

Monitoring zachowań zdrowotnych młodzieży wiejskiej pogranicza polsko-białoruskiego

Monitoring of health behaviour of rural adolescents in the polish-byelarussian border regions

ELŻBIETA HUK-WIELICZUK ^{1/}, ANDRZEJ SZPAKOW ^{2/}

^{1/} Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, e-mail: elzbieta.huk-wieliczuk@awf-bp.edu.pl

^{2/} Katedra Medycyny Sportowej, Uniwersytet Grodzieński, ul. Orzeszkowej 22, 230023 Grodno, Białoruś, e-mail: shpakov@grsu.by

The period of adolescence is of vital importance in health promotion as it is characterised by young people's critical attitude towards the adult world as well as searching their own values and lifestyle. This is reflected in making independent decisions and choices, some of which concern health.

The aim of the survey was to assess health behaviours of rural adolescents living in the Polish-Byelorussian border regions. The survey was carried out in the school year 2002/2003 in a group of about 320 fifteen-year-old students. The data-collection instrument was a questionnaire based on the inquiry sheet of a WHO Cross-National Study of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) from year 1998, whose Principal Investigator in Poland was Professor B. Woynarowska.

The findings of the research have proved that there are a lot of disadvantageous facts in the health behaviour of the surveyed group of adolescents in the respect of their free time activities (the students participated too rarely in vigorous exercise and spent too much of their spare time watching television) and their nutritional habits (too low consumption of milk, whole wheat or rye bread, raw vegetables and fruits, as well as not having breakfast at home or school). A considerable proportion of adolescents exhibited health risk behaviour (drinking alcoholic beverages, cigarette smoking and using other psychoactive substances).

The findings of the survey indicate a need for further monitoring of health behaviour of young people in the border regions, especially in the context of evaluating efficiency of actions aimed at altering their behaviour. There is a necessity to establish support groups, especially those offering psychological and financial assistance, both for adolescents and their parents.

Key words: rural youth, Polish-Belarus border regions, health behaviour

Okres adolescencji ma szczególne znaczenie dla promocji zdrowia, ze względu na krytycyzm młodzieży wobec świata dorosłych, jak i na poszukiwanie własnych wartości i stylu życia, co ma wyraz w samodzielnych wyborach i decyzjach – także związanych ze zdrowiem.

Celem podjętych badań była ocena zachowań zdrowotnych młodzieży wiejskiej zamieszkałej w rejonach przygranicznych Polski i Białorusi. Badaniami, przeprowadzonymi w roku szkolnym 2002/2003 objęto około 320 uczniów w wieku 15 lat. Dane zebrano w oparciu o badania ankietowe, wykorzystując kwestionariusz ankiety, który pochodził z międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi młodzieży szkolnej (HBSC) z 1998 r. – kierownik badań w Polsce prof. Woynarowska.

Wyniki badań wskazują na istnienie wielu niedostatków w zachowaniach zdrowotnych badanej populacji: w formach spędzania czasu wolnego (badani zbyt rzadko i zbyt krótko wykonują ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności fizycznej, a zbyt często spędzają czas wolny przed telewizorem), w sposobie żywienia (niedobór spożycia mleka, ciemnego pieczywa, surowych warzyw oraz owoców, przy nadmiernym spożyciu słodczy oraz potraw „fast-food”, nie spożywanie codziennie pierwszego posiłku i posiłku w szkole). Znaczny odsetek badanej populacji podejmuje w różnym stopniu zachowania ryzykowne dla zdrowia (picie napojów alkoholowych, palenie tytoniu oraz używanie innych substancji psychoaktywnych).

Uzyskane wyniki badań wskazują na potrzebę dalszego monitorowania zachowań zdrowotnych młodzieży rejonów przygranicznych, zwłaszcza w kontekście skuteczności działań podejmowanych w celu ich zmian. Istnieje potrzeba tworzenia grup wsparcia, szczególnie psychicznego i materialnego, zarówno dla uczniów, jak i rodziców.

Słowa kluczowe: młodzież wiejska, Polska, Białoruś, zachowania zdrowotne

Ocena wybranych elementów stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego

Estimation of selected lifestyle components of students of the Academy of Physical Education

BEATA MALARA, KALINA GÓRA-KUPIŁAS, JADWIGA JOŚKO

Katedra i Zakład Medycyny i Epidemiologii Środowiskowej w Zabrze, Śląska Akademia Medyczna w Katowicach, ul. H. Jordana 19, 41-808 Zabrze

Introduction. Lifestyle is a major determinant of health. The main components of lifestyle are: proper dieting, drugs use, sport activity, stress. All behaviours associated with lifestyle are developed in childhood and have direct impact on future health.

