



ŽIVOTNÍ STYL DÁRCŮ KRVE LIFESTYLE OF BLOOD DONORS

Jarmila Winklerová, Darja Jarošová

*Ústav ošetrovatelství a porodní asistence, Lékařská fakulta, Ostravská univerzita v Ostravě
Department of Nursing and Midwifery, Faculty of Medicine, University of Ostrava*

Abstrakt

Cíl: Cílem šetření bylo zmapovat životní styl aktivních dárců krve a porovnat vybrané aspekty životního stylu mezi muži a ženami. **Metodika:** Dotazníkové šetření realizované v listopadu 2009 na Hematologicko-transfuzním oddělení Nemocnice s poliklinikou Karviná - Ráj. Do souboru byli zařazeni 624 respondenti (86 žen, 538 mužů). Ke sběru dat byl použit nestandardizovaný dotazník sestavený pro účel šetření. Jednotlivé položky byly zaměřeny na vybrané dílčí aspekty životního stylu dárců krve. **Výsledky:** Hodnoty BMI byly u mužů významně vyšší než u žen. Respondenti nepatřili do skupiny osob s rizikovým sexuálním chováním. Přibližně srovnatelné výsledky mezi muži a ženami byly v oblasti stravování, konzumaci ovoce, zeleniny, sladkostí a kávy. Ženy uváděly vyšší konzumaci nízkotučných výrobků, muži vypili větší množství tekutin denně včetně alkoholických nápojů. V kouření tabákových výrobků byly obě skupiny srovnatelné. Rekreačnímu sportování se věnovali delší dobu a s větší frekvencí více muži než ženy, téměř čtvrtina dárců však neprovozovala žádný sport. Delší spánek i odpočinek uváděly více ženy, téměř všichni dárce absolvovali pravidelné preventivní prohlídky. **Závěr:** Z šetření vyplynulo, že životní styl většiny oslovených respondentů – aktivních dárců krve se výrazně neliší od běžného způsobu života obyvatel regionu. V souladu se Světovým šetřením o zdraví v České republice (2004) bylo potvrzeno, že rozšířeným rizikovým faktorem byla nadváha, nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny, nedostatek pohybové aktivity, kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

Klíčová slova: životní styl, dárce krve, hematologicko-transfuzní oddělení, dotazník.

Abstract

Aim: The aim of the study was to explore the lifestyle of active blood donors and to compare selected aspects of life style between men and women. **Methods:** A questionnaire survey was undertaken in November 2009 on hematology-transfusion department of Hospital with the policlinics Karvina – Raj. The group included 624 respondents (86 women, 538 men). Data were collected by using nonstandard questionnaire established for the purpose of the inquiry. Individual items were focused on selected aspects of individual lifestyle of blood donors. **Results:** BMI values were significantly higher in men than in women. Respondents did not belong to a group of people with risky sexual behavior. Approximately equivalent results between men and women were in the areas of dietary, consuming fruits, vegetables, sweets and coffee. Women reported higher consumption of low fat products, men drank larger amounts of fluid daily, including alcoholic beverages. In smoking of tobacco products were both groups comparable. More men have devoted recreational sport more time and with greater frequency than women, nearly a quarter of donors, however, does not engage in any sport. Longer sleep and rest was reported by more women, almost all donors have underwent regular preventive examinations. **Conclusion:** From the research resulted that the lifestyle of the majority of respondents - active blood donors did not differ significantly from the normal way of life of people in the region. In accordance with World survey about health in the Czech Republic (2004) it was confirmed that the widespread risk factor was being overweight, low fruit and vegetable intake, lack of physical activity, smoking and excessive alcohol consumption.

Key words: lifestyle, blood donors, hematology-transfusion department, questionnaire.

Úvod

Životní styl je významným faktorem ovlivňujícím zdraví a život člověka. Dodržováním zásad zdravého životního stylu můžeme zdraví příznivě ovlivnit.

