

Хигијена, хигијенске навике и здравље становништва

М. Обрадовић¹, Б. Анђелски Радичевић², Ј. Петровић³, М. Обрадовић⁴, А. Тимотић⁵

Hygiene, Habits and Public Health

М. Obradović, В. Anđelski Radičević, Ј. Petrović, М. Obradović, А. Timotić

Сажетак: Навике су веома значајне за здравље становништва. Човек је непрекидно изложен деловању неповољних навика по здравље, што за собом повлачи замарање и исцрпљивање адаптивних механизма, што слаби одбрамбене способности организма и долази до поремећаја равнотеже између човека и његове околине и настаје болест.

Циљ рада јесте да се сагледају хигијенске навике становништва по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, узрасту, образовном нивоу и имућном стању.

У том циљу су анализирани резултати обимног анкетног истраживања које је спровео Институт за јавно здравље Србије 2000. и 2006. године.

Резултати анализе показали су да навике из области личне хигијене нису изграђене на задовољавајућем нивоу. Тако само 75,7% школске деце редовно пере руке, 61,9% се тушира више пута недељно, а 56,7% пере зубе више пута дневно. Ово је нешто лошије код одраслог становништва – око 74% редовно пере руке, око 57% се редовно купа, а само око 41% пере зубе. Све је ово знатно боље код градског становништва него код сеоског, код жена него код мушкараца, код образованијег и имућнијег становништва.

Пре јела руке пере 88%, после употребе WC-а 90,7%, а по уласку у кућу само 69,6% испитаника. Навика прања зуба је најмање изграђена – више пута дневно пере зубе само око 15% становника, а уопште не пере 7,6%

Summary: Hygiene habits are very important for public health. The man is constantly exposed to unfavourable health habits, which leads to fatigue and exhaust of adoptive mechanisms, that weakens defensive capabilities of organism, leads to disturbance of equilibrium between man and his environment and so disease begins.

The aim of the study is to comprehend hygiene habits of Serbian population related to territory, type of settlement, sex, age, education and wealthy state.

Data of inquiry held by Institute for public health of Serbia in 2000. and 2006. are analysed.

Results of the analysis showed that personal hygiene habits are not satisfactory.

Only 75,7% of school children wash their hands regularly, 61,9% shower themselves several times a week, 56,7% brush their teeth several times a day. This is worse in adult population – about 74% wash their hands regularly, 57% shower themselves regularly, and only about 41% brush their teeth. This is significantly better in urban population than in rural, women than men, more educated and richer population.

Before meal 88% wash hands, after toilet 90,7%, and after entering the house only 69,6%. Habit of teeth brushing is the least presented – several times a day only 15% inhabitants, and 7,6% don't brush their teeth at all. Habits of teeth brushing are very different related to age – 20,6% of primary school children never brushes

1 Др сц. Милутин Обрадовић, приватник, Београд

2 Мр пх. Биљана Анђелски Радичевић, Стоматолошки факултет Универзитета у Београду

3 Др Јелена Петровић, приватник, Крушевац

4 Мр сц. др Маријола Обрадовић, Завод за здравствену заштиту радника „Железнице Србије“, Београд

5 Мр Александар Тимотић, Caritas, Беч

људи. Навика прања зуба је веома различита по узрасту – зубе не пере или их пере само повремено 20,6% деце основних школа, око 12% средњошколаца, у узрасту од 20 до 34 године само 11,3%, и после 65-те године 43,7% људи. Ни навика купања није боље изграђена – сваки дан се купа само 46,9% становника, а четири до шест пута недељно 12,9% људи. Све ове навике знатно су боље код жена него код мушкараца.

Кључне речи: хигијена, хигијенске навике, здравље становништва.

Увод

Главни задатак хигијене јесте да објасни дејство неповољних фактора спољне и унутрашње средине на здравље људи и да их одстрани. При томе се не тежи само да се спречи појава болести и очува здравље, већ и да се побољша радна способност, да се продужи живот и да се он учини лепшим. Да би се избегло дејство штетних фактора неопходно је познавати не само еколошке и социоекономске услове живота и рада, већ и његове психичке и физичке особине, пошто сви ти фактори условљавају појаву доброг или лошег здравља^{1, 2}.

