



Стогова Н.А.

## Здоровый образ жизни и факторы, влияющие на состояние здоровья студентов-медиков

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 394036, Воронеж, Россия

### РЕЗЮМЕ

**Введение.** На здоровье студентов медицинских высших учебных заведений оказывают влияние социальные, экономические и медицинские факторы. Ведение здорового образа жизни является основой физического и психического благополучия студентов.

**Цель исследования** — оценка факторов, влияющих на состояние здоровья студентов медицинского университета.

**Материалы и методы.** Проведён анализ наличия социально-экономических и медицинских факторов, влияющих на состояние здоровья, у 321 российского студента 5–6-х курсов медицинского университета (78 мужчин и 243 женщин) путём очного анонимного анкетирования в 2022–2025 гг.

**Результаты.** Установлены следующие социально-экономические факторы: проживали в общежитии 12,8% студентов, не получали стипендию 41,4%, имели долги по кредитам 10,3%, совмещали учёбу с работой в лечебных учреждениях 65,1%, причём 29,6% работали 3 и более раз в неделю и имели несбалансированный режим труда и отдыха. Нерегулярно, но качественно питались 48,9% студентов, а 18,4% оценили своё питание как нерегулярное и качественно неполноценное, с недостаточным количеством белка, витаминов и микроэлементов. Не занимались спортом 38,9% студентов, курили табачные изделия 19,9%, употребляли алкоголь 1 раз в неделю 9,7%. Анализ медицинских факторов показал, что 15,0% студентов имели хронические соматические заболевания, 38,9% находились в постоянном психоэмоциональном напряжении.

**Ограничение исследования.** Студенты медицинского университета, граждане России.

**Заключение.** Повышение уровня знаний студентов о принципах ведения здорового образа жизни путём просветительской работы и организация оздоровительных мероприятий являются важнейшими задачами медицинского университета.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; студенты; анкетирование; влияющие на состояние здоровья факторы

**Соблюдение этических стандартов.** Статья соответствует этическим стандартам, изложенным в Хельсинкской декларации, и не нарушает права и благополучие участников. Протокол исследования одобрен Этическим комитетом ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко (протокол № 1 от 17.02.2026).

**Для цитирования:** Стогова Н.А. Здоровый образ жизни и факторы, влияющие на состояние здоровья студентов-медиков. *Здравоохранение Российской Федерации*. 2026; 70(2): 137–142. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2026-70-2-137-142> <https://elibrary.ru/afhmma>

**Для корреспонденции:** Стогова Наталья Аполлоновна, e-mail: [stogova.51@mail.ru](mailto:stogova.51@mail.ru)

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

**Конфликт интересов.** Автор заявляет об отсутствии явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Поступила: 07.05.2025 / Поступила после доработки: 03.07.2025 / Принята к печати: 19.02.2026 / Опубликовано: 30.04.2026

Natalia A. Stogova

## Healthy lifestyle and factors affecting the health status of medical students

N.N. Burdenko Voronezh State Medical University, Voronezh, 394036, Russian Federation

### ABSTRACT

**Introduction.** The health of medical students is influenced by social, economic, and medical factors. Maintaining a healthy lifestyle is the basis for physical and mental well-being.

**Purpose of the study** is to assess the factors influencing the health of medical university students.

**Materials and methods.** The analysis of the presence of socio-economic and medical factors affecting the health status of three hundred twenty one Russian 5–6 year student of the medical university was carried out through an anonymous face-to-face survey conducted with their informed voluntary consent in 2022–2025, among which there were 78 male and 243 female students.

**Results.** The following social risk factors were identified: 12.8% lived in a dormitory, 41.4% did not receive a scholarship, 10.3% had loan debts, 65.1% of students combined study with work in medical institutions, with 29.6% working 3 or more times a week and having an unbalanced work and rest schedule, 48.9% of students ate irregularly but of good quality, and 18.4% rated their nutrition as irregular and of poor quality, with an insufficient amount of protein. 38.9% did not exercise, 19.9% smoked tobacco products, 9.7% of students drank alcohol once a week. Analysis of medical risk factors showed 15.0% of students to have chronic somatic diseases, 38.9% were in constant psycho-emotional stress.

**Research limitations.** Medical university students, citizens of Russia.

**Conclusion.** Raising the level of knowledge about the principles of a healthy lifestyle through educational work and managing health events are the most important tasks of the medical university.

**Keywords:** healthy lifestyle; students; survey; factors influencing health

**Compliance with ethical standards.** This article complies with the ethical standards set forth in the Declaration of Helsinki and respects the rights and well-being of the participants. The study protocol was approved by the Ethics Committee of the N.N. Burdenko Voronezh State Medical University (Protocol No. 1, dated February 17, 2026).

