

Ответственность + Мотивация = Здоровье

Анкета для настоящих женщин

(Презентация)

Общепринято, что здоровье - это величина, которая измеряется ответственностью и мотивацией каждого человека. Жизнь дается нам только один раз, и мы должны сберечь, сохранить ее и максимально продлить, чтобы прожить ее не только с точки зрения морали и ценностей, но и заботясь о своем здоровье, добавляя годы радости, энергии, жизненной силы и полноты. Накануне этого необычного праздника - Международного праздника женщины, нельзя не отметить его значение. Во-первых, женщина как женщина, как уникальный человек со своим эмоциональным интеллектом; затем, женщина как мать, конечно, с ее репродуктивной функцией; женщина как активный участник в социально-экономической и политической жизни (организации и движения) и наконец, женщина, работающая, преуспевающая, повышающаяся в карьере (реализация в профессиональном отношении) и заботящаяся о семье.

Есть много вопросов, которые непосредственно касаются женщин в современном обществе. Согласно отчету ООН, вопрос о положении и роли женщины в обществе по важности занимает второе место после глобальных эколого-экономических проблем современности. В современном обществе роль женщины вышла за границы дома и семьи и хорошей матери - дискриминация женщин в профессиональном плане, равноправие полов, эмансипация. Есть много посланий, которые отправляются сегодня. Я не могу не упомянуть одно из них, очень глубокое и убедительное - Синтия Никсон несколько дней тому назад отправила послание о равенстве полов и противоречивых социальных ожиданиях общества по отношению к женщинам – “Be a lady, they said”. Это послание о женщинах, которые борются и носят перемены. Само послание воспринимается как личная драма. Оно буквально взорвало социальные сети. Но мы об этом сейчас не будем говорить - обсудим мотивацию и ответственность современной женщины заботиться о своем здоровье.

Анкету, которую мы провели, была очень вовремя и на месте. Мы получили следующие результаты, которые расставили в диаграммы для

ясности и попытались сгруппировать некоторые вопросы, связанные одной общей темой.

Физические данные участников опроса таковы: возрастная группа от 18 до 25 лет, средний рост студенток – 156 – 177см и средний вес – 51 – 75 кг. Следует отметить, что физические данные учащихся женского пола являются нормой, особенно их вес. Индекс тела чрезвычайно важен сегодня, учитывая проблему избыточного веса. Было проведено много исследований и я хотела бы отметить, что доц. Цанкова нашего университета исследовала индекс массы тела студентов из специализированных баскетбольных групп в высших учебных заведениях Болгарии. Индекс массы тела (ИМТ) группы Медицинского университета (София) колеблется в диапазоне от 20,09 кг / м² до 23,77 кг / м² - такие данные находятся в пределах нормы, установленной стандартами Всемирной организации здравоохранения.

Следующие результаты были получены по вопросам, связанным с современными технологиями - мобильными телефонами и интернет-потреблением. Большинство респондентов дают положительную оценку доступности коммуникаций, но отмечают проблемы, связанные с этим. У них больше друзей в реальной жизни, но их день начинается с социальных сетей. Мы довольны результатом, что они не испытывают чувство беспокойства, будучи вне сети и самое важное - респонденты не полагаются исключительно на интернет-ресурсы, а считают знания обязательными в современной жизни и показателем интеллекта.

В настоящее время двигательная активность имеет первостепенное значение не только для физического состояния человека, но и для его умственного, духовного роста. Поэтому включение таких вопросов в анкету было очень точным. В отношении физической нагрузки для поддержания хорошего состояния здоровья получились следующие результаты по отношению регулярного посещения спортивных секций. В общем считают себя спортсменами и только 25% - физически неактивны из-за учебы. В конечном итоге – респонденты видят смысл, занимаясь спортом!

