

УДК 378.17

**ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА
К ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Закиров И.И.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Миронова Т.П.

студентка,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов 4-го курса медицинского вуза к вопросам профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни. Исследование выполнено с использованием анкетирования, направленного на выявление практических аспектов реализации знаний о здоровом образе жизни. Анализ полученных данных показывает, что несмотря на высокий уровень теоретической подготовки, значительная часть респондентов испытывает сложности с применением профилактических принципов в повседневной жизни, что связано преимущественно с недостатком времени и мотивации. Обнаруженные ограничения свидетельствуют о наличии факторов, препятствующих формированию устойчивых здоровых привычек у студентов медицинских специальностей. Результаты подчеркивают необходимость дальнейших

исследований, направленных на детальное изучение барьеров и факторов, стимулирующих профилактическое поведение, а также важность повышения информированности и личной ответственности будущих врачей за собственное здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика, студенты

***ASSESSMENT OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS'
ATTITUDE TOWARDS DISEASE PREVENTION AND THE
FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE***

Zakirov I.I.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Mironova T.P.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. This article presents the results of a study examining the attitudes of fourth-year medical students towards disease prevention and the adoption of a healthy lifestyle. The study was conducted using a structured questionnaire aimed at identifying practical aspects of implementing theoretical knowledge about healthy living. Analysis of the data revealed that despite a high level of theoretical training, a significant proportion of respondents experience difficulties in applying preventive principles in everyday life, primarily due to a lack of time and motivation. The

identified limitations indicate the presence of factors hindering the formation of stable healthy habits among medical students. These findings highlight the need for further research to explore barriers and facilitators of preventive behavior in greater depth, as well as the importance of enhancing awareness and personal responsibility for health among future healthcare professionals.

Keywords: healthy lifestyle, prevention, students

Актуальность. Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) — сердечно-сосудистые, эндокринные и заболевания органов пищеварения — продолжают оставаться одной из ведущих причин утраты трудоспособности и преждевременной смертности во всём мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, на их долю приходится более 70,0 % всех случаев смерти, причём значительная часть из них могла бы быть предотвращена путём изменения образа жизни и своевременной профилактики.

В условиях роста распространённости ХНИЗ особую роль приобретают меры первичной профилактики, направленные на формирование здоровых привычек ещё на этапе обучения в вузе. Медицинские работники, в силу своей профессиональной роли, не только оказывают лечение, но и формируют у пациентов установки на сохранение здоровья. При этом личный пример врача способен значительно повысить эффективность профилактических рекомендаций, так как пациенты склонны доверять советам специалистов, которые сами придерживаются заявленных принципов [1, 2].

Формирование здорового образа жизни у будущих врачей начинается в студенческие годы, когда закладываются основные модели поведения, привычки и ценности. Однако многочисленные исследования демонстрируют, что значительная часть студентов медицинских вузов испытывает трудности в организации собственного режима дня, питания и физической активности. Так, только 21,0 % опрошенных питаются регулярно и сбалансированно, а 64,0 % признают, что едят «на ходу» или пропускают приёмы пищи [3, 4]. Женщины чаще сообщают о правильном питании и воздержании от вредных привычек,

однако менее активно занимаются физическими упражнениями [4].

Данные опросов также указывают, что лишь треть студентов занимается физической активностью не менее трёх раз в неделю, тогда как значительная доля продолжает употреблять алкоголь, курить или имеет избыточную массу тела без целенаправленных попыток её коррекции. Контроль состояния здоровья также находится на недостаточном уровне: лишь небольшая часть студентов знает свои показатели уровня холестерина или регулярно измеряет артериальное давление [5].

Среди основных причин несоблюдения принципов ЗОЖ студенты называют недостаточно развитые волевые качества (74,1 %), материальные трудности (31,0 %) и нехватку времени (30,4 %) [3]. Важно отметить, что даже наличие теоретических знаний о важности профилактики не всегда приводит к их применению в собственной жизни, что может быть связано с особенностями мотивации, уровнем стрессовой нагрузки, а также с недостатком организационных и психологических ресурсов [6].

