

“57. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2023”

Osnovna šola Janka Padežnika Maribor,

Iztokova 6, 2000 Maribor



## **ZDRAVILA IN PREHRANSKI DODATKI V SVETU MLADIH**

Raziskovalno področje: BIOLOGIJA

RAZISKOVALNA NALOGA

Mentorja:

Petra Lebar Kac

David Vrbančič

Avtorja:

Nika Bokan

Matic Bozovičar

Maribor, 2023

# KAZALO

1	UVOD .....	5
1.1	Namen in cilj raziskovalne naloge.....	6
1.2	Hipoteze raziskovalne naloge .....	6
1.3	Predvidena nova spoznanja .....	7
1.4	Metodologija dela .....	7
1.4.1	Metoda preučevanja pisnih virov in literature.....	7
1.4.2	Metoda anketiranja .....	7
1.4.3	Metoda intervjuvanja.....	8
1.4.4	Obdelava podatkov .....	8
1.5	Teoretično ozadje raziskovalnega problema .....	9
1.5.1	Kaj je zdravilo? .....	9
1.5.2	Kaj je prehransko dopolnilo? .....	11
1.5.3	Mladostniki in zdravila.....	12
1.5.4	Vloga staršev .....	14
2	RAZISKOVALNI DEL .....	15
2.1	Sedanje stanje .....	15
2.2	Analiza podatkov .....	15
3	RAZPRAVA .....	29
3.1	Interpretacija pridobljenih podatkov .....	29
3.2	Vrednotenje hipotez.....	29
3.3	Samoevalvacija raziskovalnih metod in raziskovalnega dela.....	33
4	SKLEP .....	34
5	DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	35
6	VIRI IN LITERATURA .....	36
7	PRILOGE.....	38

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol anketirancev .....	15
Tabela 2: Prikaz anketirancev glede na razred .....	16
Tabela 3: Pomen besede zdravilo .....	16
Tabela 4: Poznavanje zdravil .....	17
Tabela 5: Uživanje zdravil .....	18
Tabela 6: Način uporabe zdravil .....	18
Tabela 7: Mnenje o uživanju zdravil .....	19
Tabela 8: Pomen prehranskih dodatkov .....	20
Tabela 9: Poznavanje prehranskih dodatkov .....	20
Tabela 10: Uživanje prehranskih dodatkov .....	21
Tabela 11: Obdobje uživanja prehranskih dodatkov .....	21
Tabela 12: Mnenje o uživanju prehranskih dodatkov .....	22
Tabela 13: Pridobivanje informacij o zdravilih in prehranskih dodatkov .....	22
Tabela 14: Mnenje o pravilnem ravnanju z zdravili .....	23
Tabela 15: Mnenje o pravilnem ravnanju s prehranskimi dodatki .....	23
Tabela 16: Pogled na zdravila in prehranske dodatke po epidemiji COVID-19 .....	24
Tabela 17: Obisk zdravnika .....	24

## **POVZETEK**

“Pridejo časi, ko svoje zdravje zapravljamo z različnimi razvadami in načinom življenja. In pridejo časi, ko bi se odpovedali vsem razvadam in bi dali vse, da bi imeli zdravje,” je misel neznanega avtorja, ki v nas prebudi razmišljanje tudi o zdravilih in prehranskih dodatkih, ki so danes tudi medijsko promovirana. Dobro je, da mladi vedo, da so zdravniki tisti prvi in tudi najbolj kompetentni za predpisovanje ustreznih zdravil in po potrebi tudi prehranskih dodatkov. Zaskrbljujoče pa je, da že mladi v veliki meri posegajo po prehranskih dodatkih, predvsem proteinih, ki jih mladi za svojo rast in razvoj še ne potrebujejo. Na tem mestu se sprašujemo, kaj lahko stroka tako medicinska kot tudi vzgojno-izobraževalna naredi, da okrepi ustrezno miselnost glede uporabe zdravil in prehranskih dodatkov ter ozavesti mlade in tudi njihove starše. Kajti še vedno velja, da je boljša preventiva kot kurativa.

**Ključne besede: zdravilo, prehranski dodatki, mladi, informacije**

## **ABSTRACT**

"Times come when we waste our health with various bad habits and lifestyles. And there come times when we would give up all bad habits and give everything to have health," is the thought of an unknown author, which awakens us to think about medicines and dietary supplements, which are also hugely promoted in the media today. Young people need to know that doctors are the first and most competent to prescribe appropriate medicines and dietary supplements if necessary. It is worrisome, however, that young people are reaching for dietary supplements to a large extent, especially proteins, which young people do not yet need for their growth and development. At this point, we ask what both the medical and educational professions can do to strengthen the appropriate mindset regarding the use of medicines and dietary supplements. In addition, it is vital to raise awareness among young people and their parents because it is still true that prevention is better than cure.

**Key words: medicine, dietary supplements, youth, information**

## **ZAHVALA**

Zahvaljujeva se mentorjema, da sta naju spodbujala in pomagala raziskovati področje zdravil in prehranskih dodatkov ter da sta si vzela čas za najina vprašanja in dileme. Hvala tudi vsem učencem, ki so s svojimi odkritimi odgovori prispevali k oblikovanju raziskovalne naloge. Hvala farmacevtkama za njun čas, izveden intervju in vpogled v poklic.

# 1 UVOD

Bolezni so del našega vsakdanjika. Pomembno je, da se zavedamo, da imamo kot živa bitja možnost vplivati na kvaliteto življenja in zdravljenja s pomočjo medicine kadar zbolimo. Medicina kot znanost se v zadnjih stoletjih razvija z veliko hitrostjo in pomembno je, da vanjo zaupamo. A žal se v življenjske procese in kvaliteto življenja vriva tudi kapitalizem. Ljudje smo za zdravje pripravljeni narediti veliko, a žal večkrat na neustrezen način. Premalo se poglobimo že v samo preventivo, ko pa zbolimo, podležemo množičnim reklamam, ki namesto ustreznih zdravil, zaupanja v zdravniško presojo, promovirajo tudi mnogo prehranskih dodatkov. Že odrasli, posebej pa mladi in najstniki hitro podležejo komercialnim oglasom, ki ponujajo "čudeže" v obliki tabletk, sirupov in ostalih dodatkov. Na tem mestu se nam zdi pomembno vedenje, kaj je zdravilo in kaj so prehranski dodatki. Kakšno je ustrezno jemanje in kdo je ustrezno usposobljen za predpisovanje in svetovanje glede le-teh. Menimo, da so najstniki premalo seznanjeni s pastmi oglaševalcev vseh možnih dodatkov in da bi bilo potrebno v učne načrte umestiti tudi več vsebin glede zdravja. Tako preventive, kot tudi nadaljnje kurative, ki bi jo morali zaupati zgolj zdravnikom in farmacevtom.

## **1.1 Namen in cilj raziskovalne naloge**

Kot pravi farmacevt, B. Madjar (n. p.), bi mladi morali vedeti, kaj so zdravila in kaj so prehranski dodatki, kako dostopati do njih in se tudi zavedati, da vsi izdelki v farmacevtski obliki niso zdravilo.

Z raziskovalno nalogo želimo raziskati uporabo in odnos do zdravil in prehranskih dodatkov med mladimi. S pomočjo literature, anketiranja mladostnikov in intervjujev s farmacevti ter dela na terenu bomo raziskali predpostavke predpostavljene v hipotezah.

## **1.2 Hipoteze raziskovalne naloge**

H1: Menimo, da mladi poznajo razliko med zdravili in prehranskimi dodatki.

H2: Menimo, da mladi najbolj poznajo zdravila proti bolečinam in vročini.

H3: Menimo, da mladi najpogosteje jemljejo zdravila proti vročini in bolečinam.

H4: Menimo, da mladi jemljejo zdravila po nasvetu zdravnika.

H5: Menimo, da imajo mladi pozitivno mnenje o zdravilih.

H6: Menimo, da mladi uživajo prehranske dodatke le občasno.

H7: Menimo, da imajo mladi odklonilno mnenje o prehranskih dodatkih.

H8: Menimo, da mladi najpogosteje dobijo informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih s strani staršev.

H9: Menimo, da mladi poznajo pravilno ravnanje z zdravili in prehranskimi dodatki.

H10: Menimo, da mladi po epidemije COVID-a 19 pogosteje sežejo po zdravilih in prehranskih dodatkih

### **1.3 Predvidena nova spoznanja**

Uporabo zdravil in prehranskih dodatkov pri mladih bomo predstavili z različnih vidikov:

- teoretični vidik,
- analiza anketnega vprašalnika,
- analiza intervjuja.

