

大学生健康素养与健康状况调查及相关性研究

张秋菊¹ 刘娜² 安颖³ 韩笑⁴ 冯亚静⁵

(1. 2. 4. 承德护理职业学院 外科教研室;

3. 承德市中医院 老年病科;

5. 承德护理职业学院 预防教研室)

[摘要]目的: 研究大学生健康素养与健康状况及其相关性。方法: 采用随机抽样法随机抽取700名在校大学生, 将其作为本次研究对象, 依据原卫生部发布的《中国公民健康素养——基本知识及技能(试行)》及原卫生部组织专家编写的《中国公民健康素养——基本知识及技能释义》设计自主问卷, 并进行调查。结果: 共收回问卷700份, 经统计分析得出大学生健康素养具备情况如下: 女生73.59%高于男生26.49%; 一年级(低年级)44.87%低于二、三年级(高年级)70.88%; 医学相关专业54.04%高于其他专业40.56%; 理科生70.97%高于文科生50.26%; 差异统计学意义显著($P < 0.05$)。调查问卷显示自评接受过相关健康教育、自评学习成绩优异、自身健康状况良好无因病请假缺课的学生健康素养相对较高, 差异统计学意义显著($P < 0.05$)。结论: 科目不同的大学生健康素养水平不同, 接受过健康相关教育越多、年级越高、年龄越大健康素养越高, 健康素养高的学生其生活方式也相对健康、身体健康状况也相对良好, 说明大学生的身体健康状况与健康素养之间的关系密不可分, 而健康素养与是否接受过健康教育密切相关。

[关键词]大学生; 健康素养; 健康状况; 相关性; 调查

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.482

健康素养是身体健康状况良好的决定性因素, 健康素养指的是由个人获得信息, 并且通过运用这些信息服务为自己做出合适的卫生健康策略。大学生的健康素养越高, 重视健康的程度也就相对较高。有研究显示, 健康素养和生活质量、人均期望寿命关系密不可分, 因为健康素养水平高, 健康状况好, 所以学习效率和工作效率也随之提高。高校学生是国家未来的栋梁, 也是国家储备型人才, 所以他们的健康状况和健康素养水平对未来社会发展的影响巨大。资料显示大学生健康意识认识不到, 生活方式不健康的现象较为普遍。现阶段我国对高校学生健康素养及健康状况关注不够, 研究也未深入, 大部分以调查问卷的方式进行, 很少采用全国性标准化问卷。本研究依据原卫生部发布的《中国公民健康素养——基本知识及技能(试行)》及原卫生部组织专家编写的《中国公民健康素养——基本知识及技能释义》设计自主问卷, 并进行调查, 以进一步研究现阶段大学生的健康素养和健康状况及其相关性。具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

采用随机抽签法随机抽取700名在校大学生, 将其作为本次研究对象。其中男生185人, 女生515人; 年龄18-23岁, 平均年龄(20.19±2.87)岁;

1.2 方法

使用依据原卫生部发布的《中国公民健康素养——基本知识及技能(试行)》及原卫生部组织专家编写的《中国公民健康素养——基本知识及技能释义》设计的自主问卷, 并进行调查。

1.3 评价标准

健康素养水平是根据国家健康教育中心颁布的标准计分方法和评价标准进行评价。计分方法: 判断题正确计1分, 错误计0分; 单选题正确计1分, 错误计0分; 多选题选项与正确答案完全一致计2分, 错选漏选计0分; 情景题中单选题和多选题的判分标准与以上保持一致。得分超过80分说明具备健康素养。

1.4 统计学分析

在本研究中使用SPSS23.0版本的统计软件作为数据分析软件, 一般资料中男女性别为计数资料, 计算出的数据以n(%)表示, 并采用 χ^2 检验; 一般资料中年龄为计量资料, 计量数据以平均值±标准差($\bar{x} \pm s$), 采用t检验; 以 $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 不同大学生健康素养具备情况

共收回问卷700份, 经统计分析得出大学生健康素养具备情况如下: 女生73.59%高于男生26.49%; 一年级(低年级)44.87%低于二、三年级(高年级)70.88%; 医学相关专业54.04%高于其他专业40.56%; 理科生70.97%高于文科生50.26%; 差异统计学意义显著($P < 0.05$)。见表1。

表1 不同大学生健康素养具备情况 n(%)

调查内容	性别		年级		专业			
	男	女	低年级	高年级	医学生	其他专业	文科生	理科生
调查人数	185	515	312	388	557	143	390	310
具备人数	49	379	140	275	301	58	196	220
具备率	26.49%	73.59%	44.87%	70.88%	54.04%	40.56%	50.26%	70.97%
χ^2	127.120		48.449		8.276		30.728	
p	0.000		0.000		0.004		0.000	

2.2 不同成绩、自评健康状况大学生健康素养具备情况

调查问卷显示自评学习成绩优异、自身健康状况良好无因病请假缺课的学生健康素养相对较高, 差异统计学意义显著 ($P < 0.05$)。见表2。

表2 不同成绩、自评健康状况大学生健康素养具备情况 n (%)

