

Wydział Zdrowia Publicznego  
Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu  
Zakład Organizacji i Zarządzania  
Zakład Pielęgniarstwa Społecznego  
Department of Public Health  
Medical Academy in Wrocław  
Department of Organization and Managements  
Department Social Nursing

ANNA FELIŃCZAK, MARIOLA SEŃ, JAN JUZWISZYN,  
JADWIGA STANISZEWSKA

***Style of lives of students of Wrocław of higher university and his  
onto future maternity***

---

**Styl życia studentek wrocławskich uczelni wyższych i jego wpływ na przyszłe  
macierzyństwo**

Zdrowie kobiet poza ogólnymi cechami dotyczącymi zdrowia człowieka w różnych okresach życia, ma charakterystyczne cechy związane z tą płcią. Wiąże się to głównie z rolą biologiczną kobiet. Bank Światowy wyróżnia w życiu kobiety cztery okresy i związane z nim zagrożenia dla zdrowia:

- dzieciństwo (0 – 9 lat) – zagrożenia to: selekcja wg płci, gorsze odżywienie i dostęp do opieki zdrowotnej,
- dorastanie (10 – 19 lat) – wczesna ciąża, poronienie, choroby przenoszone drogą płciową i AIDS, niedożywienie, zażywanie narkotyków,
- wiek reprodukcyjny (20 – 44 lata) – nieplanowana ciąża, choroby przenoszone drogą płciową i AIDS, poronienie, komplikacje ciążowe, niedożywienie,
- wiek poreprodukcyjny (45 i więcej lat) – choroby układu krążenia, nowotwory narządu rodno, osteoporoza, cukrzyca.(1)

Rozwiązań tych problemów poszukiwano m.in. na Konferencji w Wiedniu w 1994 roku, gdzie w Rekomendacjach uczestników Konferencji na temat Zdrowia Kobiet w Centralnej i Wschodniej Europie czytamy m.in. że:

- należy edukować w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego,
- należy dokonywać zwrotu kosztów działań prewencyjnych kobiet (za środki antykoncepcyjne, badania profilaktyczne onkologiczne, kardiologiczne),
- wdrażać programy propagujące zdrowy styl życia (dotyczące zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego, tytoniu, alkoholu, narkotyków).(1)

Celem badań była ocena zagrożeń zdrowia studentek wynikających z przejawianego stylu życia i ich wpływu na zdrowie kobiet jako przyszłych matek.

## MATERIAŁ

Badaniem ankietowym objęto 89 kobiet w wieku od 20 do 27 lat. Średnia wieku badanych wynosiła 23,7. W większości były to mieszkanki miast - 47%, natomiast 33,7% studentek pochodziło ze wsi.

W domu studenckim w czasie trwania studiów zamieszkiwało 56,1% studentek, na stacji 21,3% a pozostałe (15,7%) w domu rodzinnym.

## METODY

Badanie zostało zrealizowane za pomocą kwestionariusza ankiety skonstruowanego dla potrzeb tego badania.

Pytania w ankiecie pogrupowano według następujących zagadnień:

- wybrane elementy stylu życia
- wykonywanie badań diagnostycznych w celach profilaktycznych
- cechy społeczno – demograficznego.

Otrzymane wyniki poddano analizie statystycznej za pomocą programu komputerowego Statistica.

## WYNIKI

Celem uzyskania i utrzymania dobrego zdrowia psychofizycznego kobiety jest przejawianie przez nią prozdrowotnego stylu życia. Jednym z jego przejawów jest unikanie używek<sup>2</sup>. Spośród badanych studentek jedynie 7% przyznaje, że pali papierosy, a 26% że paliło w przeszłości. Znacząca większość to osoby nie palące (93%). Z badań epidemiologicznych wynika, że około 25% kobiet w ciąży pali, narażając płód na działanie substancji toksycznych zawartych w dymie tytoniowym i ryzyko powikłań<sup>3</sup>. Jeżeli ta korzystna tendencja dotycząca niepalenia tytoniu wśród większości studentek utrzyma się w przyszłości możemy mieć nadzieję na mniejszą częstość wystąpienia powikłań u przyszłych matek i ich potomstwa.

Za niepokojące z punktu widzenia zdrowia przyszłej matki należałoby uznać zachowania związane z używaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych. Alkohol (głównie wino i piwo) kilka razy w tygodniu i codziennie pije 3,6% badanych, a narkotyki przyjmuje nie częściej niż kilka razy w miesiącu prawie dwukrotnie więcej, bo 6,2% respondentek.

