

HEALTH EDUCATION OF STUDENTS AS A PRIORITY OF HEALTH PROMOTION AND HEART RISK PREVENTION

Tanya Popova

Medical University – Sofia, Faculty of Public Health „Prof. Dr. Tsekomir Vodenicharov, MD”
t.popova@foz.mu-sofia.bg

Abstract: Health is a natural gift, with which a person is born, but it is also a dynamic majesty and can be changed and changed over time. Whether and when the change will happen - depends on our health behavior, attitude to their own health, timely health education, awareness, health culture, lifestyle and ability to deal with negative risk factors - respectively disease prevention. Health education seeks to prevent risks and adverse conditions by persuading people to acquire the right patterns of behavior and health habits that will help deal with them.

The aim of the present study was to establish students' knowledge of risk factors for cardiovascular disease and their impact on the cardiovascular system. The survey was conducted in the period May-June 2021 among 114 pupils aged 12 to 17 from high schools in the city of Sofia. Sociological method, documentary method, statistical method and method of graphic analysis of the obtained results are used.

The conclusions we made are that pupils in the age group 12-17 show good awareness of some of the adjustable risk factors - overweight, unhealthy diet, physical activity, stress and smoking and lack of information about risk factors such as hereditary burden, age, sex, high cholesterol, metabolic syndrome and/or diabetes mellitus. Pupils are aware of the negative effects of smoking and alcohol use, but there is no criticism of school-age health behaviors and there is an optimistic view that the target risk factors are harmful, but only if their exposure is available in old age. Approximately one in four pupils is unaware of the goals of cardiovascular disease prevention and believes that heart risk prevention begins after the age of 40 and/or when one become ill.

The effect of health education measures would be effective if they are taken in a timely manner, from an early age, and the negative impact of individual risk factors and risk factors on the environment is not allowed. Any delay in this regard would be a barrier to achieving the goals of health promotion, because the adjustment of the value system of people in the direction of taking measures to strengthen their health requires much more effort and resources than preventing their harmful effects.

Keywords: health education, prevention, health promotion, cardiovascular diseases, pupils, risk factors

ЗДРАВНОТО ВЪЗПИТАНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ КАТО ПРИОРИТЕТ НА ПРОМОЦИЯТА НА ЗДРАВЕ И ПРЕВЕНЦИЯТА НА СЪРДЕЧНИЯ РИСК

Таня Попова

Медицински университет – София, Факултет по Обществено здраве „Проф. д-р Цекомир
Воденичаров, дмн”, t. popova@foz.mu-sofia.bg

Резюме: Здравото е природна даденост, с която принципно човек се ражда, но то е и динамична величина и може да бъде променена и изменена с времето. Дали и кога ще се случи промяната – зависи от нашето здравно поведение, отношение към собственото здраве, своевременно здравно възпитание, информираност, здравна култура, начин на живот и възможност за справяне с негативните фактори на риска - респективно превенция на заболяванията. Здравното възпитание се стреми да предотврати рисковете и неблагоприятните състояния чрез убеждаване на хората да придобият правилни модели на поведение и здравни навици, които ще помогнат за справяне с тях.

Целта на настоящото проучване е да се установят познанията на учениците за рисковите фактори за сърдечно-съдови заболявания и влиянието им върху върху сърдечно-съдовата система. Изследването е проведено в периода на месец май-юни 2021 година сред 114 ученика от 12 до 17 годишна възраст от средни училища на територията на град София. Използвани са социологически метод, документален метод, статистически метод и метод на графичен анализ на получените резултати.

Изводите, които си направихме са, че учениците във възрастовата група 12-17 години показват добра информираност по отношение на някои от коригируемите рискови фактори - наднормено тегло, нездравословно хранене, физическа активност, стрес и тютюнопушене и липсва информация за рисковите фактори като наследствена обремененост, възраст, пол, висок холестерол, метаболитен синдром и/или захарен диабет. Учениците са запознати с негативното въздействие на тютюнопушенето и употребата на

алкохол, но липсва критика по отношение на здравно поведение в ученическа възраст и витае оптимистичното мнение, че визираните рискови фактори вредят, но само ако експозицията им е налична в по напреднала възраст. Приблизително всеки четвърти от учениците не е запознат с целите на профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания и счита, че превенцията на сърдечния риск започва след 40 годишна възраст и/или когато се разболееш.

