

## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е. А. Суховерхова, А. С. Копылов <sup>✉</sup>, В. И. Попов

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

Высокая распространенность курения и употребления энергетических напитков среди студенческой молодежи представляет значительную медико-социальную проблему. Целью работы было изучить влияние указанных вредных привычек на качество жизни студентов Воронежского государственного медицинского университета имени Н. Н. Бурденко и оценить их осведомленность о связанных с этими вредными привычками рисках. В анонимном анкетировании приняли участие 442 студента 2–3 курсов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов. Были использованы авторская анкета и опросник «Способ оценки качества жизни» О. И. Губиной. Установлено, что среди студентов распространенность употребления энергетических напитков выше распространенности курения, при этом обе привычки значительно чаще отмечали у юношей. Наиболее часто встречающейся формой потребления никотина было использование электронных сигарет. Установлены значимые корреляции курения с респираторными симптомами (наиболее тесная — с кашлем,  $r = 0,489$ ;  $p < 0,05$ ), а употребления энергетических напитков — с тахикардией ( $r = 0,864$ ;  $p < 0,05$ ), нарушениями сна ( $r = 0,251$ ;  $p < 0,05$ ) и головной болью ( $r = 0,217$ ;  $p < 0,05$ ). Качество жизни было значимо ниже в группах студентов с вредными привычками, достигая минимальных медианных значений при наличии сочетания вредных привычек, особенно по шкалам «Здоровье» и «Духовность и ЗОЖ». Несмотря на осознание вреда, значительная часть студентов не намерена отказываться от вредных привычек. Результаты исследования подчеркивают необходимость разработки профилактических программ, ориентированных на группы риска — прежде всего на юношей и лиц с сочетанным пристрастием.

**Ключевые слова:** качество жизни, студенты, курение, энергетические напитки, вредные привычки, образ жизни

**Вклад авторов:** все авторы внесли равный вклад в подготовку публикации.

**Соблюдение этических стандартов:** исследование соответствовало принципам биомедицинской этики. Анкетирование было анонимным, что обеспечивало конфиденциальность предоставленной информации. Каждый участник дал информированное согласие на участие до начала опроса.

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

**Статья получена:** 26.12.2025 **Статья принята к печати:** 17.01.2026 **Опубликована онлайн:** 20.03.2026

**DOI:** 10.24075/rbh.2026.154

**Авторские права:** © 2026 принадлежат авторам. Лицензиат: РНИМУ им. Н. И. Пирогова. Статья размещена в открытом доступе и распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## THE IMPACT OF SMOKING AND ENERGY DRINKS ON THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS

Sukhoверхova EA, Kopylov AS <sup>✉</sup>, Popov VI

Burdenko Voronezh State Medical University, Voronezh, Russia

The high prevalence of smoking and consumption of energy drinks among students is a significant medical and social problem. This study aimed to investigate the impact of these harmful habits on the quality of life of students of the Burdenko Voronezh State Medical University, and to assess their awareness of the risks associated with such bad habits. We invited 442 second- and third-year students from the medical, pediatric, and dental faculties to complete O.I. Gubina's Quality of Life Assessment questionnaire. Energy drink drinking was found to be more prevalent than smoking; male participants practiced these habits significantly more often than female. Electronic cigarettes were the most common form of nicotine consumption. We established significant correlations of smoking with respiratory symptoms (the closest — with cough,  $r = 0.489$ ;  $p < 0.05$ ), and consumption of energy drinks — with tachycardia ( $r = 0.864$ ;  $p < 0.05$ ), sleep disorders ( $r = 0.251$ ;  $p < 0.05$ ), and headache ( $r = 0.217$ ;  $p < 0.05$ ). The quality of life was significantly lower in the groups of students with harmful habits, and the median values were minimal when the said habits were combined, especially on the "Health" and "Spirituality and Healthy Lifestyle" scales. Despite the awareness of harm, a significant part of students do not intend to give up harmful habits. The results of the study emphasize the need to develop prevention programs aimed at risk groups, primarily young men and people with combined addiction.

**Keywords:** quality of life, students, smoking, energy drinks, harmful habits, lifestyle

**Author contribution:** the authors have made equal contributions to this publication.

**Compliance with ethical standards:** the study was consistent with the principles of biomedical ethics. The survey was anonymous, which ensured confidentiality of the information provided. Each participant submitted a signed informed consent form before the survey.

✉ **Correspondence should be addressed:** Alexander S. Kopylov  
Studencheskaya, 10, Voronezh, 394036, Russia; [saniam.kopylov@yandex.ru](mailto:sania.kopylov@yandex.ru)

**Received:** 26.12.2025 **Accepted:** 17.01.2026 **Published online:** 20.03.2026

**DOI:** 10.24075/rbh.2026.154

**Copyright:** © 2026 by the authors. Licensee: Pirogov University. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

В настоящее время вопросы здоровья студенческой молодежи приобретают все большую актуальность [1, 2]. На качество жизни студентов влияет множество различных факторов риска: состояние здоровья и доступность медицинской помощи, материальное положение, уровень образования и карьерные перспективы,

социальное окружение, культурные и духовные ценности, психологическое самочувствие и многое другое [3–5].

