

SOCIALINIAI STUDENTŲ SVEIKATOS ASPEKTAI

Docentas Antanas Butavičius

Doc. dr. Antanas Janušauskas

Lietuvos teisės universitetas, Kauno policijos fakultetas, Policijos veiklos katedra
V. Putvinskio g. 70, 3000 Kaunas
Telefonai 22 84 57, 20 69 54
Elektroninis paštas kpolf@ltukf.lt

Pateikta 2001 m. spalio 27 d.

Parengta spausdinti 2002 m. balandžio 23 d.

Recenzavo Lietuvos teisės universiteto Kauno policijos fakulteto Humanitarinių ir socialinių mokslų katedros vedėjas doc. dr. Gediminas Bubnys ir Kauno medicinos universiteto Kardiologijos instituto docentas habil. dr. Abdonas Tamošiūnas

Santrauka

Mūsų tyrimo tikslas – išsiaiškinti, ar studentai pakankamai daug žino apie savo sveikatą ir ja rūpinasi. Pateikę specialią studentų apklausos anketą ištyrėme Lietuvos teisės universiteto Kauno policijos fakulteto studentų požiūrį į sveikatą, analizavome jų skundus dėl sveikatos bei sergamumą. Tyrime dalyvavo 276 studentai – 99 merginos ir 177 vaikinai, t. y. 99,3 proc. visų 1998 metais į Kauno policijos fakultetą įstojusių studentų.

Mūsų tyrimo duomenimis, kas antra studentė ir kas trečias studentas skundėsi sveikata: merginos skundėsi virškinamojo trakto sistemos sutrikimais, vaikinai – kvėpavimo ir jutimo organų sistemų sutrikimais. Tik kas trečias studentas savo sveikatą įvertino kaip „labai gerą“, o du trečdaliai – kaip „gerą“. Daugelis jų (86,2 proc.) rimtai rūpinasi savo sveikata. Apklausti studentai supranta ir žino pagrindinius sveikatą veikiančius žalingus įpročius ir yra pasiryžę keisti neracionalios mitybos, rūkymo ir alkoholio vartojimo įpročius, didinti fizinį aktyvumą. Sergamumo rodiklių skirtumai tarp lyčių nenustatyti, tarp visų vyravo virusinė patologija.

Pagrindinės sąvokos: studentai, sveikatos vertinimas, skundai dėl sveikatos, sveikatos rizikos faktoriai.

Įvadas

Temos aktualumas. 1946 metų Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) konstitucijoje nustatytas toks sveikatos apibrėžimas: „Sveikata yra visiškos fizinės, dvasinės ir socialinės gerovės būseną ir ne vien ligos ar negalios nebuvimas“. Žmogaus sveikatą lemia daug veiksnių, tarp jų – genetinis polinkis, gyvenimo būdas, maistas, socialinė ir ekonominė būklė, tinkama sveikatos priežiūra. Gyvenimo būdas gali keistis, bet jaunystėje įgyti įpročiai yra patvariausi ir ilgai išlieka, todėl labai svarbu ugdyti sveikatą tausojančią elgseną bei tinkamą požiūrį į sveiką gyvenseną. PSO ekspertai nurodo, kad norint išsamiai vertinti visuomenės sveikatą reikia papildomų rodiklių, atspindinčių subjektyvius reiškinius: žmonių nuomonę, požiūrį, elgseną. Vienas tokių rodiklių – subjektyvus savo sveikatos vertinimas. Jis rodo ne tik žmogaus fizinę būseną, bet ir jo bendrą savijautą, emocinę įtampą, nuovargį bei kitas psichologinio streso apraiškas. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas taip pat priklauso nuo žmonių tarpusavio santykių, jų materialinės gerovės ir kitų aplinkybių, kurios apibūdinamos kaip „gyvenimo kokybė“ (Grabauskas, 1997; Varatinskienė, 1993; Zaborskis, 1997, p. 96).

Tyrimo tikslas. Išsiaiškinti, ar studentai pakankamai daug žino apie savo sveikatą ir ja rūpinasi.