Sposób odżywiania się kobiet jest istotnym elementem zdrowia samej kobiety jak również jej potomstwa w przyszłości. To kobieta, matka kształtuje głównie nawyki żywieniowe wszystkich członków rodziny. Spośród ankietowanych studentek 94% wyraża opinię, że ich sposób żywienia wpływa na zdrowie, ale tylko 29,2 % ocenia, że odżywia się prawidłowo.

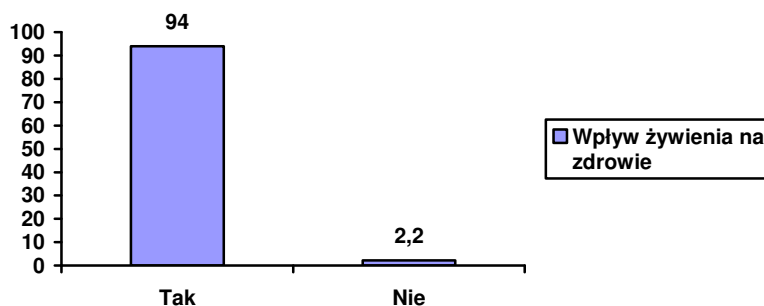
Mówiąc o sposobie żywienia kobiet w wieku reprodukcyjnym, należy zwrócić szczególną uwagę na dostarczanie żelaza z pożywieniem i jego suplementację. Szczegółowe dane zawiera tabela 1.

Tabela nr 1. Częstość spożywania wybranych produktów żywnościowych

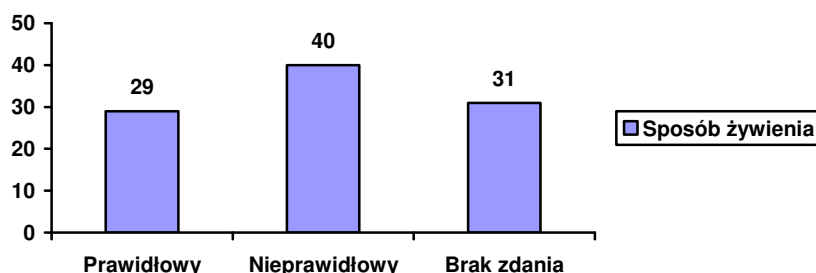
Rodzaj spożywanego produktu	Codziennie i kilka razy w tygodniu	Raz w tygodniu lub rzadziej
Chleb razowy	43,8 %	36,5 %
Drób	27,8 %	39,5 %
Ryby	4,6 %	78 %
Kasze	14,9 %	59,6 %
Warzywa gotowane	28,6 %	48,1 %
Warzywa surowe	53,1 %	13,7 %

Z analizy danych wynika, że sposobu żywienia badanych studentek nie można uznać za prozdrowotny. Zbyt rzadko spożywają produkty niezbędne w profilaktyce niedoborów żywieniowych. Świadomość zdrowotna badanych kobiet w zakresie zdrowego odżywiania jest również niewystarczająca. Jedynie co trzecia studentka, spośród tych które uznały, że ich sposób żywienia ma pozytywny wpływ na zdrowie ocenia, że odżywia się prawidłowo (Wykres nr 1).

Wykres nr 1 (a) Procent kobiet, które uznały, że żywienie ma wpływ na zdrowie

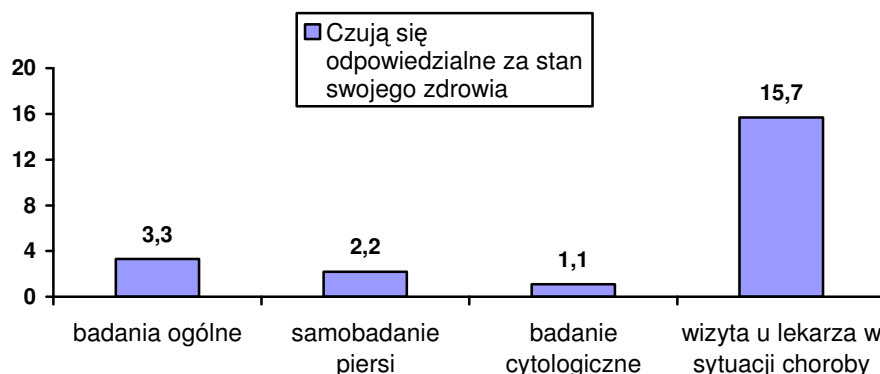


Wykres nr 1 (b) Ocena własnego sposobu żywienia kobiet, które uznały że żywienia ma wpływ na zdrowie (dane wyrażone w %)



