

PROBLEMY
KLINICZNEMałgorzata Pietrzykowska,
Magdalena Reiwer-Gostomska,
Katarzyna Nowicka-SauerKatedra Medycyny Rodzinnej,
Gdański Uniwersytet Medyczny**Zachowania prozdrowotne studentów
VI roku studiów medycznych****Health behaviour in a group of the 6th year medical students****STRESZCZENIE****Wstęp.** Rola lekarza nie powinna ograniczać się wyłącznie do zaleceń ściśle związanych z terapią, gdyż lekarz, promując zachowania prozdrowotne, powinien jednocześnie stanowić wzór dla swoich podopiecznych.**Cel pracy.** Celem badania była ocena zachowań prozdrowotnych studentów VI roku studiów medycznych.**Materiał i metody.** Autorski kwestionariusz przeprowadzono w grupie 200 studentów VI roku Wydziału Lekarskiego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego w latach akademickich 2013/2014 oraz 2014/2015.**Wyniki.** Średnie BMI wynosiło 22,2 (SD ± 2,934). 14,5% (29 studentów) miało nadmierną masę ciała. 79% studentów jadło codziennie śniadania. Zapytani o częstość spożywania posiłków studenci najczęściej wskazywali na obiady domowe. 71,5% jadło je minimum 5 razy w tygodniu. Ćwiczenia fizyczne zajmowały średnio 222 minuty tygodniowo (SD ± 152,171). 82,5% osób nie paliło papierosów.**Wnioski.** Studenci VI roku prowadzą stosunkowo zdrowy styl życia — prawidłowo się odżywiają i uprawiają aktywność fizyczną. Większość studentów ma prawidłową masę ciała. Można zatem wnioskować, że będą dobrym przykładem dla swoich przyszłych pacjentów.

Forum Medycyny Rodzinnej 2015, tom 9, nr 3, 294–296

Słowa kluczowe: studenci, styl życia, nawyki żywieniowe**ABSTRACT****Introduction.** The role of a physician is not only connected with treatment but also with being a good example for their patients.**Aim of the study.** The aim of the study was the evaluation of health habits of medical students on the last year of studies.**Material and methods.** 200 students were questioned within two consecutive academic years. Authors' own questionnaire was used.**Results.** Mean BMI of the participating students was 22.2 (SD ± 2.934). 14.5% were overweight. 79% students ate breakfasts every day. 71.5% had dinners at home at least five times a week. Students spent averagely 222 minutes weekly on physical activity. 82.5% students were non-smokers.**Conclusions.** The lifestyle of students of the 6th year of medical studies is healthy. Students seem to be a good example for their future patients.

Forum Medycyny Rodzinnej 2015, vol 9, no 3, 294–296

Key words: students, lifestyle, eating habits**Adres do korespondencji**
lek. Małgorzata Pietrzykowska
Katedra Medycyny Rodzinnej,
Gdański Uniwersytet Medyczny
ul. Dębinki 2, 80–211 Gdańsk
tel.: (058) 349 15 75
e-mail: malpiet@gumed.edu.pl**WSTĘP**

Lekarz to — zgodnie z definicją — osoba, która nie tylko rozpoznaje i leczy, udziela porad lekarskich, ale także stara się zapobiegać chorobom [1]. Jego rola nie ogranicza się wyłącznie do zaleceń ściśle związanych z leczeniem. Także postawa lekarza powinna stanowić wzór zachowań prozdrowotnych dla podopiecznych. Pacjent, który otrzymuje wskazówki dotyczące stylu życia, na przykład utraty masy ciała lub rzucenia palenia od otyłego lub palącego lekarza, ma prawo mieć wątpliwości co do zasadności takich zaleceń. Może to także obniżyć zaufanie do lekarza i wpływać niekorzystnie na stosowanie się do zaleceń. Dlatego warto, aby już studenci medycyny pamiętali o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania.

CEL PRACY

Celem badania była ocena zachowań prozdrowotnych studentów VI roku studiów medycznych.

MATERIAŁ I METODY

Autorski kwestionariusz przeprowadzono na łącznej grupie 200 studentów VI roku Wydziału Lekarskiego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego w latach akademickich 2013/2014 oraz 2014/2015. Udział w ankiecie był dobrowolny i anonimowy. Spośród badanych 64,3% stanowiły kobiety. Średni wiek badanych wynosił 24,69 (SD ± 1,192). Średni wskaźnik masy ciała (BMI, *body mass index*) wynosił 22,2 (SD ± 2,9); 14,5% (29 studentów) miało nadmierną masę ciała, w tym dwie osoby były otyłe, zaś 9% (18 studentek) miało niedowagę.

Oprócz podstawowych danych biometrycznych o ankietowanym (wiek, płeć, wzrost, waga) pytania obejmowały zagadnienia dotyczące stylu życia: palenia papierosów, częstości spożywania różnych rodzajów posiłków w ciągu tygodnia — obiadów domowych, posiłków przygotowanych z półproduktów, posiłków typu fast-food oraz jedzenia restaura-

cyjnego. Pytano także o aktywność fizyczną, to znaczy ile minut tygodniowo student poświęca na ćwiczenia i opcjonalnie proszono o wskazanie rodzaju aktywności fizycznej.