S tem bomo potrdili ali ovrgli predvidene hipoteze.

### **1.4 Metodologija dela**

Pri oblikovanju raziskovalne naloge smo uporabili raznolike postopke in metode. Poglobili smo se v vire in literaturo, opravili anketo med učenci od 6. do 9. razreda. Dobljene podatke smo analizirali, jih razvrščali in interpretirali.

#### **1.4.1 Metoda preučevanja pisnih virov in literature**

Seznani smo se z različno literaturo. Brskali smo po monografskih publikacijah (slovarji, zborniki, knjige), serijskih publikacijah (poglavja v zbornikih, strokovni članki), polpublikacijah (raziskovalne naloge, magistrske naloge) in elektronskih virih (spletni dokumenti).

#### **1.4.2 Metoda anketiranja**

Anonimni anketni vprašalnik smo oblikovali z izbirnim tipom vprašanj, kjer je možen en odgovor (6 vprašanj), s tipom odprtih vprašanj (4 vprašanj) in z izbirnim tipom vprašanj, kjer je možnih več odgovorov (3 vprašanja). K sodelovanju smo povabili mnoge učence naše šole, in sicer od 6. do 9. razreda. Odzvalo se je 107 anketirancev.



### **1.4.3 Metoda intervjuvanja**

Opravili smo dva strukturirana intervjuja. Zapisana je bila tema pogovora in strukturirana vprašanja. Intervjuja smo želeli opraviti osebno, a zaradi delovnega časa farmacevtk in mnogih obveznosti nismo uspeli opraviti intervjuja v živo. Na željo farmacevtk so jim bila vprašanja poslana po elektronski pošti, na katera so tudi pisno odgovorile.

### **1.4.4 Obdelava podatkov**

Izpolnjene anketne vprašalnike smo zbrali osebno, anketiranje je bilo izvedeno v razredih, in podrobno pregledali pridobljene podatke. Rezultate smo združili in jih prikazali v tabelah. Tako smo se odločili, saj smo mnoge odgovore pri odprtih tipih vprašanj združili v kategorije po smislu. Na podlagi tega smo analizirali dobljene rezultate in iz njih izpeljali ugotovitve ter jih primerjali z rezultati že nekaterih obstoječih študij.

## 1.5 Teoretično ozadje raziskovalnega problema

### 1.5.1 Kaj je zdravilo?

Vse civilizacije so se zavedale pomena zdravilnih učinkov določenih rastlin in živalskih pripravkov. Uporabljale so jih za preprečevanje in zdravljenje bolezni ter za spremembo razpoloženja in zavesti. Iskanje snovi za zdravljenje je bilo ravno tako pomembno kot iskanje hrane in zavetja.

Prve ostanke zdravilnih rastlin so našli že v grobovih neandertalcev, tudi v starem Egiptu so za lajšanje bolezni uporabljali zdravilne rastline. Stari Grki in Rimljani, ki so uporabljali opij, pridobljen iz maka, pa so poleg zdravilnih rastlin uporabljali tudi snovi mineralnega izvora.

Še bolj napredni so bili stari Kitajci. Že pred štiri tisoč leti so razvili sistem, ki skuša celostno reševati zdravstvene težave in odpraviti vzroke, zaradi katerih je bolezen nastala, in ne samo zdraviti simptomov. Poleg akupunkturo, masaže, akupresure in drugih metod so uporabljali tudi naravna zdravila živalskega, rastlinskega in mineralnega izvora (Fošnarič, 2016).

V 5. členu Zakona o zdravilih (Uradni list RS, 2019) zasledimo, da je:

- zdravilo vsaka snov ali kombinacija snovi, ki so predstavljene z lastnostmi za zdravljenje ali preprečevanje bolezni pri ljudeh ali živalih,
- se za zdravilo šteje tudi vsaka snov ali kombinacija snovi, ki se lahko uporablja pri ljudeh ali živalih ali se daje ljudem ali živalim z namenom, da bi se ponovno vzpostavile, izboljšale ali spremenile fiziološke funkcije prek farmakološkega, imunološkega ali presnovnega delovanja ali da bi se določila diagnoza bolezni.

Zdravila imajo na ovojnicah in v navodilu za uporabo verodostojne informacije o področju uporabe, učinkovitosti, opozorilih, previdnostnih ukrepah, interakcijah, kontraindikacijah in neželenih učinkih. Te informacije se z namenom pravilne in varne uporabe tudi stalno preverjajo. To velja tudi za registrirana zdravila rastlinskega izvora (Fošnarič, 2016).

Zdravila lahko delimo glede na:

A) Na njihovo agregatno stanje:

- Tekoče (raztopine, sirupi),
- poltrde (mazila, kreme, geli, paste) in
- trde (tablete, kapsule, zrnca, praški svečke).

B) Način uporabe:

- peroralne oblike: zdravila, ki jih zaužijemo skozi usta, kot so tablete in kapsule,
- dermalne oblike: zdravila, ki jih nanašamo na kožo in so v obliki mazil, krem, gelov in raztopin (Lekarna mesto, n.p.).

C) Mesto izdajanja:

- Zdravila na zdravniški recept se izdajajo samo v lekarnah zaradi zagotavljanja varne in pravilne uporabe. Oseba, pooblaščenca za izdajo takega zdravila, je izključno magister farmacije z opravljenim strokovnim izpitom. Določena zdravila, ki jih zavarovalnica krije (so na pozitivni listi), zdravnik predpiše na zeleni recept. Zdravila, ki jih zavarovalnica ne plača (so na negativni listi), pa se predpisujejo na beli recept. Vendar so to še vedno zdravila in jih v prosti prodaji ne moremo kupiti.
- Zdravila brez recepta se izdajajo v lekarnah, nekatera pa tudi v specializiranih prodajalnah, kjer je zaposlen farmacevtski tehnik (Fošnarič, 2016).

### **1.5.2 Kaj je prehransko dopolnilo?**

V Sloveniji so prehranska dopolnila (dodatki) opredeljeni v Pravilniku o prehranskih dopolnilih (Uradni list RS, 2013), kjer je zapisano:

- Prehranska dopolnila so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, ki se dajejo v promet v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da se jih lahko uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah.
- V primeru dvoma pri posameznem živilu ali gre za prehransko dopolnilo ali zdravilo, se uporabljajo predpisi, ki urejajo zdravila.

Na spletni strani NIJZ (2018) lahko zasledimo dokument, ki je namenjen odgovorom na pogosta vprašanja glede varnega uživanja prehranskih dopolnil. Zapisano je, da so prehranska dopolnila glede oblike in sestave pogosto na meji med živila in zdravila, zato jih ljudje pogosto zamenjujejo z zdravili brez recepta. So v podobnih embalažah, v podobnih farmacevtskih oblikah in tudi prodajajo se na podobnih mestih npr. v lekarnah. Vendar je na podlagi zakonodaje na prehranskem dopolnilu jasno označeno, da gre za prehransko dopolnilo in kar je najbolj bistveno, prehranska dopolnila niso namenjena zdravljenju, pač pa dopolnjevanju prehrane.

Fošnaričeva (2013) je zapisala, da morajo biti prehranska dopolnila označena z navedbama »prehransko dopolnilo« in »prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano«. Pri oglaševanju, predstavljanju in označevanju se jim ne sme pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravljenja bolezni pri ljudeh.

Na spletnih straneh Gorenjskih lekarn (2017) lahko opazimo zapis, da je trenutno v Evropi in tudi v Sloveniji zelo veliko število prehranskih dopolnil. Poleg spremenjenega načina življenja in prehranjevanja je na to situacijo v veliki meri vplivalo stanje v ZDA, kjer so leta 1994 med prehranske izdelke vključili tudi izdelke naravnega oziroma rastlinskega izvora ter vitaminske in mineralne izdelke. Lekarniški farmacevti ugotavljajo, da žal nekateri proizvajalci prehransko dopnilo velikokrat predstavljajo »več kot le prehransko dopnilo« in mu tako z navajanjem področij uporabe posredno pripisujejo zdravilne lastnosti ali pa zavajajo uporabnika z navajanjem nedokazanih učinkov. Opazno je, da deklaracije na izdelku pogosto ustrezajo lastnostim prehranskega dopnila, manj ustrezno pa je informiranje potencialnih kupcev v medijih ali v informativnem gradivu. Le-to je velikokrat zavajajoče in predstavljeno samo s pozitivne plati. Ob nedovoljenem predstavljanju izdelkov z zdravilnimi učinki obstaja namreč posredna nevarnost za zdravje zaradi možnega nepravilnega prepoznavanja bolezni in nepravočasnega pravičnega zdravljenja.

