

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ФАКТОРЫ РИСКА, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

А. С. Копылов ✉

Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко, Воронеж, Россия

Состояние здоровья студентов является проблемой не только нашей страны, но и всего мира. Актуальность ее только увеличивается из года в год. Важно учитывать основные факторы риска для здоровья обучающихся при составлении программ профилактики. Молодежь составляет значительную группу населения, фундаментальной частью которой являются именно студенты. В данной статье проведен анализ наиболее влияющих на состояние здоровья студенческой молодежи факторов риска. Большое внимание уделено вредным привычкам. Для обучающихся должны разрабатываться комплексы профилактических мероприятий согласно специфике их обучения. Необходимо использовать всесторонний подход для наибольшего эффекта для здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, студенты, образ жизни, факторы риска

✉ **Для корреспонденции:** Александр Сергеевич Копылов
ул. Студенческая, д. 10, г. Воронеж, 394036, Россия; sania.kopylov@yandex.ru

Статья поступила: 20.01.2022 **Статья принята к печати:** 25.02.2022 **Опубликована онлайн:** 30.03.2022

DOI: 10.24075/rbh.2022.040

HEALTH OF STUDENTS AND ITS DETERMINING RISK FACTORS

Kopylov AS ✉

Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko, Voronezh, Russia

Students' state of health is both a national, and a global challenge. Its relevance is increasing every year. When developing prevention programs, it's important to consider principal factors of risk for students' health. The youth is a significant group of population with students being a fundamental part of it. This article analyzes the risk factors that influence students' state of health to the greatest extent. Bad habits are given considerable attention to. A set of prevention activities must be developed for students taking into account specifics of their education. A comprehensive approach must be used to ensure the greatest effect on students' health.

Keywords: health, students, lifestyle, risk factors

✉ **Correspondence should be addressed:** Alexander S. Kopylov
ul. Studencheskaya, d. 10, Voronezh, 394036, Russia; sania.kopylov@yandex.ru

Received: 20.01.2022 **Accepted:** 25.02.2022 **Published online:** 30.03.2021

DOI: 10.24075/rbh.2022.040

Около 70% неинфекционных заболеваний, такие как рак, заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, ожирение и другие, так или иначе связаны с поведением человека, его образом жизни. Именно они считаются основной причиной преждевременной смерти. Особенно большую распространенность они имеют в развивающихся и развитых странах, что является важнейшей проблемой на сегодняшний день [1].

Студенческая молодежь — это будущее нашей страны. Именно от них зависит наша дальнейшая жизнь и судьба нашего государства. Заболеваемость студенческой молодежи в непростой период времени является острой проблемой современного общества. Студенты вузов сейчас являются будущим потенциалом нашей страны. Они составляют большую часть молодого населения России, совсем скоро они будут править этим миром [2].

С каждым годом увеличиваются требования к подготовке будущих медиков, что в дальнейшем может вызвать перегрузку их организма. Наконец это может привести к снижению уровня оказываемой помощи населению страны [3]. Считается, что врачи, которые не имеют вредных привычек, чаще обсуждают это со своими пациентами и мотивируют их вести здоровый образ жизни. Советы таких врачей воспринимаются как более надежные. Плохое здоровье врачей негативно влияет на их производительность труда, эффективность работы и качество ухода за пациентами [4].

Большое количество работ затрагивают проблему здоровья студентов медицинских вузов, широко используя

метод анкетирования. Однако важно комплексно подходить к изучению данной темы. Недостаточное внимание уделяется показателям физического развития студенческой молодежи и влияния на них условий, в которых происходит образовательный процесс обучающихся [3].

Здоровье нынешней студенческой молодежи тесно связано с их психоэмоциональным состоянием, состоянием нервной системы. В последние годы произошло резкое увеличение нагрузки за счет внедрения обучения с использованием компьютерных технологий, значительные изменения программ обучения, что в итоге может привести к хронической усталости студентов, снижению их активности в течение дня. Специфика дистанционного обучения наложила свой отпечаток на образ жизни студентов. Произошло снижение физической активности студентов-медиков, уменьшение времени, проведенного на свежем воздухе. Увеличилось время проведения обучающихся за телефонами или компьютерами [5].

Сейчас студенты испытывают большое количество трудностей при обучении. Сложно питаться правильно и по расписанию, когда обучение в медицинском вузе занимает большую часть времени. Также не соблюдается режим труда и отдыха, недостаточно двигательной активности. Всё это является факторами риска нарушения здоровья молодого и ещё неокрепшего организма, который особенно уязвим в студенческие годы. Обучающиеся попадают в совершенно новую и неизвестную для них среду — высшее

учебное заведение, которое сильно отличается от школы, к которой они так привыкли за одиннадцать лет [6].

В наши годы сложно сопоставить исследования здоровья студентов медицинских вузов по всей стране, так как медицина в различных регионах может значительно отличаться по структуре и составу. Поэтому важно проводить исследования во всех регионах нашей страны и разрабатывать комплекс профилактических мероприятий строго индивидуально, в зависимости от полученных результатов в конкретном регионе [7]. Важно отметить необходимость комплексного подхода к изучению заболеваемости студентов, стремиться к всестороннему обследованию и установлению причинных связей между различными заболеваниями.

Становление здоровья подростков начинается еще в школьные годы, но в процессе обучения студентов происходит значительное увеличение заболеваемости, начиная с первого курса. Важно начинать проводить санитарное просвещение с первого курса, повышать сознательность студентов в отношении здоровья, предоставлять им возможность участвовать в различных мероприятиях по его укреплению, вести здоровый образ жизни для профилактики заболеваний. Наибольшую осведомленность о здоровом образе жизни обычно имеют студенты старших курсов, а самые низкие знания у студентов первых нескольких лет обучения [8].

Актуальным вопросом сейчас является наличие студенческих поликлиник в регионах России. Некоторые города уже перевели студентов в медицинские учреждения по месту жительства, что несет большую нагрузку на весь медицинский персонал организации, из-за чего может страдать качество оказания медицинской помощи не только студентам, но и другим категориям граждан. Многие студенты не могут себе позволить ввиду высокой стоимости посещение врачей платных услуг, прохождение дорогостоящих методов обследования, которые им необходимы [9].

