

Edward Tłałka¹, Maria Zadarko-Domaradzka¹, Marek Sobolewski²

Wiedza i postawy kobiet w zakresie suplementacji diety kwasem foliowym na tle Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej – wyniki badań pilotażowych

¹Z Zakładu Biologii Człowieka i Edukacji Zdrowotnej, Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego,

²Z Zakładu Metod Ilościowych w Ekonomii Politechniki Rzeszowskiej

W Polsce od 1997 roku prowadzony jest Program Pierwotnej Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej, skierowany na popularyzację wiedzy na temat kwasu foliowego, jego związku z wadami cewy nerwowej oraz zmiana postaw i kształtowanie właściwych zachowań zdrowotnych młodych kobiet. Celem pracy jest przedstawienie aktualnego poziomu wiedzy młodych kobiet w zakresie profilaktyki folianowej i porównanie go z wiedzą kobiet sprzed 5 lat.

Badanie przeprowadzono w listopadzie 2006 roku, w środowisku młodzieży akademickiej Uniwersytetu Rzeszowskiego (N = 200). Wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Kompleksową analizę statystyczną badanego materiału przeprowadzono przy pomocy programu STATISTICA 7.

Pomimo pozytywnego trendu zauważonego na przestrzeni 5 lat, w zakresie częstości spotykania przez młode kobiety pojęcia „kwas foliowy”, odnotowano istniejący nadal brak wiedzy kobiet o tym, czym on jest oraz kiedy i dlaczego szczególnie jest pożądanym w organizmie. Ponad 70% nie potrafiło podać jakiegokolwiek jego bliższego określenia. Większość badanych respondentek nie wie, ile powinna wynosić dzienna dawka kwasu foliowego, jak również nie stosuje zalecanej suplementacji.

Słowa kluczowe: kwas foliowy, edukacja zdrowotna, programy profilaktyczne

Knowledge and attitude of women towards the diet supplementation with folic acid against the background of country-wide Programme of Prevention of Neural Tube Defects

The programme of Primary Prevention of Neural Tube Defects has been led in Poland since 1997. It is devoted to promote the knowledge of folic acid importance in neural tube defects prevention and formation of proper health behaviours among young women. The aim of this paper is to present the current level of women's knowledge concerning folic acid prophylaxis and compare it with knowledge presented by women 5 years ago.

The study took place in November 2006, and involved students of Rzeszow University (N = 200). Survey questionnaire method was used. Complex analysis of gathered material was done using STATISTICA 7 software.

Despite positive tendency noted during those 5 years in women's familiarity with the term "folic acid", lack of knowledge of when and why it is needed in organism, was observed. Over 70% of participants were not able to define it. Most respondents do not know what the daily dose of folic acid should be, and did not follow prescribed supplementation.

Key words: folic acid, health education, preventive programs

WSTĘP

W Polsce od 1997 roku prowadzony jest, z inicjatywy Z. Brzezińskiego, Program Pierwotnej Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej. Ma on za zadanie: popularyzację wśród wszystkich grup społeczeństwa wiedzy na temat kwasu foliowego oraz jego związku z wadami cewy nerwowej u dzieci, zmianę postaw i kształtowanie właściwych zachowań dotyczących kwasu foliowego [1]. Głównymi adresatami programu są kobiety w wieku rozrodczym i młodzież ucząca się w szkołach ponadgimnazjalnych. Wśród zaleceń Zespołu Ekspertów powołanego przez Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej znajdują się między innymi takie wskazania, jak: codzienne przyjmowanie dawki 0,4 mg kwasu foliowego przez kobiety w wieku rozrodczym, które mogą zajść w ciążę oraz bezzwłoczne rozpoczęcie możliwie najszerszej kampanii, we wszystkich dostępnych środkach masowego przekazu. Ponadto wprowadzenie do wszystkich programów edukacyjnych o zdrowiu informacji o roli kwasu foliowego w powstawaniu wad wrodzonych cewy nerwowej oraz o możliwości zapobiegania im przez jego podawanie w odpowiednich dawkach [2]. W nawiązaniu do ogólnopolskiego programu wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne również realizują lokalne programy profilaktyki z tego zakresu [3]. Zatem, trwające już od 10 lat działania edukacyjne skierowane do młodych osób, w tym uczniów, studentów, powinny mieć wymierny efekt w postaci ich wiedzy i właściwych postaw zdrowotnych.