Na podlagi zapisanega lahko trdimo, da je zelo pomembno, da že od majhnega poteka vzgoja za zdravje, ustrezna presoja informacij, ki jih ponujajo mediji glede zdravil in prehranskih dodatkov.

### **1.5.3 Mladostniki in zdravila**

Obdobje mladostništva lahko umestimo med 10. in 12. leto (konec otroštva) ter 22. in 24. leto starosti (začetek zgodnje odraslosti). Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot mladostnika oziroma mladostnico fanta ali dekle v starosti od 10. do 19. leta. Ta starostna skupina v Sloveniji predstavlja približno 10 odstotkov prebivalstva.

Mladostniško obdobje se zaradi mladostnikovega razvoja in drugih posebnosti deli na tri pod obdobja:

- zgodnje mladostništvo (približno do 14. leta),
- srednje mladostništvo (približno do 17. ali 18. leta),
- pozno mladostništvo (približno do 22. ali 24. leta).

Mladostnik in njegovo celotno družbeno okolje, zlasti družina in šola, se soočajo s številnimi spremembami na telesni, razumski, čustveno-osebnostni in družbeni ravni, ki jih v obdobju odraščanja doživlja mladostnik. Kljub spremembam so mladostniki večinoma zdravi, vendar pa so s posebnostmi rasti in razvoja ter načinom življenja v tem obdobju povezani tudi nekateri značilni zdravstveni problemi, uporaba zdravil in tvegana vedenja.

Na spletni strani Gorenjskih lekarn (2017) zasledimo, da mladostniki v večini primerov že razpolagajo z določeno stopnjo znanja o zdravilih, vendar je njihovo znanje pogosto premalo poglobljeno in nepopolno. Mladostnik naj ve, kaj so zdravila in kako dostopati do njih. Obenem naj se zaveda tudi, da vsi izdelki v farmacevtski obliki niso zdravila. V obliki tablet ali kapsul so namreč na voljo tudi prehranska dopolnila, ki v nasprotju z zdravili nimajo dokazanega učinka glede zdravljenja bolezni.

O svojih zdravilih mora mladostnik poznati osnovne informacije, ki jih dobi pri zdravniku ali lekarniškem farmacevtu:

- ime zdravilne učinkovine in ime zdravila;
- namen in pravilen način uporabe zdravila;
- čas, interval in dolžino jemanja zdravila;
- kaj storiti v primeru izpuščenega odmerka;
- kateri neželeni učinki lahko nastopijo in s kom naj se o njih posvetuje;
- pravilen način shranjevanja zdravila (prav tam).

#### 1.5.4 Vloga staršev

Na ameriški strani (URMC, 2022), lahko zasledimo, da se opaža velik porast zlorabe zdravil med najstniki, zaradi različnih razlogov. Med njih spadajo depresija, anksioznost, pritisk vrstnikov, želja po odraslem obnašanju, dolgočasje, želja po begu od njihovih težav ali pa biti opit, "zadet".

#### PRIPOROČILA STARŠEM

Prav tam (URMC, 2022), lahko zasledimo priporočila za starše, kaj lahko storijo, če pri otroku opazijo ali sumijo na zlorabo zdravil.

- Pogovor z najstniki o zdravih načinih spopadanja z njihovimi izzivi jim lahko pomaga pri spopadanju s stresom ali nezadovoljstvom na pozitiven način.
- Bodite vzor. Če ne želite, da vaši najstniki zlorabljujejo droge, jih ne zlorablajte sami. Če imate težave z drogami, poiščite pomoč.
- Spremljajte svoja predstavitvena zdravila. Najstniki običajno jemljejo zdravila od prijatelja ali doma. Če poznate število tablet, ki jih imate, boste lahko spremljali morebitne izgube.
- Zdravila hranite na varnem mestu. Zdravila hranite pod ključem, ne v kopalnici ali kuhinjski omari.
- Znebite se ostankov zdravila. To bo zmanjšalo možnost, da bi vaš najstnik ali njegovi prijatelji zlorabili te droge. Vprašajte svojega farmacevta o možnostih varnega odstranjevanja zdravil na vašem območju.
- Pogovorite se o nevarnostih "zdravljenja" ali mešanja zdravil na recept z drugimi snovmi. Mnogi najstniki, ki jemljejo zdravila na recept iz nemedicinskih razlogov, jih kombinirajo z drugimi drogami ali alkoholom, kar močno poveča tveganje za preveliko odmerjanje.

## 2 RAZISKOVALNI DEL

### 2.1 Sedanje stanje

Ob raziskovanju literature smo ugotovili, da obstajajo nekateri pisni viri, ki nagovarjajo mlade glede uporabe zdravil, a so le na spletu ali pa so bili predstavljeni le v lekarnah. Šole, na primer svetovalne službe s publikacijami niso bile seznanjene. Še bolj pereča tema pa so prehranski dodatki, o katerih je sicer v splošnem veliko zapisano, še več se jih reklamira, vendar ne nagovarjajo mladih v smislu opozoril. V literaturi lahko zasledimo tudi raziskavo iz leta 2009, ki je bila osredotočena predvsem na raziskovanje vloge lekarniškega farmacevta pri pravilni in varni uporabi zdravil in drugih izdelkov dosegljivih v lekarni za mladostnike.

Zato smo se osredotočili raziskati podatke o uporabi zdravil in prehranskih dodatkov pri mladih, ki še odraščajo ter njihove podatke primerjati s farmacevti, ki delajo v lekarnah. Hkrati pa z morebitnimi negativnimi rezultati opozarjati vzgojno izobraževalne zavode in širšo javnost, da je potrebno razmisliti o informiranju mladih tudi na tem področju.

### 2.2 Analiza podatkov

Podatke smo predstavili tabelarično zaradi boljše preglednosti pri analizi vprašanj, saj je bilo veliko število odgovorov. Za grafično predstavitev se nismo odločili zaradi mnogoterih odgovorov in nepreglednosti grafičnega prikaza. Pri nekaterih vprašanjih je bilo več možnih odgovorov, zato je bil izračunan odstotek glede na vse podane odgovore.

Raziskovalni vzorec

*Tabela 1: Spol anketirancev*

<b>Spol</b>	<b>Število</b>	<b>Odstotek</b>
Moški	59	55 %
Ženski	48	45 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

V anketi je sodelovalo 59 anketirancev moškega spola (55 %) ter 48 anketirank ženskega spola (45 %).



Tabela 2: Prikaz anketirancev glede na razred

Razred	Število	Odstotek
6. razred	39	36 %
7. razred	22	21 %
8. razred	22	21 %
9. razred	24	22 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Anketiranih je bilo največ šestošolcev in šestošolk (36 %), nekaj manj devetošolcev in devetošolk (22 %), najmanj anketiranih pa je bilo v sedmem (21 %) in osmem (21 %) razredu.

Tabela 3: Pomen besede zdravilo

Kaj ti pomeni beseda "zdravilo"?	Število	Odstotek
Ti pomaga ozdraveti.	57	53 %
Snov v obliki tablete ali sirupa.	15	14 %
Pomoč proti boleznim.	15	14 %
Pomoč proti bolečinam in slabemu počutju.	8	7 %
Izboljšanje zdravja in imunskega sistema.	4	4 %
Kemijsko sredstvo.	2	2 %
Snov, ki ti jo izda farmacevt, zdravnik.	2	2 %
Pomoč proti psihičnim težavam.	1	1 %
Droga.	1	1 %
Zdrava prehrana.	1	1 %
Ne vem.	1	1 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Iz tabele je razvidno, da je na zastavljeno vprašanje več kot polovica anketirancev (53 %) odgovorila, da je zdravilo nekaj, kar ti pomaga ozdraveti. V manjši meri (14 %) so anketiranci mnenja, da je zdravilo snov v obliki tablete ali sirupa oziroma, da je zdravilo pomoč proti boleznim. Najmanj anketirancev je zapisalo, da je po njihovem mnenju zdravilo pomoč proti psihičnim težavam (1 %), droga (1 %), zdrava prehrana (1 %) ali da ne ve (1 %).

