

## ЗДРАВНА ПРОФИЛАКТИКА СРЕД СТУДЕНТИТЕ В МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ ВАРНА

*Полина Донева, Зюлейха Ахмед, Милена Нанкова*

Медицински университет "Проф г-р Параскев Стоянов" – Варна, Факултет "Обществено  
здравеопазване", Катедра "Здравни грижи"

## HEALTH PREVENTION AT STUDENTS AT MEDICAL UNIVERSITY VARNA

*Polina Doneva, Zuleyha Ahmed, Milena Nankova*

Medical University "Prof.Dr Paraskev Stoyanov", Faculty of "Public health", Department of  
"Healthcare"

### Резюме

Световната здравна организация определи здравето като "състояние на пълно физическо, умствено и социално благогенствие, а не непременно отсъствие на болест или недъг.

Здравна и медицинска профилактика са всички мерки, предприемани от здравните специалисти и обществото като социална организация, по защита и предотвратяване разпространението на рискови фактори за заболявания и техните усложнения сред населението. Тя е съвкупност от медицински и немедицински мероприятия, които се предприемат за постигане на по-добро здраве и качество на живот, чрез изолране на рисковите фактори, предотвратяване на заболяванията, намаляване на последиците им и преждевременната смърт.

**Цел :** Да се проучи и анализира мнението на студенти от Медицински университет – Варна относно тяхната здравна профилактика по време на обучението им.

**Материал и методи:** Документален анализ и пряка анонимна анкета.


**Резултати:** От проведеното анкетно проучване сред студенти от МУ – Варна, можем да изведем следните изводи:

От 201 респондента почти половината твърдят, че не са използвали правото си на един профилактичен преглед годишно при личния си лекар за снемане на анамнеза и пълен обективен статус, лабораторни изследвания на кръв и урина, попълване на анкетна карта. Едва на това твърдение 20,1% споделят, че в рамките на година са посетили личния си лекар за профилактични изследвания.

Почти всички анкетиранни, с малко изключения, са съгласни, че начинът на живот, рисковите фактори и начина им на хранене оказва влияние върху евентуално откриване на ново заболяване.

Наг 80% от анкетираните редовно измерват жизнените си показатели с цел самоконтрол и проследяване на здравето.

По-голямата част от анкетираните са посочили, че психологическият им стрес е намалял, след като са получили нужната информация за здравето си след профилактичен преглед.



**Заключение:** Студентите споделят, че профилактиката е важна, но нямат възможност да ходят на прегледи, поради недостатъчно време.

**Ключови думи:** *здраве, здравна профилактика, студенти*

## Summary

The World Health Organization defined health as "a state of complete physical, mental and social well-being and not necessarily the absence of disease or infirmity.

Health and medical prevention are all measures taken by health professionals and society as a social organization to protect and prevent the spread of risk factors for diseases and their complications among the population. It is a set of medical and non-medical measures that are taken to achieve better health and quality of life, by isolating risk factors, preventing diseases, reducing their consequences and premature death.

**Aim:** To investigate and analyze the opinion of students from Medical University - Varna regarding their health prevention during their studies.

**Material and methods:**

Documentary analysis and direct anonymous poll

**Results:** From the survey conducted among students from the University of Varna, we can draw the following conclusions:

1. Of the 201 respondents, almost half claimed that they did not use their right to one preventive examination per year at their general practitioner for taking an anamnesis and complete objective status, laboratory tests of blood and urine, filling in a questionnaire. Only with this statement, 20.1% shared that within a year they visited their personal doctor for preventive examinations.

2. Almost all respondents, with few exceptions, agree that their lifestyle, risk factors and diet have an impact on the eventual discovery of a new disease.

3. Over 80% of the respondents regularly measure their vital signs for the purpose of self-control and health monitoring.

4. The majority of respondents indicated that their psychological stress decreased after they received the necessary information about their health after a preventive examination.

**Conclusion:** In conclusion, the students share that prevention is important, but they do not have the opportunity to go for examinations due to insufficient time.

**Keywords:** *health, health prevention, students*

Световната здравна организация определи здравето като "състояние на пълно физическо, умствено и социално благоенствие, а не непременно отсъствие на болест или негъг.