WYNIKI

Wśród respondentów 69,5% przyznało się do odchudzania w przeszłości. Wśród tych osób 86,3% zrobiło to skutecznie. Tylko 79% studentów jadło codziennie śniadania. Zapytani o częstość jadania posiłków studenci najczęściej wskazywali na obiady domowe; 26% respondentów (52 osoby) deklaroowało spożywanie tego typu posiłków codziennie; 71,5% jadło je minimum pięć razy w tygodniu. Tylko dwie osoby nie jadły wcale obiadów domowych. Półprodukty (w tym mrożone dania gotowe) dla 1,5% studentów były codziennością, 30% jadło je raz w tygodniu, 29,5% nigdy.

Posiłki typu fast-food były spożywane sporadycznie — 43% wskazało na jeden raz w tygodniu, a 45% wcale. Do restauracji studenci zaglądnąją rzadko, 35% nie korzysta z nich w ogóle, 53,5% deklaruje, że jada tam maksymalnie raz w tygodniu. Szczegółowe dane przedstawia tabela 1.

Według wyników ćwiczenia fizyczne zajmowały studentom średnio 222,44 minuty tygodniowo (SD ± 152,171). Maksymalny deklarowany czas przeznaczony na aktywność fizyczną to 720 minut tygodniowo. Dziesięć osób (5%) twierdziło że nie uprawiają żadnej aktywności fizycznej. Z form aktywności fizycznej najczęściej wskazywano bieganie/spacery, siłownię i rower. Wśród badanych osób 82,5% (165 studentów) nie paliło papierosów, 4% (8 osób) nie udzieliło odpowiedzi na pytanie o palenie.

DYSKUSJA

Otyłość w coraz większym stopniu dotyka nasze społeczeństwo. Konsekwencją nadmiernej masy ciała bezsprzecznie jest wzrost występowania licznych chorób, w tym sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, nowotworów, chorób zwyrodnieniowych układu ruchu i innych [2]. Lekarze, z uwagi na swoją misję społeczną, powinni stanowić przykład dla swoich pacjentów.

Z przeprowadzonego badania wynika, że większość badanych studentów utrzymuje prawidłową masę ciała (75,5%). Z ankiety wynika również, że studenci dostrzegają problem nadwagi i otyłości, ponieważ 69,5% podjęło próbę redukcji masy ciała, z czego większość skutecznie. Przeglądając się stylowi życia studentów medycyny można zauważyć, że większość z nich systematycznie uprawia różne formy aktywności fizycznej, spożywają domowe posiłki, przygotowane ze świeżych składników, rzadziej z półproduktów. Ponadto wyniki badania wskazują, że posiłek w formie dania fast-food lub restauracyjnego jest najrzadziej wybieraną formą jedzenia. Codzienne spożywanie śniadania deklaruje 79% respondentów. Ćwiczenia fizyczne zajmują badanym studentom średnio 222,44 minuty tygodniowo. Maksymalny deklarowany czas na aktywność fizyczną to 720 minut tygodniowo; 5% respondentów zadeklarowało całkowity brak aktywności fizycznej. Z uwagi na fakt, że Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo [3], a także, że istnieją wyraźne dowody na to, że opuszczanie śniadania wpływa na wzrost obwodu talii i BMI [4], można wyciągnąć wnioski, że studenci rozumieją i doceniają

Tabela 1

Struktura częstości i rodzaj spożywanych posiłków

	Częstość spożywanych posiłków (liczba dni w tygodniu)							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Półprodukty	59 (29,5%)	60 (30%)	46 (23%)	23 (11,5%)	7 (3,5%)	0 (0%)	2 (1%)	3 (1,5%)
Obiady domowe	2 (1%)	4 (2%)	13 (6,5%)	20 (10%)	18 (9%)	50 (25%)	41 (20,5%)	52 (26%)
Fast-food	90 (45%)	86 (43%)	21 (10,5%)	3 (1,5%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Restauracja	70 (35%)	106 (53,5%)	23 (11,5%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (1%)	0 (0%)	0 (0%)

rolę zdrowego stylu życia. Co za tym idzie, jest szansa, że staną się dobrym i wiarygodnym wzorcem dla podopiecznych. Porównując wyniki naszego badania do wyników Kardjalik i wsp. wśród naszych studentów rzadziej występowała nadwaga i niewłaściwe nawyki żywieniowe [5]. Wydaje się, że z roku na rok świadomość młodych ludzi rośnie, a działania mające na celu ograniczenie otyłości w społeczeństwie przynoszą pierwsze owoce.

PIŚMIENNICTWO

1. Ustawa z dnia 28 kwietnia 2011 r. o zmianie ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty. Dz. U. z 2011 r. Nr 113, poz. 658.
2. Kupczyńska K., Wierzbowska-Drabik K. Otyłość a ryzyko sercowo-naczyniowe – przegląd aktualnych doniesień. Pol. Przegl. Kardiol. 2010; 12: 149–153.
3. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę, 2014. www.cukrzyca.info.pl/content/download/.../37906-51405-1-SM.pdf.
4. Watanabe Y., Saito I., Hemmi I. i wsp. Skipping breakfast is correlated with obesity. J. Rural. Med. 2014; 9: 51–58.
5. Kardjalik K., Bryła M., Maniecka-Bryła I. Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem oraz występowanie nadwagi i otyłości w grupie studentów. Probl. Hig. Epidemiol. 2012; 93: 71–79.