

УДК 613:796; 316; 614

DOI 10.24412/2312-2935-2025-2-34-49

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

*А.М. Кардангушева, Д.А. Гурижева, И.М. Дударова, Л.А. Шарипова, А.Л. Бетуганова,
Д.Л. Кодзокова, С.Х. Сижажева*

*ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова»,
г. Нальчик*

Введение. Формирование здорового образа жизни населения является стратегической задачей в сфере здоровьесбережения всех стран мира. Поведенческие привычки, как правило, формируются в молодом возрасте, что указывает на необходимость формирования здорового образа жизни в организованных коллективах в молодежной среде. Большую роль в здоровьесбережении населения отводят соблюдению медицинскими работниками принципов здорового образа жизни, так как каждый медицинский работник должен быть образцом поведения для своих пациентов и всего населения, а также их профессиональное здоровье, без сохранения которого невозможно и выполнение трудовых функций. Актуализация проблемы формирования здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа обусловлена тем, что их будущая специальность предполагает реализацию общих и профессиональных компетенций в области здоровьесбережения, а исследований, посвященных изучению особенностей их образа жизни недостаточно. Цель исследования - изучить особенности образа жизни студентов медицинского колледжа Кабардино-Балкарского государственного университета им. Х.М. Бербекова и составить медико-социальный портрет современного студента-медика, обучающегося по программам среднего профессионального образования.

Материал и методы. Проведен он-лайн опрос 108 студентов, 85 девушек (78,7 %) и 23 юношей (21,3 %) 17-22 лет (средний возраст - $17,8 \pm 1,4$ года). Анонимный опрос проведен по анкете, позволяющей изучить социально-демографические характеристики, составляющие образа жизни - физическую активность, режим дня, режим и рацион питания, наличие вредных привычек.

Результаты и обсуждение. Половина опрошенных студентов (49,1 %) считали свой стиль жизни не вполне соответствующим принципам здорового образа жизни. Правильный режим дня соблюдали лишь 25% студентов. Практически половина (49,1 %) опрошенных нами студентов спала менее 8 часов ночью, а треть (32,4 %) - не занимались никакими видами физической активности. Число курящих студентов составило 3,7 %, употребляющих алкоголь - 7,4 %. Правильного режима питания придерживались 25,9% студентов, здорового рациона – 28,7%. Составлен медико-социальный портрет современного студента медицинского колледжа. Это незамужняя (96,3%) молодая ($17,8 \pm 1,4$ года) женщина (78,7 %), проживающая в комфортных условиях в собственном жилье или с родственниками (88,9 %), обучающаяся платно (65,7 %), ведущая не вполне здоровый образ жизни (49,1 %) в основном из-за лени (24,1 %), высокой учебной нагрузки (23,2%) и нехватки финансов (21,3 %).

Заключение. Анализ характеристик образа жизни студентов медицинского колледжа показал, высокую распространенность факторов, отрицательно влияющих на здоровье. Составлен медико-социальный портрет современного студента медицинского колледжа. Полученные нами результаты могут быть использованы для формирования здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа.

Ключевые слова: здоровье, студенты медицинского колледжа, здоровый образ жизни, физическая активность, питание, курение, алкоголь, вредные привычки

LIFESTYLE FEATURES OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS

*A.M. Kardangusheva, D.A. Gurizheva, I.M. Dudarova, L.A. Sharibova, A.L. Betuganova,
D.L. Kodzokova, S.Kh. Sizhazheva*

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kabardino-Balkarian State University named after Kh.M. Berbekov", Nalchik

Introduction. Formation of a healthy lifestyle of the population is a strategic task in the field of health preservation in all countries of the world. Behavioral habits, as a rule, are formed at a young age, which indicates the need to form a healthy lifestyle in organized groups among young people. A large role in preserving the health of the population is given to compliance with the principles of a healthy lifestyle by medical workers, since each medical worker should be a model of behavior for their patients and the entire population, as well as their professional health, without the preservation of which it is impossible to perform work functions. The actualization of the problem of forming a healthy lifestyle among students of the medical college is due to the fact that their future specialty involves the implementation of general and professional competencies in the field of health preservation, and studies devoted to the study of the characteristics of their lifestyle are insufficient. The purpose of the study is to study the lifestyle characteristics of students of the medical college of the Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov and to create a medical and social portrait of a modern medical student studying in secondary vocational education programs.

Material and methods. An online survey of 108 students was conducted, 85 girls (78.7%) and 23 boys (21.3%) aged 17-22 (average age - 17.8 ± 1.4 years). An anonymous survey was conducted using a questionnaire that allows you to study the socio-demographic characteristics, components of lifestyle - physical activity, daily routine, diet and diet, the presence of bad habits.

Results and discussion. Half of the students surveyed (49.1%) considered their lifestyle to be not entirely consistent with the principles of a healthy lifestyle. Only 25% of students followed a healthy daily routine. Almost half (49.1%) of the students we surveyed slept less than 8 hours at night, and a third (32.4%) did not engage in any physical activity. The number of students who smoked was 3.7%, and 7.4% who consumed alcohol. 25.9% of students followed a healthy diet, and 28.7% followed a healthy diet. A medical and social portrait of a modern medical college student has been compiled. This is an unmarried (96.3%) young (17.8 ± 1.4 years) woman (78.7%), living in comfortable conditions in her own home or with relatives (88.9%), studying on a fee-paying basis (65.7%), leading a not entirely healthy lifestyle (49.1%) mainly due to laziness (24.1%), high academic workload (23.2%) and lack of finances (21.3%).

