
PREHRAMBENE NAVIKE, NUTRITIVNI STATUS I ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA KOD ADOLESCENATA NA PODRUČJU VINKOVACA

Mirna Dobročina¹, Barbara Devčić¹, Božica Lovrić²

¹Medicinski fakultet Sveučilišta J. J. Strossmayer u Osijeku, Josipa Huttlera 4, Osijek, Hrvatska

²Opća županijska bolnica Požega, Osječka 107, Požega, Hrvatska

bozicalovric@gmail.com

Sažetak

Uvod: Prehrana je jedan od najvažnijih faktora ljudskog života, razvitka i zdravlja. Pravilan izbor unese-nih namirnica te pravilna prehrana neophodni su za očuvanje zdravlja, za duševni i tjelesni razvitak kao i za optimalno funkcioniranje organizma.

Cilj: Ispitati stanje uhranjenosti te prehrambene i životne navike kao i njihovu povezanost kod adolescenata na području Vinkovaca, ispitati postoji li razlika u uhranjenosti, prehrambenim i životnim navikama ovisno o spolu ispitanika.

Metode: U istraživanju je sudjelovalo 105 punoljetnih učenika Zdravstvene i veterinarske škole doktora Andrije Štampara iz Vinkovaca. Podatci su prikupljeni uz pomoć anonimnog anketnog upitnika kreiranog za ovo istraživanje. Istraživanje je odobreno od strane etičkog povjerenstva škole.

Rezultati: Ispitanici su većinom ženskog spola, prosječne starosti 18,6 godina, visine 171,3 centimetra te prosječne mase 64,4 kilograma uz indeks tjelesne mase (BMI) 22,1, odnosno idealne tjelesne težine. Aritmetička sredina BMI viša je kod ispitanika muškog spola (M = 23,1593, SD = 2,96949) spram ispitanica (M = 21,7013, SD = 2,96949).

Značajno veći udio ispitanika jede tri ili više puta dnevno (p < 0,001), te svakodnevno jede kuhani obrok (p < 0,001). Veliki dio ispitanika nekoliko puta tjedno jede povrće (p < 0,001), par puta tjedno jede voće (p < 0,001), jednom tjedno konzumira brzu hranu (p < 0,001), a više puta tjedno konzumira meso (p < 0,001). Značajan broj ispitanika hoda dnevno 2 -3 kilometra (p < 0,001), ali se veliki broj ne bavi nikakvim sportom (p < 0,000), te ponekad vježba (p < 0,001). Značajno veća proporcija ispitanika tvrdi kako ne konzumira cigarete (p < 0,001), veći dio tvrdi kako konzumira alkohol ponekad (p < 0,000), odnosno nekoliko puta mjesečno (p < 0,001). Evidentirane su dobre navike spavanja (p < 0,001), gdje spavanje iznosi 7 do 9 sati dnevno, te prakticiranje dnevnog odmora nakon školskog dana (p < 0,001).

Zaključak: Većina ispitanika ima dobre prehrambene navike i odgovarajuću tjelesnu masu. Ispitanici muškog spola imaju značajno veći BMI od ispitanica, dok su fizički aktivniji i imaju bolje navike spavanja od ispitanica.

Ključne riječi: adolescenti, fizička aktivnost, konzumacija alkohola, konzumacija cigareta, prehrambene navike, spavanje i odmor, stanje uhranjenosti

NUTRITIONAL HABITS, NUTRITIONAL STATUS AND HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS IN THE AREA OF VINKOVCI

Mirna Dobročina¹, Barbara Devčić¹, Božica Lovrić²

¹School of Medicine, J. J. Strossmayer University of Osijek, Josipa Huttlera 4, Osijek, Croatia

²County General Hospital Požega, Osječka 107, Požega, Croatia

bozicalovric@gmail.com

Abstract

Introduction: Nutrition is one of the most important factors in human life, as well in development and health. Proper election of groceries and proper nutrition are essential for maintaining health, for mental and physical development, as well as for maximizing the work of each organ and the whole organism.

Aim: The aim of this study was to examine the nutritional status, dietary and lifestyle habits of adolescents in the area of Vinkovci, along with the connection between them. The aim was also to test if there is a difference between the nutritional status, dietary habits and healthy lifestyle based on the sex the participants.

