
Оригинальная статья

Здоровье будущих врачей или соблюдение ЗОЖ студентами-медиками

Богданова Т.М., Белоброва А.П., Тумеркина А.Н., Блинова В.В.

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, Саратов, Россия

Поступила в редакцию 18 апреля 2020 г., Принята в печать 26 апреля 2020 г.

© 2020, Богданова Т.М., Белоброва А.П., Тумеркина А.Н., Блинова В.В.
© 2020, Психосоматические и интегративные исследования

Резюме: Цель изучить факторы риска, и проанализировать их влияние на состояние здоровья студентов и процесс обучения в вузе. Материалы и методы. В исследовании приняли участие 122 студента 3 курса Саратовского государственного медицинского университета имени В.И. Разумовского. С помощью специально созданной анкеты было проведено интервьюирование студентов. Анкета включала в себя 33 вопроса, условно разделенных на блоки. Результаты. Больше половины студентов оценивают свое здоровье как «выше среднего». Правильный рацион питания имеют меньше половины опрошенных студентов. Вредные привычки отсутствуют у большинства респондентов. Заключение. Ритм жизни студентов-медиков не позволяет им в должной мере следить за своим здоровьем, что приводит к нарушению режима дня и приема пищи, продолжительности сна и уменьшению времени занятия спортом. В совокупности все эти факторы приводят к эмоциональному перенапряжению и снижению мотивации к обучению у студентов-медиков.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональное питание, здоровый сон, вредные привычки, социальные сети, интернет, стресс, обучение.

Библиографическая ссылка: Богданова Т.М., Белоброва А.П., Тумеркина А.Н., Блинова В.В. Здоровье будущих врачей или соблюдение зож студентами-медиками. Психосоматические и интегративные исследования 2020; 6: 0201.

Original article

Health of future doctors or compliance with hls (health lifestyle) by medical students

Bogdanova T.M., Belobrova A.P., Tumerkina A.N., Blinova V.V.

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky, Saratov, Russia

Received on 18 April 2020, Accepted on 26 April 2020

© 2020, Bogdanova T.M., Belobrova A.P., Tumerkina A.N., Blinova V.V.
© 2020, Psychosomatic and Integrative Research

Summary: The aim is to study risk factors, analyze their impact on the health of students and on the effectiveness of the educational process. Materials and methods. The study involved 122 of 3rd-year students of the Razumovsky Saratov State Medical University. Students were interviewed using a specially created questionnaire. The questionnaire included 33 questions, divided into blocks. Results. More than half of students rate their health as "above average". Less than half of the students surveyed have a proper diet. More than half of the respondents do not have bad habits. Conclusion. The rhythm of life of medical students does not allow them to properly monitor their health that leads to a violation of the eating regime, a sleep duration and a decrease in the intensity of sports. Together, all these factors lead to emotional stress and reduced motivation to learn of medical students.

Keywords: healthy lifestyle, rational nutrition, healthy sleep, bad habits, social networks, Internet, stress, training.

Cite as Bogdanova T.M., Belobrova A.P., Tumerkina A.N., Blinova V.V. Health of future doctors or compliance with hls (health lifestyle) by medical students. Psychosomatic and Integrative Research 2020; 6: 0201.

Введение

Как в современном многофункциональном мире инновационных технологий с достаточно быстрым темпом жизни мы часто забываем о своем здоровье и не всегда реагируем на сигналы, которые подает наш организм. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - обширное понятие, включающее сбалансированное рациональное питание, регулярные занятия спортом, отказ от вредных

привычек, здоровый крепкий сон и ведение активного образа жизни. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти. ЗОЖ в единстве его биологического и социального компонентов представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества [6]. Проблема соблюдения здорового образа жизни всегда была и остается актуальной темой для обсуждения, особенно среди студенческого общества [3]. Учитывая, что именно в период студенчества формируются приоритетные жизненные ценности, важно исследование образа жизни студентов-медиков [5]. Возрастающая сложность при приобретении медицинской профессии (огромный поток информации, требования к обучающимся в условиях клиники, формирование и развитие клинического мышления и т.д.) приводит к повышенной нагрузке в психоэмоциональной и физической сферах у студентов медицинских вузов. В связи с этим происходит формирование эмоционального выгорания и психосоматической патологии, в том числе [1,2]. Причинами ухудшения здоровья могут быть разные факторы, в том числе и не соблюдение студентами ЗОЖ [5]. Одной из важнейших задач является выявление факторов риска, которые могут привести к развитию заболеваний у студентов-медиков.

