

ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

© 2023 А.С. Копылов

**ФГБОУ ВО Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Минздрава России, г. Воронеж**

Контактная информация: Копылов Александр Сергеевич. E-mail: sania.kopylov@yandex.ru

Цель: изучить заболеваемость студентов 6 курса лечебного факультета ВГМУ им. Н.Н. Бурденко и факторов, влияющих на неё. **Материалы и методы исследования.** Было обследовано 149 студентов шестого курса лечебного факультета Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко, из которых девушки составили 79%, а юноши 21% соответственно. Применялась программа «Истоки здоровья Valeometer» для внесения и обработки данных. **Результаты исследования и их обсуждение.** Производили измерение веса и роста студентов, по которым в дальнейшем рассчитывали индекс массы тела (ИМТ). Из девушек 30% имели индекс массы тела, который выходил за рамки нормы, причем 63% из них имели избыточную массу тела. У студентов мужского пола ИМТ выходил за пределы нормы в 38% соответственно, также стоит отметить, что среди них повышенный индекс массы тела имели 83% обучающихся. Из всех обследованных у 21% отмечалось ожирение первой степени, и лишь у одного обучающегося показатели соответствовали третьей степени ожирения. К сожалению, студенты старших курсов ведут всё менее подвижный образ жизни, пренебрегают физической активностью в свободное время. **Заключение.** Индекс массы тела не соответствовал границам нормы у 30% девушек и 38% юношей, в каждой из групп избыточная масса тела была преобладающей, что говорит о малой двигательной активности и физической работоспособности обучающихся.

Ключевые слова: профилактика, заболеваемость студентов, студенческая молодежь, образ жизни.

MORBIDITY AND LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS

© 2023 A.S. Kopylov

**Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko, Ministry of Healthcare of the
Russian Federation, Voronezh**

Contact: Kopylov Aleksandr Sergeevich. E-mail: sania.kopylov@yandex.ru

Objective: to study the morbidity of 6th-year students of the medical faculty of VSMU named after N.N. Burdenko and the factors influencing it. **Materials and methods of the study.** A total of 149 sixth-year students of the medical faculty of Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko were examined, of which 79% were girls and 21% were boys, respectively. The program "Sources of Health Valeometer" was used to enter and process data. **Results of the study and their discussion.** The weight and height of the students were measured, which were then used to calculate the body mass index (BMI). Of the girls, 30% had a body mass index that was outside the normal range, and 63% of them were overweight. Among male students, the BMI was outside the normal range in 38%, respectively, it is also worth noting that among them, 83% of students had an elevated body mass index. Of all those examined, 21% had first-degree obesity, and only one student had indicators corresponding to the third degree of obesity. Unfortunately, senior students lead an increasingly sedentary lifestyle, neglecting physical activity in their free time. **Conclusion.** The body mass index did not correspond to the normal range in 30% and 38% of young men, in each of the groups, excess body weight was predominant, which indicates low physical activity and physical performance of students.

Keywords: prevention, student morbidity, student youth, lifestyle.

Вопрос неуклонного роста заболеваемости молодого поколения в последние годы всё больше беспокоит как их родителей, так и врачей нашей страны. Мнения специалистов сводятся к выводам о комплексном решении проблемы, взаимодействии сферы здравоохранения и сферы образования вместе для максимально продуктивного разрешения этого вопроса. В свою очередь, профессорско-преподавательский состав в высших учебных заведениях должен проявлять максимальную активность в формировании здоровья их обучающихся [1].

Экологическая обстановка в регионе также сказывается на здоровье и состоянии организма студентов. Обращаемость обучающихся к врачам за медицинской помощью зачастую связана с состоянием окружающей среды. Особую важность составляют показатели качества питьевой воды и атмосферного воздуха, которые являются приоритетными факторами риска в развитии патологий некоторых систем. Уровень и качество жизни обучающихся также не всегда соответствуют нормам [2]. В свою очередь, необходимо отметить, что экономическая ситуация в регионе и нашей стране в целом также отражается на качестве жизни и состоянии организма молодых людей. При ухудшении этих двух показателей также можно ожидать повышение заболеваемости населения.

Нельзя не признать, что обучающиеся нередко устраиваются на постоянную работу или подработку, чтобы улучшить своё материальное положение, но они совсем не задумываются, как негативно это сказывается на состоянии их здоровья. Причём, количество трудоустроенной молодежи неуклонно растёт от младших курсов к старшим. Это говорит о том, что потребность студентов обеспечивать себя самим возрастает с годом обучения [3].