Aim of the study. Evaluation of knowledge and health attitudes towards lifestyle components including diet, smoking, alcohol drinking, drugs and stress among students of the Academy of Physical Education.

Material and methods. 97 students of the Academy of Physical Education in Katowice (age between 19 and 24 years) took part in the study and filled in an anonymous survey prepared by authors.

Results. Improper BMI values were observed in 18% of surveyed students. There were many abnormalities in nutritional habits connected with diet deficient in fish, fruits, vegetables, as well as high consumption of meat and sweets. The study indicated that 17.5% of students smoked regularly and 15.5% occasionally. Over 90% of students admitted occasional drinking and 4.1% declared regular alcohol use. 34% of students declared taking a drug, at least once during their entire life. The majority of surveyed students (66.3%) claimed that they had stressful situations every day. In the opinion of almost half of all examined students (47.4%) way of teaching had been very stressful.

Conclusions.

1. The state of knowledge about rules of healthy lifestyle among Academy of Physical Education students is insufficient
2. Knowledge of surveyed students about proper healthy behaviour is not put into practice
3. Students of Academy of Physical Education present improper health behaviours especially associated with drugs use
4. There is a need of further healthy lifestyle promotion and increasing awareness about health consequences resulting from disregard in this area.

Key words: lifestyle, students, smoking, diet, drugs

Wprowadzenie. Wśród wielu czynników determinujących zdrowie najistotniejszym elementem jest styl życia. Podstawowymi jego składowymi są: prawidłowe odżywianie się, stosowanie używek, umiejętność radzenia sobie ze stresem i zachowania sportowe. Wszystkie zachowania zdrowotne związane ze stylem życia nabyte w okresie młodzieńczym mają bezpośredni wpływ na stan zdrowia w okresie dojrzałości i starości.

Cel pracy. Ocena wiedzy i zachowań zdrowotnych studentów Akademii Wychowania Fizycznego (AWF) w zakresie takich składowych stylu życia jak: sposób odżywiania się, stosowanie używek i sposoby radzenia sobie ze stresem.

Materiał i metoda. W badaniach wzięło udział 97 studentów AWF w Katowicach (19-24 lat). Dane do badań uzyskano metodą anonimowej ankietyzacji przy użyciu autorskiego kwestionariusza.

Wyniki. Wykazano nieprawidłowości w wartościach BMI u 18% badanych oraz liczne nieprawidłowości w sposobie odżywiania się dotyczące: zbyt małego spożycia ryb, warzyw i owoców oraz nadmiernego spożycia mięsa czerwonego i słodczy. Wykazano, że nałogowo pali 17,5% ankietowanych, a okazjonalnie 15,5%. Ponad 90% badanych przyznało się do okazjonalnego, a 4,1% do regularnego spożywania alkoholu etylowego. 34% ankietowanych przyznało, że choć raz w życiu zażyło narkotyk. Większość studentów (66,3%) twierdziło, że odczuwa stres każdego dnia, a dla prawie połowy (47,4%) stresujący jest system nauczania na studiach.

Wnioski.

1. Wiedza studentów AWF na temat zasad zdrowego stylu życia jest niewystarczająca.
2. Wiedza badanych studentów nie przekłada się na ich zachowania zdrowotne.
3. Studenci AWF prezentują nieprawidłowe zachowania zdrowotne, zwłaszcza w zakresie stosowania używek.
4. Konieczna jest dalsza promocja zasad zdrowego stylu życia i uświadamianie studentów o konsekwencjach zdrowotnych ich lekceważenia.

Słowa kluczowe: styl życia, studenci, palenie, odżywianie się, narkotyki

Wiedza studentów Akademii Medycznej w Gdańsku o niektórych elementach stylu życia

Knowledge of students of the Medical University in Gdansk about chosen lifestyle elements

MARZENA ZARZECZNA-BARAN, EWA WOJDAK-HAASA

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna w Gdańsku, Al. Zwycięstwa 42a, 80-210 Gdańsk

Lifestyle can be defined as an individual choice of health-related behaviour, and determines nearly 60% of health status. The relationship between diet, physical activity and health has been scientifically established.

The aim of this study was to assess students' knowledge about chosen elements of their lifestyle. The survey was conducted among students of VI year of the Faculty of Medicine of the Medical University in Gdansk. Questions included inquiry about level of physical activity, knowledge about different forms of recreation, reasons for undertaking physical activity, as well as knowledge and practice of balanced diet.

Most of the students practice just one or a few forms of physical activity (80%). They practice sports because it enables them to achieve better physical condition and wellbeing. Most of the addressees recognize the rules of a balanced healthy diet (95%). In the students' opinion a good physical shape and a correct body mass may be attained by means of adequate sleep time (53%) and regular physical activity. The majority of them have normal body mass (95%).

