

# ВОПРОСЫ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ

16+

3-2017

*Научно-практический рецензируемый журнал  
Выходит 4 раза в год*

## УЧРЕДИТЕЛЬ

Всероссийское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья  
*при поддержке НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков  
ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации и участия Российской сети школ здоровья*

**Главный редактор В.Р. Кучма,  
д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН**

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А.А. Баранов, д.м.н., профессор, академик РАН (Москва)  
Е.Н. Байбарина, д.м.н., профессор (Москва)  
Н.К. Барсукова, к.м.н. (Москва)  
М.М. Безруких, д.б.н., профессор, академик РАО (Москва)  
И.В. Брагина, д.м.н. (Москва)  
Н.Е. Веракса, д.псих.н., профессор (Москва)  
Т.С. Иванова, к.п.н., профессор (Москва)  
А.М. Кондаков, д.п.н., профессор, академик РАО (Москва)  
О.Ю. Милушкина, д.м.н. (Москва)  
Л.С. Намазова-Баранова, д.м.н., профессор,  
академик РАН (Москва)  
И.К. Рапопорт, д.м.н., профессор (Москва)  
Н.П. Сетко, д.м.н., профессор (Оренбург)  
Н.А. Скоблина, д.м.н., профессор (Москва)  
М.И. Степанова, д.м.н., профессор (Москва)  
А.Г. Сухарев, д.м.н., профессор, академик РАН (Москва)  
Л.М. Сухарева, д.м.н., профессор (Москва)

*заместитель главного редактора*

П.И. Храпцов, д.м.н., профессор (Москва)

*исполнительный директор*

Ю.Г. Мовшин (Москва)

*ответственный секретарь*

А.С. Седова, к.м.н. (Москва)

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

G. Vuijs (Амстердам, Нидерланды)  
К. Vukachev, M.Sc., B.Sc. (Куопио, Финляндия)  
Е.С. Богомолова, д.м.н. (Нижний Новгород)  
А.Р. Вирабова, д.м.н. (Москва)  
М.Ю. Галактионова, д.м.н., профессор (Красноярск)  
Е.О. Гузик, к.м.н. (Минск, Республика Беларусь)  
М.П. Гурьянова, д.п.н., профессор (Москва)  
Г.Н. Дегтева, д.м.н., профессор (Архангельск)  
Н.В. Ефимова, д.м.н., профессор (Иркутск)  
Н.Х. Жамлиханов, д.м.н., профессор (Чебоксары)  
Л.А. Жданова, д.м.н., профессор (Иваново)  
Е.П. Ильчинская, к.п.н. (Москва)  
Э.Н. Мингазова, д.м.н., профессор (Казань)  
Т.Ш. Миннибаев, д.м.н., профессор (Москва)  
Л.Н. Нагирная, к.м.н. (Владивосток)  
А.Г. Платонова, д.м.н. (Киев, Украина)  
Н.С. Полька, д.м.н., профессор, член-корреспондент НАМНУ  
(Киев, Украина)  
Е.Б. Романцова, д.м.н., профессор (Благовещенск)  
А.Г. Сетко, д.м.н., профессор (Оренбург)  
С.А. Токарев, д.м.н. (Надым)  
С.А. Уланова, к.б.н. (Сыктывкар)  
V. Hazinskaya (Таллинн, Эстония)  
Н.Л. Чёрная, д.м.н., профессор (Ярославль)  
В.Н. Шестакова, д.м.н., профессор (Смоленск)  
О.И. Янушанец, д.м.н., профессор (Санкт-Петербург)

Журнал «Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья»  
является преемником журнала «Школа здоровья» (издавался с 1994 года)

Воспроизведение или использование другим способом любой части издания без согласия редакции является  
незаконным и влечет за собой ответственность, установленную действующим законодательством РФ

Подписной индекс в агентстве «Роспечать» 70084

Свидетельство о регистрации средства массовой информации: ПИ № ФС77-53561,

выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 4 апреля 2013 г.

Издатель «ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ»:

105064, Москва, Малый Казенный пер., д. 5, стр. 5, тел.: (495) 917-48-31, факс: (499) 764-95-96, e-mail: vor\_health@mail.ru

Отпечатано в типографии «Artique Print». Адрес: 117105, Москва, Варшавское шоссе, д. 9, стр. 1Б, тел.: (495)609-52-72, www.ar4.ru. Тираж: 1000 экз.