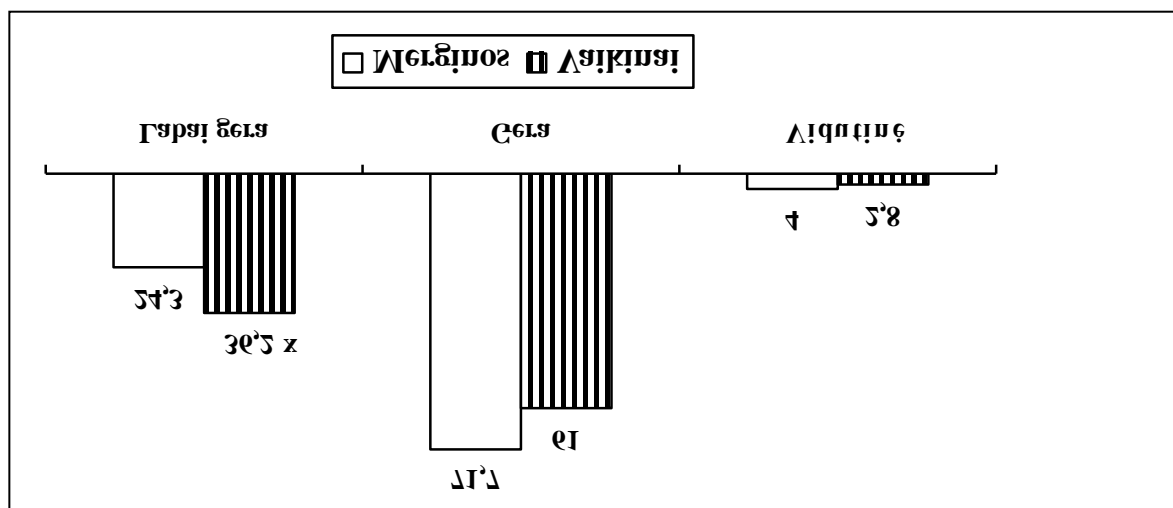
Tyrimo objektas. 1998 m. rudenį į Lietuvos teisės akademijos Kauno policijos fakultetą įstojo 278 studentai. Tyrime dalyvavo 276 studentai – 99 merginos ir 177 vaikinai, t. y. 99,3 proc. visų studentų.

Tyrimo metodai. Apklausdami naudojome standartizuotą apklausos anketą, parengtą kartu su Kardiologijos instituto mokslininkais, ir taip nagrinėjome studentų požiūrį į savo sveikatą, analizavome pagrindinių sveikatai žalingų veiksnių – rizikos faktorių (RF) paplitimą tarp studentų bei pasirengimą keisti sveikatai neigiamą poveikį darančius veiksnius. Kiekvienai studentų grupei prieš atliekant tyrimą buvo paaiškintas jo tikslas, anketos pildymo metodika, pabrėžta atsakomybė už asmeninių atsakymų slaptumą.

Apklausos medžiaga buvo analizuojama statistikos metodais pagal Kauno policijos fakulteto (KPF) informatikos specialistų parengtas programas. Statistiškai patikimais lyginamųjų grupių skirtumais laikytini atvejai, kai $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