Zdravotní stav dárců krve je kontrolován pravidelně před každým odběrem, protože darovat krev mohou jen zdraví lidé. Co však obvykle sledováno není, je právě jejich životní styl.

korespondence: jarmaw@seznam.cz

Pojem životní styl je velmi složitým fenoménem, obsahuje mnoho komponent, prvků, složek, aspektů a ovlivňuje jej celá řada faktorů (Duffková, 2007, s. 31). Dosud neexistuje odborný konsensus ve vymezení pojmu životní způsob a životní styl (Valjent, 2009, s. 4). Autor srovnává pojem zdravý životní styl s pojmem aktivní životní styl a pokládá je za synonyma. Biologické a psychosociální složky zdravého životního stylu se vzájemně ovlivňují. Mezi jeho pozitivní složky patří zdravá výživa, pravidelný pohyb, dostatečný spánek (souvisí s duševní rovnováhou), preventivní zdravotní péče aj. K nejzávažnějším rizikům životního stylu patří kouření, nevhodná strava, nadměrná konzumace alkoholu, nedostatek pohybu, rizikové sexuální chování a nadměrná psychická zátěž (Provazník, 1994, s. 9; Machová, 2009, s. 16). Nedostatek spánku vede k nadměrným pocitům únavy, úzkosti a má také negativní vliv na činnost imunitního systému, což naznačuje, že pravděpodobně existuje vztah mezi nedostatkem spánku a nemocí (Křivohlavý, 2001, s. 177). Zdravější životní styl je také jedním z cílů programu Světové organizace zdraví – Zdraví 21 (Zdraví 21, s. 79).

Před každým odběrem krve na transfúzním oddělení je získáváno poměrně mnoho informací o aktuálním zdravotním stavu dárce. Dárce však zpravidla nebývá dotazován na aspekty životního stylu a ani na návyky ve vztahu k vlastnímu zdraví, což může ovlivňovat dárcovství krve z dlouhodobé perspektivy. Prezentované šetření je zaměřeno na podrobnější zmapování životního stylu dárce krve.

Cíle

Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda a jak dárce krve dodržují základní pravidla zdravého životního stylu. Dílčími cíli bylo zjistit jejich stravovací návyky, hodnoty jejich BMI, dodržování pitného režimu, jejich pohybové aktivity. Dále zjistit případnou závislost na návykových látkách (kouření, alkohol, černá káva), zjistit, zda dárce pravidelně absolvují preventivní lékařské prohlídky a porovnat rozdíl v dodržování zásad životního stylu mezi muži a ženami.

Soubor

Zkoumaný vzorek byl sestaven ze skupiny klientů, kteří darovali krev na Hematologicko-transfúzní oddělení Nemocnice s poliklinikou Karviná - Ráj v období od 1. 11. 2009 do 30. 11. 2009. Každý odběrový den v uvedeném období byli osloveni všichni dárce bez definovaných vylučovacích kritérií ($n = 801$). Nevyplněné nebo neúplně vyplněné

dotazníky byly vyřazeny (177 dotazníků). Konečný soubor čítal 624 osob, z toho 538 mužů (průměrný věk 38 let, věkové rozmezí 18-62 let) a 81 žen (průměrný věk 36 let, věkové rozmezí 19-64 let). Nejpočetnější skupina žen byla ve věku od 41 do 50 let, nejpočetnější skupina mužů byla od 31 do 40 let. Průměrný počet uskutečněných odběrů byl u žen 15, u mužů 46, celkový průměr byl 42 odběrů na jednoho klienta. Nejpočetnější skupinou dárce byly ženy se středoškolským vzděláním s maturitou a muži se středním odborným vzděláním.