# PROBLEMS OF SCHOOL AND UNIVERSITY MEDICINE AND HEALTH

## 3-2017

*Scientific and practical peer-reviewed journal*  
*4 issues per year*

---

### FOUNDER

Russian society of school and university health and medicine

*with the support of the Research institute of hygiene and health care of children and adolescents of National Medical Research Center of Children's Health of the Ministry of Health of the Russian Federation with the participation of the Russian network of Schools for health*

**Editor-in-chief V.R. Kuchma,  
MD, professor, corresponding member of RAS**

### EDITORIAL BOARD:

A.A. Baranov, MD, professor, academician of RAS (Moscow)  
E.N. Baibarina, MD, professor (Moscow)  
N.K. Barsukova, MD (Moscow)  
M.M. Bezrukikh, PD, professor, academician of RAE (Moscow)  
I.V. Bragina, MD (Moscow)  
N.E. Veraxa, PsD, professor (Moscow)  
T.S. Ivanova, PD (Moscow)  
A.M. Kondakov, PD, professor,  
academician of RAE (Moscow)  
O.Yu. Milushkina, MD (Moscow)  
L.S. Namazova-Baranova, MD, professor,  
academician of RAS (Moscow)  
I.K. Rapoport, MD, professor (Moscow)  
N.P. Setko, MD, professor (Orenburg)  
N.A. Skoblina, MD, professor (Moscow)  
M.I. Stepanova, MD, professor (Moscow)  
A.G. Sukharev, MD, professor, academician of RAS (Moscow)  
L.M. Sukhareva, MD, professor (Moscow)

deputy editor-in-chief

P.I. Khramtsov, MD, professor (Moscow)

executive director

Yu.G. Movshin (Moscow)

responsible secretary

A.S. Sedova, MD (Moscow)

### EDITORIAL BOARD:

G. Buijs (Amsterdam, Netherlands)  
K. Bykachev, M.Sc., B.Sc. (Kuopio, Finland)  
E.S. Bogomolova, MD, professor (Nizhnij Novgorod)  
A.R. Virabova, MD (Moscow)  
M.Y. Galaktionova, MD, professor (Krasnoyarsk)  
E.O. Guzik, MD (Minsk, Republic of Belarus)  
M.P. Guryanova, PD, professor (Moscow)  
G.N. Degteva, MD, professor (Arkhangelsk)  
N.V. Efimova, MD, professor (Irkutsk)  
N.H. Zhamlikhanov, MD, professor (Cheboksary)  
L.A. Zhdanova, MD, professor (Ivanovo)  
E.P. Ilchinskaya, PD (Moscow)  
E.N. Mingazova, MD, professor (Kazan)  
T.S. Minnibaev, MD, professor (Moscow)  
L.N. Nagirnaya, MD (Vladivostok)  
A.G. Platonova, MD (Kiev, Ukraine)  
N.S. Polka, MD, professor,  
corresponding member of NAMSU (Kiev, Ukraine)  
E.B. Romantsova, MD, professor (Blagoveschensk)  
A.G. Setko, MD, professor (Orenburg)  
S.A. Tokarev, MD (Nadym)  
S.A. Ulanova, BD (Syktyvkar)  
V. Hazinskaya (Tallinn, Estonia)  
N.L. Chernaya, MD, professor (Yaroslavl)  
V.N. Shestakova, MD, professor (Smolensk)  
O.I. Yanushanets, MD, professor (St. Petersburg)

Journal "Problems of school and university medicine and health"  
is the successor of the journal "School health" (published in 1994)