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к студентам, что связано с интенсивными умственными нагрузками, хроническим психоэмоциональным стрессом и нехваткой

свободного времени [6–8]. В существующих условиях многозадачности, необходимости усваивать большие объемы информации и постоянной социальной адаптации молодые люди часто прибегают к различным, зачастую вредным приемам, позволяющим быстро взбодриться и сбросить эмоциональное напряжение. К числу таких широко распространенных способов относятся курение и употребление энергетических напитков. Сочетание этих двух негативных привычек создает особую опасность для студентов, порождая медико-социальную проблему, которая требует комплексного решения.

Курение — одна из вредных привычек, наиболее распространенных среди обучающихся. Она представляет собой проблему, актуальную не только для нашей страны, но и для всего мира [9, 10]. По данным статистических исследований, практически каждый четвертый студент медицинских высших учебных заведений прибегает к курению [11]. Электронные сигареты, вейпы и кальяны становятся все более популярными среди молодежи. Эти устройства вызывают беспокойство у медицинских специалистов и общественности из-за потенциального риска для здоровья. Многие молодые люди полагают, что альтернативные способы потребления никотина влекут за собой меньше отрицательных последствий по сравнению с курением обычных сигарет, а также являются более модными и социально приемлемыми. Однако исследования показывают, что электронные сигареты могут оказывать более серьезное отрицательное влияние на организм, чем традиционные табачные изделия. При этом уровень осведомленности о потенциальных отрицательных последствиях таких форм потребления никотина остается достаточно низким [12, 13].

Следует отметить, что курение значительно повышает риск развития серьезных заболеваний дыхательной системы, таких как хроническая обструктивная болезнь легких и эмфизема. Кроме того, оно является основной причиной рака легких, который остается одной из ведущих причин смертности от онкологических заболеваний. Курящие люди чаще сталкиваются с возникающими из-за сужения и повреждения сосудов сердечно-сосудистыми патологиями, включая ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт. Кроме того, сравнительно более низкие показатели интеллектуальных и общих умственных способностей можно рассматривать как фактор риска начала курения сигарет и электронных средств доставки никотина, что является немаловажным для современной студенческой молодежи [14, 15].

С ускорением ритма жизни современный человек все чаще жертвует полноценным отдыхом, в связи с чем возникает потребность в специальных средствах, которые могли бы быстро повысить умственную и физическую работоспособность [16]. Энергетические напитки пользуются большой популярностью среди обучающихся в учебный период, особенно в преддверии зачетов и экзаменов. Это объясняется тем, что студенческая молодежь часто испытывает недостаток сна и чувство усталости из-за загруженного режима дня [17–19]. Энергетики характеризуются высоким содержанием кофеина и других стимуляторов, таких как таурин, гуарана и глюкоза, которые могут отрицательно влиять на сердечно-сосудистую и нервную системы организма. Их чрезмерное употребление способно привести к артериальной гипертензии, тахикардии, аритмии, бессоннице и другим нарушениям сна [20, 21]. При регулярном приеме кофеин может вызывать лекарственную зависимость,

а также оказывать психостимулирующее воздействие, проявляющееся тревожностью и раздражительностью. Кроме того, некоторые компоненты энергетических напитков способны при определенных условиях вызывать аллергические реакции и другие побочные эффекты [21–23].

Целью исследования было изучить влияние курения и потребления энергетических напитков на качество жизни обучающихся на примере студентов Воронежского государственного медицинского университета имени Н. Н. Бурденко, а также оценить уровень осведомленности студентов об опасности данных вредных привычек.

## ПАЦИЕНТЫ И МЕТОДЫ

Исследование проведено на базе Воронежского государственного медицинского университета имени Н. Н. Бурденко. Студентам 2-го и 3-го курсов лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов была предложена электронная анкета, состоявшая из двух блоков. Первый блок был предназначен для сбора информации о фактах, частоте и причинах начала курения и потребления тонизирующих напитков, возникших последствиях для здоровья и осведомленности об опасности вредных привычек. Во втором использовался опросник «Способ оценки качества жизни» (О. И. Губина, 2007 г.) для определения качества жизни студенческой молодежи.

Статистическую обработку полученных данных проводили с использованием методов описательной статистики и корреляционного анализа в программе StatTech v. 4.2.7 («Статтех»; Россия). Для сравнения средних значений между независимыми группами применяли критерий Манна–Уитни. Оценку силы и направленности связи между изучаемыми показателями выполняли с использованием коэффициента корреляции Спирмена ( $r$ ). Различия и корреляционные связи считали значимыми при  $p \leq 0,05$ .

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ данных, полученных в ходе анонимного опроса студентов медицинского университета, выявил следующие тенденции. Распространенность курения среди опрошенных составляет 26,5% (табл. 1), при этом доля курящих ежедневно достигает 70,1%. Средний стаж курения составляет 1–3 года у 52,1% обучающихся, более 3 лет у 30,8%. При изучении различных форм потребления табака и никотина наиболее популярными оказались электронные сигареты (66,7 на 100 опрошенных курящих), за ними следуют вейп (30,8 на 100), кальян (26,5 на 100), система нагревания табака IQOS (17,9 на 100) и классические сигареты (15,4 на 100). Подавляющее большинство курящих студентов (98,3%) признают, что в их ближайшем окружении есть люди, которые тоже курят. В качестве основных причин начала курения студенты указали влияние друзей (35,9%), наличие проблем в учебной деятельности или семье (34,2%), а также другие личные обстоятельства.