Conclusion. The analysis of the characteristics of the lifestyle of medical college students showed a high prevalence of factors that negatively affect health. A medical and social portrait of a modern medical college student was compiled. The results we obtained can be used to form a healthy lifestyle in medical college students.

Key words: health, medical college students, healthy lifestyle, physical activity, nutrition, smoking, alcohol, bad habits

Введение. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) населения является

стратегической задачей в сфере здоровьесбережения всех стран мира. Под ЗОЖ принято понимать индивидуальные повседневные привычки и поведенческие практики, способствующие сохранению и укреплению физического и ментального здоровья [1]. Научные исследования показывают, что ЗОЖ снижает риски обострения хронических заболеваний [2], выступает эффективным способом профилактики онкологической [3, 4] и сердечно-сосудистых заболеваний [5], сахарного диабета [6], ожирения [7] и ментальных нарушений [8].

Исследования, посвященные изучению образа жизни, продемонстрировали высокую распространенность факторов, отрицательно влияющих на здоровье современного человека, во всех возрастных группах, начиная с подросткового возраста [9-11]. Установлено, что поведенческие привычки, как правило, формируются в молодом возрасте. По этой причине мероприятия по формированию ЗОЖ могут быть наиболее перспективны в молодежной среде.

В настоящее время университеты рассматривают как эффективные платформы для реализации мер по управлению здоровьем и развитию ЗОЖ. Это обусловлено возможностями университетов в проведении исследований здоровья и способов его обеспечения, а также введения новых практик, качественной оценки проводимых мероприятий с последующим тиражированием эффективных практик [12]. Большую роль в здоровьесбережении населения отводят соблюдению медицинскими работниками принципов ЗОЖ, так как каждый медицинский работник должен быть образцом поведения для своих пациентов и всего населения [13]. Несоответствие между профессиональными знаниями, трудовыми функциями и привычками поведением медицинских работников может снизить мотивацию пациентов к отказу от вредных привычек. Наряду с качеством работы медиков практический интерес представляет и их профессиональное здоровье, без сохранения которого невозможно и выполнение трудовых функций. Аксенова Е.И. с соавт. (2023) на основе анализа и обобщения 21 систематического обзора, метаанализов и статей, в которых описаны особенности медицины образа жизни 10 стран мира, пришли к выводу о необходимости врачам и среднему медицинскому персоналу страны настоятельно рекомендовать позитивное изменение образа жизни [13]. Актуализация проблемы формирования ЗОЖ у студентов медицинского колледжа обусловлена тем, что их будущая специальность предполагает реализацию общих и профессиональных компетенций в области здоровьесбережения. В Российской Федерации проведены лишь единичные исследования, посвященные изучению особенностей образа жизни студентов-медиков среднего профессионального образования. Поэтому, особый научный и практический интерес представляет изучение особенностей образа жизни

студентов медицинского колледжа.

Цель исследования - изучить особенности образа жизни студентов медицинского колледжа Кабардино-Балкарского государственного университет (КБГУ) им. Х.М. Бербекова и составить медико-социальный портрет современного студента-медика, обучающегося по программам среднего профессионального образования.

Материал и методы. Для оценки образа жизни студентов второго и третьего курсов направлений «Лечебное дело» и «Сестринское дело» медицинского колледжа КБГУ им. Х.М. Бербекова был проведен он-лайн опрос. Единица наблюдения: студент медицинского колледжа КБГУ им. Х.М. Бербекова. В опросе приняли участие 108 студентов второго (63,9 %) и третьего (36,1 %) курсов. Среди опрошенных 85 девушек (78,7 %) и 23 юношей (21,3 %) 17-22 лет (средний возраст - $17,8 \pm 1,4$ года). Наши респонденты обучались по программам «лечебное дело» (61,1%), «сестринское дело» (38,9%) и на бюджетной (34,3 %) и платной (65,7 %) формах обучения. Большинство студентов не были женаты или замужем (96,3%), обзавелись семьями лишь 3,7 % студентов. О наличии детей сообщили 2,8 % респондентов. Большинство опрошенных студентов проживали в комфортных условиях в собственном жилье или с родственниками (88,9 %), снимали жилье лишь 11,1 %. В собственном частном доме проживали 40,7 % студентов, в собственной квартире - 10,2 %, вместе с родственниками или знакомыми – 20,4 %, другие условия проживания отметили 17,6 % респондентов.

Анонимный опрос проведен по анкете, позволяющей изучить социально-демографические характеристики, составляющие образа жизни (физическую активность (ФА), режим дня, режим и рацион питания, наличие вредных привычек). Опрос проводился в он-лайн формате с использованием онлайн-конструктора Google Forms с 3 февраля по 31 марта 2023 г. Ссылка на опрос рассылалась через старост групп посредством электронной почты и мессенджера WhatsApp. Статистический анализ данных проведен с использованием программы STATISTICA 6.0 (StatSoft Inc, США). Результаты представлены как среднее и его стандартное отклонение для непрерывных переменных и как доля (в процентах) - для категориальных переменных.

