

SLAUGOS PROGRAMOS STUDENTŲ POŽIŪRIO Į IMUNITETO STIPRINIMĄ VERTINIMAS

ASSESSMENT OF NURSING PROGRAM STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS IMMUNITY STRENGTHENING

Gintarė Kniukškaitė, Lina Spirgienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Slaugos fakultetas, Slaugos klinika

Santrauka

Tyrimo tikslas - išsiaiškinti Lietuvos sveikatos mokslų universiteto slaugos programos studentų požiūrį į imuniteto stiprinimą.

Tyrimo metodika. Remiantis literatūros analize, sudarytas autorių klausimynas. Tyrime dalyvavo 92 LSMU Slaugos fakulteto slaugos programos studentai, 45 buvo pirmo kurso studentai, 47 – ketvirto. Tyrimui atlikti gautas LSMU Bioetikos centro pritarimas Nr. BEC–SL(B) – 102.

Tyrimo rezultatai. Lyginant pirmo ir ketvirto kurso studentų maisto papildų vartojimo įpročius nustatyta, kad didesnė dalis ketvirto kurso studentų (46,8 proc.) vartoja maisto papildus reguliariai, lyginant su pirmo kurso studentais (13,3 proc.). Žymiai mažesnė dalis ketvirtakursių (4,3 proc.) visai nevartoja maisto papildų, lyginant su pirmo kurso studentais (28,9 proc.). Lyginant pirmo ir ketvirto kurso studentų patiriamą streso lygį, nustatyta, kad didesnė dalis ketvirto kurso studentų (44,8 proc.) stresą patiria kasdien, nei pirmo kurso studentai (22,2 proc.). Tyrimo metu nustatyta, kad pirmo kurso studentai stiprindami savo imunitetą daugiau dėmesio skiria tinkamai mitybai, fiziniam aktyvumui, tinkamam miego režimui, streso kontrolei bei alkoholio nevartojimui, tačiau mažiau dėmesio maisto papildų vartojimui, nei ketvirto kurso studentai.

Išvados. Slaugos programos pirmo kurso studentai daugiau dėmesio skiria imuniteto stiprinimui. Pirmo kurso studentai dažniau tinkamai maitinasi, užsiima fiziniu aktyvumu, kontroliuoja stresą, nevartoja alkoholio, pakankamai dėmesio skiria miego režimui. Ketvirto kurso slaugos programos studentai imuniteto stiprinimui dažniau vartoja maisto papildus, nei pirmo kurso slaugos programos studentai.

Raktažodžiai: slauga, studentai, imunitetas, imuniteto stiprinimas

Įvadas

Imunitetas (lot. immunitas – laisvumas, laisvas nuo ko nors) kiekviename organizme atlieka ypač svarbų vaidmenį – saugo nuo susirgimų. Pagrindinės organizmo imuninės sistemos užduotys yra kovoti su ligas sukeliančiais patogenais, tokiais kaip bakterijos, parazitai, virusai ar grybeliai, ir pašalinti juos iš organizmo. Imuninės sistemos užduotis yra pastebėti ir neutralizuoti kenksmingas medžiagas bei kovoti su ligas sukeliančiais kūno pokyčiais, pvz., vėžio ląstelėmis [1].

Miegas ir žmogaus imuninė sistema yra labai glaudžiai susiję, kadangi miegas yra vienas iš prioritetinių geros sveikatos veiksnių, kuris veikia įvairius imuninius parametrus, padeda palaikyti imunitetą atsparų ligoms. Užsitęsęs miego trūkumas gali sukelti lėtines uždegimines reakcijas bei imunodeficitą [2]. Miego problemos aktualios moksleiviams ir studentams, maždaug du trečdaliai nemiega rekomenduojamo valandų skaičiaus nakties metu [3]. Dauguma studentų yra linkę miego

nelaikyti svarbiausiu prioritetu, jie sumažina miego laiką, kad turėtų papildomų valandų, kurias skiria studijoms, darbo krūviui ar laisvalaikiui [4].

Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją, fizinis aktyvumas, kaip ir miegas, yra viena iš sudedamųjų dalių, skirtų ligų prevencijai ir gydymui bei bendrai organizmo gerovei palaikyti [5]. Pastebėta, jog žmonės, kurie aktyviai užsiima fizine veikla, rečiau serga infekcinėmis ligomis, greičiau pasveiksta jau susirgę, taip pat kasdien jaučiasi budresni ir energingesni [6]. Kad ir kokią teigiamą įtaką fizinis aktyvumas daro imunitetui, įvairių šalių atliktuose tyrimuose aiškiai pastebima per mažo studentų fizinio aktyvumo problema [7]. Studentai didžiąją savo laiko dalį yra pasyvus, jiems trūksta laiko ir motyvacijos sportuoti, dažnai jaučiamas nuovargis, į paskaitas vykstama viešuoju transportu, fizinė veikla, priklausomai nuo studijų programos, nepakankamai įtraukta į paskaitų tvarkaraščius [8].

Ilgalaikis stresas slopina žmogaus imunitetą, tad svarbu atrasti sau veiksmingą streso įveikos būdą, kad būtų galima palaikyti optimalią imuninės sistemos veiklą bei išvengti dažnų susirgimų. Lietuvoje atliktame tyrime nustatyta, kad dažniausiai universiteto studentai renkasi į problemą orientuotą įveikos būdą, taip pat naudojo emocijų išliejimo, socialinės paramos ieškojimo, dėmesio nukreipimo, neigimo, atsigręžimo į religiją, žalingų medžiagų vartojimo, streso įveikos strategijas. Deja, nemaža studentų dalis nėra atradę jiems veiksmingų streso įveikos būdų ir nusiskundimų sveikata turi daugiau dėl streso sukeltų padarinių [9, 10].

