

# ИНФОРМИРАНОСТ И НАГЛАСИ НА НАСЕЛЕНИЕТО ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Магдалена Пешева, Анна Тодорова, Галина Петрова

*Катедра „Организация и икономика на фармацията“, Факултет по фармация,  
Медицински университет – Варна*

## AWARENESS AND ATTITUDES OF THE POPULATION ABOUT HEALTHY LIFESTYLE

Magdalena Pesheva<sup>1</sup>, Anna Todorova<sup>1</sup>, Galina Petrova<sup>1</sup>

*Department of Organization and Economics of Pharmacy, Faculty of Pharmacy,  
Medical University of Varna*

### РЕЗЮМЕ

**Увод:** Здравословният начин на живот включва различни аспекти на всекидневието, които подпомагат физическото, психическото и емоционалното благополучие. Според различни анализи активната здравна култура е резултат от добрата лична информираност за рисковите фактори за здравето и мотивацията на гражданите. Източници на информация, свързана със здравето и здравното поведение, могат да бъдат лекари, фармацевти, пациентски сдружения, интернет и други. Посредством интернет достъпът до разнообразна информация се улеснява, което прави по-информирани самите пациенти.

**Цел:** Да се проследят нагласите и предпочитанията на гражданите за избор на източник на информация на тема здравословен начин на живот.

**Материали и методи:** Проведено анонимно анкетно проучване в онлайн среда, сред 85 респонденти, в периода март-април 2024 г. Използвани са социологически, графични методи и дескриптивна статистика, обработени с Microsoft Excel, версия 2016 г.

**Резултати и обсъждане:** Проучването установи желание в анкетираните за подобряване на начина им на живот. От посочените източници на информация най-често избирани са интернет и социални медии, за сметка на консултации с фармацевти или други медицински специалисти.

**Изводи:** Информираността на хората за рисковете и ползите от здравословния начин на живот ги прави по-мотивирани да предприемат активни стъпки за подобряване на своето здра-

### ABSTRACT

**Introduction:** A healthy lifestyle includes various aspects of daily life that support physical, mental, and emotional well-being. According to various analyses, an active health culture is the result of good personal awareness of health risk factors and the motivation of citizens. Sources of health information and health-seeking behavior can be doctors, pharmacists, patient associations, the Internet, etc. By means of the Internet, access to a variety of information is facilitated, which makes patients themselves more informed.

**Aim:** To study the attitudes and preferences of citizens regarding their choice of information sources on the topic of a healthy lifestyle.

**Materials and Methods:** An anonymous survey was conducted in an online environment among 85 respondents during the period of March to April 2024. Sociological and graphic methods, as well as descriptive statistics, were used, processed with Microsoft Excel, version 2016.

**Results and Discussion:** The survey found a desire among the respondents to improve their lifestyle. Of the indicated sources of information, the most frequently chosen is the Internet and social media, at the expense of consultations with pharmacists or other medical specialists.

**Conclusion:** People's awareness of the risks and benefits of a healthy lifestyle makes them more motivated to take active steps to improve their health. The introduction of Internet-related technologies in healthcare is changing the way individuals search for information, transforming their awareness from analog to digital sources.

**Keywords:** information, health, health literacy, healthy

ве. Навлизането на интернет свързаните технологии в здравеопазването променят начина на търсене на информация от лицата, като трансформира информираността им от аналогови към дигитални източници.

**Ключови думи:** информация, здраве, здравна грамотност, здравословен начин на живот

## УВОД

Здравословният начин на живот включва различни аспекти на всекидневието, които подпомагат физическото, психическото и емоционалното благополучие (10,13,16). Той играе ключова роля в намаляването на риска от развитие на много хронични незаразни заболявания, включително рак. Два от основните рискови фактори, които допринасят за развитието на тези заболявания, са нездравословното хранене и заседналият начин на живот. Множество изследвания показват, че над 40 % от случаите на рак могат да бъдат предотвратени чрез промени в начина на живот (4).

Действията, насочени към подобряване на храненето и физическата активност, са от съществено значение за промоцията на здравето и профилактиката на болестите. Подобряването на начина на живот е тясно свързано и с повишаването на успеваемостта на децата в училище и производителността на работещите (4).