Результаты и обсуждение. Анализ результатов оценки студентами своего образа жизни показал, что по мнению 37 % студентов их образ жизни соответствует принципам ЗОЖ. Вместе с тем, 49,1 % наших респондентов считают, что их образ жизни не вполне соответствует здоровому. На нездоровый образ жизни указали 6,5 % респондентов, вариант ответа «другое» выбрали 7,4 % студентов. Исходя из того, что немногим более трети респондентов считают

свой образ жизни здоровым, практический интерес представляют факторы, которые могут оказать влияние на образ жизни. Как видно на рис.1., 24,1 % опрошенных указали, что вести ЗОЖ им мешает лень, 23,2% - высокая учебная нагрузка, 21,3 % - нехватка финансов, 13,9 % отметили отсутствие мотивации, 4,6% выбрали ответ «насыщенная личная жизнь», а 12,9 % - «иное».



Рисунок 1. Распределение ответов студентов на вопрос «Какие обстоятельства в настоящий момент не позволяют Вам вести здоровый образ жизни?», %

Важным компонентом ЗОЖ является ФА. Большинство наших респондентов указали тот или иной вид ФА (67,6%). Наиболее популярными видами ФА среди студентов являются бег (9,3%), ходьба (6,5%), волейбол (6,5%), занятия в тренажерном зале (5,6%), футбол (4,7%), гимнастика (4,6%) и единоборства (4,6%). Причем, более 3-х месяцев ФА занимались 63% респондентов. Практический интерес представляет то, что треть опрошенных нами студентов никакими видами ФА не занимались (32,4%). О способах занятия ФА 51,9% студентов сообщили, что они занимаются спортом самостоятельно, 16,7% - с помощью видео-ресурсов, 8,3 % - с помощью приложений для смартфонов, а 23,1% выбрали ответ «другое». Более 4-х раз в неделю занимаются ФА 13 %, 3-4 раза в неделю - 38,9 %, 1-2 раза в неделю - 32,4 %, ни разу - 15,7 %. Продолжительность занятий ФА у опрошенных нами студентов варьировала от 15-и мин. до 3-х часов. Более, чем у половины опрошенных (75,9 %), продолжительность занятия составила 1-2 часа. Изучение причин, препятствующих ФА в настоящее время, выявило у 25 % респондентов дефицит времени из-за высокой загруженности учебной/работой, у 22,2 % - отсутствие желания, у 5,6 % - семейные проблемы, у 32,6 % - другие причины. При

этом, уровнем своей ФА лишь 50,9 % студентов не удовлетворены, 43,5 % - удовлетворены, 5,6 % - выбрали ответ «другое». Заслуживает внимания, что четвертая часть опрошенных называют причиной, препятствующей ФА, высокую загруженность, что может быть основанием для оценки расписания занятий. В отсутствии желания сознались 22,2 % респондентов, что указывает на необходимость повышения мотивации студентов. Треть опрошенных не назвала причину, что может указывать на недостаточную требовательность к себе.

Отдельно изучали время ходьбы пешком, т.к. довольно часто респонденты не относят ее к видам ФА. Результаты представлены на рис.2. Основная часть студентов ходит пешком в день более получаса.

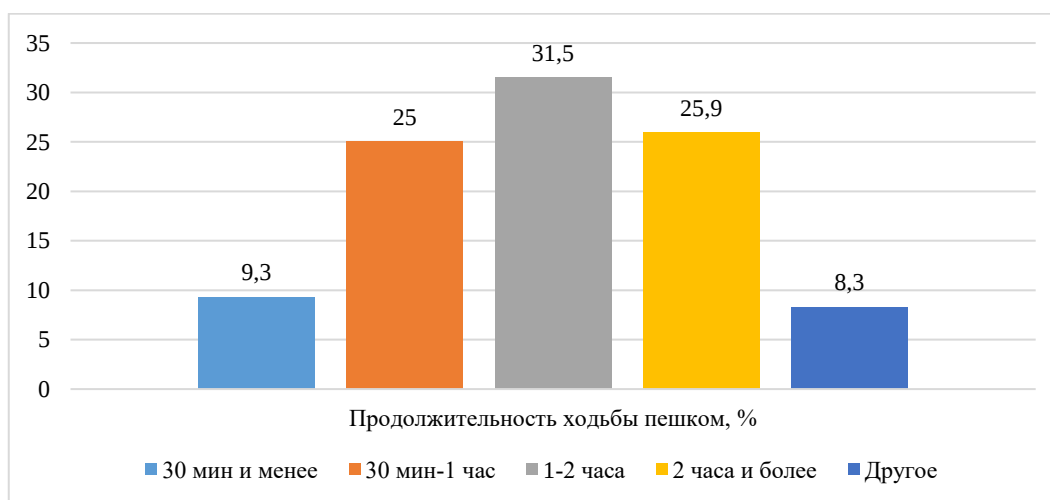


Рисунок 2. Распределение ответов студентов на вопрос "Сколько времени в день Вы ходите пешком?", %