Из года в год увеличивается количество студентов, которые относятся к подготовительным или специальным группам здоровья. Эта тенденция наблюдается не только в медицинских вузах, но и в других учебных заведениях. Возросло также и число обучающихся первых курсов, которые поступают в образовательные учреждения уже с различными заболеваниями. К старшим курсам отмечается очевидный рост, который, вероятно всего, связан с увеличенной учебной нагрузкой [10].

Ежегодно выявляется большое количество отклонений в состоянии здоровья при медицинских обследованиях как у абитуриентов, так и у студентов вузов, наблюдается рост числа хронических заболеваний, преморбидные состояния, недостаточное физическое развитие. И с каждым годом эти цифры неуклонно растут [11]. Далеко не все вузы нашей страны уделяют большое внимание диспансеризации для выявления заболеваний как у поступающих, так и уже обучающихся студентов. Всегда проще вылечить болезнь на ранней стадии, чем на более поздних, затрачивая на это больше сил и средств.

Уникальностью обучения в медицинских вузах является теоретическая и практическая подготовка, которые нераздельно связаны между собой. Большое количество клинических баз, на которых обучаются студенты медицинских вузов, накладывает своей отпечаток. Увеличивается время, которое затрачивается на дорогу. Общение с пациентами и нахождение в больничной среде приводят к снижению защитных сил организма, риску

инфекционной заболеваемости. Также сказываются негативные эмоции, которые испытывают обучающиеся в процессе получения клинических знаний, переживая за пациентов, их боль и страдания [12].

В данное время неправильно разрабатывать профилактические мероприятия, направленные на совершенствование здоровья студентов без учета комплексной гигиенической оценки как условий обучения, так и других важных составляющих. Важно учитывать все составляющие, чтобы в полной мере разработать профилактические мероприятия и обосновать их [13].

Приоритетными факторами для будущей самореализации молодежи являются здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ) [14]. ЗОЖ — это образ жизни человека, который направлен на сохранение здоровья и на снижение риска неинфекционного заболевания, основан на контроле поведенческих факторов риска. Одним из основных направлений являются создание и выполнение комплекса мероприятий, которые направлены на формирование этого образа жизни у молодых людей, включая студентов [15].

С каждым годом снижается число здоровой студенческой молодежи и увеличивается число студентов, которые имеют различные заболевания. В последнее время люди, в том числе и студенты, ведут малоактивный образ жизни, что в дальнейшем может привести к ряду заболеваний [14]. Большая часть студентов ЧелГУ (72,3%) не делают гимнастику по утрам. Основными причинами они назвали нехватку времени или лень. От 3 до 5% опрошенных считают, что им это не нужно [16]. Немного лучше обстоят дела у студентов-медиков ОГУ им. И. С. Тургенева, в котором 27% всегда делали гимнастику по утрам, а 64% только иногда. Стоит отметить, что на сегодняшний день гиподинамия является глобальной проблемой не только для студентов, но и для всего населения как нашей страны, так и всего мира [17]. Таким образом, важным является проведение бесед о пользе гимнастики по утрам и повышению уровня физической активности в течение дня как со студентами медицинских вузов, так и других направлений.

Укреплять и сохранять здоровье своих студентов — это одна из наиболее приоритетных задач любого вуза. От здоровья будущих специалистов в самых разных областях зависят их профессиональные способности и навыки. Поощрение здорового образа жизни среди студентов-медиков могло бы способствовать формированию здоровых врачей, которые, в свою очередь, с большей вероятностью будут проводить профилактическое консультирование. И пациенты будут больше прислушиваться к тем врачам, которые сами ведут здоровый образ жизни и не имеют вредных привычек [18].

В наши времена перед студентами стоит большая проблема в своем материальном обеспечении, так как в основном стипендии обычно бывает недостаточно. Приходится совмещать обучение в вузе с какой-либо работой, что приводит к повышенной нагрузке и нарушению режима отдыха. Последствием этого может быть снижение успеваемости обучающихся, уменьшение количества сна, что рано или поздно приводит к риску возникновения различных заболеваний [6]. Не исключена среди студентов-медиков работа в ночное время суток, что сказывается на их работоспособности и тревожности, нарушает их режим дня, что отражается на здоровье и качестве жизни обучающихся.

Особенно актуальной проблемой является то, что каждое последующее поколение оказывается менее

здоровым, чем предыдущие. На это влияет множество различных факторов. Ведущие специалисты определили, что одним из самых важных факторов для здоровья является образ жизни, который составляет около 50–60%. Время, которое студенты проводят в образовательных учреждениях, является одновременно важным и сложным периодом в их жизни. Происходят биологический рост, изменения социальных ролей и поведения, что в свою очередь отражается на здоровье обучающихся [19].

Не редкостью у студентов, особенно медицинских вузов, являются различные расстройства и заболевания нервной системы. В совокупности все факторы риска, о которых мы говорили ранее, приводят к стрессам, депрессиям, тревогам и т.д., особенно во время зачетов и экзаменов. К четвертому курсу студенты обращаются по поводу нервных заболеваний в 2 раза чаще [19]. Бывшим школьникам сложно приспособиться к специфике обучения в вузах. Происходят значительные перестройки в организме обучающихся, которые и так испытывают сильный стресс и повышенную тревожность, так как совсем новое и незнакомое ранее место обучения, множество новых людей и совсем другие преподаватели, отличные от привычных учителей в школе [20]. Поэтому для профилактики заболеваний, связанных с образом жизни, необходимо проводить инструктаж студентов вузов, находящихся в переходном периоде от детства к взрослой жизни.

Для иногородних студентов, которые живут одни, особенно в общежитиях, важно учитывать их условия проживания, так как обучающиеся проводят там значительную часть времени, включая выполнение домашних заданий и сон. Необходимо ответственно подходить к созданию комфортабельных условий для восстановления работоспособности и профилактики различных заболеваний. Далеко не все приезжие студенты могут себе позволить снимать квартиры, проживать у родственников или друзей, поэтому им приходится жить в общежитиях. К сожалению, очень часто требования к студенческому общежитию не соблюдаются [21].

