

УДК 613.6.01 614.23

DOI: 10.18413/2313-8955-2015-1-3-64-72

*Камышникова Л.А.,  
Макарян Б.С.*

**СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,  
В ФОКУСЕ - СТУДЕНТЫ  
МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

**Камышникова Людмила Александровна,**  
*к.м.н., старший преподаватель кафедры факультетской терапии  
Медицинского института,*

НИУ «БелГУ» 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85, Россия  
e-mail: kamyshnikova@bsu.edu.ru

**Макарян Борис Сангвелович,**  
*студент стоматологического факультета Медицинского института,  
НИУ «БелГУ» 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85, Россия  
e-mail: makpet\_93@mail.ru*

---

## Аннотация

**В** статье приведены данные анализа соблюдения здорового образа жизни (ЗОЖ) студентами Медицинского института и позиция, в зависимости от гендерных особенностей и специализации. Исследование показало, что особенностью гендерных тенденций являются большой удельный вес девушек с недостаточным уровнем двигательной активности (29%), у юношей - наличие вредных привычек. Следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, около 55% из них пытаются бороться с ними. Образ жизни студентов независимо от пола характеризуется наличием психоэмоционального стресса. Студенты обладают обширными знаниями о ЗОЖ, однако не достаточно используют их в повседневной жизни.

**К**лючевые слова: здоровый образ жизни, студенты-медики.

---

UDC 613.6.01 614.23

DOI: 10.18413/2313-8955-2015-1-3-64-72

*Kamyshnikova L.A.,  
Makaryan B.S.*

**COMPLIANCE WITH  
THE PRINCIPLES OF A HEALTHY  
LIFESTYLE. THE FOCUS  
IS ON MEDICAL STUDENTS**

**Kamyshnikova Lyudmila Aleksandrovna**, *PhD in Medicine, Senior Lecturer*

Department of Faculty Therapy, The Institute of Medicine

Belgorod State National Research University

85 Pobedy St., Belgorod, 308015, Russia

e-mail: [kamyshnikova@bsu.edu.ru](mailto:kamyshnikova@bsu.edu.ru)

**Makaryan Boris Sangvelovich**, *Student, the Faculty of Dentistry*

The Institute of Medicine

Belgorod State National Research University

85 Pobeda St., Belgorod, 308025, Russia

e-mail: [makpet\\_93@mail.ru](mailto:makpet_93@mail.ru)

---

АБСТРАКТ

The article discusses the data analysis of compliance of medical students with a healthy lifestyle (HLS) and the position, depending on gender and specialization. The study revealed that the gender factor is characterized by a great proportion of young women with low levels of motor activity (29%), and young men with bad habits. It should be noted that despite the relatively high prevalence of harmful habits among students, about 55% of them are trying to give them up. The students' lifestyle regardless of gender is characterized by psychoemotional stress. Students have extensive knowledge of healthy lifestyle, but not enough to use it in everyday life.

**Keywords:** healthy lifestyle; medical students.

**Введение.** Проблема здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) была всегда актуальной, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой юный возраст, попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье человека относится как к медико-биологической, так и к социальной категории, определяемой природой и характером общественного строя [6].

Исходя из этого, одной из важнейших задач сфер образования и здравоохранения, является охрана здоровья студентов. С этой целью каждый год во всем мире разрабатываются эффективные системы формирования здорового образа жизни и сохранения трудового потенциала молодого населения. В студенческие годы утрачиваются стабильные социальные и психологические ориентиры, меняются ценности жизни, представления об идеалах и нормах [8]. Проблемы современности ведут к возникновению противоречий между представлениями о здоровье и его месте в системе жизненных ценностей [9]. Данные явления повышают личностную ответственность по отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также к воздействию окружающих факторов на развитие и самосохранение [2]. Изучая особенности развития большинства заболеваний, первичная профилактика и предупреждение рецидивов актуальна и своевременна уже в молодом возрасте. Большинство расстройств и патологий напрямую зависят от характеристик здорового образа жизни. При возникновении заболеваний в целях лечебных мероприятий именно их подвергают коррекции [3]. Следовательно, придерживаясь принципов здорового образа жизни и корректируя его характеристики, можно предупредить развитие большинства заболеваний. Изучения, направленные на определения места здоровья в системе жизненных ценностей молодежи, анализа образа жизни молодежи, комплексные понятия здоровье и здоровый образ жизни являются не только актуальными, но и необходимыми [1, 2].

