

© Коллектив авторов, 2024  
DOI: 10.21886/2712-8156-2024-5-3-62-70

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО КЛЮЧЕВЫМ АСПЕКТАМ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Д.А. Сависько, М.М. Батюшин, Д.И. Закусилов, А.В. Сафроненко

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России, Ростов-на-Дону, Россия

**Цель:** изучение влияния и оценка факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у студентов-медиков путём онлайн анкетирования. **Материалы и методы:** в период с 19.03.24 по 08.04.24 в Ростовском государственном медицинском университете (РостГМУ) проводилось онлайн-анкетирование с помощью платформы google. Была сформирована группа из 1232 человек, включающая студентов с 1 по 6 курс всех факультетов. Результаты анкетирования были систематизированы и проанализированы. **Результаты:** путем анализа полученной от респондентов информации было выделено несколько групп факторов риска (ФР) хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ): 1. Нарушение режима сна; 2. Индифферентность к соблюдению норм здорового питания; 3. Подверженность хроническому эмоциональному напряжению. **Заключение:** По итогам проведенного исследования были выделены ФР ХНИЗ у студентов РостГМУ (ведущими оказались: нарушение режима сна, несоблюдение норм здорового питания, стресс). Также было установлено, что такие показатели как физическая активность, наличие вредных привычек не являются распространенными факторами риска у данной группы опрошенных. Из вышесказанного мы можем сделать вывод о целесообразности и важности внедрения профилактических мер для повышения важности и значимости таких аспектов как здоровый сон, правильное питание и нормальное моральное состояние в жизни студентов РостГМУ.

**Ключевые слова:** хронические неинфекционные заболевания, студенты, факторы риска, образ жизни, физическая активность, питание, сон, стресс, опрос, респондент.

**Для цитирования:** Сависько Д.А., Батюшин М.М., Закусилов Д.И., Сафроненко А.В. Результаты опроса студентов-медиков по ключевым аспектам сохранения здоровья. *Южно-Российский журнал терапевтической практики*. 2024;5(3):62-70. DOI: 10.21886/2712-8156-2024-5-3-62-70.

**Контактное лицо:** Дарья Алексеевна Сависько, darya.savisko@yandex.ru.

## RESULTS OF A SURVEY OF MEDICAL STUDENTS ON KEY ASPECTS OF HEALTH PRESERVATION

D.A. Savisko, M.M. Batyushin, D.I. Zakusilov, A.V. Safronenko

Rostov State Medical University, Rostov-on-Don, Russia

**Objective:** study of the influence and assessment of risk factors for chronic non-infectious diseases in medical students through an online survey. **Materials and methods:** during the period from 03/19/24 to 04/08/24, an online survey was conducted at the Rostov State Medical University using the google platform. A group of 1232 people was formed, including students from 1st to 6th year of all faculties. The results of the survey were systematized and analyzed. **Results:** by analyzing the information received from respondents, several groups of risk factors for chronic NCDs were identified: 1. Sleep disturbances; 2. Indifference to compliance with healthy eating standards; 3. Susceptibility to chronic emotional stress. **Conclusion:** based on the results of the study, risk factors for chronic non-diseases were identified among Rostov State Medical University students (the leading ones were: sleep disturbance, non-compliance with healthy eating standards, stress). It was also found that indicators such as physical activity and the presence of bad habits are not common risk factors in this group of respondents. From the above, we can conclude about the feasibility and importance of introducing preventive measures to increase the importance and significance of such aspects as healthy.

**Keywords:** chronic non-communicable diseases, students, risk factors, lifestyle, physical activity, nutrition, sleep, stress, survey, respondent.

**For citation:** Savisko D.A., Batyushin M.M., Zakusilov D.I., Safronenko A.V. Results of a survey of medical students on key aspects of health preservation. *South Russian Journal of Therapeutic Practice*. 2024;5(3):62-70. DOI: 10.21886/2712-8156-2024-5-3-62-70.

**Corresponding author:** Darya A. Savisko, darya.savisko@yandex.ru.

## Введение

Демографическая ситуация в России характеризуется высокой смертностью: ежегодно регистрируется около 2 251 399 летальных исходов, из которых 98,3% приходится на неинфекционные заболевания. По распространённости хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) в общей популяции лидируют по причинам смертности, инвалидизации, бремени болезни как в РФ, так и мире [1]. ХНИЗ включают сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), болезни ЖКТ и гепато-биллиарной системы, онкологические патологии, хронические респираторные заболевания, сахарный диабет (СД) и др. При этом в последние годы отмечается омоложение таких форм ХНИЗ, как вегетативные дисфункции, хронические неспецифические кардио-васкулярные заболевания, патология ЦНС и эндокринной системы, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, органов зрения и их придатков. В формировании данной патологии важную роль играют различные модифицируемые факторы риска, а именно поведенческие (табакокурение, употребление различных психотропных препаратов и наркотических средств, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, гиподинамия), а также метаболические факторы риска (избыточная масса тела (ИзБМТ), повышенное артериальное давление (АД), гиперхолестеринемия (ГХС), гипергликемия) и др.