**For citation:** Stogova N.A. Healthy lifestyle and factors affecting the health of medical students. *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii / Health Care of the Russian Federation, Russian journal*. 2026; 70(2): 137–142. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2026-70-2-137-142> <https://elibrary.ru/afhmma> (in Russian)

**For correspondence:** Natalia A. Stogova, e-mail: [stogova.51@mail.ru](mailto:stogova.51@mail.ru)

**Funding.** The study had no sponsorship.

**Conflict of interest.** The authors declare no conflict of interest.

Received: May 7, 2025 / Revised: July 3, 2025 / Accepted: February 19, 2026 / Published: April 30, 2026

## Введение

Одной из актуальных проблем государства, медицины и педагогики высших учебных заведений является сохранение и укрепление здоровья молодёжи [1]. Основными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) служат социальное и психофизическое благополучие студента, занятия физической культурой и спортом, исключение вредных привычек (употребление табака, алкоголя), полноценное питание, правильное сочетание процессов труда и отдыха, стрессоустойчивость [2, 3]. Важнейшую роль в формировании у молодёжи ЗОЖ играют университеты, т. к. сегодняшние студенты в ближайшее время станут лидерами в обществе, важной составляющей частью трудоспособного населения, родителями [4].

Вместе с тем в литературе последних лет среди студентов-медиков отмечено нарастание доли учащихся, имеющих низкую физическую активность, несбалансированное питание, депрессии [5, 6]. Причём в процессе учёбы у студентов университетов наблюдалось ухудшение показателей состояния здоровья [7]. В Саудовской Аравии среди студентов университета отмечено увеличение распространённости ожирения до 21,0% у мужчин и 9,2% у женщин [8]. В Китае из 1902 студентов 61,2% имели нездоровое питание, 44,2% — низкую физическую активность, 8,1% были курильщиками [9]. В Иордании из 618 студентов-медиков 48,4% указали на наличие у них депрессии, 36,7% — тревожности, 63,6% — высокого уровня стрессовых реакций, более 50,0% имели соматические заболевания, у 26,0% имелись суицидальные мысли, 24,6% курили, 94,3% имели несбалансированное питание [10]. Чрезмерное использование студентами интернета часто приводило к ухудшению качества сна [11]. Большинство студентов-медиков в последние годы совмещают учёбу с работой в клиниках, что нарушает их режим труда и отдыха, повышает физическую и психологическую нагрузку.

Исследования показали недостаточную степень информированности студентов о мерах по сохранению здоровья, что требует активизации деятельности различных административных и педагогических организаций по профилактике заболеваний студентов, формированию у них устойчивой мотивации к ЗОЖ в различных аспектах здоровья [2, 12]. Одним из важнейших направлений пропаганды ЗОЖ является работа по поддержке и укреплению психического здоровья студентов-медиков [10]. Доказана зависимость психоэмоционального состояния и здоровья студентов от социально-психологического микроклимата в студенческой группе, в общежитии [13]. Имеются данные о положительном эффекте применения «Комплексной программы обучения навыкам управления стрессом» в течение 3 мес у студентов-медиков 1-го года обучения [14]. При этом наблюдалось снижение уровня стресса, преодоление стресса и эмоционального истощения студентов. Наряду с этим большое значение в укреплении здоровья студентов и формировании ЗОЖ имеют физическое воспитание и наличие возможности занятий физической культурой в стенах вуза на протяжении всего срока обучения [9]. Большое значение имеет проведение регулярных флюорографических обследований для раннего выявления заболеваний органов дыхания у обучающихся [15].

**Цель** исследования — оценка факторов, влияющих на состояние здоровья студентов медицинского университета.

## Материалы и методы

Дизайн исследования — социологический, метод — аналитический. Проведён анализ наличия и распространённости факторов, влияющих на состояние здоровья, у 321 российского студента 5–6-х курсов Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко путём очного анонимного анкетирования студентов в 2022–2025 гг. по специально разработанной анкете с их письменного согласия. Среди опрошенных было 102 (31,78%) студента педиатрического факультета и 219 (68,22%) — лечебного, 78 (24,30%) студентов мужского пола и 243 (75,70%) — женского. Анализировались социальные, экономические и медицинские факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся. В исследование не включались студенты, прибывшие на обучение из других стран.

Статистическую обработку результатов осуществляли с помощью программ Microsoft Excel и Statistica 10. Определяли 95% доверительный интервал (ДИ). Проверку статистической значимости осуществляли при помощи критерия  $\chi^2$ . Значимыми считали различия при значении  $p < 0,05$ .

## Результаты

Социально-экономические факторы, определяющие состояние здоровья студентов медицинского университета, представлены в **табл. 1**.