Ефектът от здравно-възпитателните мерките би бил ефективен, ако те бъдат предприети своевременно, от ранна детска възраст, и не бъде допуснато негативното въздействие на индивидуалните РФ и РФ на околната среда. Всяко закъснение в това отношение би било бариера на постигане на целите на ПЗ, защото пренастройването на ценностната система на хората в посока на предприемане на мерки за укрепване на здравословното им състояние изисква много повече усилия и ресурси в сравнение с недопускането на вредното им въздействието.

Ключови думи: здравно възпитание, превенция, промоция на здравето, сърдечно-съдови заболявания, ученици, рискови фактори

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Здравното възпитание има за цел да информира хората за влиянието на индивидуалните рискови фактори (РФ) и факторите на околната средата върху тяхното здраве и да предложи подходи за решаването им. Негов обект е повишаване на мотивацията и насърчаване на здравно поведение и начин на живот, които да стимулират личностното развитие на децата. Здравното възпитание, респективно здравната култура, се стреми да предотврати рисковете и неблагоприятните състояния чрез убеждаване на хората да придобият правилни модели на поведение и здравни навици, които ще помогнат за справяне с тях. Моделите на възпитателно въздействие стоят в основата на промоцията на здравето (ПЗ) и превенцията на болестите. (Попова, 2020, Нинова, Викторова, 2010; Нинова, Викторова, 2007; Попова, 2020)

Превенцията на болестите включва комплекс от мерки, които са насочени към предотвратяване на заболяване и неговите усложнения и ограничаване на негативните РФ. ПЗ от своя страна е иновативен тип здравна политика, фокусирана върху позитивното здраве и протективните за него фактори, която цели да укрепи здравето и дава възможност на хората да увеличават самоконтрола върху него. Стремежът на ПЗ е повишаване на личната и обществена отговорност към собственото здраве, здравето на семейството и на общество като цяло. (Воденичаров, Попова, Мутафова & Шипковенска, 2013; Георгиева, Велкова, Стефанова & Камбурова, 2013) Този нов тип здравна политика издига здравето като най-висшата ценност, която е неприкосновено човешка право. (Воденичаров, Попова, Мутафова & Шипковенска, 2013; Национална здравна стратегия 2020) То е природна даденост, нещо с което принципно човек се ражда, но е и динамична величина, която може да бъде променена с времето. (Шивачева – Пиндева, 2020)

Дали и кога ще се случи промяната до известна степен зависи от нашето здравно поведение, отношение към собственото здраве, своевременно здравно възпитание, информираност, здравна култура, начин на живот и възможност и способност за справяне с негативните фактори на риска – респективно превенция на заболяванията. Ефектът от здравно-възпитателните мерки би бил висок, ако те бъдат предприети своевременно, от ранна детска възраст, и не бъде допуснато негативното въздействие на индивидуалните РФ и РФ на околната среда. Всяко закъснение в това отношение би било бариера на постигане на целите на ПЗ, защото пренастройването на ценностната система на хората в посока на предприемане на мерки за укрепване на здравословното им състояние изисква много повече усилия и ресурси в сравнение с недопускането на вредното им въздействието.

За нарастващата необходимост от ориентиране на ПЗ и здравното обучение и възпитание се съобщава в дисертационния труд на Е. Иванов. Авторът изтъква идеята за повишаване на здравната култура на населението и поставя акцент върху необходимостта за извеждане на преден план на подрастващите контингенти. (Иванов, 2015) И. Шивачева – Пиндева набляга и върху ролята на държавата и бъдещите икономически и социални ефекти от здравното възпитание на децата и върху това, че добро физическо и здравно възпитание е възможност за осигуряване на работоспособно и жизнено население, увеличаване на производителността и намаляване на социалните проблеми, предизвикани от хроничните незаразни заболявания. (Шивачева – Пиндева, 2020)

2. ЦЕЛ

Целта на настоящото проучване е да се установят познанията на учениците за РФ за сърдечно-съдови заболявания и влиянието им върху върху сърдечно-съдовата система.

3. МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Изследването е проведено в периода на месец май-юни 2021 г. сред 114 ученика от 12 до 17 годишна възраст от средни училища на територията на град София.

За постигане на поставената цел е използван социологически метод – проведено е анкетно проучване на базата на доброволно и анонимно анкетиране по разработени специално за целта въпросници. Използван е и документален метод, свързан с проучване литературните източници по изследваното явление, статистически метод и метод на графичен анализ на получените резултати.

4. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Разпределението на участниците в проучването по пол показва, че 54.61 % от учениците са момичета, а 45.39% момчета.

При изследване на познанията на учениците относно превенцията на сърдечно-съдовите заболявания, проучването установява, че най-висок (22.95%) е относителният дял на анкетираните, които считат, че водещо за превенцията е недопускането на тегло над нормата. Приблизително всеки пети от запитаните (21.31%) е на мнение, че намаляването на сърдечно-съдовия риск може да се осъществи чрез здравословно хранене, а всеки шести (14.75%) с редовното проследяване на артериалното налягане и оптималната физическа активност. Най-ниски и същевременно равни са относителните дялове на учениците, които поставят ролята на стреса и недопускането на тютюнопушенето, като водещи за превенцията на сърдечно-съдови заболявания – съответно 13.11%. Данните са представени на фиг. 1.



Фиг. 1. Познанията на учениците относно превенцията на сърдечно-съдовите заболявания

Анализът на данните показва добра информираност на учениците за някои от коригируемите рискови фактори, а именно наднормено тегло, нездравословно хранене, физическа активност, стрес и тютюнопушене. Същевременно прави впечатление, че липсва информация сред тях за останалите рискови фактори, като например наследствена обремененост, възраст, пол, висок холестерол, метаболитен синдром и/или захарен диабет. Тези данни биха могли да се обяснят с това, че в ученическа възраст се провеждат здравни обучения за ползите от здравословното хранене, поддържане на нормално телесно тегло, оптималната физическа активност, вредите от тютюнопушене. Обученията обаче не поставят акцент върху сърдечно-съдовия риск и с това се възпрепятства постигането на целите на превенцията на сърдечно-съдовите заболявания, подготвяне на младото поколение за живота напред и редуциране на сърдечно-съдовия риск.

Проучихме и познанията на учениците за вредата на някои от коригируемите рискови фактори върху сърдечно-съдовата система.



Фиг. 2 Информираност на учениците за вредата на тютюнопушенето върху сърдечно-съдовата система

В отговор на въпроса „Информирани ли сте, че тютюнопушенето води до увреждане на сърцето?“, най-висок относителен дял от анкетираните (67.86%) отговарят, че са информирани, но когато пушиш и като възрастен. Едва 14.29% от анкетираните са на мнение, че тютюнопушенето вреди във всички възрасти. На трето място (10.71%) са учениците, които не са информирани, а най-нисък (7.14%) е относителният дял на тези, които смятат, че ако пушиш само като ученик няма риск да се разболееш. Данните са представени на фиг. 2.

Тютюнопушенето е доказан РФ за Ишемична болест на сърцето, Миокарден инфаркт и редица други заболявания. В литературата то се определя като „Детска болест“ и представлява съществен проблем на общественото здраве, тъй като пропушването в ранна възраст излага детето на продължителна експозиция на тютюнев дим и повишава риска от развитие на заболяване. (Попова, 2020; Popova, Stambolova, Iantcheva-Stoycheva & Trendafilova, 2020; Popova, Stambolova, 2019; Stambolova, Kantareva, Popova & Blagoeva, 2017)

Анализът на данните показва, че съществуват познания у учениците за вредата на тютюнопушенето върху сърдечно-съдовата система. Липсва обаче критика по отношение на самото здравно поведение на учениците и познанията им са обвързани с това, че РФ въздействат само на възрастните. Безспорно ранните моменти от живота на детето, здравословното поведение и възпитание и изграждането на саморегулиращо поведение, спомагат за изграждането на личност с познания за РФ, акцент към вредното им въздействие при ранно датиране на съответните РФ и изграждането на тяхното бъдеще.