Общепризнанным в настоящее время является факт влияния на показатели здоровья людей молодого возраста социально-психологического климата, бытовых условий, различных экспериментальных учебных нагрузок.

В связи с вышеизложенным, изучение именно комплекса данных факторов риска ХНИЗ необходимо для разработки эффективных превентивных мероприятий и стратегий борьбы с ними. При этом только результаты исследований комбинированного воздействия ХНИЗ могут охарактеризовать действительную ситуацию. В настоящее время известно, что широкое распространение ХНИЗ в основном связано с особенностями образа жизни и сопутствующими факторами риска. Изменение образа жизни и снижение уровней сопутствующих факторов способны предотвратить или замедлить развитие заболевания как до, так и после появления клинических симптомов. Ключевым, стратегическим способом борьбы с ХНИЗ является комплекс мероприятий, ориентированных на устранение модифицируемых ФР и популяризацию здорового образа жизни.

**Цель исследования** — изучить и оценить факторы риска, влияющие на формирование

хронических неинфекционных заболеваний у студентов-медиков путём онлайн анкетирования.

## Материалы и методы

Для установления распространённости модифицируемых (метаболические показатели, физическая активность, режим питания, режим сна, вредные привычки, социально-психологический климат) факторов риска в популяции студентов Ростовского государственного медицинского университета в период с 19.03.24 по 08.04.24 было инициировано онлайн-анкетирование с помощью платформы Google. Опрос проводился среди студентов всех факультетов с 1-ого по 6-ой курсы. Рандомным образом была сформирована группа из 1232 человек, результаты анкетирования которой впоследствии были проанализированы и систематизированы в графики и таблицы. Вопросы, содержащиеся в анкете, были направлены на изучение данных о физической активности (вид, интенсивность, кратность), режиме питания (пищевые предпочтения, наличие диет), режиме сна, вредных привычках (курении, распитии алкогольных напитков, употреблении наркотических и психотропных веществ), социально-психологическом климате (частота, причины стресса, методы борьбы со стрессом), метаболических показателях (ИМТ, ср АД, окружность талии в см), уровне успеваемости (средний балл в зачётной книжке). В анкете также была проанализирована информация о уже имеющихся у респондентов хронических заболеваниях для установления вероятности возможных их рецидивов и/или обострений (при условии нахождения пациента в фазе ремиссии).

В исследовании приняло участие 1232 студента-медика (74% мужчин, 26% женщин). Подавляющее число респондентов были в возрасте 18–21 год (рис. 1).

Распределение респондентов по курсам и факультетам представлено в таблице 1.

## Результаты

Первые два вопроса касались оценки физической активности респондентов. Было предложено отметить следующие виды физической активности: спортзал (и его аналоги), уроки физкультуры, домашние тренировки, ходьба (и аналоги кардионагрузок), работа (физиче-



Рисунок 1. Возрастная структура респондентов.  
*Figure 1. Age structure of respondents.*

Таблица/Table 1

**Распределение респондентов по курсам и факультетам**  
*Distribution of respondents by courses and faculties*

| Курс/Факультет           | 1   | 2  | 3   | 4   | 5   | 6  | Всего |
|--------------------------|-----|----|-----|-----|-----|----|-------|
| Лечебно-профилактический | 453 | 18 | 338 | 118 | 24  | 25 | 976   |
| Педиатрический           | 16  | 29 | 8   | 14  | 90  | 71 | 228   |
| Медико-профилактический  | 14  | 2  | 0   | 1   | 2   | 2  | 21    |
| Стоматологический        | 0   | 0  | 0   | 0   | 7   | 0  | 7     |
| Всего                    | 483 | 49 | 346 | 133 | 123 | 98 | 1232  |