Доказано, что молодые парни формируются немного позднее, чем представители женского пола, поэтому отсюда можно предположить, что первые годы обучения для юношей будут более сложными как для их состояния здоровья, так и организма в целом. Это может привести к повышенной заболеваемости у юношей даже на первых курсах ввиду изменения привычной для них школьной среды на вузовскую [4].

К сожалению, обучающиеся ввиду своего совсем юного возраста обычно не задумываются о своём здоровье или относятся к нему не всегда с полной ответственностью индивида [5-7].

Цель: изучить заболеваемость студентов 6 курса лечебного факультета ВГМУ им. Н. Н. Бурденко и факторов, влияющих на неё.

Материалы и методы исследования. Было обследовано 149 студентов шестого курса лечебного факультета Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко, из которых девушки составили 79%, а юноши 21% соответственно. Применялась программа «Истоки здоровья Valeometer» для внесения и обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Производили измерение веса и роста студентов, по которым в дальнейшем рассчитывали индекс массы тела (ИМТ). Из девушек 30% имели индекс массы тела, который выходил за рамки нормы, причем 63% из них имели избыточную массу тела. У студентов мужского пола ИМТ выходил за пределы нормы в 38% соответственно, также стоит отметить, что среди них повышенный индекс массы тела имели 83% обучающихся. Из всех обследованных у 21% отмечалось ожирение первой степени, и лишь у одного обучающегося показатели соответствовали третьей степени ожирения. К сожалению, студенты старших курсов ведут всё менее подвижный образ жизни, пренебрегают физической активностью в свободное время. Артериальное давление (АД) было повышено у 50% респондентов, показатели ИМТ которых выходили за пределы нормы. Среди всех студентов повышенное артериальное давление было у 21%, а средний показатель АД был равен 130/78 мм. рт. ст.

Различные хронические заболевания были отмечены у 58% обучающихся, то есть каждый второй студент на 6 курсе имеет хотя бы одно заболевание в своём анамнезе. Юноши чаще отмечали отклонения по состоянию здоровья, чем девушки (63% и 57% соответственно). Но, несмотря на это, девушки чаще отмечали наличие двух и более хронических заболеваний (28%), чем представители мужского пола (19%).

К старшим курсам количество работающих студентов всегда растёт, студенты ВГМУ

не стали исключением, несмотря на высокую учебную нагрузку в университете. Среди юношей 38% отметили, что работают в свободное от учебы время, а среди девушек этот показатель был немного выше и составил 41% соответственно. В общей сложности, почти половина обучающихся выпускного курса (40%) подрабатывают после занятий.

Сон – это один из важнейших состояний для организма человека, в процессе которого происходит восстановление сил и энергии, которые были затрачены в течение дня. Несмотря на это, студенты очень часто пренебрегают достаточным сном, особенно студенты медицинских вузов, на которых ложится большая нагрузка и ответственность, которую им предстоит взять в будущем за жизнь и здоровье своих пациентов. Студенты-медики старших курсов относятся к своему сну ещё более безответственно, так как многие из них устраиваются на ночные подработки, чтобы хоть как-то обеспечивать себя и свое обучение. Из всех обследованных 60% отметили, что их сон бывает недостаточным, а 16% испытывают хроническое недосыпание. Среди юношей подавляющее большинство (84%) спят недостаточно и лишь 9% высыпается по ночам. Из девушек почти пятая часть (19%) сообщили о хроническом недосыпании по ночам. Несмотря на это, число представительниц женского пола, которые отметили достаточный сон было выше в три раза (27% соответственно).

Пагубные привычки всегда негативно отражаются на состоянии здоровья и всего организма в целом. Студенты-медики не являются исключением и зачастую не уступают обучающимся других высших учебных заведений в распространённости вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение. Более половины опрошенных (52%) отметили, что не курят вообще, 29% отмечали, что курение – это редкая привычка, а остальные 19% указали, что курят

регулярно, несмотря на знания о негативном влиянии никотина на организм и здоровье человека. Представители мужского пола гораздо чаще отмечали редкое или постоянное курение (56%), в отличие от девушек (46% соответственно). С алкогольными напитками ситуация обстоит ещё более плачевно. Хотя бы редкое употребление алкоголя отметили 81% из всех обследованных. Важно подчеркнуть, что 4% из всех респондентов отмечали, что употребляют спиртные напитки на регулярной основе, причем, как юноши, так и девушки. К сожалению, показатель никотиновой зависимости и злоупотребления алкоголем среди студентов-медиков нашего университета находится на достаточно высоком уровне, что говорит о необходимости проведения профилактических бесед и семинаров в данном направлении, чтобы в дальнейшем будущие врачи уже своим пациентам объясняли о важности отказа от пагубных привычек и всё больше склоняли к ведению здорового образа жизни.