Из табл. 1 видно, что 5,6% студентов лечебного и педиатрического факультетов ранее проживали в экологически неблагоприятных регионах с возможным неблагоприятным для здоровья воздействием различных факторов окружающей среды. Проживали вне семьи своих родителей, в общежитии или съёмной квартире 12,8% студентов, что обычно увеличивает число контактов с людьми и не всегда создаёт комфортную бытовую среду. При оценке социально-экономического благополучия студентов установлено, что 13,4% студентов были из многодетных семей, 41,4% не получали стипендию, 10,3% имели долги по кредитам или другим долговым обязательствам. При этом нерегулярно питались 67,3% студентов, а 18,4% из них оценили своё питание как нерегулярное и качественно неполноценное, т. е. с недостаточным количеством белка, витаминов и микроэлементов. Часто использовали перекусы всухомятку 53,9% учащихся. Совмещали учёбу с работой в лечебных учреждениях города 65,1% студентов, причём 42,06% — в ночное время, 29,6% студентов работали 3 и более раз в неделю, что свидетельствует о несбалансированном режиме труда и отдыха.

Несмотря на созданные благоприятные условия в вузе не занимаются физкультурой и спортом 38,94% студентов. В ВГМУ им. Н.Н. Бурденко имеется благоустроенный физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном, тренажёрным комплексом, кабинетом психологической разгрузки. Однако 72,90% из опрошенных студентов его не посещали. Не выезжали на каникулах в оздоровительные туры (туристические базы, пансионаты, дома отдыха) 54,5% студентов. Курили табачные изделия 19,9% студентов, 9,7% употребляли алкоголь 1 раз в неделю, а 2,2% — чаще, чем 1 раз в неделю. Причём существенных различий между данными опроса студентов педиатрического и лечебного факультетов не отмечено. Таким образом, установленные неблагоприятные факторы образа жизни студентов могут способствовать развитию у них как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний.

**Таблица 1.** Социально-экономические факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья студентов  
**Table 1.** Socio-economic factors affecting the health state in students