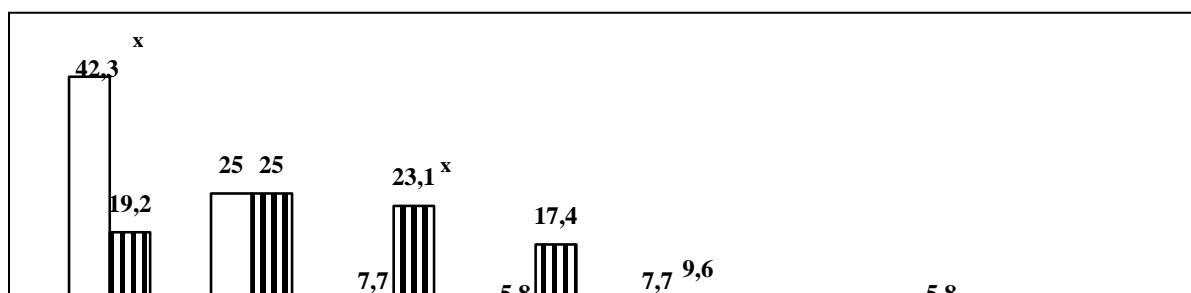
Studentų sveikatos tyrimą pradėjome subjektyviu aspektu, t. y. analizavome, kaip pats studentas vertina savo sveikatą. Į klausimą „Kaip vertinate savo sveikatą?“, buvo pasiūlyti penki atsakymai: 1) labai gera; 2) gera; 3) vidutinė; 4) bloga; 5) labai bloga. Gauti apklausos duomenys rodo, kad tik kas trečias studentas savo sveikatą įvertino kaip „labai gerą“, du trečdaliai vertino tik kaip „gerą“, keli savo sveikatą įvertino kaip „vidutinę“ ir nė vienas studentas savo sveikatos neįvertino kaip „blogą“ ar „labai blogą“. Gauti rezultatai pateikiami 1 pav.



1 pav. Studentų sveikatos vertinimas (proc.); lyginant pasiskirstymo procentą tarp merginų ir vaikinių $x - p < 0,05$

Nustatyti subjektyvaus savo sveikatos vertinimo rezultatai neprieštaruoja kitų tyrėjų duomenims, gautiems taikant panašią metodiką (Voratinskienė, 1993; Zaborskis, 1997, p. 96).

Apklausiant studentus buvo domimasi, ar jie skundžiasi sveikata. Daugiau kaip trečdalis mūsų apklaustųjų (37,7 proc. $p < 0,001$) buvo nepatenkinti sveikata, t. y. kas antra mergina (52,5 proc. $p < 0,001$) ir kas trečias vaikinys (29,4 proc. $p < 0,001$) nelaikė savęs visiškai sveikais. Atsakymai, kurių organizmo sistemų sutrikimais skundžiamasi dažniausiai, pateikti 2 paveiksle. Kaip matyti iš suvestinės, labiausiai studentai skundžiasi virškinimo organų sistemos, judėjimo (kaulų–raumenų) ir kvėpavimo organų sistemų sutrikimais. Skundai dėl šių sistemų veiklos sudaro 71,2 proc. ($p < 0,001$) visų skundų.



2 pav. **Studentų skundų pasiskirstymas pagal organizmo sistemų sutrikimus (proc.); lyginant pasiskirstymo procentą tarp merginų ir vaikinių $x - p < 0,05$**

Pasidomėjome, ar patys studentai dėmesingi savo sveikatai, todėl pateikėme klausimą „Ar Jūs pakankamai gerai rūpinatės savo sveikata?“. Dauguma studentų atsakė „taip“ (44,0 proc.) ir „norėtų labiau rūpintis“ (42,2 proc.). Tik 4 proc. atsakė, kad „dar per anksti jiems rūpintis sveikata“ ir 9,8 proc., kad „nežino“. Tarp lyčių patikimo skirtumo nenustatyta. Vadinasi, dauguma studentų rimtai rūpinasi savo sveikata arba bent stengiasi sudaryti tokį įspūdį.

Kas labiausiai, mūsų studentų nuomone, kenkia sveikatai? Siekiant, kad atsakymai būtų kiek įmanoma objektyvūs, jiems nebuvo išvardytas nė vienas žinomas sveikatai žalingas veiksnys (medicinos ir mokslo populiarinimo literatūroje jie dažniau vadinami sveikatos rizikos faktoriais (RF)). Anketoje buvo palikta daug vietos, kad studentai įrašytų savo nuomonę. Vidutiniškai studentai nurodė po 2,8 RF (atitinkamai 2,9 RF merginos ir 2,6 RF vaikinai, $p > 0,05$), kurie, jų nuomone, daro sveikatai neigiamą įtaką. Tik maža dalis (2,9 proc.) nežinojo ir nenurodė nė vieno sveikatai žalingo RF. Kita nedidelė dalis (2,5 proc.) nurodė 5 ir daugiau RF. 1 lentelėje pateikta nurodytų RF suvestinė (absoliučiais skaičiais, nes atsakymuose nebuvo ribotas RF skaičius).

