

ЗДРАВНА КУЛТУРА НА ПАЦИЕНТА И КОМПЕТЕНТНОСТТА МУ ПРИ НУЖДА ОТ МЕДИКАМЕНТИ

Ралица Герасимова, Ванеса Петкова

Медицински университет - София, Факултет по обществено здраве,
студенти 2 курс, специалност „Медицинска сестра”

PATIENT'S HEALTH CULTURE AND COMPETENCE WHEN IN NEED OF MEDICAMENTS

Ralitsa Gerasimova, Vanesa Petkova

2nd-year students, Nurse Specialty, Faculty of Public Health, Medical University - Sofia

РЕЗЮМЕ

Десетилетия наред България се нарежда в челните редици на страните с най-висока заболяемост и смъртност сред населението. Последните резултати обаче показват, че средната продължителност на живота в страната, макар и бавно, се покачва. Защо това е така? Едно от възможните обяснения или поне един от важните фактори, който може да е част от обяснението на този феномен, е, че здравната култура и здравните познания на една голяма част от хората в България значително са се повишили.

Ключови думи: здравни грижи, информираност, медикаменти

ABSTRACT

For decades Bulgaria has stood among the countries with the highest population morbidity and death rate. However, recent results show that the average life expectancy in the country slowly increases. Why is it so? One of the possible explanations, or at least one of the important factors that could form part of the explanation of this phenomenon, is the fact that a large part of the Bulgarian people's health culture and knowledge have increased considerably.

Keywords: health care, knowledge, medicaments, lifespan

ВЪВЕДЕНИЕ

Проучването по темата ни беше провокирано от обстоятелствата, отношението на обществото и мерките, които пациентите предприемат за своето лечение, включващо употребата на лекарствени средства под една или друга форма. Интересно ни беше да установим и доколко се е подобрила или влошила здравната култура на населението на страната ни.

ЦЕЛ

Да се проучи до каква степен пациентите са запознати с медикаментите, които употребяват.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Проведена бе анонимна анкета сред 100 пациенти от цялата страна в периода месец май-юни

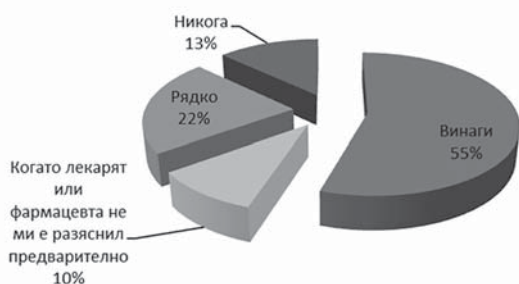
2016 г. За обработка на получените резултати е използван статистически метод.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Възрастовият диапазон на анкетираните респонденти се разпределя по следния дял: 45% са на възраст от 20 до 30 години, 30% са от 30 до 40-годишни, а останалите пациенти са на възраст над 40 години. Образователният ценз на анкетираните в дялово разпределение е следният: със средно образование са 50%, 22.5% са пациентите с бакалавърска и магистърска степен и 5% са докторанти. Относно социалния статус на респондентите - дялово се разпределя по следния начин: 52.5% са активно заети с трудова дейност, 42.5% са студенти, а пенсионерите са 2.5%.

След анализа на данните се установява, че повече от 60% от респондентите винаги четат лис-

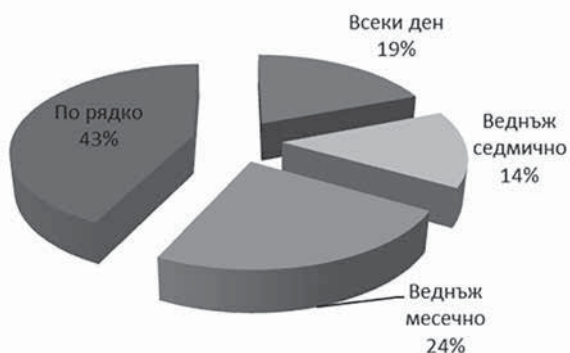
товката, приложена към медикаментите, и дори смятат, че липсва по-подробна информация за естеството на лекарството, нежеланите реакции и какъв точно би бил рискът при употреба от бременни жени и кърмачки.