Недостаточная ФА студентов, как правило, сопровождается и нерациональной организацией режима дня. Так, на вопрос «Можете ли вы сказать, что соблюдаете режим дня?» 25 % респондентов ответили «да», 16,7 % - «нет», 58,3 % - «не совсем». Важным компонентом режима дня является ночной сон. Продолжительность ночного сна 50,9% наших студентов составляет 8 часов и более, а 49,1% студентов – менее 8 часов. При оценке достаточности времени ночного сна для хорошего самочувствия 51,2 % студентов ответили «больше нет, чем да», 29,6 % - «больше да, чем нет», 4,6 % – «нет», 13,9 % - «затрудняюсь ответить». Анализ обстоятельств, которые не позволяют получить необходимый объем времени на сон, выявил у 48,2 % студентов высокую загруженность учебой и работой, у 19,4 % - «желание посидеть в интернете», у 13,4 % - семейные обстоятельства, у 18,5 % - другое.

Данные научной литературы свидетельствуют о том, что использование информационно-коммуникационных технологий подрастающим поколением может влиять на их самочувствие и здоровье [14-15]. При отсутствии четких конкретных рекомендаций экранного времени для взрослых мы использовали в качестве критерия оценки безопасного времени «суммарного» использования электронных устройств в учебной и досуговой деятельности – не более трех часов в день, полученное при исследовании влияния информационно-коммуникационных технологий на формирование здоровья старших школьников (n=465) и студентов (n=598) с использованием методики оценки рисков Милушкиной О.Ю. с соавт. (2019, 14).

Суммарное время использования электронных устройств в учебной и досуговой деятельности менее 3-х ч у 38,9% опрошенных нами студентов, 3 ч и более у 61,1 % студентов. Ответы студентов на вопрос о цели проведения времени за экранами гаджетов распределились следующим образом: учеба (41,7 %), просмотр социальных сетей (16,7 %), общение в мессенджерах (17,6 %), работа (0,9 %) и другое (23,1%). Высокие учебные нагрузки, недосыпание, несоблюдение режима дня, длительное пребывание за экранами гаджетов выявили и другие исследователи [9,10,14,15] и, по всей видимости, характерны для данной социальной группы в настоящее время.

Важнейшей составляющей ЗОЖ студентов является рациональное питание. Оценка студентами своего режима питания показала, что 25,9 % соблюдают правильный режим питания, 13% не соблюдают правильный режим питания, а 61,1 % опрошенных выбрали ответ «не совсем». Из обстоятельств, которые в настоящий момент не позволяют соблюдать режим питания, студенты назвали высокую загруженность учёбой/работой (19,4 %), нехватку финансовых средств (5,6 %), семейные обстоятельства (3,7 %). Заслуживает внимания, что 71,3 % выбрали вариант ответа «другое». Здорового рациона питания придерживаются 28,7 % студентов, не придерживаются – 10,2 %, а 61,1 % студентов оценили свой рацион питания как «не совсем» правильный. Среди обстоятельств, не позволяющих в настоящий момент придерживаться здорового рациона питания, лидирует нехватка времени (30,6%). О нехватке финансов сообщили 4,6 % опрошенных, а 64,8 % выбрали вариант ответа «другое».

Изучение представленности различных продуктов в рационах студентов (табл 1.) показало, что менее половины респондентов ежедневно употребляют фрукты (41,7 %) и овощи, зелень (47,2 %). Животные продукты ежедневно присутствуют в рационах студентов в виде красного мяса (21,3 %), мяса птицы (14,8 %), колбасных изделий (7,5 %), яиц (25,9 %),

молока и кисломолочных напитков, творога (32,4 %), сыров (26,9 %); зерновые – в виде макаронных изделий (7,4 %), круп, каш (20,4 %). Сладости и сдобу ежедневно потребляют 34,3 % респондентов. Рыба ежедневно присутствует в рационе лишь 4,7 % студентов.

Таблица 1

Присутствие в рационах студентов различных продуктов питания (%)

<i>Продукты питания</i>	<i>Каждый день</i>	<i>1-2 раза в месяц</i>	<i>1-2 раза в неделю</i>	<i>1-2 раза в сезон</i>	<i>Никогда</i>
Фрукты	41,7	13,9	41,7	2,7	0
Овощи, зелень	47,2	7,6	39,8	2,7	2,7
Красное мясо	21,3	19,4	49,1	6,5	3,7
Мясо птицы	14,8	15,7	53,7	7,6	8,2
Рыба	4,7	45,3	23,2	22,2	4,6
Хлебобулочные изделия	71,3	9,3	14,8	1,9	2,7
Молоко, кисломолочные напитки и творог	32,4	13,9	48,1	2,8	2,8
Яйца	25,9	14,8	46,3	5,6	7,4
Макаронные изделия	7,4	26,9	57,4	5,6	2,7
Колбасные изделия	7,5	35,2	33,3	12	12
Крупы, каши	20,4	25	41,7	6,5	6,5
Сыры	26,9	15,7	49,1	6,5	1,8
Сладости, сдоба	34,3	12	47,2	1,9	4,6

Неправильный режим питания и нерациональность суточных продуктовых наборов и блюд установлено и в других исследованиях [9,11]. Эти изменения характерны в целом для студенческой популяции с небольшими различиями по регионам. Среди обстоятельств, препятствующих правильному режиму питания, лидируют высокие учебные нагрузки, а среди причин нерационального питания – нехватка финансовых средств. Анализ данных о состоянии здоровья, заболеваемости и образе жизни студентов 37 медицинских вузов России с 2010 по 2016 г. показал, что большинство студентов питаются нерегулярно и нерационально по причине напряженного учебного графика, ограниченности денежных средств, недостаточного

внимания к здоровью. Установлено, низкое потребление овощей, фруктов, молочных продуктов [9].