Tabela 4: Poznavanje zdravil

Katera zdravila poznaš?	Število	Odstotek
Lekadol.	81	29 %
Aspirin.	46	16 %
Antibiotiki.	23	8 %
Brufen.	20	7 %
Proti vnetju grla (Septabene, Isla, Septolete, Tantum Verde).	20	7 %
Prehranski dodatki (Linex, Melatonin, vitamini).	19	7 %
Nalgesin.	14	5 %
Tablete.	11	4 %
Daleron.	8	3 %
Sirupi (npr. Prospan, Calpol).	8	3 %
Pršila za nos (Sinex, Operil).	3	1 %
Claritine.	3	1 %
Voltaren.	2	1 %
Morfij.	2	1 %
Opij.	2	1 %
Analgin.	2	1 %
Drugo (Concor, Ibubel, Lexaurin, Dapson, Xanax, Asentra, Aripripazol Sandoz, Nolpaza, Carbo medicinalis, Ventulin, Primotren, Fluimukan, Prostan).	13	5 %
<b>Skupaj</b>	<b>277</b>	<b>100 %</b>

Iz tabele je razvidno, da anketiranci v največji meri poznajo zdravilo Lekadol (29 %) in Aspirin (16 %). V nekoliko manjši meri (8 %) poznajo anketiranci tudi antibiotike, Brufen (7 %), zdravila pri vnetju grla (7 %), Nalgesin (5 %). Najmanj anketirancev (po 1 %) pa pozna zdravila Sinex in Operil, Claritine, Voltaren, Morfij in Analgin. Kot zanimivost in pomembno informacijo predstavlja, da so med zdravila anketiranci uvrstili tudi prehranske dodatke (7 %).

Tabela 5: Uživanje zdravil

Katera zdravila najpogosteje uživaš?	Število	Odstotek
Lekadol.	46	35 %
Ne uživam zdravil.	17	14 %
Protibolečinske tablete.	11	9 %
Proti vnetju grla (Septabene, Septolete, Isla).	8	6 %
Brufen.	7	5 %
Sirupi.	7	5 %
Prehranski dodatki (Linex, vitamini, za imunski sistem).	7	5 %
Ne vem.	6	5 %
Antibiotik.	5	4 %
Aspirin.	4	3 %
Nalgesin.	4	3 %
Claritine.	3	2 %
Drugo (Nasonex, Primotren, Dapson).	3	2 %
Daleron.	2	2 %
<b>Skupaj</b>	<b>130</b>	<b>100 %</b>

Največ anketirancev (35 %) najpogosteje uživa zdravilo Lekadol, nekaj manj anketirancev (14 %) pa sploh ne uživa zdravil. Najmanj anketirancev najpogosteje uživa zdravila Claritine (2 %), Daleron (2 %) in druga zdravila (2 %), kot so Nasonex, Primotren, Dapson. Tudi v tem primeru so anketiranci navedli (5 %), da kot zdravila uživajo prehranske dodatke.

Tabela 6: Način uporabe zdravil

Kdaj/kako uporabljaš zdravila?	Število	Odstotek
Po nasvetu zdravnika.	80	41 %
Po nasvetu staršev.	71	36 %
Po nasvetu farmacevta.	26	13 %
Vzamem samostojno, ker vem, kje starši hranijo zdravila.	13	7 %
Po nasvetu prijatelja.	4	2 %
Drugo (npr. ob boleznih, alergijski reakciji).	3	1 %
<b>Skupaj</b>	<b>197</b>	<b>100 %</b>

Iz tabele je razvidno, da skoraj polovica anketiranih (41 %) uporabi zdravilo po nasvetu zdravnika, dobra tretjina (36 %) pa po nasvetu starša. Po nasvetu farmacevta se obrne le nekaj (13 %) anketiranih. Le malo se jih obrne po nasvetu k prijatelju (2 %) oziroma so izbrali odgovor drugo, kjer so zapisali, da zdravilo uporabijo, ko zbolijo.

Tabela 7: Mnenje o uživanju zdravil

Kakšno je tvoje mnenje o uživanju zdravil?	Število	Odstotek
Mi pomagajo ozdraveti.	36	33 %
Dobro, vendar za ustrezen namen in v ustrezni količini.	16	15 %
Jih uživam samo, ko je potrebno (npr. ob bolezni).	13	12 %
Slabo, saj jih uživamo prepogosto.	10	9 %
Se težko opredelim, nimam mnenja.	10	9 %
Pred uživanjem je potrebno upoštevati mnenje zdravnika in priložena navodila za uporabo.	9	8 %
Zdravil ne uživam.	7	7 %
Odvisno od učinka.	5	5 %
Niso dobrega okusa.	2	2 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Tretjina anketiranih (33 %) meni, da zdravila uživajo, ker jim pomagajo ozdraveti. Polovica manj (15 %) jih je mnenja, da je uživanje zdravil dobro, vendar za ustrezen namen in v ustrezni količini, oziroma jih uživajo samo ko je potrebno (12 %). Skoraj desetina (9 %) jih meni, da zdravila uživamo prepogosto oziroma se do uživanja ne opredelijo. Anketirani menijo, da je potrebno upoštevati mnenje zdravnika in priložena navodila za uporabo (8 %). Nekaj (7 %) anketiranih ne uživa zdravil oziroma se do zdravil opredelijo glede na njihov učinek (5 %). Najmanj anketirancev (2 %) pa meni, da zdravila niso dobrega okusa.

Tabela 8: Pomen prehranskih dodatkov

Kaj so zate prehranski dodatki?	Število	Odstotek
Vitamini.	27	24 %
Ne vem.	18	16 %
Dodatek k uravnoteženi prehrani.	16	15 %
Proteini.	12	11 %
Snov, ki ti pomaga pri alergijah.	6	6 %
Minerali.	5	5 %
Probiotiki.	5	5 %
Snov, ki ti primanjkuje v telesu.	5	5 %
Snov, ki mi pomaga z odpornostjo.	3	3 %
Sladkor.	3	3 %
Drugo (energija, predpiše jih zdravnik, so začimbe).	3	3 %
Maščobe.	2	2 %
So zdravila.	2	2 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Največ anketirancev (24 %) je zapisalo, da so zanje prehranski dodatki vitamini. Nekaj manj jih je zapisalo, da ne ve (16 %) ali pa so se opredelili, da je to dodatek uravnoteženi prehrani (15 %). Med bolj zastopanimi prehranskimi dodatki so bili še opredeljeni proteini (11 %), nekaj manj (6 %) kot snovi, ki ti pomagajo pri alergijah, minerali (5 %), probiotiki (5 %) in snov, ki ti je primanjkuje v telesu (3 %). Najmanj jih je zapisalo, da so to zdravila (2 %) oziroma, da so to maščobe (2 %).

Tabela 9: Poznavanje prehranskih dodatkov

Katere prehranske dodatke poznaš?	Število	Odstotek
Vitamini.	59	42 %
Proteini.	41	29 %
Jih ne poznam.	18	13 %
Probiotiki.	9	6 %
Minerali (npr. magnezij).	6	4 %
Drugo (zelenjava, odpornost, maščobe, alergije).	4	3 %
Sladkorji.	3	2 %
Začimbe, arome.	2	1 %
<b>Skupaj</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Največ anketirancev (42 %) je zapisalo, da pozna vitamine, nekaj manj (29 %) jih je zapisalo, da od prehranskih dodatkov pozna proteine ali pa da ne pozna prehranskih dodatkov (13 %). V manjši meri so anketirani zapisali, da poznajo še probiotike (6 %), minerale (4 %) in drugo (3 %). Najmanj anketiranih je med prehranske dodatke uvrstilo sladkorje (2 %) in začimbe oziroma arome.

*Tabela 10: Uživanje prehranskih dodatkov*

<b>Katere prehranske dodatke najpogosteje uživaš?</b>	<b>Število</b>	<b>Odstotek</b>
Vitamine.	77	55 %
Proteine.	34	24 %
Ne uživam nobenih prehranskih dodatkov.	17	12 %
Probiotike.	7	5 %
Drugo (npr. magnezij).	5	4 %
<b>Skupaj</b>	<b>140</b>	<b>100 %</b>

Več kot polovica anketirancev (55 %) najpogosteje uživa vitamine, nekaj manj, a še vedno v precejšnjem deležu (24 %) pa uživa proteine. Slaba petina (17 %) ne uživa nobenih prehranskih dodatkov. V malem številu (5 %) anketiranci uživajo probiotike. Najmanj anketirancev (4 %) je izbralo odgovor drugo, pri čemer je bil najpogostejši odgovor magnezij.

