

*Материалы VII международной научной конференции
«По итогам НИР: наука и практика в стоматологии», 23 апреля 2025 г.
Алтайский государственный медицинский университет
Барнаул*

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Выркина София Алексеевна, Кириенкова Екатерина Анатольевна

В исследовании представлен анализ данных, полученных при анкетировании студентов 2 курса Института стоматологии. Анкета включала в себя вопросы, касающиеся образа жизни, характера, режима и рациона питания, оценки респондентами своего здоровья, в том числе стоматологические аспекты.

Ключевые слова: *питание, образ жизни, режим, рацион, здоровье.*

The study presents an analysis of data obtained from a survey of 2nd year students at the Institute of Dentistry. The questionnaire included questions on lifestyle, nature, regime and diet, and respondents' assessment of their health.

Keywords: *nutrition, lifestyle, regime, diet, health.*

Введение

В современном мире студенты медицинских вузов испытывают повышенную учебную нагрузку, стресс, дефицит времени [1]. Современный образ жизни, привычки и характер питания могут негативно влиять на успеваемость, здоровье и профессиональную подготовку будущих врачей [2]. Современные условия (интенсивность обучения, доступность фаст-фуда, использование гаджетов) предъявляют особые требования к организации образа жизни и питания студентов [3, 4, 5].

Цель: изучить особенности образа жизни и питания студентов младших курсов медицинского вуза в современных условиях для разработки рекомендаций по его оптимизации.

Задачи исследования:

1. Определить фактические характеристики образа жизни студентов (режим дня, физическая активность, сон, вредные привычки).
2. Оценить структуру и качество питания студентов (частота приема пищи, состав рациона, потребление фастфуда и сладких напитков).
3. Проанализировать взаимосвязь между образом жизни, питанием и показателями здоровья (самочувствие, заболеваемость).
4. Предложить рекомендации по оптимизации образа жизни и питания студентов медицинского вуза.

Материалы и методы

Для достижения поставленных задач нами проведен анализ современных литературных данных, а также разработана анкета в электронном формате (Google-форма), состоящая из 22 вопросов. Проведено анкетирование студентов 2 курса Института стоматологии Алтайского государственного медицинского университета (n=52).

Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием методов математической статистики, программного обеспечения Microsoft Excel.

Результаты

Анализ данных анкетирования по количеству приемов пищи показал, что 42,3% респондентов имеют 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин), 38,5% – 2, и 11,5% – 1 основной прием пищи в течение дня. Наибольшее количество потребляемой еды приходится на завтрак – у 11,5%, обед – 34,6%, ужин – 46,2%, 7,7% равномерно распределяют объем пищи в течение дня. Большая часть респондентов (59,1%) заменяют основной прием пищи перекусами (булочки, шоколад и т.д.), 27,3% – заменяют основной прием пищи кофе, или энергетическими напитками, 50% просто пропускают прием пищи, ничем не заменяя. Каждый день употребляют мясо лишь 38,5% опрошенных, 53,8% – несколько раз в неделю, 7,7% – не употребляют. Морепродукты 15,4% респондентов

употребляют несколько раз в неделю, 65,4% – реже 1 раза в неделю, у 19,2% морепродукты отсутствуют в рационе.

Фрукты и овощи в ежедневном рационе присутствуют у 30,8% опрошенных, у 38,5% – несколько раз в неделю, у 30,8% – реже 1 раза в неделю.

Молоко и молочные продукты в ежедневном рационе присутствуют у 34,6% респондентов, несколько раз в неделю – у 53,8%, реже 1 раза в неделю – у 11,5%.

Большая часть опрошенных (76,9%) чистит зубы 2 раза в день 2-3 минуты. Пользуются дополнительными предметами и средствами гигиены полости рта (зубная нить, ершики и ополаскиватель) – 50% и 42,3% опрошенных соответственно. 50% респондентов оценивают состояние зубов и десен как «хорошее», 34,6% – «удовлетворительное», 15,4% – «отличное».

Сон большинства студентов, принимавших участие в анкетировании (57,7%), составляет 6-8 часов, 30,8% – менее 6 часов, у остальных (11,5%) отсутствует регулярный сон.

Лишь 26,9% респондентов на регулярной основе занимаются спортом (несколько раз в неделю), 34,6% – занимаются нерегулярно, 30,8% – планируют начать заниматься спортом.

76,9% ребят не обращались в течение учебного года к врачам по поводу хронических или инфекционных заболеваний, 19,2% – обращались 1 раз.

Свое психоэмоциональное состояние большая часть респондентов оценивают как «хорошее» (42,3%) и «отличное» (7,7%).

Выводы

Факторы, влияющие на выбор образа жизни и питания студентов медицинского вуза:

1. Повышенная учебная нагрузка, стресс.
2. Дефицит времени и финансовых ресурсов.
3. Доступность нездоровой пищи и напитков.
4. Влияние сверстников и соц. сетей.

5. Недостаточная информированность.

Рекомендации по оптимизации образа жизни и питания:

1. Организация режима дня с достаточным временем для сна и отдыха.
2. Регулярная физическая активность (занятия спортом, прогулки).
3. Сбалансированное питание с достаточным количеством белка, клетчатки, витаминов и минералов.
4. Ограничение потребления фастфуда, сладких напитков и кофеина.
5. Повышение информированности о принципах здорового питания.
6. Организация доступных и здоровых вариантов питания в университете.
7. Создание поддерживающей среды для здорового образа жизни в студенческой среде.

Список литературы:

1. Антонова А. А. и др. Особенности питания студентов медицинского вуза. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2021; 4-2(106): 78-81. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.106.4.039>. – EDN MRZMQN.
2. Жигулина В. В. Особенности питания и соблюдения здорового образа жизни студентов медицинского вуза. *Научный альманах*. 2015; 11-4: 67-69. <https://doi.org/10.17117/na.2015.11.04.067>. – EDN VHYTKD.
3. Яковлева Е.А. и др. Гигиенические аспекты питания студентов стоматологического факультета КГМУ. *Интегративные тенденции в медицине и образовании*. 2019; 4: 84-86. – EDN ULDOPN.
4. Дьяченко П.А., Мусаева А.А. Восприятие студентами АГМУ здорового образа жизни. *Scientist (Russia)*. 2019; 3(9): 12. – EDN STQJHY.
5. Герасименко В.А., Бендрикова А.Ю. Отношение студентов АГМУ к здоровому образу жизни. *Scientist (Russia)*. 2021; 4(18): 37. – EDN CFVWQK.

Поступила в редакцию 16.04.2025

Принята к публикации 08.05.2025

Опубликована 30.05.2025

Как цитировать:

Выркина С. А., Кириенкова Е. А. Изучение особенностей образа жизни и питания студентов младших курсов медицинского вуза в современных условиях. *Материалы VII международной научной конференции «По итогам НИР: наука и практика в стоматологии»*, 23 апреля 2025 г. АГМУ. Барнаул. *Scientist (Russia)*. 2025; 3 (31): 35-38.
