

ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ СРЕД СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „АКУШЕРКА“

Йозленч Адем, Алейна Еминова, Славена Илиева
Медицински университет „Проф. д-р П. Стоянов“ гр. Варна

HEALTHY LIFESTYLE AMONG MIDWIFERY STUDENTS

Yozlench Adem, Aleina Eminova, Slavena Ilieva
Medical University “Prof. Dr. P. Stoyanov” Varna

Резюме: Едни от основните проблеми в нашето съвремие е намалената двигателна активност и нездравословното хранене, които постепенно се превръща в рисков фактор за хората в нашето общество. За да бъде храненето балансирано-рационално, е необходимо разходите на енергия да съответстват на енергетичната стойност на храната. Така човек запазва или увеличава своята телесна маса, работоспособност и устойчивост.

Цел на изследването е да се проучи и анализира мнението на студенти от специалност „Акушерка“ относно здравословният начин на живот.

Материали и методи: Проведено е анкетно проучване сред студенти, чрез индивидуална анкета през м. април и май на 2023 година. Използвани методи – документален, социологически, статистическа и графична обработка на резултатите.

Резултати и обсъждане: Резултатите от проведеното проучване сочат, че малко над половината от анкетираните посочват, че се хранят два пъти дневно (55%), последвани от тези, с три и повече хранения на ден (39%). Висок е дялът на студентите, които консумират пресни плодове и зеленчуци поне веднъж дневно (65%) и приемат повече от един литър вода. Във времето, когато са свободни от учебни занимания студентите предпочитат да се разхождат с приятели (90,5%).

Ключови думи: *здравословно хранене, двигателна активност, студенти*

One of the main problems in our time is reduced physical activity and unhealthy eating, which is gradually becoming a risk factor for people in our society. If the nutrition to has to be balanced and rational, it is necessary that the expenditure of energy corresponds to the energy value of the food. Thus, a person preserves or increases his body mass, work capacity and resistance.

The purpose of the research is to study and analyze the opinion of midwifery students regarding a healthy lifestyle.

Material and metods: A survey was conducted among parents through an individual survey in April and May 2023. Used methods – documentary, sociological, statistical and graphic processing of the results.

The results of the conducted survey indicate that during the time when they are free from studies, students prefer to go for a walk with friends (90.5%). Just over half of the respondents indicated that they eat twice a day (55%), followed by those with three or more meals a day (39%). There is a high proportion of students who consume fresh fruits and vegetables at least once a day (65%) and drink more than one liter of water.

Keywords: activity; healthy eating; students.

Въведение:

Храната е основен фактор за правилното физическо и психическо развитие на човешкия организъм. Чрез нея се осъществява доставка на вещества, необходими за правилното функциониране на клетките и тъканите [1, 3].

Енергийните нужди на отделния човек зависят от различни фактори - пол, възраст, телесна маса, физическата му натовареност храната, която приема. За да бъде храненето балансирано, рационално, разходите на енергия винаги трябва да съответстват на енергийния внос. При рационалното хранене човек запазва своята работоспособност и устойчивост [1, 2].

Режимът на хранене определя брой на храненията за деня и правилното разпредвяне на храната по количество и състав. Важни са и часове на хранене, както и интервалите между приема на храната. Обикновено студентският живот е динамичен и освен правилно хранене и двигателна активност е необходимо студентите да имат време и за развлечения.