Особый интерес представляет охрана здоровья и трудового потенциала студентов медицинских вузов, учитывая дальнейшую

профессиональную деятельность. Ведь освоение принципов здорового образа жизни актуально не только для них, но и для будущих пациентов [2, 3, 7].

**Цель исследования:** проанализировать позицию студентов Медицинского института по соблюдению принципов здорового образа жизни в зависимости от гендерных особенностей.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 114 студентов, обучающихся на разных факультетах Медицинского института НИУ «БелГУ». Все участники были разделены на 2 группы в зависимости от факультета, на котором они обучаются. Первую группу составили студенты факультета лечебного дела и педиатрии – 68 человек, вторую – студенты стоматологического факультета – 46 человек. Также учитывалась гендерная принадлежность участников, так группы были разделены на две подгруппы: 38 девушек и 30 юношей факультета лечебного дела и педиатрии; 24 девушки и 22 юноша стоматологического факультета. Критериями для отбора участников были возраст от 20 до 23 лет [2].

Методом анонимного анкетирования у участников оценивали мнения: о понятии «здоровый образ жизни» и его значимость в системе ценностей; об оценке своего здоровья; о стрессовых ситуациях и их причинах; о том, что в них побуждает поддерживать физическую форму и об актуальных проблемах современной молодежи. Также опрос включал в себя вопросы о приверженности к здоровому рациону и режиму питания, сна, оценивалась средняя двигательная активность в день и спортивное воспитание студентов. Уточнялся наследственный анамнез по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, учитывались знания показателей своего артериального давления и уровня холестерина в крови, а также наличие вредных привычек [2].

Для сравнения групп использовались критерии t Стьюдента и Манна-Уитни-Вилкоксона. Программой выбора статистической обработки данных стала STATISTICA 6.0. В исследовании приведены средние арифметические значения с учетом ошибок, а критическое значение уровня значимости принимали равным 0,05.

**Результаты исследования.**

По данным анкетирования все участники считают, что выражение «Здоровый образ жизни» означает отказ от вредных привычек и соблюдения режима и рациона питания. На остальные же пункты вопроса мнения студентов отличались: 95% всех представительниц женского пола считают необходимым занятие спортом, поддержание оптимальной физической формы, а юноши отметили этот пункт в 91% случаев; ответ - соблюдение режима дня, отметили 64% девушек и 88% юношей; 86,8% студенток лечебного дела и 97,5% стоматологии считают правильным пункт – соблюдение правил гигиены, этот же пункт выбрали 93% представителей мужского пола лечебного дела и 86,3% стоматологии; пункт – активная жизненная позиция в 66,7% и 68,2% отметили юноши лечебного дела и стоматологии соответственно, тогда как девушки дали такой ответ в 44,7% и 37,5% соответственно; мнения о пункте - отсутствие беспорядочной половой жизни, различались как среди факультетов, так и по гендерной принадлежности, отметили этот пункт 50% студенток лечебного дела и 29% стоматологии, 83,3% юношей лечебного дела и 72,3% студентов стоматологического факультета. Таким образом, выявлено, что студенты мужской пола имеют более обширное представление о здоровом образе жизни.

При анализе ответов на вопрос, считают ли студенты необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни: 23,7% участниц лечебного дела и 41,7% стоматологии ответили, что это важно, но не главное в жизни. Такого же мнения были юноши в 26,7% у факультета лечебного дела и в 31,8% у стоматологов. Таким образом, выявлено недостаточная приверженность к соблюдению ЗОЖ студентами медицинского института.