| Социально-экономические факторы<br>Socioeconomic factors                                                                                                                                  | Студенты<br>педиатрического<br>факультета<br>Students of the<br>Pediatric faculty<br>n = 102 | Студенты<br>лечебного<br>факультета<br>Students of the<br>Medical faculty<br>n = 219 | $\chi^2$ | p     | Всего<br>Total<br>n = 321            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                           | абс. (%); 95% ДИ<br>abs. (%); 95% CI                                                         | абс. (%); 95% ДИ<br>abs. (%); 95% CI                                                 |          |       | абс. (%); 95% ДИ<br>abs. (%); 95% CI |
| Ранее проживали в экологически неблагоприятном регионе<br>Previously lived in an ecologically disadvantaged region                                                                        | 8 (7,84);<br>2,62–13,06                                                                      | 10 (4,57);<br>1,80–7,34                                                              | 1,412    | 0,24  | 18 (5,61);<br>3,09–8,13              |
| Является ребёнком из многодетной семьи<br>Is a child from a large family                                                                                                                  | 21 (20,59);<br>12,74–28,44                                                                   | 22 (10,05);<br>6,07–14,03                                                            | 6,67     | 0,01  | 43 (13,40);<br>9,67–17,13            |
| Считают материальное положение семьи своих родителей<br>не вполне удовлетворительным<br>They consider the financial situation of their parents' family<br>to be not entirely satisfactory | 6 (5,88);<br>1,31–10,45                                                                      | 8 (3,65);<br>1,17–6,13                                                               | 0,829    | 0,36  | 14 (4,36);<br>2,13–6,59              |
| Имеют собственных детей на иждивении<br>Have their own children to support                                                                                                                | 3 (2,94);<br>–0,34–6,22                                                                      | 3 (1,37);<br>–0,17–2,91                                                              | 0,937    | 0,33  | 6 (1,87);<br>0,39–3,35               |
| Проживают в общежитии или коммунальной квартире<br>Live in a dormitory or communal apartment                                                                                              | 11 (10,78);<br>4,76–16,80                                                                    | 30 (13,70);<br>9,15–18,25                                                            | 0,530    | 0,47  | 41 (12,77);<br>9,12–16,42            |
| Не получают стипендию<br>They don't receive a scholarship                                                                                                                                 | 34 (33,33);<br>24,18–42,48                                                                   | 99 (45,21);<br>38,62–51,80                                                           | 4,04     | 0,04  | 133 (41,43);<br>36,04–46,82          |
| Имеют долги по кредитам или другие долговые обязательства<br>Have outstanding debts on loans or other debt obligations                                                                    | 10 (9,80);<br>4,03–15,57                                                                     | 23 (10,50);<br>6,44–14,56                                                            | 0,037    | 0,85  | 33 (10,28);<br>6,96–13,60            |
| Совмещают учёбу с работой только в ночное время суток<br>They combine study with work only at night                                                                                       | 18 (17,65);<br>10,25–25,05                                                                   | 40 (18,26);<br>13,14–23,38                                                           | 0,018    | 0,89  | 58 (18,07);<br>13,86–22,28           |
| Совмещают учёбу с работой только в дневное время суток<br>They combine study with work only during the daytime                                                                            | 23 (22,55);<br>14,44–30,66                                                                   | 51 (23,29);<br>17,69–28,89                                                           | 0,021    | 0,88  | 74 (23,05);<br>18,44–27,66           |
| Имеют посуточный режим работы<br>They have a daily operating mode                                                                                                                         | 20 (19,61);<br>11,90–27,32                                                                   | 57 (26,03);<br>20,22–31,84                                                           | 1,573    | 0,21  | 77 (23,99);<br>19,32–28,66           |
| Работают 1–2 раза в неделю<br>Work 1–2 times a week                                                                                                                                       | 31 (30,39);<br>21,46–39,32                                                                   | 82 (37,44);<br>31,03–43,85                                                           | 1,517    | 0,22  | 113 (35,20);<br>29,98–40,42          |
| Работают 3 и более раз в неделю<br>Work 3 or more times a week                                                                                                                            | 30 (29,41%);<br>20,57–38,25                                                                  | 65 (29,68);<br>23,63–35,73                                                           | 0,002    | 0,96  | 95 (29,60);<br>24,61–34,59           |
| Питание нерегулярное, но полноценное<br>Meals are irregular but nutritious.                                                                                                               | 41 (40,20);<br>30,68–49,72                                                                   | 116 (52,97);<br>46,36–59,58                                                          | 4,543    | 0,03  | 157 (48,91);<br>43,44–54,38          |
| Питание нерегулярное и неполноценное<br>Nutrition is irregular and inadequate                                                                                                             | 24 (23,53);<br>15,30–31,76                                                                   | 35 (15,98);<br>11,13–20,83                                                           | 2,643    | 0,10  | 59 (18,38);<br>14,14–22,62           |
| Часто используют перекусы всухомятку<br>Dry snacks are often used                                                                                                                         | 48 (47,06);<br>37,37–56,75                                                                   | 125 (57,08);<br>50,52–63,64                                                          | 2,811    | 0,09  | 173 (53,89);<br>48,44–59,34          |
| Не занимаются спортом<br>They fail to exercise                                                                                                                                            | 40 (39,22);<br>29,74–48,70                                                                   | 85 (38,81);<br>32,36–45,26                                                           | 0,005    | 0,95  | 125 (38,94);<br>33,61–44,27          |
| Не посещают спортивно-оздоровительный комплекс<br>университета<br>Do not visit the university's sports and fitness complex                                                                | 62 (60,78);<br>51,30–70,26                                                                   | 172 (78,54);<br>73,10–83,98                                                          | 11,103   | 0,001 | 234 (72,90);<br>68,04–77,76          |
| Не выезжают на каникулах в оздоровительные туры<br>Do not go on health tours during the holidays                                                                                          | 45 (44,12);<br>34,48–53,76                                                                   | 130 (59,36);<br>52,85–65,87                                                          | 6,521    | 0,01  | 175 (54,52);<br>49,07–59,97          |
| Курят табачные изделия<br>Smoking tobacco products                                                                                                                                        | 23 (22,55);<br>14,44–30,66                                                                   | 41 (18,72);<br>13,55–23,89                                                           | 0,639    | 0,42  | 64 (19,94);<br>15,57–24,31           |
| Употребляют алкоголь 1 раз в неделю<br>Drink alcohol once a week                                                                                                                          | 10 (9,80);<br>4,03–15,57                                                                     | 21 (9,59);<br>5,69–13,49                                                             | 0,004    | 0,95  | 31 (9,66);<br>6,43–12,89             |
| Употребляют алкоголь чаще, чем 1 раз в неделю<br>Drink alcohol more than once a week                                                                                                      | 5 (4,90);<br>0,71–9,09                                                                       | 2 (0,91);<br>–0,35–2,17                                                              | 5,190    | 0,02  | 7 (2,18);<br>0,58–3,78               |
| Принимают иные психоактивные вещества<br>Take other psychoactive substances                                                                                                               | 0                                                                                            | 3 (1,37);<br>–0,17–2,91                                                              | –        | –     | 3 (0,93);<br>–0,12–1,98              |