Methods: The study included 105 adult students of „Zdravstvena i veterinarska škola dr. Andrije Štampara” from Vinkovci. The data were collected by means of anonymous questionnaires. The study was approved by the ethical committee of the school.

Results: The participants were mostly female, with an average age of 18.6 years, a height of 171.3 centimeters, and an average weight of 64.4 kilograms, with a body mass index (BMI) of 22.1, or ideal body weight. The arithmetic mean of BMI was higher for male respondents (M = 23.1593, SD = 2.96949) compared to female respondents (M = 21.7013, SD = 2.96949).

A significantly higher proportion of respondents eat three or more times a day ($p < 0.001$), and eat a cooked meal daily ($p < 0.001$), consumes fast food once a week ($p < 0.001$) and consume meat several times a week ($p < 0.001$). < 0.000), and sometimes exercise ($p < 0.001$). A significantly higher proportion of respondents stated that they did not consume cigarettes ($p < 0.001$), a greater proportion claimed that they consumed alcohol sometimes ($p < 0.000$), or several times a month ($p < 0.001$). sleeping is 7 to 9 hours a day, and practicing daily rest after a school day ($p < 0.001$).

Conclusion: Most of the participants have good eating habits, adequate body weight. Male participants have significantly higher BMI than female participants, while they are more physically active and have better sleeping habits than female participants.

Keywords: adolescents, alcohol consumption, cigarette consumption, nutritional habits, nutritional status, physical activity, sleeping, rest

PROCJENA STRESA KOD MEDICINSKIH SESTARA I TEHNIČARA U OPĆOJ ŽUPANIJSKOJ BOLNICI POŽEGA

Marija Karlić¹, Štefica Mikšić², Dimoti Renata¹, Irena Kukić Vukoja¹

¹ Opća županijska bolnica Požega, Osječka 107, Požega, Hrvatska

² Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo, Crkvena 21, Osijek, Hrvatska
marijakarlic7@gmail.com

Sažetak

Uvod: Stres je reakcija organizma na neuobičajenu situaciju koju prepoznajemo kao prijetnju vlastitom integritetu. U 21. stoljeću stres je važan čimbenik koji direktno utječe na zdravlje pojedinca. Sestrinstvo je profesija koja po svojoj prirodi posla podrazumijeva visok stupanj stresnih situacija. Najčešći izvori stresa su radno okruženje, težina posla, pritisci rokova, loši međuljudski odnosi ili financijsko stanje.

Cilj: Ispitati postoje li razlike u ukupnom doživljaju i percepciji stresa te vrsti stresora kod medicinskih sestara i tehničara.

Metode: Istraživanje je provedeno od siječnja do ožujka 2019. godine između medicinskih sestara i tehničara zaposlenih u OŽB Požega. Podatci su prikupljeni pomoću tri upitnika: sociodemografski upitnik, Ljestvica percipiranog stresa te Upitnik o stresorima na radnom mjestu bolničkih zdravstvenih djelatnika. Provedena je presječna studija.

Rezultati: U istraživanju je sudjelovalo 135 ispitanika: 14 (11%) medicinskih tehničara i 121 (89%) medicinska sestra. Medicinske sestre značajno više ocjenjuju noćni rad ($p=0,017$) kao uzrok stresa u odnosu na medicinske tehničare. Medicinske sestre doživljavaju veći intenzitet nervoze i stresa ($p=0,02$). Visokoobrazovani ispitanici nezadovoljniji su neadekvatnim osobnim primanjima ($p=0,006$). Ispitanici koji rade na odjelima su preopterećeni poslom ($p=0,01$). U dobnoj skupini od 51-63 godine teže podnose rad u turnusima ($p=0,0028$). U skupini od 31 - 43 godine radnog staža značajnije doživljavaju pritisak vremenskih rokova na izvršenje zadataka ($p=0,0015$).

Zaključak: U ukupnom doživljaju i percepciji stresa te vrsti stresora ne postoje značajne razlike u odgovorima ispitanika. Utvrđene su razlike u čimbenicima i razini stresa s obzirom na spol, radno mjesto, ukupni radni staž te dob i razinu obrazovanja ispitanika.

Ključne riječi: medicinska sestra i tehničar; stres; poslovni stres