Распространенность курения значительно различалась по полу: среди юношей курили 40,0%, а среди девушек — 20,8% ( $p < 0,001$ ). Установлено, что все формы потребления табака и никотина (электронные сигареты, вейп, кальян, системы нагревания табака IQOS) были более распространены среди лиц мужского пола ( $p < 0,001$ ). При этом у них же зафиксирован наибольший стаж курения ( $p < 0,001$ ). Уровень никотиновой зависимости, оцениваемый

Таблица 1. Распространенность вредных привычек среди студентов в зависимости от пола и факультета,  $n$  (%)

Показатель	Все студенты	Юноши	Девушки	$p$
Отрицающие курение и употребление энергетических напитков	177 (40,1)	38 (29,2)	139 (44,6)	$p < 0,001$
Курящие	117 (26,5)	52 (40,0)	65 (20,8)	$p < 0,001$
Употребляющие энергетические напитки	233 (52,7)	83 (63,8)	150 (48,1)	$p < 0,005$
Сочетанное потребление	85 (19,2)	43 (33,1)	42 (13,5)	$p < 0,001$

по силе тяги, также значимо выше у юношей ( $p < 0,001$ ), которые также реже задумывались об отказе и чаще имели неудачный опыт предыдущих попыток бросить курить (при  $p < 0,001$  соответственно). Низкий уровень мотивации к отказу от курения отмечен у 19,7% курящих студентов. При сравнении студенческой молодежи в зависимости от факультета значимые различия распространенности изучаемых вредных привычек не выявлены.

Субъективная оценка состояния здоровья курящими студентами выявила ряд характерных жалоб. Каждый четвертый респондент указал наличие кашля, а 20,5% опрошенных — образование мокроты. Помимо этого часто регистрировались одышка при незначительной физической нагрузке (23,9%), ухудшение состояния зубов (12,0%), головная боль и головокружение (10,3%). Проведенный корреляционный анализ выявил значимую положительную связь между ключевыми параметрами курения (фактом, частотой и стажем) и упомянутыми субъективными симптомами. Наиболее тесной была корреляция с респираторными проявлениями — в частности, с кашлем ( $r = 0,489$ ). Также были выявлены значимые связи с образованием мокроты, головной болью, головокружением и ухудшением состояния зубов ( $p < 0,05$ ). Статистический анализ с учетом гендерного фактора показал значимые различия в структуре жалоб. Кашель отметили более половины курящих юношей, тогда как у девушек данный симптом не зарегистрирован. Помимо этого обучающиеся мужского пола значимо чаще указывали образование мокроты, неприятный запах изо рта и ухудшение состояния зубов (табл. 2). Отношение к курению у респондентов характеризовалось неоднозначностью. Хотя абсолютное большинство опрошенных студентов (91,5%) признали эту привычку опасной для здоровья, 18,8% из них заявили, что начали бы курить снова, а 23,9% затруднились ответить на вопрос об отношении к курению.

Распространенность употребления энергетических напитков оказалась выше по сравнению с распространенностью курения и составила 52,7%

(табл. 3); среди потребляющих энергетические напитки также преобладали юноши (63,8%), что было статистически значимым ( $p < 0,005$ ). Практически половина респондентов (46,8%) начала употреблять тонизирующие напитки в возрасте 15–18 лет, преимущественно с целью повышения работоспособности (75,5%). Значимая корреляционная связь между наличием в ближнем круге потребителей тонизирующих напитков и собственным опытом их употребления ( $r = 0,399$ ) дополнительно подтверждает важность социального фактора. Подавляющее большинство респондентов (61,8%) употребляют энергетические напитки реже раза в месяц, 4,3% — ежедневно. Как правило, за один прием 91,8% опрошенных выпивают один напиток. Наиболее часто энергетические напитки употребляют для поддержания работоспособности (77,7%) и снятия усталости (44,2%), при этом 28,7% отметили, что эффект бодрости сохраняется более трех часов.

Корреляционный анализ выявил положительную связь между употреблением энергетических напитков и учащенным сердцебиением ( $r = 0,864$  при  $p < 0,05$ ), а также ассоциации с нарушением сна ( $r = 0,251$  при  $p < 0,05$ ), головной болью ( $r = 0,217$  при  $p < 0,05$ ), нервозностью ( $r = 0,227$  при  $p < 0,05$ ) и повышением артериального давления ( $r = 0,178$  при  $p < 0,05$ ). Юноши чаще отмечали проблемы со сном (11,5% и 4,5% соответственно;  $p < 0,01$ ) и мышечные судороги (4,6% и 0,6% соответственно;  $p < 0,01$ ). Несмотря на это 63,5% опрошенных, имеющих эту вредную привычку, осознают опасность энергетических напитков для здоровья, однако 52,4% респондентов из этой же группы не собираются отказываться от них в ближайшее время. На вопрос о том, начали ли бы они употреблять энергетические напитки снова, обладая полной информацией об их негативном влиянии на организм, 52,4% ответили утвердительно, а 25,8% затруднились с ответом.