Употребата на алкохол при деца в училищна възраст е значим и актуален проблем у нас и оказва съществено негативно въздействие върху здравето на децата в период на формиране на модел на поведение, който често се запазва и в зряла възраст. Злоупотребата с алкохол, като проява на нездравословен начин на живот се определя като третият най-сериозен РФ за влошено здраве след тютюнопушенето и хипертонията и е доказан РФ за редица социално-значими заболявания. (Попова, 2020; Popova, Stambolova, Iantcheva-Stoycheva & Trendafilova, 2020; Popova, Stambolova, 2019; Stambolova, Kantareva, Popova & Blagoeva, 2017)

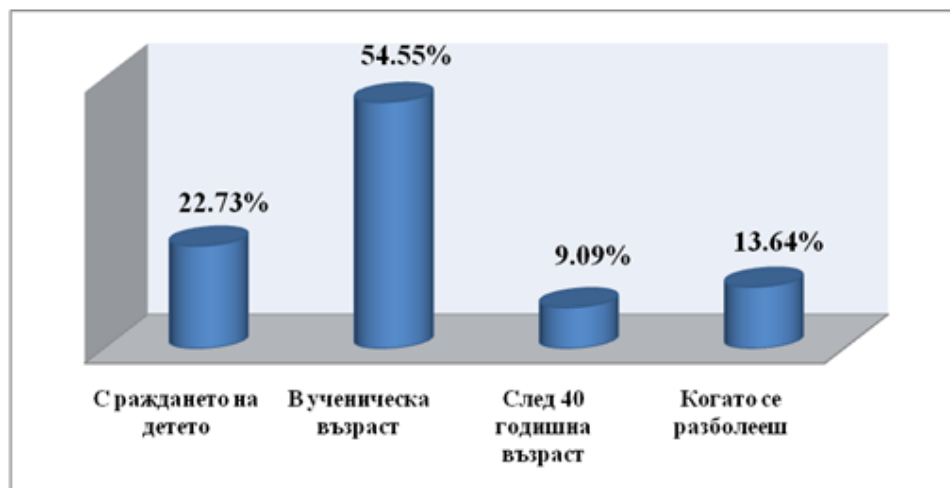
Тези данни наложиха проучване на мнението на анкетираните за вредата от употребата и злоупотребата с алкохол и въздействието му върху сърдечно-съдовата система.



Фиг. 3 Информираност на учениците за вредата от употреба с алкохол върху сърдечно-съдовата система

И на този въпрос, най-висок дял от анкетираните (60.00%) считат, че алкохолът вреди на сърдечно-съдовата система, но когато го употребяваш като възрастен. На второ място (16.67%) са учениците, които към момента на провеждане на проучването не са информирани, а на трето (13.33%) тези, които имат информация и знаят, че употребата и злоупотребата с алкохол вреди във всички възрасти. Най-нисък е относителният дял на тези, които считат, че ако употребяваш алкохол само като ученик няма риск да се разболееш – съответно 10.00%. (Фиг. 3)

Проучихме и мнението на анкетираните за времето, в което трябва да започне профилактиката на сърдечно-съдовите рискови фактори и заболяванията, които причиняват.



Фиг. 4 Мнение на анкетираните за времето, в което трябва да започне профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания

Повече от половината от анкетираните ученици (54.55%) са на мнение, че профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания трябва да започне в ученическа възраст, а почти всеки четвърти (22.73%) с раждането на детето. Макар и с по-ниски относителни дялове, внимание заслужават респондентите, които считат, че профилактиката трябва да започне когато се разболееш – съответно 13.64%. Тези данни ни показват, че има един не малък дял от учениците, които не са на ясно с това какво е профилактиката на болестите и какви са нейните цели. Най-нисък, но същевременно отново съществен, е относителният дял на анкетираните, които считат, че профилактиката трябва да започне след 40 годишна възраст – съответно 9.09%. (Фиг. 4)

Анализът на данните показва, че въпреки високия дял на учениците, които са на мнение и знаят, че профилактиката на разпространението на рисковите сърдечно-съдови фактори и заболявания трябва да започне още в детска възраст, има ученици, които не си дават сметка, че поведението в детството е огледален образ на здравословното им състояние в бъдеще. Тези ученици имат нужда от допълнително здравно обучение и поставяне на акцент върху влиянието на РФ и продължителността на вредното им въздействие, както и за „подмладяване“ на заболяемостта.