Таким образом, изучение отношения студентов медицинских вузов к профилактике заболеваний и формированию здоровых привычек представляется актуальной задачей, позволяющей выявить ключевые барьеры, оценить распространённость факторов риска и определить приоритетные направления разработки образовательных, мотивационных и профилактических программ. Результаты подобных исследований могут быть использованы как в учебном процессе, так и в планировании студенческих инициатив, направленных на укрепление здоровья и снижение распространённости ХНИЗ в долгосрочной перспективе.

Цель исследования: определить особенности отношения студентов медицинского вуза к профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, выявить основные барьеры и факторы, влияющие на внедрение профилактических привычек, а также оценить уровень их практического применения полученных теоретических знаний.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось среди студентов 4-го курса Ижевской государственной медицинской академии. В выборку вошли 187 студентов (132 женщины и 55 мужчины). Для оценки отношения к профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни был разработан специальный опросник, включающий вопросы о питании, физической активности, вредных привычках и уровне информированности о профилактике.

Анкетирование проходило с использованием платформы Google Forms. Участники были заранее проинформированы о целях и задачах исследования, а также дали согласие на обработку персональных данных.

Для обработки полученных данных использовались методы описательной статистики: расчет среднего значения, стандартного отклонения и процентного распределения ответов.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 187 студентов, из них 132 (70,6%) — женщины и 55 (29,4%) — мужчины. Большинство респондентов (88,8%) находились в возрастной группе 21–23 года, 7,5% — до 20 лет и 3,7% — старше 24 лет. Такая возрастная структура типична для медицинских вузов и позволяет оценить состояние здоровья и поведенческие особенности преимущественно молодых взрослых, находящихся в периоде активного формирования профессиональных и личностных привычек.

Ежедневное потребление овощей и фруктов отметили 57,8% студентов, что является положительным показателем и свидетельствует о частичном соблюдении рекомендаций по рациональному питанию. Однако 33,2% употребляют овощи и фрукты только несколько раз в неделю, а 9,1% делают это реже раза в неделю, что указывает на значительную часть студентов с недостаточным поступлением витаминов и минералов, необходимых для поддержания здоровья и устойчивости к заболеваниям.

Распространённость частого употребления фастфуда, сладостей и

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

газированных напитков достаточно высока: ежедневно эти продукты употребляют 13,4% респондентов, несколько раз в неделю — 50,3%. Такой рацион связан с риском развития ожирения, метаболических нарушений и снижением общего иммунного статуса. Частое добавление соли в готовые блюда (26,7% часто, 56,7% иногда) свидетельствует о возможном превышении рекомендуемой нормы потребления натрия, что может способствовать повышению артериального давления и риску сердечно-сосудистых заболеваний. Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями, показывающими, что студенты часто делают выбор в пользу удобных, но менее полезных продуктов, что обусловлено дефицитом времени, стрессом и недостатком знаний о рациональном питании.

Показатели физической активности говорят о том, что только 36,4% студентов занимаются спортом более 30 минут в день, и лишь 41,2% делают это не реже трёх раз в неделю. Уровень активности значительно ниже рекомендуемых норм Всемирной организации здравоохранения для поддержания здоровья. 13,4% респондентов не занимаются физической культурой вовсе, что отражает тенденцию к малоподвижному образу жизни. Недостаток регулярной физической активности в молодом возрасте связан с рисками развития хронических заболеваний в будущем, а также ухудшением психоэмоционального состояния. В условиях высокой учебной нагрузки студенты часто игнорируют важность движения, что подтверждают и другие исследования, отмечающие связь между стрессом и снижением мотивации к физической активности.

Доля курящих студентов составляет 16,1% (ежедневно и иногда), что вызывает тревогу, учитывая прямую связь курения с риском развития множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые и онкологические. Еженедельное употребление алкоголя зафиксировано у 7% респондентов, а 28,3% участников употребляют его несколько раз в месяц, что говорит о распространённости употребления спиртного в студенческой среде. Высокий

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

уровень употребления алкоголя и табака среди будущих медиков является проблемой, поскольку снижает их авторитет в вопросах профилактики и может негативно влиять на собственное здоровье и эффективность профессиональной деятельности.