Курение в сочетании с употреблением энергетических напитков выявлено у 19,2% от всей выборки, при этом сочетание вредных привычек характерно для 72,6%

Таблица 2. Распространенность связанных с курением симптомов среди студентов, %

Симптом	Юноши ( $n = 52$ )	Девушки ( $n = 65$ )	$p$
Ухудшение самочувствия	9,6	6,2	$p > 0,05$
Тошнота	7,7	1,5	$p > 0,05$
Одышка при легкой нагрузке	26,9	21,5	$p < 0,05$
Кашель	59,6	0	$p < 0,05$
Образование мокроты	32,7	10,8	$p < 0,001$
Головная боль и головокружение	13,5	7,7	$p > 0,05$
Расстройство пищеварения	7,7	3,1	$p > 0,05$
Повышенное артериальное давление	9,6	0	$p < 0,05$
Неприятный запах изо рта	13,5	3,1	$p < 0,01$
Ухудшение состояния зубов	15,4	9,2	$p < 0,05$
Боль в грудной клетке	7,7	3,1	$p > 0,05$

Таблица 3. Показатели употребления энергетических напитков среди студентов,  $n$  (%)

Показатель	Все студенты ( $n = 442$ )	Юноши ( $n = 130$ )	Девушки ( $n = 312$ )	$p$
Употребляют энергетические напитки	233 (52,7)	83 (63,8)	150 (48,1)	$p < 0,005$
Есть употребляющие в окружении	383 (86,7)	118 (90,8)	265 (84,9)	$p > 0,05$
Собираются отказаться	122 (27,6)	54 (41,5)	68 (21,8)	$p < 0,001$
Бросали ранее	176 (39,8)	59 (45,4)	101 (32,4)	$p < 0,005$
Считают опасными	302 (68,3)	76 (58,5)	226 (72,4)	$p < 0,005$
Начали бы употреблять снова	115 (26,0)	29 (22,3)	86 (27,6)	$p < 0,001$

курящих студентов и 36,5% потребителей энергетических напитков. Данная группа характеризуется рядом специфических особенностей, отличающих ее как от всех студентов, так и от имеющих только одну из исследуемых вредных привычек.

По сравнению с курящими обучающимися, лица с сочетанным пристрастием начали употреблять табак в более раннем возрасте, для них характерны большие частота и стаж курения. Значительно чаще они указывали на влияние социального окружения или отмечали «иные» мотивирующие факторы в качестве причины возникновения вредной привычки ( $p < 0,05$ ). Никотиновая зависимость в данной группе была более выраженной, что подтверждалось высокими показателями тяги к курению и числа безуспешных попыток отказа ( $p < 0,05$ ).

В сравнении с группой студентов, употребляющих исключительно энергетические напитки, исследуемая группа демонстрирует значимые различия по следующим параметрам: более ранний возраст начала употребления, высокая частота, увеличение разовой дозы в течение дня и почти трехкратное повышение суточного количества приемов ( $p < 0,05$ ). Важно отметить, что лица из данной когорты значительно чаще сообщали о возникновении жалоб на фоне приема энергетических напитков: нарушения сна, повышенной нервозности, тахикардии и повышения артериального давления ( $p < 0,05$ ). Парадоксальным представляется то, что, несмотря на выраженность негативных проявлений, эта группа респондентов демонстрирует более низкую оценку потенциального вреда напитков и сохраняет высокую готовность к возобновлению их употребления.

Студенты, сочетающие курение с употреблением энергетических напитков, демонстрируют наиболее негативную субъективную оценку физического благополучия. Значимо чаще по сравнению с другими группами они выражают неудовлетворенность своим уровнем работоспособности и дают более низкую оценку состоянию собственного здоровья и физической форме ( $p < 0,05$ ). Данная поведенческая модель, вероятно, укоренена в семейной среде: для студентов с сочетанным пристрастием характерны менее здоровый образ жизни (ЗОЖ) в семье и более толерантное отношение ближайшего окружения к употреблению алкоголя ( $p < 0,05$ ).

Сравнительный анализ качества жизни студентов в зависимости от поведенческих паттернов (табл. 4) выявил значимые различия по ряду шкал. Медианный показатель средней оценки качества жизни во всей выборке составил 5,2. Данный показатель был ниже среди курильщиков (5,1), а в группах, употребляющих энергетические напитки, а также совмещающих их употребление с курением, достигал минимальных значений (5,0).

Наиболее выраженное отрицательное влияние поведенческих факторов наблюдалось в сфере физического благополучия. Медианные оценки по шкале «Здоровье» последовательно снижались от значения в общей выборке (4,6) к подгруппам курящих (4,4) и употребляющих энергетические напитки (4,2), достигая минимума в группе с сочетанной привычкой (4,0). При этом значимое снижение показателя было зафиксировано при сравнении группы с сочетанным потреблением с курящими, а также употребляющими энергетические напитки ( $p < 0,005$ ).