Bet koks nuolatinis būtinų vitaminų ar mineralų trūkumas gali neigiamai paveikti žmogaus imunitetą [11]. Studentams didelę įtaką netinkamiems mitybos įpročiams daro savarankiško gyvenimo etapo pradėjimas [12]. Tyrimai rodo, jog studentai maitinasi nepilnavertiškai, į savo mitybą neįtraukia pakankamai vaisių ir daržovių, dažniau renkasi riebų ir kaloringą maistą, todėl svarbu į šią nepilnavertę mitybą įtraukti daugiau vaisių bei daržovių, mažai riebalų turinčių maisto produktų. Nesveikas ir daug kalorijų turintis maistas tapo daugelio žmonių pirmos eilės pasirinkimu, kas antras lietuvis šį maistą vartoja bent 1 kartą per savaitę ar dažniau, o ypač toks mitybos pasirinkimas yra populiarus tarp mokinių ar studentų [13]. Merginos linkusios maitintis sveikiau nei vaikinai [14]. Maisto papildus svarbu vartoti pagal organizmo poreikius, išsiaiškinus, kurių elementų organizme trūksta, negaunama pakankamai su maistu. Apie tam tikrų elementų trūkumą organizme gali išduoti tokie simptomai, kaip nuolat jaučiamas nuovargis, silpnumas, dažni susirgimai, padidėjęs imlumas infekcinėms ligoms – tai gali būti nusilpusio imuniteto požymiai.

Žalingi įpročiai, tokie kaip alkoholio vartojimas ar rūkymas daro neigiamą poveikį žmogaus imunitetui. Šie sveikatai neigiamą žalą darantys žalingi įpročiai gana populiarūs tarp įvairių šalių studentų, tarp jų ir Lietuvoje. Vieno tyrimo, kuris buvo atliktas Lietuvos aukštosiose mokyklose, rezultatai atskleidė, kad per paskutinius 12 mėn. rūkė 52,7 proc. studentų, o alkoholinius gėrimus vartojo net 92,4 proc. respondentų [15].

Jauni žmonės yra svarbi visuomenės dalis, nuo kurios priklauso valstybės ateitis. Tačiau atlikti tyrimai kelia susirūpinimą, kadangi pastebima, kad ši asmenų grupė vis dažniau yra laikoma pažeidžiama asmenų grupe dėl gyvenimiškos patirties stokos, pasirinkto netinkamo gyvenimo būdo pradėjus savarankiško gyvenimo etapą [16].

Kaip rašoma literatūroje, pradėjus studijuoti aukštojoje mokykloje, studentams reikia susidurti su daugybe iššūkių: prisitaikyti prie naujo vaidmens, naujos mokymosi įstaigos reikalavimų, pasikeitusių socialinių santykių, savarankiškai priimti atsakingus sprendimus [17]. Studentams būdinga netinkama mityba, stresas, bloga miego kokybė, mažas fizinis aktyvumas bei žalingų įpročių propagavimas, o visi šie veiksniai daro neigiamą poveikį imuninės sistemos atsakui [18]. Nusilpus imunitetui, organizmas negeba produktyviai kovoti su ligomis, todėl dažnai pasireiškia bakterinės, virusinės bei lėtinės ligos, taip pat gali pasireikšti šių ligų komplikacijos, padidėjęs nuovargis, silpnumas bei kiti neigiami simptomai. Dažni susirgimai virusinėmis, bakterinėmis ar lėtinėmis ligomis vis dažniau pastebimi jauname amžiuje, o vienas iš tai lemiančių veiksnių – nusilpęs imunitetas dėl netinkamo gyvenimo būdo [19].

Svarbu suprasti tai, kad imuniteto negalima pakeisti per kelias dienas, tai ilgas procesas, tad juo rūpintis reikia nuolatos. Imuninės sistemos funkcijos sutrikimus gali lemti daugybė aspektų, todėl labai svarbu ugdyti teigiamą visuomenės požiūrį į imuniteto stiprinimą, dar jauname amžiuje, kada

formuojasi gyvensenos ir elgsenos pagrindai, darantys įtaką asmens sveikatai ir gyvenimo kokybei ateityje [20].

Šiuo darbu bus siekiama išsiaiškinti būsimų slaugytojų požiūrį į jų imuniteto stiprinimą, ar jie pritaiko studijų metais įgytas teorines žinias asmeniškai sau, lyginant su ką tik pradėjusiais studijuoti slaugos studentais. Taip pat siekiama sužinoti, ar studentai, pasirinkę slaugos studijas, yra motyvuoti stiprinti savo imunitetą ir būti geru pavyzdžiu visuomenei.

Tikslas - išsiaiškinti Lietuvos sveikatos mokslų universiteto slaugos studentų požiūrį į imuniteto stiprinimą.

Tyrimo metodika

Tyrimo organizavimas. Darbo tikslui pasiekti pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas. Tyrimas buvo atliekamas apklausiant Lietuvos sveikatos mokslų universiteto I ir IV kursų slaugos programos studentus. Anketos, pateiktos popieriniu variantu, studentams buvo dalinamos susitartu laiku, prieš paskaitas. Anketos pildymas truko 5-7 minutes. Tyrimo trukmė nuo 2022 m. gruodžio mėn. iki 2023m. kovo mėn.

Tyrimo etika. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų. Buvo gautas Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Bioetikos centro pritarimas Nr. BEC–SL(B) – 102, tyrimui atlikti.