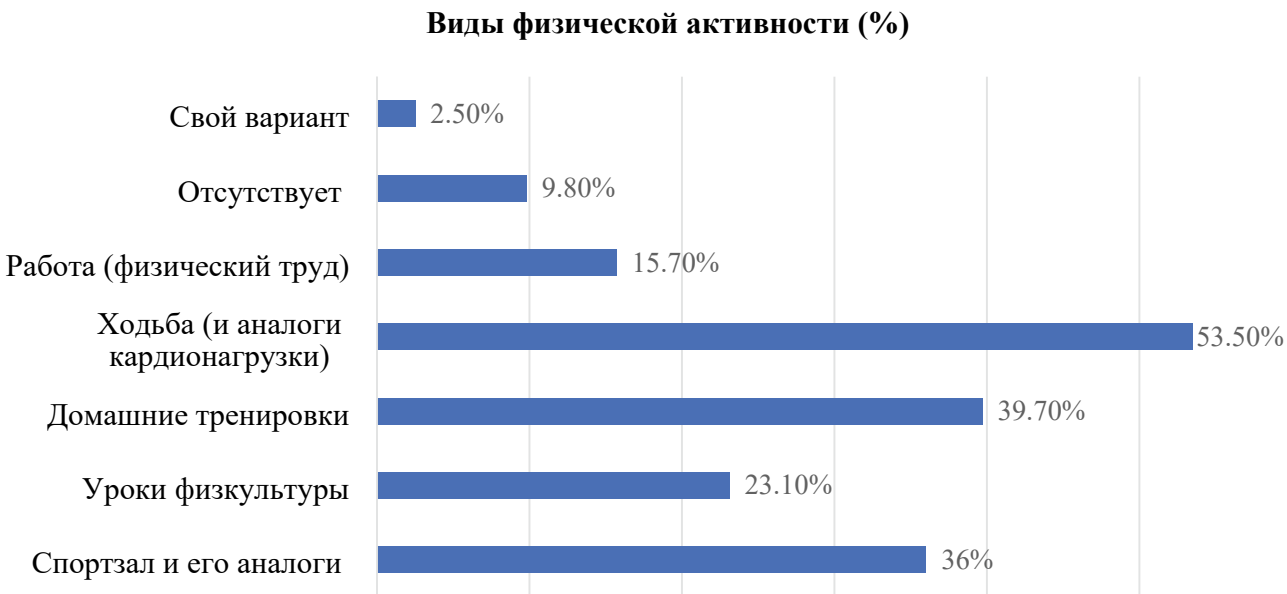
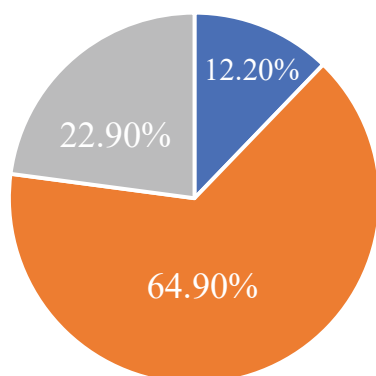


Рисунок 2. Виды физической активности.  
*Figure 2. Types of physical activity.*

ский труд), физическая активность отсутствует или что-то другое (рис. 2).  
При этом более половины респондентов (53,5%) указало, что основным видом их физической активности является ходьба и аналоги кардионагрузки. Около трети (36%) респондентов отметили, что посещают спортзал или занимаются физическими упражнениями в до-

**Интенсивность физической активности (%)**

■ Высокая ■ Средняя ■ Низкая

**Рисунок 3. Интенсивность (как качественная характеристика) физической активности.**  
*Figure 3. Intensity (as a qualitative characteristic) of physical activity.*

машинных условиях. Менее распространенными видами физической активности оказались уроки физкультуры и физическая работа (23,1%

и 15,7% соответственно).

Респондентам также было предложено оценить самостоятельно интенсивность своей физической активности (рис. 3).

Высокая интенсивность физической активности была выявлена только у каждого восьмого (12,3%), тогда как у большинства респондентов была установлена физическая активность средней интенсивности (64,9%), а в 22,9% регистрировалась низкая интенсивность физической активности.

При анализе факторов питания был сформулирован вопрос, который включал в себя набор сразу из нескольких оценок (рис. 4).

Количество респондентов, придерживающихся здорового питания и не следящих за своим питанием, распределилось примерно пополам (45,8% и 41,7% соответственно). Проведенный анализ позволил определить, что популярные режимы питания, такие как гипокалорийное (6,3%), раздельное (2%), интервальное питание (8,8%), регистрировались в опрошенной группе довольно редко, как и вегетарианство (0,9%)

**Оценка режима питания (%)**

**Рисунок 4. Оценка режима питания.**  
*Figure 4. Evaluation of the diet.*

### Соблюдение режима сна (%)

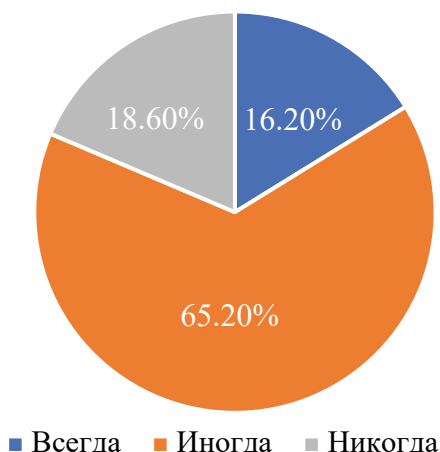


Рисунок 5. Соблюдение режима сна  
Figure 5. Maintaining a sleep schedule

### Курение респондентов (%)



Рисунок 7. Курение респондентов.  
Figure 7. Smoking of respondents.