Цель: изучить факторы риска, проанализировать их влияние на состояние здоровья студентов и на эффективность учебного процесса.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 122 студента обоего пола 3 курса (средний возраст студентов 20 ± 2 лет) Саратовского государственного медицинского университета имени В.И. Разумовского. Интервьюирование студентов было проведено с помощью специально созданной анкеты, включающей в себя 33 вопроса, условно разделенные на блоки: режим питания, соотношение сна и бодрствования, наличие физической активности и вредных привычек, диспансеризация и субъективная оценка собственного здоровья. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы STATISTICA 6.0.

Результаты и обсуждение. Анкетирование студентов показало, что только 13,1% оценивает своё здоровье как «отличное», больше половины опрошенных студентов (53,3%) – как «выше среднего», каждый третий студент-медик считает свое здоровье «удовлетворительным» и по 1,6% опрошенных оценивают своё здоровье как «ниже среднего» и «плохое» (рис.1).

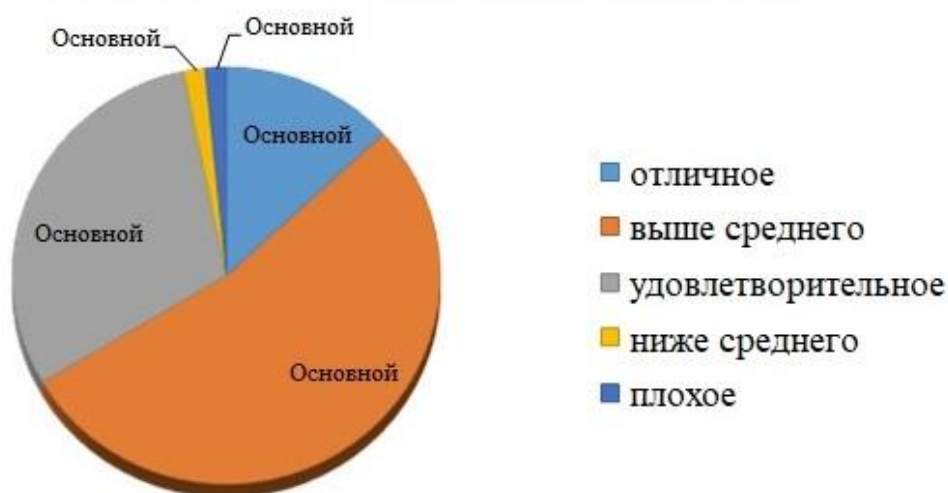


Рисунок 1. Оценка здоровья студентами-медиками

При этом только 50% студентов ежегодно проходят плановый медицинский осмотр, 36,1% опрошенных проходят медицинский осмотр, но не ежегодно, и 13,9% вообще его не проходят. Из всех респондентов, прохождение планового медицинского осмотра считают «обязательным» 90,2%, «не считают обязательным» - 9,8%, и никто из студентов не считает, что плановый осмотр «не важен». При наличии жалоб на здоровье только 26,2% «обязательно» обращаются к специалисту, 66,4% «не всегда» обращаются к специалисту, 6,6% опрошенных студентов «лечатся самостоятельно», и только один из респондентов «не обращается к специалисту и не лечится самостоятельно» (рис. 2).

