



Zdravstveno vaspitne intervencije u prevenciji bolesti nepravilne ishrane

Bežanić Aleksandar

OB „Studnica“, Kraljevo

Osoba za korespondenciju:

Aleksandar Bežanić, struk.med.sestra

OB Studnica, Kraljevo,

E-mail: acohl97@gmail.com

tel: 064-43-86-575

Proces prihvatanja/Article history

Datum prijema/Received:

12.10.2023.

Revdiran/ Received in revised form:

22.10.2023.

Prihvaćen/Accepted: 24.10.2023.

SAŽETAK

Uvod: Zdravstveno vaspitanje kao mlada naučna disciplina ima veliki uticaj i implementaciju u svim sferama života. Ishrana u velikoj meri određuje zdravlje ljudi, a prekomernim energetskim unosom je sve više borbe ljudi sa stanjem gojaznosti. Nepravilna ishrana na dužim stazama dovodi do velikog oslobađanja slobodnih radikala koji dovode do mnogih hroničnih bolesti.

Cilj rada: Utvrditi znanje ispitanika o značaju pravilne ishrane po njihovo zdravlje.

Metod rada: Studija preseka sprovedena je anonimnim upitnikom na uzorku od 50 ispitanika u Domu Zdravlja "Kraljevo" u periodu 13.-17.novembra 2021. godine.

Rezultati: Ispitivanjem saznajemo da je 78% ispitanika ženskog pola, 80% ispitanika živi u gradskoj sredini u odnosu na 20% koji žive u seoskoj. 96% ispitanika zna šta je gojaznost a 80% je imalo ili ima problem sa istim. 70% ispitanika preskače svakodnevne svoje obroke i 100% je imalo neki zdravstveni problem u prethodnih godinu dana.

Zaključak: Možemo zaključiti da dominantniji deo ispitanika ima problem sa gojaznošću iako su ih zdravstveni radnici upoznali sa potencijalnim problemima.

Ključne reči: Zdravstveno vaspitanje, gojaznost, nepravilna ishrana, informisanost.

HEALTH EDUCATION INTERVENTIONS IN THE PREVENTION OF DISEASES CAUSED BY IMPROPER NUTRITION

ABSTRACT

Introduction: Health education as a young scientific discipline has a great influence and implementation in all spheres of life. Nutrition largely determines people's health, and people struggle with obesity more and more due to excessive energy intake. Improper nutrition over long distances leads to a large release of free radicals that lead to many chronic diseases.

The aim of the work: To determine the knowledge of respondents about the importance of proper nutrition for their health.

Method of work: cross-sectional study by an anonymous questionnaire were examined 50 respondents in the Health Center "Kraljevo" in the period November 13.-17.th, in 2021.

Results: Through investigation, we learn that 78% of respondents are female, 80% of respondents live in urban areas compared to 20% who live in rural areas. 96% of respondents know what obesity is and 80% have had or have a problem with it. 70% of respondents skip their daily meals and 100% had some health problem in the previous year.

Conclusion: We can conclude that the dominant part of the respondents has a problem with obesity, even though health professionals have informed them of potential problems.

Key words: Health education, obesity, improper diet, information

UVOD

Zdravstveno vaspitanje kao naučna disciplina ima bogat sadržaj rada sa mogućnošću implementacije u svim sferama života [1]. Obuhvata izučavanje zdravstvenih potreba, zdravstvene kulture, ponašanja i primene zdravstveno vaspitnog procesa u cilju sveukupnog unapređenja zdravlja čitave populacije. Zdravstveno vaspitanje predstavlja proces kako usvajanja, tako i aplikacije znanja iz oblasti zdravstvene zaštite i njegovo nadogradjivanje kroz iskustvo. Zdravstveno vaspitnim radom unapređujemo zdravlje, poboljšavamo kvalitet života i stvaramo zdrave navike. Specifični ciljevi zdravstvenog vaspitanja se odnose na specifičnu zdravstvenu problematiku i zavise od osobenosti područja i karakteristika pojedinca, grupe ili zajednice koja je predmet edukacije [2]. Nakon niza stručnih konsultacija SZO o gojaznosti, 1997 godine, prekomerna telesna težina i gojaznost prihvaćene su kao globalni problem [3]. Ishrana u velikoj meri određuje zdravlje ljudi, a povećan energetska unos je jedan od glavnih uzroka porasta broja gojaznih ljudi. Danas postoje ubjedljivi dokazi da povećan unos hrane velike energetske vrednosti bogate mastima i prostim ugljenim hidratima doprinose nastanku gojaznosti. Pojedine navike u ishrani se povezuju sa višim prevalencijama gojaznosti, a jedna od najčešće istraživanih jeste redovnost doručka. Adolescenti su skloni da grickaju umesto da imaju obrok u određeno vreme i primenjuju dijete, odnosno rigorozno smanjuju količinu hrane koja vremenom se preokrene u drugi ekstrem [4].