Следующие вопросы включают личную информацию об участниках женского пола и их привычках, влияющих на детородную функцию и общее состояние здоровья. Сегодня все чаще и чаще женщины

откладывают свое рождение после 30 или даже 35-летия по разным причинам, с разными аргументами. Однако, природа имеет свои безжалостные аргументы на тему важности материнства вовремя. Даже во время беременности, у ребенка женского пола от 16 до 20 гестационных недель, в его яичниках содержится от 6 до 7 миллионов яиц - впечатляющее количество, которое быстро переходит в режим обратного отсчета. Девочки рождаются со средним числом яичников - около 400 000 (четыреста тысяч) первичных фолликулов с яйцами, то есть у нас конечное число яиц. С наступлением половой зрелости и возраста этот резерв начинает сокращаться. В 37-38 лет их число составляет около 25 000 первичных фолликулов, соответственно, яиц. Все больше женщин ищут беременность после 35 лет. В не совсем малой группе женщин - более 10% - резерв яичников старше, чем они, что позволяет предположить, что они вступают в раннюю менопаузу. У нас серьезное несоответствие: одно дело – хронологический возраст, другое - биологический, то есть репродуктивная система стареет. Статистические данные показывают, как меняется профиль женщин, рожающих в Болгарии - в идеальном возрасте 20-35 лет, для женщины стать матерью, профиль меняется так, что все чаще дети рожают детей и все чаще женщины после 35 лет также рожают детей. Пока мы еще молоды, нам нужно создать здоровое поколение, так как в мельнице времени часы тикают неумолимо. В течение одного часа каждая женщина после 45 лет теряет в среднем 2 яйца и мужчина - 50 000 сперматозоидов.

Но статистика нашего опроса весьма обнадеживающая - результаты показывают, что респонденты ставят детей в приоритет и серьезно размышляют о привычках и их влиянии на функцию деторождения. Большинство из них не курят или готовы бросить курить, когда забеременеют. Аналогичными оказались данные по потреблению алкоголя. Мы все-таки говорим о студентах-медиках, которые знают о вреде и пользе своих действий. Они также имеют необходимые медицинские знания.

Большая группа вопросов касалась состояния здоровья респондентов, их личного отношения и мотивации для сбережения своего здоровья. Анкета показала, что воздушно-капельная передача инфекции и низкий иммунитет являются основной причиной простудных заболеваний. Было обнаружено, что болгарские студентки - медики хорошо

осведомлены об инфекциях, которые передаются половым путем, о важности гинекологических и маммологических обследований. Что касается менструальных проблем, респонденты указали 13-14 лет в качестве начала. Есть изменения в здоровье во время менструации и чаще всего анальгетики являются предпочтительным исходом. На диаграммах видны режим и характер менструальных кровотечений. Стоит отметить, что март является мировым месяцем эндометриоза. Называем его эндомартом. Это распространенное, но малоизвестное заболевание. Для точного диагноза требуется от 7 до 10 лет. Каждая десятая женщина страдает от эндометриоза, заболевание, которое характеризуется болью до и во время менструации и высоким риском бесплодия. Каждый год организуются парады и марафоны, делятся личными историями, желтый цвет является символом, носят желтые рубашки в знак поддержки женщин, страдающих этим заболеванием. У нас, в Болгарии, все это уже началось со вчерашнего дня. Вернемся к анкете. Результаты анкеты также показали, что у нас 6% студенток с хроническими заболеваниями, диагностированных после обследования и 14%, у которых часто бывают травмы из-за динамики жизни. Респонденты отмечают и важность мониторинга состояния здоровья эндокринной системы.

Результаты последних двух вопросов опроса дают представление о самооценке состояния здоровья студенток и их отношении к личной жизни в целом. 36% считают, что их здоровье могло быть лучше и 41% уверены проживут дольше своих предков! Позитивный взгляд на жизнь!

Через неделю, после анкетного обследования со студентами мы сделали короткий опрос, состоящий из четырех вопросов. 1. Как долго анкета получила популярность среди вас? Обсуждали ли вы вопросы анкеты друг с другом? В какой мере полезность анкеты для вас персонально? Вы уже сделали реальные шаги или запланировали предпринять такие для заботы о своем здоровье? Результаты показали, что опрос, для нашей радости, спровоцировал позитивное брожение среди студенток. Некоторые действительно сделали реальные шаги насчет гинекологической профилактики, другие запланировали профилактические осмотры. 2 студентки стали заниматься йогой и калланетикой, одна решила редуцировать количества сигарет, а другие 2 стали интересоваться здоровым питанием. Исключительно, замечательно получилось – 9 респондентов сделали что-то! Такова была наша цель - изменить

нынешнюю ситуацию пассивного участника их собственной жизни. Стать активным! Наша цель состояла в том, чтобы респонденты осознали необходимость заботиться о собственном здоровье, пульсировать на той же частоте с этой проблемой. Думаю, получилось - осознание и толчок для реального изменения ситуации.