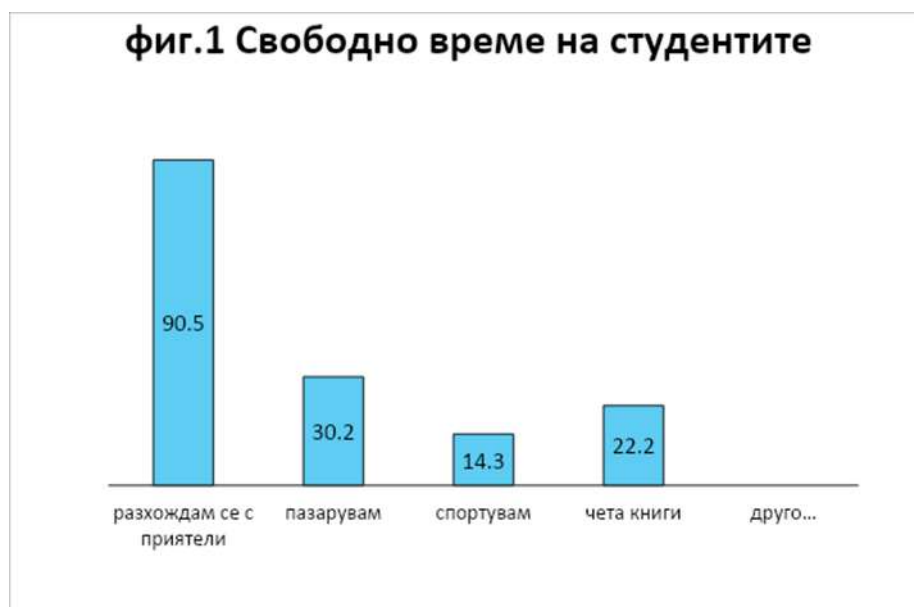
По време на следването си студентите променят своя ритъм на живот и има по-голям риск от хиподинамия и хранене с бързи, фабрично приготвени и нездравословни храни

Нездравословният начин на живот е предпоставка за развитие на редица заболявания.

Според редица литературни източници един от основните проблеми в нашето съвремие е и намалената двигателна активност, която постепенно се превръща в рисков фактор за хората в нашето общество. За преустановяване на тази негативна тенденция е необходимо да се осигури възможност за избор и достъп на всеки човек да практикува физически упражнения и спорт [3, 4].

В Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорт в Република България (2012 – 2022 г.) е посочено, че според научни изследвания през последните години един от най-негативните продукти на научно-техническия прогрес е намалената двигателна активност, която постепенно се превръща в бич за съвременното общество [5].

За нас представляваше интерес как прекарват свободното си време студентите попаднали в извадката. На този въпрос те имаха възможност да посочат повече от един отговор. В най-голяма степен те споделят, че във времето, когато са свободни от учебни занимания предпочитат да се разхождат с приятели (90,5%). На второ място е посочено желанието им за пазаруване (30,2%) и четене на книги (22,2%). Прави впечатление, че много малко от студентите са посочили спорта, като вариант за прекарване на свободното време (14,3%), (фиг.1).