Здравните знания играят важна роля в изграждането на положително отношение към здравето и създаването на здравословни навици. Когато лицата са добре информирани относно основните принципи на здравето, те са по-склонни да правят осъзнати избори за придържане към здравословно поведение (1,22).

Според различни анализи активната здравна култура е резултат от добрата лична информираност за рисковите фактори за здравето и мотивацията да се преодоляват разнообразните поведенчески рискови фактори (тютюнопушене, злоупотреба с алкохол, наркомании, нерационално хранене, наднормено тегло, стрес) (12,17).

Промяната в здравното поведение и поддържането ѝ в дългосрочен план е свързано с редица предизвикателства - от информираността на индивидите до мотивацията за водене на здравословен начин на живот (3).

Източници на информация, свързана със здравето и здравното поведение, могат да бъдат лекари, фармацевти, пациентски сдружения и

*lifestyle*

интернет. В здравеопазването от ключово значение е пациентът да бъде информиран за неговото лечение и грижи (15). Здравните специалисти имат важна роля в подпомагането на индивидите да подобрят своите здравни резултати и да запазят промяната в поведението (9). Потребителите на здравни услуги имат право на достъп до информация по отношение на потребяваната от тях медицинска помощ. Липсата на достъп до основна здравна информация значително влияе върху нивата на заболяемост и смъртност (7,8). През последните години, посредством интернет, достъпът до разнообразна информация се улеснява, което прави по-информирани самите пациенти (14).

## ЦЕЛ

Да се проследят нагласите и предпочитанията на гражданите за избор на източник на информация на тема здравословен начин на живот.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Проведено е проучване в онлайн среда - анонимна социологическа анкета със структуриран въпросник, съдържащ 10 затворени въпроса, сред 85-има респонденти, в периода март-април 2024 г. Използвани са социологически, графични методи и дескриптивна статистика за изчисляване на дялово разпределение на показателите. Обработката на резултатите е извършена с помощта на Microsoft Excel, версия 2016 г.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

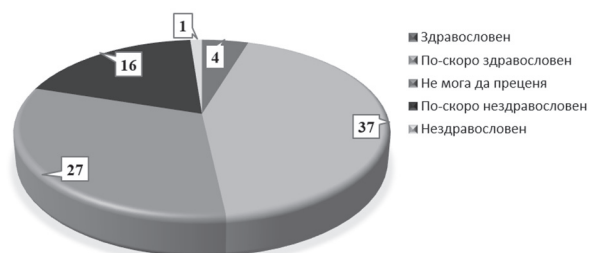
Въпросите в проучването са структурирани в два основни блока. Първи блок въпроси: въвеждащи и имащи за цел да покажат пола, възрастта и образованието на анкетираните лица. Вторият блок въпроси обхваща самооценка на лицата, мотивите и предпочитанията им към източниците на информация за водене на здравословен начин на живот.

Респондентите, участващи в проучването, са 46 жени и 39 мъже, преобладаващите групи анкетираните са на възраст между 18 и 30 г. и 41 и 50 г. В проучването доминират анкетираните с придобито висше образование. Разпределението по пол, възраст и образование е представено на табл. 1.

Табл. 1. Разпределение на анкетираните по демографски показатели

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>Възраст</b>     |    |
| 18 г.- 30 г.       | 25 |
| 31 г.- 40 г.       | 18 |
| 41 г.- 50 г.       | 24 |
| 51 г.- 60 г.       | 15 |
| 61 г.- 70 г.       | 1  |
| над 71 г.          | 2  |
| Общо               | 85 |
| <b>Пол</b>         |    |
| Жена               | 46 |
| Мъж                | 39 |
| Общо               | 85 |
| <b>Образование</b> |    |
| Висше              | 67 |
| Друго              | 2  |
| Средно             | 16 |
| Общо               | 85 |

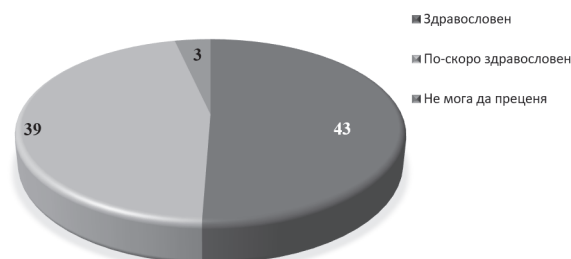
Проучването проследи самооценката на респондентите относно начина им на живот. Мненията на анкетираните лица са полярни. Като „здравословен“ (4) и „по-скоро здравословен“ (37) определят начина си на живот 48% от тях. Почти няма отговори нездравословен.