Распространенность табакокурения и употребления алкоголя среди студентов нашего региона традиционно низкая. Об этом свидетельствуют результаты проведенных ранее исследований [11]. В нашей выборке курят 3,7 % студентов, при этом половина курящих выкуривают менее 10-и сигарет в день (1,9 %). Для опрошенных нами студентов курение ассоциируется с несомненным вредом здоровью (45,4%), неприятным запахом (8,3 %), постоянными финансовыми затратами (1,9 %), является неприятной зависимостью (15,7 %), способом снятия напряжения, стресса (0,9 %), атрибутом общения в компании (0,9%), способом занять свободное время (1,9%). Вариант «другое» выбрала четвертая часть опрошенных. Алкоголь употребляют лишь 7,4 % студентов. Из них ежедневно употребляют алкогольные напитки лишь 2 студента, несколько раз в месяц 1 студент, несколько раз в неделю 2 студента, несколько раз в год 3 студента. Употребление алкоголя для наших студентов ассоциируется с несомненным вредом здоровью (48%), неприятным запахом (2 %), является неприятной зависимостью (13,7 %), атрибутом праздника (6,8 %), способом забыть о существующих проблемах и заботах (2 %), атрибутом общения в компании (1 %). Вариант «другое» выбрали 26,5 % опрошенных.

Таким образом, проведенное исследование позволило составить медико-социальный портрет студента медицинского колледжа. Как правило, это незамужняя (96,3%) молодая ($17,8 \pm 1,4$ года) женщина (78,7 %), проживающая в комфортных условиях в собственном жилье или с родственниками (88,9 %), обучающаяся платно (65,7 %). Полагает, что образ ее жизни не вполне соответствует принципам ЗОЖ (49,1 %) в основном из-за лени (24,1 %), высокой учебной нагрузки (23,2%) и нехватки финансов (21,3 %). Испытывает неудовлетворенность уровнем своей ФА (50,9 %), при этом занимается ФА 3-4 раза в неделю (38,9 %) или 1-2 раза в неделю (32,4%), преимущественно самостоятельно (51,9%) в течение 1-2 часов (75,9 %). Среди причин, препятствующих занятиям ФА в настоящее время, указывает дефицит времени из-за высокой загруженности учебной/работой (25 %) и отсутствие желания (22,2 %). Однако ходит пешком ежедневно более 30 мин. Режим дня соблюдает не в полной мере (58,3 %). Продолжительность сна составляет 8 ч и более (50,9%), что, однако, не всегда дает возможностью выспаться (51,2 %). Не высыпается главным образом из-за высокой нагрузки в связи с учебной / работой (48,2 %). За монитором проводит более трех часов в день (61,1%) из-за учебы (41,7 %), просмотра социальных сетей (16,7 %), общения в мессенджерах (17,6 %).

Соблюдает правильный режим питания не в полной мере (61,1 %), преимущественно из-за высокой нагрузки в связи с учёбой / работой (19,4 %). Рацион питания также «не совсем» правильный (61,1 %) в основном из-за нехватки времени (30,6%). Мало курит (3,7%) и употребляет алкоголь (7,4%). Табакокурение и употребление алкоголя у нее ассоциируется с вредом для здоровья (45,4 и 48%).

В отношении образа жизни студенческой молодежи исследователи выделяют ряд общих проблем: несформированность в образовательной среде положительных стереотипов ценности здоровья, нездоровый образ жизни, высокая распространенность вредных привычек и лояльность к ним, некритическое восприятие негативных симптомов и ситуаций риска для здоровья [9]. Среди обстоятельств, препятствующих ЗОЖ, исследователи выделяют высокую учебную нагрузку, лень, отсутствие желания, нехватку финансовых средств у студентов [9-11]. Наряду с общими для всего студенчества характеристиками существуют и региональные особенности повреждающих здоровье факторов ввиду территориальной неоднородности российского студенчества [9]. Именно поэтому для разработки и реализации здоровьесберегающих проектов необходим мониторинг предикторов нездорового образа жизни. С учетом полученных нами результатов целесообразна адаптация программ медицинского колледжа по формированию ЗОЖ студентов. Основными направлениями работы должны стать повышение мотивации к ведению ЗОЖ и информированности по вопросам рационального питания и ФА.

Заключение. Анализ характеристик образа жизни студентов медицинского колледжа показал, высокую распространенность факторов, отрицательно влияющих на их здоровье. Полученные результаты позволили составить медико-социальный портрет современного студента медицинского колледжа. Результаты проведенного исследования могут быть использованы для формирования ЗОЖ у студентов медицинского колледжа.