Также в анкете студентами оценивались показатели, влияющие на здоровье и качество обучения. Чуть меньше половины студентов-медиков предпочитают пропускать утренний прием пищи: 13,9% «не хотят есть» по утрам, 5,8% не находят на это времени, 20,5% завтракают «иногда, когда есть время» и у 59,8% респондентов завтрак является обязательным приемом пищи. Только у 44,3% опрошенных рацион разделён на «3 и более» приема пищи, оставшаяся часть студентов имеет либо 2 приёма пищи (43,4%), либо 1 приём пищи (12,3%). Только 7,4% опрошенных «употребляют только полезные продукты без пищевых добавок», 80,3% студентов «стараятся, но не всегда» следят за составом употребляемых продуктов, и 12,3% респондентов не интересуются составом продуктов. Всего 18% «не употребляют» фастфуд, остальные же студенты употребляют его с разной частотой: каждый день (1,6%), несколько раз в неделю (18,6%), несколько раз в месяц (40,2%), раз в месяц (21,3%). При этом, для улучшения здоровья хотят изменить свой рацион только 31,1%, «хотят, но не знают, как» наладить свой режим питания 41%, и также достаточно большое количество респондентов ответило, что удовлетворены своим режимом питания (27,9%). Менее половины опрошенных считают, что

неправильный режим питания негативно влияет на качество их обучения (48,4%), остальные либо затрудняются ответить (23%), либо не отметили негативного влияния неправильного режима питания на качество обучения (28,7%).

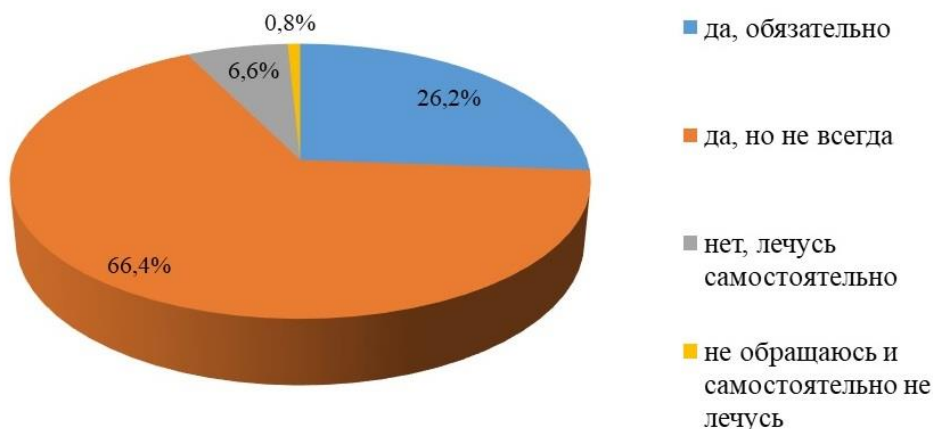


Рисунок 2. Частота обращений за медицинской помощью

На момент анкетирования относительно качества сна студенты давали следующие ответы: больше половины респондентов имеют продолжительность сна: 7-8 часов (59,8%) и более 8 часов (5,7%). Остальные опрошенные спят по 5-6 часов в сутки (5,7%), 4 часа и менее (1,6%). Позднее 00:00 засыпают 80,5% опрошенных студентов, с 22:00-00:00 засыпает 42,6% студентов-медиков, и только один респондент засыпает в период времени с 21:00 до 22:00. Нарушение сна у студентов или полное отсутствие его происходит «из-за учебы/работы» (32%) или в результате бессонницы (11,5%). Несмотря на то, что позднее засыпание практикуют больше половины опрошенных, только у 18,9% - по их мнению активность организма выше в ночное время, 41% опрошенных считает, что активность их организма выше в вечернее время, но большее количество студентов считает, что их активность выше в утреннее время (48,1%). Для улучшения общего самочувствия и здоровья наладить режим сна хотят 37,7% студентов, «хотят, но не знают, как это сделать» - 27,9%, а почти треть респондентов устраивает их режим сна (34,4%). Больше половины опрошенных студентов считают, что соблюдение режима сна влияет на качество обучения (67,2%), почти треть считает, что режим сна «не сильно» влияет на качество обучения (29,5%), и только 3,3% считают, что режим сна не влияет на качество обучения.