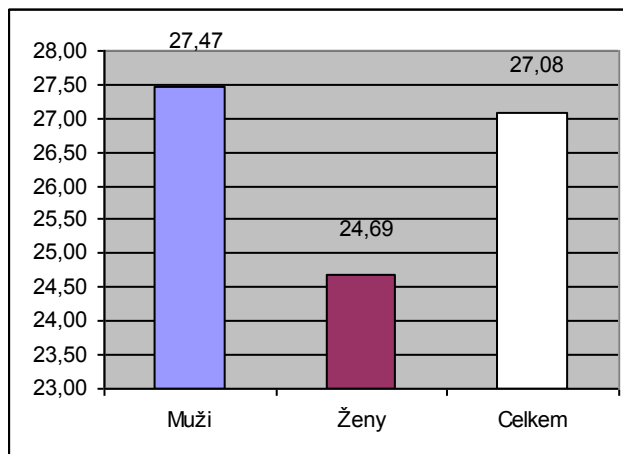
Metodika

Ke sběru dat byl použit nestandardizovaný jednorázový dotazník sestavený pro účel šetření. Dotazník obsahoval celkem 31 uzavřených otázek pro dárce krve. Otázky byly zaměřeny na jednotlivé dílčí cíle z oblasti zdravého životního stylu respondentů. Demografickými položkami byly zjišťovány vybrané proměnné - pohlaví, věk a stupeň vzdělání respondentů. V otevřené otázce se dárce mohli vyjádřit k tomu, co se jim na oddělení líbí nebo naopak nelíbí a s čím jsou či nejsou spokojeni. Jejich sdělení bylo pro pracovníky oddělení důležité k získání zpětné vazby a následné možnosti zkvalitnění své práce. Průzkum byl proveden v listopadu 2009 na Hematologicko-transfúzní oddělení Nemocnice s poliklinikou Karviná - Ráj. Všem přichozím dárce byl pracovníci evidence předán dotazník s žádostí o jeho vyplnění. Sběr dat probíhal anonymně. Pro sběr dotazníků byla v hale dárce umístěna označená schránka, která byla vybírána denně po ukončení odběrů. Všechny údaje z vyplněných dotazníků byly kódovány a zpracovány do tabulek a grafů v aplikaci MS Excel. Údaje byly zpracovány pomocí deskriptivní statistiky (absolutní četnost, relativní četnost, průměry).

Výsledky

Průměrná hodnota **BMI** u žen byla 24,69, u mužů 27,47, průměr pro celý soubor 27,08. Průměrná hmotnost mužů byla vyšší než u žen. Normální hmotnost mělo 60 % žen, nadváhu 30 % a obezních bylo 10 % žen. Z celkového počtu mužů mělo normální hmotnost jen 21 % dárce, nadváhu 59 % a obezních bylo 20 % (graf 1).

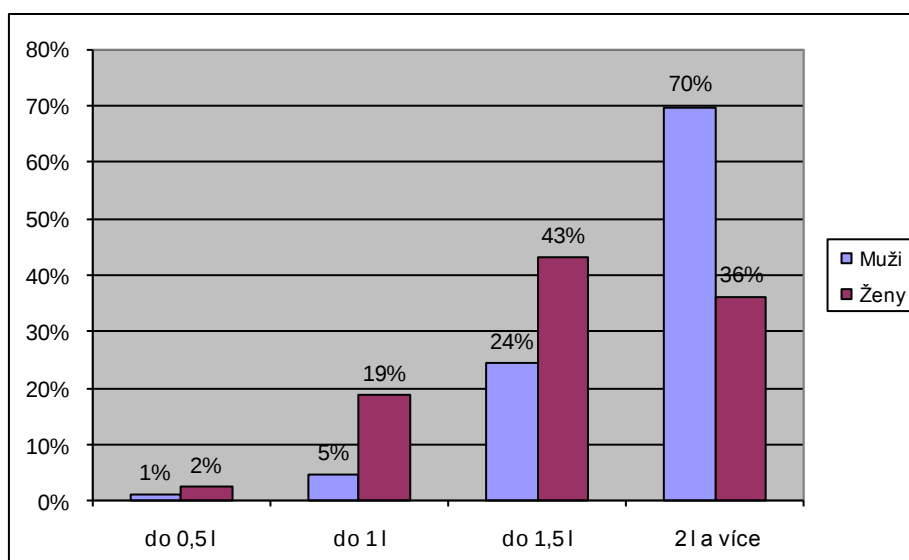
Z průzkumu vyplynulo, že nikdo ze sledovaných dárce krve nepatřil do skupiny osob s **rizikovým sexuálním chováním** (100 %). Na otázku **stravování**, odpověděl přibližně stejný počet respondentů (95 % žen a 98 % mužů) z obou skupin, že více než třikrát nebo třikrát denně. Pouze dvě porce jídla uvedlo necelých 5 % žen a 2 % mužů.



