

Mgr Dorota Maliszewska

Tytuł pracy: „**Znajomość czynników ryzyka chorób układu krążenia wśród młodzieży warszawskich szkół średnich**”

Promotor: **Prof. dr hab. n. med. Alfred Owoc**

Streszczenie

Cywilizacja narzuca współczesnemu człowiekowi wiele szkodliwych ograniczeń i zmian w jego stylu życia. Ma wpływ na występowanie różnych czynników ryzyka sprzyjających powstaniu ChUK. Poznanie częstości występowania czynników ryzyka ChNS u młodych ludzi jest, więc bardzo ważna, ze względu na możliwość wczesnego wdrożenia działań profilaktycznych ukierunkowanych na ich zwalczanie. Niniejsza rozprawa jest próbą przedstawienia znajomości czynników ryzyka chorób układu krążenia wśród młodzieży warszawskich szkół średnich. Do realizacji postawionego celu opracowano ankietę, która zawierała szereg pytań dotyczących występowania wybranych czynników ryzyka chorób układu krążenia oraz pytania dotyczące: płci, wieku, typu szkoły, stylu życia respondentów. W okresie od listopada 2009 r. do lutego 2010 r. przeprowadzono badania ankietowe na populacji 1000 uczniów (dziewcząt i chłopców) warszawskich szkół średnich.

Badanie przeprowadzono: w VIII Liceum Ogólnokształcące im. Władysława IV w Warszawie, w Technikum, Gastronomiczno Hotelarskie – Zespół Szkół Gastronomiczno Hotelarskich w Warszawie, w V Liceum Ogólnokształcące im. Księcia Józefa Poniatowskiego w Warszawie, w Zespół Szkół Nr 36 im. M. Kasprzaka – Technikum elektroniczno-informatyczne w Warszawie, w reprezentatywnej próbie uczniów klas I i III warszawskich szkół średnich różnych typów (licea ogólnokształcące, technika). Analizą statystyczną objęto 8 omawianych czynników ryzyka (palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, cholesterol, niska aktywność fizyczna, alkohol, stres, cukrzyca) oraz wyniki dotyczące poziomu wiedzy badanej młodzieży na temat chorób serca i naczyń. Mała liczba osób z cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym, spowodowała, że nie można było spodziewać się istotnych zależności w ramach tych czynników, dlatego zostały opisane w piśmiennictwie. W czasie realizacji badania codziennie papierosy paliło 14,69% respondentów. Nadwaga wartość BMI C85 występowała u 7,72% badanych uczniów natomiast otyłość wartość BMI C95 u 8,86% respondentów. W ciągu ostatniego roku 25,88% respondentom zdarzyło się spożywać piwo, 32,41% uczniów badanej próby spożywało wino, natomiast najwięcej, bo aż 38,72% ankietowanych spożywało alkohol wysokoprocentowy (wódke). Blisko 38,24% podało, że wykonuje intensywne ćwiczenia fizyczne w czasie wolnym tylko raz w tygodniu lub rzadziej. Kilka razy w tygodniu aktywnych fizycznie było 44,10% uczniów. Blisko 62,46% uważa swoje codzienne życie za stresujące. Około 33,58% uczniów za najbardziej stresującą sytuację uważa obciążenie nauką. Dla 30% uczniów najbardziej stresujące sytuacje to oczekiwania rodziców razem z obowiązkami szkolnymi natomiast dla 14,04% badanych oprócz oczekiwań rodziców stresującą sytuacją dla nich jest brak wsparcia. Około 60% uczniów nie wie, że choroby układu krążenia są dziedziczne. A 65,38% nie wie, jaka jest rola badania profilaktycznego. Blisko 61% ankietowanych uważa, że szkoła nie uczy o czynnikach ryzyka chorób układu krążenia. Najwięcej informacji na ten temat respondenci zdobywają z telewizji 39,14% i z Internetu 26,51%. Około 50,3% badanych nie potrafiło wskazać zalet wypoczynku czynnego dla organizmu człowieka, tylko 14% uczniów uważa, że wypoczynek czynny obniża ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu, podnosi poziom dobrego cholesterolu, (czyli frakcji LDL), zmniejsza ryzyko zawału serca. Blisko 71,60% chłopców i dziewcząt 69,28%

uważają, że palenie przyczynia się do powstania choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, nowotworu płuc. Około 55,01% respondentów nie potrafiło wskazać skutków nadużywania alkoholu. Około 98% badanych respondentów wykazała się znajomością produktów, które należy spożywać dla zachowania zdrowia.

Do oceny istnienia związku pomiędzy badanymi cechami wykorzystano test Chi kwadrat. Przy analizie statystycznej ww. czynników stwierdzono negatywny wpływ płci męskiej na występowanie takich czynników ryzyka jak: spożywanie alkoholu, palenie papierosów, niska aktywność fizyczną oraz nadwagę, natomiast ma pozytywny wpływ na występowanie stresu. Stwierdzono również, że Typ szkoły – technikum – ma negatywny wpływ na występowanie takich czynników ryzyka wśród ankietowanych jak: nadwaga i otyłość, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz ilość wypalanych papierosów oraz aktywność fizyczną. Klasa (wiek 18-19 lat) ma negatywny wpływ na spożywanie alkoholu przez badanych uczniów. Usytuowanie szkoły po stronie lewobrzeżnej Warszawy ma negatywny wpływ na występowanie takich czynników ryzyka wśród ankietowanych jak: stres, palenie papierosów, spożywanie alkoholu, niska aktywność fizyczna.