Заключение. Индекс массы тела не соответствовал границам нормы у 30% девушек и 38% юношей, в каждой из групп избыточная масса тела была преобладающей, что говорит о малой двигательной активности и физической работоспособности обучающихся. Более половины студентов-медиков шестого курса имеют хотя бы по одному хроническому заболеванию, девушки чаще отмечали наличие расстройств сразу нескольких систем организма. Таким образом мы видим, 40% шестикурсников совмещают учёбу в медицинском университете с работой в свободное время. Большая часть обучающихся мужского пола (84%) отмечали, что испытывают недостаток сна, а среди девушек 19% указали на хроническое недосыпание по ночам. Более половины юношей и почти половина девушек отметили, что курят хотя бы изредка. Около 80% респондентов употребляют алкоголь, хотя бы редко, а 4% – на регулярной основе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева Н.А., Никольская Т.В. Результаты оценки состояния здоровья студенческой молодёжи.

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023; 2(216): 74-75.

2. Ушаков И.Б., Попов В.И., Петрова Т.Н., Есауленко И.Э. Изучение здоровья студентов как результат взаимодействия медико-биологических, экологических и социально-гигиенических факторов риска. Медицина труда и промышленная экология. 2017; 4: 33-36.

3. Щелина Т.Т., Акутина С.П., Михайлова С.В. с соавт. Исследование влияния различных социальных факторов на физическое здоровье студентов в период обучения в вузе. Учёные записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. 2023; 9(2): 239-250.

4. Медведкова Н.И., Медведков В.Д., Аширова С.В. Заболеваемость студентов и пути её снижения. Проблемы

социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2012; 4: 39-40.

5. Шевченко С.С., Герасимова Т.А., Бурдакова А.М. Анализ заболеваемости студентов медицинского вуза до и в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. Менеджер здравоохранения. 2023. 3: 66-73.

6. Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Иевлева О.В. с соавт. Гигиеническое воспитание школьников и студентов с использованием технологии «трекеры привычек - чек-листы». Российский вестник гигиены. 2023; 2: 29-33. DOI 10.24075/rbh.2023.071

7. Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Попов В.И. с соавт. Физическое развитие детей: методические аспекты: монография. Москва: Научная книга, 2020. 178 с.

REFERENCES

1. SVorob'eva N.A., Nikol'skaja T.V. Rezul'taty ocenki sostojanija zdorov'ja studencheskoj molodezhi. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2023; 2(216): 74-75. (in Russian)

2. Ushakov I.B., Popov V.I., Petrova T.N., Esaulenko I.Je. Izuchenie zdorov'ja studentov kak rezul'tat vzaimodejstvija mediko-biologicheskikh, jekologicheskikh i social'no-gigienicheskikh faktorov riska. Medicina truda i promyshlennaja jekologija. 2017; 4: 33-36. (in Russian)

3. Shhelina T.T., Akutina S.P., Mihajlova S.V. s soavt. Issledovanie vlijanija razlichnyh social'nyh faktorov na fizicheskoe zdorov'e studentov v period obuchenija v vuze. Uchenye zapiski Krymskogo federal'nogo universiteta imeni V.I. Vernadskogo. Biologija. Himija. 2023; 9(2): 239-250. (in Russian)

4. Medvedkova N.I., Medvedkov V.D., Ashirova S.V. Zabolevaemost' studentov i puti ee snizhenija. Problemy

social'noj gigieny, zdavoohranenija i istorii mediciny. 2012; 4: 39-40. (in Russian)

5. Shevchenko S.S., Gerasimova T.A., Burdakova A.M. Analiz zaboлеваemosti studentov medicinskogo vuza do i v period pandemii novej koronavirusnoj infekcii COVID-19. Menedzher zdavoohranenija. 2023. 3: 66-73. (in Russian)

6. Milushkina O.Ju., Markelova S.V., Ievleva O.V. s soavt. Gigienicheskoe vospitanie shkol'nikov i studentov s ispol'zovaniem tehnologii «trekery privyчек - chek-listy». Rossijskij vestnik gigieny. 2023; 2: 29-33. DOI 10.24075/rbh.2023.071. (in Russian)

7. Skoblina N.A., Milushkina O.Ju., Popov V.I. s soavt. Fizicheskoe razvitie detej: metodicheskie aspekty: monografija. Moskva: Nauchnaja kniga, 2020. 178 s. (in Russian)