Miejsce zamieszkania może stanowić barierę w dostępie do opieki medycznej i utrudniać regularne poddawanie się badaniom profilaktycznym. Ze względu jednak na fakt podjęcia studiów w mieście wojewódzkim jakim jest Wrocław, wszyscy studenci objęci są opieką medyczną i mają szeroki dostęp do usług medycznych. Pomimo tego jedynie co siódma studentka chodzi do lekarza, gdy czuje się chora, a 5,6% nie idzie do lekarza nawet, gdy jest chora. Odpowiedzialność za stan swojego zdrowia deklaruje 85% badanych studentek. Pozostaje to w sprzeczności z przejawianymi zachowaniami w tym zakresie. Przy najmniej raz w roku wykonuje badanie cytologiczne u ginekologa jedynie 1,1% respondentek, samobadanie piersi wykonywane jest przez 2,2% kobiet, a badania profilaktyczne (ogólne) wykonuje 3,3% badanych (Wykres 2). Być może związane jest to z brakiem edukacji i poradnictwa zdrowotnego studentek co powoduje, że nie są one w dostatecznym stopniu przygotowane do podejmowania odpowiedzialności za swoje zdrowie a w przyszłości za zdrowie swojego dziecka.

Wykres nr 2 Świadomość zdrowotna a poddawanie się badaniom profilaktycznym



Badanie stylu życia Polaków również wskazują, że badaniom w celach profilaktycznych poddajemy się stosunkowo rzadko. Jedynie 23,9% kobiet ogółu populacji realizuje badania cytologicznego najmniej jeden raz w roku, a 55% badanych w przypadku gdy im coś dolega idzie do lekarza tylko w ostateczności<sup>4</sup>.

### WNIOSKI

- Za korzystne z punktu widzenia zdrowia kobiety a w przyszłości matki należy uznać zachowania związane z unikaniem używek , a więc: niepalenie papierosów i rzadkie spożywanie napojów alkoholowych (piwo, wino), które dotyczyły większości badanych studentek.
- Pomimo dużej świadomości studentek dotyczącej wpływu alimentacji na zdrowie, przejawiane zachowania w tym zakresie należy uznać za niekorzystne. Mogą one w przyszłości prowadzić do negatywnych skutków, istotnych szczególnie dla zdrowia kobiet w wieku reprodukcyjnym.
- Za najbardziej ryzykowne zachowanie związane ze zdrowiem, należy uznać , jednak powszechne wśród badanych studentek, nie poddawanie się jakimkolwiek badaniom profilaktycznym unikanie kontaktu z lekarzem nawet w sytuacji choroby.

### PIŚMIENNICTWO

1. Brzeziński Z., Mazur J., Szamotulska K. Stan zdrowia matek, dzieci i młodzieży w Polsce, Zdr. Publ., 1997,57,129-135
2. Karski J.B. praktyka i teoria promocji zdrowia, wybrane zagadnienia, CeDeWu, Warszawa 2003 s.67-70
3. Ostrowska A. Styl życia a zdrowie, IFiS PAN, Warszawa 1999 s.69-79
4. Woynarowska B. Działania profilaktyczne u dzieci i młodzieży w : Karski J.B. (red) Ignis, Warszawa, 1999,320-338

## STRESZCZENIE

Ważnym czynnikiem zdrowego stylu życia dla kobiety jest sposób odżywiania się , (zwłaszcza dostarczanie w diecie biopierwiastków takich jak: żelazo czy też kwas foliowy), unikanie używek, kontrola stanu zdrowia poprzez poddawanie się badaniom profilaktycznym. Celem badań była ocena zagrożeń zdrowia studentek wynikających z przejawianego stylu życia i ich wpływu na zdrowie kobiet jako przyszłych matek. W niektórych aspektach (w zakresie stosowania używek) dotyczących zdrowego stylu życia studentki wykazują wysoka świadomość. W zakresie innych zachowań wpływających na dobre zdrowie (odżywianie się, profilaktyka) studentki wykazują wiele zaniedbań .

## SUMMARY

Way of nourishment is most important factor of healthy style of life for woman oneself , (especially delivery in diet such as: iron or else foil acid), avoidance of condiments, control of state of health across surrendering oneself preventive investigations. She was of investigations opinion of threats of health of resulting students from manifested style of lives and them of bless you women as future mothers. In some aspects (in range of applying of condiments) relate healthy style of life of student they show high consciousness. In range of different influencing maintenances onto best health (nourishment oneself, prophylaxis) students show many negligences .