### Частота употребления алкогольных напитков (%)

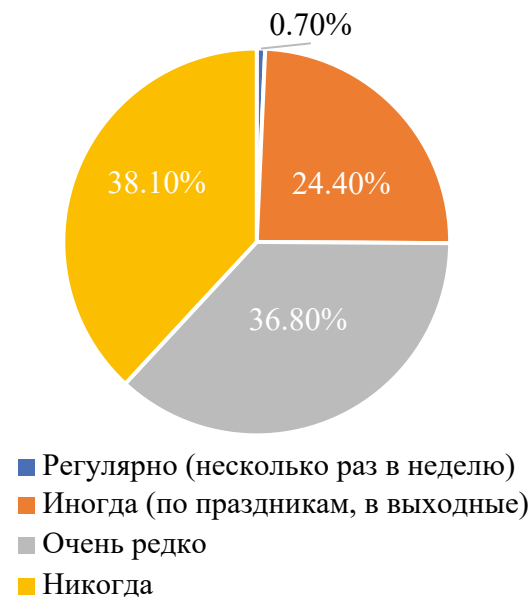


Рисунок 6. Частота употребления алкогольных напитков.  
Figure 6. Frequency of alcohol consumption.

или сыроедение (0,6%). При этом режима питания, определяемого религиозными ограничениями, придерживалось не более 7,5% респондентов.

Изучение режима сна позволило установить, что большинству респондентов (65,2%) зачастую не удавалось соблюдать его оптимальную продолжительность (ночной сон не менее 8 часов), и только каждый шестой респондент (16,2%) придерживался рекомендованного режима постоянно (рис. 5).

Проведённый анализ вредных привычек, имеющихся у респондентов, позволил устано-

### Предпочтения в случае курения (%)

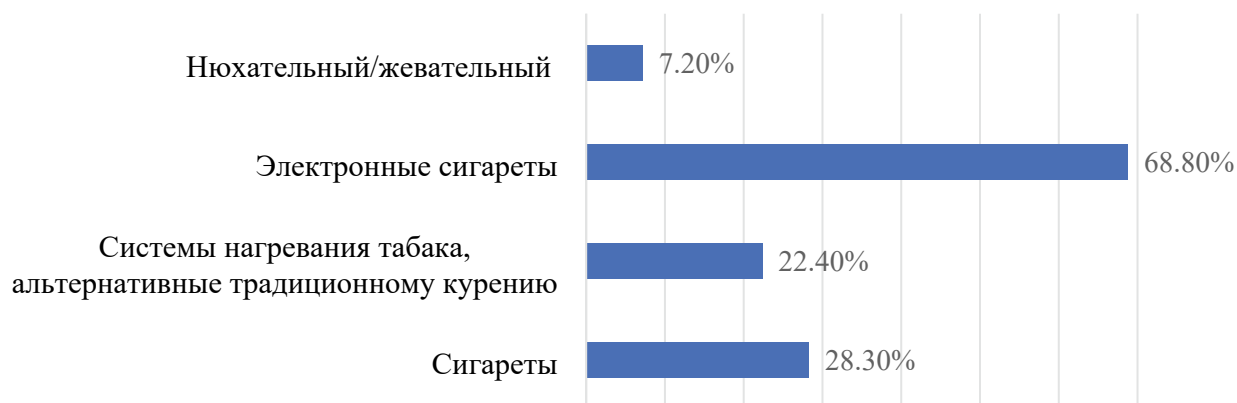
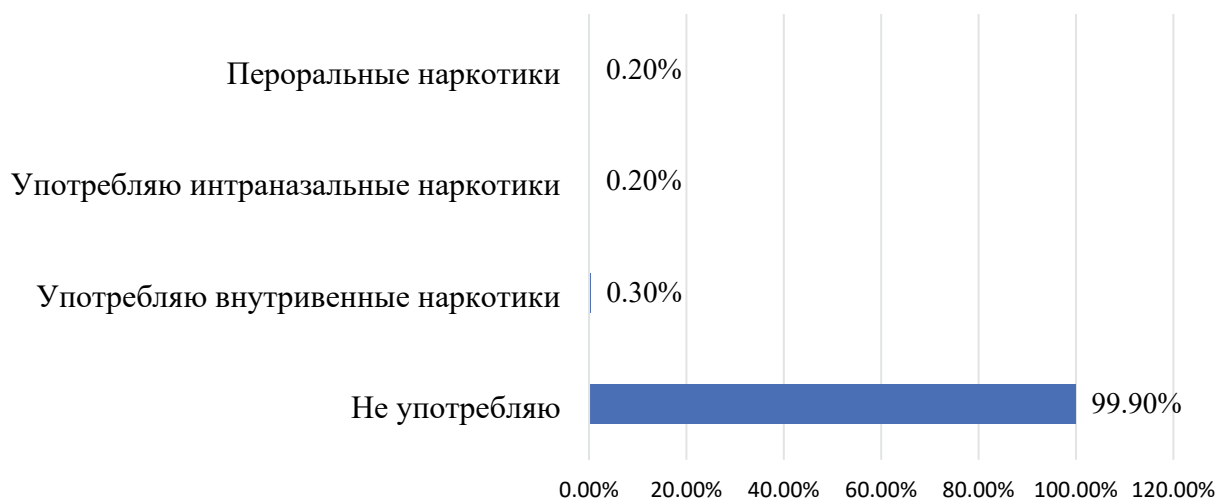