*Tabela 11: Obdobje uživanja prehranskih dodatkov*

<b>Kdaj uživaš prehranske dodatke?</b>	<b>Število</b>	<b>Odstotek</b>
Občasno (pred zimo, pred potovanjem, po priporočilu ...).	33	30 %
Ko zbolim.	21	20 %
Redno.	21	20 %
Ne uživam prehranskih dodatkov.	18	17 %
Drugo (npr. po treningu, po fitnessu).	14	13 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Prehranske dodatke največ anketirancev (30 %) uživa le občasno. Petina anketirancev (20 %) pa jih uživa ko zboli oziroma jih uživa redno. Nekaj manj (17 %) anketirancev ne uživa prehranskih dodatkov. Najmanj anketirancev (13 %) je izbralo odgovor drugo, pri čemer sta bila najpogostejša odgovora, da prehranske dodatke uživajo po treningu oziroma po fitnessu.

Tabela 12: Mnenje o uživanju prehranskih dodatkov

Kakšno je tvoje mnenje o uživanju prehranskih dodatkov?	Število	Odstotek
Uporabo podpiram in ne vidim težav.	31	28 %
Se ne znam opredeliti.	24	22 %
Dobro, saj izboljšajo moje zdravje.	15	14 %
Niso potrebni, saj nimajo učinka.	8	7 %
Dobro, saj dopolnjujejo mojo prehrano.	7	7 %
Dobro, vendar za ustrezen namen in ob ustrezni količini.	7	7 %
Uporaba po potrebi (npr. ko zbolim).	5	5 %
Krepijo imunski sistem telesa.	4	4 %
So dobrega okusa.	3	3 %
Raje podpiram vnos sadja in zelenjave.	3	3 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Največ anketirancev (28 %) meni, da je uživanje prehranskih dodatkov dobro in pri tem ne vidijo težav. Nekaj manj anketirancev (22 %) se ne zna opredeliti do prehranskih dodatkov. Manj anketirancev (14 %) pa je zapisalo, da je uživanje prehranskih dobro, saj izboljšajo zdravje. Med manj številnimi odgovori (7 %) so pozitivno naravnani odgovori s pojasnilom, da dopolnjujejo prehrano, morajo biti za ustrezen namen in količino oziroma je njihova uporaba po potrebi. Le manjši delež (4 %) meni, da krepijo imunski sistem. Najmanj anketirancev (3 %) jih uživa zaradi okusa ali pa menijo, da sta sadje in zelenjava boljša izbira za uživanje.

Tabela 13: Pridobivanje informacij o zdravilih in prehranskih dodatkih

Kje pridobiš informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih?	Število	Odstotek
Pri zdravniku.	83	41 %
Pri starših.	46	23 %
Pri farmacevtu.	39	19 %
V medijih (splet, časopis, reklame ...).	29	14 %
Pri prijateljih.	6	3 %
<b>Skupaj</b>	<b>203</b>	<b>100 %</b>

Najpogosteje anketiranci (41 %) pridobijo informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih pri zdravniku. Ostali jih dobijo pri starših (23 %), pri farmacevtu (19 %), v medijih (14 %) ali pri prijateljih (3 %).

Tabela 14: Mnenje o pravilnem ravnanju z zdravili

Kakšno se ti zdi pravilno ravnanje z zdravili po tvojem mnenju?	Število	Odstotek
Pazljivo upoštevanje navodil za uporabo (količina in namen).	44	41 %
Uporaba po potrebi (npr. ko zboliš).	32	30 %
Uporaba po priporočilu zdravnika, farmacevta, staršev.	16	15 %
Ne znam pojasniti.	15	14 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Največ anketirancev (41 %) je mnenja, da je pravilno ravnanje z zdravili upoštevanje navodil za uporabo, nekaj manj (31 %) meni, da je to uporaba po potrebi. Še manj anketirancev (15 %) pa je mnenja, da moraš zdravila uporabljati po priporočilu zdravnika, farmacevta in staršev. Ostali anketiranci (14 %) ne znajo pojasniti, kakšno je pravilno ravnanje z zdravili.

Tabela 15: Mnenje o pravilnem ravnanju s prehranskimi dodatki

Kakšno se ti zdi pravilno ravnanje s prehranskimi dodatki po tvojem mnenju?	Število	Odstotek
Ne znam pojasniti.	39	36 %
Pazljivo upoštevanje navodil za uporabo (količina in namen).	29	28 %
Uporaba po potrebi (npr. padec energije, slabo počutje).	19	18 %
Uporaba po priporočilu zdravnika, farmacevta, staršev.	8	7 %
Vsakodnevna uporaba.	8	7 %
Da jih ne uporabljamo.	4	4 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Največ anketirancev (36 %) ne zna pojasniti, kakšno se jim zdi pravilno ravnanje s prehranskimi dodatki, kar je zelo zaskrbljujoč podatek. Ostali anketiranci pa menijo, da moramo upoštevati navodila za uporabo (28 %) oziroma prehranske dodatke uporabiti po potrebi (18%). Da jih moramo uporabiti po priporočilu zdravnika, farmacevta, staršev ali jih moramo vsakodnevno uživati, meni le manjši delež anketirancev (7 %). Najmanj učencev (4 %) je mnenja, da jih ne smemo uporabljati.



*Tabela 16: Pogled na zdravila in prehranske dodatke po epidemiji COVID-19*

<b>Ali imaš po epidemiji COVID-19 drugačen pogled na zdravila in prehranske dodatke?</b>	<b>Število</b>	<b>Odstotek</b>
Ne.	91	85 %
Da.  Utemeljitev: večji vnos prehranskih dodatkov, večja skrb za svoje zdravje in krepitev imunskega sistema, zdravila in prehranski dodatki so neučinkoviti ...	16	15 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Večina (85 %) nima drugačnega pogleda na zdravila in prehranske dodatke po epidemiji COVID-19. Nekaj (15%) pa jih ima drugačen pogled, saj po epidemiji bolj skrbijo za svoje zdravje.

*Tabela 17: Obisk zdravnika*

<b>Ali za vsako "slabo počutje" obišeš zdravnika?</b>	<b>Število</b>	<b>Odstotek</b>
Ne.	81	76 %
Po nasvetu druge osebe (staršev, prijateljev ...).	18	17 %
Da.	8	7 %
<b>Skupaj</b>	<b>107</b>	<b>100 %</b>

Večina anketirancev ne obiše zdravnika za vsako "slabo počutje" (76 %). Manj (17 %) jih obiše zdravnika po nasvetu druge osebe. Le nekaj (7 %) pa jih obiše zdravnika za vsako malenkost.

## Intervjuji

Z dvema intervjuvankama, magisticama farmacije, smo opravili intervjuje na njima ljubi način. Po elektronski pošti smo jima poslali vprašanja, na katera sta skrbno odgovorili.

Odgovarjali sta na sledeča vprašanja:

1. Kdo je farmacevt in kaj je njegovo delo?
2. Kaj mora farmacevt vedeti o posameznem zdravilu?
3. Katera zdravila so najstnikom najpogosteje predpisana?
4. Ali opazate, da bi najstniki preredko ali prepogosto uporabljali zdravila?
5. Ali tudi mladi pridejo po nasvet glede zdravil in prehranskih dodatkov?
6. Ali opazate, da bi najstniki preredko ali prepogosto uporabljali prehranske dodatke?
7. Kdaj so prehranski dodatki v puberteti potrebni?
8. Katere prehranske dodatke najpogosteje priporočate najstnikom? Kaj vpliva na to?
9. Ali se je to spremenilo po epidemiji COVID-a 19?

1.

“Farmacevt je oseba, ki je lahko zaposlena v lekarni, predstavništvu, tovarni zdravil, laboratorijih, bolnišnicah ipd. Farmaceuti so strokovnjaki na področju načrtovanja, izdelave, distribucije in uporabe zdravil. S farmacevti se ljudje najpogosteje srečajo v lekarni. Naloga farmacevta v lekarni je, da izdaja zdravila na recept in zdravila brez recepta. Pomembno vlogo ima tudi pri svetovanju prehranskih dodatkov in kozmetike.”

