

УДК 616-98

***ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИЖЕВСКОЙ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ***

***Савельев В.Н.***

*Доктор медицинских наук, профессор кафедры Общественного здоровья и  
здравоохранения,*

*Ижевская Государственная медицинская академия,  
г. Ижевск, Россия*

***Мухаметзянова А.Р.***

*студент,*

*Ижевская Государственная медицинская академия,  
г. Ижевск, Россия*

***Гарифуллина А.А.***

*студент,*

*Ижевская Государственная медицинская академия,  
г. Ижевск, Россия*

***Рамазанова А.А.***

*студент,*

*Ижевская Государственная медицинская академия,  
г. Ижевск, Россия*

**Аннотация:** В исследовании рассмотрен образ жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии с учётом элементов здорового образа жизни. Исследование включало опрос 300 студентов с 1 по 6 курс (198 женщин, 102 мужчины) с использованием «Google Формы» по параметрам  
Дневник науки | [www.dnevnikaui.ru](http://www.dnevnikaui.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

рационального питания, занятиям физической активности, местности рождения, отношения к курению и алкоголю, а также социально-экономического положения. В ходе исследования выявлены взаимосвязи между элементами здорового жизни студентов. Данные обработаны с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена в программе «Jamovi». Полученные результаты предназначены для анализа значимости факторов, влияющих на здоровье будущих медицинских специалистов и поддержки здорового образа жизни среди студентов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, рациональное питание, физическая активность, профилактика, режим труда и отдыха, вредные привычки, студенты, качество жизни.

***RESEARCH OF THE LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE IZHEVSK STATE  
MEDICAL ACADEMY***

***Saveliev V.N***

*Doctor of Medical Sciences,*

*Professor of the Department of Public Health and Healthcare,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Mukhametzyanova A.R.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Garifullina A.A***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Ramazanova A.A.***

*student,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Abstract:** This study examined the lifestyle of students at Izhevsk State Medical Academy, taking into account elements of a healthy lifestyle. The study included a survey of 300 students from 1st to 6th years (198 women, 102 men) using Google Forms on parameters of healthy diet, physical activity, place of birth, attitudes toward smoking and alcohol, and socioeconomic status. The study identified relationships between the elements of a healthy lifestyle. The data were processed using the Spearman rank correlation coefficient in the Jamovi program. The obtained results are intended to analyze the significance of factors influencing the health of future medical professionals and to support healthy lifestyles among students.

**Keywords:** Healthy lifestyle, rational nutrition, physical activity, prevention, work and rest regime, bad habits, students, and quality of life.

**Актуальность.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это совокупность мер поведения человека, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и поддержание достойного качества жизни. [1]

Выделяют элементы здорового образа жизни: рациональное питание, физическая активность, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена и медицинская профилактика.

Ещё с давних времён подчеркивалось влияние здорового образа жизни на организм человека и в том числе на его трудовую и учебную деятельность. Здоровый образ жизни также способствует долголетию.

В современном мире студентам всех курсов медицинской академии необходимо поддерживать своё здоровье. У студентов высокая когнитивная нагрузка приводит к гиперстимуляции нейронных сетей и повышению потребности мозга к глюкозе и кислороду, нарушение сна снижает нейропластичность организма. Соблюдение ЗОЖ предупреждает истощение нервной системы и стабилизирует гормональный фон. [2]

Рациональное питание поддерживает энергетический баланс, предотвращает катаболизм мышечной ткани, нормализует углеводный и липидный обмена. В сутки необходимо выпивать не менее 1,5-2 литров воды и съедать около 400 г свежих фруктов и овощей. Клетчатка растений усиливает перистальтику, а пектины связывают желчные кислоты, что снижает уровень холестерина в крови. Также антиоксиданты овощей блокируют перекисное окисление липидов мембран, предотвращая повреждение клеток. Калий и магний, содержащиеся в овощах, стабилизируют работу сердца. Дефицит магния приводит к усилению нервно-мышечной возбудимости.[3]