Сравнительный анализ между мнением о своем здоровье и вопросами, направленными на выяснение состояния здоровья, а именно: как часто болеют за год, был ли им поставлен диагноз хронического течения болезни, как часто принимают лекарственные средства, имеются ли какие-нибудь заболевания, наследственная предрасположенность и т.д., показал, что более 90% студентов медиков правильно расценивали свое здоровье. Так,

60,5% студенток факультета лечебного дела и 54,2% стоматологии считали, что у них хорошее состояние здоровья, 31,6% и 41,7% соответственно факультетам удовлетворительно, а остальные расценивали как слабое. Опрошенные студенты медицинского института оценили свое здоровье как удовлетворительное в 40% с каждого факультета, остальные оценивали состояние здоровья как хорошее. Таким образом, можно сделать вывод о рациональной оценке своего здоровья студентами и более половины студентов независимо от пола и факультета, расценивают свое здоровье, как хорошее.

Несмотря на то, что все участники отметили, что правильный рацион и режим питания отражает понятие «Здоровый образ жизни», изучение частоты употребления продуктов питания и приверженности вкусовых предпочтений студентов установило, что более 60% исследуемых питались не рационально. По мнению 23% респондентов мужского пола и 11,3% женского они питаются правильно. Ответ «не всегда придерживаюсь рационального питания» дали 60,5% студенток лечебного дела и 54,2% стоматологии. Такой же ответ дали 63,3% респондентов мужского пола факультета лечебного дела и 72,3% - стоматологии. 41,7% девушек и 22,7% юношей стоматологов, 31,6% представительниц и 20% представителей лечебного дела дали ответ «питаюсь не правильно». При изучении частоты употребления продуктов питания и приверженности вкусовых предпочтений студентов, оказалось, что более 60% исследуемых питались «не правильно» – не рационально.

Вредных привычки являются одним из ведущих факторов возникновения и усугубления многих заболеваний. Такого же мнения были все студенты, участвующие в исследовании. Несмотря на это, было выявлено, что более 80% студентов института употребляют алкогольные напитки, 30,7% - курят, при этом ответ «курили, но бросили» дали 18% девушек и 21% юношей. Следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, около 55% из них пытаются бороться с ними. Учитывая эти данные, отмечается недостаточная эффективность про-

паганды здорового образа жизни средствами массовой информации, преподавателями образовательных учреждений, сферой здравоохранения.

Изучая наследственную предрасположенность студентов к заболеваниям сердечно-сосудистой системы выяснилось, что 30,7% респондентов имеют наследственную предрасположенность, при чем 10,5% из них уже отмечают боли в области груди. Все опрашиваемые студенты независимо от пола и факультета не знали свой уровень холестерина в сыворотке крови. Сочетание двух и более кардиоваскулярных факторов риска выявлено в 33,5% случаев, наличие одного фактора риска у подавляющего большинства студентов, что свидетельствует о необходимости мер первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте.

Исследуя двигательную активность студентов, выявлено, что регулярное занятие спортом входит в режим дня у 29% предста-

вительниц факультета лечебного дела и 25% стоматологического. 20% и 36,4% студентов факультета лечебного дела и стоматологического соответственно, регулярно занимаются спортом. При этом, большая часть студентов не регулярно занимается спортом: 41% респондентов факультета лечебного дела, 50% девушек и 41% юношей стоматологов. Оставшиеся студентки института: 40% представителей мужского пола лечебного дела и 22,7% стоматологического не занимаются спортом вообще. В анкетировании было предложено оценить свою среднюю двигательную активность в день. Недостаточная двигательная активность - ходьба менее 2,9 км в сутки, выявлена у 29% студенток лечебного дела и у 12% студенток стоматологов, а среди юношей в 10%.

Дополнением к изучению двигательной активности стал опрос о причинах, которые побуждают студентов поддерживать свое физическое состояние (таблица 1).

Таблица 1

### Причины, побуждающие студентов медицинского института поддерживать свое физическое состояние

Table 1

#### The reasons prompting medical students to keep up fit

Причины	Лечебное дело и педиатрия		Стоматология	
	Женский пол (%)	Мужской пол (%)	Женский пол (%)	Мужской пол (%)
Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им	23,7	63,3	16,7	59
Получать удовольствие от двигательной деятельности, чувствовать высокий мышечный тонус	42	46,7	66,7	54,5
Стремление достигнуть высоких спортивных результатов	10,5	30	12,5	31,8
Возможности физической культуры как средства поддержания здоровья	31,6	40	45,8	22,7
Поддержание «внешних» форм	68,4	66,7	54,2	72,7

Анализируя ответы респондентов, выявлено, что основными причинами, побуждающими заниматься спортом, являются поддержание внешнего вида участников, а именно улучшение

пропорций телосложения и красивая фигура. По сравнению с женской половиной, мужчины расценивают крепкую физическую форму, как способ уверенно чувствовать себя в обществе.



