

## АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ИНОСТРАННЫХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

© 2017 И. И. Либина, О. И. Губина

*ФГБОУ ВО Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко  
Министерства здравоохранения России*

*В статье отражены возможность и необходимость сохранения и улучшения здоровья студентов в период обучения в вузе, при этом важная роль отводится формированию здорового образа жизни у студентов. Приводятся результаты социологического исследования, проведенного методом анкетирования среди студентов 3 курса медицинского университета.*

*Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек.*

Современное обучение в медицинском вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Ценностное отношение к здоровью предполагает не только создание соответствующих социально-гигиенических условий для нормального обучения (труда), но и мотивацию студентов-медиков на индивидуальное формирование здорового образа жизни, независимо от культуры и традиций студентов представителей различных стран.

Цель исследования заключалась в изучении состояния здоровья студентов-медиков и выявлении роли образа жизни в его формировании. Для этого нами было проведено анкетирование студентов 3-го курса Воронежского медицинского университета Н.Н. Бурденко, обучающихся на лечебном факультете. Всего опрошено 100 студентов, из которых 50 – иностранные граждане и 50 российских студентов. Нами оценивались условия проживания, социальное и семейное положение, режим питания, физическая активность, наличие вредных привычек, хронических и наследственных заболеваний.

По результатам анкетирования было установлено, что 62 % российских студентов-медиков и 47 % иностранных студентов-медиков считают себя практически здоровыми. 83 % российских студентов-медиков и 71 % иностранных студентов-медиков считают, что имеют представление о здоровом образе жизни. При этом установка на

здоровый образ жизни и его формирование отмечены только у 62 % российских студентов и 54 % иностранных студентов. У большинства опрошенных студентов изначально не сформированы и не выполняются требования здорового образа жизни.

Немало важным фактором при формировании здорового образа жизни является заболеваемость студентов и наличие хронических и наследственных заболеваний. Так в течение года болеют простудными заболеваниями более 2-3 раз 20 % опрошенных российских студентов-медиков и 44 % иностранных студентов-медиков. 8 % российских студентов и 6 % иностранных студентов имеют хронические заболевания. Наследственные заболевания встречаются реже, такие имеются у 5 % российских студентов и 3 % иностранных студентов. Остальные студенты отмечают, что болеют 1 раз год и не продолжительнее 2-3 дней.

Исходя из полученных анкетных данных, с учебной нагрузкой справляются 86 % российских студентов и 78 % иностранных студентов. Продолжительность учебных занятий в медицинском университете среднем составляет 8 часов. На подготовку к занятиям российские студенты-медики тратят в среднем 4-5 часов, иностранные студенты – 6-7 часов.

Значительное место в понятие здоровый образ жизни занимает питание. 63 % опрошенных российских студентов-медиков и 74 % иностранных студентов-медиков питаются нерегулярно, так только у 41,5 % российских студентов и 26 % иностранных студентов соблюдается 3-х разовый режим питания. Покушать во время перерыва успевают 75 % российских студентов, в то время как среди иностранцев успевают перекусить

---

Либина Ирина Ивановна – ВГМУ, кафедра общей гигиены, к. б. н., старший преподаватель, libinai@mail.ru

Губина Ольга Ивановна – ВГМУ, кафедра нормальной физиологии, к. м. н., ассистент, norfiz@vsmaburdenko.ru

лишь 46 %. Вредную и жирную пищу употребляют 67% российских студентов и 73 % иностранцев. Из полученных данных можно сделать вывод, что у студентов не сформированы принципы правильного питания.

Анализируя анкеты иностранных студентов можно отметить, что 93 % из них проживают в квартирах, что намного превышает показатели анкет русских студентов. Из них только 45 % проживают в квартире, а оставшиеся 55 % живут в общежитиях. 100 % студентов отметили, что их социальный уровень соответствует норме. Отношение ко сну у всех студентов одинаковое. В среднем на сон у студентов уходит 7 – 8 часов в сутки.

Физическая активность у российских студентов лучше, чем у иностранных студентов. Спортом занимаются 52 % иностранных и 69 % русских студентов. На вопрос «Что может заставить Вас заниматься спортом», иностранные студенты на первое место поставили желание хорошо выглядеть (25 %) и нарастить мышечную массу (20 %), с друзьями за компанию готовы заниматься спортом – 3 %.

Анализ распространенности курения среди обследованной группы студентов-медиков показал, что курят 8 % иностранных и 16 % российских студентов, употребляют спиртные напитки 19 % иностранных и 43 % российских студентов.

В свободное время от учебы 15 % российских студентов посещают дискотеки и ночные клубы. Анализируя анкеты иностранных студентов, можно отметить, что ночные клубы посещают всего 5 % опрошенных, оставшиеся студенты предпочитают оставаться дома, посмотреть телевизор, посидеть за компьютером.