**Таблица 2.** Медицинские факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья студентов**Table 2.** Medical factors affecting the health state in students

| Медицинские факторы<br>Medical factors                                                                                                                                                                                             | Студенты<br>педиатрического<br>факультета<br>Students of the<br>Pediatric faculty<br>n = 102 | Студенты<br>лечебного<br>факультета<br>Students of the<br>Medical faculty<br>n = 219 | $\chi^2$ | p    | Всего<br>Total<br>n = 321            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                    | абс. (%); 95% ДИ<br>abs. (%); 95% CI                                                         | абс. (%); 95% ДИ<br>abs. (%); 95% CI                                                 |          |      | абс. (%); 95% ДИ<br>abs. (%); 95% CI |
| Нерегулярно проходят флюорографическое обследование<br>Do not undergo regular fluorographic examinations                                                                                                                           | 6 (5,88);<br>1,31–10,45                                                                      | 10 (4,57);<br>1,80–7,34                                                              | 0,254    | 0,61 | 16 (4,98);<br>2,60–7,36              |
| К своему здоровью относятся невнимательно, часто<br>занимаются самолечением<br>They are inattentive to their health and often self-medicate                                                                                        | 20 (19,61);<br>11,90–27,32                                                                   | 57 (26,03);<br>20,22–31,84                                                           | 1,573    | 0,21 | 77 (23,99);<br>19,32–28,66           |
| Используют курсы диет для снижения массы тела 2 и более<br>раз в год   Use diet courses to lose weight 2 or more times a year                                                                                                      | 8 (7,84);<br>2,62–13,06                                                                      | 13 (5,94);<br>2,81–9,07                                                              | 0,414    | 0,52 | 21 (6,54);<br>3,84–9,24              |
| Имеют дефицит массы тела<br>Are underweight                                                                                                                                                                                        | 10 (9,80);<br>4,03–15,57                                                                     | 26 (11,87);<br>7,59–16,15                                                            | 0,771    | 0,38 | 36 (11,21);<br>7,76–14,66            |
| Прерывание беременности (аборт/выкидыш)<br>Termination of pregnancy (abortion/miscarriage)                                                                                                                                         | 1 (0,98);<br>–0,93–2,89                                                                      | 3 (1,37);<br>–0,17–2,91                                                              | 0,08     | 0,77 | 4 (1,25);<br>0,03–2,47               |
| Имеют хронические неспецифические заболевания органов<br>дыхания   Have chronic non-specific respiratory diseases                                                                                                                  | 6 (5,88);<br>1,31–10,45                                                                      | 12 (5,48);<br>2,47–8,49                                                              | 0,021    | 0,88 | 18 (5,61);<br>3,09–8,13              |
| Имеют хронические заболевания мочеполовой системы<br>Have chronic diseases of the genitourinary system                                                                                                                             | 7 (6,86);<br>1,95–11,77                                                                      | 14 (6,39);<br>3,15–9,63                                                              | 0,025    | 0,87 | 21 (6,54);<br>3,84–9,24              |
| Страдают язвенной болезнью желудка или двенадцати-<br>перстной кишки   Suffer from gastric ulcer or duodenal ulcer                                                                                                                 | 5 (4,90);<br>0,71–9,09                                                                       | 4 (1,83);<br>0,05–3,61                                                               | 2,415    | 0,12 | 9 (2,80);<br>1,00–4,60               |
| Имели травмы или операции в течение последнего года<br>Have had any injuries or surgeries within the last year                                                                                                                     | 9 (8,82);<br>3,32–14,32                                                                      | 32 (14,61);<br>9,93–19,29                                                            | 2,093    | 0,15 | 41 (12,77);<br>9,12–16,42            |
| Получали в течение последних лет курсы (более 1 мес)<br>лечения глюкокортикостероидными препаратами<br>During last years, have received courses (more than 1 month)<br>of treatment with glucocorticosteroid drugs in recent years | 1 (0,98);<br>–0,93–2,89                                                                      | 2 (0,91);<br>–0,35–2,17                                                              | 0,003    | 0,95 | 3 (0,93);<br>–0,12–1,98              |
| Часто реагируют на неблагоприятные в жизни и учёбе<br>факторы стрессовой реакцией   They often react to unfavorable<br>factors in life and study with a stress reaction                                                            | 51 (50,00);<br>40,30–59,70                                                                   | 131 (59,82);<br>53,33–66,31                                                          | 2,732    | 0,10 | 182 (56,70);<br>51,28–62,12          |
| Находятся в постоянном психоэмоциональном напряжении<br>They are in constant psychoemotional stress                                                                                                                                | 33 (32,35);<br>23,27–41,43                                                                   | 92 (42,01);<br>35,47–48,55                                                           | 2,729    | 0,10 | 125 (38,94%);<br>33,61–44,27         |
| Лечились ранее у психотерапевта или психиатра<br>Have previously been treated by a psychotherapist or psychiatrist                                                                                                                 | 5 (4,90);<br>0,71–9,09                                                                       | 12 (5,48);<br>2,47–8,49                                                              | 0,046    | 0,83 | 17 (5,30);<br>2,85–7,75              |
| Часто (более 2-х раз в год) болеют острыми респираторными<br>вирусными инфекциями   Frequently (more than 2 times a year)<br>suffer from acute respiratory viral infections                                                        | 40 (39,22);<br>29,74–48,70                                                                   | 74 (33,79);<br>27,53–40,05                                                           | 0,895    | 0,34 | 114 (35,51);<br>30,27–40,75          |