Стрессы и стрессовые ситуации являются неотъемлемой частью обучения в медицинском институте. Этому свидетельствует данные опроса о том, как часто студенты подвергаются стрессу и возможные причины, вызывающие у них данное явление. 63% участников анкетирования отметили, что часто подвергаются стрессу, только 22,5% студенток считают, что не подвергаются стрессу, остальные участники опроса считают, что переносят стрессы время от времени. Проблемы с учебой, напряженный режим учебного труда, являются основной причиной стресса у 71% студенток факультета лечебного дела и у 62,5% - факультета стоматологии. Проблемы в семье занимают второе место среди причин, вызывающих стресс у анкетированных. Так, эту причину отметили 68,4% и 45,8% студенток лечебного дела и стоматологии соответственно, и 56,7% и 31,8% юношей соответственно. Финансовые трудности испытывают 42% девушек лечебного дела, 25% стоматологического факультета, 33,3% и 22,7% юношей соответственно факультетам. 34,2% и 29% представительниц женского пола факультетов лечебного дела и стомато-

логии соответственно отмечали одиночество, как частую причину стресса. Такого же мнения были 13,3% и 18% юношей факультетов. Выявлено, что проблемы в коллективе беспокоит 31,6% студенток лечебного дела и 12,5% стоматологии, Эту же причину указали 13,3% участников мужского пола лечебного дела и 20,8 стоматологического факультета. Кроме предложенных причин 31,6% анкетированных ответили, что частой причиной, вызывающей стресс является вождение автомобиля. Анализируя данные вопросы отмечено, что основной причиной, вызывающий стресс являются проблемы с учебой, а потом проблемы в семье, причем цифры достоверно выше у лиц женского пола. Все это является риском возникновения астенических состояний у студентов.

Наиболее актуальными проблемами психологического и эмоционального здоровья молодежи, по мнению студенток, являются: депрессия и замкнутость, проблемы общения в семье и с ровесниками – 64,5%, для студентов депрессия – 67,3% и развязность – 77% (табл. 2).

Таблица 2

### Актуальные проблемы психологического и эмоционального здоровья молодежи

Table 2

### The current challenges of psychological and emotional health faced by young people

Варианты ответов	Лечебное дело и педиатрия		Стоматология	
	Женский пол(%)	Мужской пол(%)	Женский пол(%)	Мужской пол(%)
Депрессия	81,6	36,7	87,5	50
Сужение способностей проявления эмоций	23,7	20	16,7	31,8
Замкнутость	71	16,7	62,5	18
Неадекватная оценка ситуации	68,4	40	25	27,3
Проблемы общения в семье и с ровесниками	84,5	63,3	58,3	31,8
Развязность	57,9	63,3	45,8	77,3
Склонность к насилию	21	36,7	29,1	31,8
Замедленное интеллектуальное развитие	63,2	43,3	45,8	18
Самостоятельность	13	-	8,3	9
Склонность к суициду	71	33,3	50	45,5

Изучая данные по этому вопросу, выявлено, что представительницы женского пола более широко расценивают причины развития нездоровых общественных отношений.

Физическое развитие является прямым показателем здоровья. По результатам исследования выявлено, что гармоничным оно является у 64,5% лиц женского пола и у 61% лиц мужского пола, у остальных студентов дисгармоничным. Средняя масса тела исследуемых составляла в среднем 61,4 кг (49 - 74кг), средний рост - 171 см (159 - 188 см).