В процессе анкетирования выявлено, что не имеют привычных интоксикаций 59% студентов, курение у 27,9% опрошенных, употребление алкоголя у 9,8% респондентов, энергетические напитки на постоянной основе употребляют 10,7% студентов. При этом, от вредных привычек хотят избавиться около 30% опрошенных. Некурящие и малокурящие молодые люди более стрессоустойчивы, менее агрессивны по сравнению с теми, кто употребляет 10 и более сигарет в сутки. Среди обучающихся отсутствуют студенты, которые не проводят время в интернете, только 1 респондент тратит 1-1,5 часа на интернет, остальные проводят в интернете более 2 часов: 2-3 часа тратят на Всемирную сеть 13,1%, 4-5 часов – 46,7%, 6-8 часов – 29,5% и больше 8 часов – 9,8% (рис.3).

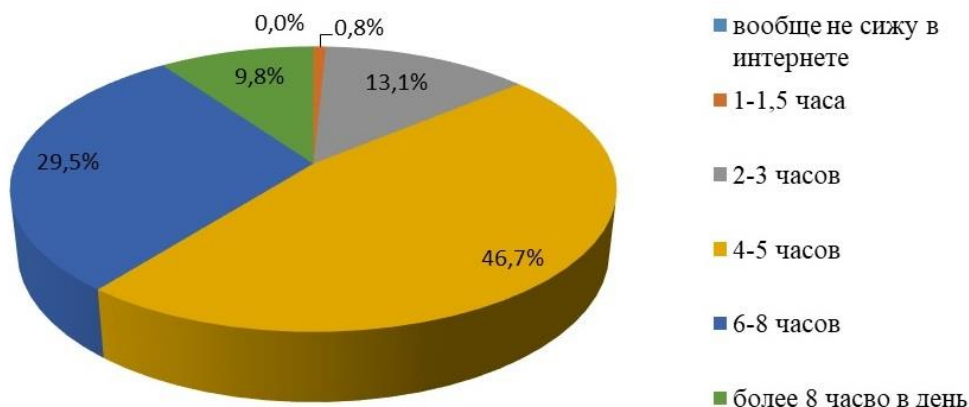


Рисунок 3. Продолжительность посещения интернет ресурсов

При этом, только 21,3% опрошенных используют интернет для работы или учебы, остальные для других целей: для связи с окружающими с помощью социальных сетей (62,3%), для поиска информации не связанной с медицинской деятельностью (12,3%), для онлайн-игр (4%). Негативное влияние длительного использования гаджетов на здоровье и качество обучения отметили соответственно 46,7% и 36,9% студентов, не выявили такую закономерность в отношении здоровья 27,9%, в отношении качества

обучения – 45,9%. Затрудняются ответить о негативном влиянии гаджетов на здоровье и обучение соответственно - 25,4% и 17,2%. Несмотря на большой процент студентов, отметивших для себя негативное влияние длительного использования гаджетов, только 41,8% опрошенных хотели бы уменьшить количество времени на гаджеты. Такой же процент респондентов (41,8%) не хотят менять ничего в своей жизни с гаджетами, а 16,4% - затрудняются ответить на данный вопрос.

Большое количество студентов по результатам анкетирования не занимаются спортом (40,2%), один раз в неделю занимаются спортом 27,9% опрошенных, 2 раза в неделю – 18%, через день – 9%, каждый день – 4,9% респондентов. При этом хотят начать заниматься спортом чаще 38,5% студентов, хотят, но не находят для спорта времени 49,2%, не хотят заниматься спортом 12,3% опрошенных. Обязательность занятий спортом отмечают 65,6% респондентов. Положительное влияние занятий спортом на качество обучения заметили половина опрошенных студентов (49,2%).

В процессе учебного процесса не испытывали стресс всего 2 респондента (1,6%), остальные опрошенные студенты подвержены влиянию стресса в процессе обучения. Только у 44,3% студентов получается справиться со стрессом, и как наиболее распространенный способ борьбы с ним студенты отметили его «заедание» (46,2%) и помощь специалиста (20,5%). Негативное влияние стресса на здоровье и качество обучения отметили соответственно 89,3% и 83,6% опрошенных студентов. Студенты медицинского вуза тревожны, менее устойчивы в стрессовых ситуациях, хотя они креативны, общительны и активны в обществе [2].