Список литературы

1. Garcia-Castillo F., Ramos I., García del Castillo J.A. Concept, Dimensions and Perception of Healthy Lifestyle. Psychol. Psychology Res. Int. J. 2023(8):3.1–8. DOI: 10.23880/pprij-16000347
2. Healthy lifestyles reduce the incidence of chronic diseases and dementia: evidence from the Caerphilly cohort study. P. Elwood, J. Galante, J. Pickering, S. Palmer, A. Bayer, Y. Ben-Shlomo, M. Longley, J. Gallacher. PLoS One. 2013.(8):12.e81877. DOI: 10.1371/journal.pone.0081877
3. Healthy lifestyle, endoscopic screening, and colorectal cancer incidence and mortality in

the United States: A nationwide cohort study. K. Wang, W. Ma, K. Wu, S. Ogino, A.T. Chan, E.L. Giovannucci, M. Song. PLoS Med. 2021(18):2.e1003522. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003522

4. The power of a healthy lifestyle for cancer prevention: the example of colorectal cancer / X. Chen, J. Ding, H. Li, P.R. Carr, M. Hoffmeister, H. Brenner . Cancer. Biol. Med.2022. (19):11.1586–1597. DOI: 10.20892/j.issn.2095-3941.2022.0397

5. Comparison of four healthy lifestyle scores for predicting cardiovascular events in a national cohort study. M.-C. Tsai, T.-L. Yeh, H.-Y. Hsu, L.-Y. Hsu, C.-C. Lee, P.-J. Tseng, K.-L. Chien. Sci. Rep. 2021(11):1.22146. DOI: 10.1038/s41598-021-01213-6

6. Impact of healthy lifestyle on the risk of type 2 diabetes mellitus in southwest China: A prospective cohort study / Y. Wu, X. He, J. Zhou, Y. Wang, L. Yu, X. Li, T. Liu, J. Luo. J. Diabetes Investig. 2022.(13):2091–2100. DOI: 10.1111/jdi.13909

7. Association of Healthy Lifestyle Factors and Obesity-Related Diseases in Adults in the UK / N. Rassy, A. Van Straaten, C. Carette, M. Hamer, C. Rives-Lange, S. Czernichow . JAMA Netw. Open. 2023 (6): e2314741. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.14741

8. Healthy lifestyle and the risk of Alzheimer dementia: Findings from 2 longitudinal studies .K. Dhana, D.A. Evans, K.B. Rajan, D.A. Bennett, M.C. Morris. Neurology. 2020(95)4: e374–e383. DOI: 10.1212/WNL.00000000000009816

9. П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко, В. И. Попов, Т. Н. Петрова Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения. СЕЧЕНОВСКИЙ ВЕСТНИК № 2(28) 2017 г. С 4-11.

10. Шестера, А.А. Особенности состояния здоровья студентов высшего медицинского учебного заведения.А.А. Шестера, В.Ю. Кижунцова, П.Ф. Кику, Т.Н. Кузьмина, Е.В. Стурова. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020(28)3:400-404.

11. Кардангушева А.М., Сабанчиева Х.А. Распространенность отдельных факторов риска неинфекционных заболеваний среди студентов медицинского факультета Кабардино-Балкарского государственного университета для разработки профилактических программ. Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. 2019(5):105-121. <https://doi.org/10.17116/profmed201720652-55>

12. Е.В. Попова, О.В. Устюжанцева. Здоровье как объект управления: роль университетов (обзор литературы).Вестник Томского государственного университета. 2021(465):155–163. DOI: 10.17223/15617793/465/21

13. Аксенова, Е. И. Медицина образа жизни и рекомендации, направленные на формирование мотивации медицинских работников к здоровому образу жизни за рубежом / Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, П. С. Турзин. 2023(4):120–129. – DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i3;120–129

14. Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Маркелова С.В., Татаринчик А.А., Бокарева Н.А., Федотов Д.М. Оценка рисков здоровья школьников и студентов при воздействии обучающих и досуговых информационно-коммуникационных технологий. Анализ риска здоровью. 2019(3): 135-143. <https://doi.org/10.21668/health.risk/2019.3.16>

15. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Степанова М.И., Храмцов П.И., Александрова И.Э., Соколова С.Б. Научные основы и технологии обеспечения гигиенической безопасности детей в «цифровой школе». Гигиена и санитария. 2019(98):1385-1391. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-12-1385-1391>