Graf 1 Průměrná hodnota BMI dárců krve

Ovoce nekonzumuje více než 17 % žen a téměř 12 % mužů. Ostatní konzumují ovoce několikrát týdně (53 % žen a 60 % mužů), pravidelný denní příjem uvádí přibližně 30 % žen a 28 % mužů. Podobná situace byla zjištěna i v konzumaci zeleniny. **Zeleninu** nekonzumuje vůbec pouze 14 % žen a 9 % mužů, denní příjem uvádí 28 % žen a 23 % mužů, ostatní konzumují zeleninu jen několikrát týdně (58 % žen a 68 % mužů). **Sladkosti** nejí jen minimální počet žen a mužů (1 %), několikrát týdně konzumuje sladkosti

84 % žen a 86 % mužů, jejich denní konzumaci uvedlo 15 % žen a 13 % mužů. **Nízkotučné výrobky** preferuje 31 % žen a 17 % mužů, vůbec je nekonzumuje 20 % žen a 37 % mužů a ostatní jen občas. Z dotazníků vyplynulo, že 41 % žen a 31 % mužů se domnívá, že jí zdravě, k nezdravému stravování se přiznalo 15 % žen a 24 % mužů. Více než dva litry **tekutin** denně vypije jen 36 % žen, ale 70 % mužů. Půl litru tekutin a méně denně vypijí 2 % žen a 1 % mužů (graf 2).



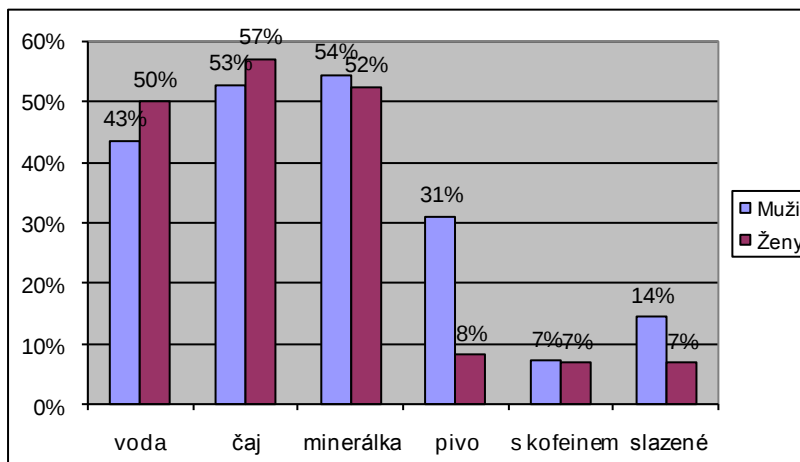
Graf 2 Pitný režim dárců krve

Z **preferovaných konzumovaných tekutin** byly uváděny především čaje černé i ovocné (57 % ženy, 53 % muži) a minerálky (52 % ženy, 54 % muži), dále voda (50 % ženy, 43 % muži), pivo (8 % ženy, 31 % muži), nápoje s kofeinem (7 % ženy i muži) a jiné slazené nápoje (7 % ženy a 14 % muži), (graf 3).

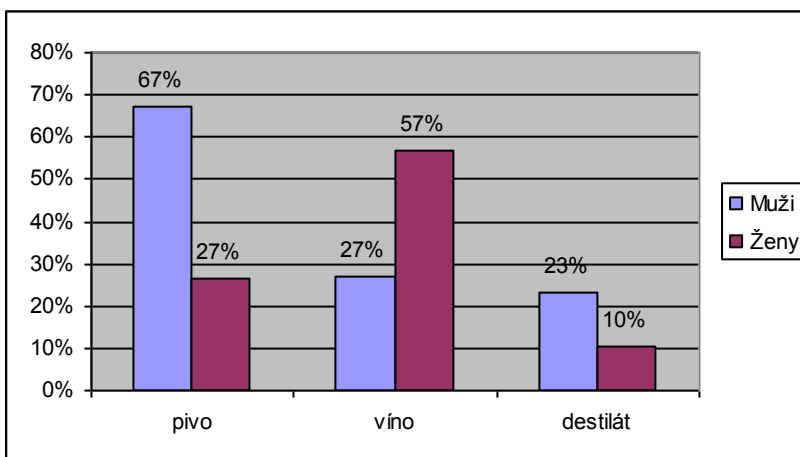
Občasné nepravidelné pití **černé kávy** uvádělo 26 % žen a 29 % mužů. Do tří šálků denně vypije 71 % žen a 66 % mužů, přibližně šest šálků denně vypije 3 % žen a 5 % mužů. **Alkohol** vůbec nepřijímá 13 % žen a 5 % mužů, příležitostnou konzumaci alkoholu uvádělo 81 % žen a 76 % mužů. Pravidelnou konzumaci připouštělo 6 % žen a 19 % mužů.

