

УДК 616.711-007.55

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**Сабаев Э.О.,**

*Студент педиатрического факультета,  
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,  
Ижевск, Россия*

**Филимонов Р.В.,**

*студент педиатрического факультета,  
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,  
Ижевск, Россия*

**Толмачёв Д.А.,**

*д.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения,  
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,  
Ижевск, Россия*

**Аннотация.** Сколиоз — это стойкое искривление позвоночника, при котором он отклоняется вбок относительно своей оси. В ходе данного исследования было проведено анкетирование и анализ научной литературы, чтобы выявить факторы риска развития сколиоза среди студентов медицинского вуза. В анкетировании приняли участие 132 студентов различных курсов. В рамках исследования были изучены различные аспекты образа жизни, такие как физическая активность, осанка, продолжительность сидения и другие. Полученные статистические данные позволили оценить частоту встречаемости сколиоза и его взаимосвязь с выявленными факторами риска. Результаты исследования могут быть использованы для разработки эффективных мер профилактики и коррекции сколиоза среди студентов-медиков, что, в свою очередь, будет способствовать улучшению их здоровья и качества жизни.

**Ключевые слова:** сколиоз, студенты-медики, факторы риска, физическая активность, осанка.

**RESEARCH OF DEVELOPMENTAL RISK FACTORS SCOLIOSIS IN  
MEDICAL STUDENTS**

**Sabaev E.O.,**

*Student of the Pediatric Faculty,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Filimonov R.V.,**

*Student of the Pediatric Faculty,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Tolmachev D.A.,**

*MD, Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Annotation.** Scoliosis is a persistent curvature of the spine, in which it deviates sideways relative to its axis. In the course of this study, we conducted a survey and analyzed the scientific literature to identify risk factors for scoliosis among medical students. The survey involved 132 students of various courses of the University. The study examined various aspects of lifestyle, such as physical activity, posture, sitting time, and other factors. The obtained statistical data made it possible to assess the frequency of scoliosis and its relationship with the identified risk factors. The results of the study can be used to develop effective measures for the prevention and correction of scoliosis among medical students, which, in turn, will contribute to improving their health and quality of life.

**Key words:** scoliosis, medical students, risk factors, physical activity, posture.

**Актуальность.** Искривление позвоночника в боковой плоскости, известное как сколиоз, представляет собой хроническое состояние, которое  
Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

приводит к деформации позвоночника и нарушению работы опорно-двигательного аппарата. Сколиоз существенно влияет на качество жизни и физическую активность, особенно среди молодежи. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сколиоз выявляется у 3% населения мира, причем наибольшая распространенность наблюдается среди детей и подростков, включая учащихся и студентов, также наблюдается тенденция к росту распространённости из-за дальнейшей урбанизации и ограничения физической активности. [2].

Студенты-медики входят в особую группу риска из-за специфики их учебного процесса, который связан с продолжительным сидением за партой, недостаточной физической активностью, высоким уровнем стресса и нарушениями осанки. Длительное пребывание в статических позах, характерное для студентов медицинских вузов, в сочетании с академическими нагрузками и отсутствием регулярных физических упражнений создаёт условия, благоприятные для развития сколиоза [3].

В период обучения в вузе формируются важные привычки и паттерны поведения, которые оказывают долговременное воздействие на здоровье. Неправильная осанка, длительное сидение без физических перерывов и малоподвижный образ жизни могут привести к серьезным хроническим заболеваниям позвоночника в зрелом возрасте, таким как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков и хронические боли [5]. Без своевременных профилактических мер и информирования студентов о правильной осанке и необходимости физической активности эти проблемы могут усугубляться.

Изучение факторов риска развития сколиоза среди студентов-медиков имеет ключевое значение для разработки профилактических программ, направленных на улучшение осанки, повышение физической активности и информирование о мерах предотвращения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Выявление и анализ этих факторов позволят не только повысить качество жизни студентов, но и сформировать у будущих врачей компетенции в

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

области профилактики и лечения сколиоза, что благоприятно скажется на их профессиональной деятельности и на здоровье их будущих пациентов [6].