Таблица 4. Показатели качества жизни у студентов с различными вредными привычками, Ме [Q<sub>1</sub>; Q<sub>3</sub>]

Показатель качества жизни	Все студенты ( $n = 442$ )	Отрицающие курение и употребление энергетиков ( $n = 177$ )	Употребляющие энергетики ( $n = 233$ )	Сочетанное потребление ( $n = 85$ )	$p$
Общий уровень жизни	5,6 [5,0; 6,4]	6,0 [5,0; 6,6]	5,4 [4,8; 6,2]	5,4 [4,8; 6,0]	$p^{1,2} > 0,05$ $p^{1,3} < 0,01$ $p^{2,3} > 0,05$
Профессиональные отношения	5,8 [5,2; 6,6]	6,0 [5,4; 6,8]	5,6 [5,0; 6,4]	5,6 [4,8; 6,4]	$p^{1,2} > 0,05$ $p^{1,3} < 0,001$ $p^{2,3} > 0,05$
Здоровье	4,6 [3,8; 5,2]	5,0 [4,0; 5,4]	4,2 [3,6; 5,0]	4,0 [3,6; 4,8]	$p^{1,2} > 0,05$ $p^{1,3} < 0,001$ $p^{2,3} < 0,005$
Семья	5,2 [4,6; 5,8]	5,0 [4,6; 5,8]	5,0 [4,6; 5,8]	5,0 [4,4; 5,6]	$p^{1,2} > 0,05$ $p^{1,3} < 0,005$ $p^{2,3} < 0,05$
Духовность и ЗОЖ	4,8 [4,2; 5,4]	5,0 [4,4; 5,6]	4,6 [4,0; 5,2]	4,6 [4,0; 5,0]	$p^{1,2} > 0,05$ $p^{1,3} < 0,005$ $p^{2,3} > 0,05$
Средняя оценка КЖ	5,2 [4,7; 5,7]	5,0 [4,8; 5,8]	5,0 [4,4; 5,5]	5,0 [4,4; 5,5]	$p^{1,2} > 0,05$ $p^{1,3} < 0,001$ $p^{2,3} < 0,005$

Примечание:  $p^{1,2}$  — значимость различий между отрицающими вредные привычки и употребляющими энергетические напитки;  $p^{1,3}$  — значимость различий между употребляющими энергетические напитки и студентами с сочетанным потреблением;  $p^{2,3}$  — значимость различий между отрицающими вредные привычки и студентами с сочетанным потреблением.

Схожая нисходящая тенденция, хотя и не достигшая уровня статистической значимости, наблюдалась в аспекте «Духовность и здоровый образ жизни»: медианная оценка снизилась с 4,8 в общей выборке до 4,6 в группе с сочетанием привычек.

Показатели удовлетворенности профессиональными и семейными отношениями у студентов с поведенческими рисками в целом были ниже, демонстрируя минимальные пристрастные значения также при совмещении двух привычек (5,6 и 5,0 соответственно). Однако значимые различия в оценке профессиональных отношений между группами выявлены не были.

При сравнении студентов, отрицающих наличие вредных привычек, с группой, имеющей сочетанное пристрастие к курению и энергетическим напиткам, по всем блокам опросника качества жизни выявлены значимые различия.

Наблюдается слабая положительная корреляция между фактами курения и употребления энергетических напитков ( $r = 0,240$  при  $p < 0,05$ ), что позволяет предположить общую модель поведения, связанную с потреблением психоактивных веществ.

Сочетанное влияние указанных вредных привычек на самочувствие проявляется через корреляционные зависимости: курение связано с комплексом симптомов, включая ухудшение самочувствия ( $r = 0,240$  при  $p < 0,05$ ) и повышение артериального давления ( $r = 0,178$  при  $p < 0,05$ ). Употребление энергетических напитков, в свою очередь, демонстрирует значимую взаимосвязь с такими симптомами, как головная боль ( $r = 0,217$  при  $p < 0,05$ ) и нарушение сна ( $r = 0,251$  при  $p < 0,05$ ).

Важным результатом исследования стало обнаружение обратной связи между изучаемыми привычками и качеством жизни. Так, курение демонстрирует отрицательную связь с более низкой средней оценкой качества жизни ( $r = -0,138$  при  $p < 0,05$ ), аналогичная тенденция зафиксирована для употребления энергетических напитков ( $r = -0,128$  при  $p < 0,05$ ).

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В нашем исследовании показатель распространенности курения (26,5%) находится в одном диапазоне с данными, полученными в том же вузе ранее (37,2%). Оба исследования фиксируют доминирование электронных сигарет среди всех форм потребления никотина — по результатам проведенного нами опроса их предпочитают 66,7% курящих студентов, что близко к отмеченным ранее 75% [11]. Данная тенденция отражает смещение предпочтений молодежи в сторону альтернативных продуктов, которые часто ошибочно воспринимаются как менее опасные. Противоречие заключается в том, что большинство курящих респондентов (91,5%) признают вред привычки, но продолжают курить. Данный факт указывает на недостаточность информационной работы в рассматриваемом направлении и требует разработки комплексной программы, сочетающей психологическую поддержку, развитие навыков управления стрессом и формирование устойчивой мотивации для отказа от курения.

Более высокая вовлеченность юношей, их больший стаж курения и пристрастие к вейпам, кальянам и системам IQOS могут быть следствием различных способов снятия стресса и влияния сверстников своего пола. Традиционно, подавляющее большинство

представителей мужского пола имеют эту вредную привычку, в отличие от девушек [24]. Таким образом, при разработке и реализации профилактических мероприятий с адресным направлением преимущественно на юношей на это следует обратить особое внимание.