Ponadto płeć żeńska ma pozytywny wpływ na poziom wiedzy ankietowanych na temat: zalet wypoczynku czynnego dla serca i naczyń, cholesterolu i jego wpływu na występowanie ChUK, stresu i jego wpływu na układ krążenia. Natomiast negatywnie wpływa na znajomość produktów zwierzęcych i ich wpływu na występowanie ChUK. Typ szkoły – liceum – ma pozytywny wpływ na poziom wiedzy ankietowanych na temat: zalet wypoczynku czynnego dla serca i naczyń, cholesterolu i jego wpływu na występowanie ChUK, spożywania tłustych ryb i ich korzystnego wpływu na układ krążenia, stresu i jego wpływu na układ krążenia, palenia papierosów oraz ich wpływu na występowanie ChUK. Natomiast negatywnie wpływa na znajomość produktów zwierzęcych i ich wpływu na występowanie ChUK.

Reasumując młodzież warszawskich szkół średnich wykazała zadowolający poziom wiedzy zarówno o podstawowych czynnikach ryzyka chorób układu krążenia, jak również dotyczącej zasad prawidłowego żywienia. Nie zawsze posiadana przez respondentów wiedza o występujących w społeczeństwie zagrożeniach zdrowotnych jest zgodna z ich zachowaniami zdrowotnymi. Młodzi ludzie coraz częściej piją alkohol, są zestresowani i mało aktywni fizycznie. Występowanie niektórych czynników ryzyka chorób układu krążenia w badanej populacji stwarza pilną potrzebę opracowania programów profilaktycznych i edukacyjnych ukierunkowanych na edukowanie prozdrowotne młodego pokolenia. Przemawia za potrzeba upowszechniania promocji zdrowia, zdrowego stylu życia na każdym szczeblu kształcenia w środowisku rodzinnym, zawodowym oraz całego społeczeństwa.

Summary

The modern civilization has a negative impact on the lifestyle of a contemporary man. It influences the appearance of many risk factors causing cardiovascular diseases (CVDs). Learning the rate of risk factors of ischaemic heart disease (IHD) among young people is of crucial importance in order to be able to take appropriate preventive actions. The following research is an attempt to evaluate the knowledge of CVD factors among the students of secondary schools In Warsaw. In order to achieve the goal of this work, the respondents were given a poll, containing questions related to CVD risk factors, together with questions about their sex, age, school type and lifestyles. From November 2009 to February 2010 the poll was made among 1000 students (boys and girls) of Warsaw secondary schools.

The research was carried out in: Władysław IV 8th General Secondary School, Gastronomic and Hotel Technical College in Warsaw, Duke Józef Poniatowski 5th General Secondary School in Warsaw, M. Kasprzak 36th School - Electronics and Informatics Technical College in Warsaw, representative group of 1st and 3rd form students of various Warsaw secondary schools (general and

technical). The analysis covered eight risk factors (smoking, high blood pressure, overweight, cholesterol, low physical activity, alcohol, stress, diabetes) as well as the results of testing the youth knowledge about cardiovascular disease. The small number of people with diabetes and hypertension limited the possible observations within these risk factors, so they have been referred to in references. During the research 14,69% of respondents admitted smoking every day. BMI C85 overweight could be observed in 7,72% respondents, while BMI C95 obesity was observed in 8,86% students. During the preceding year 25,88% of respondents had consumed beer, 32,41% had drunk wine, and the most (38,72%) had consumed high percent alcohol drinks, like vodka. 38,24% admitted exercising in their free time only once a week or less. 44,10% of students were physically active a few times a week. 62,46% consider their everyday life stressful. 33,58% of students claim that education is the most stressful part of their life. For 30% their parents' expectations together with school duties are the most stressful, and for 14,04% the most stressful situation is - apart from their parents' expectations - the lack of support. Around 60% know that CVD is a hereditary disorder. 65,38% do not realize the role of the prophylactic examination. Almost 61% do not think schools provide education regarding CVD risk factors. The respondents gather most information about the subject from television (39,14%) and the Internet (26,51%). 50,3% were unable to point any benefits of physical activity for the body, only 14% say it lowers blood pressure, lowers the level of cholesterol and rises the good cholesterol level, lowers the risk of coronary attack. 71,60 % of boys and 69,28% of girls claim that smoking contributes to coronary disease, hypertension and lung cancer. 55,01% were unable to point the drawbacks of drinking alcohol. Around 98% of respondents were aware of products which constitute a healthy diet. A Chi-squared test was used to evaluate relations between researched issues. A statistical analysis showed negative impact of male sex on following risk factors: drinking alcohol, smoking, low physical activity and overweight and positive on stress. It also reveals that type of school - technical - has negative influence on risk factors like: drinking alcohol, smoking, physical activity and overweight. The class (age 18-19) has negative impact on drinking alcohol. Being placed in the left-bank part of the city has negative impact on such factors as stress, smoking, drinking alcohol, low physical activity.

Female sex has positive impact on the level of knowledge about the advantages of physical activity, cholesterol and its influence on CVD, the impact of stress on circulatory system. Female sex has negative impact on the knowledge of animal products and their influence on CVD. The school type - general secondary school - favors knowledge about: advantages of physical activity with regard to heart and circulatory system, cholesterol and its influence on CVD, eating fat fish and their positive impact on circulatory system, the impact of stress and smoking on CVD. On the other hand, this school type disfavors knowledge about animal products and their influence on CVD.

In conclusion, the students of Warsaw secondary schools have shown a satisfactory level of knowledge both about main CVD risk factors and about healthy diet. However, their knowledge about the risks not always corresponds to their behaviour. The youth are stressed, physically inactive and drink alcohol more and more often. The prevalence of some of the CVD risk factors makes it urgent to work out educational and prophylactic programs aimed at promoting health-conscious attitudes among the youth. Such attitudes should be promoted at all levels of education and in all areas of social life.