Porast broja gojaznih osoba je posebno zabrinjavajući, kada uzmemo u obzir da je gojaznost u vezi sa brojnim hroničnim bolestima i opterećenjem sistema zdravstvene zaštite [5]. Prema podacima zdravstvene statistike vodeći uzroci umiranja u svetu jeste hipertenzija (odgovoran za 13% smrtnih ishoda), pušenje (9%), visok nivo glikemije (6%), fizička neaktivnost (6%), prekomerna telesna težina i gojaznost (5%).

Gojaznost pokreće niz metaboličkih poremećaja kao što su insulinska rezistencija, hipertenzija, bolesti lipidnog statusa, dijabetes mellitus 2 i druge bolesti endokrinog i lokomotornog sistema. Masovne nezarazne bolesti predstavljaju vodeći uzrok umiranja u svetu u pet od šest regiona Svetske zdravstvene organizacije [5].

CILJ RADA

Cilj ovog rada bio je da ispitamo navike u ishrani i znanje o značaju pravilne ishrane na zdravlje u opštoj populaciji u Kraljevu.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je realizovano kao studija preseka, pomoću upitnika dizajniranog za potrebe ovog istraživanja. U istraživanju je učestvovalo 50 ispitanika, korisnika usluga Doma zdravlja "Kraljevo", koji su dobrovoljno pristali da učestvuju u istraživanju. Kriterijumi za uključivanje u istraživanje su bili starosna dob od 20 do 65 godina i dobrovoljni pristanak. U periodu od 13.-17. novembra 2021. godine ispitanici su anonimno popunjavali upitnik koji je pored pitanja o sociodemografskim obeležjima, sadržao pitanja o navikama u ishrani, i znanju ispitanika. Za prikaz rezultata istraživanja korišćene su metode deskriptivne statistike.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Sociodemografske karakteristike ispitanika

U ispitivanom uzorku 78% ispitanika je bilo ženskog pola, a 22% ispitanika muškog pola. Najveći broj ispitanika 80% živi u urbanoj, gradskoj sredini. Šta je gojaznost zna 96% ispitanika, a čak 80% ispitanika je imalo problema sa gojaznošću. Distribucija ispitanika prema godinama života prikazana je u tabeli 1.

Tabela 1. Distribucija ispitanika prema godinama života

Godine života	Broj	%
Od 20 do 34 godina	2	4,00
Od 35 do 44 godine	5	10,00
Od 44 do 54 godina	18	36,00
Od 55 do 64 godine	25	50,00
Ukupno	50	100,00

Navike u ishrani

Na pitanje šta najčešće koriste u ishrani, rezultati pokazuju sledeće odgovore: roštilj 30%, beli hleb 20%, brzu hranu 16%, čorbu i kuvanu hranu 16%, ribu i proizvode od ribe 10%, voće i povrće 8%. Zastupljenost obroka u toku dana kod naših ispitanika prikazana je u tabeli 2.

Tabela 1. Distribucija ispitanika prema godinama života

Broj obroka dnevno	Broj	%
Više od tri obroka	20	40,00
Dva do tri obroka	15	30,00
Jedan obrok	7	14,00
Zavisi od obaveza	8	16,00
Ukupno	50	100,00

Fizički je aktivno 20% ispitanika i oni praktikuju šetnju svakodnevno, 64% ispitanika ne praktikuje šetnju nakon obroka, a 16% ispitanika to radi jednom do dva puta u toku meseca.

Istraživanje pokazuje da 79% ispitanika ima neuspješna iskustva sa dijetama koje su sami sebi odredili. Na pitanje „Da li je neko u Vašoj porodici gojazan?“ 50% ispitanika je odgovorilo da su svi u porodici gojazni, 40% ispitanika je navelo da su im samo roditelji gojazni, a 10% je dalo negativan odgovor.