Respondentai. Buvo taikoma tikslinė tiriamųjų atranka, apklausti tik LSMU Slaugos fakulteto I ir IV kurso slaugos programos studentai. LSMU Slaugos fakulteto duomenimis, yra 121 studentai, kurie mokosi I ir IV kurse (52 – pirmakursiai, 69 – ketvirtakursiai). Imties skaičiuoklėje pasirinkę 5proc. paklaidą ir 95proc. tikimybę, apskaičiuojame 92 asmenų tyrimo imtį. Tyrimo metu buvo išdalintos ir užpildytos 97 anketos. Į tyrimą įtrauktos 92 pilnai užpildytos anketos, 5 anketos neįtrauktos, nes tiriamieji neatsakė į visus anketos klausimus. Atsako dažnis – 94,8 proc.

Tyrimo anketa. Tyrimui atlikti buvo taikomas anketinis apklausos metodas. Kiekybinio tyrimo instrumentas (anketa) buvo originalus ir sukurtas tyrimo autorių, remiantis analizuota literatūra. Tyrimo anketą sudarė:

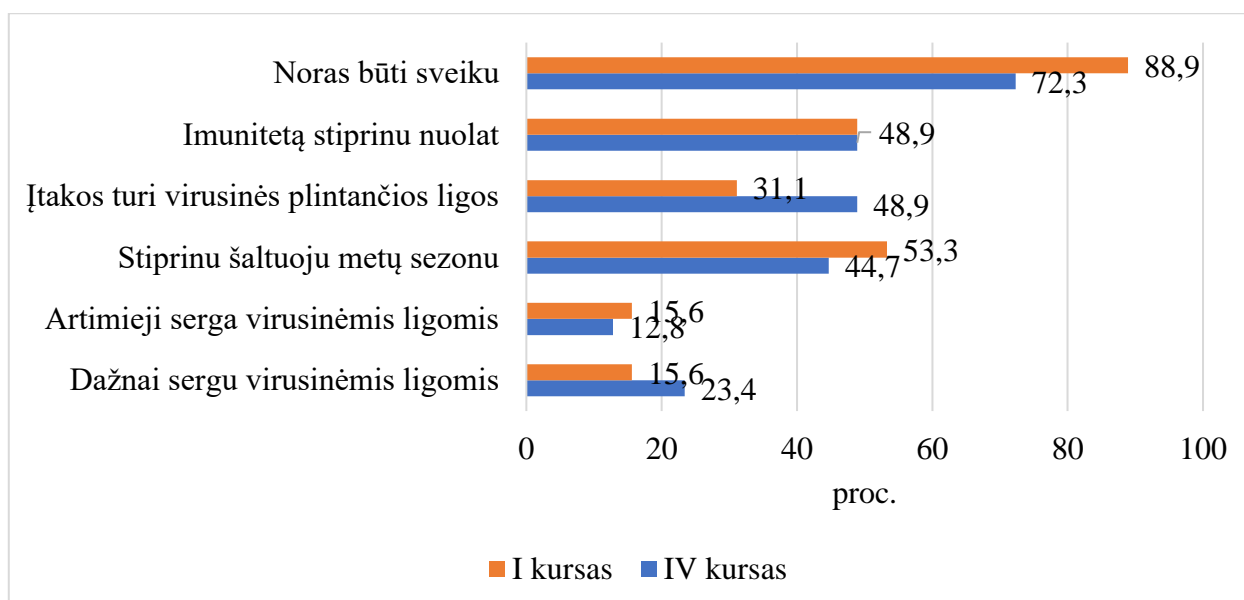
- a) sociodemografiniai klausimai, kuriais siekiama išsiaiškinti studentų lytį, amžių bei kelinto kurso studentai;
- b) klausimai skirti nustatyti studentų požiūriui į jų imuniteto stiprinimą, kuriais siekiama išsiaiškinti, kiek jų nuomone, svarbūs tokie aspektai kaip tinkama mityba, maisto papildų vartojimas, fizinis aktyvumas, tinkamas miego režimas, streso kontrolė, žalingų įpročių neturėjimas bei skiepai, stiprinant savo imunitetą. Taip pat klausta, kiek jie patys skiria dėmesio šiems aspektams, stiprinant savo imunitetą. Studentų buvo klausama, ar jie vartoja maisto papildus bei kokie, jų nuomone, maisto papildai yra reikalingi stiprinant jų imunitetą, ar vartoja tam tikrus maisto produktus, kuriais siekia stiprinti imunitetą, kaip dažnai patiria stresą.

Duomenų analizės metodai. Statistinei analizei atlikti buvo naudota „MS Excel“ ir „SPSS.23“ programinė įranga. Kiekybiniai duomenys pateikiami procentais (proc.). Požymių priklausomumo ir proporcijų lygybės analizei taikytas Chi kvadratu (χ^2) kriterijus. Kiekybiniai duomenys pateikiami kaip aritmetinis vidurkis (\bar{x}) ir standartinis nuokrypis (SN) - $\bar{x} \pm SN$. Ranginių duomenų palyginimui taikytas neparаметrinis Mano- Vitnio kriterijus (dvi nepriklausomos imtys). Reikšmingumo lygmuo 95proc., t.y. $p < 0,05$.

Respondentų charakteristikos. Tyrime dalyvavo 92 Lietuvos sveikatos mokslų universiteto slaugos fakulteto slaugos programos studentai. Didžioji dalis tyrime dalyvavusių buvo moterys, t.y. 91 (98,91 proc.) ir vienas vyras (1,09 proc.). Tyrime dalyvavo asmenys nuo 18 iki 25 metų amžiaus. Vidutinis tiriamųjų amžius buvo $20,78 \pm 1,81$ metų.