W 2001 roku na grupie 100 studentek I roku jednej z rzeszowskich uczelni przeprowadzono anonimowe badanie ankietowe, którego celem było określenie poziomu świadomości młodych kobiet na temat właściwości ochronnych kwasu foliowego [4]. Po pięciu latach podjęto próbę ponownego oszacowania poziomu wiedzy kolejnej grupy studentek, posługując się tym samym kwestionariuszem ankiety, co poprzednio.

Celem pracy jest przedstawienie aktualnego poziomu wiedzy kobiet w zakresie profilaktyki foliowej i porównanie go z wiedzą kobiet sprzed 5 lat.

MATERIAŁ I METODY

Badanie przeprowadzono w listopadzie 2006 roku, w środowisku młodzieży akademickiej Uniwersytetu Rzeszowskiego. Za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety przebadano 200 studentek I roku studiów stacjonarnych i niestacjonarnych. Ankieta była anonimowa i składała się z 7 pytań – (4 zamkniętych i 3 otwartych) oraz metryczki, za-

wierającej dane na temat: wieku, miejsca zamieszkania, stanu cywilnego i liczby posiadanych dzieci.

Wśród badanych 48% stanowiły mieszkanki miast, a 52% – wsi, nieznacznie przeważały kobiety w wieku 20–30 lat (51,5%), pozostałe to 19-latki (48,5%). Zdecydowana większość była stanu wolnego (88,5%) i nie posiadała potomstwa (93%).

Kompleksową analizę statystyczną badanego materiału przeprowadzono przy pomocy programu STATISTICA 7.

WYNIKI BADAŃ

Z uzyskanych danych wynika, że 8,5% badanych kobiet nie spotkało się z pojęciem „kwas foliowy” (tab. 1).

TABELA 1. Znajomość pojęcia „kwas foliowy” wśród respondentek
TABLE 1. Familiarity with the name „folic acid”

| Odpowiedzi | N | % |
|------------|-----|------|
| tak | 183 | 91,5 |
| nie | 17 | 8,5 |

Choć zdecydowana większość kobiet spotkała się z wyżej wymienionym pojęciem, to jednak ponad 70% nie potrafi podać jakiegokolwiek jego bliższe określenie (tab. 2).

TABELA 2. Definicja kwasu foliowego wg ankietowanych kobiet
TABLE 2. Definition of folic acid according to the respondents

| Odpowiedzi | N | % |
|---------------------|-----|------|
| nie wiem | 141 | 70,5 |
| witamina | 29 | 14,5 |
| związek chroniący | 10 | 5,0 |
| substancja odżywcza | 8 | 4,0 |
| tabletki | 6 | 3,0 |
| element diety | 5 | 2,5 |
| pierwiastek | 1 | 0,5 |

Ponad połowa respondentek (51,5%) uznała, że ciąża jest okresem życia, w którym szczególnie należy uzupełniać dietę kwasem foliowym, ale prawie 20% nie wie nic na ten temat (tab. 3).

TABELA 3. Okres życia, w którym należy szczególnie stosować suplementację wg ankietowanych
TABLE 3. Period of life when, according to the respondents, supplementation is particularly required

| Odpowiedzi | N | % |
|-----------------|-----|------|
| I | 2 | 3 |
| nie wiem | 38 | 19,0 |
| w ciąży | 103 | 51,5 |
| przed i w ciąży | 27 | 13,5 |

| 1 | 2 | 3 |
|-------------------------|----|------|
| przed zajściem w ciążę | 20 | 10,0 |
| w okresie prokreacyjnym | 5 | 2,5 |
| w okresie dojrzewania | 3 | 1,5 |
| wiek 18–25 lat | 2 | 1,0 |
| od 16 roku życia | 1 | 0,5 |
| po 25 roku życia | 1 | 0,5 |

Wśród wymienianych powodów, dla których zalecana jest suplementacja, ankietowane kobiety najczęściej (N = 70) podawały prawidłowy rozwój płodu. Jednakże najliczniejszą grupę (N = 90) stanowiły te, które nie posiadały w tym zakresie żadnej wiedzy (tab. 4).