**Цель.** Выявление и анализ факторов риска развития сколиоза среди студентов медицинского вуза. Исследование направлено на изучение влияния учебной нагрузки, длительности нахождения в статических положениях, физической активности, уровня стресса и привычек, связанных с осанкой на развитие сколиоза у студентов-медиков. Полученные данные послужат основой для разработки профилактических рекомендаций и программ, направленных на снижение распространенности сколиоза и улучшение осанки среди данной группы.

**Материалы и методы.** В ходе исследования было проведено анкетирование среди 132 студентов педиатрического факультета базе Ижевской государственной медицинской академии. Анкета включала вопросы, касающиеся образа жизни, уровня физической активности, длительности нахождения в статическом положении, уровня психологического стресса и соблюдения правил осанки. Результаты анкетирования были обработаны в программе Microsoft Office Excel 2013.

**Полученные результаты.** В исследовании приняли участие 132 студента медицинского вуза, среди которых 57,2% составили женщины, а 42,8% — мужчины. Такое соотношение может быть связано с традиционным распределением студентов в медицинских вузах. Этот аспект необходимо учитывать при дальнейшем анализе, поскольку гендерные различия могут оказывать влияние на предрасположенность к сколиозу и различным нарушениям осанки.

Большинство участников — молодые люди в возрасте от 20 до 21 года (61,3%), 34,5% респондентов находятся в возрасте 22-23 лет, и лишь 4,2% старше 24 лет. Преобладание молодежи в выборке подчеркивает значимость профилактики и раннего выявления нарушений осанки именно в этой возрастной

группе, поскольку студенческие годы закладывают долгосрочные привычки и поведенческие модели.

Согласно результатам анкетирования, 22,6% студентов регулярно испытывают боль в спине, 37,8% — периодически, а 39,6% указали, что боль возникает крайне редко или отсутствует вовсе. Эти данные свидетельствуют о высоком уровне жалоб на боль в спине среди студентов, что может указывать на проблемы с осанкой и потенциальный риск развития сколиоза.

На вопрос о продолжительности ежедневного сидения за учебной и другими занятиями 49,8% студентов указали, что проводят сидя более 6 часов в день, 35,1% — от 3 до 5 часов, и лишь 15,1% менее 3 часов. Длительное сидение, особенно без правильной поддержки спины, повышает риск нарушений осанки и развития сколиоза, что требует введения профилактических мер и коррекции учебного процесса [6]. Это также подчеркивает необходимость создания более эргономичных рабочих мест в учебных аудиториях и общежитиях, а также включения в расписание студентов активных перерывов и физических упражнений для растяжки и укрепления мышц спины. Учитывая высокую нагрузку и длительное пребывание студентов в статических позах, необходимо внедрить информационные программы, направленные на обучение правильной осанке и формированию привычек, способствующих снижению риска сколиоза.

Уровень физической активности также варьировался: 28,4% студентов занимаются спортом более трех раз в неделю, 45,3% — 1-3 раза в неделю, а 26,3% — крайне редко или не занимаются вовсе. Дефицит физической активности у значительной части студентов может способствовать ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата и увеличению риска развития сколиоза [1]. Кроме того, недостаток регулярных физических нагрузок ослабляет мышечный корсет, что делает позвоночник более подверженным деформациям и искривлениям. Необходимы инициативы по информированию студентов о важности физической активности для поддержания здоровья позвоночника и общего физического состояния, включая пропаганду регулярных тренировок, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

активного отдыха и участия в спортивных секциях. Это поможет не только в профилактике сколиоза, но и в формировании здоровых привычек, которые будут полезны в дальнейшем [3].

Относительно информированности о правильной осанке, 41,7% студентов оценили свои знания как удовлетворительные, 29,3% — как хорошие, а 29,0% затруднились с оценкой или признали свои знания недостаточными. Это свидетельствует о необходимости проведения образовательных программ по коррекции и поддержанию правильной осанки среди студентов, так как недостаточная осведомленность может негативно сказываться на их здоровье в будущем.