Регулярное занятие физической активностью способствует утилизации глюкозы в ткани. Это предотвращает риск гипергликемии. Физическая нагрузка способствует выбросу оксида азота в кровь, который в свою очередь снижает артериальное давление и улучшает вазодилатацию. Неоспоримо влияние физической нагрузки на липидный профиль крови. А это гипополипидемическое действие за счет усиления активности липазы. В крови снижается уровень ЛПНП и ЛПОНП, повышается уровень ЛПВП.[4]

Изучено, что влияние алкоголя на мыслительный процесс и память значительно. Вследствие снижения уровня ацетилхолина и энергетического потенциала нейронов, этанол повышает проницаемость клеточных мембран и приводит к ацидозу. Курение влияет на организм не менее негативно. Употребление никотина стимулирует высвобождение адреналина и кортизола в кровь, повышается артериальное давление. Длительное курение способствует возникновению рака лёгких и хронической обструктивной болезни лёгких.[5]

Известно, что жители сельской местности или те, кто родился и провёл своё детство в деревне, имеют особенности своего организма. Чистый воздух снижает уровень хронического воспаления дыхательных путей. Низкий уровень шума предотвращает хроническую активацию симпатической нервной системы[6] Контактная с микробиотой земли, растений с раннего детства, такие жители укрепляют свой микробиот кожи и слизистых. Как правило, у таких людей повышен иммунный барьер.[7]

**Цель:** Исследовать образ жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии по заданным параметрам и выявить их взаимосвязь

**Материалы и методы:** В своём исследовании мы охватили 300 студентов Ижевской государственной медицинской академии с 1 по 6 курс. (198 женщин и 102 мужчины) С использованием «Google Формы» был проведен опрос с целью выявления данных о:

- регулярном и рациональном питании студентов
- занятии физической активностью
- количестве пройденных в день километров
- местности рождения (сельская, городская)
- работе
- отношении к курению и алкоголю
- доходах на члена семьи в сравнении с прожиточным минимумом

Обработка полученных данных из анкет была произведена в программе «Jamovi». Для расчета использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена.[8,9]

### **Полученные результаты.**

Параметры  $\rho$  (rho), p-value

Применялись стандартные уровни значимости:

- \*\*\*  $p < 0.001$  (высокозначимо)
- \*\*  $p < 0.01$  (значимо)
- \*  $p < 0.05$  (слабо значимо)

Результаты определения коэффициента корреляции оказались следующими:

Самыми сильными связями ( $\rho > |0,31|$ ) были:

-женского пола и рационального питания ( $\rho = -0,344$ ,  $p < 0,01$ ). Таким образом, женщины чаще придерживаются рационального питания, включая регулярный ежедневный завтрак.

-женского пола и отношения к курению ( $\rho = -0,391$ ,  $p < 0,01$ ). Женщины значительно чаще выражают негативное отношение к курению, мужчины – нейтральное.

Значения результатов связи режима питания с регулярными занятиями физической активностью (3 и более раз в неделю): ( $\rho = 0,305$ ,  $p < 0,01$ ). Таким образом, студенты с рациональным и регулярным питанием занимаются физкультурой чаще.

Те студенты, которые часто занимаются физической активностью, проходят в день больше километров ( $\rho = 0,370$ ,  $p < 0,01$ ).

Далее интерпретируем умеренные корреляции. ( $0,2 < |\rho| < 0,3$ ):

С увеличением возраста доход растет. ( $\rho = 0,208$ ,  $p < 0,01$ ). Сельские жители занимаются физической активностью чаще, чем городские. ( $\rho = 0,215$ ,  $p < 0,01$ )

Также нами были выделены следующие зависимости:

Городские жители чаще празднуют торжественные даты. (1 и более раз в неделю). Возможно, из-за доступности мероприятий. ( $\rho = 0,217$ ,  $p < .001$ )

Студенты, съедающие норму овощей, чаще занимаются физической культурой. ( $\rho = 0,349$ ,  $p < .001$ ) и негативнее относятся к курению. ( $\rho = 0,209$ ,  $p < .001$ ).