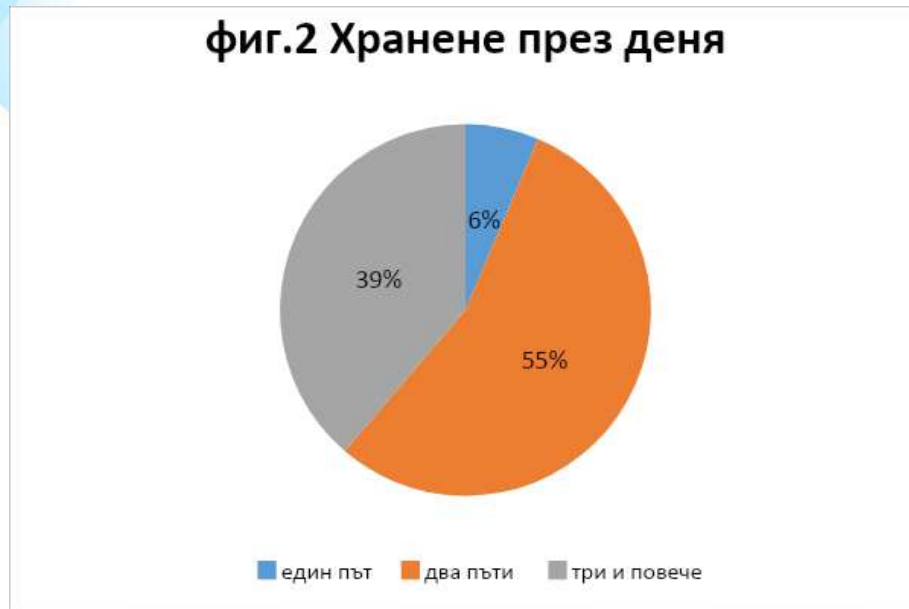


Фиг. 1 Свободно време на студентите

*% надхвърля 100, тъй като анкетираните са давали повече от 1 отговор

Известно е, че балансирано и рационално хранене способства за повишаване на защитните сили на организма и стимулира възстановяването на му. Все по-често в днешно време студентите се опитват да се хранят здравословно и да спазват определен двигателен режим. За нас представляваше интерес, колко пъти на ден се хранят студентите. Малко над половината от анкетираните студенти споделят, че се хранят два пъти дневно (55%), последвани от тези, с три и повече хранения на ден (39%). Нищожен е дялът на студентите, които се хранят еднократно за денонощието (6%), (фиг.2).

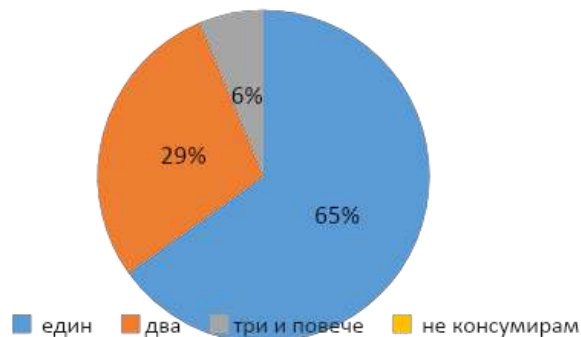
фиг.2 Хранене през деня



Фиг. 2 Хранене на студентите през деня

Друг важен въпрос, свързан със здравословното хранене е приемът на свежи плодове и зеленчуци. Висок е дялът на студентите, които консумират пресни плодове и зеленчуци поне веднъж дневно (65%), а около 1/3 от тях два пъти (29%). Прави впечатление липсата на отрицателен отговор по въпроса, което свидетелства за информираност сред студентите относно необходимостта от приемане на плодове и зеленчуци в дневното им меню и ползата от това (фиг.3).

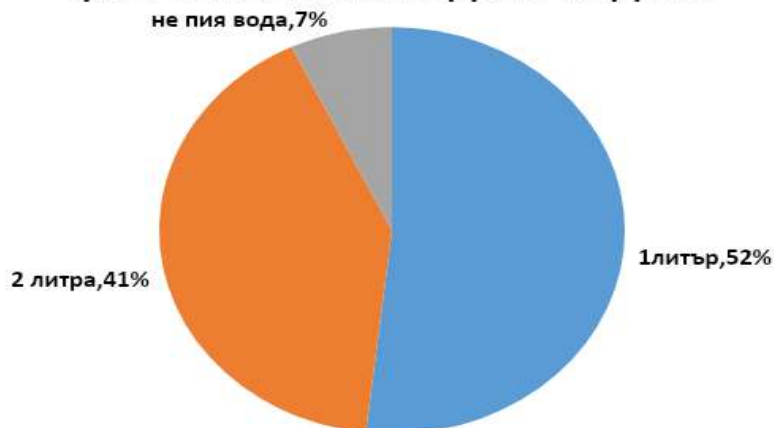
фиг.3 Консумация на плодове и зеленчуци



Фиг. 3 Консумация на плодове и зеленчуци сред студентите

Според различни литературни източници, за да не се допусне дехидратация на тялото е необходимо човек да приема около 1,5л до 2л вода за едно денонощие. Известни са различни таблици с дневната норма за прием на вода, според телесното тегло. Попитахме студентите, какво количество вода приемат през деня и получихме следните отговори. Малко повече от половината студенти споделят, че приемат по 1 литър вода на ден (52%), последвани от тези, които приемат по 2л. (41%), нищожен е дялът на останалите анкетирани, които споделят, че не пият вода през деня (7%), (фиг.4).