调查内容	学习成绩			健康状况		
	好	一般	差	好	一般	差
调查人数	410	180	110	400	200	100
具备人数	200	70	30	190	60	25
具备率	48.78%	38.89%	27.27%	47.5%	30%	25%
χ^2	17.941			27.102		
p	0.000			0.000		

3 讨论

3.1 现阶段提高大学生健康素养和提高身体健康状况时, 需要做好以下工作, 第一应该增强健康素养有关知识培训, 各学校应该定期邀请专业人员对在校学生进行身体健康素养、疾病预防与治疗等内容进行教育讲解, 促进学生对各项知识做到正确认知及把握, 逐渐提高自身的健康素养水平, 对过去出现的不良生活习惯进行改正, 进而使学生的身体健康状况得到提高。同时学校宣传部应该对健康素养及健康状况有关的知识进行梳理并总结, 整理后通过使用黑板报、宣讲栏、学校内部网站等方式, 用简单明了的语言、生动形象的图画等, 对在校学生进行有关知识的宣传, 让学生潜移默化学习, 并引起学生在平时的学习和日常生活中对自身的身体状况的重视, 及时根据自己得到的信息对自身的不良生活习惯及对身体不利的行为进行改正, 从而健康素养及健康状况得到培养及提升。在身体出现不适的时候及时到医院诊治, 保证疾病能够早发现早诊断早治疗, 把疾病扼杀在源头, 有效的降低疾病给学生带来的不良影响。第二是应该提升学校食堂的饮食质量、加强自身的身体锻炼。饮食安全也是关系到学生身体健康的一方面, 在学校对大学生提高健康素养及健康状况时, 食堂饭菜质量的提升, 能够促进学生合理饮食, 减少疾病发生的风险。并且合理的饮食能够引起学生对食物互相搭配的兴趣, 进而对食物在自身身体健康方面发挥的作用得到了解, 从而促使学生健康素养水平得到提高, 后续在步入社会后也会慢慢养成高水平的健康素养。最后是身体锻炼, 锻炼身体对高校学生身体健康状况起到的作用尤为显著。严格要求学校按时给学生安排体育课, 还应组织学生进行晨练活动, 做到每天进行身体锻炼, 并且根据体育老师讲解有关健康教育知识做到正确练习, 逐步提升身体健康状况, 进而使得身体状况达到理想水平。

3.2 本文经研究显示, 年级不同身体健康状况不同的区别在于, 一年级学生刚进入大学, 他们的健康状况及健康素养体现的是高中的健康教育水平, 然而二、三年级的学生因为已经在校学习很久, 已经完成主要的课业, 进入到专业课的学习时间, 他们的健康状况及健康素养才能更好的体现学生在大学期间得到的健康教育程度。本文经研究发现大学女生健康素养高于男生健康素养 ($P < 0.05$), 医学生最高, 理科生高于文科生 ($P < 0.05$), 提示可能是与理科生接触更多相关专业有关, 他们对健康知识更善于运用, 可以积极主动的关注自身的身体健康状况。高年级的学生健康素养及健康状况高于低年级学生的健康素养及健康状况, 可能是跟随年级的升高和年龄的增长、知识的储备、个人的社会经历及接触社会机会的逐渐增多有关, 使其更加注重自身身体健康状况及健康素养。健康素养依赖的是知识运用的能力, 与个人的认知情况、知识获取情况、学习能力、知识利用能力等关系息息相关。本文研究发现, 自评成绩较好的学生健康素养也随之较高, 健康状况也相对较好, 学生的健康状况和健康素养之间的联系息息相关。本文研究发现有100名学生自报对当前身体健康状况不满意, 可能与学生的学习紧张有关, 也可能与学生长时间坐位学习、体育锻炼强度不够、饮食不规律、食品不健康、食用过量的甜品及饮料有关。部分学生有贫血现象, 可能与饮食结构不合理、营养摄入不够、不食用早餐等原因有关。当前国内各高校健康教育工作开展程度严重不足, 各高校应该认真落实健康教育工作的开展, 形式多样的开展健康教育实践, 多途径的提高健康教育的学习能力, 确保提升学生的健康状况及健康素养。

结束语

综上所述, 科目不同的大学生健康素养水平不同, 接受过健康相关教育越多、年级越高、年龄越大健康素养越高, 健康素养高的学生其生活方式也相对健康、身体健康状况也相对良好, 说明大学生的身体健康状况与健康素养之间的关系密不可分, 而健康素养与是否接受过健康教育密切相关。

参考文献

[1] 于嘉旭, 魏雪. 大学生健康素养与生活方式相关性调查[J]. 现代养生, 2017 (14): 203+208.

[2] 蔡黎明. 大学生健康素养与健康状况关系探究[D]. 浙江大学, 2019.

通讯作者: 冯亚静

校级课题 课题名称: 大学生健康素养与健康状况调查及相关性研究 课题编号Y202113