

**РАЗДЕЛ II.
ОБРАЗ ЖИЗНИ И ТЕХНОЛОГИИ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НАСЕЛЕНИЯ**

УДК 612.766.1:613.2:371.212 :378.661(470.51-25)

**АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ОСНОВНЫХ
ФАКТОРОВ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ
НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ГОРОДА ИЖЕВСКА**

*М.Ю. Васильев: ORCID: <http://orcid.org//0000-0001-8939-1420>,
Н.Н. Васильева: ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7062-9988>,
В.П. Бывальцева: ORCID: <http://orcid.org//0000-0001-7816-8389>*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Ижевск, Российская Федерация

**THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY
ON THE FORMATION OF NUTRITION PATTERNS IN
MEDICAL STUDENTS**

*M.Y. Vasilev: ORCID: <http://orcid.org//0000-0001-8939-1420>,
N.N. Vasileva: ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7062-9988>,
V.P. Byvaltseva: ORCID: <http://orcid.org//0000-0001-7816-8389>
Izhevsk State Medical Academy,
Izhevsk, Russia*

Реферат.

Цель исследования: провести анализ распространенности поведенческих факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди студентов ВУЗов г. Ижевск.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 300 студентов разных курсов ВУЗов г. Ижевск.

Были использованы и дополнены опросники из модулей «Физическая активность» и «Употребление табака» опросника STEPS.

Анализ психоэмоционального состояния проводился с помощью тестов «Шкала воспринимаемого стресса» (PSS) и «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (HADS).

Оценка питания проводилась с помощью самостоятельно разработанного опросника.

Для оценки пищевого поведения был использован тест «Голландский опросник пищевого поведения» (DEBQ).

Употребление алкоголя оценивалось с помощью теста AUDIT.

Исследовательская база, статистические расчеты были сформированы при помощи пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

Результаты исследования. Анализ физической активности показал наличие у студентов среднеинтенсивных тренировок, составивших менее 30 минут, что недостаточно для профилактики неинфекционных заболеваний.

Вне зависимости от ВУЗа, большая часть студентов проводит лежа или полулежа от 3 до 5 ч в день, что также негативно влияет на здоровье. У большинства студентов выявлен умеренный уровень воспринимаемого стресса, субклинически выраженная тревога или депрессия.

Подавляющее большинство респондентов начали курить в начале обучения в ВУЗах, что позволяет обозначить временные рамки профилактических мероприятий для предупреждения этого фактора риска.

Часть студентов ВУЗов хорошо осведомлена о последствиях употребления алкоголя и старается не употреблять его, но у трети студентов выявлено чрезмерное или рискованное употребление алкоголя.

У 20% опрошенных наблюдается несбалансированное питание.

Высокая учебная нагрузка способствует нарушению режима питания, снижению частоты приёмов, увеличению потребления фастфуда. Также у студентов нарушен график питания, для них характерен сдвиг калорийности пищи на вечернее время, что отрицательно сказывается на обмене веществ и общем состоянии здоровья.

Выводы. Несмотря на различия в образовательных программах ВУЗов и неодинаковый уровень учебной нагрузки, как между ними, так и внутри университетов по курсам, у студентов наблюдается общая тенденция к гиподинамии, нарушениям пищевого поведения и нерациональности питания.

Сравнивая результаты исследований других регионов по распространенности курения, установлено, что среди студентов г. Ижевск распространенность данной привычки оказалась высокой и заняла одну из лидирующих позиций среди факторов риска. Употребление алкоголя также распространено среди студентов, но в меньшей степени.

Распространенность поведенческих факторов риска среди студентов ВУЗов Ижевска в очередной раз подтверждает необходимость в проведении активных профилактических мероприятий на уровне университета с коррекцией учебной нагрузки и расписания. Пропаганда здорового образа жизни и повышение ответственности за состояние индивидуального здоровья также необходима, но сложно реализовать данный подход в условиях, которые формируются при реализации современного образовательного процесса. Поэтому для решения данной проблемы необходим системный подход, который должен быть реализован на уровне администрации.

Ключевые слова: поведенческие факторы риска, хронические неинфекционные заболевания, студенты, профилактика

Abstract

Objective: analysis of awareness and applicability of the principles of healthy nutrition among certain categories of the population.