No part of this issue may be reproduced without permission from the publisher

Subscription index in the catalogue "Rospechat" 70084

## СОДЕРЖАНИЕ

## CONTENTS

<i>Кучма В.Р.</i> 2018–2027 годы – десятилетие детства в России: цели, задачи и ожидаемые результаты в сфере здоровьесбережения обучающихся . . . . . 4	<i>V.R. Kuchma</i> 2018–2027 years – a decade of childhood in Russia: goals, objectives and expected results in the sphere of health saving of students . 4
<i>Сухарева Л.М., Поленова М.А.</i> Достижения и перспективы научных исследований по гигиене и охране здоровья детей и подростков. . . . . 14	<i>L.M. Sukhareva, M.A. Polenova</i> Achievements and prospects of scientific researches in hygiene and health of children and adolescents. . . . . 14
<i>Кучма В.Р.</i> Научные основы разработки и внедрения современных моделей охраны здоровья обучающихся в образовательных организациях . . . . . 19	<i>V.R. Kuchma</i> Scientific bases of development and introduction of modern models of health of students in educational institutions . . . . . 19
<i>Панкова Н.Б., Романов С.В., Петренко Н.В., Карганов М.Ю.</i> Показатели физического развития, результаты тестирования физических качеств и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у учащихся пятых классов столичного региона . . . 30	<i>N.B. Pankova, S.V. Romanov, N.V. Petrenko, M.Yu. Karganov</i> Evaluation of physical development, physical qualities and functional state of the cardiovascular system in pupils in the fifth grades of the Moscow region. . . . . 30
<i>Кардангушева А.М., Шугушева З.А., Бекулова И.Х., Сантикова Л.В., Бекалдиева Н.М.</i> Мониторинг отдельных показателей физического развития студентов кабардино-балкарского государственного университета (2011 г. и 2017 г.). . 36	<i>A.M. Kardangusheva, Z.A. Shugusheva, I.Kh. Bekulova, L.V. Santikova, N.M. Bekaldieva</i> Monitoring of indicators of physical development of students of kabardino-balkarian state university . . . . . 36
<i>Соколова С.Б.</i> Табакокурение среди современных подростков: новые тренды и пути снижения . . 40	<i>S.B. Sokolova</i> The prevalence of smoking among modern adolescents: new trends and decision . . 40
<i>Макарова А.Ю., Милащенкова А.В.</i> Исследование качества жизни студентов медицинского вуза . . . . . 47	<i>A.Yu. Makarova, A.V. Malashenkova</i> Evaluation of quality of students' life of the medical university. . . . . 47
<i>Иванов В.Ю., Шубочкина Е.И., И.К. Рапопорт И.К., Ибрагимова Е.М.</i> Профилактика негативных последствий ранней трудовой занятости . . . . . 52	<i>V.Yu. Ivanov, E.I. Shubochkina, I.K. Rapoport, E.M. Ibragimova</i> Prevention of negative consequences of early labor . . . . . 52
Сведения об авторах . . . . . 64	Information about the authors. . . . . 64

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Малашенкова А.В., Макарова А. Ю.

**ФГАОУ ВО «Первый Московский медицинский университет им. И.М. Сеченова»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва**

*Контактная информация:* Малашенкова Анна Вячеславовна. E-mail: anna-malashchenkova@mail.ru

В статье представлены результаты субъективной оценки качества жизни студентов медицинского вуза. Обследовано 122 студента 4-го курса. Оценка проводилась с помощью опросника, рекомендуемого ВОЗ, состоящего из вопросов, условно разделенных на блоки: субъективная оценка здоровья, режим и распорядок дня, образ жизни, питание, двигательная активность. Связи между показателями описывались коэффициентом сопряженности Пирсона. Установлено, что высокую оценку качества жизни имеют только 12,3% опрошенных студентов. Выявлены изменения в образе жизни студентов в виде нерационального режима дня, низкой двигательной активности, несбалансированности питания. Отмечается изменение в состоянии здоровья в виде жалоб вегетативного и иного характера. Имеются положительные связи между свободным временем студента и временем использования гаджетов, свободным временем и временем просмотра телевизора, между свободным временем и избыточной массой тела, удовлетворенностью качеством жизни и ИМТ, удовлетворенностью качеством жизни и ночным сном.

**Ключевые слова:** качество жизни, студенты, здоровый образ жизни, опросник, состояние здоровья, факторы, первичная профилактика, режим дня и питания, двигательная активность, лестница удовлетворенности.

