

СТУДЕНТИТЕ – МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ, ОТНОСНО НЕЗДРАВΟΣЛОВНИЯ НАЧИН НА ЖИВОТ

Мария Георгиева, Петя Цветкова, Евгения Димитрова

Медицински университет – Плевен

STUDENT NURSES ON THE NON-HEALTHY WAY OF LIFE

Maria Georgieva, Petya Tsvetkova, Evgenia Dimitrova

Medical University - Pleven

РЕЗЮМЕ

Въведение: *Професията на медицинската сестра изисква познания относно правилния, здравословен, активен начин на живот, за да може да напътства и съветва своите пациенти, а не само да бъде пример за подражание.*

Цел: *Проучването цели да се установят хранителните и други поведенчески навици на студентите – медицински сестри, като предпоставка за нагласите им за водене на здравословен начин на живот.*

Материал и методи:

1. *Социологически методи:* документален метод – проучване на достъпната литература по проблема; анкетен метод – анонимно анкетно проучване на мнението на 100 студенти - медицински сестри от втори и трети курс на МУ-Плевен;

2. *Статистически методи:* Данните от проучването са обработени с компютърна статистическа програма – SPSS 19 for WINDOWS и EXCEL.

Резултати и обсъждане: *Анализът от анкетното проучване показва разпределение на респондентите в 3 групи, спрямо тяхната самооценка за здравословен начин на живот: 34% определят начина си на живот като здравословен, 32% като нездравословен, а останалите 34% – не могат да преценят. Голям е дялът на анкетираните (45%), които споделят, че често пропускат хранене, 34% – най-често закусват с тестените храни, а 38% вечерят в интервала между 19:00 - 22:00 ч. По отношение на физическата активност и психическата релаксация голяма част от студентите спортуват по-рядко от веднъж месечно, а почти всички отделят около или по-малко от*

ABSTRACT

Introduction: *The profession of the nurse requires knowledge of the proper, healthy, active way of life, so nurses can guide and advise their patients, and not just be an example for them to follow.*

Aim: *The aim of the study is to establish nutritional and other behavioral habits of nursing students as a prerequisite for their attitudes towards healthy lifestyles.*

Materials and Methods:

1. Sociological Methods:

Documentary method - study of the available literature on the problem;

Poll method - Anonymous survey of the opinion of 100 nursing students from sophomore and junior year of MU - Pleven.

2. Statistical methods:

Survey data was processed with a computer statistical program - SPSS 19 for WINDOWS and EXCEL.

Results and Discussion: *The analysis of the survey shows the distribution of the respondents into 3 groups compared to their self-assessment for a healthy lifestyle: 34% define their lifestyle as healthy, 32% as unhealthy, and the remaining 34% cannot tell. There is a large share of respondents (45%) who say they often miss meals, 34% often eat pastry for breakfast and 38% have dinner between 19:00 and 22:00. In terms of physical activity and mental relaxation, a large proportion of students exercise less often than once a month, and almost all spend about or less than 8 hours a day on sleep and rest.*

Conclusion: *From what has been said so far, it can be concluded that most of the nursing students surveyed have unhealthy habits and poor nutrition and are having difficulty in correctly categorizing their lifestyle as being healthy or unhealthy.*

8 часа на ден за сън и почивка. От казаното дотук може да се направи изводът, че голяма част от анкетираните студенти медицински сестри притежават нездравословни навици и неправилен хранителен режим и изпитват затруднения в правилното категоризиране на начина си на живот като здравословен или като нездравословен.

Ключови думи: здравословен, нездравословен, начин на живот, медицински сестри, здравни грижи, студенти

Понятието „начин на живот“ отразява типични, повтарящи се поведенчески стереотипи на дадена личност или социална група, която се характеризира с определена специфика и уникалност. Това е конкретна изява на множество различни фактори като хранене, тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, употреба на наркотични вещества, стрес, физическа и психическа активност и др.

Стилът на живот може да бъде определен като здравословен или като нездравословен. Въпросът за неправилния начин на живот, особено сред младото поколение, става все по-актуален. Съществуват различни разбирания относно това кое е „здравословно“. Според СЗО има 4 основни фактора, които влияят върху нашето здраве. Това са околната среда, начинът на живот, генетичните особености на всеки отделен индивид и здравното обслужване на населението. Единственият фактор, който зависи изцяло от нас е начинът на живот.

Професията на медицинската сестра изисква познания относно правилния, здравословен, активен начин на живот, за да може да напътства и съветва своите пациенти, а не само да бъде пример за подражание. Проведеното сред студентите анкетно проучване показва разпределение на респондентите в 3 групи спрямо тяхната самооценка за здравословен начин на живот: 34% определят начина си на живот като здравословен, 32% – като нездравословен, а останалите 34% – не могат да преценят. Голям е делът на анкетираните (45%) които споделят, че често пропускат хранене, 34% – най-често закусват с тестените храни, а 38% вечерят в интервала между 19:00–22:00 ч. Важна част от здравословния начин на живот е правилният двигателен режим и отделянето на достатъчно време за сън и почивка. Едва

Keywords: healthy, unhealthy, lifestyle, nurses, health care, students

14% от анкетираните студенти спортуват ежедневно, а 22% изобщо не спортуват.