Material and methods. A self-developed questionnaire on the basics of rational nutrition was used, adapted into an online version. The groups of respondents were 1st and 2nd year students of IGMA. To determine the level of physical activity, the "Physical activity" module of the questionnaire – STEPS was used. According to the level of physical activity, the respondents were divided into two groups – those with a low level of physical activity - the main one (60 people), and those with a regular high level of physical activity – the comparison group of 20 people.

Results. The questionnaire questions were divided into blocks: assessment of the diet, detailing the diet. The majority of respondents regularly engage in physical activity, observe their diet, do not change it during the week and follow the rules of nutrition. The respondents of the main group have errors in the diet. In the comparison group, the vast majority of respondents take healthy and balanced foods for breakfast. At the same time, respondents of both groups often use various versions of confectionery products, sweet, high-calorie products (pastries) for snacks. The respondents of both groups consume red meat dishes excessively and do not consume fish and seafood dishes enough, this looks especially prominent in the main group. The respondents of the comparison group more closely monitor the consumption of semi-finished products and visits to cafes and fast food outlets.

Conclusions. The respondents of the main group – who do not have systematic, highly active physical activity – overwhelmingly and more often implement negative trends in their eating patterns.

The implementation of correct nutrition strategies and models is significantly more common for people with a high level of physical activity, which suggests a pronounced associative relationship between a multi-vector model of lifestyle modification in the correction of alimentary behavioral factors and the risks of chronic nonspecific infectious diseases.

In both groups, there remains a high frequency of occurrence: excessive consumption of salt, red meat, potato dishes, confectionery, primarily products made from "white" flour (pastries).

Keywords: behavioral risk factors, chronic noncommunicable diseases, students, prevention.

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), хронические неинфекционные заболевания (далее – НИЗ) остаются актуальной проблемой для системы здравоохранения [6].

К основным поведенческим факторам риска, повышающим риск развития НИЗ, относятся: употребление табака, нездоровое питание, включая чрезмерное употребление соли, сахара и жиров, употребление алкоголя и недостаточная физическая активность [3]. Ключевыми факторами, определяющими такое «нездоровое поведение», являются социально-психологический климат, учебная нагрузка, а также профессиональное выгорание.

К настоящему времени проведены отдельные исследования среди молодежных популяций, проживающих в различных регионах, посвященные изучению вопросов «нездорового поведения» [2, 7, 8, 9, 10]. Тем не менее, единые научные подходы для оценки данных поведенческих факторов среди студенческой молодежи все еще не выработаны.

Это тем более необходимо с той точки зрения, что студенты являются особой группой, за которой необходим контроль по воздействию на их организм факторам риска. Именно данная когорта лиц подвергается наибольшему риску в связи с высокой нагрузкой во время учебного процесса. Наличие зачетов, экзаменов и коллоквиумов, отсутствие времени на полноценный отдых приводят к перенапряжению организма и к хроническому стрессу, что в будущем может стать основой для развития НИЗ. Кроме того, в связи с недостатком времени снижается физическая активность студентов, что приводит к гиподинамии. Поэтому студенческой молодежи, пока у организма ее конкретного представителя все еще имеются неисчерпанные ресурсы для поддержания гомеостаза в условиях повышенных нагрузок (физических и нервно-психических), а, значит, и возможности полного восстановления, необходим особый мониторинг

факторов риска для проведения соответствующих профилактических мероприятий.

Согласно Национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь 2025», основные профилактические мероприятия должны быть направлены не просто на увеличение продолжительности жизни, а на сохранение здоровья молодежи для достижения последующего активного долголетия. Именно поэтому вопросы профилактики стоят на первом месте, особенно у лиц молодого возраста, когда организм относительно здоров и имеет ресурсы к восстановлению.

Цель исследования: провести анализ распространенности поведенческих факторов риска хронических НИЗ среди студентов ВУЗов г. Ижевск.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось с использованием следующих опросников:

- определение уровня физической активности с помощью модуля «Физическая активность» опросника – STEPS [4];
- оценка психоэмоционального состояния с использованием тестов «Шкала воспринимаемого стресса» (PSS) и «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (HADS);
- оценка питания студентов на основе разработанного ранее опросника об основах рационального питания, адаптированного в онлайн-версию; дополнительно для оценки пищевого поведения был взят «Голландский опросник пищевого поведения» (DEBQ) [1, 5];
- оценка распространенности курения среди студентов с помощью как самостоятельно разработанных вопросов, так и данных, представленных в модуле «Употребление табака» опросника – STEPS;
- оценка употребления алкоголя с помощью теста AUDIT.