Употребление энергетических напитков оказалось еще более популярной практикой: 52,7% опрошенных с преобладанием юношей (63,8%). Ведущие мотивы схожи с зафиксированными в 2022 г. в этом же университете — борьба с усталостью и повышение работоспособности в условиях высокой учебной нагрузки. Наиболее тревожным является подтверждение отрицательного влияния энергетических напитков. Обнаружена корреляционная связь между употреблением таких напитков и учащенным сердцебиением ( $r = 0,864$  при  $p < 0,05$ ), а также нарушениями сна, головной болью и нервозностью. Эти данные перекликаются с результатами исследования 2022 г., в ходе которого более половины потребителей жаловались на повышение давления, аритмию, тремор и возбудимость. Вероятный механизм ухудшения качества жизни состоит в том, что стимуляторы десинхронизируют внутренние ритмы организма, вызывают вегетативный дисбаланс и усиливают тревогу, тем самым усиливая и без того хронический учебный стресс [22].

Особое внимание следует уделить группе, сочетающей курение и употребление энергетических напитков. Положительная корреляция между этими привычками ( $r = 0,240$  при  $p < 0,05$ ) свидетельствует о едином подходе — использовании внешних стимуляторов для быстрого изменения психофизиологического состояния. Совместное воздействие никотина и кофеина может привести к усилению кардиотоксического и нейротропного эффекта. Наиболее выраженное значимое снижение по сравнению с общей выборкой зафиксировано по шкале «Здоровье» ( $p < 0,005$ ), что подтверждает сочетанное отрицательное влияние указанных вредных привычек на физическое благополучие.

## ВЫВОДЫ

Распространенность вредных привычек среди студентов медицинского университета остается высокой. Употребление энергетических напитков зафиксировано более чем у половины опрошенных студентов (52,7%), а курение — более чем у четверти, что, несомненно, является значимой медико-социальной проблемой. При этом доля юношей, злоупотребляющих комбинированием указанных вредных привычек, значительно превышает аналогичный показатель среди девушек. Беспокойство вызывает группа с сочетанным пристрастием, выявленным практически у каждого пятого респондента. У них отмечено наибольшее снижение всех аспектов качества жизни, особенно в сферах здоровья и духовного благополучия. Несмотря на понимание вреда, значительная часть респондентов не намерена отказываться от вредных привычек, что свидетельствует о недостаточно активной просветительской деятельности. В связи с этим возникает необходимость целенаправленных профилактических мероприятий, включающих пропаганду альтернатив энергетическим напиткам, поощрение отказа от курения, а также работу с группами риска — прежде всего с юношами и лицами с сочетанием вредных привычек. Реализация такого рода программ может способствовать укреплению здоровья и повышению уровня жизни студенческой молодежи.