Фиг. 1. Винаги ли четете листовката, приложена към медикаментите?

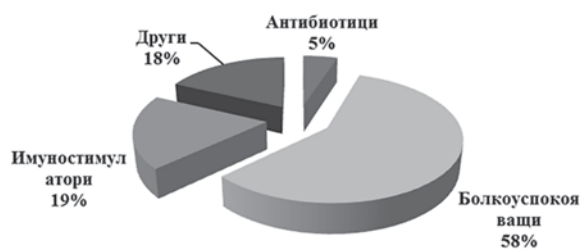
За да проучим информираността на пациентите относно употребата на лекарствени вещества, беше важно да установим колко често прибягват до употребата им.

От анализа на данните става видно, че почти половината анкетирани не употребяват често медикаменти. Можем да предположим, че това е така поради предимно младата възраст на анкетираниите или нежеланието им да прибягват до медикаменти, като използват първо неконвенционалните методи на лечение като: фитотерапия, рехабилитация и други. Именно затова зададохме въпрос на пациентите, какви групи или видове медикаменти употребяват най-често.



Фиг. 2. Колко често употребявате медикаменти?

От групите медикаменти с най-честа употреба са болкоуспокояващите – 62.5%. Анкетираниите пациенти прибягват до употреба на антибиотични средства само в краен случай, което е една добра статистика в посока на подобряване на здравната култура на населението. Фактът, че 15% от респондентите използват медикаменти за подобряване на имунната система означава, че те се интересуват и прилагат различни способи за



Фиг. 3. От какво естество са най-често използваните от вас медикаменти?

повишаването на здравния си статус и са активни участници в подобряването на своето здраве.

ИЗВОДИ

На базата на получените резултати можем да заключим, че здравната култура и информираност на населението се е повишила в значителна степен. Твърде вероятно е основният двигател на този грандиозен процес да е разбирането и осъзнаването от все повече българи, че доброто здраве и образование дават много по-голям шанс за просперитет и надежда за по-здрав, по-качествен, по-щастлив и по-продължителен живот във времето. Висока информираност и лична здравна култура, съчетани с добра организация на здравеопазването, е най-надеждната гаранция за добър здравен статус и качествено здравеопазване на населението в дадена страна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стоилова, Й., Н. Ватев. Ръководство за практически занятия по фармакотерапия. Софттрейд, 2011.
2. <http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/medikamenti/>
3. <http://medpedia.framar.bg/%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8>

КОМПЮТЪРНИЯТ ЗРИТЕЛЕН СИНДРОМ В ЕЖЕДНЕВИЕТО НА МЕДИЦИНСКАТА СЕСТРА

Ивелина Манолова, Маргарита Борисова, Даниела Ангелова, Катя Василева

МУ „Проф. д-р П. Стоянов“ - Варна, Катедра „Здравни грижи“, Филиал Велико
Търново

COMPUTER VISION SYNDROME IN THE NURSE'S DAILY ACTIVITIES

Ivelina Manolova, Margarita Borisova, Daniela Angelova, Katya Vasileva

Department of Healthcare, Veliko Tarnovo Affiliate, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Новите технологии наложиха ежедневна работа с компютър във всички сфери на производството, услугите и образованието. Компютърният зрителен синдром (КЗС) представлява комплекс от негативни усещания и включва намаляване на броя на премигванията и понижена слъзна секреция.