Целта на проучването е да се установят хранителните и други поведенчески навици на студентите – медицински сестри, като предпоставка за нагласите им за водене на здравословен начин на живот.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Социологически методи:

1. Документален метод – проучване на достъпната литература по проблема;
2. Анкетен метод – анонимно анкетно проучване на мнението на 100 студенти – медицински сестри от втори и трети курс на МУ – Плевен.

Статистически методи:

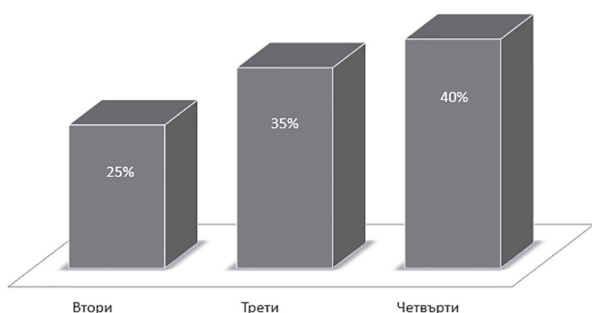
Данните от проучването са обработени с компютърна статистическа програма – SPSS 19 for WINDOWS и EXCEL.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

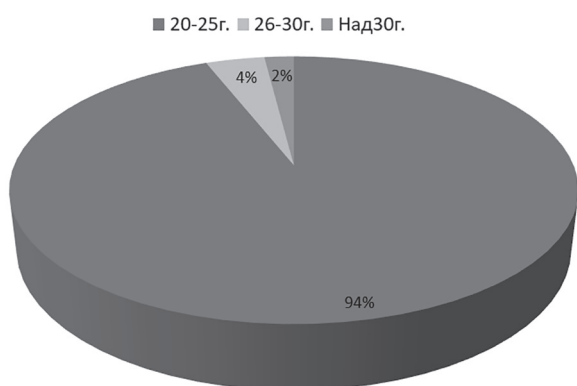
За целите на проучването бе разработена анкетна карта, съдържаща 16 затворени въпроса. Бе проведена групова анонимна анкета, обхващаща 100 студенти от втори, трети и четвърти курс на специалност „Медицинска сестра“ на МУ-Плевен, разпределени, както е представено на Фиг. 1.

Възрастовата структура на участващите в проучването студенти е представена на Фиг. 2. Тя е стандартна за страната – преобладава групата на студентите между 20 и 25 години.

Анализът на получените резултати от анкетното проучване показва разпределение на респондентите в 3 групи спрямо тяхната самооценка за здравословен начин на живот (Фиг. 3). 34% определят начина си на живот като здравосло-



Фиг. 1. Разпределение на студентите по курсове



Фиг. 2. Възрастова структура на участниците

вен, 32% като нездравословен, а останалите 34% не могат да преценят. Вижда се, че и трите групи респонденти са равнопоставени.

На Фиг. 4 са представени получените резултати относно самооценката на анкетираните студенти за техните хранителни навици.

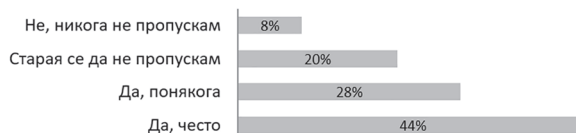
Голям е дялът на анкетираните (45%), които споделят, че често пропускат хранене, 34% – най-често закускват с тестените храни, а 38% – вечерят в интервала между 19:00–22:00 ч.

Неизменна и основна част от правилния стил на живот е храненето. Да се храни човек здравословно не означава да консумира единствено „тревни“, безвкусни семена или да ограничава енергийните нужди на организма си, достатъчно е просто избягването на вредните, мазни, тесте-



Фиг. 3. Самооценка на участниците за начина им на живот

Пропускате ли хранене?



Фиг. 4. Самооценка на участниците за техните хранителни навици

ни, пържени „бързи закуски“ и нередовното, нерационално хранене. Естествено, няма универсален хранителен режим, подходящ за всеки организъм, но пък има няколко прости правила, чрез които бихме могли да подобрим качеството си на живот. Според експерти от СЗО полезни честа консумация на ядки, ежедневен прием на витамини и минерали, избягване на кулинарна обработка на плодове и зеленчуци, поемане на поне 8-9 чаши течности дневно, избягване на сол, захар, червено месо и др.

