

*А.А. Савенко*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Научные руководители: канд. мед. наук, Ю.М. Казакова,  
канд. мед. наук, доц. О.С. Савостикова*

*Кафедра стоматологической пропедевтики и материаловедения  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*A.A. Savenko*

## **FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Tutors: PhD, associate professor Y.M. Kazakova,  
PhD, associate professor O.S. Savostsikava*

*Department of Propaedeutics of Dentistry and Materials Science  
Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** Исследование показало, что присутствует существенная необходимость уделять больше внимания информированию и мотивации студентов медицинского профиля (в том числе стоматологического) по формированию навыков здорового образа жизни, поскольку будущим врачам необходимо не только поддерживать своё здоровье, но и эффективно рекомендовать и прививать эти навыки пациентам.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты ВУЗов.

**Resume.** The research showed there is a significant need to pay more attention to informing and motivating medical students (including dental students) on the formation of healthy lifestyle skills, since future doctors need not only to keep them healthy, but also to effectively recommend and instill these skills in patients.

**Keywords:** healthy lifestyle, students of higher educational institutions.

**Актуальность.** Возрастание нагрузок на организм человека вследствие неблагоприятных факторов экологического, психологического характера, сказываются негативно на состоянии здоровья человека и способны спровоцировать развитие или осложнение различных заболеваний. Ведение здорового образа жизни может помочь предотвратить данные неблагоприятные последствия. Состояние здоровья полости рта является составной частью общего здоровья, способной влиять на него в значительной степени. Принципы ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) закладываются в молодом возрасте, поэтому очень важно, чтобы именно на этом жизненном этапе проходило обучение и формировалась приверженность к ЗОЖ. Особенно важным является данный аспект применительно к будущим врачам, поскольку им необходимо не только поддерживать свое здоровье, но и эффективно рекомендовать и прививать эти навыки пациентам [1].

**Цель:** изучить степень соблюдения принципов ЗОЖ в повседневной жизни студентами высших учебных заведений различного профиля.

**Задачи:**

1. Провести опрос методом анкетирования об образе жизни студентов, обучающихся как на немедицинских специальностях, так и в медицинских ВУЗах, в частности на стоматологическом факультете.

2. Проанализировать полученные статистические данные.

3. На основе проанализированных данных сделать выводы о степени соблюдения принципов ЗОЖ у студентов различных высших учебных заведений.

**Материалы и методы.** В период с января по март 2023 проведен опрос методом анкетирования (с помощью Google форм) 198 студентов высших учебных заведений (БГМУ, БГУИР, БГУ, БНТУ, ГГМУ) [2 3]. Респондентам предлагалось заполнить специально разработанную анкету [4 5 6], включающую вопросы общего характера (возраст, ВУЗ, курс), специальные сведения, касающиеся приверженности к здоровому образу жизни в целом и полости рта в частности. Обработка результатов проводилась с использованием пакета STATISTICA 10.0 пакета Microsoft EXCEL 10.0.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенный опрос показал, что больше половины (57%) из опрошенных студентов медицинских ВУЗов спят менее 8 часов в сутки. Среди студентов немедицинских специальностей эта доля равна 27,1%.

Среди респондентов курят 20,4% студентов немедицинских ВУЗов и 33,6% обучающихся на медицинских специальностях.

Вакцинировались от COVID-19 32,7% студентов немедицинских ВУЗов (3% ревакцинировались) и 27,5% студентов медицинских ВУЗов (2,7% ревакцинировались). Причём вакцинацию от COVID-19 вкладом в здоровый образ жизни считают только 30,6% студентов немедицинских специальностей и 20,8% респондентов из медицинских университетов.

Физкультурой и спортом не занимаются 44,9% студентов немедицинских специальностей и 28,9% респондентов из медицинских университетов.

Болеют раз в 2-3 месяца 36,7% респондентов из ВУЗов без медицинских специальностей и 20,1% молодых людей, обучающихся в медицинских ВУЗах.

При рассмотрении фактора питания было выявлено, что ежедневно завтракают 71,4% респондентов из немедицинских ВУЗов и только 55,7% студентов медицинских факультетов.

В течение дня 3–4 раза в день питаются 77,6% студентов немедицинских специальностей и 61,7% студентов медицинских университетов.

Витамины/биодобавки принимают 57,1% респондентов из ВУЗов без медицинских специальностей и 58,4% молодых людей, обучающихся в медицинских ВУЗах.

Сахар, пирожные, торты употребляют ежедневно 44,9% студентов немедицинских ВУЗов и 51% студентов медицинских ВУЗов.