## EVALUATION OF QUALITY OF STUDENTS' LIFE OF THE MEDICAL UNIVERSITY

A.V. Malashchenkova, A.Yu. Makarova

First Moscow State Medical University named I.M. Sechenov of the Ministry of Health  
of the Russian Federation, Moscow

*Contact:* Anna V. Malashchenkova. E-mail: anna-malashchenkova@mail.ru

The article presents the results of a subjective assessment of the quality of life of medical students. 122 students of the 4th year were examined. The evaluation was carried out using a questionnaire recommended by WHO, consisting of questions conditionally divided into blocks: subjective assessment of health, routine and schedule, lifestyle, nutrition, motor activity. Relations between the indicators were described by Pearson's contingency coefficient. It was found that only 12.3% of the students surveyed had a high estimate of the quality of life. There are changes in the way of life of students in the form of irrational regime of the day, low motor activity, imbalance of nutrition. There is a change in the state of health in the form of complaints of a vegetative and other nature. There are positive links between the student's free time and the time of using gadgets, free time and time watching TV, between free time and overweight, satisfaction with quality of life and BMI, satisfaction with quality of life and night sleep.

**Keywords:** quality of life; students; healthy lifestyle; questionnaire; health status; factors; primary prevention; day regimen and nutrition; motor activity; ladder of satisfaction.

По определению ВОЗ, качество жизни – это восприятие индивидами их положения в жизни в системе ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами [1, 2]. По своей природе качество жизни – это объективно-субъективная характеристика условий существования человека, которая зависит от развития потребностей самого человека и его субъективных представлений и оценок своей жизни. По данным исследований, субъективные оценки важны уже в силу того, что они могут быть дифференцированы по регионам, социальным и демографическим группам и позволяют составить картину настроений в обществе [2, 3].

Согласно мнению ООН, социальная категория качества жизни включает 12 параметров, из которых на первом месте стоит здоровье. Европейская экономическая комиссия систематизировала по группам социальные индикаторы качества жизни, при этом здоровье также поставлено на первое место [1, 3].

Более того, был специально введен специальный термин «Health-related quality of life», в переводе «Качество жизни, связанное со здоровьем», который широко используется в научной литературе [2]. Во всем мире, особенно в странах Западной Европы и США, этот термин относится к основным в организации охраны здоро-



вья населения, поэтому повышение его уровня является целью деятельности всех звеньев здравоохранения [2–5].

Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу, объединенную определенными возрастными границами, интенсивным умственным трудом — процессом профессионального обучения, образом жизни [6]. В последние 10–15 лет значительно возрос удельный вес информационных перегрузок в процессе обучения студентов [7–9]. Имеется немало работ по изучению качества жизни студентов медицинского вуза [9–12].

В последние три десятилетия в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в формировании здоровья подрастающего поколения. Важнейшей из них является рост заболеваемости и ухудшение физического развития детей и подростков, определяющих трудовой, оборонный, интеллектуальный и репродуктивный потенциал современного общества [13–17]. К старшим курсам происходит ухудшение состояния здоровья студентов. Отмечается высокая распространенность заболеваний системы кровообращения, нервной системы, а также органа зрения [9, 10, 18].

Высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка, вынужденные частые нарушения режима обучения, отдыха и питания требуют от студентов мобилизации сил для адаптации к новым условиям. В связи с этим актуальным представляется изучение качества жизни студенческой молодежи.

**Цель работы.** Изучить качество жизни студентов медицинского вуза с помощью опросника оценки качества жизни, разработанного ВОЗ (расширенная версия).

Задачей данного исследования было представить результаты субъективной оценки параметров состояния здоровья, образа жизни и особенностей физической активности студентов медицинского вуза, влияющих на их качество жизни.

**Методы и организация исследования.** Обследовано методом анкетирования 122 студента 4-го курса медицинского вуза (из них – 17 мальчиков и 105 девочек). Возраст обследуемых – 20–22 года. Оценка качества жизни проводилась с помощью опросника (ВОЗКЖ-100), разработанного ВОЗ с целью получения качественного и независимого инструмента оценки качества жизни людей вне зависимости от социального, культурно-

го, демографического и политического контекста. ВОЗКЖ-100 является многомерным инструментом, позволяющим получить как оценку качества жизни респондента в целом, так и частные оценки по отдельным сферам и субсферам жизни [1, 2, 5]. 100 вопросов позволяют оценить качество жизни в основных сферах жизни человека. Анкета состояла из вопросов, условно разделенных на блоки: субъективная оценка здоровья, режим и распорядок дня, образ жизни, питание, двигательная активность. Русскоязычная версия опросника была разработана и апробирована на предмет валидности и соответствия в региональном центре ВОЗ в России в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева [1, 4]. Данный метод является субъективной мерой благополучия респондентов и их удовлетворенности условиями своей жизни [2]. Связи между показателями описывались коэффициентом сопряженности Пирсона, увеличение которого при степенях свободы от 0 до 2 показывает усиление степени связи [19].