Рисунок 8. Предпочтения (формы потребления и виды потребляемой продукции) в случае курения.  
Figure 8. Preferences (forms of consumption and types of products consumed) in the case of smoking.

## Употребление наркотических средств (%)

Рисунок 9. Употребление наркотических средств  
Figure 9. Drug use

вить, что алкогольные напитки 74,9% опрошенных употребляли очень редко или вообще их никогда не употребляли (рис. 6). Категория часто употребляющих алкогольные напитки (несколько раз в неделю) респондентов не превысила одного процента (0,7%).

Исследование вопроса, касающегося табакокурения, позволило установить, что подавляющее число респондентов (72,7%) вообще не курит (рис. 7). Доля регулярно курящих не превышала 16%, а изредка курящих или бросивших курить респондентов — на уровне 10,3%.

При этом основной формой потребления табачных изделий являлось курение, чаще — с использованием электронных сигарет (68,8%), реже — обычных сигарет (28,3%) или систем нагревания табака (22,4%) (табл. 8). В ряде случаев (7,2%) в ходе исследования было выявлено употребление респондентами нюхательного или жевательного табака.

Важным аспектом здоровья является отсутствие употребления нейротропных препаратов и наркотических средств. В ходе опроса об их употреблении указали 8 (0,7%) респондентов (рис. 9).

В проведенной работе проблеме возникновения стресса и способам борьбы с ним было определено одно из приоритетных направлений. В ходе самооценки 56,7% респондентов указало, что они испытывают стресс ежедневно или достаточно часто (рис. 10).

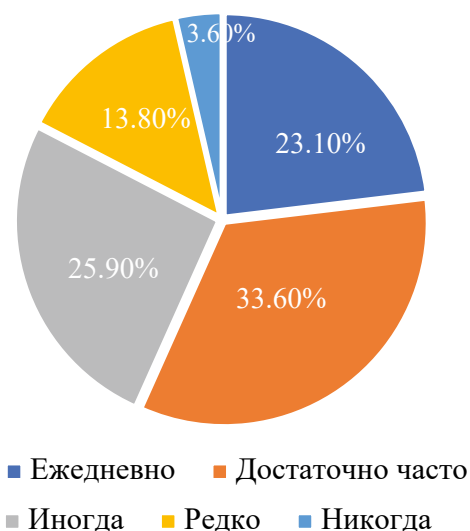
В качестве методов борьбы со стрессом в настоящем исследовании было установлено, что чаще преобладали коммуникативные факторы (встреча с друзьями, обсуждение в кругу семьи) — 38,7% и 41,2% соответственно, а также переключение на занятия спортом (23,5%) (рис.

11). К сожалению, у каждого пятого респондента борьба со стрессом заключалась в усилении питания (21,3%), у каждого восьмого — в курении (11,8%), у каждого тридцатого — в употреблении алкоголя (2,9%).

Проведенный анализ результатов исследования позволил установить, что посещение психолога в качестве меры решения возникших проблем регулярно осуществляет 1,6% респондентов, иногда — 10,1%. При этом большинство респондентов вообще не имело опыта общения с психологом (88,3%).

Благоприятный социально-психологический климат в коллективе, по мнению респондентов, складывался в 93,6% случаев. Важность

## Частота подверженности стрессу (%)

Рисунок 10. Частота подверженности стрессу.  
Figure 10. Frequency of exposure to stress.