Здравна и медицинска профилактика са всички мерки, предприемани от здравните специалисти и обществото като социална организация, по защита и предотвратяване разпространението на рискови фактори за заболявания и техните усложнения сред населението. Тя е съвкупност от медицински и немедицински мероприятия, които се предприемат за постигане на по-добро здраве и качество на живот, чрез изолиране на рисковите фактори, предотвратяване на заболяванията, намаляване на последиците им и преждевременната смърт.

Като основна променлива, влияеща върху благополучието на индивиди, здравословните навици, особено тези, установени по време на университетските години, продължават да влияят на здравето след ранната възрастна възраст [3]. Въпреки това, студентите изпитват липса на сън и психологически стрес поради неправилен начин на живот, изпълнен с различни учебни събития и събиране, включително фестивали и излети, заедно със значителна академична натовареност и подготовка за работа. Те също така са лесно изложени на пушене и пиене. Такава среда има негативен ефект върху тяхното физическо и психическо здраве [7]. Периодът на университетското обучение е един, в който студентите се излагат на среда, която поставя тяхното здраве на риск, въпреки че заплахата за тяхното здраве не е задължително очевидна. Този период се смята за уязвим за проблеми, свързани със здравето, тъй като липсват лесно достъпни дейности, насърчаващи здравето. Тази уязвимост се засилва от липсата на интерес на студентите към грижата за здравето [5] и от лесното пренебрегване на важноста на здравето.

Промоцията на здравето е образователен, социален и екологичен подход, насочен към подобряване на здравето чрез въвеждането на полезни начини на живот и навици. Тя е предназначена да помогне на хората да достигнат оптимални нива на физическо, психическо, социално и духовно благополучие [1]. Следователно поведенческите практики за промоция на здравето включват извършването на активности за самореализация и подобрене, както и за лечение и предотвратяване на заболявания [6].

В САЩ се полагат усилия за обучение на студентите в колежа относно важноста на управлението на здравето и съответно как могат да бъдат направени промени в начина на живот [9].

В Южна Корея обаче, управлението на здравето се фокусира върху средна и късна възраст, защото това са периодите, в които стават очевидни проблемите, свързани със здравето. В Южна Корея има относително по-малък интерес към проблемите, свързани със здравето на студентите в колежа [2], всъщност, промоцията на здравето има тенденция да спада рязко след 18-годишна възраст, когато повечето хора започват колеж [4].

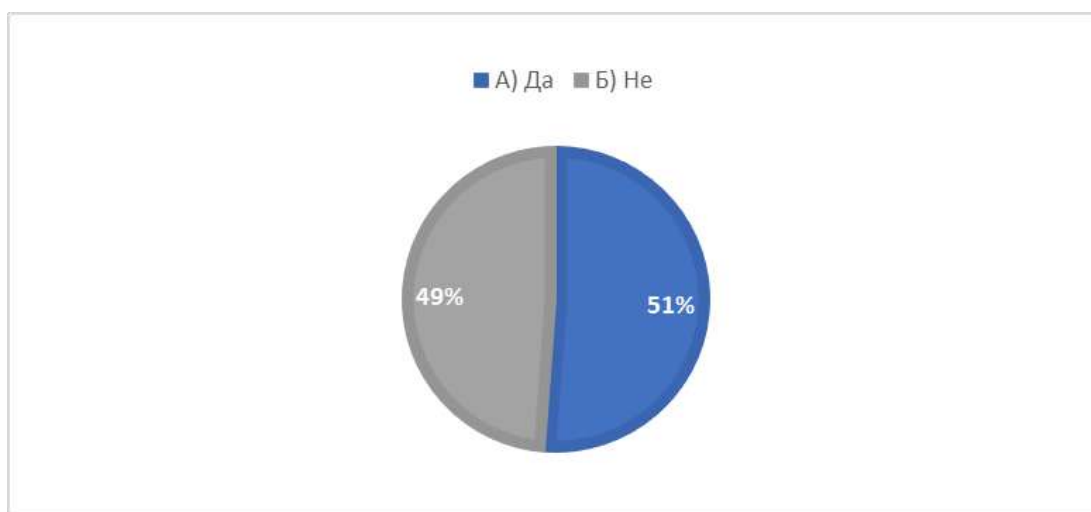
Изключително важно е да се установи промоция на здравето сред студентите от колежа, защото е относително по-лесно да се променят поведенческите модели по време на ранната възраст, вместо в средна и късна. Освен това, навиците, формиращи се по време на

този период, могат да определят по-късни модели на поведение, свързани със здравето [8]. Затова е необходимо усилие за подобряване на поведенческите практики за промоция на здравето сред студентите в колежа.