Заключение. Таким образом, в настоящее время ритм жизни студентов-медиков не позволяет им в должной мере следить за своим здоровьем: чаще всего им приходится нарушать режим приема пищи (количество и качество продуктов), продолжительность сна (большое количество времени студенты-медики затрачивают на поиск информации с помощью гаджетов), снижение времени на занятия спортом. Все вышеперечисленные факторы приводят к эмоциональному выгоранию, психосоматизации и, как следствие, к нарушению процессов обучения, снижению мотивации обучающихся к формированию новых компетенций, что является прямой обязанностью студента при обучении в вузе.

Авторский вклад:

концепция и дизайн исследования – Т.М. Богданова, В.В. Блинова;

получение и обработка данных, написание статьи – Т.М.Богданова, А.П.Белоброва, А.Н.Тумеркина;

анализ и интерпретация результатов – Т.М.Богданова, А.П.Белоброва, А.Н.Тумеркина;

утверждение рукописи для публикации – Т.М.Богданова, В.В. Блинова.

Список литературы

1. Demina T. M. Psychophysiological characteristics of clinically healthy young people studying in Universities of various profiles, and hereditary burden on arterial hypertension: dissertation of the candidate of medical Sciences. Saratov state medical University, Saratov, 2006. Russian (Демина Т.М. Психофизиологические характеристики клинически здоровых лиц молодого возраста, обучающихся в ВУЗах различного профиля, и наследственная отягощенность по артериальной гипертензии: диссертация кандидата медицинских наук. Саратовский государственный медицинский университет, Саратов, 2006).
2. Demina T. M., Kodochigova A. I., Kirichuk V. F. et al. Profile of the University-psychosocial predictor of arterial hypertension development. Saratov scientific and medical journal 2008; 21 (3): 73-76. Russian (Демина Т.М., Кодочигова А.И., Киричук В.Ф. и др. Профиль ВУЗа-психосоциальный предиктор развития артериальной гипертензии. Саратовский научно-медицинский журнал 2008; 21 (3): 73-76).
3. Kamyshnikova L. A., Makaryan B. S. Compliance with the principles of a healthy lifestyle, in focus – students of the medical Institute. Network scientific and practical journal "Scientific result". Series medicine and pharmacy 2015; 3: 64-71. Russian (Камышникова Л.А., Макарян Б.С. Соблюдение принципов здорового образа жизни, в фокусе – студенты медицинского института. Сетевой научно-практический журнал «Научный результат». Серия медицина и фармация 2015; 3: 64-71).
4. Kodaneva L. N., Shulyatev V. M., Razmakhova S. Yu., et al. Health Status and lifestyle of medical students. International research journal 2016; 12 (54): 45-47/ Russian (Коданева Л.Н., Шулятьев В.М., Размахова С.Ю., и др. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков. Международный научно-исследовательский журнал 2016; 12 (54): 45-47).
5. Malevna E. S., Kulov D. B., Aitmagambetova S. S. Value preferences and self-assessment of health of medical students // Medicine and ecology 2015; 3: 34-36/ Russian (Малевная Е.С., Кулов Д.Б., Айтмагамбетова С.С. Ценностные предпочтения и самооценка здоровья студентов-медиков // Медицина и экология 2015; 3: 34-36).
6. Shumakova Y. A. Healthy lifestyle. The value system of modern society, 2010; p. 297-301. Russian (Шумакова Ю.А. Здоровый образ жизни. Система ценностей современного общества, 2010; с. 297-301).

Авторы:

Богданова Татьяна Михайловна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии, гастроэнтерологии и пульмонологии ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, bogtanmih@mail.ru, +79179869030.

Блинова Виктория Викторовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии, гастроэнтерологии и пульмонологии ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России.

Белоброва А.П. – студент 3 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России.

Тумеркина А.Н. – студент 3 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России.