Данные анкетирования выявили наличие у ряда студентов медицинских факторов, влияющих на состояние здоровья, и спектр имеющихся хронических заболеваний (табл. 2).

Достоверных различий в результатах опроса студентов лечебного и педиатрического факультетов не установлено. Анализ данных анкетирования показал, что 24,0% студентов к своему здоровью относились невнимательно, часто занимались самолечением и не обращались к врачу, 5,0% учащихся уклонялись от ежегодных флюорографических обследований. Следуя моде, 6,5% студенток использовали специальные диеты для похудения путём использования курсов голодания 2 и более раз в год, что может способствовать снижению иммунитета и психоэмоциональному дискомфорту. Имели дефицит массы тела 11,2% студентов.

О необходимости ведения студентами ЗОЖ свидетельствует перечень заболеваний, которые были указаны ими в анкете. Так, имели хронические неспецифические заболевания органов дыхания 5,6% студентов, хронические заболевания мочеполовой системы — 6,5%, страдали язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки — 2,8%, имели травмы или операции в течение последнего года — 12,8%, прерывание беременности (аборт/выкидыш) произошло у 1,25%, часто (более 2 раз в год) болели острыми респираторными вирусными инфекциями — 35,5%. Анализ состояния психоэмоциональной сферы студентов показал, что часто реагируют на неблагоприятные в жизни и учёбе факторы стрессовой реакцией 56,7% студентов, находятся в состоянии постоянного психоэмоционального напряжения 38,9%, лечились ранее у психотерапевта или психиатра 5,3%.

## Обсуждение

Важнейшими составляющими ЗОЖ студентов являются правильное питание, активный отдых, занятия физкультурой и спортом, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек [4, 13]. Анализ данных анкетирования студентов-медиков старших курсов показал недостаточную выраженность их мотивации к ведению ЗОЖ, что согласуется с данными литературы [12]. Установлено, что 24,0% учащихся невнимательно относились к своему здоровью и при ухудшении самочувствия не обращались к врачу, 5,0% нерегулярно обследовались методом флюорографии. Исследование показало необходимость активного формирования у студентов осознания важности сохранения своего здоровья для последующей профессиональной деятельности и личной жизни.

Согласно данным литературы студенты вузов относятся к группе риска по потреблению нездоровой пищи и ожирению вследствие низкой физической активности [16]. Проведённое в ВГМУ им. Н.Н. Бурденко исследование выявило серьёзные нарушения режима и качества питания у значительной части студентов, что подтверждает необходимость ведения среди учащихся пропаганды ЗОЖ и организации в вузе и общежитиях пунктов общественного здорового питания для обеспечения качественно сбалансированного рациона и регулярного приёма пищи. Установлено, что до 80% хронических соматических заболеваний можно избежать при соблюдении принципов здорового питания [17].

Анализ показал, что 65,1% студентов старших курсов совмещали учёбу с работой в лечебных учреждениях, часто в ночное время суток, и имели несбалансированный режим труда и отдыха, не занимались спортом 38,9%, курили табачные изделия 19,9%, употребляли алкоголь 1 раз в неделю 9,7%. Анализ данных анкетирования студентов-медиков показал необходимость усиления работы по повышению физической активности студентов, отказу от вредных привычек, что согласуется с данными литературы [9, 18].

Анализ состояния здоровья студентов старших курсов медицинского университета показал наличие хронических соматических заболеваний у 15,0%, постоянного

психоэмоционального напряжения у 39,0%. Согласно данным литературы у студентов-медиков в связи со значительной психоэмоциональной и учебной нагрузкой наблюдается высокая частота психических расстройств, в том числе депрессия у 29%, тревожность — у 18%, суицидальные мысли — у 13% [19]. Установлено, что стрессы, плохой сон и депрессия у студентов значительно снижают иммунную функцию организма [20], что может способствовать возникновению инфекционных заболеваний. Всё это требует повышения активности психологической работы в вузе среди студентов-медиков, разработки и внедрения антистрессовых программ и оздоровительных туристических мероприятий.