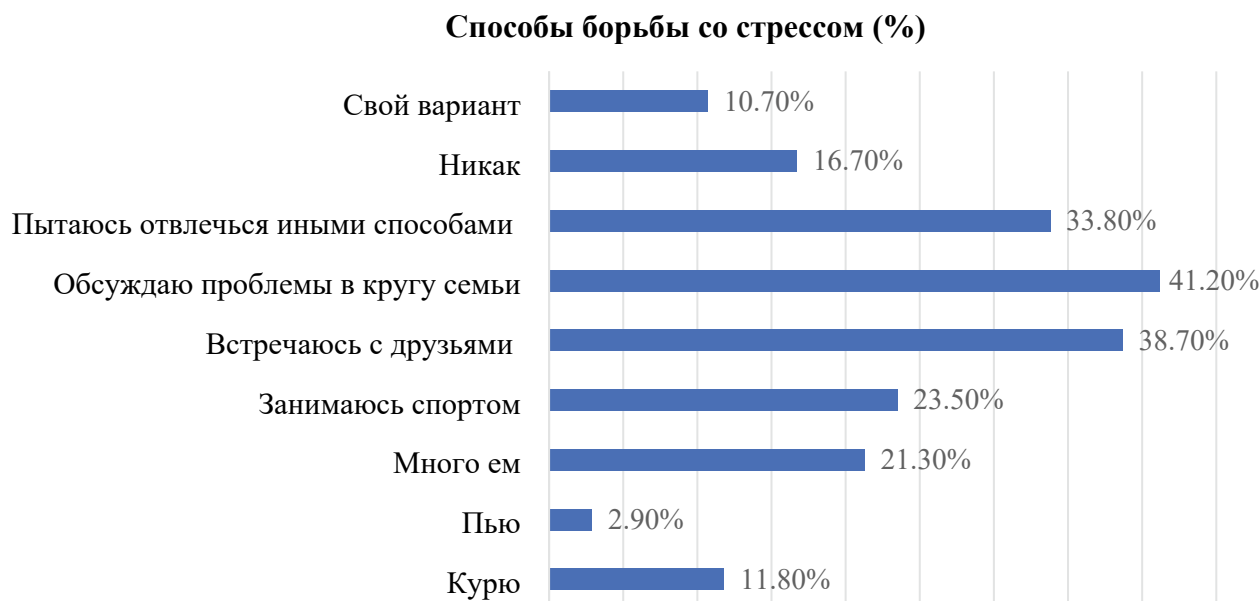


Рисунок 11. Способы борьбы со стрессом.  
Figure 11. Ways to deal with stress.

**Влияние социально-психологического климата на респондентов**

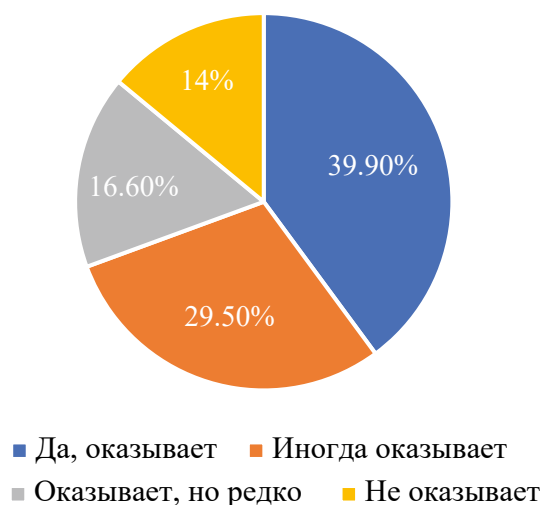


Рисунок 12. Влияние социально-психологического климата на респондентов.  
Figure 12. The influence of the socio-psychological climate on respondents.

этого фактора подтверждается тем, что почти половина респондентов (39,9%) отметила, что социально-психологический климат оказывает на них благоприятное влияние (рис. 12).

В завершение опроса респондентам было предложено провести самооценку своего здоровья (рис. 13).

Абсолютно здоровыми считает себя только треть респондентов (36,3%), половина респондентов отмечает, что они скорее здоровы (51,9%). Доля респондентов, которые не задумываются о своем здоровье, не превышает 5%.