В исследовании приняли участие:

- 90 студентов 1, 2, 5 курсов Ижевской государственной медицинской академии (далее – ИГМА);
- 90 студентов 1, 2, 4 курсов Ижевского государственного технического университета (далее – ИжГТУ);

– 60 студентов 1 и 3 курсов Республиканского медицинского колледжа им. Пушиной (далее – РМК);

– 60 студентов 2 и 4 курсов Удмуртского государственного университета (далее – УдГУ).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных программ STATISTICA 10.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая блок по физической активности, нами были получены следующие результаты.

Так, установлено, что в течение суток ежедневно используют пешие прогулки 100% опрошенных студентов. Однако время, которое они затрачивают на эту процедуру в течение дня, оказалось различным.

Так, менее 1 ч в сутки передвигаются пешком, соответственно, от 38% обучающихся в УдГУ, до 75% студентов разных курсов ИГМА. Тем не менее, для большинства опрошенных студентов всех учебных заведений оказался весьма характерным такой вид физической активности, как непрерывная ходьба в течение не менее 10 мин: соответственно, от 78% среди анкетированных из ИжГТУ, до 93% – из УдГУ.

Как известно, среднеинтенсивная физическая нагрузка подразумевает занятия спортом, приводящие к незначительному учащению дыхания или пульса [1]. Такими видами спорта являются быстрая ходьба, волейбол и плавание.

По результатам опроса, количество дней в неделю, отводимых студентами занятиям спортом среднеинтенсивного характера, оказалось различным. Так, среди студентов ИГМА и РМК не занимались такими видами спорта до 95% студентов первого и до 55% – второго курсов. При этом, если среди студентов ИГМА физическая активность в течение суток, которая составляет менее 30 минут, процентная доля опрошенных достигла 75%, то среди студентов РМК едва составила 55%.

Оказалось, что организм 35% студентов пятого курса ИГМА в течение 2-3 дней в неделю получает среднеинтенсивную нагрузку, однако у 70% опрошенных по времени она занимает менее 30 минут.

Среди 45-60% студентов ИжГТУ первого, второго и четвертого курсов среднеинтенсивная физическая активность также составляет не более 2-3 дней в неделю, а ее среднее время, не превышающее 30 минут в сутки, между обучающимися на разных курсах, существенно не различалось: на первом курсе этот показатель составил 65%, на втором – 70%, а на четвертом – 60%.

Среднеинтенсивная недельная нагрузка у студентов УдГУ оказалась несколько более высокой. Так, в течение 4-5 дней в неделю она оказалась характерной уже для 35-55% опрошенных. Причем время этой нагрузки, которое было менее 1 ч, возрастало к старшим курсам: если на втором курсе этот показатель составил 45%, то на четвертом – уже 58%. Данные результаты можно связать с наличием кафедр физической культуры и спорта в данных образовательных учреждениях, а именно в УдГУ и ИжГТУ.

Оценивая количество времени в день, проведенного студентами в положении сидя или полулежа в течение от 3 до 5 ч, нами были получены следующие результаты: до 55% – среди опрошенных из ИГМА, до 53% – из ИжГТУ, до 60% – из РМК и только до 30% – из УдГУ. Причем количество дней в неделю, когда у опрошенных регистрировалась среднеинтенсивная физическая деятельность, весьма различалось.

Так, если среди студентов первых курсов из ИГМА и РМК она была характерной в течение 2-3 дней для 3 и 4% анкетированных, соответственно, то среди опрошенных второго и пятого курсов из ИГМА этот показатель составил 29 и 35%, соответственно, а из ИжГТУ и РМК – 60 и 25%, соответственно, а у обучающихся на третьем курсе УдГУ – 55%.

По данным теста PSS, у 77,8% студентов первого, второго и пятого курсов, обучавшихся в ИГМА, первого и четвертого курсов из ИжГТУ, первого и третьего курсов из РМК, а также четвертого курса из УдГУ был зарегистрирован умеренный воспринимаемый стресс, а у 22,2% студентов вторых курсов ИжГТУ и УдГУ были установлены показатели, характерные для низкого уровня воспринимаемого стресса. Полученные результаты, по-видимому, обусловлены разным уровнем нагрузки учебного процесса в университетах.