Познато је да је здравље процес динамичке равнотеже човека и његове околине, тј. да је здравље резултанта ендогених, наследних и херeditарних фактора и спољашњих фактора који се налазе у човековом окружењу. Болест представља неспособност или немогућност успостављања те равнотеже. Фактори који у организму покрећу процесе одговорне за одржавање равнотеже, а који имају негативни утицај, називају се фактори ризика. Фактори ризика су особине, догађаји или навике који повећавају вероватноћу јављања болести, повреде или смрти код људи^{3, 4}.

Навике су веома значајне за здравље становништва. Човек је непрекидно изложен деловању неповољних навика по здравље, што за собом повлачи замарање и исцрпљивање механизма за адаптацију, што слаби одбрамбене способности организма и ремети се равнотежа између човека и његове околине и

their teeth or only periodically, the same does about 12% of high school children, in population from 20 – 34 years only 11,3%, and after 65 years 43,7%. The habit of bathing isn't any better. Only 49,6% bath every day, and 4 – 6 times a week 12,9%. All these habits are significantly better in women than men.

Key words: hygiene, habits, public health

настаје болест. Стога је у борби против хроничних дегенеративних болести неопходна стална борба против ризико фактора и то током читавог живота, првенствено у смислу промене здравствено неповољних ризика. У очувању и унапређењу здравља народа то је од пресудног је значаја^{5, 6}.

Циљ и метод рада

Основни циљ рада јесте да се изуче и сагледају хигијенски услови живота и рада становништва Србије, као и лична хигијена и хигијенске навике и утицај тог стања на здравље народа. Све је то сагледано по територијалним деловима Србије, типу насеља, полу, узрасту, образовном нивоу и имућном стању.

Реализујући циљ рада, анализирали смо податке обимног анкетног истраживања које је извршио Институт за јавно здравље Србије 2006. и 2000. године.

Резултати и дискусија

Основне хигијенске навике становништва приказане су на **табели 1.**, из које се може видети да у Србији 75,7% школске деце редовно пере руке, 61,9% се тушира више пута недељно, а 56,7% редовно, више пута дневно, пере зубе. Само 60,0% свакодневно мења доњи веш.

Табела 1: Хигијенске навике становништва (у %)

Редни број	Показатељи		Школска деца				Одрасли		
			Редовно пере		Купа се више пут недељно	Свакодневно мења доњи веш	Редовно пере		Купа се више пут недељно
			Руке	Зубе			Руке	Зубе	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Територија	Београд	78,1	63,8	74,0	68,5	79,1	56,7	69,8
2		Војводина	71,9	55,8	78,9	74,0	69,8	39,3	67,4
3		Ц. Србија	76,6	53,4	47,5	48,6	73,7	34,5	41,1
4		Србија	75,7	56,7	61,9	59,9	73,8	40,7	56,7
5	Тип насеља	Градски	77,1	60,0	66,5	62,7	79,0	50,1	63,3
6		Остали	73,9	55,1	55,5	55,9	66,8	28,3	43,3
7	Пол	Мушки	70,4	46,1	57,2	47,6	68,8	32,6	50,9
8		Женски	80,8	66,8	66,3	71,6	71,2	49,5	58,8
9	Добне групе	7–11	69,8	46,1	50,1	72,5	-	-	-
10		12–14	76,3	56,5	58,0	76,2	-	-	-
11		15–19	80,6	66,3	75,1	69,0	-	-	-
12		20–34	-	-	-	-	83,1	63,9	77,6
13		35–44	-	-	-	-	81,4	49,7	67,6
14		45–54	-	-	-	-	77,7	40,2	60,6
15		55–64	-	-	-	-	72,6	31,3	46,9
16		65–74	-	-	-	-	60,7	18,8	26,6
17	75 и више	-	-	-	-	49,9	13,6	15,5	
18	Образовање	Основно	-	-	-	-	57,3	15,1	27,8
19		Средње	-	-	-	-	81,0	51,0	67,7
20		Више, високо	-	-	-	-	89,4	68,4	76,1
21	Имућно стање	Најсиромашнији	66,1	32,3	34,3	36,2	55,5	13,9	25,3
22		Најимућнији	80,8	68,7	80,0	76,4	87,6	67,9	79,7

Одрасло становништво у око 70% случајева редовно пере руке, а само 41% зубе, а око 57% се редовно купа више пута недељно. Све је ово боље код градског него сеоског становништва, код жена него мушкараца, код млађих него старијих, те образованијег и имућнијег становништва.

Изнети подаци су детаљније приказани у наредним табелама и конкретније по појединим показатељима.