Фиг. 1. Самооценка на респондентите за начина им на живот

В много случаи мотивацията на лицата е от ключово значение за поддържане на здравословен начин на живот, поради което проследихме нагласите им за начин на живот след една година. Наблюдава се, че отговори „по-скоро здра-

вословен“ и „нездравословен“ не са посочени от нито един респондент. Освен това 43-ма респонденти са посочили, че желаят „здравословен“ начин на живот, при само 4 такива отговора за текущия момент. Наличието на мотивация за подобряване на начина на живот на анкетираните би допринесло за подобряване на здравния им статус (18).



Фиг. 2. Виждания за начина на живот в бъдещ период

Търсенето на възможности за постигане на по-добро здравословно състояние обикновено води до търсене на информация как да се подобри здравето. Тази информация може да е свързана с различни патологични състояния, определени симптоми, физическа активност, хранене, продукти свързани със здравето - лекарствени продукти, хранителни добавки, медицински изделия, козметични продукти и други. Достъпността на информацията в съвременното общество прави търсенето на информация част от всекидневното на гражданите (20). От ключово значение е правилното разбиране на получената информация, което е пряко свързано със здравната грамотност на гражданите (19).

Проучването проследи честотата на използване на различни източници от респондентите. Поради обвързаността на някои от източниците с възрастта на респондентите резултатите са представени и по възраст в табл. 2.

По отношение на източниците на информация за здравословно поведение повече от половината анкетираните посочват, че „винаги“ или „сравнително често“ предпочитат социалните медии или интернет за получаване на информация. Големият брой от тези отговори са посочени от лица на възраст между 18 и 30 години. В същата тази възрастова група се наблюдава, че отговорът „винаги“ почти не е посочван, когато става въпрос за фармацевтична консултация или консултация с медицински специалист.

Използването на дигитални източници дава редица предимства на потребителите като: бърз достъп до информация, използване на различни

Табл. 2. Честота при търсене на източници на информация на тема здравословен начин на живот

| Възраст                                     | Винаги | Сравнително често | Понякога | Сравнително рядко | Никога |
|---------------------------------------------|--------|-------------------|----------|-------------------|--------|
| <b>Социални медии и интернет</b>            |        |                   |          |                   |        |
| 18 г.- 30 г.                                | 10     | 11                | 1        | 2                 | 1      |
| 31 г.- 40 г.                                | 1      | 8                 | 6        | 1                 | 2      |
| 41 г.- 50 г.                                | 3      | 7                 | 8        | 4                 | 2      |
| 51 г.- 60 г.                                | 2      | 5                 | 3        | 4                 | 1      |
| 61 г.- 70 г.                                | -      | -                 | -        | -                 | 1      |
| над 71 г.                                   | -      | -                 | -        | -                 | 2      |
| Общо                                        | 16     | 31                | 18       | 11                | 9      |
| <b>Телевизия</b>                            |        |                   |          |                   |        |
| 18 г.- 30 г.                                | 3      | 7                 | 4        | 6                 | 5      |
| 31 г.- 40 г.                                | -      | 3                 | 4        | 6                 | 5      |
| 41 г.- 50 г.                                | 3      | 4                 | 6        | 6                 | 5      |
| 51 г.- 60 г.                                | 2      | 3                 | 2        | 5                 | 3      |
| 61 г.- 70 г.                                | -      | -                 | 1        | -                 | -      |
| над 71 г.                                   | -      | 2                 | -        | -                 | -      |
| Общо                                        | 8      | 19                | 17       | 23                | 18     |
| <b>Хартиени издания/Брошури/Книги</b>       |        |                   |          |                   |        |
| 18 г.- 30 г.                                | 2      | 7                 | 4        | 6                 | 6      |
| 31 г.- 40 г.                                | 1      | 3                 | 5        | 7                 | 2      |
| 41 г.- 50 г.                                | 1      | 5                 | 5        | 5                 | 8      |
| 51 г.- 60 г.                                | 1      | 3                 | 4        | 4                 | 3      |
| 61 г.- 70 г.                                | -      | -                 | -        | -                 | 1      |
| над 71 г.                                   | -      | 2                 | -        | -                 | -      |
| Общо                                        | 5      | 20                | 18       | 22                | 20     |
| <b>Фармацевтични консултации</b>            |        |                   |          |                   |        |
| 18 г.- 30 г.                                | 3      | 8                 | 1        | 8                 | 5      |
| 31 г.- 40 г.                                | -      | 1                 | 5        | 8                 | 4      |
| 41 г.- 50 г.                                | 1      | 4                 | 6        | 5                 | 8      |
| 51 г.- 60 г.                                | -      | 4                 | 5        | 3                 | 3      |
| 61 г.- 70 г.                                | -      | -                 | 1        | -                 | -      |
| над 71 г.                                   | 2      | -                 | -        | -                 | -      |
| Общо                                        | 6      | 17                | 18       | 24                | 20     |
| <b>Консултации с медицински специалисти</b> |        |                   |          |                   |        |
| 18 г.- 30 г.                                | 3      | 9                 | 1        | 6                 | 6      |
| 31 г.- 40 г.                                | 1      | 2                 | 4        | 8                 | 3      |
| 41 г.- 50 г.                                | 2      | 3                 | 7        | 6                 | 6      |
| 51 г.- 60 г.                                | 2      | 4                 | 4        | 2                 | 3      |
| 61 г.- 70 г.                                | -      | -                 | 1        | -                 | -      |
| над 71 г.                                   | 2      | -                 | -        | -                 | -      |
| Общо                                        | 10     | 18                | 17       | 22                | 18     |