Из анализа корреляционных взаимосвязей наблюдается прямая зависимость между оценкой своего здоровья, отсутствием хронических болезней, качеством и регулярностью питания, отношениями в семье и с сокурсниками. Наиболее высокая положительная корреляционная связь имеет место между хронической заболеваемостью и курением ( $r=0,67$ ); между острой заболеваемостью и употреблением алкоголя ( $r=0,61$ ). А показатель, характеризующий употребление алкоголя тесно связан с курением (0.62), указывая на тот факт, что эти две вредные привычки, как правило, сочетаются.

Анализ степени взаимосвязи между оценкой состояния здоровья студентов и его показателями;  $n=100$

Показатели	Высокая самооценка состояния здоровья
Отсутствие хронических заболеваний	0,83
Простудные заболевания (не более 1-2 раз в год)	0,76
Отсутствие наследственных заболеваний	0,71
Качество и регулярность питания	0,73
Благоприятный климат в семье	0,70

достоверно при  $p<0,05$

Обращает внимание и то, что неудовлетворенность материальными условиями достоверно коррелирует с недостаточной удовлетворенностью питания как у российских студентов ( $r=0,54$ ), так и у иностранных студентов ( $r=0,48$ ).

Отмечена достоверная взаимосвязь между оценкой состояния своего здоровья и занятиями спортом ( $r=0,47$ ).

Проанализировав отношения иностранных и российских студентов к здоровому образу жизни можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов имеют вредные привычки, в основном это курение. Причем среди русских студентов процент имеющих вредные привычки больше, чем среди иностранцев. Заболевания простудного характера встречаются чаще у иностранных студентов, чем у русских, возможно связано со сменой климата. Принципы правильного питания полностью не сформированы ни у одной группы исследованных студентов. Иностранные студенты меньше уделяют должного внимания правильному питанию, что приводит к заболеваниям ЖКТ. Физическая культура и спорт ценится у обеих групп студентов – медиков. Большинство российских студентов занимаются различными видами спорта и посещают спортивные залы, а иностранные студенты чаще выполняют утреннюю зарядку по утрам дома.

Большинство опрошенных считают, что здоровый образ жизни будет способствовать их успеху в различных сферах деятельности. Можно сделать вывод, что представление о здоровье как благополучии у студентов находится на стадии становления, поэтому необходимо проводить мероприятия, направленные на формирование и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

К основным мерам по сохранению и укреплению здоровья студентов следует отнести: оптимизацию учебной нагрузки в университете, улучшению качества и доступности питания, созданию более благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом.

Для усиления социальной мотивации ведения здорового образа жизни студентами целесообразно организовывать и проводить различные курсовые и факультетские конкурсы по ЗОЖ в университете, регулярное проведение смотров-конкурсов на лучшие агитационные материалы по здоровому образу жизни с учётом его особой значимости для студентов медицинского вуза.

Необходимо осуществлять постоянный социологический мониторинг ведения здорового образа жизни студентами медицинского вуза.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Соколова Н. В. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи / Н. В. Соколова [и др.] // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2013. – № 3-2 (91). – С. 130-134.

2. Либина И. И. Роль социально-гигиенических условий в формировании основных параметров качества жизни подростков / автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Научно-исследовательский институт экологии человека и гигиены окру-

жающей среды им. А.Н. Сысина РАМН, Москва, 2004.

3. Попов В. И. Мониторинг состояния здоровья и качество жизни студентов на региональном уровне / В. И. Попов, И. Э. Есауленко, Т. Н. Петрова / глава в книге «Качество жизни населения и экология». – Пенза. 2014 – С. 5-22.

4. Евдокимов В. И. Методика оценки психического здоровья и показатели адаптации студентов ВГМА / В. И. Евдокимов [и др.] // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2005. – Т. 4. – № 4. – С. 457-460.

5. Мелихова Е. П. Сравнительная оценка состояния здоровья студентов медицинского вуза / Е. П. Мелихова, О. И. Губина // Сборник статей международной научно-практической конференции: фундаментальные и прикладные научные исследования. – 2016. – С. 193-195.

6. Попов В. И. Проблемы адаптации иногородних студентов-первокурсников в медицинском вузе / В. И. Попов, И. И. Либина, Е. П. Толоконникова // Журнал теоретической и практической медицины. – 2010. – Т. 8. – № 3. – С. 446-448.

7. Попов В. И. Проблемы совершенствования и оптимизации учебного процесса в медицинском вузе / В. И. Попов, И. И. Либина, О. И. Губина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2010. – Т. 5. – № 1. – С. 185-186.

## THE ANALYSIS OF PECULIARITIES OF RELATIONSHIP TO HEALTHY LIFESTYLES OF RUSSIAN AND FOREIGN MEDICAL STUDENTS

© 2017 I. I. Libina, O. I. Gubina

Voronezh State Medical University N. N. Burdenko

*The article shows the possibility and necessity of preserving and improving the health of students during training in higher education institution, with important role for formation of healthy lifestyle among students. The results of the sociological research conducted using questionnaires among the students of 3 course of medical University.*

*Keywords: students, prevention of harmful habits, health, healthy lifestyle.*