

**ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ ПРИНЦИПАМ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ  
КЫРГЫЗСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ  
ИМЕНИ И.К. АХУНБАЕВА**

**А.Ж. Султашев, Г.Т. Эгембердиева, А.С. Турсунбекова, Темирболот у. И.**  
Кыргызская Государственная медицинская академия им. И.К. Ахунбаева  
(ректор – д.м.н., проф. Кудайбергенова И.О.)  
Кафедра общей гигиены  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

*E-mail: sultashev@yahoo.com*

**Резюме.** Одной из важнейших задач государства является сохранение и укрепления здоровья студенческой молодежи. Ежегодные медицинские обследования студентов, поступающих и обучающихся в высших учебных заведениях, выявляют значительные ухудшения их функционального состояния, а также хронизацией заболеваний. В данной работе оценено приверженность принципам здорового образа жизни студентов-медиков. Связи с организованностью ВУЗа студенты своевременно проходят медицинские обследования и выявляют на раннем этапе заболевания. А также связи с информированностью о заболеваниях, большинство студенты-медики ведут здоровый образ жизни. Последние события связанные с пандемией в мире, также показал, насколько важно ведение здорового образа жизни и профилактические мероприятия для здоровья человека.

**Ключевые слова:** болезнь, здоровье, здоровый образ жизни, студенты медицинского вуза, медицинские обследования.

**И.К. АХУНБАЕВ АТЫНДАГЫ КЫРГЫЗ МАМЛЕКЕТТИК МЕДИЦИНА  
АКАДЕМИЯСЫНДАГЫ СТУДЕНТТЕРДИН СЕРГЕК ЖАШООНУН  
ПРИНЦИПИНЕ БЕРИЛГЕНДИГИН БААЛОО**

**А.Ж. Султашев, Г.Т. Эгембердиева, А.А. Турсунбекова, Темирболот у. И.**  
И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы  
Жалпы гигиена кафедрасы  
Бишкек ш., Кыргыз Республикасы

**Корутунду.** Мамлекеттин эң маанилүү милдеттеринин бири - студенттердин ден соолугун сактоо жана чындоо. Жогорку окуу жайларына кирген жана окуган студенттерди жыл сайын медициналык текшерүүдөн өткөрүүдө, алардын функционалдык абалынын олуттуу начарлашын, ошондой эле өнөкөт ооруларын аныктайт. Бул иште медициналык студенттердин сергек жашоо принциптеринин сакталышы бааланат. Окуу жайда алдын алуу иштери сапаттуу болгонуна байланыштуу, студенттер өз убагында медициналык кароодон өтүп, оорулар алгачкы баскычында аныкталат. Оорулар боюнча маалымдуу болгонуна жараша, медициналык студенттердин көбү сергек жашашат. Дүйнөдөгү пандемияга байланыштуу акыркы окуялар, сергек жашоонун жана адамдын ден соолугу үчүн алдын алуу чаралары канчалык маанилүү экенин көрсөттү.

**Негизги сөздөр:** оору, ден соолук, сергек жашоо образы, медициналык студенттер, медициналык кароо.

### **ASSESSMENT OF COMMITMENT TO THE PRINCIPLES OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE KYRGYZ STATE MEDICAL ACADEMY NAMED AFTER I.K. AKHUNBAEV**

**A.Zh. Sultashev, G.T. Egemberdieva, A.S. Tursunbekova, Temirbolot uulu Isabek**

Kyrgyz State Medical Academy named after I.K. Akhunbaeva

(rector - MD, professor Kudaibergenova I.O.)

Department of General Hygiene

Bishkek, Kyrgyz Republic

**Summary.** One of the most important tasks of the state is to preserve and strengthen the health of student youth. Annual medical examinations of students entering and studying in higher educational institutions reveal significant deterioration in their functional state, as well as chronic diseases. In this paper, the adherence to the principles of a healthy lifestyle of medical students is assessed. In the university students timely undergo medical examinations and identify at an early stage of the disease. As well as links with disease awareness, most medical students lead healthy lifestyles. Recent events related to the pandemic in the world have also shown how important it is to maintain a healthy lifestyle and preventative measures for human health.