Key words: lifestyle, physical activity, diet, free time

Styl życia, definiowany jako wybór form i rodzajów zachowań jednostek, odpowiada za około 60% ich potencjału zdrowotnego. Zawarte są w nim modyfikowalne czynniki warunkujące zdrowie. Badania wiedzy i zachowań zdrowotnych studentów Akademii Medycznej w Gdańsku dostarczają informacji, na podstawie których można podejmować działania wzmacniające zachowania poprawne oraz ograniczające te, które mają niekorzystny wpływ na zdrowie.

Od kilku lat prowadzone są wśród studentów gdańskiej uczelni badania ankietowe dotyczące ich zachowań zdrowotnych. Kwestionariusz ankiety zawiera 25 pytań. Obejmują one między innymi zagadnienia praktykowania aktywności fizycznej, innych form spędzania wolnego czasu, palenia papierosów, wiedzy o najbardziej efektywnych modelach ćwiczeń ruchowych oraz zasadach prawidłowego odżywiania.

Wyniki badań są następujące: większość studentów (80%) prawidłowo wskazuje najbardziej ogólnorozwojowe formy aktywności fizycznej i czynnie w nich uczestniczy. Najczęściej podkreślanymi powodami uprawiania sportu rekreacyjnego są: dobre samopoczucie i osiągnięta sprawność fizyczna. Prawie wszyscy badani (95%) deklarują znajomość zasad prawidłowego odżywiania. Niestety spora część (38%) tych zasad nie stosuje. Studenci uważają, że dobrą formę fizyczną i prawidłową masę ciała uzyskuje się dzięki optymalnej ilości snu (53%) oraz systematycznej aktywności fizycznej (91%). Większość badanej populacji ma poprawną masę ciała.

Słowa kluczowe: styl życia, aktywność fizyczna, dieta, czas wolny

Styl życia osób w wieku 31-50 lat

Lifestyle of persons aged 31-50 years

MARIA STACHOWSKA ^{1/}, MALWINA GOSTEK ^{1/}, ANETA KLIMBERG ^{2/}, ALEKSANDRA ZIELIŃSKA ^{1/}

^{1/} Katedra Profilaktyki Zdrowotnej, Akademia Medyczna im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Smoluchowskiego 11, 60-179 Poznań

^{2/} Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Rokietnicka 5c, 60-806 Poznań, e-mail: anetak@amp.edu.pl

Introduction. Everyone wants to be healthy, irrespective of one's socioeconomic status, culture and religion. However, not everyone knows how to look after one's own health. Stress, work overload, and constant rush predispose to the use of stimulants, irrational nutrition, lack of physical activity.

Aim of the study. Evaluation of lifestyle of persons aged 31-50 years.

Material and methods. The study group included 100 persons (72 women and 28 men) aged 31-50 years living in the Krotoszyn county surveyed in June 2006. The study tool was a 34-item questionnaire.

Results. Majority of the subjects stated that factors determining health include: nutrition, stress, lack of physical activity, fast pace of life. 99% of women and 96% of man are convinced that changing one's eating habits may reduce prevalence of many diseases. The subjects receive most nutritional counselling from radio, TV, press and publications, however 56% of women rate the quality of the information as poor. 30% of women and 57% of men are addicted to nicotine, and half of those smoke over 10 cigarettes per day. All male smokers and only 75% of female smokers declare the will to quit smoking. There were no alcohol-abstinent persons in the study group. Most of the subjects drink beer or vodka in amounts of 0.25-0.5 L and 0.25 L, respectively. None of the respondents admitted drug use, however 6% of women and 4% of men were not able to judge the problem. The most popular free time activities include: watching TV, listening to radio; only 7% of women and 21% of men practice sports. For women, the most important values in life are family and children, while it holds true for 64% of men. Health is the most important value for 44% women and 36% of men.

Conclusions. The respondents have knowledge concerning healthy lifestyle, however this knowledge is not reflected in their behaviour.

Key words: lifestyle, nutrition, work, physical activity, habits

Wprowadzenie. Niezależnie od pochodzenia, stanu finansowego, kultury, wyznawanej religii każdy chce być zdrowym. Niestety nie każdy w odpowiedni sposób potrafi szanować i pielęgnować własne zdrowie. Stres, praca, pęd życia predysponują często do stosowania używek, niezdrowego, nieracjonalnego odżywiania, braku jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

Cel pracy. Ocena stylu życia osób w wieku 31-50 lat.

Materiał i metody. Badaniem objęto grupę 100 osób (72 kobiety i 28 mężczyzn) w wieku 31-50 lat zamieszkałych na terenie powiatu krotoszyńskiego w czerwcu 2006 r. Metodą badawczą była anonimowa ankieta, która zawierała 34 pytania.