1 lentelė. **Studentų nurodytų sveikatos RF pasiskirstymas**

Nurodė šiuos sveikatos RF	Merginos (abs. skaičiais)	Vaikinai (abs. skaičiais)	Iš viso (abs. skaičiais)
Rūkymas	78	149	227
Alkoholio vartojimas	64	125	189
Narkotikų vartojimas	52	89	141
Neracionali, netinkama mityba	29	30	59
Stresai ir nervinė įtampa	13	14	27
Miego trūkumas	16	10	26
Mažas fizinis aktyvumas	5	11	16
Aplinkos užterštumas	6	12	18
Kitos priežastys	5	7	12
Nežino jokių RF	3	8	11

Dažniausiai studentai vardijo šiuos RF: rūkymą, alkoholio ir narkotikų vartojimą, neracionalią, netinkamą mitybą, stresus, nervinę įtampą ir miego trūkumą. Reikia pabrėžti, kad tik keli studentai nurodė, jog nežino nė vieno sveikatos RF. Jų fantazijai, kaip ir dera jauniems žmonėms, nėra ribų. Keli studentai nurodė tokius, jų nuomone, sveikatai žalingus veiksnius, kaip „peršalimas budėjimo metu“, „nesaugus seksas“, „anabolinių hormonų naudojimas“, „įvairių dietų laikymasis“ ir pan. Panašius duomenis pateikia ir kiti tyrėjai (Davidavičienė, 1996; Varatinskienė, 1993).

Į klausimą, „Kokius, Jūsų nuomone, sveikatai žalingus įpročius galėtumėte priskirti sau?“, daugiau kaip trečdalis studentų (38,2 proc.) nurodė, kad jie neturi nė vieno RF. Pėšasi išvada, kad mūsų studentai yra „idealūs“ arba nepakankamai savikritiškai atsakė į šį klausimą. 2 lentelėje pateikta studentų, priskyusių sau RF, suvestinė (absoliučiais skaičiais).

2 lentelė. Studentų nurodyti RF

Sau priskyrė šiuos RF	Merginos (abs. skaičiais)	Vaikinai (abs. skaičiais)	Iš viso (abs. skaičiais)
Rūkymas	24	69	93
Neracionali (netinkama) mityba	28	27	55
Alkoholio vartojimas	7	17	24
Miego trūkumas	10	4	14
Mažas fizinis aktyvumas	6	2	8
Padidėjusi nervinė įtampa ir stresai	1	2	3
Kiti (pavieniai) RF	6	16	22
Nurodė, kad neturi jokių RF	43	62	105

Apklausos duomenys rodo, kad mūsų studentai žino pagrindinius sveikatos RF. Deja, apie pusę apklaustų merginų ir trečdalis vaikinų nurodė, jog jie neturi jokių sveikatai žalingų RF. Manome, kad taip atsakė, nes neįsigilino į pateiktą klausimą.

Kai kurių studentų originalų sau priskiriamų sveikatos RF suvokimą rodo ir šie apibūdinimai: „vaikšto per mažai apsirengęs“, „nedažnai prausiasi“, „skaito atsigulęs“, „žiemą valgo sniegą“, „per daug geras kitiems“, „mėgsta pereiti gatvę degant raudonai šviesai“ ir kiti.

Buvo panagrinėtas studentų pasiryžimas keisti sveikatai žalingus įpročius. Džiugu, kad didžioji dalis studentų (77,6 proc. $p < 0,001$) nurodė, kad tai yra „realu“. Tik maža dalis (4,8 proc.) atsakė, kad tai „nerealu“ ir 17,6 proc. apklaustųjų nurodė, kad apie tai „dar nepagalvojo“. Ir merginos, ir vaikinai į pateiktą klausimą panašiai atsakė.