Nejpreferovanějším druhem alkoholu u žen bylo víno (57 %), dále pivo (27 %) a destiláty (10 %), u mužů

bylo nejvíce preferováno pivo (67 %), dále víno (27 %) a destiláty (23 %), (graf 4).



Graf 3 Druhy preferovaných tekutin dárců krve



Graf 4 Preferované druhy alkoholu dárců krve

Pravidelný denní příjem alkoholu uvedlo 4 % mužů, ale žádná žena. Konzumaci alkoholu třikrát až čtyřikrát týdně - 5 % žen a 12 % mužů, méně než třikrát týdně - 95 % žen a 84 % mužů. Ve sledovaném souboru pravidelně **kouřilo** 23 % žen a 27 % mužů, příležitostně 14 % žen a 10 % mužů, vůbec nekouřilo 63 % žen a stejný poměr mužů. Kuřáci z obou skupin zahájili kouření ve věku od 15 do 20 let (více než polovina mužů i žen). Kouření méně než deset cigaret denně uvedlo 63 % žen a 62 % mužů kuřáků. **Pohybové aktivity** vůbec neprovozovalo 27 % žen a 22 % mužů. Méně než třikrát týdně sportovalo 48 % žen a 36 % mužů, asi třikrát až čtyřikrát týdně se pohybovým aktivitám věnovalo 15 % žen a 28 % mužů a denně sportovalo 10 % žen a 14 % mužů. Z respondentů věnujících se pohybovým aktivitám pravidelně uvádělo dobu do

pěti hodin týdně 77 % žen a 60 % mužů. Mezi **nejoblíbenější pohybové aktivity** žen patřila chůze a běh (41 %), dále kolektivní sporty (19 %), plavání (14 %), turistika (13 %), posilování (10 %) a cyklistika (9 %). Mezi nejoblíbenější pohybové aktivity mužů patřily kolektivní sporty (35 %), dále chůze/běh (25 %), posilování (21 %), plavání (20 %), turistika (20 %) a cyklistika (9 %). Většina žen i mužů uváděla průměrnou optimální **délku spánku** sedm (33 % všech respondentů) až osm (36 % žen a 24 % mužů) hodin. Polovina respondentů se cítí **ráno** vždy **odpočatá** (51 % žen, 45 % mužů). Pravidelně **preventivní lékařské prohlídky** absolvovala většina dárců zapojených do našeho šetření (87 % žen, 91 % mužů).

Diskuse

Hlavním cílem prezentovaného šetření bylo zjistit, zda dárce krve Hematologicko-transfuzního oddělení Nemocnice s poliklinikou Karviná - Ráj dodržují základní pravidla zdravého životního stylu a porovnat rozdíl v dodržování zásad životního stylu a životosprávy mezi ženami a muži. Dlouhodobě ročně (průměr z posledních pěti let) přichází darovat krev přibližně čtyřikrát více mužů než žen a v listopadu 2009 kdy průzkum probíhal, přišlo dokonce šestkrát více mužů než žen.

Jedním z cílů průzkumu bylo zjistit hodnoty BMI u sledovaného souboru dárců. Zatímco průměrná hodnota BMI u skupiny žen byla v normě, ve skupině mužů již signalizovala nadváhu. V hodnotách BMI odpovídajícím obezitě se pohybovala asi pětina mužů a jen desetina žen. Z výsledků vyplývá, že hodnoty indexu tělesné hmotnosti byly u mužů výrazně vyšší než u žen. Zjištěné údaje se téměř neodlišují od výsledků jiných průzkumů (ÚZIS ČR, 2004) a kopírují také celosvětový trend ve vyspělých zemích.