5. ИЗВОДИ

1. Учениците във възрастовата група 12-17 години показват добра информираност по отношение на някои от коригируемите рискови фактори – наднормено тегло, нездравословно хранене, физическа активност, стрес и тютюнопушене.
2. Липсва информация за рисковите фактори наследствена обремененост, възраст, пол, висок холестерол, метаболитен синдром и/или захарен диабет.
3. Изследваната група е запозната с негативното въздействие на тютюнопушенето и употребата на алкохол върху сърдечно-съдовата система, но липсва критика по отношение на здравно поведение в ученическа възраст и витае оптимистичното мнение, че визираните РФ вредят, но само ако експозицията им е налична в по напреднала възраст.
4. Приблизително всеки четвърти от учениците не е запознат с целите на профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания и счита, че превенцията на сърдечния риск започва след 40 годишна възраст и/или когато се разболееш.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемът с превенцията на болестите е много актуален и често дискутиран. За да бъде постигнат контрол върху собственото здраве, за да е възможно извършване на своевременни промоция и превенция на рисковите здравни фактори и да бъде редуцирано рисковото здравно поведение е необходимо ПЗ да се прокламира от ранна детска възраст. Тогава се изграждат ценностите, възгледите и мирогледът на подрастващите и все още не е късно да се въздейства. Знанията, нагласите, поведението за справяне с рисковото здравно поведение се формира в ранна детска възраст – в семейството, в училището и в приятелския кръг и с активното участие и сътрудничество на медицинските специалисти, учители и родители. Това налага нуждата от прилагане на мултидисциплинарен подход по въпросите, касаещи промоцията и превенцията на рисковете и здравно обучение у дома, в училище и в обществото и повишаване на знанията и мотивацията на младото поколение за ПЗ и превенция на рисковете.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

- Воденичаров, Ц., Попова, С., Мутафова, М., & Шипковенска, Е. (2013). Социална медицина. София, 445-477
- Георгиева, С., Велкова, А., Стефанова, П., & Камбурова, М. (2013). Потребности от повишаване компетентностите по промоция на здравето в училище. *Science & Technologies, Volume III, Number 1*, стр. 288-293
- Иванов, Е. (2015). *Промоция на здравето в училищна възраст*. Автореферат на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна степен „доктор“. София.
- Национална здравна стратегия 2020. (2015) В Здравно-политически контекст. Здравото – основно право на всеки. Източник: https://www.mh.government.bg/media/filer_public/2016/09/12/nzs_2020.pdf
- Нинова М., & Викторова, З. (2007). Обучение на придружители в детска клиника за спазване на стандартните хигиенни мерки за превенция на нозокомиални инфекции: Оценка чрез анкетно проучване. Бюлетин Нозокомиални инфекции, бр. 1, том 4, БУЛВЕСТ – София АД, стр. 43-45.
- Нинова М., З. Викторова. (2010). Обучение на придружители в Клиника по детски болести – промотивни здравни грижи, *Здравни грижи*, 2, 27-30.
- Попова, Т. (2020). Промоция на сърдечното здраве и превенция на рисковите фактори в детска и юношеска възраст. София. Издателство „Колхида“.
- Popova, T., & Stambolova, Iv. (2019). Prevention of cardiovascular health in adolescents – long-term investment in the protection and employability of adults. *Knowledge International Journal Vol. 35.4, Medical sciences and health, November 2019, Bansko, Bulgaria*, с. 1117-1124 ISSN 2545-4439
- Popova, T., Stambolova, Iv., Iantcheva-Stoycheva, M., & Trendafilova, P. (2020). Health training for parents in the fight against passive smoking. *2nd Word Conference on Future of Education, Brussels*.

- Stambolova, Iv., Kantareva, P., Popova, T., & Blagoeva, D. (2017). Policies for child health in pre-hospital assistance in Bulgaria. *From European to National Health Policy. Proceedings of the 1st International Conference On Public Health, 9-10 October 2017*, pp. 479-482.
- Шивачева – Пиндева, И. (2020). Релацията здравно възпитание – пандемия. *Yearbook of the Faculty of Education - Volume XVII, Trakia University, Стара Загора*, 142-153.