Wyniki. Z uzyskanych wyników wynika, że większość badanych osób uważa, że do czynników warunkujących zdrowie należą: model odżywiania, stres, brak ruchu, szybkie tempo życia. 99% kobiet i 96% mężczyzn uważa, iż przez zmianę odżywiania można obniżyć zachorowalność na różne choroby. Informacje o odżywianiu ankietowani czerpią najczęściej z radia, TV, prasy i książek; jednak 56% kobiet ocenia te informacje jako słabe. 30% kobiet i 57% mężczyzn jest uzależnionych od nikotyny; ponad połowa z nich wypala codziennie powyżej 10 papierosów. Wszyscy palący mężczyźni i jedynie 75% kobiet deklaruje chęć abstynencji nikotynowej. Wśród ankietowanych nie znalazła się żadna osoba, która mogłaby nazwać się abstynentem. Ankietowani najczęściej pili piwo w ilości 0,25 do 0,5 l oraz wódkę do 0,25 l jednorazowo. Nikt z ankietowanych nie przyznał się do zażywania narkotyków; jednak 6% kobiet i 4% mężczyzn nie potrafiło odnieść się do problemu. Najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego są czynności bierne: oglądanie TV, słuchanie radia; jedynie 7% kobiet i 21% mężczyzn uprawia rekreacyjnie sport. Zdaniem badanych kobiet najważniejszą dla nich wartością w życiu jest rodzina i dzieci; dla mężczyzn odsetek ten wyniósł nawet 64%. Dla 44% kobiet i 36% mężczyzn najważniejsze dla nich okazało się ich zdrowie.

Wnioski. Ankietowani posiadają wiedzę nt. zdrowego stylu życia, jednak ich wiedza nie jest odzwierciedlona w ich postępowaniu.

Słowa kluczowe: styl życia, odżywianie, praca, aktywność fizyczna, nawyki

Wypoczynek i sposób spędzania czasu wolnego a zdrowie

Rest and leisure time activities and their relation to health

WIESŁAW KALUPA ^{1/}, JERZY T. MARCINKOWSKI ^{2/}, BEATA KALUPA ^{1/}

^{1/} Zakład Zdrowia Publicznego Katedry Medycyny Społecznej Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 79, 60-529 Poznań

^{2/} Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Rokietnicka 5c, 60-806 Poznań, e-mail: anetak@amp.edu.pl

Introduction. Adequate rest has an unquestionable influence on correct physical, mental and social functioning of a person.

Material and methods. The study was performed in the population of 40-year-old residents of Poznań and Poznańskie Voivodship. The study method was a questionnaire combined with full medical examination and self-rated health evaluation.

Results. In the studied population of 40-year-old subjects 11.57% declared lack of leisure time. Respondents preferred rather passive forms of spending free time (watching TV, sleeping, reading or listening to music). Only 13.79% of the respondents dedicated their leisure time to physical activity. 13.31% of the respondents did not have vacation in the previous year. Majority of 40-year-olds stated that usually they had good night rest and that same group rated their health as "very good" or "good". Overall, the studied population is characterized by too little leisure-time that is not well organized.

Key words: health, leisure time, rest, sleep, physical activity

Wprowadzenie. Niewątpliwy wpływ na prawidłowe funkcjonowanie człowieka zarówno fizyczne, psychiczne jak i społeczne ma właściwy wypoczynek.

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono wśród populacji 40-letnich mieszkańców Poznania i woj. poznańskiego. Dla realizacji celów badawczych posłużono się kwestionariuszem ankiety uzupełnionym przedmiotowym i podmiotowym badaniem lekarskim.

Wyniki. Wśród badanych czterdziestolatków 11,57% deklaro- wało brak wolnego czasu. Osoby badane preferują raczej bierne formy spędzania czasu wolnego (przed telewizorem, odsypiając zmęczenie, czytając prasę lub słuchając muzyki). Aktywni fi- zycznie wśród respondentów stanowili 13,79%. Nie wykorzy- stało urlopu. w minionym roku 13,31% badanych Zdecydowana większość poznańskich czterdziestolatków (58,34%) stwierdzi- ła, że przeważnie są wyspani i ta właśnie grupa oceniała swój stan zdrowia jako „bardzo dobry” lub „dobry”. Badane osoby czterdziestoletnie charakteryzuje zbyt mała ilość czasu wolnego przeznaczanego na wypoczynek, powiązana często z niewłaści- wą jego organizacją.