Я уверена, что каждый раз, когда у человека есть такая возможность, отправить послание людям с трибуны, на которой он находится, тем, что он комментирует, обсуждает или говорит – он обязан это сделать! Более того - для таких людей, как мы, работающих в области науки, помогающих ее развитию и ищущих решения многих проблем со здоровьем - наша ответственность в этом случае еще выше.

Я бы сказала - геном все помнит, природа имеет свою неумолимую логику и законы - обманывать ее невозможно. Но мы можем сделать гораздо больше, и это в наших руках: регулярные профилактические осмотры, обратить внимание на нашу культуру питания, повысить свою физическую активность, вдохнуть жизнь в наши социальные контакты, поднять на еще более высокий уровень эстетический аспект удовлетворения тем, что мы делаем, любить себя. Или, проще говоря, обеспечить небольшую дозу счастья, заботясь о своем здоровье. Я бы хотела обратиться к женщинам накануне их праздника и сказать им жить с вдохновением, но прежде всего разумно, помня, что здоровье - это основной положительный герой нашей жизни и нашего времени. Только тогда мы убедимся в том, что написали лучший сценарий нашей жизни!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

+

МОТИВАЦИЯ

=

ЗДОРОВЬЕ



Светлана Йорданова Танева

Старший преподаватель, Медицинский университет, София, Болгария

svetlanataneva@abv.bg



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ
ФАКУЛТЕТ ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

РОЛЬ ЖЕНЩИНЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ



ПРОБЛЕМЫ ЖЕНЩИН В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

- Дискриминация в профессиональном плане
- Равноправие полов
- Эмансипация
- “Be a lady, they said” – Cynthia Nixon
- Мотивация и ответственность заботиться о своем здоровье



АНКЕТА ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЖЕНЩИН ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- 20 студенток (Медицинский и Дентальный Факультеты Медицинского университета Софии, Болгария)
- 18 - 25 лет
- средний рост - 156 - 177 см
- средний вес - 51 - 75 кг
- проблема избыточного веса - исследование доц. Цанковой
- индекс массы тела (ИМТ) группы Медицинского университета (София) - 20,09 кг / м² - 23,77 кг / м² - в пределах нормы



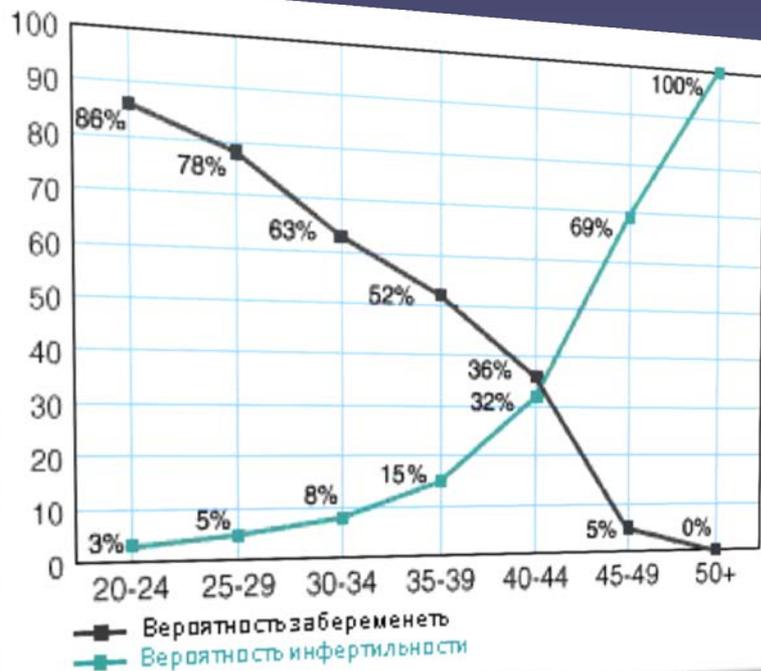
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И ИНТЕРНЕТ-ПОТРЕБЛЕНИЕ

- Оценка нынешней доступности коммуникаций - 75% - положительная, но отмечают проблемы; 25% - величайшее достижение человечества
- Хорошая социальная жизнь и значимые отношения - 82% - друзья в реальной жизни; 18% - равномерно
- Начало дня - 89% - социальные сети; 5% - YouTube; 6% - новостные сайты
- Время, проведенное в социальной сети - 26% - немного перед сном; 48% - только в процессе учебы ; 26% - ни на минуту не расстаюсь, постоянно