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что у 16,4% студентов был выявлен недостаток массы тела (МТ) (индекс МТ<18,5), а у 8,20% – избыток МТ (>25,0).

*Анализ вопросов, связанных с обучением.* Установлено, что длительность учебного дня на 4-м курсе по данным респондентов колебалась от 4,7±1,2 ч. до 8,8±1,7 ч.

Исследование самочувствия (психоэмоционального состояния, связанного с работоспособностью) выявило, что только 10% студентов имели хорошее состояние в течение всей недели, каждый третий опрошенный чувствовал себя утомленным в начале недели, 13% – к середине недели, 46% – к концу недели (рис. 1). Таким образом, 90% сту-

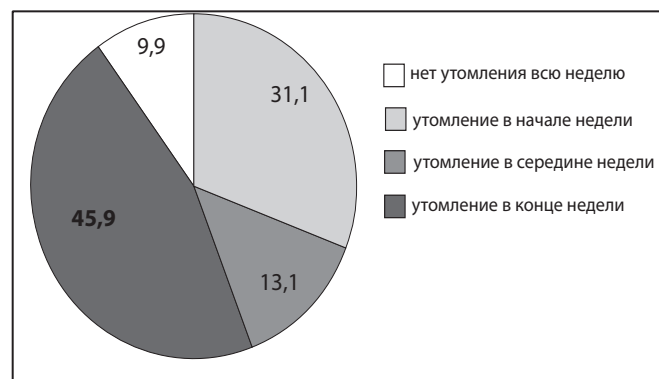


Рис. 1. Распределение студентов по субъективной оценке самочувствия, связанного с учебной неделей, %

дентов медицинского вуза имеют различную степень утомления, неблагоприятно отражающееся на их самочувствии.

Подавляющее большинство опрошенных (84,4%) относится к учебе в вузе с интересом; отрицательные эмоции испытывают 5,7%, чувство безразличия к учебе характерно для 9,9% опрошенных.

Более половины студентов испытывают дискомфортные психоэмоциональные состояния после 14–15 ч (54,9%), каждый 4-й (24,6%) – в течение всего учебного дня. У 20,5% студентов отмечено ровное и хорошее самочувствие.

Трудности в учебе при этом испытывают 16,3% студентов.

Удовлетворенность своей жизнью, оцениваемая по определению себя самим респондентом на ступеньке лестницы от наименьшего балла (0) до наивысшего балла (10) в среднем составила 6,7±1,7 балла. Максимальное количество баллов (9-10 баллов) отметили 12,3% опрошенных.

*Анализ основных компонентов режима дня.* Показано, что количество ежедневного времени, затрачиваемого на отдых составляет в среднем 3,0±1,1 часа. Студенты медицинского вуза спят ночью в среднем 6,1±1,2 часа, что недостаточно с точки зрения гигиенических рекомендаций [11, 18]. Лишь у 23% опрошенных ночной сон составлял 7–8 часов, то есть частично соответствует гигиеническим рекомендациям по продолжительности ночного сна (8 ч). Около 45% респондентов спят ночью не более 6 часов, а 25,4% – около 5 ч, причем у 6,5% ночной сон не превышает 4 ч. Это связано как с необходимостью длительной подготовки заданий к учебным занятиям, так и с активным использованием различных электронных устройств в вечернее и ночное время. Так, все опрошенные студенты ежедневно пользуются различными гаджетами. На подготовку учебных заданий уходит в среднем

3,2±1,5 часа, при этом 45,9% тратит в целом от 4 до 6 ч в день на общение с информационными компьютерными средствами. Длительность просмотра телепередач в будние дни составила от 0 до 2,6 ч (среднее – 1,3 часа); в выходные – почти в 2 раза большее время – 2,3±1,9 часов. У 13,1% опрошенных просмотр телепередач занимает 5–6 ч в выходной день.

Просмотр телепередач и использование гаджетов увеличивает затраты на выполнение домашних заданий у 80% студентов (в среднем до 5,5 ч).