Нерегулярное питание коррелирует с нейтральным отношением к курению. ( $\rho = 0,358$ ,  $p < .001$ )

Студенты с высоким доходом чаще празднуют торжественные даты. ( $\rho = 0.155$ ,  $p = 0.007$ ). А более обеспеченные студенты чаще едят овощи (потому что могут себе их позволить) ( $\rho = 0.137$ ,  $p = 0.017$ )

Далее, были рассчитаны коэффициенты корреляции к заданным параметрам в зависимости от пола и курса (с 1 по 3 курс - младшие курсы, с 4 по 6-старшие), на котором обучается студент. (Во внимание были взяты только те результаты, в которых  $p < 0.05$ )

Мы определили, что мужчины выражают более нейтральное отношение к курению. ( $\rho=0.210$   $p=0.031$ ), чаще съедают нужное количество овощей в сутки ( $\rho=0.198$   $p=0.042$ ), чаще отмечают торжественные даты ( $\rho=0.200$   $p=0.040$ ). Женщины в нашем исследовании работают чаще, чем мужчины ( $\rho=0.200$   $p=0.040$ ).

Более нейтрально относятся к курению студенты младших курсов ( $\rho=0.129$   $p=0.025$ ), а съедают норму овощей чаще студенты старших курсов ( $\rho=0.180$   $p= 0.025$ ).

Выводы: Таким образом, по выявленным наиболее значимым связям, женщины чаще следят за питанием, чаще работают и более отрицательно относятся к курению, а мужчины чаще отмечают торжественные даты и съедают нужное количество овощей в сутки. Студенты, регулярно занимающиеся физкультурой, проходят в день больше километров и чаще едят овощную норму. Городские жители чаще празднуют торжественные даты, а сельские - регулярнее занимаются физической активностью. Нейтрального отношения к курению придерживаются преимущественно студенты младших курсов.

Исходя из проведённого нами исследования, необходимо учитывать значимость правильного образа жизни со всеми его элементами и в связи с этим, осуществлять санитарно-просветительскую работу в академии с младших курсов, с целью формирования у студентов убеждения в необходимости соблюдения правил здорового образа жизни.

**Библиографический список:**

1. WHO. Healthy Lifestyle - Key Facts. World Health Organization; 2021. URL: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/nutrition---maintaining-a-healthy-lifestyle>
2. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов// Международный научно-исследовательский журнал - 2022. - №7 - С. 7-9.
3. Ромашов А.Ю., Дмитриев И. В. Рациональное питание студентов как залог здорового образа жизни// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта - 2023. - №31. - С. 33-42.
4. Иванов С.К., Петрова М.Ю. Влияние физической активности на липидный профиль крови и сердечно-сосудистую систему // Клиническая медицина. - 2018. - №7. - С. 58-64
5. Игнатенков К.А., Соболенкова В.С., Федоров С.Ю., Атяшева В.С., Грачев Р.В. // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание- 2023. - №2. - С. 21-27.
6. Ибрагимова Х.Р., Турсунбаева М.А.К., Ибрагимова И. Н. Экология и здоровье человека // Вестник науки и образования. - 2021. - №9. - С.79-83.
7. Михайлова О.В. Нейрофизиологические аспекты стресса и когнитивной нагрузки у студентов медицинских вузов // Психология и здоровье. - 2022. - Т. 18, №1. - С. 10-17.
8. Харитонов Д.В. Методы сбора и обработки медицинских данных в исследовательской деятельности // Методология медицинских исследований. - 2020. - №1. - С. 15-23.
9. Смоленская М.В., Карпова Н.А. Применение коэффициента корреляции Спирмена в медицинских исследованиях // Биостатистика. - 2017. - Т. 5, №3. - С. 70-75.

*Оригинальность 75%*