сайтове или платформи, възможности за последващо проследяване на развитието на една здрав-

на тема, намаляване на притеснението на пациенти при търсене на информация и т.н. (11,21).

Лесният достъп до информация крие и своите рискове. Използването на интернет за търсене на информация за подобряване на начина на живот на лицата може да доведе до увеличаване на рисковете за неправилна преценка на достоверността на информацията и взимане на неправилни решения, свързани с тяхното здраве. Наличието на голям обем от данни може да бъде подвеждащо при ниска дигитална здравна грамотност на потребителите (15).

Анкетното проучване установява, че информираността посредством телевизия е посочена с преобладаващ отговор „сравнително рядко“ - 23, следвана от „сравнително често“ - 19, и „никога“ - 18. Сходно е разпределението на анкетираните за търсене на информация посредством хартиени издания, брошури или книги.

Изключително притеснителни са резултатите при търсенето на фармацевтична консултация, едва 6-ма посочват, че винаги търсят, за сметка на това 20 никога не търсят, най-често наблюдаваният отговор е „сравнително рядко“ - 24-ма. Сходни резултати се наблюдават и при търсене на консултация с други медицински специалисти. Редица проучвания показват, че търсенето на информация от медицински и здравни специалисти подобрява здравословното състояние на пациента, придържането към терапия, дава правилна информация на гражданите относно личното им здравословно състояние и намалява финансовите разходи за здраве (2,5,6).

## ИЗВОДИ

Мотивацията е от ключово значение за поддържане на здравословното състояние. Проучването показва, че мнозинството от респондентите имат желание за подобряване на начина си на живот.

Изследваните лица търсят информация за здравословен начин на живот предимно в интернет или социалните медии. Наблюдават се притеснително ниски стойности на анкетираните, които се обръщат към лекар и/или фармацевт за консултация и още по-притеснителни са резултати на респондентите, които никога не се насочват към този начин на търсене на информация.

Навлизането на интернет свързаните технологии в здравеопазването променят здравната система и начина на търсене на информация от лицата, като трансформират информираността им от аналогови към дигитални източници.

Активната здравна култура е резултат от взаимодействието между добра лична информираност за рисковите фактори и силна мотивация за