Таким образом, подготовка домашних заданий вносит существенный вклад в бюджет времени студента медицинского вуза.

Затраты времени студентов на физкультурно-оздоровительную деятельность в свободное время (вне учебных занятий физической культурой) составили в среднем 2,2±2,5 ч. в неделю, что не соответствует нормам двигательной активности, рекомендуемым ВОЗ [20]. У более половины опрошенных (56,6%) уровень двигательной активности был недостаточным. Этот факт тем более заслуживает пристального внимания, что опрошенные – студенты медицинского вуза и осведомлены о факторах, способствующих первичной профилактике неинфекционных заболеваний и поддержанию ЗОЖ.

Изучение кратности ДА в свободное время у студентов показало, что 21,3% занимаются физкультурной деятельностью 3-4 раза в неделю, не занимаются совсем или от случая к случаю (1 раз в месяц и реже) почти 2/3 студентов – 64,7%. Высокая двигательную активность (более 6 раз в неделю) выявлена у 10,7% опрошенных.

*Анализ данных о распространенности жалоб.* Студенты имеют жалобы, свидетельствующие о значительном психоэмоциональном напряжении: раздражительность, ощущение беспокойства, головные боли, бессонницу. Чаше 1 раза

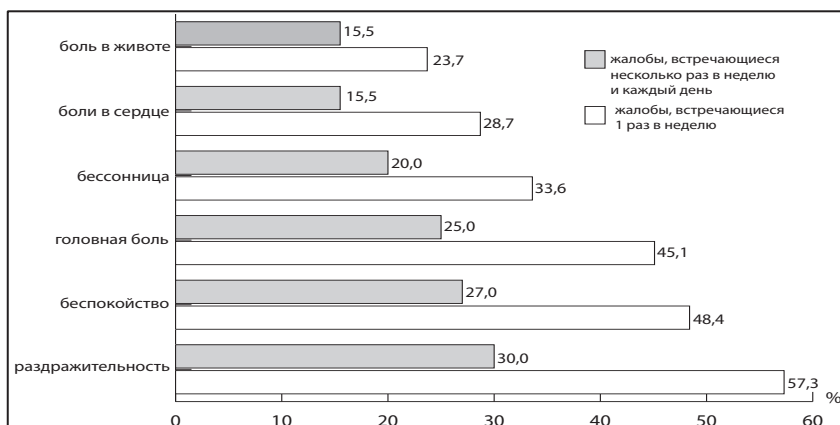


Рис. 2. Распределение студентов по жалобам, %

в неделю или почти каждый день значительная часть опрошенных жалуется на раздражительность (30%), беспокойство (27%), головные боли (25%), бессонницу (20%) (рис. 2).

Анализ данных выявил наличие положительной связи средней силы между свободным временем студента и временем использования гаджета (коэффициент корреляции 0,35), свободным временем студента и временем просмотра телевизора в будни (0,38) и выходные (0,45), между свободным временем и избыточной массой тела (0,39). Наибольший балл в лестнице удовлетворенности имеет положительную корреляционную связь с временем ночного сна (коэффициент корреляции 0,33). Наименьший балл в лестнице удовлетворенности имеет связь с наличием у студента избыточной массы тела (0,36). Остальные связи оказались малой силы (менее 0,32).

Важнейшим условием сохранения и улучшения здоровья является здоровый образ жизни, формирование которого составляет основу первичной профилактики многих заболеваний.

Для нормального функционирования организма студентов питание играет далеко не последнюю роль. Различные нарушения питания особенно ярко проявляются в студенческие годы, так как имеет место незавершенность формирования ряда физиологических систем, что повышает чувствительность организма к нарушению сбалансированности пищевых рационов [21–23].

*Оценка питания (состава рациона и режима питания) проводилась по данным анкетирования.* Выявлено, что студенческое питание, характеризуется нерегулярным приемом пищи у 44,3% опрошенных. Дефицит времени приводит к тому что, в течение учебного дня 37,7% студентов питаются «всухомятку» каждый день или несколько раз в неделю, имеют вынужденный стиль питания. Вследствие этого у 16,4% наблюдается дефицит массы тела, а в 8,2% случаев – избыточная масса тела.