Результаты теста HADS свидетельствуют о том, что во всех группах опрошенных около 50% студентов имеют субклинически признаки тревожности и депрессии, а 1% студентов второго курса ИГМА, а также первых курсов из ИжГТУ и РМК имеют уже их выраженные проявления, что, по нашему мнению, можно объяснить высокой нагрузкой на первых курсах обучения.

По данным анкетирования, в настоящее время курят большинство студентов, обучающихся в ИГМА, причем, если на первом и втором курсах доля таких студентов составляет 45 и 38%, соответственно, то на пятом курсе она уже возрастает до 68%.

Значительно меньше студенты курят в РМК: если на первом курсе этот показатель составил 36%, то на третьем – всего 33%.

Доля курящих студентов в УдГУ составила 74%, причем на третьем курсе – только 54%, а на четвертом – 56%.

Однако наиболее высоким оказался удельный вес курящих студентов в ИжГТУ, достигнув значения в 78%, причем уже на первом курсе доля таких обучающихся оказалась равной 51%.

Ежедневно курят из общего количества опрошенных не менее 32% студентов из ИГМА, несколько более половины, обучающихся в ИжГТУ, до 68% – из РМК, а в УдГУ этот показатель достигает 74%.

На вопрос: «Как давно Вы начали курить?», нами были получены следующие результаты.

Так, с началом обучения в средней школе приобщились к курению от 1 до 7% всех опрошенных. С учетом стажа табакурения у студентов, который во всех изученных ВУЗах у моменту проведения опроса на всех курсах уже превысил 6 месяцев (минимум показателя – 49% – оказался среди третьекурсников из РМК, а максимум достиг в УдГУ, составив 79%), можно утверждать, что большая часть студентов начала курить, именно переступив порог университета. При этом нами не было выявлено различий между спецификой того или иного образовательного учреждения, так как общая тенденция к повышению охвата табакокурением была одинаковой.

В среднем, количество выкуренных сигарет, использованных стиков или заправок для вейпов ежедневно, среди всех опрошенных студентов оказалось следующим:

- 3 стика: от 7 до 15% опрошенных;
- полпачки: 1-2% студентов;
- 1 заправка: от 83 до 92% анкетированных

Причем в разрезе университетов эти данные различались незначительно. Следует также отметить, что в связи с разнообразием вейпов, где объемы картриджа могут различаться, понятие одной заправки является усреднённым.

Несмотря на широкую распространенность традиционных и электронных способов курения, все же значительное большинство студентов предпринимали определенные усилия от избавления от этой вредной привычки в последние 12 месяцев перед опросом. Причем, если в УдГУ доля таких студентов составила 68%, а среди четверокурсников даже 71%, то в ИГМА она достигала 87%.

По результатам теста употребления алкоголя AUDIT, опрошенные студенты первого, второго и пятого курсов из ИГМА, причем как мужского, так и женского пола, обучающиеся на первом курсе, и студентки второго и четвертого курсов ИжГТУ, а также студентки четвертого курса из УдГУ имеют низкую вероятность развития алкогольной зависимости. Однако студенты мужского пола, которые учатся на втором и четвертом курсах ИжГТУ, а также обучающиеся мужского и женского пола на втором курсе УдГУ, а также студенты четвертого курса из этого высшего учебного заведения набрали более 8 баллов, что свидетельствует о чрезмерном или рискованном потреблении алкоголя.

Согласно данным результатов по опроснику питания, частота приемов пищи в течение суток в количестве от 3-х до 5-ти раз оказалась характерной для менее, чем половины студентов, обучающихся в разных ВУЗах, причем в ИжГТУ этот показатель не превышал и 35% опрошенных.

Кроме того, удалось установить, что значительная часть студентов разных курсов прием пищи осуществляла только по мере возникновения чувства голода: количество таких лиц изменялось от 25% среди обучающихся в ИГМА до 52% – в ИжГТУ.

Таким образом, очевидно, что требования к биоритмологической адекватности рационов питания для большинства студентов оказались не выполненными.

Как известно, завтрак является важной частью суточного рациона питания. Отсутствие завтрака провоцирует необходимость дополнительных приемов или переедания в последующие основные приемы пищи, что, в свою очередь, сопровождается избыточностью массы тела [5].

В процессе проведенных исследований нам удалось установить, что многие студенты либо не успевали своевременно позавтракать, либо обедали торопясь, либо употребляли пищу преимущественно за ужином: от 14% среди обучающихся в УдГУ 18% до 30% – в РМК. Кроме того, от 25% (ИГМА) до 35% (ИжГТУ) вообще никогда не завтракали.