**Оценка здоровья респондентов (%)**

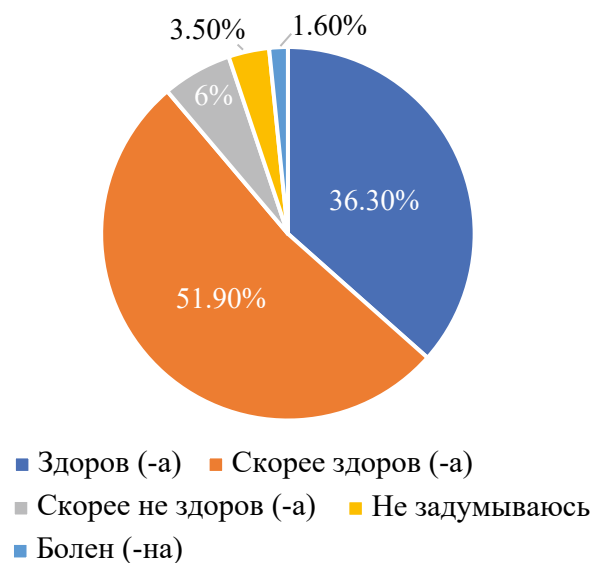


Рисунок 13. Оценка здоровья респондентов.  
Figure 13. Assessment of respondents' health.

**Обсуждение**

При оценке физической активности студентов-медиков было установлено, что ходьба, домашние тренировки и занятия в спортзале являются преобладающими видами физической активности. При этом высокая интенсивность физической активности регистрировалась только у каждого восьмого (12,2%). Полученные данные в определенной степени соотносятся с данными других подобных исследований [2].

В частности, ходьба, предпочтение пешеход-

ного пути из дома до университета являются преимущественными физическими нагрузками среди студентов Волгоградского медицинского университета [3]. В исследовании Wallmann-Sperlich B. И соавт. было показано, что преимущественно физическая активность в среде студентов и офисных работников реализуется в виде коротких эпизодов кардиотропных нагрузок, что существенно выше запланированных занятий спортом [4].

Основными проблемами реализации здорового питания в студенческой среде являются частое использование фастфуда, отсутствие времени и средств для приёма пищи, приготовленной с соблюдением правил здорового питания, или плохая самоорганизация в условиях интенсивного учебного процесса с отсутствием питания в процессе учебного графика. Количество респондентов в рамках нашего исследования, придерживающихся здорового питания и не следящих за своим питанием, распределилось примерно пополам. Обращает на себя внимание крайне низкая популярность среди студентов-медиков популярных в обществе режимов питания (раздельное, интервальное питание, вегетарианство или сыроедение). Вместе с тем, по данным аналогичного опроса студентов первого курса Казанского энергетического университета, 66% из них питается 1–2 раза в сутки, а 36% — питается фастфудом [5]. Вероятно, такая разница в использовании фастфуда определяется, с одной стороны, большими познаниями студентов-медиков в вопросах здорового питания, с другой стороны, организацией индустрии питания в месте расположения конкретного учебного учреждения.

По данным ряда исследований, режим сна оказывает прямое влияние на здоровье и работоспособность студентов [6]. Большинство наших респондентов (83,8%) отметило, что соблюдать режим сна удаётся лишь иногда или вообще никогда. В связи с этим следует отметить, что нарушение режима сна является одним из основных факторов риска здоровья студентам,

ассоциированным с их социальной ролью (процесс обучения).

Такие пагубные привычки, как употребление алкоголя и курение, не являются ведущими факторами риска здоровья студентов-медиков в нашем исследовании. Большинство студентов не употребляет алкогольные напитки, а доля часто употребляющих алкогольные напитки (несколько раз в неделю) респондентов не превысила одного процента (0,7%). Также отмечено, что большинство респондентов не курит.

Проблема частого возникновения стресса у студентов медиков является актуальной для 56,7% респондентов. При этом в качестве методов борьбы со стрессом преобладали коммуникативные (встреча с друзьями, обсуждение в кругу семьи), переключение на занятия спортом. Важно отметить, что данные способы борьбы со стрессом являются позитивными с точки зрения влияния на здоровье студентов. Крайне редко отмечалось применение курения или алкоголя в качестве методов борьбы со стрессом. Посещение психолога в качестве меры решения возникших проблем среди студентов-медиков не является распространённым (регулярно осуществляют 1,6% респондентов, иногда — 10,1%).

## Выводы

В ходе проведения опросного исследования было показано, что среди факторов риска, угрожающих здоровью студентов-медиков, наиболее распространены нарушения сна, отклонения от принципов здорового питания и наличие стресса. Такие факторы, как употребление алкоголя, наркотиков, курение, распространены в среде студентов-медиков редко.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES

1. Драпкина О.М., Концевая А.В., Калинина А.М., Авдеев С.Н., Агальцов М.В., Александрова Л.М., и др. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2022;21(4):3235.  
Drapkina O.M., Kontsevaya A.V., Kalinina A.M., Avdeev S.M., Agaltsov M.V., Alexandrova L.M., et al. 2022 Prevention of chronic non-communicable diseases in the Russian Federation. National guidelines. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2022;21(4):3235. (In Russ.)  
DOI: 10.15829/1728-8800-2022-3235
2. Алферова М.Е., Данчина К.А., Кондрашова Е.А., Пашина И.В. Изучение некоторых факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний среди студентов. *Современные проблемы науки и образования*. 2020;(1):88.  
Alferova M.E., Danchina K.A., Kondrashova E.A., Pashina I.V. Study of some risk factors of chronic noncommunicable diseases development among students. *Modern problems of science and education*. 2020;(1):88. (In Russ.)  
DOI:10.17513/spno.29572
3. Макарова Е.Д., Пискотина О.А., Мазгонова В.А., Ушакова И.А. Физическая активность студентов. *Молодой*

- ученый. 2023;469(22):496-498.  
Makarova E.D., Piskotina O.A., Mazgonova V.A., Ushakova I.A. Fizicheskaya aktivnost' studentov. *Molodoi uchenyi*. 2023;469(22):496-498. (In Russ.)  
eLIBRARY ID: 53958311 EDN: SBUUIY
4. Wallmann-Sperlich B, Düking P, Müller M, Froböse I, Sperlich B. Type and intensity distribution of structured and incidental lifestyle physical activity of students and office workers: a retrospective content analysis. *BMC Public Health*. 2022;22(1):634.  
DOI: 10.1186/s12889-022-12999-z
5. Галиуллина Д.Т., Абдуллина А.А. Проблема питания современных студентов. *Молодой ученый*. 2024;502(3):278-283.  
Galiullina D.T., Abdullina A.A. Problema pitaniya sovremennykh studentov. *Molodoi uchenyi*. 2024;502(3):278-283. (In Russ.)  
eLIBRARY ID: 59930479 EDN: PAQETH
6. Шепель С.П., Внукова Е.Ю., Маврина С.Б., Круглова Ю.В. Влияние режима сна на здоровье и работоспособность студентов. *Теория и практика физической культуры*. 2022;(12):67-69.  
Shepel S.P., Vnukova E.YU., Mavrina S.B., Kruglova YU.V. Impact of sleep on health and performance students. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2022;(12):67-69. (In Russ.)  
eLIBRARY ID: 49884523 EDN: EWWNCL

#### Информация об авторах

**Сависько Дарья Алексеевна**, студент лечебно-профилактического факультета, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России, Ростов-на-Дону, Россия; <https://orcid.org/0009-0008-6020-4992>, [darya.savisko@yandex.ru](mailto:darya.savisko@yandex.ru)

**Батюшин Михаил Михайлович**, д.м.н., профессор кафедры внутренних болезней №2, заведующий нефрологическим отделением клиники, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России, Ростов-на-Дону, Россия; <https://orcid.org/0000-0002-2733-4524>, [batjushin-m@rambler.ru](mailto:batjushin-m@rambler.ru)

**Закусилов Дмитрий Игоревич**, проректор по социальным вопросам и работе с молодежью, председатель ППО, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России, Ростов-на-Дону, Россия; <https://orcid.org/0000-0002-6455-9204>, [akusilov888@gmail.com](mailto:akusilov888@gmail.com)

**Сафроненко Андрей Владимирович**, д.м.н., заведующий кафедрой фармакологии и клинической фармакологии, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» Минздрава России, Ростов-на-Дону, Россия; <https://orcid.org/0000-0003-4625-6186>, [andrejsaf@mail.ru](mailto:andrejsaf@mail.ru)

#### Information about the authors

**Daria A. Savisko**, student of the medical and preventive faculty, Rostov State Medical University, Rostov-on-don, Russia; <https://orcid.org/0009-0008-6020-4992>, [darya.savisko@yandex.ru](mailto:darya.savisko@yandex.ru)

**Mikhail M. Batyushin**, Dr. Sc. (Med.), Professor of the Department of Internal Medicine No. 2, Head of the Nephrology Department, Rostov State Medical University, Rostov-on-don, Russia; <https://orcid.org/0000-0002-2733-4524>, [batjushin-m@rambler.ru](mailto:batjushin-m@rambler.ru)

**Dmitry I. Zakusilov**, Vice-Rector for Social Issues and Youth Work, Chairman of the Professional Educational Institution, Rostov State Medical University, Rostov-on-don, Russia; <https://orcid.org/0000-0002-6455-9204>, [akusilov888@gmail.com](mailto:akusilov888@gmail.com)

**Andrey V. Safronenko**, Dr. Sc. (Med.), Head of the Department of Pharmacology and Clinical Pharmacology, Rostov State Medical University, Rostov-on-don, Russia; <https://orcid.org/0000-0003-4625-6186>, [andrejsaf@mail.ru](mailto:andrejsaf@mail.ru)

Получено / Received: 30.07.2024

Принято к печати / Accepted: 19.08.2024