

## Olvasásra ajánljuk

### Suggested readings

**Kulcsszavak:** dohányzás, alvás, magányosság

## Tartalom

Mi tarthatja távol a fiatalokat az alkoholtól és a cigarettától? Megállapítások az Egyesült Királyság Háztartási követéses vizsgálatából .....	58
A szülők viselkedése meghatározza-e, hogy a gyermek eleget alszik, vagy sem? Keresztmetszeti vizsgálat eredményei.....	59
A kockázati tényezők hozzájárulása a többlethalálozáshoz az izolált és magányos egyének esetében: az adatok elemzése az Egyesült Királyság Biobank kohorsz vizsgálatából .....	60

## Mi tarthatja távol a fiatalokat az alkoholtól és a cigarettától? Megállapítások az Egyesült Királyság Háztartási követéses vizsgálatából

What could keep young people away from alcohol and cigarettes? Findings from the UK Household Longitudinal Study

Noriko Cable, Maria Francisca Roman Mella, Yvonne Kelly

DOI: 10.1186/s12889-017-4284-x

Ismertető: Formanek-Balku Eszter ✉  
*Egészségfejlesztés folyóirat*

### ÖSSZEFOGLALÁS

A cikkben bemutatott tanulmány célja, hogy megvizsgálja, a serdülők valóban fogékonyabbak-e azokra a kockázati magatartásokra, amelyek gyakran előfordulnak közvetlen környezetükben, baráti társaságukban. Elemezték a boldogság és a tudatosság kapcsolatát a dohányzással és az alkoholfogyasztással összefüggésben, figyelembe véve a közvetlen baráti kapcsolatokat. Módszertanát tekintve olyan 10 és 15 év közötti serdülőket vizsgáltak (N = 1 729), akik részt vettek az Egyesült Királyság Követéses Háztartásvizsgálatának 2. és 3. hullá-

mában. Multinomiális logisztikus regresszió alkalmazásával vizsgálták a boldogság, a tudatosság és az alkohol, illetve dohányzás kapcsolatát, amit a kutatók korrigáltak nemre, életkorra, az egészségi állapotról, vallási hovatartozásra, társadalmi és gazdasági státuszra, a kockázati viselkedést támogató baráti környezetre illetve az ismeretekre. Az eredmények alapján azok, akik boldogabbak voltak, vagy tudatosabbak a dohányzás és az alkoholfogyasztás káros hatásival kapcsolatban, kevésbé voltak aktív alkoholfogyasztók, illetve dohányoztak rendszeresen.

### KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A tanulmány eredményei alapján a serdülők boldogságérzetének és a tudatosságának növelésével csökkenhető a dohányzás és az alkoholfogyasztás gyakorisága, ezért a lakosságot célzó beavatkozások tervezésénél érdemes ezeket a szempontokat is figyelembe venni.

## A szülők viselkedése meghatározza-e, hogy a gyermek eleget alszik, vagy sem? Keresztmetszeti vizsgálat eredményei

Do parents' support behaviours predict whether or not their children get sufficient sleep? A cross-sectional study

Evelyn Pyper, Daniel Harrington, Heather Manson

DOI: 10.1186/s12889-017-4334-4

Ismertető: Formanek-Balku Eszter ✉  
*Egészségfejlesztés folyóirat*

### ÖSSZEFOGLALÁS

Az alvás az egészséges kognitív és fizikai fejlődés alapvető eleme. Az alváshiány oka lehet a gyermekeknél kialakuló számos mentális és fizikai egészségügyi problémának, beleértve a túlsúlyt, az elhízást és az azokhoz kapcsolódó krónikus betegségeket. Tekintettel arra, hogy a gyermekek alvásideje az elmúlt évtizedekben csökkent, szükség van az ezt meghatározó tényezők megismerésére, beleértve a szülők ezzel kapcsolatos támogató viselkedését. A tanulmány célja az volt, hogy meghatározza, a különböző típusú szülői támogató magatartások hogyan befolyásolják a gyermekek alvási szokásait. A vizsgálatban használt adatokat a szülők vagy gondviselők segítségével gyűjtötték telefonos interjúk keretében. Olyan szülők vettek részt a kutatásban, akiknek legalább egy, Ontarióban, Kanadában élő 18 évesnél fiatalabb gyermeke volt. Az kanadai alvási