Na otázku, zda patří do skupiny osob s rizikovým sexuálním chováním, všichni respondenti uvedli, že do žádné z těchto skupin nepatří. Této problematice je věnována zvýšená pozornost při posuzování způsobilosti dárce k odběru (Vyhl. č. 143/2008 Sb., Doporučení Výboru STL ČSL JEP 2007). U každého přichozícího dárce je také ověřováno, zda není evidován v Národním registru vyřazených dárců. Rovněž z publikovaných údajů ve článku Činnosti nemocniční transfuzní služby v ČR v roce 2008 (Turek, 2009, s. 175) vyplývá, že epidemiologická situace zejména ve skupině neplacených dárců je příznivá. Výskyt infekčních markerů (HIV, HBV, HCV a syfilis) u bezplatných dárců nemocničních zařízení transfuzní služby je výrazně nižší než u placených dárců komerčních plazmaferetických center.

Dalším cílem šetření bylo zjistit obvyklé stravovací zvyklosti zkoumaného vzorku dárců krve. Jen minimální počet respondentů uvedl pouze dvě porce jídla denně. Většina uvedla tři nebo více porcí jídla denně. Doporučovaný stravovací režim by měl zahrnovat asi pět porcí jídel denně (Machová, 2009, s. 37). Zajímavým zjištěním bylo, že téměř pětina žen a desetina mužů nejedla vůbec ovoce nebo zeleninu. Nejčastěji respondenti uváděli konzumaci ovoce a zeleniny několikrát v týdnu. Výsledky průzkumu reflektují výsledky jiných šetření (ÚZIS ČR, 2004), která uvádějí, že nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny je nejrozšířenějším rizikovým faktorem životního stylu. Uváděná konzumace sladkostí byla přibližně stejná u žen i mužů. Jen několik klientů

uvedlo, že sladkosti vůbec nejí, ostatní uváděli jejich konzumaci několikrát týdně i denně. Nízkotučným výrobkům dávaly přednost častěji ženy a jen malá část respondentů se domnívala, že jí zdravě. Výživová doporučení obecně uvádějí snížit příjem cukrů i tuků (ÚZIS ČR, 2004; Komárek, Skálová 2008). Doporučené množství (WHO) tekutin tj. 1,5 až 2 l denně vypije převážná většina respondentů. Přesto nezanedbatelná část hodnocených dárců (přibližně pětina žen a dvacetina mužů) uvedla necelý litr vypitých tekutin denně a několik klientů uvedlo dokonce jen necelý půllitr, což je naprosto nedostačující. Nejčastěji pijí ženy i muži čaje, minerálky, vodu a pivo, jež uváděla téměř třetina mužů a desetina žen. Všichni dárce, kteří v preferenci tekutin pivo uvedli, jej označili i jako preferovaný druh alkoholu. Nápoje slazené nebo s kofeinem pili více muži, ženy dávaly přednost nápojům nezvyšujícím energetický příjem. Větší množství šálků černé kávy denně uvedlo jen minimum respondentů. Černá káva patří v naší zemi mezi oblíbený nápoj, který je nabízen téměř při všech společenských příležitostech. Kávu není možno započítávat do denního příjmu tekutin, naopak může způsobit dehydrataci. Převážná většina respondentů uvedla příležitostný příjem alkoholu, což pro ně obvykle představuje konzumaci alkoholu méně než třikrát týdně. Abstinenci alkoholu uvedlo mnohem více žen než mužů, kteří také častěji přiznali jeho pravidelnou konzumaci.

Údaje týkající se kouření byly ze všech hledisek srovnatelné v obou skupinách respondentů. Mezi sledovanými dárce byla většina nekuřáků, pouze čtvrtina z nich kouřila pravidelně. Dárce-kuřáci začali s kouřením nejčastěji v dorosteneckém věku mezi patnácti až dvaceti lety. Obvyklé množství vykouřených cigaret se pohybovalo do deseti kusů denně. Ve zkoumaném souboru osob nebyl sledován rozdíl mezi kouřením žen a mužů. Pracovníci odběrového úseku edukují dárce, aby alespoň tři hodiny před odběrem nekouřili.