- Чувство тревоги, будучи вне сети – 98% отрицательный; 2% - иногда
- Покупки в Интернете - 30% - не часто; 43% - причина: деньги и время; 27% - высоко ценят шопинг
- Знание наизусть стихов, исторических дат, таблицы умножения - 100% - исключительно важно! 😊



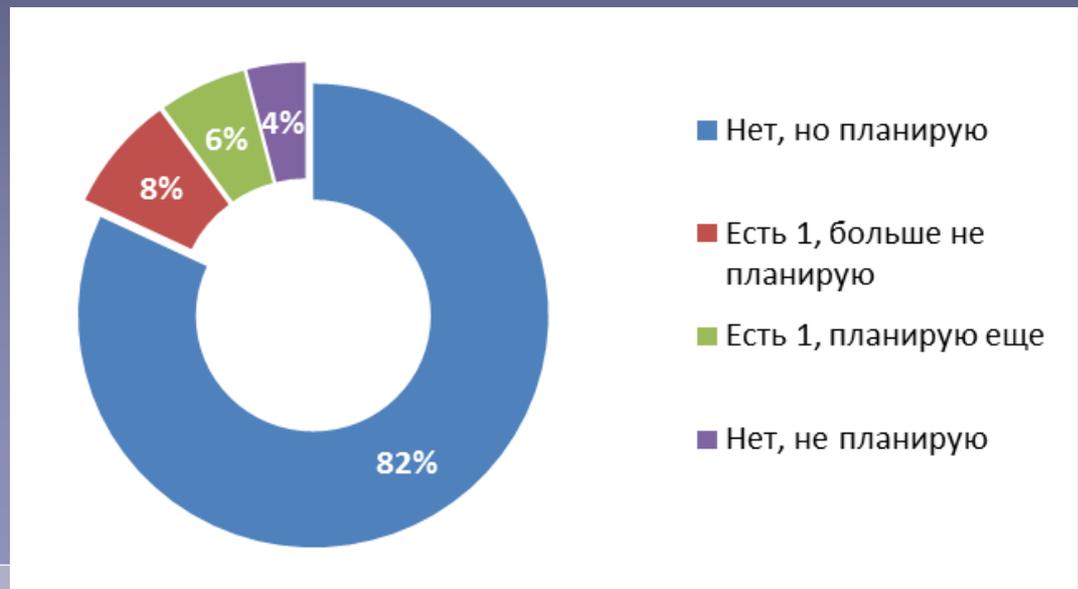


— Вероятност за забременеть
 — Вероятност за инфертилност



ДЕТИ В КАЧЕСТВЕ ПРИОРИТЕТА И ПЛАНИРОВАНИЯ

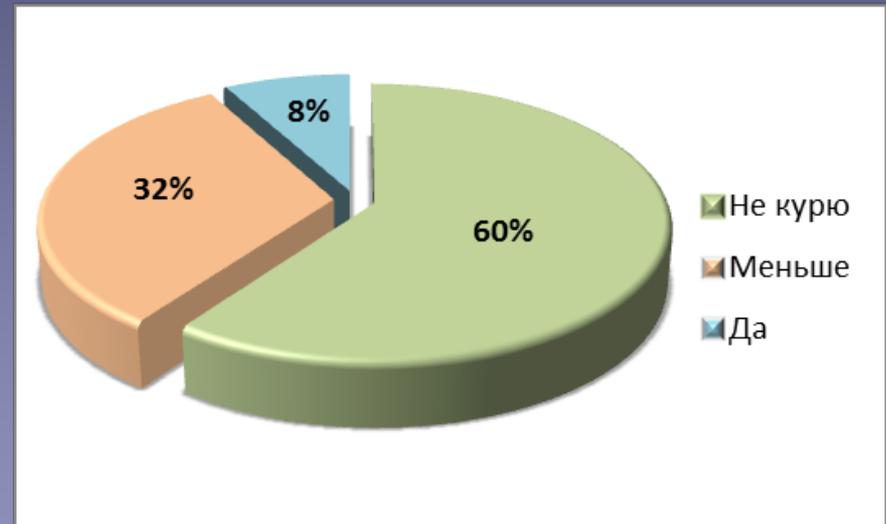
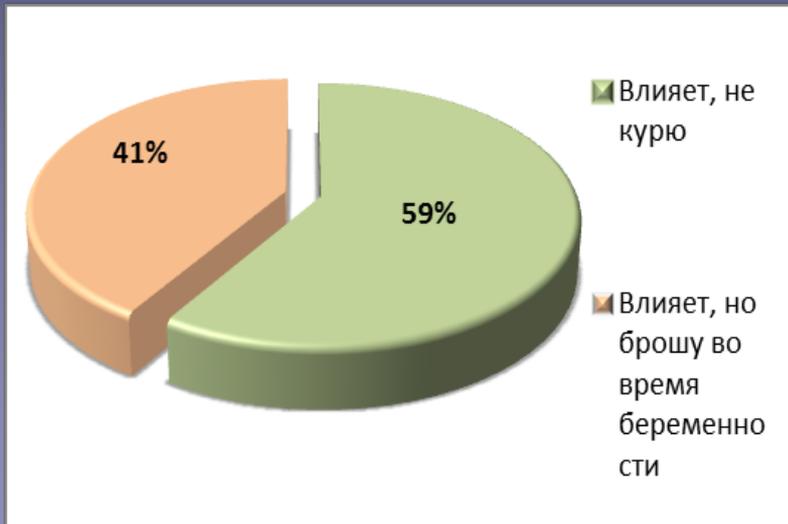
- 2 и 3 позиция преимущественно для детей – саморазвитие и карьера занимают передовые позиции
- Планирование детей