“Farmacevt je zdravstveni delavec, ki se ukvarja z zdravili. Farmacevt v lekarni izdaja zdravila brez recepta in na recept, medicinske pripomočke in druge izdelke (kozmetiko, prehranska dopolnila), ter svetuje o njihovi pravilni uporabi. Nadzira pravilnost predpisa na receptu, v primeru nejasnosti kontaktira zdravnika, preverja interakcije z drugimi zdravili in prehranskimi dopolnili. Trudi se ozaveščati o zdravem načinu življenja. Ukvarja se še z nabavo zdravil, pravilnim shranjevanjem izdelkov, vodenjem raznih evidenc, zbiranjem odpadnih zdravil, poročanjem o neželenih učinkih.”

2.

“Farmacevt mora vedeti, zakaj se zdravilo uporablja, kako deluje, kako naj se varno jemlje, katere morebitne stranske učinke lahko pričakujemo, kateri so željeni učinki zdravila, katere so morebitne interakcije z drugimi zdravili in prehranskimi dodatki.”

“Osnova so podatki, ki se nahajajo v povzetku glavnih značilnosti zdravila (SmPC), torej ime zdravila, kakovostna in količinska sestava, farmacevtska oblika, terapevtske indikacije, odmerjanje in način uporabe, kontraindikacije, posebna opozorila in previdnostni ukrepi, medsebojno delovanje z drugimi zdravili in druge oblike interakcij, plodnost, nosečnost in dojenje, vpliv na sposobnost vožnje in upravljanja strojev, neželeni učinki ... O specifičnih podatkih si pa vsakodnevno pomagamo z različnimi spletnimi bazami podatkov.”

3.

“Najstnikom so najpogosteje predpisana zdravila proti bolečinam (ti. analgetiki) in zdravila za zbijanje vročine (ti. antipiretiki).”

“Najpogosteje opažam predpisane antibiotike in zdravila za zniževanje telesne temperature ter lajšanje bolečine.”

4.

“Pri najstnikih se opaža porast zdravil predpisanih na recept (antidepresivov, pomirjeval in analgetikov). Široko gledano, bi rekla, da se opaža porast uporabe zdravil pri najstnikih.”

“Ne zdi se mi, da bi jih prepogosto uporabljali, se mi zdi, da imajo tukaj starši še vedno velik vpliv nad uporabo zdravil in se trudijo, da jih pravilno uporabljajo. Včasih bi se mogoče dalo storiti tudi kaj v smeri preventivnih ukrepov, na primer da se ne bi takoj poseglo po analgetikih pri boleči menstruaciji. Manjšo uporabo opažam včasih pri magistralnih zdravilih v obliki krem za težave s suho kožo, pri blagih težavah zmanjšajo število nanosov kreme, tudi pri zdravilih za akne pride večkrat do izpuščenih odmerkov (največkrat nenamernih) ali opustitev uporabe (na primer če zelenega učinka ni ali ni v zadostni meri izražen v pričakovanem času ali pa se pojavijo neželeni učinki).”

5.

“Najstniki redkeje sami pridejo po nasvete glede zdravil. Po navadi njihovi starši vprašajo za nasvet oziroma jih zanima delovanje zdravil. Enako velja za prehranska dopolnila.”

“Največkrat pridejo v spremstvu staršev in največkrat komunikacija poteka preko njih. Se pa tudi zgodi, da pridejo sami po zdravila (srednješolci) in jih zanima predvsem pravilna uporaba zdravila in neželeni učinki. Po prehranskih dodatkih mladi sami malo sprašujejo. Po navadi te izdelke kupijo starši oziroma kupijo izdelke, ki jih poznajo od doma.”

6.

“Zadnja leta se opaža porast uporabe prehranskih dopolnilih pri najstnikih. Povečala se je uporaba prehranskih dodatkov v preventivi (dodatki se jemljejo preventivno, da ne bi zboleli). Tu gre predvsem za uporabo dodatkov, ki stimulirajo imunski sistem.”

“Prehranska dopolnila uporabljajo predvsem sezonsko, največkrat gre za izdelke za krepitev odpornosti. Tudi pri prehranskih dopolnilih se po navadi starši zanimajo za nakup in bdijo nad uporabo, ne zdi se mi da bi jih pre pogosto uporabljali. Uporabo tudi prekinajo, ko se stanje izboljša. Dostokrat starši razmišljajo o uporabi prehranskih dopolnil, pa velikokrat zaključimo, da se da veliko narediti v smislu pestre prehrane. Ali pa želijo kupiti več različnih izdelkov, v katerih se podvajajo hranila, v tem primeru jih opozorimo na to.”

7.

“Težko rečemo, kdaj so potrebni, raje, kdaj jih je smotrno oz. zaželeno jemati. Dodatki se svetujejo vsem športnikom, saj so bolj fizično in psihično obremenjeni. Svetujejo se tudi najstnikom, ki so bolj pod stresom (psihičnim ali fizičnim) in se težje spopadajo z vsakodnevnimi izzivi. Svetujejo se osebam, ki imajo slabši imunski sistem in so bolj dovzetni za različne bolezni. Pri svetovanju prehranskih dodatkov moramo dobro poznati zdravstveno stanje posameznika, saj mu drugače lahko z napačnim prehranskim dodatkom tudi škodimo.”

“Prehranski dodatki dopolnjujejo hrano in pri raznovrstni prehrani z veliko zelenjave in sadja niso potrebni. Drugače je na primer pri laboratorijsko dokazanih pomanjkanjih vitaminov ali mineralov, pri športnikih, neješčih, vegetarijancih, veganih, kjer so povečane potrebe po določenih hranilih.”

8.

“Najstnikom po navadi priporočamo dodatke za dvig imunskega sistema. Najraje svetujem naravne prehranske dodatke. Na izbiro pri svetovanju vpliva zdravstveno stanje najstnika, pričakovanje najstnika od dodatka, kvaliteta in varnost prehranskega dodatka.”

“Največkrat kupijo prehranska dopolnila za dvig odpornosti, na to vpliva predvsem sezona prehladov v hladnejših mesecih. Priporočam jih, ko sami izrazijo željo, da bi nekaj uporabljali ali ko dobijo priporočila od zdravnikov in pri določenih težavah (na primer probiotiki pri driski). Na njihove želje pa velikokrat vplivajo izdelki, ki jih vidijo doma in pa oglaševanje. Včasih pri izbiri pretehta tudi oblika izdelka, na primer nekdo, ki težko požira tablete, bo raje izbral prehransko dopolnilo v sirupu, kapljicah, spreju, žvečljivih tabletah, obliki praška, ki se zmeša s tekočino ali pa direktno vsipa v usta.”

9.

“Tudi po epidemiji najstniki največ iščejo prehranska dopolnila za dvig imunskega sistema. Res pa je, da se je po epidemiji pri najstnikih povečala uporaba prehranskih dodatkov za spanje, pomiritev in dvig razpoloženja.”

“Predvidevam, da se vprašanje nanaša na 8. vprašanje. Pri prehranskih dopolnilih za odpornost se zdaj več posega po vitaminu D, ki se je zelo priporočal med epidemijo. V tej zimski sezoni opažam tudi večje povpraševanje po cinku. To zimo, po zmanjšanju strogih ukrepov zaradi epidemije, se je razmahnilo ogromno drugih okužb, ki so se med epidemijo zaradi ukrepov v zmanjšanem obsegu širile, zato se je to sezono (jesen 2022, zima 2023) za približno za 50% povečala prodaja izdelkov za lajšanje kašlja (prehranska dopolnila, zdravila brez recepta, medicinski pripomočki).”

## 3 RAZPRAVA

### 3.1 Interpretacija pridobljenih podatkov

Naša raziskava je potekala na vzorcu učencev osnovne šole. Zaradi obdelave podatkov in prikazov podatkov smo področja/odgovore pri nekaterih odprtih vprašanjih družili po njihovih značilnostih, usmeritvah oziroma področjih, kar pa ni vplivalo na vrednotenje hipotez.

### 3.2 Vrednotenje hipotez

#### **H1: Mladostniki poznajo razliko med zdravili in prehranskimi dodatki.**

**Hipotezo 1 lahko potrdimo.** Mladostniki so v 99 % zapisali smiselne odgovore, kaj jim predstavlja zdravilo (ti. pomaga ozdraveti, je snov v obliki tablete ali sirupa, pomoč pri bolezni, bolečinam, slabemu počutju, kemijsko sredstvo, snov, ki ti jo izda farmacevt, zdravnik ...) in se navezujejo na definicije o zdravilih (Zakon o zdravilih, 2019).

Prav tako lahko vidimo, da v veliki meri, skupno okoli 82 %, tudi ustrezno uvrstijo določene produkte med prehranska dopolnila, kot so vitamini, proteini, probiotiki, minerali, sredstva za odpornost in alergije.