## Литература

1. Попов В. И. Актуализация проблемы охраны здоровья студенческой молодежи. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2021; (4): 46–7.
2. Дубровина Е. А., Гончарова Г. А. Актуальные проблемы здоровьесбережения студентов-медиков, в том числе лиц с особыми образовательными потребностями. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2023.070.
3. Тарасов А. В., Рахманов Р. С., Богомоллова Е. С., Скоблина Н. А., Иевлева О. В. Современные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи. Российский вестник гигиены. 2022; (1): 4–9. DOI: 10.24075/rbh.2022.034.
4. Королева А. А., Янушанец О. И., Петрова Н. А., Беззубенкова Е. Ф. Влияние степени адаптированности и образа жизни на качество жизни студентов медицинского университета. Российский вестник гигиены. 2021; (2): 29–34. DOI: 10.24075/rbh.2021.011.
5. Фертикова Т. Е., Комиссарова О. В., Сапина А. Е., Трофимова А. С. Оценка качества и образа жизни студентов медицинских и гуманитарных специальностей вузов г. Воронежа. Российский вестник гигиены. 2024; (4): 46–52. DOI: 10.24075/rbh.2024.117.
6. Иевлева О. В. Оценка риска использования мобильных электронных устройств для здоровья студентов-медиков. Российский вестник гигиены. 2022; (2): 37–41. DOI: 10.24075/rbh.2022.048.
7. Шульц К. В., Поцелуев Н. Ю., Нагорняк А. С., Жукова О. В., Казызаева А. С. Гигиеническая оценка умственной работоспособности студентов медицинского вуза в зависимости от времени занятий и питьевого режима. Российский вестник гигиены. 2023; (1): 9–12. DOI: 10.24075/rbh.2023.062.
8. Шестера А. А., Транковская Л. В., Каерова Е. В., Напирная Л. Н. Оценка физического развития и образа жизни студентов младших курсов медицинского вуза. Российский вестник гигиены. 2024; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2024.097.
9. Ульянов И. А., Нежаенко Н. Е., Остроушко Н. И., Меремьянин Л. В., Ульянова А. В., Петрова Т. Н. и др. Организационная модель профилактики курения в молодежной среде г. Воронежа: региональный опыт. Российский вестник гигиены. 2024; (2): 35–9. DOI: 10.24075/rbh.2024.099.
10. Аминова О. С. Факторы риска для здоровья, связанные с образом жизни молодежи. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 15–21. DOI: 10.24075/rbh.2023.069.
11. Зацепина И. В., Кочеткова И. В., Фурсова Е. А., Петрова Т. Н. Распространенность курения среди студентов медицинского вуза. Профилактическая медицина. 2024; 27 (6): 29–35. DOI: 10.17116/profmed20242706129.
12. Скворцова Е. С., Мамченко М. М. Курение электронных сигарет как медико-социальная проблема. Профилактическая медицина. 2021; 24 (8): 89–94.
13. El Golli N, Jrad-Lamine A, Neffati H, Rahali D, Dallagi Y, Dkhili H, et al. Impact of e-cigarette refill liquid with or without nicotine on liver function in adult rats. Toxicol Mech Methods. 2016; 26 (6): 433–40. DOI: 10.3109/15376516.2016.1160963.
14. Прохоров П. Ю. Взаимосвязь поведенческих факторов, физической активности и успешности обучения в медицинском вузе. Российский вестник гигиены. 2025; (2): 20–3. DOI: 10.24075/rbh.2025.129.
15. Schwartz BD, Pellerine LP, Bray NW, Fowles JR, Furlano JA, Morava A, et al. Binge drinking and smoking are associated with worse academic performance in Canadian undergraduate students. J Am Coll Health. 2025; 73 (2): 684–90. DOI: 10.1080/07448481.2023.2232871.
16. Новикова И. И., Шёвкун И. Г., Гавриш С. М., Савченко О. А., Сорокина А. В., Шепелева О. А. Тонизирующие напитки — дополнительный фактор риска здоровью детей и подростков. Медицина труда и экология человека. 2022; (4): 142–56.
17. Елиашевич С. О., Зимина П. А., Концевая А. В., Драпкина О. М. Обзор влияния потребления безалкогольных энергетических и тонизирующих напитков на здоровье детей и подростков. Профилактическая медицина. 2024; 27 (2): 111–8.
18. Веселова О. М., Фисюк Е. А., Морозов А. М. Оценка осведомленности студентов о воздействии энергетиков на организм. Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной Году семьи в России, Улан-Удэ, 19–20 сентября 2024 года. Улан-Удэ: ФГБОУ ВПО Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2024; 52–4.
19. Гузик А. С., Елизарова О. В., Шепелева О. А. Энергетические напитки. Обоснование необходимости проведения санитарно-просветительной работы среди молодежи. Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке: сборник статей по материалам XIX Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 29 января 2025 года. Новосибирск: Сибирская академическая книга, 2025; 15–21.
20. Феттер А. Д., Малекпур Х. А., Кавехе Вернусфадерани Мина Г. А., Будаев Г. Г., Новожилова Н. Е. Взгляды, знания и практика студентов-стоматологов в отношении употребления энергетических напитков. Стоматология: теория и практика. 2025; 3 (1): 19–24. DOI: 10.24412/3034-4840-2025-0030.
21. Al-Shaar L, Vercammen K, Lu C, Richardson S, Tamez M, Mattei J. Health effects and public health concerns of energy drink consumption in the United States: a mini-review. Front Public Health. 2017; (5): 225. DOI: 10.3389/fpubh.2017.00225.
22. Щербак В. А., Мелихова Е. П. Анализ состава энергетических напитков и их влияние на здоровье студенческой молодежи. Российский вестник гигиены. 2022; (2): 42–5. DOI: 10.24075/rbh.2022.041.
23. Горелова Ж. Ю., Гурьянова М. П., Курганский А. М. Обзор исследований по изучению влияния безалкогольных тонизирующих напитков на здоровье детей и подростков, проведенных в период с 2015 по 2023 год. Медицинский алфавит. 2023; (29): 28–32. DOI: 10.33667/2078-5631-2023-29-28-32.
24. Всемирная организация здравоохранения. Доклад ВОЗ о тенденциях потребления табака: табачной зависимостью до сих пор страдает каждый пятый взрослый [Интернет]. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/06-10-2025-who-tobacco-trends-report-1-in-5-adults-still-addicted-to-tobacco>.

## References

1. Popov VI. Aktualizatsiia problemy okhrany zdorov'ia studencheskoi molodezhi. Voprosy shkol'noi i universitetskoi meditsiny i zdorov'ia. 2021; (4): 46–7 (in Rus.).
2. Dubrovina EA, Goncharova GA. Preservation of health of medical students, including those with special educational needs: current problems. Russian Bulletin of Hygiene. 2023; (2): 21–7. DOI: 10.24075/rbh.2023.070.
3. Tarasov AV, Rakhmanov RS, Bogomolova ES, Skobolina NA, Ievleva OV. Modern factors determining the status of students' health. Russian Bulletin of Hygiene. 2022; (1): 4–8. DOI: 10.24075/rbh.2022.034.
4. Koroleva AA, Yanushanets OI, Petrova NA, Bezzubenkova EF. Influence of the degree of adaptability and lifestyle on the quality of life of medical university students. Russian Bulletin of Hygiene. 2021; (2): 26–30. DOI: 10.24075/rbh.2021.011.
5. Fertikova TE, Komissarova OV, Sapina AE, Trofimova AS. Quality of life and lifestyle assessment in students of medical and humanitarian faculties of Voronezh universities. Russian Bulletin of Hygiene. 2024; (4): 44–9. DOI: 10.24075/rbh.2024.117.
6. Ievleva OV. Estimating harmful effects of mobile electronic gadgets on health of medical students. Russian Bulletin of Hygiene. 2022; (2): 33–6. DOI: 10.24075/rbh.2022.048.