фиг. 4 ПРИЕМ НА ВОДА ПРЕЗ ДЕНЯ



Фиг.4 Прием на вода през деня

По време на изпитна сесия студентите неминуемо изпитват притеснение и стрес поради предстоящ изпит, затова решихме да ги попитаме как се справят в този случай.

Най-висок е дялът на анкетираните, които посочват, че по време на сесия предпочитат да разговарят с приятели и колеги, като по този начин разтоварват напрежението породено от предстоящ изпит (44%). Останалите респонденти предпочитат да излязат сред природата (28%) или да слушат хубава музика (25%). Отново най-нисък е дялът на тези, които предпочитат да спортуват (фиг.5).



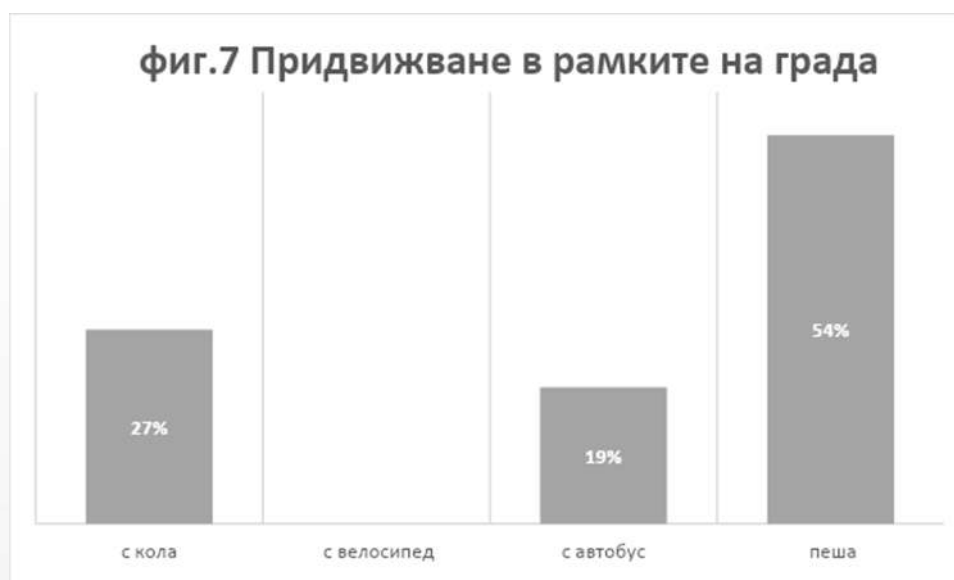
Фиг.5 Справяне със стреса по време на сесия

Времето за сън и отмора е от изключителна важност по време на сесия и не само. Сънят възстановява тялото от физическата и психическа умора. Липсата му може да доведе до намалена концентрация, преумора, което се отразява и на качеството на учене по време на сесия. Попитахме студентите, колко време отделят на денонощие за сън. На този въпрос получихме следните отговори. Най-висок е дялът на анкетираните, които споделят, че спят от 6 до 8 часа за денонощие (67%), а $\frac{1}{4}$ от тях спят по-малко от 6 часа (25%), (фиг.6).