Стоит обратить внимание руководству вузов, как составляется расписание учебных занятий. Часто встречаются перегруженные дни, которые особенно приходится на начало и конец недели, большое количество пар в один день, несколько сложных дисциплин подряд, что приводит к снижению работоспособности студентов всех курсов [22].

Нельзя не отметить важность соблюдения гигиенических требований к учебным аудиториям. Не всегда этому уделяется достаточное внимание, что влечет за собой последствия, которые уже отражаются на показателях здоровья как студентов, так и преподавателей и других работников образовательных учреждений. Несмотря на хорошую техническую оснащенность в НГМУ, множество санитарно-гигиенических требований не соблюдается. Более 50% обучающихся оценивают санитарно-бытовые условия в своем вузе на 3 балла из 10 возможных [23].

У студентов медицинских специальностей довольно часто встречаются различные хронические заболевания, примерно в 65% случаях. Наиболее распространенными считаются болезни пищеварительной системы, на которые приходится около 25%. Это в очередной раз показывает, как плохо питаются студенты, пропускают приемы пищи, а иногда не успевают питаться из-за неудобного расписания или короткого перерыва между занятиями [24]. Часто еда неразнообразная или неполноценная по нутриентам.

Регулярно питаются 3 раза в день только 65% студентов, остальные 35% принимают пищу менее 3 раз за день [25]. По различным данным, более 50% студентов медицинских вузов имеют нарушения в режиме приема пищи, питаются нерегулярно или неполноценно, особенно это касается тех студентов, которые живут без родителей. Распространенным также является отсутствие полноценного завтрака или питание два раза за день. Спецификой медицинских вузов является большое расстояние между различными практическими и теоретическими базами, из-за чего студенты тратят большое количество времени, чтобы добраться от одного корпуса до другого, часто жертвуя своим приемом пищи [26].

Проблема лишнего веса в наше время, как и недостаточного является очень актуальной не только в нашей стране, но и во всем мире. Студенты не составляют исключения. Большое количество исследований показывают, что далеко не все обучающиеся обеспокоены своей массой тела. Доказано, что ожирение является фактором риска множества заболеваний, таких как сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы и др. Неправильное и нездоровое питание повышает риск избыточной массы тела. Также фактором риска является недостаточный или некачественный сон. Около 10% от общего числа студентов имеют избыточную массу тела, а у каждого седьмого — недостаточный вес. Как правило, те обучающиеся, которые имели недостаточный или избыточный вес, менее осведомлены о проблемах со здоровьем [27]. Рекомендуется планировать программы здравоохранения, которые будут включать физическую активность и питание.

Большое количество студентов с избыточным весом пытаются похудеть. По данным исследований, которые проводились в Китае, около 40% использовали для этого диеты без рекомендации диетолога, прием различных слабительных средств без назначения врача или специально вызывали рвоту. Все это отрицательно влияет на здоровье студентов. Высокая распространенность диет вызывает серьезную озабоченность, так как это в дальнейшем приводит к расстройству питания и повышает риск заболеваний пищеварительной системы организма [28]. Большинство студентов не придерживаются рекомендаций в питании. Около половины обучающихся употребляют фаст-фуд один раз в неделю и более, 76% опрошенных не следуют рекомендациям по ежедневному потреблению фруктов, а 82% не употребляют овощи в рекомендованных количествах, об этом говорят исследования студентов, которые проводились в Иордании [29].

С каждым годом требования к медицинским работникам только повышаются. Большой поток информации, которую нужно изучить. Множество новых отечественных и зарубежных разработок, конкуренция между специалистами, которая только увеличивается с каждым годом. Все это усложняет жизнь студентам-медикам, уменьшая их количество сна и отдыха, которые так необходимы для восстановления сил и дальнейшей работоспособности. Из-за этого происходит истощение адаптационного потенциала организма, снижение защитных сил, и, как следствие, происходит развитие предболезненных состояний и возникновение различных заболеваний [30].

Студентов медицинских вузов следует как можно раньше обучать важности вести здоровый образ жизни. Несмотря на специфичность получаемых знаний, здоровье студентов к старшим курсам и ординатуре только

ухудшается. Учитывая рабочую нагрузку и эмоциональный стресс, связанный с выбранной профессией, учебная программа медицинского вуза должна обеспечивать студентов инструментами и навыками, которые помогут сохранить привычки в отношении здоровья на протяжении всей их профессиональной жизни, защищать их от рисков для здоровья, связанных с работой. Данные усилия помогут системе здравоохранения работать еще лучше, а врачам стать настоящим примером для своих пациентов, к которому они будут стремиться [31].

Расстройства сна и головные боли являются частыми жалобами среди студентов-медиков не только в нашей стране, но и во всем мире. В свою очередь это приводит к снижению качества жизни, уменьшению работоспособности будущих врачей и, в конечном счете, к риску развития различных заболеваний. Почти каждый студент когда-то испытывал головные боли от усталости или по какой-то другой причине [32].

Когда речь идет о здоровье, необходимо учитывать адаптационный потенциал обучающихся. Важно отметить, что наиболее низкие адаптивные способности отмечаются у студентов первых курсов, что накладывает свой отпечаток на качество жизни и здоровье студенческой молодежи. Особенно первый курс является самым сложным и ответственным в плане адаптации к новым условиям обучения. Поэтому необходимо учитывать это при составлении расписания занятий, учебных программ [33].

В последнее время значительно снижается культурная составляющая студенческой молодежи. Высокая распространенность вредных привычек пагубно отражается на здоровье будущих врачей. Меры, которые принимаются не только на федеральном уровне, но и непосредственно в вузах, существенно не меняют ничего. Подходить к решению этой проблемы необходимо комплексно, с участием образовательных и медицинских учреждений [7]. Многие авторы отмечают, что вредные привычки отражаются на их успеваемости, и, к сожалению, не в лучшую сторону. На это влияют алкоголь и курение, но также неутешительные результаты показывают студенты относительно наркотических веществ. В последние годы отмечается повышенный интерес к психоактивным веществам, по сравнению с прошлым. Высокую распространенность сейчас получили кальяны, о вреде которых многие даже не задумываются [34]. Всемирная организация здравоохранения поставила одну из глобальных проблем к 2025 г. — уменьшить вредное употребление алкогольных напитков на 10%. Необходимо разрабатывать новые университетские программы или совершенствовать старые по укреплению здоровья, чтобы объединить все вредные привычки и показать обучающимся, как они воздействуют по отдельности или вместе на еще неокрепший организм студенческой молодежи. Употребление алкоголя несет огромную опасность и для окружающих. Увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, в которых виноваты нетрезвые водители. К сожалению, не всегда эти аварии заканчиваются без жертв [35].