ПРИВЫЧКИ - РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ

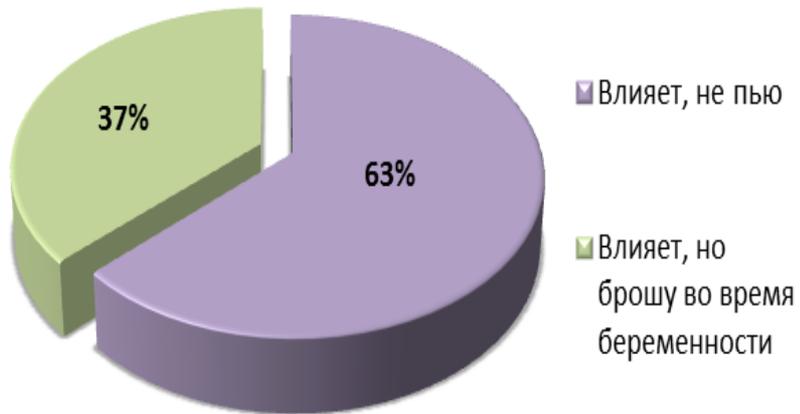
➤ Курение - репродуктивная функция

➤ Курение - частота (больше 1/2 пачки сигарет в день)

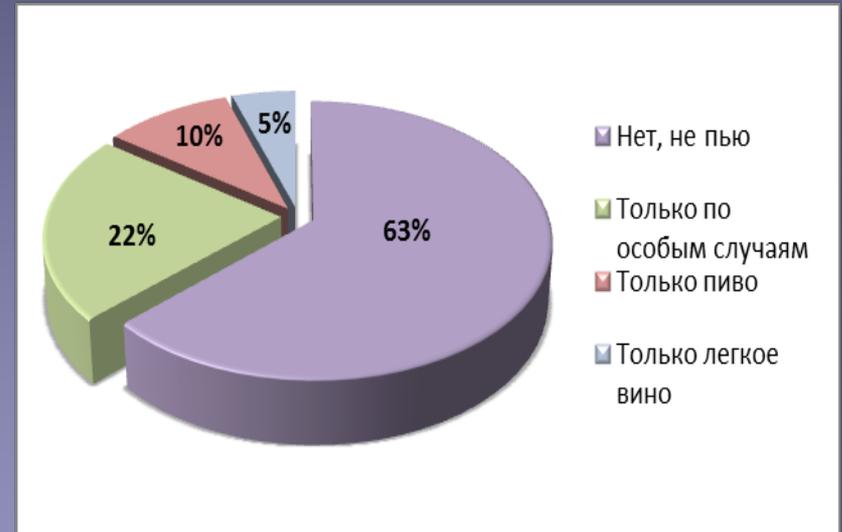


ПРИВЫЧКИ - РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ

➤ Спиртные напитки - репродуктивная функция



➤ Спиртные напитки - частота



СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕСПОНДЕНТОВ, ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ ДЛЯ СБЕРЕЖЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

