

УДК 616-036

***ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У МОЛОДЕЖИ, И ПУТИ ИХ
ПРОФИЛАКТИКИ.***

Байрамова П.С.,

Студентка педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Шевкунова У.А.,

Студентка педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования поведенческих факторов, влияющих на риск развития хронических заболеваний у студентов-медиков. Цель работы — выявить ключевые риски и предложить меры профилактики. На основе анкетирования 175 студентов проанализированы их пищевые привычки, уровень физической активности, режим сна и психоэмоциональное состояние. Установлено, что основными факторами риска являются несбалансированное питание с редким употреблением овощей и фруктов, низкая физическая активность, недостаточная продолжительность сна и высокий уровень стресса. Сделан вывод о необходимости целенаправленной работы по формированию у молодежи устойчивых привычек здорового образа жизни для сохранения здоровья и снижения вероятности развития заболеваний в будущем

Ключевые слова: здоровье студентов, поведенческие факторы, факторы риска, хронические заболевания, здоровый образ жизни, профилактика.

***BEHAVIORAL FACTORS AFFECTING THE DEVELOPMENT OF
CHRONIC DISEASES IN YOUTH AND THEIR PREVENTION.***

Bayramova P.S.,

Student of the Medical Faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Shevkunova U.A.,

Student of the Medical Faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. This article presents the results of a study on behavioral factors influencing the risk of chronic diseases among medical students. The objective was to identify key risks and propose preventive measures. Based on a survey of 175 students, their eating habits, physical activity levels, sleep patterns, and psycho-emotional state were analyzed. It was found that the main risk factors are an unbalanced diet with infrequent consumption of fruits and vegetables, low physical activity, insufficient sleep duration, and high levels of stress. The conclusion is made about the necessity of targeted work on forming sustainable healthy lifestyle habits among young people to maintain health and reduce the likelihood of developing diseases in the future.

Key words: student health, behavioral factors, risk factors, chronic diseases, healthy lifestyle, prevention.

Актуальность. Здоровье молодежи является важнейшим показателем состояния общества и определяет его социальное и экономическое развитие. В последние годы в Российской Федерации отмечается рост распространенности хронических неинфекционных заболеваний среди молодых людей, включая сердечно-сосудистые нарушения, эндокринные расстройства, ожирение и психозомоциональные расстройства. Поведенческие привычки, формирующиеся в студенческом возрасте, играют ключевую роль в возникновении этих заболеваний, так как именно на этом этапе закладываются модели питания, режима сна, физической активности и реакций на стресс [1].

Студенческая среда создает специфические условия, способствующие формированию факторов риска. Высокая учебная нагрузка, подготовка к экзаменам создают устойчивый психозомоциональный стресс. Одновременно студенты часто нарушают режим питания, предпочитают быстрые перекусы и фаст-фуд, что повышает риск метаболических нарушений. Малоподвижный образ жизни, связанный с длительным сидением за учебой и работой с электронными устройствами, усиливает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат [2-4, 8].

Несмотря на высокий уровень информированности студентов о принципах здорового образа жизни, эта информация не всегда переходит в устойчивые привычки. На поведение влияют как индивидуальные факторы — стрессоустойчивость, мотивация к здоровому образу жизни, уровень саморегуляции, так и внешние — доступность спортивных сооружений, качество питания в столовых, наличие программ психологической поддержки.

Хронический стресс и эмоциональное перенапряжение оказывают дополнительное влияние на здоровье. Они способствуют развитию нарушений сна, повышению артериального давления, снижению концентрации внимания и эмоциональному выгоранию. Сочетание нескольких поведенческих факторов, таких как нерегулярное питание, низкая физическая активность и высокий

уровень стресса, создает кумулятивный эффект, значительно увеличивая вероятность формирования хронических заболеваний в молодом возрасте [5, 6].

Комплексное изучение поведенческих факторов среди студентов позволяет выявить наиболее значимые элементы риска и определить направления профилактической работы. Практическая ценность подобных исследований заключается в возможности разработки эффективных рекомендаций для студентов, преподавателей и специалистов здравоохранения. Цель таких рекомендаций — формирование устойчивых навыков саморегуляции, правильного питания, рациональной физической активности и управления стрессом [7, 9].

Изучение поведенческих факторов, влияющих на здоровье студентов, и разработка практических мер их коррекции имеют высокую актуальность. Полученные результаты позволят не только повысить уровень здоровья молодежи, но и снизить вероятность развития хронических заболеваний в дальнейшем, способствуя формированию здорового поколения и укреплению общественного здоровья.