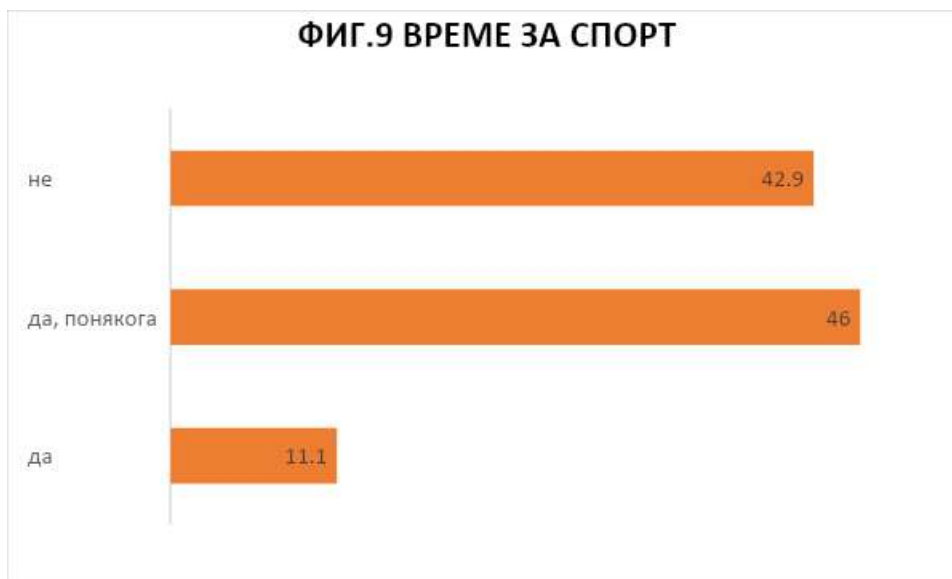
Фиг.6 Време за сън и почивка

Двигателната активност е важен фактор за здравословен начин на живот. Повече от половината респонденти (54%) споделят, че се движат пеша, а останалите използват автомобил (27%) или автобус (19%). Никой от студентите попаднали в извадката не се придвижва с велосипед, (фиг.7).



Фиг.7 Придвижване на студентите

В редица източници е описано, че спорта и здравето вървят ръка за ръка. Неоспорим е фактът, че редовните тренировки носят настроение, самочувствие и не на последно място хубава фигура. Едва 11,1% от студентите спортуват активно. Почти половината от тях споделят, че понякога имат време за тренировки (46%). Притеснителен е дялът на студентите, които не спортуват изобщо (42,9%), (фиг.8).



Фиг.8 Време за спорт

От проведеното проучване може да заключим, че здравословният начин на живот изисква да се спазват следните принципи:

- балансиране на хранителните вещества в дневното меню;
- осигуряване на разнообразно хранене;
- включване в менюто на плодове и зеленчуци;
- редовна физическа активност;
- осигуряване на уютна и спокойна обстановка;
- време за сън и отмора.

Изводи:

1. Студентите са запознати с принципите на здравословното хранене, хранят се поне два пъти дневно (55%) и приемат редовно плодове и зеленчуци (65%).
2. Анкетираните студенти си осигуряват достатъчно време за сън и отмора (67%), което е изключително важно за здравословният начин на живот.
3. В най-голяма степен анкетираните споделят, че във свободното си време предпочитат да се разхождат с приятели (90,5%).

Източници:

1. Белоев, Й., Грижи за болния и сестринска техника, МИ-АРСО, София, 2000
2. Борисова, С., В. Димитрова, С. Илиева, Първи стъпки в акушерските грижи, МУ-Варна, 2016, ISBN: 978-619-221-030-4
3. Димитрова, Т., Д. Найденова, Основи на хигиената и екологията, МУ-Варна 2020, ISBN: 978-619-221-256-8
4. Здравословно хранене на възрастни - www.mh.government.bg/bg/
5. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 -2022 -www.mh.government.bg/bg/

Contacts:

Йозленч Адем, Алейна Еминова, Славена Илиева
Медицински университет „Проф. д-р П. Стоянов“ гр. Варна
E-mail: yozlenc.adem10@gmail.com
E-mail: aleyna12345@abv.bg
E-mail: slavena8837@abv.bg