Курение среди студентов-медиков в последнее время является глобальной проблемой не только в нашей стране, но и во всем мире. Примерно каждый четвертый студент медицинского вуза является курильщиком. Большое распространение сейчас приобретает курение кальянов и электронных сигарет, о вреде которых студенты даже не задумываются, так как сейчас этот вопрос мало затрагивается [36]. Если сравнить отношение к здоровью

курящих студентов-медиков и у тех, которые не курят, то имеется значительная разница. У курильщиков поведение, которое способствует укреплению здоровья, было значительно ниже по всем показателям, соответственно, они меньше заботятся о своем здоровье, чем некурящие студенты. Это указывает на то, что необходимо разрабатывать оздоровительные программы, которые будут направлены на поведение студентов, способствующее укреплению их здоровья и ведению правильного образа жизни. Важно также разрабатывать программы по отказу от курения студентов медицинских вузов, так как они являются будущими врачами. Такому специалисту сложно будет убедить своего пациента отказаться от этой вредной привычки, если он сам подает плохой пример [37].

Алкоголь в наши дни является лидером среди вредных привычек не только студентов, но и других групп населения. Проведенные ранее исследования говорят о том, что около 70% обучающихся употребляют алкогольные напитки в умеренных количествах и только 14% вообще не пьют [38]. Злоупотребление алкоголем обнаружено примерно у 11% опрошенных студентов-медиков. Стоит предположить, что в вузах с другими направлениями ситуация обстоит еще хуже [39]. К примеру, данные исследований румынских студентов показывают, что там распространенность употребления алкогольных напитков несколько выше (около 80%). Независимо от года обучения, большинство обучающихся употребляют алкоголь ежемесячно. Стоит отметить влияние спиртных напитков на сон. Студенты, которые злоупотребляли алкоголем, могут иметь недостаточное качество сна и его количество. Также подчеркивается, что чем больше студенты употребляли алкогольные напитки, тем меньше они спали [40].

Сейчас, когда большое количество людей имеют различные вредные привычки, низкую физическую активность и не ведут здоровый образ жизни, важно не только прививать студентам медицинских вузов трепетное отношение к своему здоровью, но и учить их проводить профилактические беседы, обучать пропагандировать здоровый образ жизни для будущих пациентов. Это будет способствовать оздоровлению страны, так как многие люди просто не знают, как правильно вести здоровый образ жизни [41]. Сейчас профилактическая медицина России только начинает свою деятельность, поэтому важно готовить компетентные кадры для максимального эффекта.

Стоит также учитывать самооценку здоровья, то есть как сами студенты оценивают свое состояние здоровья. Чаще всего, этот показатель является объективным, так как исследуемые лучше знают особенности своего организма, его самочувствие и качество жизни в целом. Обычно самооценка здоровья выше у тех студентов, которые завтракают по утрам, выполняют утреннюю гимнастику, имеют более высокую физическую активность и достаточно времени уделяют учебе. Это указывает на то, что правильные привычки являются важными факторами для самооценки здоровья. В то же время студенты, которые имели вредные привычки, более высокий уровень стресса, оценивали свое здоровье несколько хуже [42].

Важно учитывать также зависимость здоровья от психического состояния студентов. Расстройства психического здоровья влияют на успеваемость и физическое здоровье. Большое количество проведенных исследований во всем мире показывают, что большинство психических расстройств начинаются еще в студенческие

годы. Отмечается, что те обучающиеся, которые находятся в состоянии стресса или депрессии, более склонны к употреблению алкоголя и другим пагубным привычкам [43]. Эмоциональное выгорание, депрессивные состояния и тревога — это частые жалобы студентов-медиков, особенно младших курсов. 41% обучающихся первого курса сообщили, что имеют симптомы депрессии, 28% имеют повышенную тревожность, а 4% исследуемых сообщили о суицидальных мыслях. Все эти данные говорят о необходимости работы психологической службы во всех вузах. При поступлении в учебные заведения обязательно должны оценивать психическое здоровье всех абитуриентов и при необходимости проводить лечение [44].

На образ жизни человека в целом влияет большое количество факторов, такие как культура, религия, социально-экономический статус, убеждения человека. Все это формируется в школьные и студенческие годы. Перед руководством учебных заведений стоит важная задача, чтобы сформировать твердые убеждения и знания относительно здоровья человека, его образа и качества жизни, которые неразрывно связаны с его самочувствием [45].

Отмечено, что на академическую успеваемость студентов влияют также приверженность здорового образа жизни, высокая физическая активность студентов и участие родителей в процессе обучения. Все это еще раз подчеркивает необходимость разработки комплексного подхода для ведения правильного образа жизни, чтобы повысить не только качество жизни и уровень знаний относительно здоровья студенческой молодежи, но и улучшить академические достижения [45].

Большое количество исследований во всем мире сейчас посвящено проблемам сна у студентов. Плохой сон приводит к различным патологиям организма, в том числе к расстройству нервной системы, снижению работоспособности, повышению сонливости днем и понижению внимания. Также это отражается на успеваемости студентов, так как сложно учиться хорошо в условиях недостаточного сна. Исследования в США показали, что 27% описали качество своего сна как

плохое, 36% сообщили, что спят менее 7 часов в сутки, а 43% сообщили, что им требуется более 30 минут, чтобы заснуть хотя бы один раз в неделю. Также отмечено, что депрессивные и тревожные симптомы связаны с недостаточным и плохим качеством сна [46]. В нашей стране результаты сопоставимы с исследованиями в мире. Около 29% обучающихся предъявляли жалобы хотя бы на одно нарушение их сна. Самым распространенным расстройством было нарушение засыпания, которое отмечалось у 51,8% исследуемых [47]. Студенты-медики несут большую академическую нагрузку, которая потенциально может способствовать ухудшению качества сна сверх того, что уже наблюдается в современном обществе. Распространенность в нарушениях сна обычно выше у студентов медицинских вузов, чем у обучающихся других направлений и среди населения в целом. Длительная и высоко интенсивная учеба, клинические дисциплины, эмоциональные составляющие и многое другое объясняют, почему эта проблема так популярна именно у студентов-медиков.