Rezultatai

Lyginant aplinkybes, skatinančias stiprinti imunitetą, pirmo kurso slaugos studentai studentai (88,9 proc.) dažniau rinkosi norą būti sveiku, nei ketvirto kurso slaugos studentai (72,3 proc.) (1 pav.).



Pastaba. Studentai galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus.

1 pav. Aplinkybių, skatinančių pirmo ir ketvirto kurso slaugos studentus stiprinti imunitetą, palyginimas

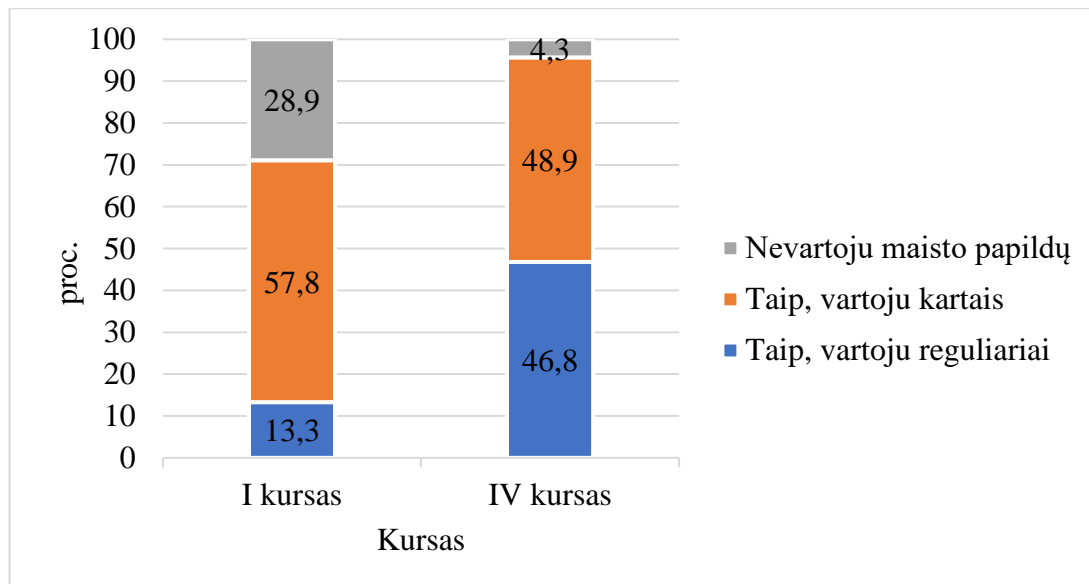
Nustatyta, kad ketvirto kurso slaugos studentams reikšmingai svarbesni yra maisto papildai, nei pirmo kurso studentams ($U=806$, $p=0,038$), ketvirto kurso studentai kaip reikšmingai svarbesnį aspektą vertina streso kontrolę ($U=762$, $p=0,013$). Pirmo ir ketvirto kurso studentų vertinimų apie kiekvieno aspekto svarbą imuninės sistemos stiprinimui palyginimas pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė. Aspektų, svarbių imuninės sistemos stiprinimui, palyginimas pirmo ir ketvirto kurso studentų požiūriu

Aspektai	Kursas	Balai				p
		$\bar{x} \pm SN$	mediana	min.	maks.	
Tinkama mityba	I	4,31±0,73	4	1	5	U=870,5, p=0,100
	IV	4,53±0,62	5	3	5	
Maisto papildai	I	3,33±0,93	3	2	5	U=806,0, p=0,038
	IV	3,72±0,83	4	2	5	
Fizinis aktyvumas	I	4,49±0,55	5	3	5	U=924,5, p=0,248
	IV	4,26±0,82	4	2	5	
Tinkamas miego režimas	I	4,2±0,73	4	3	5	U=842,5, p=0,066
	IV	4,38±0,97	5	1	5	
Streso kontrolė	I	4,04±0,77	4	3	5	U=762,0, p=0,013
	IV	4,40±0,88	5	2	5	
Žalingų įpročių neturėjimas	I	4,02±0,69	4	2	5	U=848,0, p=0,084
	IV	3,62±1,13	4	1	5	
Skiepai	I	3,53±0,81	4	2	5	U=911,5, p=0,230
	IV	3,32±1,14	3	1	5	

Pastaba. Taikytas Mano Vitnio kriterijus. 1 balas – neskiriama dėmesio, 5 balai - skiriama daug dėmesio

Didesnė dalis ketvirto kurso studentų (46,8 proc.) vartoja maisto papildus reguliariai, lyginant su pirmo kurso studentais (13,3 proc.). Mažesnė dalis ketvirtakursių (4,3 proc.) visai nevalo maisto papildų, lyginant su pirmo kurso studentais (28,9 proc.) (2 pav.).



$$\chi^2=17,358, df=2, p<0,001$$

2 pav. Pirmo ir ketvirto kurso slaugos studentų pasiskirstymo pagal maisto papildų vartojimo įpročius palyginimas

Lyginant kaip pirmo ir ketvirto kursų studentai vertina skirtingų maisto papildų svarbą imuniteto stiprinimui rasti keli statistiškai reikšmingi skirtumai. 36,2 proc. ketvirto ir 8,9 proc. pirmo kurso studentų rinkosi maisto papildus su selenu kaip svarbius imuninės sistemos stiprinime ($\chi^2=8,226, p=0,004$). Reikšmingai didesnė dalis ketvirto kurso studentų (83 proc.), lyginant su pirmo kurso studentais (53,4 proc.) atsakė, kad žuvų taukai yra reikalingi stiprinant imunitetą ($\chi^2=8,037, p=0,005$) (2 lentelė).