irányelvektől való esetleges eltérést két többváltozós logisztikus regressziós modell segítségével vizsgálták, az egyik a hét közbeni, a másik a hétfégi alvásra vonatkozott. Független változók közé tartozott a szülő és a gyermek kora, a nem, a szülői támogatási viselkedés, valamint a szocio-demográfiai jellemzők.

Az eredmények szerint a hét közbeni alvást pozitívan befolyásolja, ha előre meghatározott szabályok vannak a lefekvéssel kapcsolatban, azonban ha szabályok nélkül, csak „úgy” adják meg a lefekvés időpontját a szülők, az negatívan hat az alvás mennyiségére. A hétfégi alvásra egyik szülői viselkedés sincs hatással. A szülői viselkedésen túl a gyerekek kora határozza meg a legnagyobb mértékben, hogy mennyit alszanak.

### KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Az egészségfejlesztésben a gyerekek minőségi és mennyiségi alvása is fontos terület. Ebben a témában történő beavatkozások tervezése esetén a szülőket is be kell vonni, nem elegendő az alvás fontosságának hangsúlyozása és az ezzel kapcsolatos ismeretek átadása.

## A kockázati tényezők hozzájárulása a többlethalálozáshoz az izolált és magányos egyének esetében: az adatok elemzése az Egyesült Királyság Biobank kohorsz vizsgálatából

Contribution of risk factors to excess mortality in isolated and lonely individuals: an analysis of data from the UK Biobank cohort study

Marko Elovainio, Christian Hakulinen, Laura Pulkki-Råback, Marianna Virtanen, Kim Josefsson, Markus Jokela, Jussi Vahtera, Mika Kivimäki

DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30075-0](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30075-0)

Ismertető: Formanek-Balku Eszter ✉  
*Egészségfejlesztés folyóirat*

### ÖSSZEFOGLALÁS

A társadalmi elszigeteltség, a magány az idő előtti halálalozással kapcsolatban jól ismert, de az ezeket összekötő kockázati tényezők továbbra sem tisztázottak. A tanulmányban ismertetett vizsgálat célja volt, hogy kockázati tényezőket keressenek, amelyek megmagyarázhatják a társadalmilag elszigetelt és magányos egyének többlet halálalozását. Az Egyesült Királyság Biobank kohorsz vizsgálatának prospektív adatait használták fel a bemutatott elemzésben. Az összes és okspecifikus halálalozáso-

kat nézve megvizsgálták, hogy a társadalmilag elszigetelt és magányosok körében hogy alakulnak ezek a mutatók, korrigálva BMI-re, szisztolés és diasztolés vérnyomásra, dohányzásra, alkoholfogyasztásra, testmozgásra, a társadalmi-gazdasági, valamint pszichés kockázati tényezőkre. Azok az emberek, akik a társadalmilag elszigetelt réteghez tartoznak, nagyobb eséllyel halnak meg hamarabb valamilyen krónikus betegségben, mint azok, akik társas környezetben élnek.

### KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A vizsgálat eredményei igazolták, hogy az elszigetelt és magányos emberek fokozottan veszélyeztetettek a halálalozást tekintve. Az olyan szakpolitikák, amelyek a hátrányos társadalmi-gazdasági környezet, az egészségtelen életmód és az alacsonyabb szintű mentális jóllét kockázatának csökkentésére irányulnak, csökkenthetik a többlethalálalozást az elszigetelt és magányos emberek körében.