Pravidelný pohyb má širokou škálu pozitivních účinků na zdravotní stav člověka. Naopak nedostatek pohybu je pro zdraví faktorem rizikovým (ÚZIS ČR, 2004; Komárek, Skálová 2008). Z výsledku našeho šetření vyplynulo, že významná část respondentů (necelá třetina žen a více než pětina mužů) neprovozovala žádné pohybové aktivity. Pokud dárce uváděli rekreační sportování, tak zpravidla do pěti hodin týdně, častěji (nad 5 hodin) pak sportovali výhradně muži.

Pravidelný spánkový režim je důležitou složkou duševní rovnováhy. Průměrná doporučená doba

spánku se pohybuje mezi 7 až 8 hodinami denně, vhodný není ani nadměrný spánek (Valjent, 2009, s. 8). Průměrná doba spánku dárců našeho souboru byla vyšší u žen.

Porovnáním odpovědí podle pohlaví nebyly potvrzeny významné rozdíly mezi muži a ženami v oblasti rizikového sexuálního chování, kouření, spánku a odpočinku. Nejvýraznější rozdíly mezi dárkyněmi a dárči byly v hodnotách BMI a ve stravovacích návycích. Ženy více preferovaly nízkotučné výrobky, zdravější druhy tekutin a méně často konzumovaly alkohol. Muži dodržovali na rozdíl od žen pravidelný a dostatečný příjem tekutin a také se více věnovali rekreačním pohybovým aktivitám.

Závěr

Z výsledků našeho šetření u 624 aktivních dárců krve vyplynulo, že se jejich životní styl výrazně neliší od běžného způsobu života ostatních obyvatel České republiky. V souladu se Světovým šetřením o zdraví v České republice (ÚZIS ČR 2004) výsledky ukázaly, že rozšířeným rizikovým faktorem byla nadváha, nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny, nedostatek pohybové aktivity, kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

Etické aspekty a konflikt zájmu

Studie byla provedena podle základních etických doporučení Helsinské deklarace (2002). Participanti obdrželi písemné informace o účelu výzkumu, odevzdání vyplněného dotazníku bylo považováno za informovaný souhlas se zapojením do studie. Autoři deklarují, že studie nemá žádný konflikt zájmu.

Bibliografické zdroje

- Česko. Ministerstvo zdravotnictví. Vyhláška č. 143 ze dne 15. dubna 2008, o stanovení bližších požadavků pro zajištění jakosti a bezpečnosti lidské krve a jejích složek (vyhláška o lidské krvi). In *Sbírka zákonů, Česká republika*, 2008, částka 45, s. 1803-1838. Dostupný také z WWW: <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2008/sb045-08.pdf>.
- DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. 2007. *Sociologie životního stylu*. 1. vyd. Praha: Policejní akademie ČR, 2007. 125 s. ISBN 978-80-7251-266-9.
- KOMÁREK, L., SKÁLOVÁ, L. 2008. *Behaviorální determinanty zdraví a nemoci v ČR*. Praha: SZÚ, 2008. Dostupný z WWW: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/rizik_faktory/behavior_determinanty.pdf.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- Posuzování způsobilosti k dárceství krve a krevních složek*. 2007. Doporučení výboru Společnosti pro transfuzní lékařství ČLS JEP, 2007. 8 s. Dostupný z WWW: <http://www.transfuznispolecnost.cz/dokumenty.php#postupy>.
- PROVAZNÍK, K. et al. 1994. *Manuál prevence v lékařské praxi I*. Praha: SZÚ, 1994. 144 s. ISBN 80-7168-387-6.
- Světové šetření o zdraví v ČR*. 2004. Praha: ÚZIS ČR, 2004. 95 s. ISBN 80-7280-419-7.
- TUREK, P. 2009. Činnost nemocniční transfuzní služby v ČR v roce 2008. *Transfuze a hematologie dnes*. 2009, roč. 15, č. 3, s. 172-175. ISSN 1213-5763.
- VALJENT, Z. 2009. *Pokus o vymezení pojmu „aktivní životní styl“*. Praha: ČVUT, 2009. 18 s. Dostupný z WWW: http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf.
- Zdraví 21 – Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace*. 2000. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2000. 191 s. ISBN 92-890-1349-4.