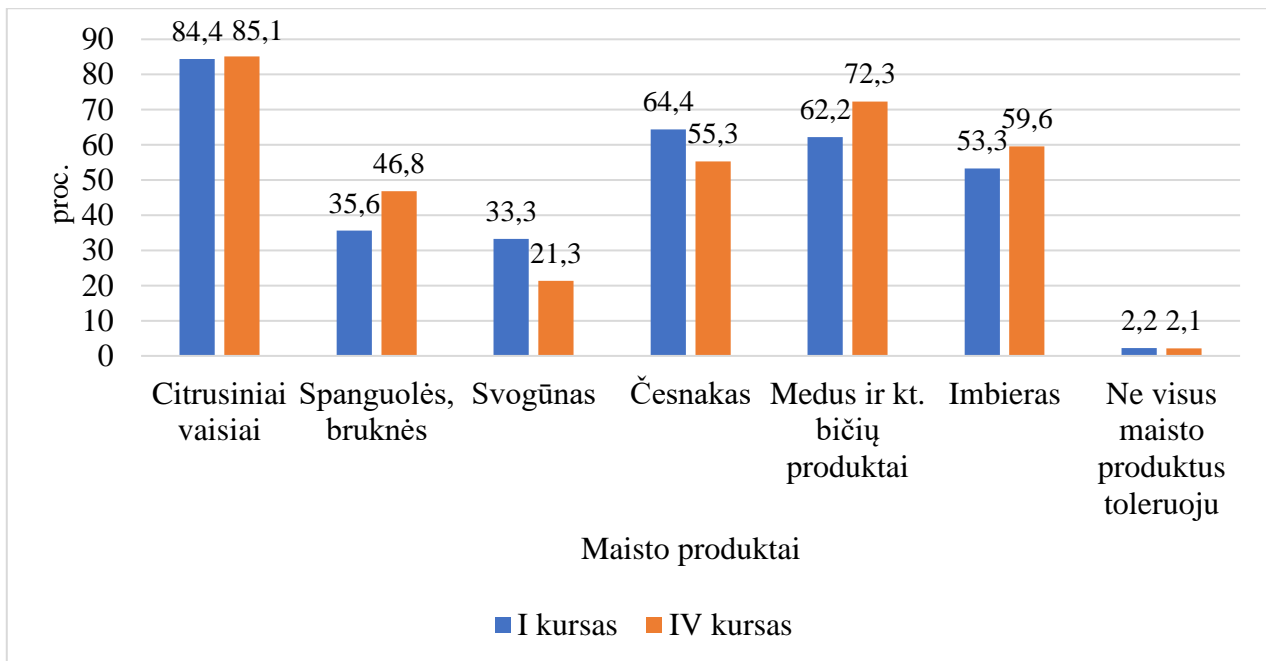
2 lentelė. Pirmo ir ketvirto kurso slaugos studijų programos studentų nuomonės, apie maisto papildų ir vitaminų svarbą stiprinant imunitetą, palyginimas

Maisto papildai ir vitaminai	Studentai, n (proc.)		p
	I kursas	IV kursas	
Su B grupės vitaminais	22 (48,9)	26 (55,3)	$\chi^2=0,167, p=0,683$
Su vitaminu C	25 (55,6)	34 (72,3)	$\chi^2=2,133, p=0,144$
Su vitaminu D	25 (55,6)	31 (66,0)	$\chi^2=0,653, p=0,419$
Su vitaminu E	11 (24,4)	10 (21,3)	$\chi^2=0,013, p=0,910$
Su selenu	4 (8,9)	17 (36,2)	$\chi^2=8,226, p=0,004$
Su kalciu	6 (13,3)	7 (14,9)	$\chi^2=0,000, p=1,000$
Su kaliu	3 (6,7)	11 (23,4)	$\chi^2=3,779, p=0,052$
Su magniu	9 (20,0)	19 (40,4)	$\chi^2=3,617, p=0,057$
Su geležimi	13 (28,9)	21 (44,7)	$\chi^2=1,830, p=0,176$
Žuvų taukai	24 (53,3)	39 (83,0)	$\chi^2=8,037, p=0,005$
Nevartoju	13 (28,9)	1 (2,1)	$\chi^2=10,771, p=0,001$

Pastaba. Studentai galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus.

Taikytas χ^2 kriterijus

Tiek pirmo, tiek ketvirto kurso studentai dažniausiai vartojo imunitetui stiprinti citrusinius vaisius (atitinkamai 84,4 proc. ir 85,1 proc.). (3 pav.)



Pastaba. Studentai galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus.

3 pav. Pirmo ir ketvirto kurso slaugos programos studentų vartojamų maisto produktų, kurie įtraukiami į mitybą siekiant stiprinti imunitetą, palyginimas

Didesnė dalis ketvirto kurso studentų (44,8 proc.) stresą patiria kasdien lyginant su pirmo kurso studentais (22,2 proc.), mažesnė dalis ketvirto kurso studentų (10,6 proc.) stresą patiria kartą per savaitę, lyginant su pirmo kurso studentais (33,3 proc.) (3 lentelė).

3 lentelė. Pirmo ir ketvirto kurso slaugos programos studentų patiriamo streso palyginimas

Patiriamas stresas	Studentai, <i>n</i> (proc.)		p
	I kursas	IV kursas	
Kasdien	10 (22,2)	21 (44,8)	$\chi^2=10,906$, $p=0,012$
Porą arba daugiau kartų per savaitę	13 (28,9)	16 (34,0)	
Kartą per savaitę	15 (33,3)	5 (10,6)	
Porą arba daugiau kartų per mėnesį	7 (15,6)	5 (10,6)	
Streso nepatiriu	–	–	

Pastaba. Taikytas χ^2 kriterijus.