**Key words:** illness, health, healthy lifestyle, medical students, medical examinations.

**Введение.** В последние годы интенсификации учебного процесса. отмечается ухудшение показателей Учебный процесс в вузах здоровья молодежи, в том числе характеризуется использованием студентов. Это происходит при высоких образовательных технологий, снижении качества жизни на фоне информационными перегрузками, увеличения требований к уровню психоэмоциональными стрессами, подготовки специалистов, усиления которые приводят к напряженному

функционированию жизненно важных систем и органов молодого организма [1]. Труд медицинских работников, характеризующийся высоким уровнем нервно-эмоционального напряжения, требует постоянного внимания, высокой выносливости, причем часто в экстремальных условиях. В то же время студенты медицинских вузов являются одними из наименее обследованных в социально-гигиеническом отношении групп учащейся молодежи и относятся к группе значительного риска развития заболеваний, что обусловлено большими интеллектуальными нагрузками, резкими изменениями привычного образа жизни, необходимостью адаптации к новым условиям труда, проживания и питания [2,3].

**Цель исследования:** Оценка степени приверженности студентов Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева (КГМА), соблюдению основных принципов поддержания здорового образа жизни.

### Материал и методы исследования

Выборка представлена 257 студентами КГМА, 161 из которых проживает в городе Бишкек, а остальные 96 - в различных регионах нашей страны. Средний возраст студентов составил  $20,5 \pm 2,5$  года, из них 68 девушек и 189 юношей. Для опроса применялся анкета, которая содержит вопросы о приверженности основным принципам здорового образа жизни. Опрос проведен в 2020-2021 учебном году.

### Результаты и их обсуждение

Заболеваемость по данным обращаемости характеризует, прежде всего, степень резистентности организма студентов, их способность сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов окружающей, и в том числе, социальной среды. В то же время, ранняя диагностика заболеваний является важной профилактической мерой, которая позволяет не только предупредить заболевание, но и начать лечение на ранних стадиях заболевания, что, несомненно, делает лечение более эффективным [4].

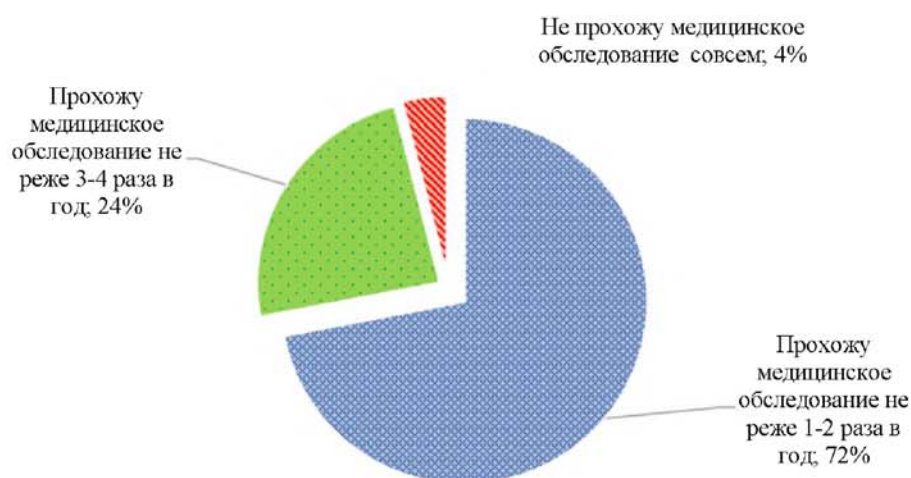


Рис. 1. Удельный вес респондентов, в зависимости от числа пройденных профилактических медицинских обследований в течение учебного года.

Из рисунка 1, видно, что значительная часть (24%) опрошенных студентов, проходят плановые медицинские обследования достаточно часто, еще 72% - отметили, что проходят медицинское обследование 1-2 раза в год. Результаты опроса показывают, что в целом 96% опрошенные обследуются по плану, что является достаточно хорошим

показателем для КГМА им.И.К.Ахунбаева. В тоже время, 90% опрошенных отметили, что полностью соблюдают основные правила гигиены (мытьё рук, гигиена полости рта, водные процедуры, ношение маски, пользование антисептиком), 70% отметили, что в той или иной степени занимаются физкультурой и спортом.