Целта на научното проучване е чрез анонимна анкета да се изследват и анализират мнението на студенти от МУ - Варна относно тяхната здравна профилактика по време на обучение.

### Резултати и обсъждане:

На Фиг 1. е представена посещаемостта на профилактичните прегледи от студентите веднъж годишно. Отговорите са разпледелени почти равномерно, следователно около 100 студента не посещават личния си лекар с цел профилактика.



Фиг.1 Посещаемост на профилактичен преглед, веднъж годишно.

Преобладаващата част от студентите, повече от половината - 55%, са посочили, че преди повече от една година са посетили своя личен лекар за рутинни изследвания - анамнеза, обективен статус, лабораторни изследвания на кръв и урина, попълване на анкетна карта (фиг.2).



**Фиг. 2** Последно посещение при личния лекар за рутинни изследвания.

Един от факторите свързан със здравето на анкетираните е физическата активност. Най-голям дял заемат тези, които не са спортували скоро- 34%. Голяма част от тях са посочили, че извършват физическа активност през няколко седмици - 26%, 1 път в месеца- 15% и 1 път в седмицата -14% (фиг.3).

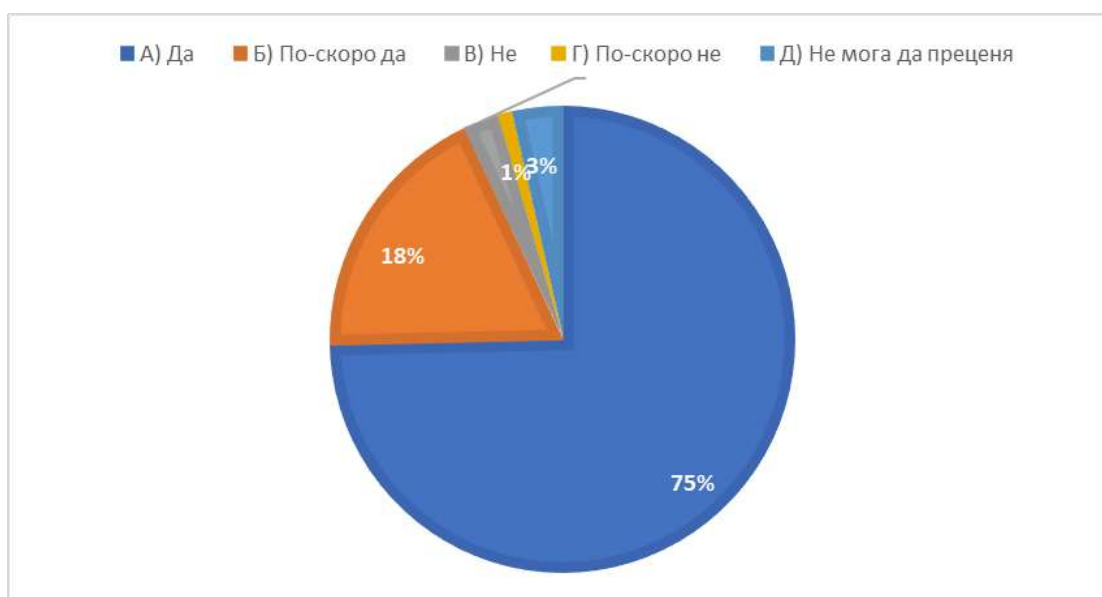


**Фиг.3** Физическа активност на студентите

Важно е да се отбележи, че факторите на начина на живот взаимодействат с генетичните предразположения и други индивидуални характеристики, влияейки на



вероятността от развитие на заболявания. Воденето на здравословен начин на живот, който включва балансирана диета, редовна физическа активност, управление на стреса, достатъчен сън и избягване на вредни вещества, може значително да намали риска от множество заболявания и да спомогне за общото благополучие. На въпроса към анкетираниите дали съществува причинно-следствена връзка между начина на живот, рисковите фактори и храненето за развитие на нови заболявания, най-голяма част от респондентите са посочили, че не могат да преценят ( $n = 150$ ), едва 36 от студентите са посочили, че по-скоро съществува таква връзка.