Выводы

Таким образом, проблема здоровья студенчества всегда была актуальна не только в нашей стране, но и во всем мире. Неправильный образ жизни и поведение играют жизненно важную роль в развитии многих неинфекционных заболеваний. Студенты университетов в будущем будут принимать решения на уровне организаций, сообществ и стран. Учитывая важность их здоровья, поддержка здорового образа жизни среди студентов должна быть приоритетным направлением для политиков и медицинских работников путем предоставления услуг на высоком уровне, направленных на то, чтобы помочь этим учащимся вести здоровый образ жизни.

Студенты-медики — это будущие специалисты в области здравоохранения, и поэтому они смогут лучше заботиться о других, когда будут заниматься самосовершенствованием своего здоровья, образа жизни и добиваться самого высокого уровня собственного благополучия.

Литература

- Al-Momani MM. Health-promoting lifestyle and its association with the academic achievements of medical students in Saudi Arabia. *Pak J Med Sci.* 2021; 37 (2): 561–566. PubMed PMID: 33679950.
- А. Р. Галяевеева, А. А. Гильманов, И. К. Закиров. Анализ заболеваемости студентов 4 курса Казанского ГМУ за 2014–2017 годы. *Синергия Наук.* 2018; 27: 711–717.
- Солонин Ю. Г., Марков А. Л. Физическое здоровье студенток медицинского вуза и его коррекция витаминизацией. *Ульяновский медико-биологический журнал.* 2021; (3): 120–128.
- Wulf-Miron R, Kagan I, Saban M. Health behaviors of medical students decline towards residency: how could we maintain and enhance these behaviors throughout their training. *Isr J Health Policy Res.* 2021; 10 (1): 13. PubMed. PMID: 33866965.
- Земляной Д. А., Потапова Е. А. влияние дистанционных технологий на образ жизни и здоровье обучающихся в медицинском вузе. *Медицина и организация здравоохранения.* 2021; (3): 35–42.
- Esaulenko IE, Glybochko PV, Petrova TN, Popov VI. Regional features of the conditions and quality of life of medical university students. *Сеченовский вестник.* 2017; 30(4): 4–11.
- Глыбочко П. В., Есауленко И. Э., Попов В. И., Петрова Т. Н. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения. *Сеченовский вестник.* 2017; 28(2): 4–11.
- Musić L, Mašina T, Puhar I, Plančak L, Kostrić V, Kobale M, et al. Assessment of Health-Promoting Lifestyle among Dental Students in Zagreb, Croatia. *Dent J (Basel).* 2021; 9 (3): 28. PubMed PMID: 33800870.
- Шеметова Г. Н., Дудрова Е. В. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи и нерешенные вопросы организации лечебно-профилактической помощи. *Саратовский научно-медицинский журнал.* 2009; 5(4): 526–530.
- Соколова А. В., Моор Т. В., Моисеенко С. А., Селецкая Т. Г. Мониторинг принадлежности студентов Дальневосточного государственного медицинского университета к медицинским группам. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.* 2021; 199(9): 282–284.
- Сетко А. Г., Тришина С. П., Кудисов С. А. Особенности условий обучения студентов медицинского вуза. *Здоровье населения и среда обитания — ЗНиСО.* 2016; 280(7): 17–19.
- Борценская Т. И., Бацукова Н. Л., Сазановец А. В. Гигиеническая оценка влияния условий обучения на состояние здоровья студентов-медиков. *Здоровье и окружающая среда.* Минск: РНМБ, 2016; 26: 71–73.
- Лучкевич В. С., Самодова И. Л., Фигуровский А. П., Аликбаев Т. З. Медико-социальные и гигиенические особенности образовательного процесса и условий обучения студентов на младших курсах медицинского вуза.

- Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова. 2014; 6(1): 98–103.
14. Попова Н. М. Оценка физической активности студентов Ижевской государственной медицинской академии. Н. М. Попова, Н. Л. Мацак, Е. А. Лошкарёв. Проблемы современной науки и образования. 2018; 133(13): 95–98.
 15. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» М., 2020.
 16. Иванов В. Д. Утренняя гимнастика как основа здоровья студентов. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022; 7(1): 40–46.
 17. Батова Е. А. Утренняя гимнастика как фактор здоровья студентов медицинского института. Е. А. Батова. Автономия личности. 2020; 21(1): 72–76.
 18. Duperly J, Lobelo F, Segura C, Sarmiento F, Herrera D, Sarmiento OL, et al. The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counseling: cross-sectional analyses. BMC Public Health. 2009; 9: 218. PubMed PMID: 19575806.
 19. Корчевский А. М. Современные тенденции в состоянии здоровья студентов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы научно-практической конференции, Благовещенск, 23 марта 2018 года. Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет. 2018; 57–61 с.
 20. Кеберле С. П. Оценка состояния здоровья студентов в современных условиях обучения. Международный студенческий научный вестник. 2019; (1): 22.
 21. Некрасова Ю. Э., Кузнецов П. А., Боталов Н. С., Кулеш Т. А., Зуева Т. В. Гигиеническая оценка условий проживания в общежитии студентов-медиков. Международный студенческий научный вестник. 2018; (5): 38.
 22. Ушаков И. Б., Мелихова Е. П., Либина И. И., Губина О. И. Гигиенические и психофизиологические особенности формирования здоровья студентов медицинского вуза. Гигиена и санитария. 2018; 97(8): 756–761.
 23. Семенова В. Н., Галузо Н. А., Крашенинина Г. И., Федянина Н. С., Федянин А. П. Гигиеническая оценка условий обучения в вузе. International Scientific Review. 2019; 41(1): 36–38.
 24. Кузнецов В. В., Байрамов Р. А., Смирнов Е. А., Косилова Е. К., Косилов К. В. Анализ самооценки здоровья и заболеваемости у студентов старших курсов медицинских и гуманитарных специальностей. Социальные аспекты здоровья населения. 2019; 68(4): 2.
 25. Ермакова Н. А., Мельниченко П. И., Прохоров Н. И., Тимошенко К. Т., Матвеев А. А., Кочина Е. В. и др. Образ жизни и здоровье студентов. Гигиена и санитария. 2016; 95 (6): 558–563.
 26. Аксенова Т. А., Щербак В. А., Скобова Ю. В., Ильин Г. Н., Аксенов К. О., Ирбеткина А. А. и др. Положительная корреляционная связь нерегулярного питания с частотой возникновения желудочной диспепсии у студентов медицинского вуза. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2021; (2): 58–64.
 27. Горбаткова Е. Ю., Зулкарнаев Т. Р., Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х. М., Хуснутдинова З. А., Мануйлова Г. Р. и др. Физическое развитие студентов высших учебных заведений г. Уфы. Гигиена и санитария. 2020; 99 (1): 69–75.
 28. Mak YW, Kao AHF, Tam LWY, Tse VWC, Tse DTH, Leung DYP. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. Prim Health Care Res Dev. 2018; 19 (6): 629–636. PubMed PMID: 29623871.
 29. Alkhalidy H, Orabi A, Alzboun T, Alnaser K, Al-Shami I, Al-Bayyari N. Health-Risk Behaviors and Dietary Patterns Among Jordanian College Students: A Pilot Study. Front Nutr. 2021; 8: 632035 PubMed PMID: 34055850.
 30. Ахмадуллин У. З., Мухамедьянова М. И. Гигиеническая оценка состояния здоровья студентов (на примере медицинского университета). Research leader 2021: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 12 апреля 2021 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна). 2021; 340–347 с.
 31. Wilf-Miron R, Kagan I, Saban M. Health behaviors of medical students decline towards residency: how could we maintain and enhance these behaviors throughout their training. Isr J Health Policy Res. 2021; 10 (1): 13. PubMed PMID: 33866965.
 32. Салина Е. А., Парсамян Р. Р., Кузнецова Е. Б., Шоломов И. И., Ужахов А. М., Шичанина Е. К. Структура цефалгического синдрома у студентов-медиков Саратовского государственного медицинского университета. Саратовский научно-медицинский журнал. 2019; (1): 177–179.
 33. Тимофеева Ю. Н. Особенности адаптивности личности студентов медицинского вуза на разных курсах обучения. Вестник университета. 2021; (6): 187–194.
 34. Порошенко В. А., Ануприенко С. А., Самарская В. К., Шацкая Е. А. Динамический анализ отношения к наркотикам студентов медицинского вуза. Современные проблемы науки и образования. 2018; (4): 22.
 35. Yi S, Ngin C, Peltzer K, Pengpid S. Health and behavioral factors associated with binge drinking among university students in nine ASEAN countries. Subst Abuse Treat Prev Policy. 2017; 12 (1): 32. PubMed PMID: 28651601.
 36. Антонова А. А., Яманова Г. А., Голянова О. Б., Салаватова Ф. А., Погребниченко Э. Р. Распространенность табакокурения среди студентов медицинского университета. МНИЖ. 2021; 108(6–2): 65–68.
 37. Al-Othman N, Ghanim M, Alqaraleh M. Comparison between Smoking and Nonsmoking Palestinian Medical Students in the Health-Promoting Behaviors and Lifestyle Characteristics. Biomed Res Int. 2021; 2021: 5536893. PubMed PMID: 33860032.
 38. Цатурова К. Н., Слюняева М. К., Колесниченко Е. В. Скрининг проблемного употребления алкоголя среди студентов медицинского вуза. Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2015; 5 (2): 134–137.
 39. Лукьянцева И. С., Руженков В. А., Пономаренко Д. О. Аддиктивное поведение и алкогольная зависимость у студентов-медиков старших курсов (распространенность, коморбидность и лечение). Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. 2018; 26 (3): 380–387.0
 40. Näsui BA, Ungur RA, Talaba P, Varlas VN, Ciuciuc N, Silaghi CA, et al. Is Alcohol Consumption Related to Lifestyle Factors in Romanian University Students? Int J Environ Res Public Health. 2021; 18 (4): 1835. PubMed PMID: 33668631.
 41. Tavolacci MP, Delay J, Grigioni S, Déchelotte P, Ladner J. Changes and specificities in health behaviors among healthcare students over an 8-year period. PLoS One. 2018; 13 (3): e0194188. PubMed PMID: 29566003.
 42. Cena H, Porri D, De Giuseppe R, Kalmipourtzidou A, Salvatore FP, El Ghoch M, et al. How Healthy Are Health-Related Behaviors in University Students: The HOLISTic Study. Nutrients. 2021; 13 (2): 675. PubMed PMID: 33669884.
 43. Tran A, Tran L, Geghre N, Darmon D, Rampal M, Brandone D, et al. Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. PLoS One. 2017; 12 (11): e0188187. PubMed PMID: 29176864.
 44. Mazurek Melnyk B, Slevin C, Militello L, Hoying J, Teall A, McGovern C. Physical health, lifestyle beliefs and behaviors, and mental health of entering graduate health professional students: Evidence to support screening and early intervention. J Am Assoc Nurse Pract. 2016; 28 (4): 204–11. PubMed PMID: 26990269.
 45. Bakouei F, Omidvar S, Seyediandi SJ, Bakouei S. Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students? J Adv Med Educ Prof. 2019; 7 (4): 224–229. PubMed PMID: 31750361.
 46. Becker SP, Jarrett MA, Luebbe AM, Garner AA, Burns GL, Kofler MJ. Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. Sleep Health. 2018; 4 (2): 174–181. PubMed PMID: 29555131.
 47. Черных Н. Ю., Скребева А. В., Мелихова Е. П., Васильева М. В. Распространенность нарушений сна среди студентов-медиков. Российский вестник гигиены. 2021; (3): 23–27.