Компютърната грамотност е част от квалификационната характеристика на медицинската сестра, а работата пред монитор е ежедневие в сестринската практика. Това довежда до често срещани оплаквания: сълзене на очите, парене, усещане за „пясък в очите“, зрителна умора, главоболие. За появата на тези симптоми в голяма степен допринасят и постоянното префокусиране на погледа от клавиатурата върху екрана или печатни документи.

Целта на настоящото проучване е да се установи степента на информираност относно очното здраве и профилактичната дейност на медицинските сестри, свързани с КЗС.

Материали и методи: В периода 13-20.06.2016 г. е проучено мнението на 40 студенти първокурсници от специалности „Медицинска сестра“ и „Акушерка“, обучаващи се в МУ-Варна, Филиал Велико Търново, и 30 медицински сестри от МОБАЛ „Д-р Стефан Черкезов“ АД, гр. Велико Търново.

Проведена бе анкета с 15 въпроса, от които 14 затворени и 1 отворен. Проучването бе анонимно.

Резултатите сочат, че работата с компютър е съществена част от ежедневието на анкетирания.

ABSTRACT

New technologies have imposed the use of computers in all spheres of production, services and education on a daily basis. Computer vision syndrome is a complex of negative sensations and includes decreased blinking rate and tear production.

Computer literacy is a necessary qualification in the nurse profession and the work before a computer screen is an everyday activity. It results in frequent complaints, such as watery eyes, burning eyes, sandy feeling in the eye, eye fatigue and headaches. A constant gaze shift from the keyboard to the screen or any printed material aggravates such symptoms.

The purpose of the current survey is to evaluate the level of information about eye health and prophylactic activities of nurses related to CVS.

Materials and Methods: The opinions of 40 first-year students from the Nurse and Midwife programs of the Medical University of Varna at its Veliko Tarnovo Affiliate, and 30 nurses from the Regional Hospital Dr Stefan Cherkezov (MOBAL), Veliko Tarnovo, were surveyed in the period 13-20 June, 2016.

They were asked 15 questions, 14 of which were closed-ended questions and one was open-ended. The survey was anonymous.

The results show that the work done on a computer is an essential part of the surveyed people's everyday routine. The different personal symptoms that were identified are the result of breaking the norms of hygiene in working on a computer. Of the surveyed, 49% are clueless about the hygienic norms; 39% are familiar with them and only 20% of the people are partially familiar.

тираните. Разнообразните субективни симптоми, които се установиха, са резултат от неспазването на нормите за хигиена при работа с компютър. 49% от анкетираните не са информирани за нормите на хигиена, 39% ги познават и едва 20% - отчасти.

Изводи: Необходимо е медицинските сестри да са запознати с „компютърния зрителен синдром“, за да могат да извършват ефективни дейности по превенция и профилактика на очните заболявания и обучение на пациенти в тази насока.

Ключови думи: компютърен зрителен синдром, медицинска сестра, профилактична дейност

ВЪВЕДЕНИЕ:

Компютърният зрителен синдром (КЗС) представлява комплекс от негативни усещания и включва намаляване на броя на премигванията и понижена слъзна секреция.

Работата пред монитор е ежедневие в сестринската практика. Това довежда до често срещани оплаквания: сълзене на очите, парене, усещане за „пясък в очите“, зрителна умора, главоболие (3). Оплакванията се засилват обикновено в края на деня, при резки климатични промени, в помещение с климатични инсталации.

Други вредни последици от несъобразен престой пред компютъра са болки във врата и гърба, намалена двигателна активност. Всички тези субективни и обективни симптоми се обединяват в т.нар. компютърен зрителен синдром (КЗС). Синдромът може да прогресира в далекогледство и астигматизъм.

С настоящото проучване си поставихме за цел:

1. да се установи степента на информираност относно очното здраве;
2. профилактичната дейност на медицинските сестри, свързани с КЗС.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

В периода 13-20.06.2016 г. е проучено мнение то на 40 студенти първокурсници от специалности „Медицинска сестра“ и „Акушерка“, обучаващи се в МУ-Варна – Филиал Велико Търново, и 30 медицински сестри от МОБАЛ „Д-р Стефан Черкезов“ АД, гр. Велико Търново.