7. Shultz KV, Potseluev NY, Nagornyak AS, Zhukova OV, Kazizaeva AS. Hygienic assessment of the medical students' mental performance in relation to class time and drinking regime. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2023; (1): 8–11. DOI: 10.24075/rbh.2023.062.
8. Shestera AA, Trankovskaya LV, Kaerova EV, Nagirnaya LN. Assessment of physical development and lifestyle in junior medical students. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2024; (2): 22–8. DOI: 10.24075/rbh.2024.097.
9. Ulianov IA, Nehaenko NE, Ostroushko NI, Meremyanin LV, Ulianova AV, Petrova TN, et al. Organizational model for prevention of smoking among young adults in Voronezh: regional experience. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2024; (2): 34–8. DOI: 10.24075/rbh.2024.099.
10. Aminova OS. Lifestyle-associated risk factors affecting young people. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2023; (2): 15–20. DOI: 10.24075/rbh.2023.069.
11. Zacepina IV, Kochetkova IV, Fursova EA, Petrova TN. Rasprostranennost' kureniya sredi studentov medicinskogo vuza. *Profilakticheskaya medicina*. 2024; 27 (6): 29–35 (in Rus.). DOI: 10.17116/profmed20242706129.
12. Skvortcova ES, Mamchenko MM. Kurenje elektronnyh sigaret kak mediko-social'naya problema. *Profilakticheskaya medicina*. 2021; 24 (8): 89–94 (in Rus.).
13. El Golli N, Jrad-Lamine A, Neffati H, Rahali D, Dallagi Y, Dkhil H, et al. Impact of e-cigarette refill liquid with or without nicotine on liver function in adult rats. *Toxicol Mech Methods*. 2016; 26 (6): 433–40. DOI: 10.3109/15376516.2016.1160963.
14. Prokhorov PYu. Correlation between behavioral factors, physical activity, and academic performance of medical students. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2025; (2): 19–22. DOI: 10.24075/rbh.2025.129.
15. Schwartz BD, Pellerine LP, Bray NW, Fowles JR, Furlano JA, Morava A, et al. Binge drinking and smoking are associated with worse academic performance in Canadian undergraduate students. *JAm Coll Health*. 2025; 73(2): 684–90. DOI: 10.1080/07448481.2023.2232871.
16. Novikova II, Shevkun IG, Gavrish SM, Savchenko OA, Sorokina AV, Shepeleva OA. Toniziruyushchie napitki — dopolnitel'nyi faktor riska zdorov'iu detej i podrostkov. *Medsina truda i ekologiya cheloveka*. 2022; (4): 142–56.
17. Eliashevich SO, Zimina PA, Koncevaya AV, Drapkina OM. Obzor vliyaniya potrebleniya bezalkogol'nyh energeticheskikh i toniziruyushchih napitkov na zdorov'e detej i podrostkov. *Profilakticheskaya medicina*. 2024; 27 (2): 111–8 (in Rus.).
18. Veselova OM, Fisyuk EA, Morozov AM. Otsenka osvedomlennosti studentov o vozdeystvii energetikov na organizm. Formy i metody sotsial'noj raboty v razlichnykh sferakh zhiznedeyatel'nosti: materialy KhIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoj Godu sem'i v Rossii, Ulan-Ude, 19–20 sentyabrya 2024 goda. Ulan-Ude: FGBOU VPO Vostochno-Sibirskij gosudarstvennyj universitet tekhnologii i upravleniya, 2024; 52–4 (in Rus.).
19. Guzik AS, Elizarova OV, Shepeleva OA. Energeticheskie napitki. Obosnovanie neobkhodimosti provedeniya sanitarno-prosvetitel'noj raboty sredi molodezhi. *Ekspirimental'nye i teoreticheskie issledovaniya v sovremennoj nauke: sbornik statej po materialam CIX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Novosibirsk, 29 yanvarya 2025 goda. Novosibirsk: Sibirskaya akademicheskaya kniga, 2025; 15–21 (in Rus.).*
20. Fetter AD, Malekpur KhA, Kavakhe Vernusfaderani Mina GA, Budaev GG, Novozhilova N. E. Vzglyady, znaniya i praktika studentov-stomatologov v otnoshenii upotrebleniya energeticheskikh napitkov. *Stomatologiya: teoriya i praktika*. 2025; 3 (1): 19–24 (in Rus.). DOI: 10.24412/3034-4840-2025-0030.
21. Al-Shaar L, Vercammen K, Lu C, Richardson S, Tamez M, Mattei J. Health effects and public health concerns of energy drink consumption in the United States: a mini-review. *Front Public Health*. 2017; (5): 225. DOI: 10.3389/fpubh.2017.00225.
22. Shcherbakova VA, Melikhova EP. Analyzing the composition of energy drinks and the effect that they can have on students. *Russian Bulletin of Hygiene*. 2022; (2): 37–40. DOI: 10.24075/rbh.2022.041.
23. Gorelova ZhYu, Guryanova MP, Kurganskij AM. Obzor issledovanij po izucheniyu vliyaniya bezalkogol'nykh toniziruyushchikh napitkov na zdorov'e detej i podrostkov, provedennykh v period s 2015 po 2023 god. *Medsinskij alfavit*. 2023; (29): 28–32 (in Rus.). DOI: 10.33667/2078-5631-2023-29-28-32.
24. Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya. Doklad VOZ o tendentsiyakh potrebleniya tabaka: tabachnoj zavisimost'yu do sikh por stradaet kazhdyy pyatyj vzroslyj [Internet]. Available from: <https://www.who.int/ru/news/item/06-10-2025-who-tobacco-trends-report-1-in-5-adults-still-addicted-to-tobacco>.