Профилактические осмотры проходят ежегодно 63,6% студентов, что является положительным показателем вовлечённости в поддержание здоровья. Однако 12,3% делают это нерегулярно или вовсе не проходят осмотры, что ограничивает раннее выявление заболеваний и своевременную коррекцию факторов риска. Наличие хронических заболеваний у 18,2% респондентов требует дополнительного внимания к вопросам управления состоянием здоровья и соблюдения профилактических рекомендаций, особенно учитывая особенности будущей профессиональной деятельности.

Оценка собственного здоровья преимущественно положительная: 23,5% считают его отличным, 56,7% — хорошим. Однако 18,2% дают удовлетворительную, а 1,6% — плохую оценку, что свидетельствует о наличии проблем со здоровьем или неудовлетворённости состоянием. Основные препятствия для ведения здорового образа жизни — нехватка времени (49,7%) и мотивации (27,8%) — отражают типичные барьеры в студенческой среде. Недостаток информации (10,7%) и условий (8,0%) также негативно влияют на поведение.

Высокая приверженность здоровому образу жизни отмечена у 43,9% студентов, средняя — у 45,4%, низкая — у 10,7%. Эти данные показывают, что несмотря на осознание значимости ЗОЖ, значительная часть студентов нуждается в дополнительной поддержке для формирования устойчивых привычек.

Выводы. В ходе проведённого исследования выявлена неоднородность в уровне приверженности здоровому образу жизни среди студентов медицинского вуза, что свидетельствует о необходимости комплексного подхода к формированию здоровых привычек в студенческой среде. Несмотря

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

на осознание важности профилактики и относительно высокий уровень теоретической подготовки, значительная часть респондентов сталкивается с объективными и субъективными барьерами, такими как нехватка времени, недостаток мотивации и ограниченный доступ к информации и условиям для ведения ЗОЖ.

Полученные данные подчёркивают, что формирование устойчивых здоровых привычек у будущих специалистов здравоохранения требует не только информационно-образовательной работы, но и системной поддержки со стороны образовательных учреждений. Важным аспектом является интеграция программ по развитию навыков саморегуляции, тайм-менеджмента, а также проведение мотивационных мероприятий, направленных на снижение стресса и повышение личной ответственности за здоровье.

Рекомендации включают регулярное проведение профилактических осмотров и анкетирований для выявления факторов риска и своевременной психологической поддержки, организацию доступных и разнообразных форм физической активности, создание условий для здорового питания на территории вузов, способствующих формированию практических навыков ведения ЗОЖ.

Особое внимание следует уделить разработке адаптированных программ с учётом гендерных и возрастных особенностей студентов, что позволит повысить эффективность профилактической работы. В долгосрочной перспективе такие меры будут способствовать не только улучшению здоровья самих студентов, но и формированию компетентных врачей, способных служить положительным примером и эффективно работать в сфере профилактики заболеваний.

Библиографический список

1. Валиев, Р. Р. Исследование связи между восприятием себя как врача и соблюдением здорового образа жизни у студентов-медиков / Р. Р. Валиев, И. А. Коровкин, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – №

11(95). – EDN DDQZCR.

2. Морозов А.П., Фазлеев М.Т., Паначев В.Д. Исследование здорового образа жизни студентов // Инновационная наука. – 2015. – № 4. – С. 126–128.
3. Андросова М.И., Петрова С.Ф., Иванова С.Н. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №70-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-v-ponimanii-studentov-vuza> (дата обращения: 11.08.2025).
4. Камышникова Л. А., Макарян Б. С. Соблюдение принципов здорового образа жизни, в фокусе - студенты медицинского института // Научные результаты биомедицинских исследований. 2015. №3 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soblyudenie-printsipov-zdorovogo-obraza-zhizni-v-fokuse-studenty-meditsinskogo-instituta> (дата обращения: 11.08.2025).
5. Дубинин К. Н., Хлопина И. А., Плакуев А. Н., Суханова Н. С. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов медиков // МНИЖ. 2015. №8-3 (39). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-u-studentov-medikov> (дата обращения: 11.08.2025).
6. Толмачев Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С. Влияние учёбы на образ жизни у студентов первого курса // Психология человека и общества. – 2019. – №5 (10). – С. 5–10.

Оригинальность 77%