References

- Al-Momani MM. Health-promoting lifestyle and its association with the academic achievements of medical students in Saudi Arabia. *Pak J Med Sci.* 2021; 37 (2): 561–566. PubMed PMID: 33679950.
- Galjaveeva AR, Gil'manov AA, Zakirov IK. Analiz zabolevaemosti studentov 4 kursa Kazanskogo GMU za 2014–2017 gody. *Sinergija Nauk.* 2018; (27): 711–717. Russian.
- Solonin JuG, Markov AL. Fizicheskoe zdorov'e studentok medicinskogo vuza i ego korekcija vitaminizacij. *Ul'janovskij mediko-biologicheskij zhurnal.* 2021; (3): 120–128. Russian.
- Wilf-Miron R, Kagan I, Saban M. Health behaviors of medical students decline towards residency: how could we maintain and enhance these behaviors throughout their training. *Isr J Health Policy Res.* 2021; 10 (1): 13. PubMed. PMID: 33866965.
- Zemljanov DA, Potapova EA. Vlijanie distancionnyh tehnologij na obraz zhizni i zdorov'e obuchajushhhsja v medicinskom vuze. *Medicina i organizacija zdravoohraneniya.* 2021; (3): 35–42. Russian.
- Esaulenko IE, Glybochko PV, Petrova TN, Popov VI. Regional features of the conditions and quality of life of medical university students. *Сеченовский вестник.* 2017; 30(4): 4–11.
- Glybochko PV, Esaulenko IJe, Popov VI, Petrova TN. Zdorov'e studentov medicinskih VUZov Rossii: problemy i puti ih reshenija. *Sechenovskij vestnik.* 2017; 28(2): 4–11. Russian.
- Musić L, Mašina T, Puhar I, Plančak L, Kostrić V, Kobale M et al. Assessment of Health-Promoting Lifestyle among Dental Students in Zagreb, Croatia. *Dent J (Basel).* 2021; 9 (3): 28. PubMed PMID: 33800870.
- Shemetova GN, Dudrova EV. Problemy zdorov'ja sovremennoj studentcheskoj molodezhi i nereshennye voprosy organizacij lechebno-profilakticheskoj pomoshhi. *Saratovskij nauchno-medicinskij zhurnal.* 2009; 5(4): 526–530. Russian.
- Sokolova AV, Moor TV, Moiseenko SA, Seleckaja TG. Monitoring prinadlezhnosti studentov Dal'nevostochnogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta k medicinskim gruppam. *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta.* 2021; 199(9): 282–284. Russian.
- Setko AG, Trishina SP, Kudisov SA. Osobennosti uslovij obuchenija studentov medicinskogo vuza. Zdorov'e naselenija i sreda obitanija — ZNiSO. 2016; 280(7): 17–19. Russian.
- Borshenskaja TI, Bacukova NL, Sazanovec AV. Gigienicheskaja ocenka vlijanija uslovij obuchenija na sostojanie zdorov'ja studentov-medikov. Zdorov'e i okruzhajushhaja sreda. *Minsk: RNMB.* 2016; (26): 71–73. Russian.
- Luchkevich VS, Samodova IL, Figurowskij AP, Alikbaev TZ. Mediko-social'nye i gigienicheskie osobennosti obrazovatel'nogo processa i uslovij obuchenija studentov na mladshih kursah medicinskogo vuza. *Vestnik Severo-Zapadnogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta im. II Mechnikova.* 2014; 6(1): 98–103. Russian.
- Popova NM. Ocenka fizicheskoj aktivnosti studentov Izhhevskoj Gosudarstvennoj Medicinskoj Akademii. *NM Popova, NL Macak, EA Loshkarev. Problemy sovremennoj nauki i obrazovanija.* 2018; 133(13): 95–98. Russian.
- Prikaz Ministerstva zdravoohraneniya RF ot 15 janvarja 2020 g. N 8 "Ob utverzhenii Strategii formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naselenija, profilaktiki i kontrolya neinfekcionnyh zabolevanij na period do 2025 goda". M. 2020. Russian.
- Ivanov VD. Utrennjaja gimnastika kak osnova zdorov'ja studentov. *Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija.* 2022; 7(1): 40–46. Russian.
- Batova EA. Utrennjaja gimnastika kak faktor zdorov'ja studentov medicinskogo instituta. *EA Batova. Avtonomija lichnosti.* 2020; 21(1): 72–76. Russian.
- Duperly J, Lobelo F, Segura C, Sarmiento F, Herrera D, Sarmiento OL, et al. The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude toward preventive counseling: cross-sectional analyses. *BMC Public Health.* 2009; 9: 218. PubMed PMID: 19575806.
- Korchevskij A. M. Sovremennye tendencii v sostojanii zdorov'ja studentov. Aktual'nye problemy fizicheskoj kul'tury i sporta: materialy nauchno-prakticheskoi konferencii, Blagoveshhensk, 23 marta 2018 goda. *Blagoveshhensk: Blagoveshhenskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet.* 2018: 57–61 s. Russian.
- Keberle SP. Ocenka sostojanija zdorov'ja studentov v sovremennyh uslovijah obuchenija. *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik.* 2019; (1): 22. Russian.
- Nekrasova JuJe, Kuznecov PA, Botalov NS, Kulesh TA, Zueva TV. Gigienicheskaja ocenka uslovij prozhivaniya v obshhezhitii studentov-medikov. *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik.* 2018; (5): 38. Russian.
- Ushakov IB, Melihova EP, Libina II, Gubina OI. Gigienicheskie i psihofiziologicheskie osobennosti formirovaniya zdorov'ja studentov medicinskogo vuza. *Gigiena i sanitarija.* 2018; 97 (8): 756–761. Russian.
- Semenova VN, Galuzo NA, Krasheninina GI, Fedjanina NS, Fedjanin AP. Gigienicheskaja ocenka uslovij obuchenija v vuze. *International Scientific Review.* 2019; 41(1): 36–38. Russian.
- Kuznecov VV, Bajramov RA, Smirnov EA, Kosilova EK, Kosilov KV. Analiz samoocenki zdorov'ja i zabolevaemosti u studentov starshih kursov medicinskih i gumanitarnykh special'nostej. *Social'nye aspekty zdorov'ja naselenija.* 2019; 68(4): 2. Russian.
- Ermakova NA, Melnichenko PI, Prohorov NI, Timoshenko KT, Matveev AA, Kochina EV, et al. Obraz zhizni i zdorov'e studentov. *Gigiena i sanitarija.* 2016; 95 (6): 558–563. Russian.
- Aksenova TA, Shherbak VA, Skobova JuV, Il'in GN, Aksenov KO, Irbetkina AA et al. Polozhitel'naja korrelyacionnaja svjaz' nereguljarnogo pitaniya s chastotoj vozniknovenija zheludochnoj dispepsii u studentov medicinskogo vuza. *Jeksperimental'naja i klinicheskaja gastrojenterologija.* 2021; (2): 58–64. Russian.
- Gorbatkova EJu, Zulkarnaev TR, Ahmadullin UZ, Ahmadullina HM, Husnutdinova ZA, Manujlova GR, et al. Fizicheskoe razvitie studentov vysshih uchebnyh zavedenij g. Ufy. *Gigiena i sanitarija.* 2020; 99 (1): 69–75. Russian.
- Mak YW, Kao AHF, Tam LWY, Tse VWC, Tse DTH, Leung DYP. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Prim Health Care Res Dev.* 2018; 19 (6): 629–636. PubMed PMID: 29623871.
- Alkhalidy H, Orabi A, Alzboun T, Alnaser K, Al-Shami I, Al-Bayyari N. Health-Risk Behaviors and Dietary Patterns Among Jordanian College Students: A Pilot Study. *Front Nutr.* 2021; 8: 632035 PubMed PMID: 34055850.
- Ahmadullin UZ, Muhamed'janova MI. Gigienicheskaja ocenka sostojanija zdorov'ja studentov (na primere medicinskogo universiteta). *Research leader 2021: sbornik statej Mezhdunarodnogo nauchno-issledovatel'skogo konkursa, Petrozavodsk, 12 aprelja 2021 goda. Petrozavodsk: Mezhdunarodnyj centr nauchnogo partnerstva «Novaja Nauka» (IP Ivanovskaja Irina Igorevna), 2021; 340–347 s. Russian.*
- Wilf-Miron R, Kagan I, Saban M. Health behaviors of medical students decline towards residency: how could we maintain and enhance these behaviors throughout their training. *Isr J Health Policy Res.* 2021; 10 (1): 13. PubMed. PMID: 33866965.
- Salina EA, Parsamjan PP, Kuznecova EB, Sholomov II, Uzhahov AM, Shichanina EK. Struktura cefalgicheskogo sindroma u studentov-medikov Saratovskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta. *Saratovskij nauchno-medicinskij zhurnal.* 2019; (1): 177–179. Russian.
- Timofeeva Ju N. Osobennosti adaptivnosti lichnosti studentov medicinskogo vuza na raznyh kursah obuchenija. *Vestnik universiteta.* 2021; (6): 187–194. Russian.
- Porodenko VA, Anuprienko SA, Samarskaja VK, Shackaja EA. Dinamicheskij analiz otnoshenija k narkotikam studentov medicinskogo vuza. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija.* 2018; (4): 22. Russian.
- Yi S, Ngin C, Peltzer K, Pengpid S. Health and behavioral factors associated with binge drinking among university students in nine ASEAN countries. *Subst Abuse Treat Prev Policy.* 2017; 12 (1): 32. PubMed. PMID: 28651601.
- Antonova AA, Jamanova GA, Goljanova OB, Salavatova FA, Pogrebničenko Je R. Rasprostranennost' tabakokurenija sredi