Необходимой составляющей полноценного питания является режим питания, предполагающий 3–4-разовый прием пищи в течение дня. Проведенное анкетирование выявило дисбаланс в режиме питания студентов, который проявляется не только в снижении кратности приема пищи, но и в увеличении интервалов между приемами. Кратность приема пищи студентами составила в среднем  $2,5 \pm 0,6$ . Удельный вес студентов, принимающих пищу – 3 раза в день, составляет 55,7%, у 44,3% кратность приема пищи

менее 3 раз в сутки, из них у 39,3% кратность питания составляет 2 раза в сутки и у 4,9% – 1 раз в сутки, что абсолютно не соответствует гигиеническим нормам питания.

Наиболее частым нарушением режима питания является отсутствие завтрака. Так, установлено, что число студентов, которые не завтракают или завтракают не каждый день, составляет 50%.

Между успеваемостью и режимом питания существует прямая зависимость: студенты, приступающие к занятиям натощак, хуже усваивают учебный материал. Поэтому особое внимание необходимо уделять не только приему завтрака перед учебным днем, но и его качеству [22].

Недостаток времени между занятиями, влияет и на увеличение интервалов между приемами пищи. Из результатов анкетирования выявлено, что у 85,3% студентов интервал между приемами пищи составляет 5 ч и более. Несбалансированное питание в течение дня с большими интервалами между приемами пищи приводит к употреблению пищи перед сном. Больше половины опрошенных

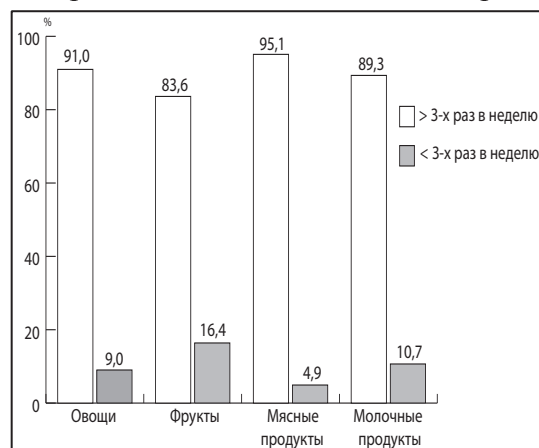


Рис. 3. Наличие основных групп пищевых продуктов в недельном рационе студентов, %

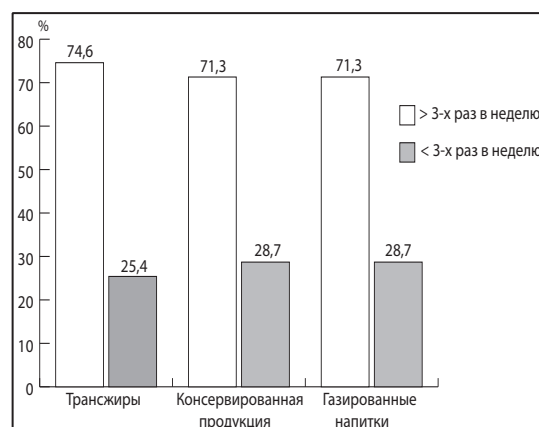


Рис. 4. Доля потребления вредных пищевых продуктов в недельном рационе студентов, %



студентов (54,1%) имеют поздний ужин, что может способствовать избытку массы тела.

Изучение качества питания показало, что большая часть студентов (89,8%) считает свое питание разнообразным, а 10,4% указывают на недостаток в рационе молочных, мясных продуктов, фруктов и овощей. Менее 3-х раз в неделю употребляют мясные продукты – 4,9% студентов, молочные продукты – 10,7%, фрукты 16,4% и овощи – 9,0% студентов (рис. 3).

Избыточное потребление трансжиров, консервов и сладких газированных напитков характерно для 44,0% респондентов. Причем более 3 раз в неделю употребляют вредные насыщенные жиры – 74,6% студентов, консервированную продукцию – 71,3%, газированные напитки – 71,3% (рис. 4).

**Заключение.** Студенты 4-го курса медицинского вуза оценивают удовлетворенность своей жизнью в среднем как  $6,7 \pm 1,7$  баллов. Большая часть студентов (87,7%) не удовлетворена качеством жизни.