➤ Простудные заболевания



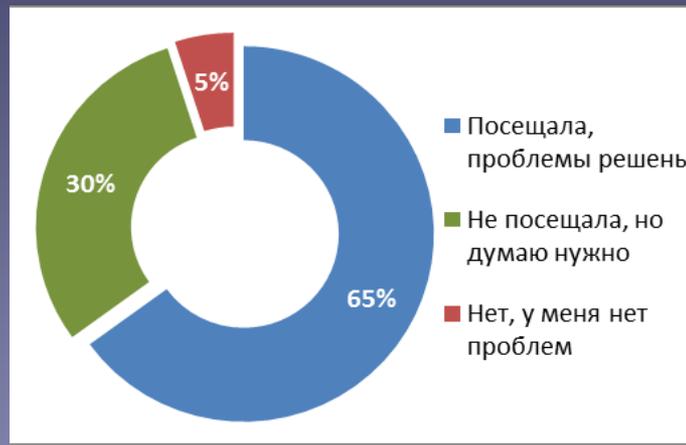
- Причина простудных заболеваний - 79% - воздушно-капельная передача инфекции и низкий иммунитет; 21% - переохлаждение



ЗДОРОВЬЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

- Инфекции, передающиеся половым путем – 90% - сифилис, гонорея, ВИЧ/СПИД; 10% - хламидиоз, трихомоноз, гепатит В (были добавлены)

- гинекологические осмотры



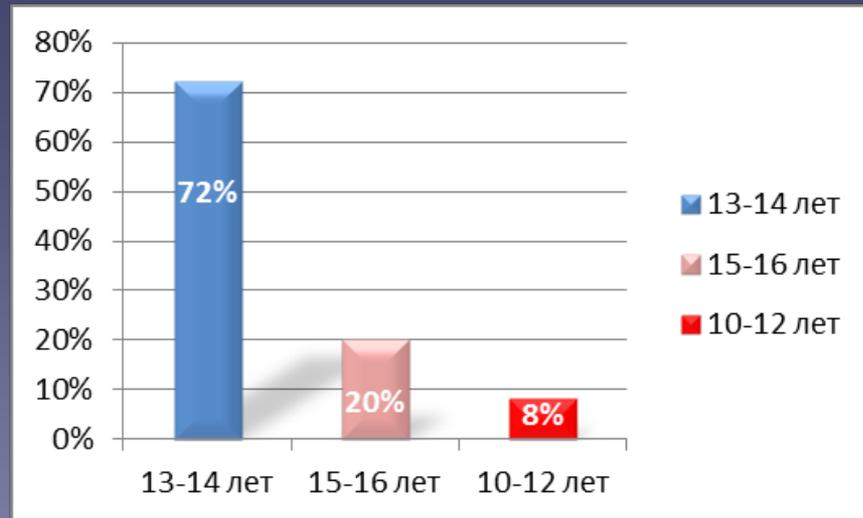
- Значение маммолога для женщин – 100% - выявляет заболевания молочных желез 😊

- Красивая грудь – 47% - физические упражнения и осанка; 33% - все в порядке, мне это не нужно; 20% - это не важно



ПРОБЛЕМЫ МЕНСТРУАЦИИ

➤ Начало менструации (возраст)



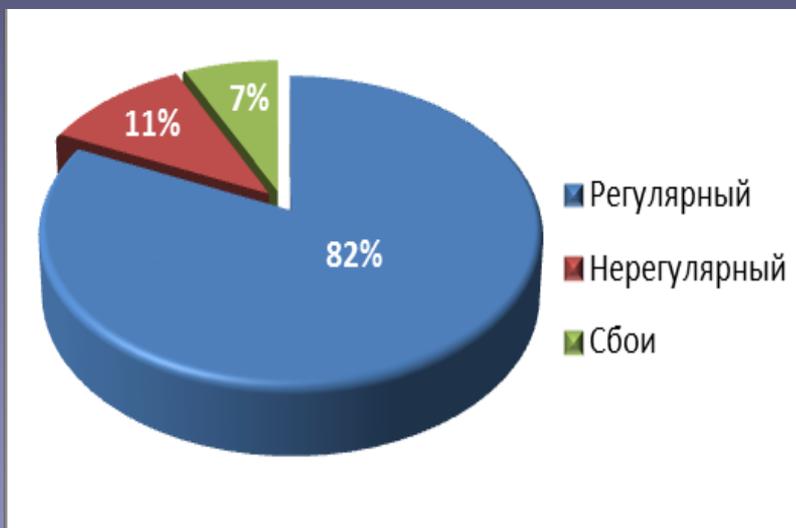
- Изменения здоровья и самочувствия - 46% - головные боли; 43% - боли в нижней части живота; 11% - кожа становится хуже
- Меры при головных болях или болях в животе - 30% - короткий постельный режим; 33% - уменьшение физической нагрузки; 37% - анальгетики