Участващите в проучването студенти медицински сестри ранжират предпочитаните от тях храни по следния начин:

- Домашно приготвена – 40%;
- Месо – 27%
- Плодове и зеленчуци – 23%
- Fast food – 21%
- Млечни продукти – 15%
- Захарни изделия – 10%
- Ядки – 9%
- Риба – 9%

Освен вида на приетата храна, от съществено значение е и хранителният режим. Често режимът бива бъркан с множеството „диети“, целящи понижаване на телесната маса. Правилният хранителен режим включва подбор и съчетание на консумираната храна, в определени часове, спрямо нуждите на съответния организъм и неговата физическа и ментална натовареност. В ежедневието на всеки студент присъстват фактори, затрудняващи спазването на правилен хранителен режим. Натовареният учебен график например, липсата на подходящ хранителен магазин в близост до университета силно ограничават „изборът на клиента“. С цел пестене на време студентите често биват принудени да хапнат нещо „на крак“, което почти винаги е мазно, тестено и вредно.

Най-важното хранене за деня е закуската, следователно е погрешно да бъде пропускана. Тя трябва да е богата на хранителни вещества, които да задоволят нуждите на организма и да го подготвят за предстоящия ден. Следващата фигура (Фиг. 5) показва какво най-често съдържа закуската на средностатистическия студент.



Фиг. 5. Съдържание на закуската според участниците

Относно присъствието на физическата активност като цяло в живота на студентите, 22% от анкетираните споделят, че не спортуват, а 42% – спортуват по-рядко от веднъж в месеца, и само 14% спортуват ежедневно.

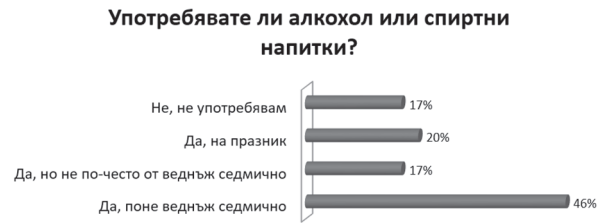
Интерес представляват отговорите на участниците в проучването студенти относно поведението им след хранене. Най-голям е дялът (38%) на тези, които след хранене гледат телевизия или влизат в интернет, 35% си почиват, 14% се разхождат, 8% четат книга и 5% тренират.

Друг фактор, оказващ влияние върху здравето, са психическата натовареност и стресът. По време на своето следване всеки студент бива подлаган на редица ментални предизвикателства, пред които предстои да се изправи. Ограничено свободно време и натоварената мисловна дейност рефлектира върху здравето на всеки от нас. Мозъкът се нуждае от поне 8 часа качествен сън на ден, за да възстанови своите функции и да могат студентите да бъдат адекватни и полезни за себе си и околните. Голяма част от респондентите (61%) споделят, че отделят по толкова часа на ден общо за сън и почивка, което е крайно недостатъчно.

От изключително голямо значение за здравето на всеки един от нас са употребата на алкохол и наркотични вещества. Почти половината от анкетираните (46%) споделят, че употребяват спиртни напитки повече от веднъж седмично, 20% – употребяват такива само на празник, 17% – по-рядко от веднъж седмично и само 17% не употребяват (Фиг. 6).

Повече от половината от анкетираните (52%) не употребяват наркотични вещества, 34% са опитвали по веднъж, но 8% употребяват такива понякога, 6% споделят, че употребяват системно.

Получените резултати показват несъответствие между самооценката на студентите и посочените от тях данни, свързани с ежедневните им дейности. От казаното дотук може да се направи изводът, че голяма част от анкетираните студенти медицински сестри имат достатъчно знания относно здравословния и нездравословен



Фиг. 6. Употреба на спиртни напитки според участниците

начин на живот, предвид тяхното обучение, но изпитват затруднения в правилното категоризиране на начина си на живот като здравословен или като нездравословен. Установи се, че анкетираните в голямата си част притежават неправилен хранителен режим и други нездравословни навици.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дечева К. Домашна храна за училище. Скорпио, 2017, 47-53.
2. Макресова З. Яж, спортувай и обичай. Сиела, 2016, 25-35.
3. Жеков Г. Живот без диети, Барц, 2017, 32-35.
4. Леви Вл. Здравословният живот. Скорпио, 2013, 22-53.
5. Холфорд П, Лоусън С. Оптималното хранене е вече лесно. Скорпио, 2016, 9-25.
6. Петрова Н. В търсене на истината за храната и здравето. Барц, 2015, 34-89.
7. Жеков Г. Липсващите елементи на здравето. Барц, 2014, 7-48.
8. Пашкулев Д. Балансирано разделно хранене. Здраве XXI, 1999, 63-93.
9. Радев Р, Цанкова Р. Разделно хранене. Скорпио, 2015, 12-47.
10. Полан М. Правилата на храната. Изток-Запад, 2011, 14-42.
11. Уокър Н. Естествен контрол на теглото. Лесно и просто. Здраве и щастие, 2010, 29-71.
12. Лекуврей. Основи на хранителните режими. Асеневци, 2005, 9-35.
13. Фърмън Дж. Да се храним за да живеем. Скорпио, 2015, 25-33.