Однако все же у значительной части студентов основу завтрака составляли блюда, приготовленные из здоровых, то есть сбалансированных по веществам и энергии, пищевых продуктов: от 32% анкетированных из УдГУ до 46% среди обучавшихся в РМК. Однако у многих студентов завтрак ограничивался употреблением сладостей вместе с чаем или кофе: их доля оказалась минимальной (10%) в УдГУ, достигая 25% в ИжГТУ.

Согласно рекомендации ВОЗ, потребление рыбных блюд должно составлять не реже 2-3 раз в неделю. Однако, согласно данным анкетирования, это оказалось характерным всего от 4%, обучавшихся в УдГУ до 13% – в ИГМА.

Что касается водного режима, то в течение учебного дня старались его соблюдать всего 45%, которые проходили обучение в УдГУ, до 65% – в ИГМА. Причем от 1/3 (ИГМА) до половины (ИжГТУ) старались поддерживать водный баланс, постоянно употребляя чай или кофе.

Нами установлено, что безопасность пищевых продуктов не является приоритетом для опрошенных студентов, так как их составом, представленным на этикетке, интересуются не более чем 36%, которые обучаются в ИГМА, а в УдГУ их количество вообще не превышает 22%. Причем обращают внимание на содержание жира (или холестерина) в пищевых продуктах при их приобретении всего от 15% (УдГУ) до 28% (ИГМА).

Несмотря на известный факт, что в фастфуде содержится большое количество быстрых углеводов и насыщенных жиров,

43% студентов употребляют эти пищевые продукты 1–2 раза в месяц, а 19% опрошенных питаются подобного рода блюдами 1–3 раза в неделю.

При оценке пищевого поведения с помощью DEBQ нами были выявлены характерные нарушения по экстернальному типу у студентов второго курса, проходящих обучение в ИжГТУ, по эмоциогенному типу – у опрошенных первого и второго курсов из ИГМА и первого и третьего курсов из РМК, а по ограничительному типу – у анкетированных пятого курса из ИГМА, первого и четвертого курсов из ИжГТУ, а также второго и четвертого курсов из УдГУ.

Выводы. Несмотря на различия в образовательных программах ВУЗов и неодинаковый уровень учебной нагрузки, как между ними, так и внутри университетов по курсам, у студентов наблюдается общая тенденция к гиподинамии, нарушениям пищевого поведения и нерациональности питания.

Сравнивая результаты исследований других регионов по распространенности курения, среди студентов г. Ижевск распространенность данной привычки оказалась высокой и заняла одну из лидирующих позиций среди факторов риска. Употребление алкоголя также распространено среди студентов, но в меньшей степени.

Распространенность поведенческих факторов риска среди студентов ВУЗов города Ижевска в очередной раз подтверждает необходимость в проведении активных профилактических мероприятий на уровне ВУЗа с коррекцией учебной нагрузки и расписания. Пропаганда ЗОЖ жизни и ответственность за свое здоровье лично каждого также необходима, но сложно реализовать данный подход в условиях, которые на сегодняшний день предлагает учебный процесс. Поэтому для решения данной проблемы необходим системный подход на уровне администрации.

Литература

1. Влияния уровня физической активности на формирование моделей питания у студентов медиков / М. Ю. Васильев [и др.] // Совр. пробл. гигиены, рад. и экол. мед. – 2024. – Т. 14. – С. 107–8.

2. Здоровое питание / Всемирная организация здравоохранения [Электронные ресурсы]; doi: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

3. Изучение некоторых факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний среди студентов / М. Е. Алферова [и др.] // Совр. пробл. науки и образования. – 2020. – № 1. – С. 88.

4. Инструмент STEPS ВОЗ (основной и расширенный модули), v.3.0. 2014 / Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2014; doi: <https://www.who.int/chp/steps>.

5. Маркелов, И. П. Основы здорового питания студентов / И. П. Маркелов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 100–4.

6. Неинфекционные заболевания / Информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения. – Женева : ВОЗ, 2015. – № 355.

7. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022 / О. М. Драпкина [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2022. – № 21 (4). – С. 32–5.

8. Распространенность курения среди студентов медицинского вуза / И. В. Зацепина [и др.] // Проф. мед. – 2024. – № 27 (6). – С. 29–35.