TABELA 4. Powody zażywania kwasu foliowego wg ankietowanych
TABLE 4. Reasons for folic acid intake

| Odpowiedzi | N | % |
|-------------------------------------|----|------|
| nie wiem | 90 | 45,0 |
| prawidłowy rozwój płodu | 72 | 36,0 |
| zapobieganie chorobom | 12 | 6,0 |
| uzupełnienie witamin | 10 | 5,0 |
| zapobieganie wadom układu nerwowego | 8 | 4,0 |
| prawidłowy rozwój układu nerwowego | 7 | 3,5 |
| tworzenie błony ochroniającej | 1 | 0,5 |

Większość badanych kobiet nie ma również pojęcia ile powinna wynosić dzienna dawka kwasu foliowego. Zaledwie 15 osób (7,5%) wskazało poprawnie dawkę (tab. 5).

TABELA 5. Dzienna dawka suplementacji wskazywana przez ankietowanych
TABLE 5. Daily supplementation intake according to the respondents

| Wskazana dawka | N | % |
|----------------|-----|------|
| nie wiem | 145 | 73,5 |
| 0,5 mg | 24 | 12,0 |
| 0,4 mg | 15 | 7,5 |
| 0,8 mg | 12 | 6,0 |
| 1 mg | 4 | 2,0 |

W całej badanej grupie kobiet tylko dwie zażywają regularnie kwas foliowy. Zdecydowaną większość stanowią te kobiety, które nie stosują zalecanej suplementacji (tab. 6).

Najczęstszym źródłem wiedzy dotyczącej kwasu foliowego są dla ankietowanych w kolejności: czasopisma, programy telewizyjne, lekarze (tab. 7).

TABELA 6. Przyjmowanie kwasu foliowego przez badane osoby
TABLE 6. Folic acid intake among participants of this study

| Odpowiedzi | N | % |
|--------------|-----|----|
| codziennie | 2 | 1 |
| sporadycznie | 52 | 26 |
| wcale | 146 | 73 |

TABELA 7. Źródła wiedzy ankietowanych na temat kwasu foliowego
TABLE 7. Respondent's source of knowledge of folic acid

| Źródła wiedzy | N | % |
|----------------------------|----|------|
| brak informacji o źródłach | 25 | 12,5 |
| czasopisma | 97 | 48,5 |
| inne | 41 | 20,5 |
| programy telewizyjne | 37 | 18,5 |
| lekarze | 25 | 12,5 |

* można wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Przy wyborze „inne” respondenci wpisywali źródło wiedzy nieuwjęte w kwestionariuszu i tylko niewielki odsetek badanych (6,5%) wskazało szkołę jako źródło swojej wiedzy. Ponadto powoływano się na Internet (2,5%), rodziców (1,5%), rodzeństwo (1,5%), przychodnię (1,0%).

Porównanie wyników badań z roku 2001 i 2006 (tab. 8), pozwoliło zauważyć, że odsetek kobiet, którym nieobce jest pojęcie „kwas foliowy” wzrósł znacząco w przeciągu 5 lat. W roku 2001 pojęcie to znała zaledwie co druga kobieta, podczas gdy w roku 2006 już ponad 90%. Różnica w strukturze odpowiedzi jest istotna statystycznie – wynik testu niezależności chi-kwadrat: $p = 0,0000^{***}$.

TABELA 8. Znajomość pojęcia „kwas foliowy” w kolejnych badaniach
TABLE 8. Familiarity with the name „folic acid” in the consecutive studies

| Rok badania | Znajomość pojęcia „kwas foliowy” | |
|-------------|----------------------------------|-----|
| | tak | nie |
| 2001 | 52 | 48 |
| % | 52% | 48% |
| 2006 | 183 | 17 |
| % | 92% | 9% |

Warto wskazać, iż w roku 2001, spośród kobiet deklarujących znajomość pojęcia kwas foliowy nie umiało podać okresu jego stosowania 13 osób (na 52 – 25,0%). Zaś w roku 2006 były 22 takie osoby (na 183 – 12,0%). Z drugiej jednak strony, należałoby w takim porównaniu uwzględnić też fakt, iż nie wszystkie odpowiedzi podane przez kobiety były prawidłowe.

W roku 2006, celu przyjmowania kwasu foliowego nie umiały podać 73 osoby (39,9%) ze 183 kobiet, które deklarowały znajomość pojęcia „kwas foliowy”. W roku 2001 było takich osób 32, spośród 52, co stanowiło 61,5%. Wydaje się, że faktyczna, a nie tylko deklarowana wiedza na ten temat wzrosła, choć rzetelna analiza wymagałaby także wartościowania podawanych odpowiedzi (wszak nie każde stwierdzenie jest poprawne).