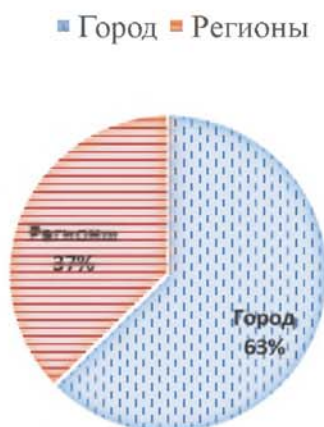


Рис.2. Удельный вес респондентов по место проживания.

Согласно полученным результатам (63%) проживают в городе, 37% в (рис.2) больше половины студентов разных регионах нашей страны.

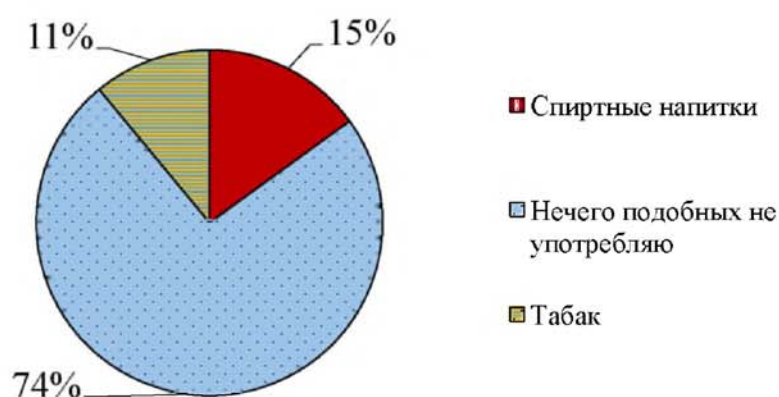


Рис.3. Удельный вес респондентов имеющие вредные привычки.

На рисунке 3 можно увидеть, что из всех участников 74% студенты ведут здоровый образ жизни, 11% студенты курят, а 15% употребляют алкогольные

напитки, эти показатели свидетельствуют о приверженности к здоровому образу жизни среди наиболее информированного в данной области

контингента. Установлено, что чем чаще студенты курят сигареты и употребляют алкоголь, тем меньше для них значимость здоровья.

Исследование в Пакистане, включившее 132 студента Государственного медицинского колледжа Карачи, показало распространенность гиподинамии – более 70% [5]. Согласно нашим данным, гиподинамия была отмечена у 30% студентов Кыргызской государственной медицинской академии им. И.К. Ахунбаева. Полученные данные согласуются с исследованием здоровья 370 врачей, проведенным в 2002–2004 гг.

в Чехии, где уровень недостаточной физической активности составил 34% [6]. При сравнении данного показателя у студентов Московского государственного медико-стоматологического университета результаты работы А.П. Анищенко и др. [7] показывали также сопоставимую с нашими данными долю гиподинамии у студентов-медиков – 30%. Таким образом, несмотря на высокую степень информированности, относительно негативного влияния гиподинамии, у трети студентов-медиков отмечался фактор риска сердечно-сосудистого заболевания.