## Выводы

На состояние здоровья студентов-медиков оказывают влияние такие социальные факторы, как нерегулярное (67,3%) и неполноценное (18,4%) питание, проживание в общежитии или на съёмной квартире (12,8%), нежелание заниматься физической культурой и спортом (38,9%), курение (19,9%).

По данным анкетирования, у 15,0% студентов-медиков установлено наличие хронических соматических заболеваний, 38,9% находятся в постоянном психоэмоциональном напряжении, 56,7% имеют склонность к стрессовым реакциям, что требует повышенного внимания медицинской и психологической служб вуза к здоровью студентов.

Повышение уровня знаний студентов-медиков о принципах ведения ЗОЖ, методах индивидуальной профилактики различных заболеваний путём просветительской работы, начиная с младших курсов, создание студенческих баз отдыха с включением комплекса общеоздоровительных и антистрессовых мероприятий являются необходимыми мероприятиями в вузе.

Целесообразным является многопрофильный подход к формированию у студентов мотивации к ведению ЗОЖ, занятию физкультурой и спортом, соблюдению рационального режима труда и отдыха, полноценному питанию, исключению вредных привычек, регулярным проверочным флюорографическим обследованиям.

## ЛИТЕРАТУРА

(п.п. 3, 5–11, 14, 16–20 см. References)

1. Мысина Г.А., ред. *Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (Опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана)*. Тула; 2020. <https://elibrary.ru/fdeamf>
2. Воротилкина И.М., Баженова Н.Г., Баженов Р.И. Современные тренды здорового образа жизни студентов. *Мир науки. Социология, филология, культурология*. 2022; 13(4): 1–15. <https://doi.org/10.15862/59SCSK422> <https://elibrary.ru/hxnvxv>
4. Мингазов Р.Н., Попел А.Е., Мингазова Э.Н. Здоровый образ жизни студентов – ресурс сохранения здоровья трудоспособного населения в ближайшей перспективе. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2024; 32(S1): 647–51. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-s1-647-651> <https://elibrary.ru/hbbtnz>
12. Лазуренко Н.В., Подпоронова Н.В., Поленова М.Е., Ковальчук О.В., Никулина Т.В. Исследование мотивации студенческой молодежи к здоровому образу жизни. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2023; 31(3): 405–11. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-3-405-411> <https://elibrary.ru/mmigzu>
13. Жираткова Ж.В., Петрова Т.Э., Леонтьева А.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ). *Регионология*. 2018; 26(4): 784–97. <https://doi.org/10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797> <https://elibrary.ru/yqjhdn>
15. Ильченко А.Д., Белиловский Е.М., Темлякова А.О., Богородская Е.М. Заболеваемость туберкулезом студентов очных отделений высших учебных заведений города Москвы. *Туберкулез и социально значимые заболевания*. 2020; (1): 5–13. <https://elibrary.ru/gwnhix>

## REFERENCES

1. Mysina G.A., ed. *Health-Preserving Technologies in the Educational Environment of a Technical University: (Experience of Bauman Moscow State Technical University) [Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obrazovatel'noi srede tekhnicheskogo vuza: (Opyt MGTU im. N.E. Baumana)]*. Tula; 2020. <https://elibrary.ru/fdeamf> (in Russian)
2. Vorotilkina I.M., Bazhenova N.G., Bazhenov R.I. Modern trends in a healthy lifestyle of students. *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya*. 2022; 13(4): 1–15. <https://doi.org/10.15862/59SCSK422> <https://elibrary.ru/hxnvxv> (in Russian)
3. Yadav M. Diet, sleep and exercise: the keystones of healthy lifestyle for medical students. *JNMA J. Nepal Med. Assoc.* 2022; 60(253): 841–3. <https://doi.org/10.31729/jnma.7355>
4. Mingazov R.N., Popel A.E., Mingazova E.N. A healthy lifestyle of students is a resource for preserving the health of the working-age population in the