Качество питания части студентов характеризуется недостаточным потреблением овощей, фруктов, молочных продуктов, употреблением насыщенных жиров, консервированной и газированной продукции.

Безусловно, данные факторы влияют на состояние здоровья студентов и приводят к возникновению различных жалоб (раздражительность, беспокойство, головные боли, бессонница, изменение массы тела), способных привести к срыву адаптационных процессов, запустить психосоматические механизмы заболеваний, что, в конечном счете, и отражается на показателях качества жизни студентов.

Это указывает на важность соблюдения гигиенических норм режима дня и организации обучения и свободного времени студента. Полученные данные могут стать основой для разработки программ первичной профилактики заболеваний, реализация которых будет способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Еникеева Л.А., Ширишкова Л.С. Модели прогнозирования качества жизни на основе международных индексов. [Электронный ресурс]. – <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18414>
2. Беляева Л. А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации. Социологические исследования. 2009; 1: 33-42.
3. Айвазян С.А. Россия в межстрановом анализе синтетических категорий качества жизни населения // [http://www.hse.ru/journals/wrldross/vol101\\_4/lvazian1.htm](http://www.hse.ru/journals/wrldross/vol101_4/lvazian1.htm)
4. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. С-Петербург: Нева; 2002. С.15-40.
5. Злобина, Г.Ю. Качество жизни: структурные составляющие и перспективные направления развития. М.: Социум; 2007. 96 с.
6. Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи /Л. В. Нефедовская; под ред. В. Ю. Альбицкого. М.: Литтерра, 2007. 224 с.
7. Розенфельд Л. Г., Батрымбетова С. А. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него. Здоровоохранение Российской Федерации. 2008; 2: 21-24.
8. Егоров А.Н. Самооценка действий студенческой молодежи, соответствующих здоровому образу жизни. Регионоведение. 2011; 4: 17-20.
9. Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса. Гигиена и санитария. 2005; 3: 48-52.
10. Пигасова А.А., Савочкина Д.И. Состояние здоровья студентов-медиков в современных условиях обучения. Международный студенческий научный вестник. 2017; 2: 19-20.
11. Журавлева И.В., ред. Здоровье студентов: социологический анализ. М.: Институт социологии РАН, 2012: 4.
12. Мелихова Е.П., Либина И.И., Губина О.И., Натарова А.А. Особенности оценки здоровья студентов при обучении в медицинском вузе. Системный анализ и управление в биомедицинских системах. 2010. Т.9; 4: 19-23.
13. Ушакова М.А., Ушакова Е.Г. Состояние здоровья школьников 15-18 лет в Москве Гигиена и санитария. 2008; 5:59-61.
14. Онищенко Г.Г. Обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения России. Гигиена и санитария. 2008; 2: 72-77.
15. Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Поленова М.А. Состояние здоровья московских школьников и факторы, влияющие на его формирование (логитудинальное исследование). Здоровье населения и среда обитания. 2014; 3 (252): 28-30.
16. Баранов А.А., Рапопорт И.К., Сухарева Л.М., Намазова-Баранова Л.С., Скоблина Н.А., Бесстрашная Н.А. Состояние здоровья современных подростков. В кн.: Медико-социальные проблемы воспитания подростков. Монография. М.: Издательство «ПедиатрЪ», 2014: 15-41.
17. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. Значение здоровья подростков в формировании их гармоничного развития. Гигиена и санитария, 2015; 6: 58-61.
18. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: Руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 352 с.
19. Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel. Киев: Морин, 2000. 320 с.
20. Юные и физически активные: повышение привлекательности физической активности для детей и молодежи. Набор ориентиров. ВОЗ: Европейское региональное бюро. 2013. 44 с.
21. Кашаева О.И., Крижананускайте Г.А., Шепельков А.А. Изучение качества питания студенческой молодежи. NovaInfo (НоваяИнфо). 2014; 24 [Электронный ресурс]: <http://novainfo.ru>.
22. Кучма В.Р. Основы рационального питания и гигиеническая оценка пищевого статуса студентов: монография. Омск: Изд-во ОмГМА. 2007. 174 с.
23. Ansari W.E., Suominen S., Berg-Beckhoff G. Is Healthier Nutrition Behaviour Associated with Better Self-Reported Health and Less Health Complaints. Nutrients. 2015; 7 (10): 8478-90.