Įvertinus, kuriems aspektams, stiprinant imunitetą studentai skiria daugiausiai dėmesio, nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų. Pirmo kurso studentai daugiau dėmesio skiria tinkamai mitybai ($U=664,5$, $p=0,001$), fiziniam aktyvumui ($U=480$, $p<0,001$), tinkamam miego režimui ($U=737$, $p=0,01$), streso kontrolei ($U=781,5$, $p=0,027$) bei alkoholio nevartojimui ($U=699,5$, $p=0,004$), tačiau mažiau dėmesio maisto papildų vartojimui ($U=660,5$, $p=0,002$) nei ketvirto kurso studentai (4 lentelė).

4 lentelė. Pirmo ir ketvirto kurso slaugos programos studentų nuomonės, ką jie naudoja stiprinant imunitetą, palyginimas

Aspektai	Kursas	Balai				p
		$\bar{x}\pm SN$	mediana	min.	maks.	
Tinkama mityba	I	4,16±0,77	4	2	5	$U=664,5$, $p=0,001$
	IV	3,43±1,14	4	1	5	
Maisto papildų vartojimas	I	2,62±1,23	3	1	5	$U=660,5$, $p=0,002$
	IV	3,51±1,30	4	1	5	

Fizinis aktyvumas	I	4,11±0,78	4	2	5	U=480,0, p<0,001
	IV	3,11±1,05	3	1	5	
Tinkamas miego režimas	I	3,58±1,06	4	2	5	U=737,0, p=0,010
	IV	2,85±1,43	3	1	5	
Streso kontrolė	I	3,47±1,08	4	2	5	U=781,5, p=0,027
	IV	2,83±1,45	2	1	5	
Skiepai	I	2,93±0,86	3	1	5	U=865,0, p=0,117
	IV	3,21±1,41	3	1	5	
Nerūkymas	I	3,64±1,28	4	1	5	U=829,5, p=0,066
	IV	3,04±1,61	3	1	5	
Alkoholio neavartojimas	I	3,44±1,14	4	1	5	U=699,5, p=0,004
	IV	2,70±1,20	3	1	5	

Pastaba. Taikytas Mano Vitnio kriterijus. 1 balas – neskiriama dėmesio, 5 balai - skiriama daug dėmesio

Apibendrinant galima teigti, kad pirmo kurso studentai, stiprindami savo imunitetą daugiau dėmesio skiria daugeliui aspektų, tokių kaip tinkama mityba, fizinis aktyvumas, tinkamas miego režimas, streso kontrolė bei alkoholio neavartojimas. Ketvirto kurso studentai, lyginant su pirmo kurso studentais, daugiau dėmesio skiria maisto papildų vartojimui. Ketvirto kurso studentai stresą patiria dažniau nei pirmo kurso studentai.

Rezultatų aptarimas

Studijų laikotarpis siejamas su netinkamu gyvenimo būdu, studentams būdinga netinkama mityba, stresas, bloga miego kokybė, mažas fizinis aktyvumas bei žalingų įpročių propagavimas, o visi šie veiksniai daro neigiamą poveikį imuninės sistemos atsakui. Atliktame tyrime buvo siekiama išsiaiškinti slaugos programos studentų požiūrį į jų imuniteto stiprinimą.

Tyrimo metu nustatyta, kad ketvirto kurso slaugos programos studentams reikšmingai svarbesni yra maisto papildai siekiant stiprinti imunitetą negu pirmo kurso studentams. Lyginant pirmo ir ketvirto kurso studentų maisto papildų vartojimo įpročius nustatyta, kad didesnė dalis ketvirto kurso studentų vartoja maisto papildus reguliariai, lyginant su pirmo kurso studentais. Žymiai didesnė dalis pirmakursių maisto papildų visai neavartoja, lyginant su ketvirto kurso studentais. Sirico F. (2018 m.) atliktame tyrime nustatė, kad Italijos studentai, kurie mokosi aukštesniame kurse, labiau linkę vartoti maisto papildus, lyginant su žemesnio kurso studentais, studentai, kurie vartoja maisto papildus, 43,5 proc. vartoja papildus kiekvieną dieną [21].

Tyrimo metu nustatyta, jog didesnė dalis ketvirto kurso studentų, lyginant su pirmo kurso studentų dalimi manė, kad žuvų taukai yra svarbūs stiprinant imunitetą. Maisto papildai, kurių sudėtyje yra vitamino C kaip svarbų aspektą pasirinko abu kursai panašiai. Studentų nuomone, maisto papildai, kurių sudėtyje yra vitamino D, svarbūs stiprinant jų imunitetą, taip mano 55,6 proc. pirmo kurso slaugos programos studentų ir 66,0 proc. – ketvirto kurso. Šio tyrimo rezultatai skyrėsi nuo užsienio autorių atlikto tyrimo rezultatų, kuriame buvo tirti Pietų Indijos universiteto medicinos, odontologijos bei slaugos programų studentų vartojami maisto papildai. Remiantis šio tyrimo rezultatais, slaugos programos studentai dažniausiai rinkosi maisto papildus, kurių sudėtyje yra vitamino A, folio rūgšties, trečias pagal dažnumą pasirinkimas – maisto papildai su vitaminu C [22].

