

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU

MGR IZABELA GĄSKA

**Zachowania zdrowotne osób po 50 roku życia
hospitalizowanych z powodu chorób układu krążenia
w Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej w Sanoku**

Rozprawa na stopień doktora nauk o zdrowiu

Promotor: prof. nadzw. dr hab. n. o zdr. Katarzyna Sygit

Promotor pomocniczy: dr n. med. Elżbieta Cipora

Katedra Promocji Zdrowia
Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia
Uniwersytet Szczeciński

Łódź, 2019

Streszczenie

Wstęp: Zachowania zdrowotne są jednym z najważniejszych czynników determinujących stan zdrowia człowieka. Zachowania, jak i aktywność człowieka stanowią integralną część jego stylu życia i niemal każde z nich ma wpływ na zdrowie.

Rozwój cywilizacyjny i wydłużająca się średnia trwania życia stały się głównymi czynnikami przyczyniającymi się do niezadowolającego stanu zdrowia społeczeństwa, szczególnie osób po pięćdziesiątym roku życia. Aktualnie najczęstszymi zagrożeniami dla zdrowia tej grupy osób są: niska aktywność fizyczna, nie przestrzeganie zasad racjonalnego odżywiania, stosowanie używek, mała ilość i zła jakość snu. Niewłaściwe zachowania zdrowotne prowadzą do rozwoju chorób takich, jak np.: nadwaga i otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego czy zaburzenia narządu ruchu. Stąd też w sferze aktywności zdrowotnej osób dorosłych i starszych istnieje potrzeba wnikliwej diagnozy – zarówno dla celów opisu, wyjaśniania, jak i przede wszystkim tworzenia programów modyfikacji niewłaściwych zachowań zdrowotnych i promocji zdrowia.

Cel: Celem głównym niniejszej pracy jest ocena zachowań zdrowotnych osób po 50 roku życia hospitalizowanych z powodu chorób układu krążenia.

Metody i materiał badawczy: w badaniu udział wzięło 411 osób po 50 roku życia hospitalizowanych z powodu chorób układu krążenia w Samodzielnym Publicznym Zespole Opieki Zdrowotnej w Sanoku.

Metodą zastosowaną w badaniu był sondaż diagnostyczny. Zastosowano trzy kwestionariusze ankiety: Autorski Kwestionariusz Ankiety przygotowany na potrzeby niniejszej pracy oraz dwa wystandaryzowane kwestionariusze - Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) oraz Listę Kryteriów Zdrowia (LKZ). Analizę statystyczną uzyskanych wyników badań wykonano w programie R, wersja 3.5.1.

Wyniki: W grupie badanych osób po 50 roku życia hospitalizowanych z powodu chorób układu krążenia przeważali mężczyźni – 54,26%, natomiast kobiety stanowiły – 45,26%. Średni wiek badanych wynosił 69,2 lat (SD=9,45 i wahał się od 50 do 93 lat). W większości badani deklarowali posiadanie wykształcenia zawodowego (46,47%); a najliczniejszą grupę stanowiły osoby będące w związkach małżeńskich (75,67%). W grupie badanych przeważali pacjenci z nadwagą (38,20%) w stosunku do osób z masą ciała w normie i otyłością. Większość badanych leczyła się z powodu choroby

niedokrwienną serca (63,75%) oraz miażdżycy (58,39%). Najczęstszymi chorobami występującymi w rodzinie badanych były: choroba niedokrwienna serca (63,26%) oraz nadciśnienie tętnicze (61,56%). Badani wskazywali na liczne dolegliwości m.in.: ból głowy (69,34%), lęk i niepokój (36,98%), zaburzenia snu (28,95%) oraz bóle kręgosłupa (27,49%). Niepokojącym jest, iż większość osób oceniła swój stan zdrowia na poziomie miernym (średnim) – 50,85%. Wyniki przeprowadzonych badań pokazały, iż 36,74% badanych nie przestrzega zasad zdrowego stylu życia: 27,25% pali papierosy, 60,10% sięga systematycznie po alkohol (przynajmniej raz w tygodniu), 62,04% podejmuje aktywność fizyczną zaledwie od 1-3 godzin tygodniowo. Najczęściej podejmowaną formą aktywności fizycznej przez badanych był spacer (81,51%). Badani w większości preferowali bierne spędzanie czasu wolnego np. oglądając telewizję 87,83%. Badani spożywają natomiast posiłki regularnie (od 4-5 posiłków dziennie), ale niepokojącym jest, iż 67,64% podjada między posiłkami.

Wyniki analizy badań (wg Kwestionariusza IZZ) pokazały, iż najbardziej nasilone w grupie badanych były zachowania zdrowotne w obszarze *praktyk zdrowotnych*, nieco mniejsze nasilenie zaobserwowano w obszarze *pozytywnego nastawienia psychicznego*, a najmniejsze w obszarach *prawidłowych nawyków żywieniowych i zachowań profilaktycznych*.

Poddając analizie przeprowadzone badania (wg Kwestionariusza LKZ) wynika, że osoby po 50 roku życia hospitalizowane z powodu chorób układu krążenia za najważniejsze kryteria zdrowia podawały: „nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych; mieć sprawne wszystkie części ciała; czuć się dobrze; należycie się odżywiać; prawie nigdy nie musieć chodzić do lekarza”.

Wnioski: Wśród badanych przeważają zachowania antyzdrowotne. Czynniki socjo-demograficzne takie, jak: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie badanych, aktywność zawodowa, stan cywilny determinują zachowania zdrowotne badanych. Wysoki poziom nasilenia zachowań zdrowotnych (wg Kwestionariusza IZZ) stwierdzono w grupie kobiet z wykształceniem wyższym o prawidłowej masie ciała, zamieszkałych w miastach i będących w związkach małżeńskich. Najsilniejszą korelację ze stanem zdrowia mają zachowania zdrowotne (wg Kwestionariusza IZZ) w obszarze „praktyk zdrowotnych”. Do najważniejszych kryteriów zdrowia należą wg badanych (wg Kwestionariusza LKZ) m.in.: „nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych, mieć sprawne wszystkie części ciała, czuć się dobrze, należycie się

odżywiać i nigdy nie musieć chodzić do lekarza”. Potwierdzono hipotezę główną i hipotezy szczegółowe, iż czynniki socjo-społeczne oraz styl życia mają wpływ na zachowania zdrowotne osób po 50 roku życia hospitalizowanych z powodu chorób układu krążenia.

Praktyczne implikacje: zaleca się w przyszłości przeprowadzenie dalszych badań nad zachowaniami zdrowotnymi ludności w celu co raz lepszego poznania wpływu zachowań zdrowotnych na występowanie chorób układu krążenia. W związku z istniejącymi ogromnymi różnicami w zachowaniach zdrowotnych zależnymi od płci, wieku, wykształcenia, jak i miejsca zamieszkania należy szczególnie podjąć działania ukierunkowane na edukację zdrowotną społeczeństwa, która może skutecznie zniwelować problem przewagi zachowań antyzdrowotnych, istniejących nierówności w zdrowiu, i być pomocna w walce z chorobami układu krążenia.

Słowa kluczowe: zdrowie, zachowania zdrowotne, styl życia, choroby układu krążenia, profilaktyka.