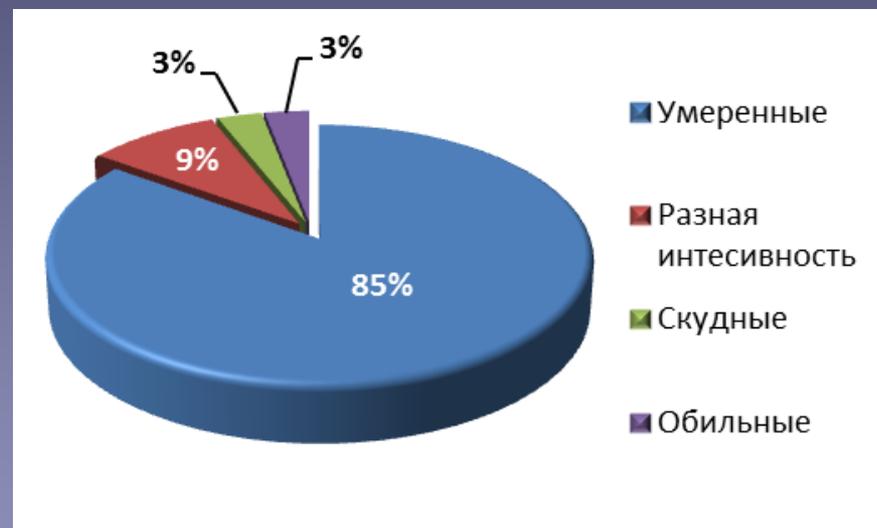
ПРОБЛЕМЫ МЕНСТРУАЦИИ

Режим и характер менструальных кровотечений

Режим



Характер



КОЖНЫЕ И ЭНДОКРИННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ТРАВМЫ

- Эстетические кожные проблемы - 64% - нет, никогда не было; 18% - нет, я уже избавилась от проблемы; 18% - избавилась с помощью специалистов
- Необходимость посещать эндокринолога - 88% - нужно, по направлению других специалистов; 12% - посещаю по собственной инициативе в случае возникновения проблем
- Хронические заболевания – 76% - нет, я обследовалась; 18% - не знаю; 6% - есть, я обследовалась
- Травмы – 81% - иногда; 5% - не было; 14% - часто



САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОТНОШЕНИЕ К ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

- 37% - здорова, иногда - боли; 36% - думаю, мое здоровье могло быть лучше; 16% - здорова, хотя и не очень сильна; 11% - здорова и очень сильна
- Сколько лет прожить? – 41% - проживу дольше моих предков; 36% - проживу как мои предки ; 23% - не задумывалась об ЭТОМ



КОРОТКИЙ ОПРОС ПОСЛЕ АНКЕТЫ

1. Как долго анкета получила популярность среди вас?
2. Обсуждали ли вы вопросы анкеты друг с другом?
3. В какой мере полезность анкеты для вас персонально?
4. Вы уже сделали реальные шаги или запланировали предпринять такие для заботы о своем здоровье?

Позитивное брожение среди респондентов

- ✓ 3 студенток - профилактическое обследование у гинеколога
- ✓ 2 студентки - планирование профилактических осмотров у эндокринолога и косметолога
- ✓ 2 студентки - занятия йогой и калланетикой
- ✓ 2 студентки - улучшение привычек питания, здоровое питание
- ✓ 1 студентка - редуцирование количества сигарет

❖ **Активный участник собственной жизни!**

❖ **Осознание и толчок !**



Геном все помнит!

**Обманывать
природу
невозможно!**



Здоровье - это основной положительный герой нашей жизни и нашего времени

“- Вы написали лучший сценарий Вашей жизни?”

- Конечно, несомненно!!!”



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ 