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, jog Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Slaugos programos studentai siekdami stiprinti savo imunitetą į mitybos racioną įtraukia ir tam tikrus maisto produktus. Dažniausias pasirinkimas – citrusiniai vaisiai, kitas dažnas maisto produktas, kurį vartoja studentai buvo česnakas, medus. Dažnas pasirinkimas buvo ir imbieras, jį į savo mitybą įtraukia daugiau nei pusė apklaustų pirmo bei ketvirto kurso slaugos programos studentų. Atlikto tyrimo rezultatai gana panašūs su užsienio autorių atlikto tyrimu, kuriame tirta, kokiais natūraliais būdais Saudo Arabijos sveikatos mokslų studentai stengiasi išvengti infekcinių ligų. Šio tyrimo rezultatai

atskleidė, jog dauguma (75,2 proc.) apklaustųjų mano, kad imbieras pasižymi antivirusinėmis ir imunitetą stiprinančiomis savybėmis, antroje vietoje česnakas (59,5 proc.), cinamonas (39,4 proc.) bei citrinžolė (38,3 proc.) [23].

Lyginant pirmo ir ketvirto kurso studentų patiriamo streso lygį, nustatyta, kad reikšmingai didesnė dalis ketvirto kurso studentų stresą patiria kasdien, lyginant su pirmo kurso studentais. 2019 m. Brazilijoje buvo atliktas tyrimas, kuriame lyginamas pirmakursių ir aukštesnių kursų slaugos studentų stresas, tyrimo rezultatai atskleidė, jog paskutinių kursų slaugos programos studentai dažniau patiria stresą, lyginant su pirmųjų kursų studentais [24]. 2022 m. mokslininkės Ms Vo, Chiu, Huang ir Chuang atliko metaanalizę, kurios rezultatai taip pat atskleidė, kad trečio ir ketvirto kurso slaugos studentai dažniau patyrė stresą, lyginant su pirmais ir antrais metais besimokančiais slaugos studentais [25].

Įvertinus, kuriems aspektams, stiprinant imunitetą studentai skiria daugiausiai dėmesio, išryškėjo nemažai skirtumų. Pirmo kurso studentai reikšmingai daugiau dėmesio skiria tinkamai mitybai, fiziniam aktyvumui, tinkamam miego režimui bei alkoholio nevartojimui, lyginant su ketvirto kurso slaugos programos studentais. Sanchez-Ojeda ir kt. (2022) atlikto tyrimo [26], rezultatai atskleidė, jog slaugos studentai nėra pakankamai suinteresuoti tinkama mityba, fiziniu aktyvumu bei alkoholio nevartojimu, nemaža dalis studentų nors ir mano, kad mankšta padeda pagerinti fizinę sveikatą ir užkerta kelią ligoms, didžioji dalis studentų tam neskiria pakankamai laiko. Tyrime nustatyta, kad studentai daugiau turi nesveikų įpročių, vartoja daugiau mėsos produktų, užkandžių, saldumynų ir pyragaičių, o vaisių ir daržovių suvartoja nepakankamai, didelė dalis studentų dažnai vartoja alkoholį.

Didesnė dalis ketvirto kurso slaugos programos studentų, mano, jog skiepai svarbus imuniteto stiprinimui, šio kurso studentai tam skiria ir daugiau dėmesio, lyginant su pirmo kurso slaugos programos studentais. Bergas T. ir Wicker S. (2021) atliko tyrimą, kuriuo siekė išsiaiškinti Heseno slaugos ir sveikatos priežiūros studentų žinias, požiūrį ir elgesį skiepų atžvilgiu. Atlikta apklausa atskleidė iš esmės teigiamą slaugos studentų požiūrį į skiepus, kuris buvo akivaizdus jau pirmaisiais studijų metais, beveik 80 proc. respondentų nurodė, jog skiepus vertina teigiamai ir supranta jų būtinumą, norint apsisaugoti nuo ligų [27].

Apibendrinant Lietuvos sveikatos mokslų universiteto slaugos programos I ir IV kursų studentų požiūrį, galima teigti, kad abiejų kursų slaugos studentams tinkama mityba, maisto papildų vartojimas, fizinis aktyvumas, tinkamas miego režimas, streso kontrolė, žalingų įpročių neturėjimas bei skiepai yra svarbūs aspektai imuniteto stiprinimui.

Išvados

Slaugos programos pirmo kurso studentai daugiau dėmesio skiria imuniteto stiprinimui nei ketvirto kurso. Pirmo kurso studentai dažniau tinkamai maitinasi, užsiima fiziniu aktyvumu, kontroliuoja stresą, nevartoja alkoholio, pakankamai dėmesio skiria miego režimui. Ketvirto kurso slaugos programos studentai imuniteto stiprinimui dažniau vartoja maisto papildus, nei pirmo kurso slaugos programos studentai.

Literatūra

1. Institute for Quality and Efficiency in Health Care. How does the immune system work? Informed Health Online 2023. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279364/>
2. Besedovsky L, Lange T, Haack M. The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. 2019; 99(3): 1325–1380. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689741/>
3. Dolezal B, Neufeld E, Boland D, Martin J, Cooper C. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. Adv. Prev. Med. 2017. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/>