Было выявлено, что 13,8% студентов уже имеют диагностированные проблемы с осанкой, включая сколиоз, а 22,5% указали на наличие подобных проблем у близких родственников. Это подчеркивает значимость как генетической предрасположенности, так и условий окружающей среды, влияющих на развитие сколиоза. Важным направлением профилактики является работа с семьями и повышение осведомленности о признаках и профилактических мерах, связанных с нарушениями осанки. Это также может включать рекомендации по организации учебного и рабочего места, корректировке ежедневных привычек и созданию программ реабилитации для тех, кто уже имеет проблемы с осанкой. Без раннего вмешательства и активной профилактики, даже незначительные нарушения осанки в молодом возрасте могут перерасти в серьезные проблемы со здоровьем, требующие сложного и длительного лечения [4].

На стресс как фактор, влияющий на состояние осанки и физическую активность, указали 42,3% студентов, из которых 15,6% испытывают стресс ежедневно. Это указывает на необходимость разработки программ по управлению стрессом для улучшения общего физического и психического состояния студентов. В условиях хронического стресса учащиеся могут пренебрегать физической активностью и уделять меньше внимания правильной осанке.

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

осанке, что увеличивает риск развития сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Вывод.** Исследование показало, что студенты медицинского вуза подвержены ряду факторов риска, способствующих развитию сколиоза и нарушений осанки. Основные факторы включают длительное сидение, низкий уровень физической активности, недостаточную осведомленность о правильной осанке и высокий уровень стресса. Несмотря на преобладание молодых участников, значительная часть уже сталкивается с болями в спине и диагностированными нарушениями осанки, что требует особого внимания и внедрения комплексных профилактических программ.

Полученные данные подчеркивают необходимость повышения осведомленности студентов о правильной осанке и важности регулярной физической активности через специализированные курсы и лекции, включающие упражнения для укрепления мышц и растяжки. Рекомендуется организация эргономичных рабочих пространств и активных перерывов, чтобы минимизировать негативное воздействие длительного сидения на позвоночник. Также следует разработать и внедрить программы управления стрессом, направленные на улучшение психического и физического здоровья студентов. Комплексный подход и раннее вмешательство помогут снизить распространенность сколиоза и поддержать здоровье опорно-двигательного аппарата студентов в долгосрочной перспективе.

### **Библиографический список:**

1. Габбасова Г.М., Иванова А.А., Толмачев Д.А. Исследование факторов риска развития гиподинамии у студентов 4 курса ИГМА. Г.М. Габбасова, А.А. Иванова, Д.А. Толмачев // Дневник науки. 2024. № 2 (86). [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: [https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/2/medicine/Gabbasova\\_Ivanova\\_Tolmachev.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/2/medicine/Gabbasova_Ivanova_Tolmachev.pdf) (Дата обращения: 15.10.2024)

2. Глаголев Н.В., Козлитина Т.Н. Сколиоз и аномалии центральной нервной системы у детей / Н.В. Глаголев, Т.Н. Козлитина // Вестник новых медицинских технологий. 2010. №2. С. 106– 107.
3. Попков И.В., Дорохов Е.В. Особенности нарушений осанки и деформаций позвоночника у студентов медицинского вуза / И.В. Попков, Е.В. Дорохов // ВНМТ. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniy-osanki-i-deformatsiy-pozvonochnika-u-studentov-meditsinskogo-vuza> (дата обращения: 15.10.2024).
4. Попов А.В. Структура и факторы риска заболеваемости студенческой молодежи / Попов А.В. // Морфологические ведомости – Москва, 2008 – № 2–4. – С. 237-239.
5. Попов А.В. Физическое развитие школьников и студентов русской и удмуртской национальностей / Попов А.В., Попова Н.М. // Экология, демография и здоровье финно–угорских народов: материалы международного симпозиума. – Ижевск, 2006. – С. 36–39.
6. Толмачев Д.А., Мацак Н.Л., Кулемин М.Э. Факторы формирования осанки и характеристика нарушений осанки у студентов медицинского вуза / Д.А. Толмачев, Н.Л. Мацак, М.Э. Кулемин // Международный научный журнал “Синергия наук” [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <http://synergy-journal.ru/archive/article3208> (Дата обращения: 15.10.2024)

*Оригинальность 76%*