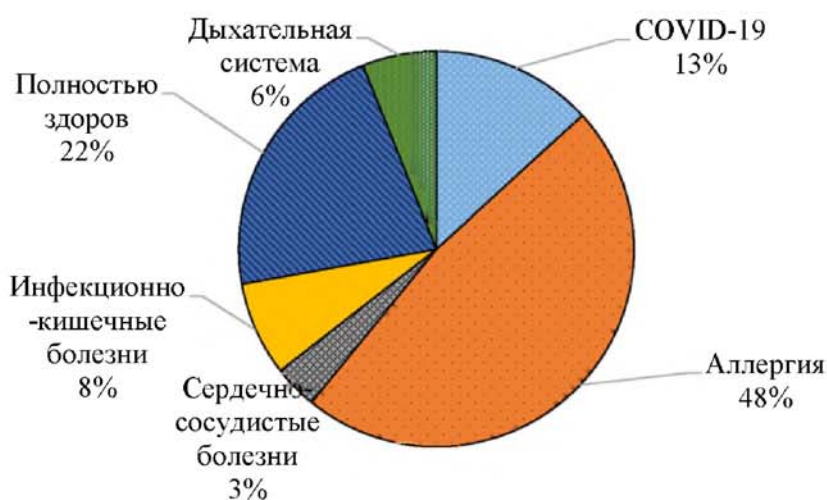


Рис.4. Удельный вес заболеваемости респондентов по нозологии.

Ежегодные медицинские обследования студентов, выявляют значительное ухудшение их функционального состояния, отставания физического развития, а также высокий процент лиц, имеющих хронические заболевания. Кроме того, распространенным, неизученным вирусным заболеванием 2020-2021 году стало COVID-19. Среди студентов КГМА 13% перенесли эту вирусную инфекцию (рис.4), 8% опрошенных

респондентов перенесли инфекционно-кишечные заболевания. С большим процентным соотношением среди студентов (48%) отметили, что имеют аллергическую реакцию на те или иные агенты. Остальные респонденты отмечали заболевание дыхательной системы 6% и сердечно-сосудистые болезни 3%.

### Заключение

Таким образом, анализ профиля здорового образа жизни и взаимосвязи

его показателей психосоциальными характеристиками опрошенных респондентов показал, что негативные взаимосвязи приверженности здоровому образу жизни определены в отношении употребления некоторыми студентами алкогольных напитков, курение, а так же гиподинамией.

Положительные взаимосвязи приверженности здоровому образу жизни у студентов-медиков определяется следующими факторами: более старшим возрастом,

информированность о заболеваниях, знанием профилактических мероприятий, двигательной активностью, а также своевременным прохождением предварительных и периодических медицинских осмотров в период поступления и во время обучения в ВУЗе.

Можно сделать заключение о необходимости дальнейшего усиления просветительской работы в данной сфере на этапе обучения студентов, для сохранения здоровья будущих врачей.

### Литература

1. Бегиев В.Г. Вопросы здоровья и образа жизни студентов университета / В.Г. Бегиев, А.Н. Москвина. – Северо-Восточный университет им. М.К. Аммосова, 2013. – № 1. – С. 88–91.
2. Галькова И.Ю. Оценка состояния здоровья студентов первых и выпускных курсов медицинской академии / Миценко Е.А., Семенова Ф.С., Андреева В.А., Евсеева М.Е. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Всероссийская молодежная конференция с элементами научной школы. – М., 2011. – С. 83–84.
3. Горбунов В.И. Медико-социальные аспекты состояния здоровья студентов / Возженникова Г.В., Исаева И.Н., Махмутова А.Ш., Осипова О.С. // Ульяновский медико-биологический журнал. – Индивидуальное и общественное здоровье – 2014. – № 1. – С. 94–98.
4. Зуйкова А.А. Причинно-следственная связь образа жизни студентов медицинского вуза с общей заболеваемостью/ Петрова Т.Н., Красноруцкая О.Н. // Электронный журнал. Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – № 1.
5. Raza S., Sheikh M. A., Hussain M. F. et al. Dietary modification, body mass index (BMI), blood pressure (BP) and cardiovascular risk in medical students of a government medical college of Karachi // J. Pak. Med. Assoc. – 2010. – № 60 (11). – P. 970–974.
6. Nakládalová M, Sovová E., Ivanová K. et al. Risk factors for cardiovascular diseases in physicians // Biomed Pap. Med. Fac. Univ. Palacky Olomouc. Czech. Repub. – 2005. – № 149 (2). – P. 293–295.
7. Анищенко А. П., Архангельская А. Н., Пустовалов Д. А. и др. Ассоциация гиподинамии и других поведенческих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний у студентов // Вopr. курортол., физиотерапии и лечеб. физ. культуры. – 2017. – № 94 (1). – P. 15–20. DOI: 10.17116/kurort201794115-20.