преодоляване на поведенческите рискове. Когато хората са информирани за рисковете и разбират ползите от здравословния начин на живот, те са по-мотивирани да предприемат активни стъпки за подобряване на своето здраве.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Berland G, Elliott M, Morales L, Algazy J, Kravitz R, Broder M, et al. Health Information on the Internet. *JAMA* 2001 May 23;285(20):2612. [doi: 10.1001/jama.285.20.2612]
2. Costas D, Ribed A, Gimenez-Manzorro A, Garutti I, Sanz F, Taladriz Sender I, et al. Cost-effectiveness of preoperative pharmaceutical care consultations: a 5-year analysis. *Eur J Hosp Pharm.* 2024 Jul 4;ejhpharm-2024.
3. Dombrowski SU, Avenell A, Sniehot FF. Behavioural interventions for obese adults with additional risk factors for morbidity: systematic review of effects on behaviour, weight and disease risk factors. *Obes Facts.* 2010 Dec;3(6):377–96.
4. European Commission - European Commission [Internet]. [cited 2024 Sep 3]. Кампания „Здравословен начин на живот“. Available from: [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/bg/ip\\_21\\_4826](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/bg/ip_21_4826)
5. Ivanova M, Todorova A, Georgieva L, Pesheva M. Adherence to treatment among hypertensive patients as a result of specialised pharmaceutical care. *J IMAB - Annu Proceeding Sci Pap.* 2022 Mar 4;28:4264–9.
6. Ivanova M, Todorova A, Georgieva L. The pharmacists' role as a source of health information during COVID-19 conditions from the patients' point of view. *Manag Educ.* 2022 Oct 17;2022.
7. Krist AH, Tong ST, Aycok RA, Longo DR. Engaging Patients in Decision-Making and Behavior Change to Promote Prevention. *Stud Health Technol Inform.* 2017;240:284–302.
8. Öntaş E, Bahar-Özvarış Ş, Şimşek B. Creating, publishing, and spreading processes of health-related contents in internet news sites: evaluation of the opinions of actors in health communication. *Front Public Health.* 2024 Jul 30;12.
9. Redmond N, Baer HJ, Clark CR, Lipsitz S, Hicks LS. Sources of health information related to preventive health behaviors in a national study. *Am J Prev Med.* 2010 Jun;38(6):620–627.e2.
10. Schramme T. Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public Health Ethics.* 2023 Nov 1;16(3):210–8.
11. Sobon M. E-health information as a support of health information technology systems – patients attitudes. *Procedia Comput Sci.* 2022 Jan 1;207:1723–32.

12. Sorensen K, Van Den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health. 2012;12:80. doi:10.1186/1471-2458-12-80.
13. Summary report on proceedings, minutes and final acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946 [Internet]. [cited 2024 Sep 3]. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/85573>
14. Tonsaker T, Bartlett G, Trpkov C. Health information on the Internet. Can Fam Physician. 2014 May;60(5):407–8.
15. Vega ES, Zepeda MFP, Gutierrez EL, Martinez M del CC, Gomez SJG, Caldera SD. Internet Health Information on Patient's Decision-Making: Implications, Opportunities and Challenges. Med Res Arch [Internet]. 2023 Jul 29 [cited 2024 Aug 29];11(7.2). Available from: <https://esmed.org/MRA/mra/article/view/4066>
16. Закон за здравето, в сила от 01.01.2005 г., изм. и доп. ДВ. бр.39 от 1 Май 2024г.
17. Иванов, Е. Същност и роля на здравната култура в съвременното общество здраве, Факултет по обществено здраве, МУ-София, Медицински мениджмънт и здравна политика, 47, 2016, №2, 13-19 Централна медицинска библиотека, 2016., <http://cml.mu-sofia.bg:8080/xmlui/handle/10861/1416>
18. Калоянова, К., Н. Михайлов, Модели на поведение за подобряване на здравословните навици на обществото и пациентите, Здравна икономика и мениджмънт, година 21, 2021 г., брой 1 (77)
19. Гаров, С. Развитие на здравната грамотност, Варненски медицински форум, т. 7, 2018, брой 1
20. Каранешева, Т. Изборът на комуникационен канал – фактор за ефективна здравна комуникация, Българско списание за обществено здраве, том 7 Кн. 3
21. Каранешева, Т. Потенциалът на интернет като канал за здравна комуникация, Социална медицина, том 1, 2016
22. Тодорова, Е., Г. Цолова, П. Димитров, Знания, умения и нагласи за здравословен начин на живот при деца на 10–19 години, Българско списание за обществено здраве, Специално издание, Том 14, Кн.2, 2020

**Адрес за кореспонденция:**

Магдалена Пешева  
Факултет по фармация  
бул. „Цар Освободител“ 84  
Варна, 9000  
е-майл: [Magdalena.Pesheva@mu-varna.bg](mailto:Magdalena.Pesheva@mu-varna.bg)