Słowa kluczowe: zdrowie, czas wolny, wypoczynek, aktywność fizyczna, sen

Wybrane elementy stylu życia a zdrowie 40-letnich mieszkańców Poznania i woj. poznańskiego

Selected elements of life style and self-rated health and objective health status of the population of 40-year-old residents of Poznan and Poznańskie Voivodship

WIESŁAW KALUPA ^{1/}, JERZY T. MARCINKOWSKI ^{2/}, BEATA KALUPA ^{1/}, MONIKA ŻYSNARSKA ^{1/}

^{1/} Zakład Zdrowia Publicznego Katedry Medycyny Społecznej Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 79, 60-529 Poznań

^{2/} Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Rokietnicka 5c, 60-806 Poznań, e-mail: anetak@amp.edu.pl

Introduction. Increased pace of life, excessive workload, lack of leisure time are connected with detrimental changes in health preserving and restoring behaviours.

Material and methods. The study was performed in the population of 40-year-old residents of Poznan and Poznańskie Voivodship. The study method was a questionnaire combined with a full medical examination and self-rated health evaluation.

Results. 45.52% of 40-year-old inhabitants of Poznan and its region failed to evaluate whether their lifestyle promoted health or not. There was a strong correlation between smoking and the objective health status. Smokers were more often regarded as ill by their physician. Regular eating habits in respondents' self-assessment coincide with high health self-rating and objective health status assessment by physician. Both healthy and ill persons only sporadically referred for medical check-up.

Key words: health, smoking, diet, medical check-up

Wprowadzenie. W związku z rosnącym tempem życia, nadmiarem obowiązków i zmniejszaniem się ilości czasu wolnego, niekorzystnie uległy zachowania związane z zachowaniem i wzmacnianiem zdrowia.

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono wśród populacji 40-letnich mieszkańców Poznania i woj. poznańskiego. Dla realizacji celów badawczych posłużono się kwestionariuszem ankiety uzupełnionym przedmiotowym i podmiotowym badaniem lekarskim.

Wyniki. W przeprowadzonym badaniu 45,52% 40-letnich mieszkańców Poznania i regionu nie potrafiło ocenić czy ich styl życia sprzyja zdrowiu, czy też nie. Wykazano istnienie silnej korelacji pomiędzy paleniem tytoniu a obiektywnym stanem zdrowia. Osoby palące częściej kwalifikowane były przez lekarza jako chore. Regularność spożywania posiłków w ocenie własnej respondentów przekładała się na wysoką samoocenę stanu ich zdrowia oraz ocenę obiektywną dokonywaną przez lekarza. Z analizy związku kontroli stanu zdrowia z obiektywnym stanem zdrowia wynika, iż zarówno osoby zdrowe, jak i chore, najczęściej poddawały kontroli swój stan zdrowia sporadycznie.

Słowa kluczowe: zdrowie, palenie tytoniu, odżywianie, kontrola stanu zdrowia

Metody zapobiegania chorobom serca w opinii i praktyce osób badanych w ramach PP400M

Methods of coronary heart disease prevention in the opinion and practice of persons studied within PP400M

MARZENA ZARZECZNA-BARAN ^{1/}, JOLANTA PĘGIEL-KAMRAT ^{1/}, TOMASZ ZDROJEWSKI ^{2/}, KAMIL CHWOJNICKI ^{2/}

^{1/} Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna w Gdańsku, Al. Zwycięstwa 42, 80-210 Gdańsk

^{2/} Centrum Prewencji Chorób Sercowo-Naczyniowych, Akademia Medyczna w Gdańsku, ul. Dębinki 7, 80-211 Gdańsk

Within the project PP400M (Polish Project for 400 Cities) a preliminary survey was conducted on a properly chosen multilayer population. The aim of the survey was, among others, to evaluate health status of Polish small-town inhabitants, assess their own health knowledge and capacity to undertake extramedical pro-health actions. The study data included 890 questionnaires – 491 women and 399 men, small-town inhabitants (population up to 8000) from the entire area of Poland. The data was analysed depending on respondents' gender, age and BMI (body mass index) calculated with respect to height and body weight (mass). The analysis revealed large disparities (overweight or obesity) in BMI with respect to age, not gender. In the group of up to 40 year old subjects 33% were overweight or obese, and above 40 years of age – 66%, and the number of obese subjects increased more than two-fold. Moreover, it was also proved that the normal body weight was not connected with better knowledge of prevention of heart diseases or a healthy life style. Statistically significant differences were only observed in women under 40 years of age in respect to restricting greasy meal consumption and in men of the same age group in respect to limiting tobacco smoking and alcohol consumption. Additionally, women proved to be more critical and realistic than men in their own weight evaluation, whereas overweight men were the least critical.