**Фиг. 4** Възможност за причинно-следствена връзка между начина на живот, рискови фактори и хранене за развитие на нови заболявания.

Редовните профилактични прегледи имат значение за ранно откриване на здравословни проблеми, проследяване на хронични състояния, превантивни препоръки за грижа, актуализации на имунизациите и възможности за здравно образование и консултации. Изследва се сред респондентите, дали са получили необходимата информация относно значението на профилактичните прегледи при общопрактикуващия лекар. Отговора на две трети от студентите е негативен, от което можем да стигнем до извода, че една от причините за липсата на редовна профилактика е липсата на информация.


Когато се изразява притеснение относно състоянието на здравето, рутинните прегледи могат да предложат успокоение и сигурност, че всичко е под контрол или че възможни проблеми ще бъдат открити и третирани рано. Те могат да предоставят информация, оценка на здравословния статус и съвети за поддържане на добро здраве и предотвратяване на заболявания. В резултат на това, притеснението може да бъде положителна стимулация за провеждане на рутинни прегледи и подобряване на самочувствието и увереността в собственото здраве. Отговорите на студентите относно чувството на притеснение и подтика им към посещение за полагаемите профилактични прегледи е, че по-голяма част от анкетирания споделят, че притеснението им е спаднало след като са получили нужната информация ( $n = 160$ ), 25 от респондентите твърдят, че са изпитвали притеснение докато не излязат резултатите от проведените лабораторни изследвания и 16 студенти твърдят, че не са изпитвали никакво притеснение относно провеждането на рутинен преглед.

#### **Изводи:**

От проведеното анкетно проучване сред студенти от МУ- Варна, можем да изведем следните изводи:

1. От 201 респондента почти половината твърдят, че не са използвали правото си на един профилактичен преглед годишно при личния си лекар за снемане на анамнеза и пълен обективен статус, лабораторни изследвания на кръв и урина, попълване на анкетна карта. Едва на това твърдение 20,1% споделят, че в рамките на година са посетили личния си лекар за профилактични изследвания.
2. Почти всички анкетирани, с малко изключения са съгласни, че начина на живот, рисковите фактори и начина им на хранене оказва влияние върху евентуално откриване на ново заболяване.
3. Наг 80% от анкетирания редовно измерват жизнените си показатели с цел самоконтрол и проследяване на здравето.
4. По-голямата част от анкетирания са посочили, че психологическия им стрес е намалял, след като са получили нужната информация за здравето си след профилактичен преглед.





В заключение студентите споделят, че профилактиката е важна, но нямат възможност да ходят на прегледи, поради липсата на достатъчно време.

## Източници:

5. A. Kim, Chung Y.K., Kim K.S. A Study on the relations of health promoting daily life style and self-efficiency in boys' high. J. Korean Soc. Sch. Health. 2000;13:241–259.
6. B. Kim, An analysis on the change of health status, health behavior, and influencing factors among American college and university students. J Health Educ. Promot. 2010;27:153–163.
7. C. Fish ., Nies A. Health promotion needs of students in a college environment. Public Health Nurs. 1996;13(2):104–111. doi: 10.1111/j.1525-1446.1996.tb00227.x.
8. Department of Health and Human Services. Health People 2010: Understanding and improving health. 2nd ed. US Government Printing Office, Washington DC 2000.
9. H. Kim , Joung M.S., Lee J. Study on health promoting behavior determinant of nursing students. Journal of Korean Public Health Nursing. 2002;16:285–303.
10. J. Choi , Chung Y.K. A study on the performance of health behaviors and relation variables in college students. 2001;4:439–450.
11. J. Park .., et al., Social support, stressful life events, and health behaviors of Korean undergraduate students. J. Korean Acad. Nurs. 2002;32:792–802. doi: 10.4040/jkan.2002.32.6.792.
12. Национална стратегия за психично здраве на гражданите на Република България 2021 – 2030 г., <https://www.mh.government.bg>
13. American College Health Association Chung-Ang Journal of Nursing <http://www.acha-ncha.org>

## Contacts:

Милена Нанкова  
Категра “Здравни грижи”  
Медицински университет “Проф. Д-р П. Стоянов”  
E-mail: Milena.Nankova@mu-varna.bg