Према подацима **табеле 2.** пре јела увек пере руке 88%, а каткад 10,4% људи. Пре употребе WC-а увек пере руке 43,8% људи, а каткад 35,5%, док после употребе WC-а увек пере руке 90,7% људи, а после уласка у кућу само 69,6% становника. У односу на пол, жене су знатно ревносније од мушкараца.

Навика прања зуба такође није изграђена. У Србији само око 15% становника правилно одржава хигијену зуба, а ујутру и увече пере зубе 39,8% људи, док уопште не пере 7,6% становника. У односу на пол, жене значајно боље одржавају хигијену ута и зуба (**табела 3**).

Кад се прање зуба посматра по појединим категоријама становништва (**табела 4**), добија се податак да правилно одржавање хигијене зуба расте са узрастом до 19 година, а касније опада, што је последица и пораста броја безубости.

Хигијенска навика прања зуба је најнеразвијенија код предшколске деце. Тако преко трећине њих уопште не пере зубе, чак 58% уопште не пере зубе или их пере само повремено. Правилно одржава хигијену зуба само

Табела 2: Прање руку по полу

Ред. број	Време прања	Фреквенција	Број			%		
			Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
0	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Пре јела	Скоро никад	92	86	178	1,7	1,4	1,6
2		Како кад	619	553	1172	11,6	9,3	10,4
3		Увек	4609	5338	9947	86,7	89,3	88,0
4		Укупно	5320	5977	11297	100,0	100,0	100,0
5	Пре употребе WC-а	Скоро никад	1143	1161	2304	21,7	19,6	20,7
6		Како кад	1912	2063	3975	36,3	34,8	35,5
7		Увек	2211	2700	4911	42,0	45,6	43,8
8		Укупно	5266	5924	11191	100,0	100,0	100,0
9	После употребе WC-а	Скоро никад	65	54	119	1,2	0,9	1,6
10		Како кад	454	408	862	8,6	6,8	7,7
11		Увек	4776	5497	10273	90,2	92,3	90,7
12		Укупно	5295	5959	11254	100,0	100,0	100,0
13	По уласку у кућу	Скоро никад	237	176	413	4,5	3,0	3,7
14		Како кад	1584	1409	2993	30,0	23,7	26,7
15		Увек	3456	4358	7814	65,5	71,3	69,6
16		Укупно	5277	5943	11220	100,0	100,0	100,0

Табела 3: Прање зуба по полу

Ред. број	Фреквенција	Број			%		
		Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
0	1	2	3	4	5	6	7
1	Не пере	450	413	863	8,5	7,0	7,6
2	Повремено	1150	867	2017	21,6	14,5	17,9
3	Само ујутру	649	566	1215	12,2	9,5	10,7
4	Само увече	497	508	1005	9,3	8,5	8,9
5	Ујутру и увече	1957	2538	4495	36,8	42,5	39,8
6	Више пута дневно	613	1081	1694	11,6	18,0	15,1
7	Укупно	5316	5973	11289	100,0	100,0	100,0

Табела 4: Прање зуба по узрасним групама (у %)

Ред. број	Фреквенција прања	Категорије				
		Предшколска деца	Школска деца		Одрасли	Свега
			7 - 14	15 - 19		
0	1	2	3	4	5	6
1	Не пере	33,8	3,1	0,9	7,6	13,6
2	Повремено	24,2	17,6	11,4	17,9	19,2
3	Само ујутру	5,7	9,7	9,9	10,7	9,3
4	Само увече	11,0	10,1	6,9	8,9	9,5
5	Ујутру и увече	20,6	46,6	44,6	39,8	35,8
6	Више пута дневно	4,7	12,9	26,3	15,1	12,6
7	Укупно	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

4,7% предшколске деце, да би се већ код школске деце то више него утврдуило. Најбољу хигијену зуба одржавају школска деца

– више пута дневно пере зубе преко 39% деце, а још уз то ујутру и увече пере зубе преко 91% деце.