9. Распространенность курения среди студентов СВФУ / Ю. А. Соловьева [и др.] // Вест. Северо-Восточного фед. ун-та им. М. К. Амосова. Сер. : Мед. науки. – 2024. – № 1 (34). – С. 62–9.

10. Результаты опроса студентов-медиков по ключевым аспектам сохранения здоровья / Д. А. Сависько [и др.] // Южно-Рос. журн. тер. практики. – 2024. – № 5 (3). – С. 62–70.

References

1. Vasil'ev MYU, Vasil'eva NN, Byval'ceva VP, Stepina MM, Odincova NF. (2024). Vliyaniya urovnya fizicheskoy aktivnosti na formirovanie modelej pitaniya u studentov medikov. *Sovremennye problemy gigieny, radiacionnoj i ekologicheskoy mediciny*:14;107–108 (in Russian).

2. Zdorovoe pitanie. *Vsemirnaya organizaciya zdravoohraneniya [Elektronnye resursy]*; doi: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (in Russian).

3. Alferova ME, Danchina KA, Kondrashova EA, Pashina IV. (2020). Izuchenie nekotoryh faktorov riska razvitiya hronicheskikh neinfekcionnyh zabolevanij sredi studentov. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*:1;88 (in Russian).

4. Instrument STEPS VOZ (2014). Osnovnoj i rasshirenyj moduli, v.3.0. *Vsemirnaya organizaciya zdravoohraneniya*. Zheneva; doi: www.who.int/chp/steps (in Russian).

5. Markelov IP. (2017). Osnovy zdorovogo pitaniya studentov. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*:2(3); 100–104 (in Russian).

6. Neinfekcionnye zabolevaniya. *Ed* (2015). *Informacionnyj byulleten VOZ*. Zheneva; 1–365 (in Russian).

7. Drapkina OM, Koncevaya AV, Kalinina AM, Avdeev SN, Agal'cov MV, Aleksandrova LM, Anciferova AA, Aronov DM, Ahmedzhanov NM, Balanova YUA, Balahonova TV, Berns SA, Bochkarev MV, Bochkareva EV, Bubnova MG, Budnevskij AV, Gambaryan MG, Gorbunov VM, Gornyj BE, Gorshkov AYU, Gumanova NG, Dadaeva VA, Drozdova LYU, Egorov VA, Eliashevich SO, Ershova AI, Ivanova ES, Imaeva AE, Ipatov PV, Kaprin AD, Karamnova NS, Kobalava ZHD, Konradi AO, Kopylova OV, Korostovceva LS, Kotova MB, Kulikova MS, Lavrenova EA, Lishchenko OV, Lopatina MV, Lukina YUV, Luk'yanov MM, Maev IV, Mamedov MN, Markelova SV, Marceвич SYU, Metel'skaya VA, Meshkov AN, Milushkina OYU, Mukaneeva DK, Myrzamatova AO, Nebieridze DV, Orlov DO, Poddubskaya EA, Popovich MV, Popovkina OE, Potievskaya VI, Prozorova GG, Rakovskaya YUS, Rotar' OP, Rybakov IA, Sviryaev YUV, Skripnikova IA, Skoblina NA, Smirnova MI, Starinskij VV, Tolpygina SN, Usova EV, Hajlova ZHV, SHal'nova SA, SHepel' RN, SHishkova VN, YAvelov IS, Mardanov BU. 92022). Profilaktika hronicheskikh neinfekcionnyh zabolevanij v Rossijskoj Federacii. Nacional'noe rukovodstvo 2022. *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika*:21(4);32–35 (in Russian).

8. Zacepina IV, Kochetkova IV, Fursova EA, Petrova TN. (2024). Rasprostranennost' kureniya sredi studentov medicinskogo vuza. *Profilakticheskaya medicina*:27(6);29–35 (in Russian).

9. Solov'eva YUA, Trifonova EN, Romanova AA, Danilov AV. (2024). Rasprostranennost' kureniya sredi studentov SVFU. *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta im. M.K. Amosova. Seriya: Medicinskie nauki*:1(34);62–69 (in Russian).

10. Savis'ko DA, Batyushin MM, Zakusilov DI, Safronenko AV. (2024). Rezul'taty oprosa studentov-medikov po klyuchevym aspektam sohraneniya zdorov'ya. *YUzhno-Rossijskij zhurnal terapevticheskoj praktiki*:5(3);62–70 (in Russian).

Поступила в редакцию: 30.05.2025.

Адрес для корреспонденции: baseeg@mail.ru