- near future. *Problemy sotsial'noi gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2024; 32(S1): 647–51. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-s1-647-651> <https://elibrary.ru/hbbtnz> (in Russian)
5. Moir F., Patten B., Yielder J., Sohn C.S., Maser B., Frank E. Trends in medical students' health over 5 years: Does a wellbeing curriculum make a difference? *Int. J. Soc. Psychiatry*. 2023; 69(3): 675–88. <https://doi.org/10.1177/00207640221133944>
  6. Zuhair H.M.U., Fatima K., Hussain U., Ayub A. Assessment of eating habits, lifestyle and physical activity among medical and dental students of Faisalabad Medical University. *Pak. J. Med. Sci.* 2024; 40(3Part-II): 473–6. <https://doi.org/10.12669/pjms.40.3.7323>
  7. Savage M.J., Healy L.C., Procter E.L., Hennis P.J., James R.M. Identifying characteristics of UK university students at risk of developing adverse markers of health and related behaviours across one year at university: a latent transition approach. *BMC Public Health*. 2025; 25(1): 1048. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21759-8>
  8. Oraibi O., Somaili M., Daghriri K., Alameer M., Arishi M., Sahli A., et al. Investigating the interrelationships between obesity, academic achievement, physical activity, and social support among Jazan University students. *Mater. Sociomed.* 2024; 36(1): 59–64. <https://doi.org/10.5455/msm.2024.36.59-64>
  9. Zhang L., Zhong T., Dong K. University-based physical education as a structured temporal and spatial opportunity for shaping health-oriented lifestyles. *Front. Public Health*. 2025; 13: 1597480. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1597480>
  10. Dodin Y., Obeidat N., Dodein R., Seetan K., Alajjawe S., Awwad M., et al. Mental health and lifestyle-related behaviors in medical students in a Jordanian University, and variations by clerkship status. *BMC Med. Educ.* 2024; 24(1): 1283. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06273-6>
  11. Siroha M., Joy G.K., Saini A., Dhingra N., Mahla V.P., Sebastian L.M., et al. Sleep quality in medical students and its association with internet usage – a cross-sectional study. *J. Pharm. Bioallied. Sci.* 2024; 16(3): 2062–5. [https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs\\_15\\_24](https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_15_24)
  12. Lazurenko N.V., Podporinova N.N., Polenova M.E., Kovalchuk O.V., Nikulina T.V. The studying of motivation of student youth to healthy life-style. *Problemy sotsial'noi gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2023; 31(3): 405–11. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-3-405-411> <https://elibrary.ru/mmigzu> (in Russian)
  13. Zhiratkova Zh.V., Petrova T.E., Leontyeva A.V. Promotion of a healthy lifestyle among students (a sociological analysis). *Regionologiya*. 2018; 26(4): 784–97. <https://doi.org/10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797> <https://elibrary.ru/yqjhdn> (in Russian)
  14. Nebhinani N., Kuppili P.P., Mamta. Feasibility and effectiveness of stress management skill training in medical students. *Med. J. Armed Forces India*. 2024; 80(2): 140–4. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2021.10.007>
  15. Ilchenko A.D., Belilovskiy E.M., Temlyakova A.O., Bogorodskaya E.M. Incidence of tuberculosis in students of the higher educational institution in city of Moscow. *Tuberkulez i sotsial'no znachimye zabolevaniya*. 2020; (1): 5–13. <https://elibrary.ru/gwnhix> (in Russian)
  16. Tokarchuk A., Abenavoli L., Kobylak N., Khomenko M., Revun M., Dolgaia N., et al. Nutrition program, physical activity and gut microbiota modulation: a randomized controlled trial to promote a healthy lifestyle in students with vitamin D3 deficiency. *Minerva Med.* 2022; 113(4): 683–94. <https://doi.org/10.23736/S0026-4806.22.07992-7>
  17. Kurnik-Lucka M., Grońska D., Salwa I., Niedbałowska J., Skowron K.P., Dyląg K.A., et al. Dietary habits, awareness, and knowledge among polish healthcare providers and healthcare students. *Healthcare (Basel)*. 2024; 12(19): 1931. <https://doi.org/10.3390/healthcare12191931>
  18. Daniels B.T., Howie E.K. Relationships between physical fitness, health behaviors, and occupational outcomes in students, faculty, and staff of an American university. *J. Am. Coll. Health*. 2024; 72(7): 2196–203. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2107874>
  19. Wang J., Liu M., Bai J., Chen Y., Xia J., Liang B., et al. Prevalence of common mental disorders among medical students in China: a systematic review and meta-analysis. *Front. Public Health*. 2023; (11): 1116616. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1116616>
  20. Lueke N.A., Assar A. Poor sleep quality and reduced immune function among college students: Perceived stress and depression as mediators. *J. Am. Coll. Health*. 2024; 72(4): 1112–9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068350>

## Информация об авторе

Стогова Наталья Аполлоновна, доктор мед. наук, профессор каф. фтизиатрии, ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, 394036, Воронеж, Россия. E-mail: [stogova.51@mail.ru](mailto:stogova.51@mail.ru)

## Information about the author

Natalia A. Stogova, DSc (Medicine), Professor, Department phthysiology, N.N. Burdenko Voronezh State Medical University, Voronezh, 394036, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-9941-0485> E-mail: [stogova.51@mail.ru](mailto:stogova.51@mail.ru)