Conclusions: It is necessary for nurses to know about the computer vision syndrome so that they can work effectively towards prevention and prophylaxis of eye diseases and training patients in this direction.

Keywords: computer vision syndrome, nurse, prophylactic activities

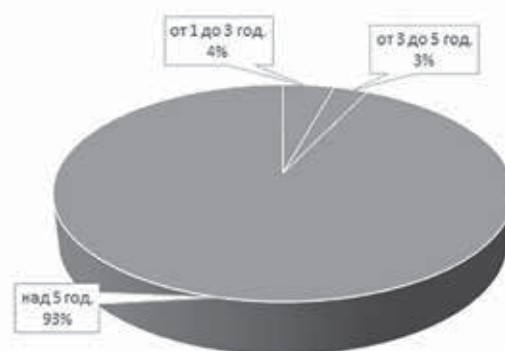
Съставена бе анкета с 15 въпроса, от които 14 затворени и 1 отворен. Проучването бе анонимно.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Анкетираните студенти – медицински сестри и акушерки, са с обща средна възраст 28,6 години.

Анкетираните медицински сестри са със средна възраст 52,4 години, чието участие в лечебно-диагностичния процес е свързано и с водене на медицинска документация (1), предимно с помощта на компютър.

На въпроса „От колко години работите с компютър?“ 93% от всички анкетирани медицински сестри и студенти отговарят, че работят с компютър повече от 5 години, 3% работят от 3 до 5 г. и едва 4% от 1 до 3 г. (Фиг. 1).

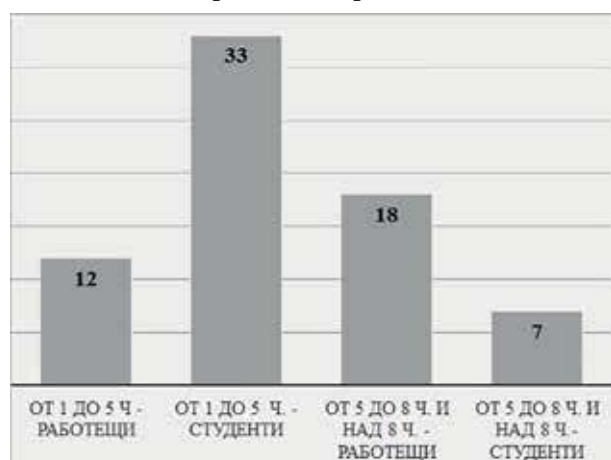


Фиг. 1. От колко години работите с компютър?

Резултатите, отразяващи средна дневна продължителност при работа с компютър, показват, че 33 от студентите прекарват пред екрана от 1 до

5 часа, а от работещите 12 медицински сестри са пред компютъра за същото време.

Предвид продължителността на работния ден от 5 до 8 и повече часа пред компютъра са 18 медицински сестри и едва 7 студенти прекарват същите часове пред монитора (Фиг. 2).



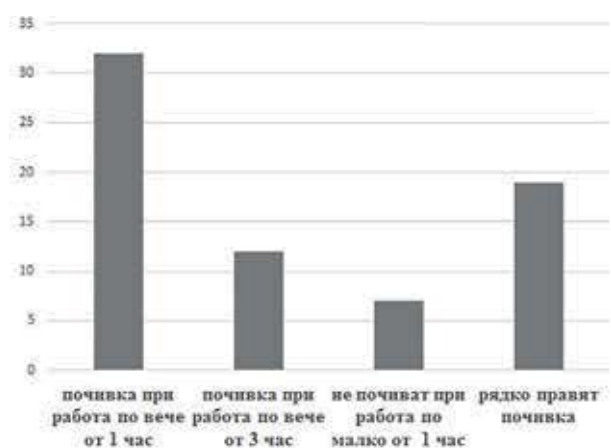
Фиг. 2. Колко часа дневно прекарвате пред екрана?