Key words: lifestyle, heart diseases, prophylaxis

W ramach Polskiego Projektu 400 Miast (PP400M) przeprowadzone zostały badania sondażowe na odpowiednio, wielowarstwowo wylosowanej populacji. Miały one na celu, m.in. poznanie sytuacji zdrowotnej mieszkańców małych miast Polski, ich wiedzy na temat swojego zdrowia i możliwości podejmowania pozamedycznych działań prozdrowotnych. Materiał do badań stanowiły dane zebrane od 890 osób, mieszkańców małych miast (do 8 tys. ludności) z całej Polski. Wśród nich było 491 kobiet i 399 mężczyzn. Dane analizowane były w zależności od płci respondentów, ich wieku oraz obliczonego na podstawie pomiarów wzrostu i masy ciała, wskaźnika masy ciała (BMI – *body mass index*). Na podstawie analizy danych stwierdzono, że niezależnie od płci, występuje znaczna różnica w odsetku osób o nieprawidłowej masie ciała (nadwaga lub otyłość) w zależności od wieku badanych. W grupie osób do 40 r.ż. stanowiły one 33% populacji, natomiast powyżej 40 r.ż. 66%. Ponad dwukrotnie rośnie przy tym odsetek osób otyłych. Wykazano również, że w zasadzie kwestia prawidłowości masy ciała nie ma znaczenia, jeśli chodzi o znajomość czy zastosowanie elementów stylu życia, które pozwalają na zapobieganie chorobom serca. Statystycznie istotne różnice obserwowano jedynie u kobiet poniżej 40 r.ż. w zakresie ograniczania spożycia tłustych potraw i u mężczyzn w tej samej grupie wiekowej, w zakresie ograniczenia palenia tytoniu i spożycia alkoholu. Wykazano również, że kobiety są bardziej krytyczne i realistyczne w ocenianiu swojej masy ciała, natomiast najmniej krytyczni są mężczyźni z nadwagą.

Słowa kluczowe: styl życia, choroby serca, profilaktyka

Zachowania prozdrowotne nauczycieli w woj. wielkopolskim – część I

Pro-health behavior of teachers in the wielkopolska province – part I

MONIKA ZYSNARSKA ^{1/}, DOROTA BERNAD ^{2/}

^{1/} Zakład Zdrowia Publicznego, Katedra Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 79, 60-529 Poznań, e-mail: zysmonika@interia.pl

^{2/} Wielkopolskie Centrum Onkologii

Introduction. The accelerating pace of life makes the society cease perceiving health as a value. Therefore, pro-health education becomes a key issue. Activities in this area are directed towards developing changes in human behavior and promoting the feeling of responsibility for one's health. Groups particularly responsive to these actions are children and youth, which is especially important for professionals responsible for promotion of enhancement of the "bio-psycho-socio-well-being"

Aim of the study. The chief objective of this work was to assess lifestyle of teachers and to evaluate the usefulness of the implemented preventive program, including necessary verification based on the achieved results.

Material and methods. The applied research method was diagnostic a poll, and the technique a questionnaire presented to randomly selected teachers employed in the schools in Wielkopolska. The research procedure was directed to three groups of teachers: in the preliminary and secondary schools, in high schools and academic teachers. The presented results emphasize the data concerning preliminary and secondary school teachers. The target group consisted of 110 persons.

Results. The research included assessment of demographic and social factors, including the following: sex, age, education and number of children in the family. The respondents were asked to make a self-assessment of their physical and psychological condition, indicate the frequency of using medical service within the last year, the most often used medicinal products, and the preferred behavior in the period of sickness. The attitude of the target group towards preventive activities was assessed on the basis of dental check-up frequency. Other analyzed factors included diet, physical activities and daily time planning. Unhealthy behavior including smoking and drinking were also taken into account. The subjects were asked to describe the impact of stress at work.

Conclusions. Lifestyle of teachers is often disadvantageous to their health, despite the fact that teachers define health as a superior value in their lives. The training of teachers should be accompanied by emphasizing the role of health promotion health education in their professional careers.

Key words: pro-health behavior, teacher, health education, lifestyle

Wprowadzenie. Rosnące tempo życia powoduje, że społeczeństwo przestaje postrzegać zdrowie jako wartość. Istotnym zatem zagadnieniem staje się edukacja prozdrowotna. Działalność ta ukierunkowana jest na zmianę zachowań człowieka oraz wyrażanie odpowiedzialności za zdrowie. Szczególnie podatną na powyższe czynności populacją są dzieci i młodzież. Stwierdzenie to staje się ważne w kontekście osób wchodzących w skład grup profesjonalistów odpowiedzialnych za promowanie działań wzmacniających „dobrostan bio-psycho-społeczny”.

Cel pracy. Głównym celem pracy było rozpoznanie stylu życia prezentowanego przez nauczycieli oraz ocenienie przydatności i ewentualne zweryfikowanie na podstawie otrzymanych wyników, realizowanego programu profilaktycznego.