References

1. Garcia-Castillo F., Ramos I., García del Castillo J.A. Concept, Dimensions and Perception of Healthy Lifestyle. Psychol. Psychology Res. Int. J. 2023(8):3.1–8. DOI: 10.23880/pprij-16000347
2. Healthy lifestyles reduce the incidence of chronic diseases and dementia: evidence from the Caerphilly cohort study. P. Elwood, J. Galante, J. Pickering, S. Palmer, A. Bayer, Y. Ben-Shlomo, M. Longley, J. Gallacher. PLoS One. 2013.(8):12.e81877. DOI: 10.1371/journal.pone.0081877
3. Healthy lifestyle, endoscopic screening, and colorectal cancer incidence and mortality in the United States: A nationwide cohort study. K. Wang, W. Ma, K. Wu, S. Ogino, A.T. Chan, E.L. Giovannucci, M. Song. PLoS Med. 2021(18):2.e1003522. DOI: 10.1371/journal.pmed.1003522
4. The power of a healthy lifestyle for cancer prevention: the example of colorectal cancer / X. Chen, J. Ding, H. Li, P.R. Carr, M. Hoffmeister, H. Brenner . Cancer. Biol. Med.2022. (19):11.1586–1597. DOI: 10.20892/j.issn.2095-3941.2022.0397
5. Comparison of four healthy lifestyle scores for predicting cardiovascular events in a national cohort study. M.-C. Tsai, T.-L. Yeh, H.-Y. Hsu, L.-Y. Hsu, C.-C. Lee, P.-J. Tseng, K.-L. Chien. Sci. Rep. 2021(11):1.22146. DOI: 10.1038/s41598-021-01213-6
6. Impact of healthy lifestyle on the risk of type 2 diabetes mellitus in southwest China: A prospective cohort study / Y. Wu, X. He, J. Zhou, Y. Wang, L. Yu, X. Li, T. Liu, J. Luo. J. Diabetes Investig. 2022.(13):2091–2100. DOI: 10.1111/jdi.13909
7. Association of Healthy Lifestyle Factors and Obesity-Related Diseases in Adults in the UK

/ N. Rassy, A. Van Straaten, C. Carette, M. Hamer, C. Rives-Lange, S. Czernichow . JAMA Netw. Open. 2023 (6): e2314741. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.14741

8. Healthy lifestyle and the risk of Alzheimer dementia: Findings from 2 longitudinal studies .K. Dhana, D.A. Evans, K.B. Rajan, D.A. Bennett, M.C. Morris. Neurology. 2020(95)4: e374–e383. DOI: 10.1212/WNL.00000000000009816

9. Gly'bochko P. V., Esaulenko I. E'., Popov V. I., Petrova T. N. Zdorov'e studentov medicinskix vuzov Rossii: problemy' i puti ix resheniya [Health of students of medical universities in Russia: problems and solutions]. Sechenovskij vestnik [Sechenov Herald]. 2017; 2(28): 4-11(in Russian)

10. Shestera, A.A. Osobennosti sostoyaniya zdorov'ya studentov vy'sshegomedicinskogo uchebnogo zavedeniya [Peculiarities of the health status of students of higher medical educational institutions]. Problemy' social'noj gigieny', zdravooxraneniya i istorii mediciny' [Problems of social hygiene, health care and history of medicine] 2020(28): 400-404. (in Russian)

11. Kardangusheva A.M., Sabanchieva X.A. Rasprostranennost' otdel'ny'x faktorov riska neinfekcionny'x zabolevanij sredi studentov medicinskogo fakul'teta Kabardino-Balkarskogo gosudarstvennogo universiteta dlya razrabotki profilakticheskix programm [Prevalence of individual risk factors for non-communicable diseases among students of the medical faculty of the Kabardino-Balkarian State University for the development of preventive programs]. Zdorov'e molodezhi: novy'e vy'zovy' i perspektivy'[Youth health: new challenges and prospects].2019(5):105-121. (in Russian). <https://doi.org/10.17116/profmed201720652-55>

12. E.V. Popova, O.V. Ustyuzhanceva. Zdorov'e kak ob`ekt upravleniya: rol' universitetov (obzor literatury'). [Health as an Object of Management: The Role of Universities (Literature Review)]. Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. [Bulletin of Tomsk State University]. 2021(465):155–163. DOI: 10.17223/15617793/465/21 (in Russian)

13. Aksenova, E. I. Medicina obraza zhizni i rekomendacii, napravlenny'e na formirovanie motivacii medicinskix rabotnikov k zdorovomu obrazu zhizni za rubezhom. [Lifestyle medicine and recommendations aimed at motivating health workers to lead a healthy lifestyle abroad]. Zdorov'e megapolisa [Health of the metropolis]. 2023(4)3:120–129. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i3;120–129 (in Russian)

14. Milushkina O.Yu., Skoblina N.A., Markelova S.V., Tatarinchik A.A., Bokareva N.A., Fedotov D.M. Ocenka riskov zdorov'ya shkol'nikov i studentov pri vozdejstvii obuchayushhix i dosugovy'x informacionno-kommunikacionny'x texnologij [Assessment of health risks of

schoolchildren and students when exposed to educational and leisure information and communication technologies]. Analiz riska zdorov'yu [Health risk analysis]. 2019(3):135-143. <https://doi.org/10.21668/health.risk/2019.3.16> (in Russian)

15. Kuchma V.R., Suxareva L.M., Stepanova M.I., Xramczov P.I., Aleksandrova I.E., Sokolova S.B. Nauchny'e osnovy i tehnologii obespecheniya gigienicheskoy bezopasnosti detej v «cifrovoj shkole» [15. Kuchma V.R., Sukhareva L.M., Stepanova M.I., Khramtsov P.I., Aleksandrova I.E., Sokolova S.B. Scientific foundations and technologies for ensuring hygienic safety of children in the "digital school"]. Gigiena i sanitariya [Hygiene and sanitation]. 2019. (98):1385-1391. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-12-1385-1391> (in Russian)

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Acknowledgments. The study did not have sponsorship.