Цель. Определить поведенческие факторы, влияющие на формирование хронических заболеваний у молодежи, и предложить пути их профилактики.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 175 студентов Ижевской государственной медицинской академии. Для сбора данных была использована адаптированная анкета, включающая вопросы о питании, физической активности, режиме сна, вредных привычках и психоэмоциональном состоянии. Анкета позволяла оценить как наличие, так и частоту определённых поведенческих привычек. Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики, включая расчёт средних значений и процентного распределения ответов. Полученные результаты были проанализированы для выявления наиболее значимых факторов, влияющих на формирование хронических заболеваний, и для выявления групп студентов с повышенным уровнем риска.

Результаты и обсуждение. Средний возраст участников составил 21,2 года, при этом 70,9 % — девушки и 29,1 % — юноши. Самооценка здоровья показала, что 29,0 % студентов оценивают своё здоровье как отличное, 52,6 % — как хорошее, 17,4 % — как удовлетворительное, а 1,0 % — как плохое. Это говорит о том, что большинство студентов осознают своё текущее состояние, однако существует маленький процент, воспринимающих здоровье как неудовлетворительное, что может отражать как реальные проблемы, так и субъективное восприятие.

Пищевое поведение студентов выявило следующие риски. 19,4 % студентов ежедневно употребляют рекомендованное количество фруктов и овощей, 57,7 % делают это несколько раз в неделю, а 22,9 % — реже одного раза в неделю. При этом употребление фаст-фуда и сладких напитков довольно распространено: 10,3 % ежедневно, 46,9 % несколько раз в неделю, 36,0 % реже одного раза в неделю, и только 6,8 % никогда не употребляют такие продукты. Частые пропуски приёмов пищи, особенно завтраков, отмечают 45,1 % студентов. Такая комбинация факторов — низкая частота употребления полезных продуктов, высокая доля быстрых углеводов и нерегулярное питание — повышает риск ожирения, нарушений обмена веществ и снижения когнитивных функций.

Физическая активность у студентов носит преимущественно умеренный характер: 46,4 % занимаются 30–60 минут в день, 46,7 % — менее 30 минут, и 6,9 % не имеют регулярной физической активности. Кроме этого, 44,6 % студентов проводят за экранами более 6 часов в день. Продолжительность сна у большинства студентов составляет 6–7 часов (54,3 %), однако 30,9 % спят менее 6 часов. Недостаток сна в сочетании с гиподинамией и длительным использованием гаджетов может привести к снижению концентрации внимания, повышенной утомляемости, нарушению обмена веществ и снижению иммунитета.

Стресс и психоэмоциональное состояние студентов являются ещё одной значимой проблемой. 52,6 % участников испытывают стресс почти ежедневно, 30,3 % — несколько раз в неделю, 12,6 % — редко, и лишь 4,5 % практически не сталкиваются со стрессом. Основные способы снятия напряжения включают сон и отдых, физическую активность и прогулки, общение и хобби, употребление алкоголя или курение и полное отсутствие методов снятия стресса. При этом только 37,7 % студентов имеют регулярное хобби или занятия, направленные на релаксацию, у 62,3 % таких привычек нет. Высокий уровень стресса в сочетании с недостаточной психоэмоциональной разгрузкой может способствовать развитию тревожности, депрессивных состояний и повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Вредные привычки проявляются умеренно, но группа риска присутствует. Курение ежедневно отмечают 6,9 %, иногда — 16,6 %, пробовали, но не курят — 27,4 %, никогда — 49,1 %. Регулярное употребление алкоголя (≥ 1 раза в неделю) — 9,7 %, иногда — 52,6 %, очень редко — 28,0 %, никогда — 9,7 %. Несмотря на то, что большинство студентов не вовлечены в вредные привычки, определённая часть находится в зоне повышенного риска, особенно учитывая сочетание стрессов и недостатка сна.

Медицинская активность студентов умеренная: 65,1 % проходили профилактический осмотр в течение года, 34,9 % — нет. Регулярно проверяют показатели здоровья (уровень глюкозы, холестерина) 20,6 %, иногда — 53,7 %, не знают или не проверяли — 25,7 %. Недостаточная информированность о состоянии собственного здоровья может привести к позднему выявлению факторов риска и осложнений хронических заболеваний.

Результаты исследования показывают, что ключевыми факторами риска среди студентов являются нерегулярное и несбалансированное питание, низкая физическая активность, недостаток сна и высокий уровень стресса. Совокупность этих факторов формирует предпосылки для развития хронических заболеваний в будущем. В то же время, студенты проявляют готовность к

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

изменениям и осознают значимость здорового образа жизни, что создаёт возможности для целенаправленных действий на уровне повседневных привычек — например, более регулярного питания, увеличения активности, контроля сна и управления стрессом.