- studentov medicinskoga universiteta. MNIZh. 2021; 108(6–2): 65–68.
37. Al-Othman N, Ghanim M, Alqaraleh M. Comparison between Smoking and Nonsmoking Palestinian Medical Students in the Health-Promoting Behaviors and Lifestyle Characteristics. *Biomed Res Int.* 2021; 2021: 5536893. PubMed PMID: 33860032.
 38. Caturova KN, Sljunjaeva MK, Kolesnichenko EV. Skrining problemnogo upotreblenija alkoholja sredi studentov medicinskoga vuza. *Bjulleten' medicinskih Internet-konferencij.* 2015; 5 (2): 134–137. Russian.
 39. Lukjanceva IS, Ruzhenkov VA, Ponomarenko DO. Additivnoe povedenie i alkohol'naja zavisimost' u studentov-medikov starshih kursov (rasprostranennost', komorbidnost' i lechenie). *Rossijskij mediko-biologicheskij vestnik imeni akademika IP Pavlova.* 2018; 26 (3): 380–387. Russian.
 40. Năsui BA, Ungur RA, Talaba P, Varlas VN, Ciuciuc N, Silaghi CA, et al. Is Alcohol Consumption Related to Lifestyle Factors in Romanian University Students? *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18 (4): 1835. PubMed PMID: 33668631.
 41. Tavolacci MP, Delay J, Grigioni S, Déchelotte P, Ladner J. Changes and specificities in health behaviors among healthcare students over an 8-year period. *PLoS One.* 2018; 13 (3): e0194188. PubMed PMID: 29566003.
 42. Cena H, Porri D, De Giuseppe R, Kalmportzidou A, Salvatore FP, El Ghoch M, et al. How Healthy Are Health-Related Behaviors in University Students: The HOLISTic Study. *Nutrients.* 2021; 13 (2): 675. PubMed PMID: 33669884.
 43. Tran A, Tran L, Geghre N, Darmon D, Rampal M, Brandone D et al. Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. *PLoS One.* 2017; 12 (11): e0188187. PubMed PMID: 29176864.
 44. Mazurek Melnyk B, Slevin C, Militello L, Hoying J, Teall A, McGovern C. Physical health, lifestyle beliefs and behaviors, and mental health of entering graduate health professional students: Evidence to support screening and early intervention. *J Am Assoc Nurse Pract.* 2016; 28 (4): 204–11. PubMed PMID: 26990269.
 45. Bakouei F, Omidvar S, Seyediandi SJ, Bakouei S. Are healthy lifestyle behaviors positively associated with the academic achievement of the university students? *J Adv Med Educ Prof.* 2019; 7 (4): 224–229. PubMed PMID: 31750361.
 46. Becker SP, Jarrett MA, Luebbe AM, Garner AA, Burns GL, Kofler MJ. Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health.* 2018; 4 (2): 174–181. PubMed PMID: 29555131.
 47. Chernyh NJu, Skrebneva AV, Melihova EP, Vasileva MV. Rasprostranennost' narushenij sna sredi studentov-medikov. *Rossijskij vestnik gigieny.* 2021; (3): 23–27. Russian.