Този факт се свързва с необходимостта от професионална работа с компютъра на работещите, а предвид учебната заетост студентите прекарват по-малко време пред компютър.

Болшинството от анкетираните - 38, ползват коригиращи очила, а 32 не ползват такива.

Най-често използваните дисплеи при работещите са с диаметър около 40 см, а повече от половината студенти работят с лаптоп. Разстоянието от лицето на анкетираните спрямо екрана (монитора) е различно, като 33 от респондентите работят на 40 см, на 20 см работят 7, на 30 см - 18, и на 60 см работят 12. Видно е, че по-малко от половината не спазват препоръчаното разстояние при работа с компютри.

Ако мониторът стои прекалено високо, по време на работа се налага да се взираме нагоре,



Фиг. 3. Правите ли почивка при работа с компютър?

което с 30 на сто покачва напрежението в очите и допринася за бързото изпарение на сълзите (4).

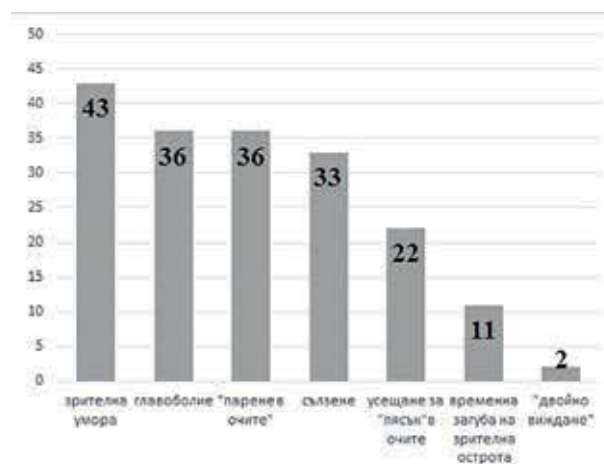
Данните от проучването сочат:

Тридесет и двама от анкетираните правят почивка, когато работят повече от 1 час, в сравнение с 19, които рядко правят почивка.

От медицинските сестри, работещи по-малко от 1 час с компютър, правят почивка 7, а работещите повече от 3 часа, които правят почивка, са 12 (Фиг. 3).

Симптомите на КЗС се проявяват по различен начин и според проучването оплаквания като „парене в очите“ са дали 36 от анкетираните, сълзене от очите - 33, зрителна умора - 43, усещане за „пясък“ в очите - 22, временна загуба на зрителна острота - 11, двойно виждане - 2, и главоболие - 36.

По-сериозни са показателите в групата на работещите анкетираните, където се наблюдават повече от 1-2 симптома (Фиг. 4).



Фиг. 4. Имали ли сте очни оплаквания?

Тези симптоми са се появявали при анкетираните медицински сестри: един път дневно при 8, всеки път, когато са работили, при 11 и много рядко са ги имали 8 от медицинските сестри.

При един студент същите оплаквания са се проявили веднъж дневно, всеки път, когато са работили, при 10, а 29 от тях рядко отбелязват такъв проблем. Това може да се дължи на по-младата възраст на студентите в сравнение с работещите.

Въпреки тези оплаквания през последната една година специалист „офталмолог“ са посетили 18 медицинските сестри и 11 студенти. Причините за посещение при специалиста е била смяна на диоптъра на очилата или поради други оплаквания, като парене и сълзене от очите, временна загуба на зрителна острота.

Според изискванията към работното място да е проектирано и оразмерено по начин, осигуряващ достатъчно пространство на лицето, работещо с видеодисплей (2), зададохме въпрос към медицински сестри: „Правилно ли е организирано работното Ви място за работа с компютър?“ 19 медицинските сестри от болницата са дали положителен отговор, а отрицателен отговор са дали 7.

