год и более). Оценивая сферу здоровья обучающихся, можно сказать о её хорошей динамике.

**Заключение:** соблюдение здорового образа жизни очень важная часть в жизни каждого человека. Анализируя полученные данные, можно сказать, что наиболее уязвимой категорией здорового образа жизни среди студентов является наличие вредных привычек и малоподвижный образ в течении дня. Большая часть студентов не придерживаются здоровому образу жизни.

**Рекомендации:**

Чтобы сформировать здоровый образ жизни, рекомендуется придерживаться некоторым правилам:

1. Необходимо соблюдать режим дня: вставать ежедневно и, по возможности, принимать пищу в одно и то же время, заниматься утром гимнастикой.

2. Соблюдать личную гигиену: ежедневно чистить зубы, ухаживать за предметами личной гигиены, обувью, одеждой, проводить регулярные водные процедуры, поддерживать чистоту рук и ногтей.

3. Закаливаться: этот комплекс процедур значительно повышает устойчивость организма к факторам внешней среды.

4. Соблюдать правильное питание: стараться ежедневно питаться в одно и то же время, питаться разнообразно, тщательно пережевывать пищу, не переедать и регулировать время приёма пищи.

5. Поддерживать физическая активность: рекомендуется ежедневно утром проводить зарядку, проходить в течение дня как минимум 10000 шагов, во время работы устраивать небольшие перерывы и проводить разминки

6. Отказ от вредных привычек: курение, употребление наркотических препаратов, больших доз алкоголя.

7. Управлять стрессом: высыпаться, спать не менее 7-8 часов, стараться сосредоточить свое внимание на позитивном, планировать деятельность, найти новое хобби, разработать приоритеты на работе.

Эти небольшие рекомендации помогут человеку стать здоровым

### **Библиографический список**

1. Ганузин В.М., Барабошин А.Т., Маскова Г.С., Шубина Е.В. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ИХ ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ // СГН. 2020. №1 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-kachestva-zhizni-studentov-i-ih-priverzhennosti-zdorovomu-obrazu-zhizni>

2. Евсеев В. В. Оценка уровня физкультурно-спортивной активности студентов / В. В. Евсеев // Теория и практика общественного развития, 2012. – №11. – С. 153–156

3. Скляр Д.А., Скляр А.В., Залиева Н.А. Здоровый образ жизни: критерии и реализация // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovy-obraz-zhizni-kriterii-i-realizatsiya>

4. Толмачев Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С., Влияние учебы на образ жизни у студентов 1 курса. // Психология человека и общества. -2019.-№5(10).-С 5-10

5. Толмачев Д.А., Отношение к здоровому образу жизни врачей функциональной диагностики // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. - 2019. - № 1. - С. 289- 301.

6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

*Оригинальность 75%*