Be įprastų keistinių sveikatai žalingų veiksnių, pavyzdžiui, metimo rūkyti, ketinimo pradėti racionaliai maitintis, mažinti alkoholio vartojimą, vienas kitas studentas nurodė ir tokius keistinius veiksnius kaip: „gyvenamos vietos pakeitimą“, būtinumą „dažniau praustis“, „vaikščiojimą šilčiau apsirengus“ ir kitus.

Studentų sveikata priklauso nuo biologinių, socialinių ir higieninių veiksnių visumos, todėl labai svarbu sukurti sveiką aplinką, suteikti pakankamai žinių apie sveikatą, laiku ugdyti tinkamą nuostatą sveikai gyventi (Klumbienė, 1997, p. 48; Misevičienė, 1997, p. 15; Starkuvienė, 1998, p. 683; Tamošiūnas, 1997, p. 43).

Išvados

1. Dauguma studentų (96,8 proc.) savo sveikatą vertina kaip „gerą“ ir „labai gerą“.
2. Kas antra studentė (52,5 proc. $p < 0,001$) ir kas trečias studentas (29,4 proc. $p < 0,001$) pareiškė vienokių ar kitokių skundų sveikata. Merginos labiau skundėsi virškinimo organų sistemos sutrikimais, vaikinai – kvėpavimo ir jutimo organų sistemų sutrikimais.
3. Dauguma studentų (86,2 proc. $p < 0,001$) rimtai rūpinasi savo sveikata.
4. Mūsų apklausti studentai žino pagrindinius sveikatą veikiančius žalingus veiksnius (RF); savo atsakymuose jie pabrėžė rūkymo, alkoholio ir narkotikų vartojimo bei neracionalios, netinkamos mitybos žalą organizmui.

LITERATŪRA

1. Davidavičienė A. G. Sveikos gyvenenos įvertinimas mokyklose: Tyrimų medžiaga. – Vilnius, 1996.

2. **Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J.** Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas (anglų–lietuvių kalbomis). – Helsinkis, 1997.
3. **Klumbienė J., Petkevičienė J., Dregval L.** Medicina. 1997. T. 33. Nr. 11. Priedas *Sveikata, žmogus, visuomenė*.
4. **Lietuvos** gyventojų sveikata ir sveikatos apsaugos įstaigų veikla 1996–1997 m. – Vilnius, 1998.
5. **Misevičienė I.** Medicina. 1997. T. 33. Priedas Nr. 9.
6. **Starkuvienė S. ir Zaborskis A.** Medicina. 1998. T. 34.
7. **Tamošiūnas A., Vilkauskas L., Rėklaitienė R.** Medicina. 1997. T. 33. Priedas Nr. 9.
8. **Varatinskienė R.** Kauno aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo ypatybės ir sveikata. Dis. Med. m. dr. laipsniui įgyti. – KMA, 1993.
9. **Zaborskis A.** Lietuvos moksleivių sveikata ir jos stiprinimas: darbas habil. dr. mokslo laipsniui įgyti. – Kaunas, 1997.

SOCIAL ASPECTS OF STUDENTS HEALTH

Antanas Butavičius

Assoc. Prof., Dr. Antanas Janušauskas

Kaunas Police Faculty of the Law University of Lithuania

Summary

The aim of the research carried out by us is to ascertain if the students know sufficiently about their health and care about it. Having employed a special questionnaire we researched the Law University of Lithuania Kaunas Police Faculty students' attitude to health, analyzed their complaints and peculiarities of sickness rate. 276 students – 99 female and 177 male, i.e. 99,3 per cent of all the students who entered the University in 1998, participated in the research.

In accordance with the data of our research every second female student and every third male student have complaints about their health. Among the female students the complaints about the digestion system predominated; while male students were mostly concerned with the respiration and sensation systems. Only every third student evaluated his or her health as „excellent” and two thirds as „good”. The biggest part of students (86,2 per cent) treat their health seriously and are trying to care more about it. The respondents understand the principal harmful factors influencing health and are ready to change the irrational eating, smoking and alcohol use habits, as well as to increase the physical activeness. In all the groups virus pathology was prevailing.

Keywords: students, attitude to health, complaints about health, health risk factors.