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

Сведения об авторах

Кардангушева Аксана Мухамедовна – доктор медицинских наук, заведующая кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и профилактической медицины, ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского, № 173. e-mail: kardangush@mail.ru, ORCID 0000-0002-2960-7928, SPIN: 3369-4446

Гурижева Дана Аслановна - врач-офтальмолог ООО "Глазцентр-Краснодар", Ул. Красных Партизан 42, Краснодар, 350059. e-mail: dana.gurizheva@bk.ru. ORCID 0009-0003-4301-6678, SPIN 8745-0130

Дударова Инна Мухамедовна - преподаватель ЦМК клинических дисциплин №1, ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского, № 173. E-mail: dudarova.inna@mail.ru, ORCID 0000-0002-2684-7301, SPIN: 1368-6244

Шарибова Елизавета Аликовна - аспирант кафедры общественного здоровья, здравоохранения и профилактической медицины, ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского, № 173. E-mail: lizochka.sharibova@mail.ru, ORCID 0009-0002-6155-7446, SPIN: 5408-7226

Шарибова Елизавета Аликовна - преподаватель ЦМК клинических дисциплин №1, ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского, № 173. E-mail: lizochka.sharibova@mail.ru, ORCID 0009-0002-6155-7446, SPIN: 5408-7226

Бегуганова Алина Латифовна – старший преподаватель кафедры нормальной и патологической анатомии ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет

им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского, № 173. e-mail: sofius91@mail.ru, ORCID 0000-0002-5228-870X, SPIN: 8819-7640

Кодзокова Дана Латифовна - студентка 3 курса Медицинской Академии, ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского 183. Email: sofius91@mail.ru, ORCID 0009-0002-3369-0581. SPIN: 2666-3377

Сижажева Софиат Хасеновна – старший преподаватель кафедры общественного здоровья, здравоохранения и профилактической медицины, ФГБОУ ВО «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова», 360004, Кабардино-Балкарская Республика, г. Нальчик, ул. Чернышевского, № 173. E-mail: sofiat.sizhazheva@mail.ru, ORCID 0000-0002-4412-6700, SPIN: 4583-8310

Information about the authors

Kardangusheva Aksana Mukhamedovna - Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Public Health, Health Care and Preventive Medicine of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kabardino-Balkarian State University named after I.I. HM. Berbekov. 360004, Kabardino-Balkarian Republic, Nalchik, st. Chernyshevsky, No. 173. e-mail: kardangush@mail.ru, ORCID 0000-0002-2960-7928, SPIN: 3369-4446

Gurizheva Dana Aslanovna - ophthalmologist, Glazcenter-Krasnodar LLC, Krasnykh Partizan Street 42, Krasnodar, 350059. e-mail: dana.gurizheva@bk.ru. ORCID 0009-0003-4301-6678, SPIN 8745-0130

Dudarova Inna Mukhamedovna - teacher of the Center of Clinical Disciplines No. 1, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kabardino-Balkarian State University named after Kh.M. Berbekov", 360004, Kabardino-Balkarian Republic, Nalchik, ul. Chernyshevsky, No. 173. E-mail: dudarova.inna@mail.ru, ORCID 0000-0002-2684-7301, SPIN: 1368-6244

Sharibova Elizaveta Alikovna - postgraduate student of the Department of Public Health, Healthcare and Preventive Medicine, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kabardino-Balkarian State University named after Kh.M. Berbekov", 360004, Kabardino-Balkarian Republic, Nalchik, ul. Chernyshevsky, No. 173. E-mail: lizochka.sharibova@mail.ru, ORCID 0009-0002-6155-7446, SPIN: 5408-7226

Sharibova Elizaveta Alikovna - teacher of the Central Clinical Disciplines Center No. 1, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kabardino-Balkarian State University named after Kh.M. Berbekov", 360004, Kabardino-Balkarian Republic, Nalchik, st. Chernyshevsky, No. 173. E-mail: lizochka.sharibova@mail.ru, ORCID 0009-0002-6155-7446, SPIN: 5408-7226

Betuganova Alina Latifovna – Senior Lecturer, Department of Normal and Pathological Anatomy, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Kabardino-Balkarian State University named after Kh.M. Berbekov, 360004, Kabardino-Balkarian Republic, Nalchik, Chernyshevsky Street, No. 173. e-mail: sofius91@mail.ru, ORCID 0000-0002-5228-870X, SPIN: 8819-7640

Kodzokova Dana Latifovna - 3rd year student of the Medical Academy, FSBEI HE "Kabardino-Balkarian State University named after Kh.M. Berbekov", 360004, Kabardino-Balkarian Republic,

Nalchik, Chernyshevsky Street 183. Email: sofius91@mail.ru ORCID 0009-0002-3369-0581

Sizhazheva Sofiat Khasenovna – Senior Lecturer of the Department of Public Health, Health Care and Preventive Medicine of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kabardino-Balkarian State University named after I.I. HM. Berbekov. 360004, Kabardino-Balkarian Republic, Nalchik, st. Chernyshevsky, No. 173. Email: sofiat.sizhazheva@mail.ru, ORCID 0000-0002-4412-6700, SPIN: 4583-8310

Статья получена: 23.03.2025 г.
Принята к публикации: 25.06.2025 г.