При 4 от медицинските сестри работното място не отговаря на изискванията.

Наложителна е корекция съобразно Наредба №7 от 15.08.2005 г. на МЗ.

Зададен бе въпрос към двете групи анкетиранни дали познават „компютърния зрителен синдром“. Преобладаващата част (49%) не познават синдрома, запознати са 31%, само 2% го познават.

В частта на тези, които познават синдрома, преобладават медицинските сестри. Дългогодишният им професионален опит и необходимата квалификация обясняват този факт.

Анкетираните медицински сестри изказват готовност да дадат практически съвети на свои близки относно хигиена на зрението при работа с компютър. Те посочват, че притежават достатъчно знания и необходимата компетентност (Фиг. 5).

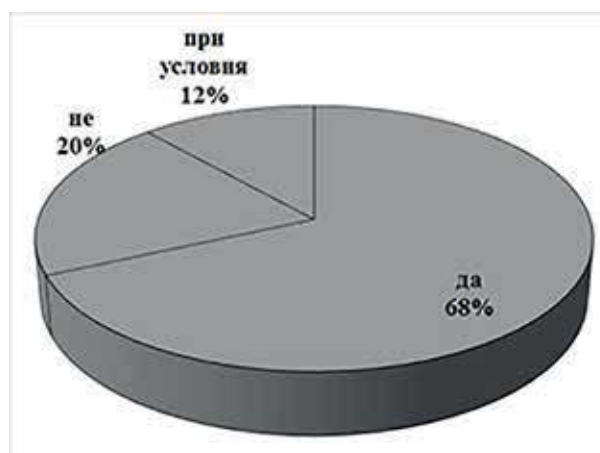


Фиг. 5. Знания за даване на практически съвети

Въпреки това по-голямата част от анкетираните изказват желание за получаване на още информация, с голям интерес биха посетили лекция, свързана с „Промоция на очното здраве“.

Малък е делът на тези, които не желаят да посетят такава лекция и биха я посетили само при условие, че имат свободно време за това (Фиг. 6).

Резултатите сочат, че работата с компютър е съществена част от ежедневието на анкетира-



Фиг. 6. Бихте ли посетили лекция, свързана с „Промоция на очното здраве“?

ните. Разнообразните субективни симптоми, които се установиха, са резултат от неспазването на нормите за хигиена при работа с компютър.

ИЗВОДИ

Необходимо е медицинските сестри да са запознати с „компютърния зрителен синдром“, за да могат да извършват ефективни дейности по превенция и профилактика на очните заболявания и обучение на пациенти в тази насока.

За предотвратяване появата на КЗС се препоръчва следното:

1. Редовни профилактични прегледи на очите.
2. Използване на подходяща светлина – да бъде наполовина от обикновено използваната.
3. Мигане по-често – за да се овлажняват очите и да се намали напрежението, при нужда поставяне на капки за очи „изкуствени слъзи“.
4. Упражнения с очите – на всеки 20 минути фокусиране на зрението върху далечен обект – поне на 2 метра за около 20 секунди.
5. Почивки – поне 10 минути на всеки час.
6. Работното място да е удобно – компютърът да е разположен на нивото на очите, а столът да е удобен и стойката да е правилна (5).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съвременните информационни технологии навлизат глобално в живота на цялото общество. Медицинските сестри следва да са запознати с „компютърния зрителен синдром“, за да могат да извършват ефективни дейности в насока промоция на здравето, превенция и профилактика на очните заболявания (1).

ЛИТЕРАТУРА

1. Наредба №1 от 08.02.2011г. на МЗ.
2. Наредба №7 от 15.08.2005 г. на МТСП и МЗ
3. Списание „Medical“ – брой 8/8.2014 година
4. Списание „Тормедика“ – брой 1/2012 година.
5. <http://www.kwiat.bg/image/data/polezno>.