Таким образом, выявлено, что знания студентов о здоровом образе жизни свидетельствуют о недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Студенты определенно обладают знаниями о ЗОЖ, но не достаточно используют их в своей повседневной жизни. Образ жизни студентов нельзя назвать

здоровым. Как показывают проведенные исследования, образ жизни студентов характеризуется высокой распространенностью негативных стереотипов поведения и низкой физической активностью. Особенности гендерных тенденций являлись большой удельный вес девушек с недостаточным уровнем двигательной активности (29%), у юношей - наличие вредных привычек (более 80% студентов института употребляют алкогольные напитки, 30,7% курят). Следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, около 55% из них пытаются бороться с ними. Образ жизни студентов независимо от пола характеризуется наличием психоэмоционального стресса. Выявлена слабая приверженность к принципам здорового образа жизни.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Баклыкова А.В., Новокрещенова И.Г. Образ жизни студентов-медиков как фактор формирования здоровья // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2011. 35: 51-57.
2. Камышникова Л.А., Макарян Б.С. Оценка соблюдения принципов здорового образа жизни в молодом возрасте и оценка риска кардиоваскулярной патологии на примере студентов Медицинского института // Научный результат. 2015. №2: 62-68.
3. Радченко О.Р., Уразманов А.Р., Мусин Н.М. О подготовке медицинских кадров по программам профилактики неинфекционных заболеваний и формирования основ здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. 2014. 10: 1786-1789.
4. Ушакова И.А., Мандриков В.Б., Замятина Н.В. Мотивации к занятиям физической культурой российских и зарубежных студентов-медиков // Вестник ВолГМУ. 2011. 1(37): 28-30.
5. Шагина И. Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского вуза (по материалам Астраханской области): автореф. дис. ... канд. соц. наук. –Астрахань. 2010. 23 с.
6. Jopkiewicz A., Suliga E. Biomedical foundations of development and education // Radom-Kielce, WNITE-PIB Press. 2008. 200 p.
7. Lisicki T. Students of the first year of medical schools to the requirements of a healthy lifestyle // Gdańsk, AWFIS Press. 2006. 160 p.
8. Mannapur B, Dorle AS, Hiremath LD, Ghattargi CH, et al.: A study of psychological stress in undergraduate medical students at S. N. Medical college, Bagalkot, Karnataka // J clini Diag research 2010. 4 (4): 2869-2874.
9. Tempiski P., Bellodi P.L., Paro H.B., Enns S.C., Martins M.A., Schraiber L.B. What do medical students think about their quality of life? A qualitative study // BMC Medical Education. 2012. Vol. 12. № 1: 106.

**REFERENCES:**

1. Baklykova A.V., Novokreshhenova I.G. The Lifestyle of Medical Students as a Factor of Health Development // Sborniki konferencij NIC Sociosfera. 2011. 35: 51-57.
2. Kamyshnikova L.A., Makaryan B.S. Assessment of Compliance with the Principles of a Healthy lifestyle at a Young Age and Cardiovascular Risk Assessment on the Example of Students of the Institute of Medicine // Research results. 2015. №2: 62-68.
3. Radchenko O.R., Urazmanov A.R., Musin N.M. About the Medical Training Program on Prevention of Noncommunicable Diseases and the Formation of Healthy Life-style // Fundamental'nye issledovaniya. 2014, 10: 1786-1789.
4. Ushakova I.A., Mandrikov V.B., Zamyatin N.V. The Motivation for Physical Training of Russian and Foreign Medical Students // Herald VolgGMU. 2011. 1 (37): 28-30.
5. Shagina I.R. Medical and Social Analysis of the Impact of the Educational Process on the Health of Medical Students (on materials of Astrakhan Region): Avtoref. dis. ... kand. soc. nauk. Astrahan', 2010.
6. Jopkiewicz A., Suliga E. Biomedical foundations of development and education // Radom-Kielce, WNITE-PIB Press. 2008, 200 p.
7. Lisicki T. Students of the first year of medical schools to the requirements of a healthy lifestyle // Gdańsk, AWFIS Press. 2006, 160 p.
8. Mannapur B, Dorle AS, Hiremath LD, Ghattargi CH, et al.: A study of psychological stress in undergraduate medical students at S. N. Medical college, Bagalkot, Karnataka // J clini Diag research 2010; 4 (4): 2869-2874.
9. Tempiski P., Bellodi P.L., Paro H.B., Enns S.C., Martins M.A., Schraiber L.B. What do medical students think about their quality of life? A qualitative study // BMC Medical Education. 2012; Vol. 12. № 1: 106.