4. Almojali I, Almalki A, Allothman S, Masuadi M, Alaqeelc K. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2017; 7(3): 169–174. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7320447/>
5. Deepika L, Carl J, Lavie Shane P, Ross A. Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Elsevier Public Health Emergency Collection*. 2021; 64: 102–104. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7195025/>
6. Laddu R, Lavie J, Phillips A, Arena R. Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2021; 64: 102-104. Prieiga per: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020300785?via%3Dihub#bb0020>
7. Gužauskas D, Mikutavičienė I. Universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai. *Visuomenės sveikata*. 2018; 28(6): 56-63. Prieiga per: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/04/56-63.pdf>
8. Baranauskas M, Stukas R, Kupčiūnaitė I. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su sveikata. *Visuomenės sveikata*. 2022; 1(96): 60-66. Prieiga per: [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2022.1\(96\)/VS%202022%201\(96\)%20ORIG%20Fizinis%20aktyvumas.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2022.1(96)/VS%202022%201(96)%20ORIG%20Fizinis%20aktyvumas.pdf)
9. Sapranavičiūtė L, Perminas A. Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos. *Visuomenės sveikata*. 2011; 1(52):98-106. Prieiga per: [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.1\(52\)/Sveik_1\(52\)_Perminas_M.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.1(52)/Sveik_1(52)_Perminas_M.pdf)
10. Yıldırım N, Karaca A, Cangur S, Acıkgöz F, Akkus D. The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach 2017. *Nurse Education Today*. 2017; 48: 33-39. Prieiga per: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27701030/>
11. Gleeson M. Exercise, nutrition and immunity. *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition*. 2013; 652-685. Prieiga per: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090379500266>
12. Childs C, Calder P and Miles E. Diet and Immune Function. *Nutrients*. 2019; 11(8): 1933-2019. Prieiga per: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1933/htm>
13. Mildažienė V, Naučienė Z. Nuodai ant šiuolaikinio maisto stalo. *Lietuvos miškų institutas*; 2015
14. Senikienė Ž, Lukoševičius A, Jurkštienė V, Šimonienė-Kazlauskienė G, Gintilienė M. Studentų mitybos įpročių analizė. *Sveikatos mokslai*. 2016; 26(6): 65-71. Prieiga per: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/970-2842-1-PB.pdf>
15. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai. *Visuomenės sveikata*. 2014; 24(3):16-22. Prieiga per: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/592-1974-1-SM.pdf>
16. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*. 2020; 77(1): 19–40. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7384161/>
17. Mičiulienė R, Pugevičius A, Pugevičienė D. Studentų adaptacijos savaitės programos vertinimas studijų kokybės aspektu. *Management Theory and Studies for Rural Business and Infrastructure Development*. 2015; 37(1): 104–113. Prieiga per: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2015~1478875741585/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>
18. Cisternas C, Munoz G, Badilla V, Petermann L, Morales C. Levels of physical activity and excess body weight in university students. *Revista Medica de Chile*, 2018.

19. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija „Imunitetas“. 2013. Prieiga per: <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/imunitetas>
20. Schmidt M. Predictors of Self-rated Health and Lifestyle Behaviours in Swedish University Students. *Glob J Health Sci.* 2012; 4(4): 1–14. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776941/>
21. Sirico F. Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels. *Plots one.* 2018; 13(1). Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5774790/>
22. Sharma A, Adiga S and Ashok M. Knowledge, Attitude and Practices Related to Dietary Supplements and Micronutrients in Health Sciences Students. *J Clin Diagn Res.* 2014; 8(8). Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4190735/>
23. Syed W, Pharm M, Samarkandi O, Sadoun A, Bashatah A, Al-Rawi M et al. Prevalence, Beliefs, and the Practice of the Use of Herbal and Dietary Supplements Among Adults in Saudi Arabia: An Observational Study. *Inquiry.* 2022. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9130812/>
24. Mussi F,C, Silva Pires C,G, Carneiro L, S, Costa A,L,S , Ribeiro F et al. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. 2019.
25. Ms Vo, Chiu, Huang, Chuang. Prevalence of Stress and Anxiety Among Nursing Students. *Nurse educator.* 2022. Prieiga per: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36538669/>
26. Sanchez-Ojeda M, Roldan C, Melguizo-Rodriguez L, Luna-Bertos E. Analysis of the Lifestyle of Spanish Undergraduate Nursing Students and Comparison with Students of Other Degrees. *Int J Environ Res Public Health.* 2022; 19(9): 5765. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9103797/>
27. Berg T, Wicker S. Knowledge, attitude and behavior towards vaccinations among nursing- and health care students in Hesse. An observational study. *GMS J Med Educ.* 2021; 38(7):115. Prieiga per: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8675377/>

Summary

The aim of the study. To find out the attitude of nursing students of the Lithuanian University of Health Sciences towards strengthening their immunity.

Methods. Based on literature, an original research instrument was a questionnaire. 92 students of the nursing program of the LSMU Faculty of Nursing participated in the study, 45 were first-year students, and 47 were fourth-year students. LSMU Bioethics Center approval No. BEC–SL(B)–102.

Research results. Comparing the dietary supplement consumption habits of first and fourth-year students it was found that a statistically significantly higher proportion of fourth-year students (46.8%) use dietary supplements regularly compared to first-year students (13.3%). Also, a significantly smaller proportion of fourth-year students (4.3%) do not use nutritional supplements at all, compared to first-year students (28.9%). Comparing the level of stress experienced by first and fourth-year students, was found that a significantly higher proportion of fourth-year students (45.7%) experience stress every day compared to first-year students (22.2%). During the research, it was found that first-year students, while strengthening their immunity pay significantly more attention to proper nutrition, physical activity proper sleep mode, stress control, and not consuming alcohol but less attention was paid to the use of nutritional supplements than fourth-year students.

Conclusions. Nursing program first-year students more attention pay to immunization strengthener. First–year students more often properly eat, using physical activities, controls stress, doesn't use alcohol, enough attention paid to sleep mode. Fourth-year nursing program students for immunity strengthener more likely was using food supplements, than first-year nursing program students.

Keywords: nursing, students, immunity, strengthening of immunity

Kontaktinis asmuo: Gintarė Kniukškaitė

El.paštas: kngintare@gmail.com