Вывод. Результаты исследования показывают, что среди студентов-медиков существует сочетание факторов, влияющих на здоровье и создающих риск хронических заболеваний в будущем. Большинство студентов оценивают своё здоровье как хорошее или удовлетворительное, однако часть отмечает проблемы с самочувствием. Нерегулярное питание, недостаток овощей и фруктов, частое употребление фаст-фуда, низкая физическая активность, длительное время за экранами и недостаток сна формируют условия для ухудшения здоровья.

На основании полученных данных можно рекомендовать студентам уделять больше внимания регулярному и сбалансированному питанию, увеличению физической активности, полноценному сну и эффективным способам снятия стресса. Регулярная проверка состояния здоровья позволит своевременно выявлять риски и предотвращать развитие хронических заболеваний. В целом, формирование здоровых привычек в молодом возрасте является ключевым фактором поддержания физического и психического благополучия и снижает вероятность возникновения проблем со здоровьем в будущем.

Библиографический список.

1. Кобякова О. С., Деев И. А., Лукашова А. М., Старовойтова Е. А., Куликов Е. С. Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний в популяции студентов / О. С. Кобякова, И. А. Деев, А. М. Лукашова, Е. А. Старовойтова, Е. С. Куликов // КВТиП. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-faktorov-riska-hronicheskikh-neinfektsionnyh-zabolevaniy-v-populyatsii-studentov> (дата обращения: 19.10.2025).

2. Чербиева С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов / С.В. Чербиева // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №4 (206). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vliyaniya-uchebnogo-stressa-na-studencheskuyu-zhizn-obuchayuschih-sya-raznyh-kursov> (дата обращения: 18.10.2025).
3. Пономарев, Д. А., Ибрагимова Г. С., Толмачев Д. А. Влияние стресса на здоровье студентов медицинского вуза / Д. А. Пономарев, Г. С. Ибрагимова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 11(95). [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/11/medicine/Ponomarev_Ibragimova_Tolmachev.pdf (дата обращения: 20.10.2025).
4. Замалетдинова, Л. И., Осипова А. О., Толмачев Д. А. Нарушение режима питания у студентов как причина развития заболеваний желудочно-кишечного тракта / Л. И. Замалетдинова, А. О. Осипова, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 4(88). – [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/4/medicine/Zamaletdinova_Osipova_Tolmachev.pdf (дата обращения: 20.10.2025).
5. Ишанова Я. Влияние стресса на психическое и физическое здоровье человека / Я. Ишанова // Наука и мировоззрение. 2025. №46. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-psihicheskoe-i-fizicheskoe-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 18.10.2025).
6. Хакимова Х. Т. Влияние стресса на организм человека: психофизиологические и поведенческие аспекты / Х. Т. Хакимова // Вестник науки. 2025. №9 (90). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-organizm-cheloveka-psihofiziologicheskie-i-povedencheskie-aspekty> (дата обращения: 18.10.2025).

7. Федорищева Е. К., Гареева И. А., Косилов К. В. Поведенческие стратегии в отношении здоровья у студентов медицинских направлений (социологический анализ) / Е. К. Федорищева, И. А. Гареева, К. В. Косилов // Власть и управление на Востоке России. 2020. №2 (91). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povedencheskie-strategii-v-otnoshenii-zdorovya-u-studentov-meditsinskih-napravleniy-sotsiologicheskij-analiz> (дата обращения: 18.10.2025).
8. Комкова, О. Г. Исследование взаимосвязи учебной успеваемости студентов-первокурсников медицинского вуза с высокими стартовыми показателями / О. Г. Комкова, С. Е. Переведенцева, Е. В. Ворсина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2024. – Т. 23, № 3. – С. 38-47. – DOI 10.20310/1810-231X-2024-23-3-38-47. – EDN MSQWGQ.
9. Казарин, Д. Д. Связь нарушений пищевого поведения с клинико-психологическими характеристиками и академической успеваемостью студентов 4 курса ИГМА / Д. Д. Казарин, О. Г. Комкова // Актуальные вопросы современного медицинского образования: традиции и инновации : Материалы IV Международной научно-практической конференции, Ижевск, 25 ноября – 28 2024 года. – Ижевск: Ижевская государственная медицинская академия, 2024. – С. 216-219. – EDN KPKFYU.

Оригинальность 80%