Svi ispitanici 100% su imali neki zdravstveni problem u prethodnih godinu dana. Zdravstveni radnici kroz zdravstveno vaspitni rad imaju mogućnosti za širenje informacija o zdravim navikama, a samo 74% ispitanika je odgovorilo da su ih zdravstveni radnici informisali o značaju pravilne ishrane. Na pitanje „Da li smatrate da ukoliko pazite na svoju ishranu, pravilno unosite namirnice, pazite na svoje zdravlje i sprečavate određene bolesti?“ 60% ispitanika je odgovorilo pozitivno, dok 20% smatra da hrana ne utiče na pojavu bolesti i takodje 20% ispitanika nije tačno odgovorilo na dato pitanje.

DISKUSIJA

Dokazano je da navike koje stvaramo u detinjstvu i adolescentnom periodu, najčešće i ostaju navike i kasnije u životu.

Prema istraživanju nutritivnih navika studenata sprovedenom na 246 studenata Visoke zdravstvene škole strukovnih studija u Beogradu, saznajemo da najveći procenat ispitanika konzumira sve vrste mesa, najčešće pileće, zatim svinjsko, juneće, kao i mesne preradjevine. Da oko 30% ispitanika mlađih od 26 godina konzumira sveže voće, a ispitanici preko 26 godina to čine u čak 50% [6]. Ovi rezultati se mogu porediti sa našim rezultatima, koji idu u prilog tome da 30% naših ispitanika najčešće konzumira meso (roštilj).

U istraživanju koje je sprovedeno 2022. godine na Visokoj školi strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera u Subotici, ispitanici su bili zaposleni škole. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da je prosečna starost iznosila 44 godine i da 35% ispitanika ima hronične bolesti, od kojih je najzastupljenija hipertenzija i hiperlipidemija kao posledice nepravilne ishrane i loših instrukcija vezanih za ishranu u čak 77% [7].

Studija sprovedena u Zaječaru u službi Opšte medicine Doma Zdravlja, prikazuje da 69,8% ispitanika

ima 3 obroka u toku dana, svakodnevno, da u svojoj ishrani uglavnom konzumiraju hleb od belog brašna (62,3%), da svakodnevno konzumira voće manje od polovine ispitanika (45,3%), a povrće 90,6% ispitanika [8].

U poredjenju sa našim istraživanjem, naši ispitanici u malom broju (samo 10%) koriste ribu u svojoj ishrani, a podaci u Hrvatskoj pokazuju da 34% ispitanika ima ribu u svom jelovniku i to čak 3-4 puta u toku nedelje [9].

ZAKLJUČAK

Istraživanje je pokazalo da je dominantnija stopa gojaznih osoba u starosnoj dobi od 55-65 godina. Hrana koja se najčešće konzumira jeste bogata prostim ugljenim hidratima u kombinaciji sa mastima koji su odgovorni za stvaranje masnih naslaga i najčešći uzrok gojaznosti.

Uz nepravilnu ishranu, dodatni stres i pogodni faktor gojaznosti jeste fizička neaktivnost. Vremenom kombinacija ovakvog načina života dovodi do stvaranja prekomerne količine slobodnih radikala, zatim oksidativnog stresa koji vodi ka mnogim hroničnim bolestima.

Strukovna medicinska sestra, kao zdravstveni profesionalac svojim angažovanjem, znanjem i iskustvom treba da sprovodi zdravstveno vaspitni rad sa svim populacionim grupama. U sam zdravstveno vaspitni rad, osim pacijenta trebalo bi uključiti sve članove porodice kako bi rezultati bili što uspešniji. U edukaciji opšte populacije osim informacija o ishrani, treba sprovesti i edukaciju o fizičkoj aktivnosti i njihovim uticajima na zdravlje ljudi, kao i o posledicama koje nastaju usled nepravilne ishrane i fizičke neaktivnosti. Savetovališnim radom potrebno je uključiti nutricioniste, a poželjno je i sprovesti promotivne kampanje, kao i podela zdravstveno vaspitnog materijala.

Sa prevencijom gojaznosti treba krenuti još od rođenja, uključivanjem patronažnih sestara koje tokom poseta novorođenčetu i babinjari, informišu majku o značaju dojenja po zdravlje bebe.