W stosunku do roku 2006 wzrósł odsetek osób czerpiących swoją wiedzę z każdego źródła (procenty policzono względem ogółu respondentów). Relatywnie najbardziej wzrosło znaczenie czasopism (ryc. 1).

DYSKUSJA

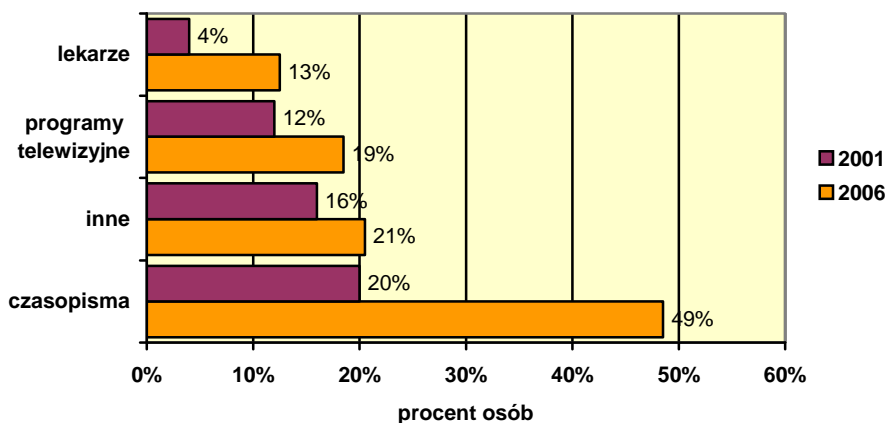
Przyjmując kwas foliowy odpowiednio wcześniej, czyli przed zajściem w ciążę i w pierwszych 12 tygodniach jej trwania, kobiety mogą znacznie zredukować wystąpienie wad cewy nerwowej u ich potomstwa.

Analiza uzyskanych danych ujawniła, że wśród 200 młodych kobiet zaledwie 15 z nich zna rolę kwasu foliowego w zapobieganiu występowania wad układu nerwowego u potomstwa. Większa liczba badanych ma świadomość ogólnie pozytywnego wpływu tejże witaminy na rozwój płodu. Świadczy to o tym, że zbyt słabo propagowana jest celowość przyjmowania codziennej dawki 0,4 mg kwasu foliowego u kobiet w okresie prokreacyjnym. Pomimo pozytywnego trendu zauważonego na przestrzeni 5 lat, w zakresie częstości kontaktu młodych kobiet z pojęciem „kwas foliowy”, nadal niepokojący pozostaje brak wiedzy o tym, czym on jest oraz kiedy i dlaczego szczególnie jest pożądany w organizmie. Skuteczność wskazywanych przez respondentki źródeł informacji jest niewielka, najprawdopodobniej z powo-

du braku zainteresowania ich samych. Prowadzone już przez dekadę interwencje edukacyjne w stacjach sanitarno-epidemiologicznych, w środkach masowego przekazu czy też w przychodniach lub gabinetach lekarskich również nie odnoszą oczekiwanych rezultatów – z tego samego powodu. Należy pamiętać o tym, że celem szeroko pojętej edukacji zdrowotnej jest spowodowanie, aby uczeń nie tylko posiadał określoną wiedzę, ale żeby chciał i umiał z niej korzystać, w tym przypadku, aby stosował zalecaną suplementację. Przytaczane w piśmiennictwie wyniki, jak też rezultaty naszych badań, świadczą o tym, że większość młodych kobiet nie stosuje się do zaleceń dotyczących przyjmowania kwasu foliowego. Z badań Twarduś i wsp. (2003) w grupie 185 przebadanych studentek tylko 6 zażywało regularnie kwas foliowy. Podobne wyniki odnajdujemy w badaniach Zydorek i wsp. (2005), gdzie spośród 100 studentek tylko dziesięć regularnie przyjmuje kwas foliowy. Z naszych badań wynika, że z 200 były to zaledwie 2 osoby.