Табела 5: Структура учесталости прања зуба по узрасту

Ред. број	Фреквенција	Фреквенција прања зуба (у %)					
		Не пере уопште	Повремено	Само ујутру	Само увече	Ујутру и увече	Више пута дневно
0	1	2	3	4	5	6	7
1	0 – 6	33,8	24,2	5,7	11,1	20,6	4,7
2	7 – 14	3,1	17,5	9,6	10,0	46,2	13,6
3	15 – 19	0,9	11,4	9,9	6,9	44,6	26,2
4	20 – 34	1,0	10,3	9,0	10,0	50,1	19,6
5	35 – 44	1,6	13,5	11,6	6,9	49,5	16,9
6	45 - 54	4,5	17,5	13,8	9,6	14,1	13,4
7	55 - 64	9,7	21,2	12,3	9,3	33,3	14,3
8	65 и више	19,9	23,8	8,7	8,9	26,1	12,7
9	Укупно	6,9	16,6	10,8	9,0	40,9	15,8

Табела 6: Купање – туширање недељно по полу

Ред. број	Фреквенција недељно	Број			%		
		Мушки	Женски	Свега	Мушки	Женски	Свега
0	1	2	3	4	5	6	7
1	0	70	54	124	1,3	0,9	1,1
2	1	657	670	1327	12,4	11,2	11,8
3	2 – 3	1571	1405	2976	29,6	23,6	26,4
4	4 – 6	772	791	1563	14,5	12,5	13,8
5	Сваки дан	2238	3042	5280	42,2	51,8	46,9
6	Укупно	5308	5963	11271	100,0	100,0	100,0

Навике прања зуба по узрасту стновника су веома различите (табела 5). Почевши од школског узраста (од 7 година), стање се стално побољшава до пете деценије живота, да би се касније опет погоршало. Тако зубе не пере или их пере само 20,6% основношколаца, око 12% средњошколаца, у узрасту од 20 до 34 године само 11,3%, да би после 65 године тај проценат износио 43,7% када има добар проценат и безубих.

С друге стране, ујутру и увече и више пута дневно зубе пере 25,1% предшколске деце, 59,8% основношколске и 70% средњошколске деце и омладине. Касније са узрастом овај проценат опада и у узрасту 65 и више година износи само 38,8%.

Ни навике туширања, као и прања зуба и прања руку, нису изграђене у задовољавајућој мери (табела 6). Тако се сваки дан купа само 46,9% становништва, четири до шест пута недељно 13,8%, а два до три пута недељно 26,4%, док једном и ниједном 12,9% људи. У

односу на пол знатно већи проценат жена купа се свакодневно.

Закључак

Код становништва Србије нису на задовољавајућем нивоу изграђене основне хигијенске навике – прање руку, прање зуба и купање. Тако 75,7% школске деце редовно пере руке, тушира се више пута недељно 61,9% деце а 56,7% пере зубе више пута дневно. Само 60% школске деце свакодневно мења доњи веш.

Нешто је лошије код одраслог стновништва – око 74% редовно пере руке, око 57% се редовно купа, а само око 41% пере зубе више пута дневно. Све је ово знатно боље код градског него сеоског становништва, жена него мушкараца и образованијег и имућнијег становништва.

Пре јела руке пере 88% људи, после употребе WC-а 90,7%, а по уласку у кућу само

69,6% испитаника. И ту су жене знатно ревносније од мушкараца.

Навика прања зуба је најмање изграђена. Тако зубе пере више пута дневно само око 15% становништва, а уопште не пере 7,6% људи. И овде су жене у бољем положају од мушкараца. Ујутру и увече зубе пере 39,8% испитаника. Навике прања зуба по узрасту становника веома су различите. Тако зубе не пере или их пере само понекад 20,6% основношколаца, око 12% средњошколаца, у узрасту од 20 до 34 година само 11,3%, да би од 65-те године тај проценат износио 43,7%, када

има и добар проценат безубих. С друге стране, ујутру и увече и више пута дневно зубе пере 25,1% предшколске деце, 59,8% основношколске и 70% средњошколске деце и омладине. Касније се са узрастом овај проценат смањује и после 65-те године износи само 38,8%.

Као и прање руку и зуба, ни навика купања није довољно изграђена – сваки дан се купа само 46,9% становништва, четири до шест пута недељно 12,9%, са знатно бољим навикама жена него мушкараца.

Литература

1. Цекић Ј. и сар.: Хигијена са социјалном медицином и организацијом здравствене службе. Научна књига, Београд, 1971.
2. Тимотић Б. и сар.: Социјална медицина. Веларта, Београд, 2000.
3. Голијнин Р.: Корелација оралне хигијене и оралног здравља становништва Србије. Докторска дисертација, Универзитет у Крагујевцу, Крагујевац, 2002.
4. Обрадовић М. и сар.: Хигијенске навике старих особа. Геронтологија, Београд, 2006; 1: 144–148.
5. Тимотић Б.: Увод у медицину, *Elit medica*, Београд, 2004.
6. Тимотић Б., Јањић М.: Примарна здравствена заштита. *Elit medica*, Београд, 2004.