Kasnije, u saradnji sa vrtićima, školama, fakultetima strukovna medicinska sestra i nutricionista mogu organizovati predavanja, tribine, radionice kao i emisije koje će biti distribuirane putem mas medija.

LITERATURA

1. Kalevski K, Gajić M, Jevremović A, Borotić N, Trifunović J, Jovičić O, et al. Ispitivanje efikasnosti zdravstveno-vaspitnog programa u korigovanju stavova i ponašanja studenata stomatologije u oblasti oralnog zdravlja. *Vojnosanitetski pregled*. 2021;78(9):935-43. doi: 10.2298/VSP190925007K
2. Mijatović R, Mirčevski M. Pravilna ishrana - osnovni preduslov bezbednog zdravlja. *Vojno delo*. 2013;65(1):151-85.
3. Knežević SB, Jandrić Kočić MC. Gojaznost - pandemija našeg vremena od posebnog značaja. *Medicinski glasnik Specijalne bolnice za bolesti štitaste žlezde i bolesti metabolizma 'Zlatibor'*. 2023;28(89):56-75. doi: 10.5937/mgiszm2389056K
4. Gudelj Rakić J. Uticaj navika u ishrani na uhranjenost adolescenata u Srbiji - rezultati istraživanja zdravstvenog ponašanja školske dece 2018. godine. *Glasnik javnog zdravlja*. 2023;97(1):1-19. doi: 10.5937/serbjph2301001G
5. Velicki, R. Utvrđivanje povezanosti mediteranskog načina ishrane i faktora rizika za nastanak akutnog koronarnog sindroma upotrebom „MedDiet” skora. *Doktorska disertacija, Medicinski Fakultet, Univerzitet u Novom Sadu*, 2018.
6. Dimoski Z, Majstorović B, Kocić S, Radovanović S. Nutritivne navike studenata. *Materia medica*. 2011;27(2):310-7. doi: 10.5937/matmed1102310D
7. Požar H, Šumonja S, Sekulić N, Čamprag Sabo N, Puškaš V. Navike u ishrani zaposlenih u visokoškolskom obrazovanju. *Sestrinska reč*. 2023;26(86):5-10. doi: 10.5937/sestRec2386005P
8. Mihajlović N, Savić Mitić Ž, Nakić M, Dinov V, Nakić A, Ćosić S. Navike u ishrani starih ljudi u Zaječaru i Vranju. *Timočki medicinski glasnik*. 2016;41(2):91-6. doi: 10.5937/tmg1602091M
9. Pucarin-Cvetković J, Mustajbegović J, Doko Jelinić J, Senta A, Nola IA, Ivanković D, Kaić-Rak A, Milosević M. Body mass index and nutrition as determinants of health and disease in population of Croatian Adriatic islands. *Croat Med J*. 2006 Aug;47(4):619-26. PMID: 16909460; PMCID: PMC2080438
10. Radević S, Kocić S, Simić Vukomanović I, Radovanović S, Kocić M, Radovanović J, et al. Faktori rizika povezani sa hroničnim nezaraznim bolestima u populaciji žena centralne Srbije. *Glasnik javnog zdravlja*. 2022;96(2):136-51. doi: 10.5937/serbjph2202136R
11. Simić P, Stanojević S. Stavovi studentske populacije o nepravilnoj ishrani i gojaznosti. *Hrana i ishrana*. 2020;61(2):88-93. doi: 10.5937/hraIsh2002088S
12. Peličić D. Prevencija ateroskleroze s osvrtom na gojaznost i neadekvatnu ishranu kao faktore rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti. *Zdravstvena zaštita*. 2022;51(1):101-8. doi: 10.5937/zdravzast51-35681
13. Caballero B. Humans against Obesity: Who Will Win? *Adv Nutr*. 2019 Jan 1;10(suppl_1):S4-S9. doi: 10.1093/advances/nmy055. PMID: 30721956; PMCID: PMC6363526.
14. Popović Ilić T, Stanković V, Ilić I, Hadži Ilić S. Razlike u indeksu telesne mase i navikama u ishrani studenata Fakulteta za sport i fizičko vaspitanje. *Acta medica Medianae*. 2019;58(2):51-5. doi: 10.5633/amm.2019.0209