Niepokojący jawi się brak działań edukacyjnych z zakresu profilaktyki wad cewy nerwowej na poziomie szkolnym, lub ich minimalna skuteczność. Zaledwie 13 ankietowanych studentek podało, że zdobyło swoją wiedzę w szkole, generalnie wskazując lekcje biologii. Wynika z tego, że pozostali respondenci albo nie uczestniczyli w takich zajęciach, albo nie pamiętają o tym. Jak wynika z innych badań, to właśnie okres szkolny uważany jest za najodpowiedniejszy czas do zdobycia wiedzy na temat roli i znaczenia kwasu foliowego w profilaktyce wad wrodzonych u dzieci [5].

Ponieważ suplementacja diety kwasem foliowym jest mało rozpowszechniona w praktyce młodych kobiet w okresie prokreacji, istotne wydaje się wprowadzenie dodatków kwasu foliowego do powszechnie spożywanej żywności. Jest



RYC. 1. Źródło wiedzy o korzyściach z przyjmowania kwasu foliowego
 FIG 1. Sources of knowledge of advantages resulting from folic acid intake

to zasadne, gdyż wyniki badań dowodzą, że wzrost stężenia folianów w surowicy krwi nie tylko zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej, ale również jest niezbędny w profilaktyce schorzeń sercowo-naczyniowych oraz niektórych nowotworów [6].

WNIOSKI

1. Wiedza na temat kwasu foliowego i jego korzystnego wpływu na dobrostan płodu jest wciąż zbyt mała.
2. Promowanie suplementacji diety kwasem foliowym wśród młodych kobiet wymaga dużego zaangażowania wielu lekarzy, pielęgniarek i liderów edukacji zdrowotnej, ale przede wszystkim zainteresowania ich samych.
3. W edukacji ponadpodstawowej informacje dotyczące kwasu foliowego są podawane rzadko, a jeśli już ma to miejsce, to nie pozostaje po tym żaden ślad w pamięci absolwentów.
4. Wskazane jest cykliczne monitorowanie wiedzy i zachowań młodych kobiet w zakresie profilaktyki wad cewy nerwowej.
5. Nadal za mało kobiet samodzielnie przyjmuje kwas foliowy, a wzbogacanie nim żywności wydaje się najlepszym sposobem dotarcia do kobiet na szeroką skalę.

PIŚMIENNICTWO

1. Brzeziński Z. J., *Zapobieganie WCN*, 1998, [w:] Brzeziński Z.J., (red.), *Zapobieganie Wrodzonym Wadom Cewy*

2. *Nerwowej*, Instytut Matki i Dziecka, Program Pierwotnej Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej, Warszawa, 73–96.
3. *Już teraz mogę zadbać o zdrowie swego przyszłego dziecka*, Program edukacyjny dla młodzieży w wieku 16–24 lat, 2001, Instytut Matki i Dziecka, Program Pierwotnej Profilaktyki Wad Cewy Nerwowej, Warszawa, Wyd. II
4. <http://www.wsse.olsztyn.pl/index.php?dzial=promzdr&podzial=cewamaterialy>
5. Zadarko-Domaradzka M., Tłałka E., 2001, *Znaczenie kwasu foliowego u kobiet w okresie prokreacyjnym*, „Przełęcz Naukowy” IWFIZ UR, Rzeszów, 3, 281–288.
6. Twarduś K., Perek M., Krzeszowska B., 2003, *Wiedza, postawy i zachowania studentek w zakresie profilaktyki wad cewy nerwowej*. Annales UMCS. Lublin; Vol. LVIII, Supl. XIII, 368–372.
7. Zydorek M., Kielbratowska B., 2006, *Przyjmowanie kwasu foliowego wśród studentek Akademii Medycznej w Gdańsku*, [w:] Kosińska M., (red.), *Styl Życia dla Zdrowia*. Wyd. BWSU Żywiec; 133–136.
8. Rogalska-Niedźwiedź M., Charzewska J., Chwojnowska Z., Chabrom E., Wajszczyk B., 2004, *Foliany w dietach Polaków*, [w:] *Trendy sekularne na tle zmian cywilizacyjnych*, AWF Warszawa; 89–104.

Edward Tłałka
Zakład Biologii Człowieka
i Edukacji Zdrowotnej WWF, UR
ul. Towarnickiego 3
35-959 Rzeszów
tel. 17 872 18 64, 18 61
e-mail: ektla@interia.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 28.04.2008
Zaakceptowano do druku: 14.05.2008