#### **H2: Mladostniki najbolj poznajo zdravila proti bolečinam in vročini.**

**Hipotezo 2 lahko potrdimo.** Mladostniki so pri vprašanju, katera zdravila poznajo najpogosteje izpostavili zdravila, ki se uporabljajo proti bolečinam in vročini (64 %) kot je Lekadol, Aspirin, Brufen, Nalgesin ...

### **H3: Mladostniki najpogosteje jemljejo zdravila proti vročini in bolečinam.**

**Hipotezo 3 lahko potrdimo.** Iz pridobljenih odgovorov je razvidno, da mladostniki najpogosteje uživajo analgetike (57 %), kot so Lekadol, protibolečinske tablete, Brufen, Aspirin, Nalgesin in Daleron, ki se uporabljajo kot zdravila proti vročini in bolečinam.

Prav tako gre v prid hipotezi tudi odgovor farmacevtke v intervjuju, da so mladostnikom najpogosteje predpisana zdravila proti bolečinam (ti. analgetiki) in zdravila za zbijanje vročine (ti. antipiretiki).

### **H4: Mladostniki jemljejo zdravila po nasvetu zdravnika.**

**Hipotezo 4 lahko potrdimo.** Iz rezultatov ankete je razvidno, da največ mladih uporablja zdravila po nasvetu zdravnika (41 %).

### **H5: Mladostniki imajo pozitivno mnenje o zdravilih.**

**Hipotezo 5 lahko potrdimo.** Skoraj polovica (48 %) anketiranih meni, da jim zdravila pomagajo ozdraveti oziroma so zdravila dobra, a jih je potrebno uživati v ustrezni količini in namenu. Prav tako se k temu pridružuje še manjše število (12 %) anketiranih, ki jih uživajo, ko je to potrebno.

Tudi v raziskavi (Pisk, 2009) so ugotovili, da je mnenje mladostnikov o zdravilih v veliki meri pozitivno, saj jih je večina (94 %) menila, da zdravila niso škodljiva ter da nimajo veliko neželenih učinkov (76 %). Kljub temu pa je zanimivo, da so v 63 % navedli, da je, če je le možno, bolje, da ne uporabimo zdravil. Le 13 % mladih pa je prepoznavala zdravila kot pomembna za posameznika in družbo.

#### **H6: Mladostniki uživajo prehranske dodatke le občasno.**

**Hipotezo 6 lahko potrdimo.** Prehranske dodatke največ anketirancev (30 %) uživa le občasno. Po petino anketirancev (20 %) pa jih uživa, ko zbolijo oziroma jih uživa redno. Nekaj manj (17 %) anketirancev ne uživa prehranskih dodatkov. Najmanj anketirancev (13 %) je izbralo odgovor drugo, pri čemer sta bila najpogostejša odgovora, da prehranske dodatke uživajo po treningu oziroma po fitnesu. Do zelo primerljivih rezultatov so prišli tudi v raziskavi na Poljskem (Piórecka, Koczur, Cichocki, Jagielski, Kawalec, 2022), kjer dobra tretjina osnovnošolcev jemlje prehranske dodatke. Prav tako je bila narejena študija v Ameriki (Barrac, T.M in dr., 2022), kjer navajajo, da več kot četrtnina mladih športnikov - tekačev uživa vsaj dvakrat tedensko prehranske dodatke.

#### **H7: Mladostniki imajo odklonilno mnenje o prehranskih dodatkih.**

**Hipotezo 7 lahko ovržemo.** Velik delež (68 %) anketiranih s svojimi odgovori podpira jemanje prehranskih dodatkov. So mnenja, da ne vidijo težav pri jemanju prehranskih dodatkov, menijo, da izboljšajo njihovo zdravje, dopolnjujejo njihovo prehrano, krepijo imunski sistem in so dobrega okusa.

Iz odgovorov farmacevtov lahko tudi zasledimo, da mladostniki posegajo po prehranskih dodatkih, zaskrbljujoče je le, da na njihovo odločitev o izbiri prehranskih dodatkov vplivajo tudi mediji, reklame. Na tem mestu manjka morda informacija, kje mladostniki najpogosteje nakupujejo prehranske dodatke, saj imamo v raziskavi uvid le v lekarniško prodajo.

#### **H8: Najstniki najpogosteje dobijo informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih s strani staršev.**

**Hipotezo 8 lahko ovržemo,** saj je kar 41 % anketiranih mladih odgovorilo, da pridobijo informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih pri zdravniku. Le slabi četrtini, 23 %, predstavljajo vir informacij starši. Menimo, da je to zelo zadovoljiv podatek, saj mladostniki zaupajo ustrezno izobraženim in verodostojnim osebam.

Prav tako je do podobne ugotovitve prišla primerljiva raziskava (Pisk, 2009). Med 3680 mladimi, od katerih je bilo 40 % otrok iz zadnjih razredov osnovnih šol, kar je primerljivo z našim anketiranjem, so glede virov informacij o zdravilih, mladostniki v 66 % navedli zdravnika kot najpogostejši vir, lekarniške farmacevte v 50 % in starše v 49 %.



### **H9: Mladostniki poznajo pravilno ravnanje z zdravili in prehranskimi dodatki.**

**Hipotezo 9 lahko potrdimo.** Mladostniki se zavedajo, da je tako pri zdravilih (41 %) kot tudi pri prehranskih dodatkih (28%) potrebno upoštevati navodila za uporabo. Zavedajo se, da je smiselna uporaba zdravil (30 %) in prehranskih dodatkov (18 %) po potrebi, ko zbolijo. Da je tako zdravila (15 %) kot tudi prehranske dodatke (7 %) potrebno uporabljati po priporočilu zdravnika ali farmacevta.

### **H10: Mladostniki po epidemiji COVID-a 19 pogosteje sežejo po zdravilih in prehranskih dodatkih.**

**Hipotezo 10 lahko ovržemo.** Mladostniki v večji meri (85 % anketiranih) menijo, da nimajo drugačnega pogleda na zdravila in prehranske dodatke po epidemiji COVID-a. Ostalih 15 % pa ima drugačno mnenje, kar so utemeljili z zapisom, da imajo sedaj večji vnos prehranskih dodatkov, da bolj skrbijo za svoje zdravje in krepitev imunskega sistema oziroma so začeli dvomiti v učinkovitost zdravil in prehranskih dodatkov. Kljub ovrženi hipotezi, pa je potrebno opozoriti na opažanja farmacevtov, ki na podlagi delovnih izkušenj opažata porast povpraševanja po prehranskih dodatkih, predvsem za dvig imunskega sistema in določenih vitaminov.

### **3.3 Samoevalvacija raziskovalnih metod in raziskovalnega dela**

Menimo, da smo izbrali ustrezno metodologijo raziskovalnih metod in raziskovalnega dela. Ugotovili smo, da tema med mladimi še ni preveč raziskana. Edina raziskava v Sloveniji iz področja informacij o vlogi lekarniškega farmacevta pri pravilni in varni uporabi zdravil ter drugih izdelkov, ki jih mladostniki pogosteje uporabljajo je bila narejena leta 2009. Naše ugotovitve se sicer v veliki meri ujemajo z ugotovitvami tedanje raziskave. Predvsem se nam zdi pomembno, da se raziščejo poti, kako ustrezno izobraziti mlade v svetu, kjer ni selekcije med ustreznimi in neustreznimi informacijami in kjer je oglaševanje lahko še vedno zavajajoče.

Anketni vprašalnik je bil zastavljen na podlagi hipotez in predvidevanj. Na podlagi pridobljenih rezultatov, interpretacije le-teh in dveh intervjujev smo videli, da bi se lahko dalo raziskavo opraviti še bolj specializirano oziroma na večjem vzorcu, lahko bi naredili tudi analizo glede na spol, a smo zaradi omejenih možnosti anketiranja in znanja obdelave podatkov zadovoljni s številom ter ugotovitvami. Naše mnenje je, da bi tudi v drugem ali širšem okolju prišli do podobnih končnih rezultatov, kar lahko potrjujemo z nekaterimi že obstoječimi raziskavami v Sloveniji in drugih državah Evrope.

Pri obdelavi podatkov nam je koristilo znanje, ki si smo si ga tekom šolanja pridobili v okviru dodatnih dejavnosti iz znanja računalništva, ki jih ponuja šola tekom leta.