Materiał i metoda. Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny. Wykorzystaną technikę stanowił kwestionariusz ankiety, przeznaczony dla wybranych w sposób losowy nauczycieli, zatrudnionych w wielkopolskich szkołach. Procedura badawcza została ukierunkowana na trzy grupy nauczycieli: osoby zatrudnione w szkolnictwie podstawowym i gimnazjalnym, średnim oraz wyższym. Prezentowane doniesienie akcentuje zachowania preferowane przez nauczycieli uczących dzieci w szkołach podstawowych i gimnazjalnych. Badaniem objęto 110 osób.

Wyniki badań. W badaniu wzięto pod uwagę czynniki demograficzno-społeczne, tj.: płeć, wiek, wykształcenie, liczbę dzieci w rodzinie. Respondenci dokonali także samooceny stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Wskazali na częstość korzystania z usług medycznych w ciągu ostatniego roku, najczęściej spożywane leki oraz preferowane zachowanie w sytuacji wystąpienia choroby. Oceniono również stosunek analizowanej grupy zawodowej do działań profilaktycznych poprzez pryzmat wizyt u dentysty. Kolejne przeanalizowane zagadnienia dotyczyły sposobu odżywiania, aktywności fizycznej oraz struktury czasu przeznaczonego na poszczególne zajęcia w ciągu doby. Wzięto również pod uwagę zachowania antyzdrowotne takie jak: palenie papierosów i picie alkoholu. Osoby badane wskazały także, w jakim stopniu praca nauczyciela działa na nie stresująco.

Wnioski. Styl życia nauczycieli często nie sprzyja utrzymaniu zdrowia – mimo iż określają je jako nadrzędną wartość w swoim życiu. Podczas kształcenia nauczycieli należy określić rolę promocji zdrowia w życiu człowieka oraz podkreślić rangę edukacji zdrowotnej w ich pracy.

Słowa kluczowe: nauczyciel, edukacja zdrowotna, styl życia

Styl życia bezrobotnych makroregionu lubelskiego

Lifestyle of the unemployed in Lublin region

MACIEJ LATAJSKI ^{1/}, TERESA B. KULIK ^{1/}, ANNA PACIAN ^{1/}, BOŻENA ZBOINA ^{2/}, DOROTA ŻOŁNIERCZUK-KIELISZEK ^{1/},
HANNA SKÓRZYŃSKA ^{1/}, AGATA STEFANOWICZ ^{1/}, MARIOLA JANISZEWSKA ^{1/}

^{1/} Międzywydziałowa Katedra i Zakład Zdrowia Publicznego, Akademia Medyczna im. Prof. Feliksa Skubiszewskiego w Lublinie, ul. Chodźki 1, 20-093 Lublin

^{2/} Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

The unfavourable economic conditions of the majority of unemployed families frequently do not allow them to satisfy their basic needs, which obstructs leading healthy lifestyle.

The aim of the study was to evaluate the relationship between unemployment and health-promoting behaviours of jobless people. The study was carried out among 1560 unemployed persons registered at the Municipal and Regional Labour Offices of Lublin region. The research technique was a survey questionnaire, while the method applied was a diagnostic survey. The results were subjected to statistical analysis.

The analysis of the survey results showed that the consequences of unemployment affected not only jobless individuals but also their families. The direct consequence of unemployment is the financial deterioration of the family. A large percentage of the families affected by unemployment live on the edge of poverty (43.0%), as they lack money to satisfy their basic needs. The situation of unemployment has a negative influence on development of health-promoting behaviours. Nearly 40.0% of the respondents have an inappropriate diet, eating fewer than three low-protein meals per day, containing insufficient quantity of fruit and vegetables. Nearly half of the respondents (45.8%) smoke more than one packet of cigarettes daily, while 16.5% of the subjects abuse alcohol several times per week.

Key words: unemployment, consequences of unemployment, health-promoting behaviours of the unemployed

Niekorzystne warunki ekonomiczne większości rodzin bezrobotnych często nie pozwalają na zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych, co utrudnia realizację prozdrowotnego stylu życia.

Celem pracy była ocena związku bezrobocia z kształtowaniem zachowań zdrowotnych osób pozostających w sytuacji braku pracy. Badania przeprowadzono wśród 1560 bezrobotnych zarejestrowanych w Miejskich i Powiatowych Urzędach Pracy makroregionu lubelskiego. Technika badawczą był kwestionariusz ankiety, zaś metodą sondaż diagnostyczny. Wyniki badań poddano opracowaniu statystycznemu.