Ответы на вопросы, касающиеся здоровых принципов сохранения стоматологического здоровья распределились следующим образом:

- обращают внимание на наличие фтора в пасте 22,4% студентов немедицинских ВУЗов, 39,6% студентов медицинских ВУЗов, кроме обучающихся на стоматологическом факультете, 79,2% студентов стоматологического факультета (50% среди обучающихся на первом курсе, 92,3% – на втором курсе, 92,6% – на третьем курсе);

- зубную щётку меняют раз в 3 месяца и чаще 77,6% респондентов немедицинских ВУЗов, 72,9% студентов медицинских вузов, за исключением

обучающихся на стоматологическом факультете, 77,2% студентов стоматологического факультета (85,7% студентов первого курса, 84,6% студентов второго курса, 72,2% студентов третьего курса);

- регулярно пользуются зубной нитью 36,7% студентов немедицинских ВУЗов, 10,4% студентов всех медицинских факультетов, кроме стоматологического, 86,1% студентов стоматологического факультета, (71,4% – среди первокурсников, 100% студентов второго курса, 90,7% третьего);

- зубы чистят 2 и более раз в день 63,3% студентов немедицинских ВУЗов, 70,8% студентов медицинских вузов, за исключением обучающихся на стоматологическом факультете, 89,1% студентов стоматологического факультета, причём 96,4% обучающихся на первом курсе, 92,3% – на втором курсе, 85,2% – на третьем курсе;

- врача-стоматолога 1 раз в 6 месяцев и чаще посещают 12,1% респондентов немедицинских ВУЗов, 45,8% студентов всех медицинских факультетов, кроме стоматологического, 65,3% студентов стоматологического факультета, причём 50% студентов первого курса, 53,9% опрошенных студентов второго курса, 75,9% студентов третьего курса;

- прополаскивают рот после приёма пищи 46,9% студентов из немедицинских ВУЗов, 58,3% респондентов из медицинских вузов, за исключением студентов стоматологического факультета, 61,4% студентов стоматологического факультета, причём 60,7% – на первом курсе, 53,9% – на втором, 66,7% – на третьем;

- язык чистят 75,5% студентов немедицинских ВУЗов, 85,4% студентов медицинских вузов, за исключением студентов стоматологического факультета, 81,2% студентов стоматологического факультета, 71,4% – первый курс, 76,9% – второй курс, 88,9% – третий курс;

- врача-стоматолога с целью проведения профессиональной гигиены полости рта с периодичностью 1 раз в 6 месяцев и чаще посещают 10,2% студентов немедицинских университетов, 10,4% студентов всех медицинских факультетов кроме стоматологического, 57,4% студентов стоматологического факультета, причём 17,9% на первом курсе, 46,2% на втором, 83,3% на третьем.

### **Выводы:**

1. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о недостаточной мотивированности студентов соблюдать принципы здорового образа жизни в целом и полости рта в частности.

2. Будущие врачи реже придерживаются принципов ЗОЖ в повседневной жизни по сравнению со студентами немедицинских ВУЗов.

3. Студенты-стоматологи соблюдают принципы здоровья полости рта в большей степени, чем студенты иного медицинского профиля и ВУЗов немедицинской направленности.

### **Литература**

1. Горбунков В. Я., Плугина М. И., Лебединская В. А. Условия формирования ответственного отношения к здоровью у студентов медицинских образовательных учреждений [Текст]\* /В. Я. Горбунков, М. И. Плугина, В. А. Лебединская// Бюллетень Национального научно-

исследовательского института общественного здоровья им. Н. А. Семашко. – 2013. – No. С. 125–129.

2. Морозов, П. А. Исследование здорового образа жизни студентов [Текст]\* / П. А. Морозов // *Инновационная наука*. – 2015. – No 4. – С. 126-128.

3. Мухина, Н. В. Исследование здорового образа жизни студентов в период адаптации в ВУЗе [Текст]\* / Н. В. Мухина // *Наука, образования, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты: сб. ст. XV Междун. науч.-практ. конф.* – Кемерово, 2006. – С. 24-28.

4. Анкета здоровья и здорового образа жизни: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cmpnkz.ru/anketa-zdorovogo-obraza-gizni/> (дата обращения: 15.09.2023).

5. Анкета «Здоровый образ жизни»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/ru/surveyview/150852-anketa-zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения: 15.09.2023).

6. Анкета «Питание и Здоровый образ жизни»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onlinetestpad.com/ru/survey/87423-anketa-pitanie-i-zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения: 15.09.2023).