## 4 SKLEP

Nedvomno drži, da je kljub tehnološkemu napredku in bolj javnemu načinu življenja področje pravilne in varne uporabe zdravil in prehranskih dodatkov še vedno premalo raziskano. Ker se pogosto promovira le pozitivne učinke prehranskih dodatkov, škodljive pa se zanemari ali zamolči, obstaja velika možnost, da jih mladi hitreje kupijo. Če pri tem upoštevamo še ugotovitev, da dobra tretjina (36 %) anketirancev ni znalo pojasniti, kako se jih pravilno uporablja, obstaja velika možnost za razvoj škodljivih učinkov na zdravje posameznika. Na srečo veliko mladostnikov pridobi informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih pred uporabo pri zdravnikih (41 %). Zaskrbljujoč je delež anketirancev, ki se kot najpogosteje uporabljene prehranske dodatke odločajo za proteine (24 %), kar potrjuje vpliv medijev, socialnih omrežij in sodobnih modnih smernic na mlade. Vse to lahko privede do zdravju škodljivega vedenja z namenom, da se sledi težko dosegljivemu modnemu idealu. Menimo, da je čas, da se še bolj intenzivno prične izvajati preventivni program o ustrezni uporabi zdravil in prehranskih dodatkov, ki bo mlade in njihove starše ozaveščal in izobraževal.

## **5 DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Izjemnega pomena je krepiti ozaveščenost mladih o ustrezni uporabi, namenu in dokazanemu učinku zdravil in prehranskih dodatkov, saj imajo le-ti v nasprotnem primeru škodljive posledice na zdravje posameznika. Tudi njihovi starši, ki imajo v tem starostnem obdobju na mlade še vedno velik vpliv, bi posledično morali biti ustrezno poučeni na tem področju. Predlagamo, da bi lahko zdravstveni domovi ter zdravniška stroka še bolj promovirali ustrezno uporabo zdravil in prehranskih dodatkov z organizacijo predavanj in delavnic, tudi v šolah, z izdajo strokovnih, a mladostnikom razumljivih brošur, letakov in drugih predstavitvenih oblik, ki dosežejo mlade.

Kot smo ugotovili, so informacije o izdelkih, še posebej o prehranskih dodatkih, pogosto predstavljene zgolj s pozitivne plati, kar zavaja potencialne kupce. To pomeni, da posamezniki, še posebej mladi, hitreje kupijo izdelke, ki nimajo dokazanih učinkov, s čimer povečajo tveganje za nepravilno prepoznavanje bolezni in nepravočasno pravilno zdravljenje. Zaskrbljujoče je namreč spoznanje, da kar petina anketirancev (24 %) najpogosteje uživa prehranske dodatke v obliki proteinov. V izogib neželenim posledicam je tako potrebno dati velik poudarek krepitvi kritičnega presojanja informacij in predhodno posvetovanje s strokovnjaki na tem področju - zdravniki in farmacevti.

## 6 VIRI IN LITERATURA

Barrack, M. T., Sassone, J., Dizon, F., Wu, C. A., DeLuca, S., Ackerman, E. K., Tenforde, S. A. (2022). Dietary Supplement Intake and Factors Associated with Increased Use in Preadolescent Endurance Runners . Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Volume 122, Issue 3, March 2022, Pages 573-582. Pridobljeno 10. 2. 2023 iz:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221226722101039X>

Fošnarič, Š. N. (2013). Kaj je zdravilo? Revija Naša lekarna, št. 76, oktober 2013.

Gorenjske lekarne. (2017). Poznate razlike med zdravili in prehranskimi dopolnili?

Pridobljeno 15. 1. 2023 iz: <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/poznate-razlike-med-zdravili-in-prehranskimi-dopol>

Gorenjske lekarne. (2017). Zdravila in mladostniki. Pridobljeno 15. 1. 2023 iz:

<https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/zdravila-in-mladostniki>

Lekarna mesto – 37. (n. p.). 8 navodil za pravilno in varno uporabo zdravil – 1. del.

Pridobljeno 20. 1. 2023 iz: <https://lekarnamesto.si/8-splosnih-navodil-za-pravilno-in-varno-uporabo-zdravil/>

NIJZ. (2018). NUTRIVIGILANCA – Odgovori na pogosta vprašanja glede varnega uživanja prehranskih dopolnil. Pridobljeno 25. 10. 2022 iz:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/qa\\_072018.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/qa_072018.pdf)

Piórecka, B., Koczur, K., Cichocki, R., Jagielski, P., Kawalec, P. (2022). Socio-Economic Factors Influencing the Use of Dietary Supplements by Schoolchildren from Małopolska Voivodship (Southern Poland). International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 7826. Pridobljeno 10. 2. 2023 iz <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/13/7826>

Pisk., N. (2009). Vloga lekarniškega farmacevta pri pravilni in varni uporabi zdravil in drugih izdelkov dosegljivih v lekarni za mladostnike. Pridobljeno dne: 12.12.2022 iz:

[http://www.sfd.si/uploads/datoteke/rezultati\\_raziskave.pdf](http://www.sfd.si/uploads/datoteke/rezultati_raziskave.pdf)

University of Rochester Medical Center Rochester. (2022). Najstniki in zdravila na recept. Pridobljeno 30. 12. 2022 iz:

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=1&contentid=4240>

Uradni list RS. (2013). Pravilnik o prehranskih dopolnilih 66/13. Pridobljeno 5. 1. 2023 iz:

<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11675>

Uradni list RS. (2019). Zakon o zdravilih, št. 17/14 in 66/19. Pridobljeno 5. 1. 2023 iz:

<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6295>

Zdravje.si (n. p.). Mladi jemljejo preveč zdravil proti bolečinam. Pridobljeno 30. 12. 2022 iz:

<https://www.zdravje.si/mladi-zdravila-proti-bolecina>

## 7 PRILOGE

Priloga 1:

### **ANKETA: ZDRAVILA IN PREHRANSKI DODATKI V SVETU MLADIH**

Odgovori na spodnja vprašanja. Za tvojo pomoč se ti zahvaljujeva.

**1. Kaj ti pomeni beseda »zdravilo«?**

---

---

**2. Katera zdravila poznaš?**

---

---

**3. Katera zdravila najpogosteje uživaš?**

---

---

**4. Kdaj/kako uporabljaš zdravila? (obkroži enega ali več odgovorov)**

- a) Po nasvetu staršev.
- b) Po nasvetu zdravnika.
- c) Po nasvetu farmacevta.
- č) Po nasvetu prijatelja.
- d) Vzamem samostojno, ker vem kje starši hranijo zdravila.
- e) Drugo: \_\_\_\_\_

**5. Kakšno je tvoje mnenje o uživanju zdravil?**

---

---

**6. Kaj so zate prehranski dodatki?**

---

---

**7. Katere prehranske dodatke poznaš?**

---

---

**8. Katere prehranske dodatke najpogosteje uživaš? (obkroži enega ali več odgovorov)**

- a) Vitamine.
- b) Probiotike.
- c) Proteine.
- č) Drugo: \_\_\_\_\_
- d) Ne uživam nobenih prehranskih dodatkov.

**9. Kdaj uživaš prehranske dodatke? (obkroži en odgovor)**

- a) Ne uživam prehranskih dodatkov.
- b) Ko zbolim.
- c) Občasno (pred zimo, pred potovanjem, po priporočilu ...).
- č) Redno.
- d) Drugo: \_\_\_\_\_

**10. Kakšno je tvoje mnenje o uživanju prehranskih dodatkov?**

---

---

---

**11. Kje pridobiš informacije o zdravilih in prehranskih dodatkih? (obkroži enega ali več odgovorov)**

- a) Pri zdravniku.
- b) Pri farmacevtu.
- c) Pri starših.
- č) Pri prijateljih.
- d) V medijih (splet, časopis, reklame ...).



**12. Kakšno se ti zdi pravilno ravnanje z zdravili po tvojem mnenju?**

---

---

---

**13. Kakšno je pravilno ravnanje s prehranskimi dodatki po tvojem mnenju?**

---

---

---

**14. Ali imaš po epidemiji COVID-19 drugačen pogled na zdravila in prehranske dodatke?**

*(obkroži en odgovor)*

a) Da. Utemelji: \_\_\_\_\_

b) Ne.

**15. Ali za vsako »slabo počutje« obiščeš zdravnika? *(obkroži en odgovor)***

a) Da.

b) Ne.

c) Po nasvetu druge osebe (staršev, prijateljev ...).