Analiza wyników badań wykazała, że konsekwencje bezrobocia dotyczą nie tylko jednostek, które utraciły pracę, ale i ich rodzin. Bezpośrednim skutkiem bezrobocia jest finansowe ubożenie rodziny. Najwięcej rodzin bezrobotnych żyje na granicy nędzy (43,0%), ponieważ nie wystarcza im pieniędzy na zaspokajanie podstawowych potrzeb życia codziennego. Sytuacja braku pracy negatywnie wpływa na kształtowanie zachowań zdrowotnych. Prawie 40,0% respondentów odżywia się nieprawidłowo spożywając mniej niż trzy posiłki dziennie, ubogie w białko, owoce i warzywa. Blisko połowa bezrobotnych (45,8%) pali codziennie więcej niż jedną paczkę papierosów. Z kolei 16,5% ankietowanych nadużywa alkoholu kilka razy w tygodniu.

Słowa kluczowe: bezrobocie, skutki bezrobocia, zachowania zdrowotne bezrobotnych

Elementy stylu życia pacjentów poradni chirurgicznej

Health – related lifestyle of outpatient surgery clinic

MAŁGORZATA WALIJEWSKA, TADEUSZ JĘDRZEJCZYK, MARZENA ZARZECZNA-BARAN, PIOTR POPOWSKI

Zakład Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej, Akademia Medyczna w Gdańsku, al. Zwycięstwa 42a, 80-210 Gdańsk

Patients of surgery clinic compose a specific subpopulation attending health care facilities. The social and demographic structure of such subpopulation is more similar to general population of a given region. The differences include slightly higher share of men vs. women, and higher ratio of professionally active persons. Therefore this population is very interesting from the point of view of lifestyle research, since this group of patients are rarely patients of other health care facilities.

We assessed lifestyle of the patients' population by standardized interviews. The special focus we put on the diet. The research was conducted in Nowy Dwór Gdański, in predominantly rural area. There were 118 patients, with 65 men (55%). Most of them lived outside urban area (72%) and more than half are working. The age varied from 20 up to 80 years old, most of the patients were aged between 30 and 60 years.

Almost 70% of patients are active smokers. Only 8% are not exposed to passive smoking.

The diet of the studied patients is not healthy and balanced. More than a half of them (54%) eat fish less than once a week and only 5% eat fish twice a week or more often. Daily intake of fresh fruits and vegetables declared only 31% of subjects and 2/3 eats fruits and vegetables four times a week. Only 13% do not use salt and most of the patient use salt very often. Dairy products are present in everyday diet of 55% of patients.

Key words: lifestyle, diet, smoking, outpatient care, surgery clinic

Pacjenci poradni chirurgicznej stanowią specyficzną subpopulację pacjentów. Struktura społeczno-demograficzna tej grupy jest bardziej zbliżona do populacji generalnej, przy większym udziale mężczyzn, osób pracujących i osób młodych. Z punktu widzenia badań nad stylem życia populacja pacjentów poradni chirurgicznej może być ważnym źródłem danych o zachowaniach zdrowotnych ludności, ponieważ trafiają tu osoby, które z innych powodów mogą mieć bardzo ograniczony kontakt z zakładami opieki zdrowotnej.

Metodą standaryzowanego wywiadu przeprowadziliśmy badanie dotyczące zachowań prozdrowotnych, ze szczególnym uwzględnieniem diety. Badanie zostało przeprowadzone w Nowym Dworze Gdańskim, na grupie 118 pacjentów, w tym 65 mężczyzn (55%). Większość badanych mieszka na wsi (72%), a ponad połowa jest aktywna zawodowo. Przedział wieku obejmuje prawie całą populację od 18 do 80 r.ż., z największą reprezentacją pacjentów w wieku 50-60 lat, a w dalszej kolejności 40-50 i 30-40 lat.

W populacji pacjentów 70% to aktywni palacze. Zdecydowana większość populacji jest narażona na dym tytoniowy – jedynie 8% utrzymuje, że nie jest narażona na dym.

Także dietetyczne przyzwyczajenia pacjentów są dalekie od prozdrowotnego stylu życia. Ponad połowa (54%) z nich spożywa ryby rzadziej niż raz w tygodniu, a tylko 5% częściej niż raz w tygodniu. Codzienne spożywanie świeżych warzyw i owoców deklarowało 31%, natomiast prawie 2/3 odnotowuje je swoim menu nie rzadziej niż 4 razy w tygodniu. Tylko 13% nie dosala potraw, a zdecydowana większość przyznaje się do częstego użycia soli kuchennej. Nabiał występuje w codziennej diecie nieco ponad połowy pacjentów.

Słowa kluczowe: styl życia, dieta, palenie tytoniu, opieka ambulatoryjna, poradnia chirurgiczna