

Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu”

**Promovarea sănătății în diferite etape
ale vieții:
de la cercetare la acțiuni practice**

Teză de abilitare

REZUMAT

Dr. Lucia Maria Lotrean

2016

Acest document prezintă rezumatul tezei de abilitare a D-nei. Dr. Lucia Maria Lotrean, șef de lucrări la Disciplina de Igienă, Departamentul de Medicină Comunitară a Universității de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" din Cluj-Napoca, România.

Teza ilustrează activități de promovare a sănătății care vizează diverse comportamente relaționate cu starea de sănătate în rândul a diferite grupuri populaționale. Această temă a reprezentat o componentă esențială a activităților D-nei. Dr. Lotrean, începând cu studiile științifice realizate în cadrul studenției, continuând cu activitatea științifică din cadrul doctoratului, precum și din perioada de după susținerea tezei de doctorat.

Organizația Mondială a Sănătății definește promovarea sănătății ca fiind procesul care oferă individului și colectivităților posibilitatea de a mări controlul asupra determinantilor sănătății și prin aceasta de a-și îmbunătăți starea de sănătate. Studiile prezentate în această teză au fost realizate în rândul elevilor de școală generală cu vârsta cuprinsă între 11-15 ani, studenți cu vârsta de 19-25 de ani, persoane adulte din populația generală și persoane adulte care au rude cu diagnostic de cancer. Comportamentele vizate de aceste studii au fost fumatul și utilizarea țigărilor electronice, consumul de droguri ilicite, obiceiurile alimentare și implicarea în activități fizice.

Teza este alcătuită din trei capitole. Primul capitol se concentrează asupra activității științifice a D-nei. Dr. Lucia Maria Lotrean. În primul rând, prezintă pe scurt proiectele, bursele de cercetare, articolele și premiile primite de Dr. Lucia Lotrean, acordând atenție în special realizărilor de după susținerea tezei de doctorat în anul 2009. În al doilea rând, sunt discutate principalele arii de cercetare abordate după susținerea tezei de doctorat. Pentru fiecare arie de cercetare sunt incluse informații privind stadiul cunoașterii din domeniul respectiv, iar apoi sunt prezentate rezultatele personale. Cel de al doilea capitol este dedicat realizărilor profesionale și academice ale Dr. Lotrean, în timp ce capitolul III schițează planurile sale pentru dezvoltarea științifică, profesională și academică.

Capitolul I debutează cu prezentarea proiectelor, arătând faptul că Dr. Lucia Lotrean a fost director a 4 proiecte naționale, responsabil de implementarea în România a 3 proiecte internaționale și membru în echipa a 7 proiecte naționale sau internaționale. După susținerea tezei de doctorat la Universitatea din Maastricht în anul 2009 a coordonat 3 din cele 4 proiecte naționale- 2 Proiecte de cercetare pentru stimularea formării de tinere echipe de cercetare independente, finanțate de Unitatea Executivă pentru Finanțarea Învățământului Superior, a Cercetării, Dezvoltării și Inovării (UEFISCDI) și un grant finanțat de Fund for Bilateral Relations at National Level within the EEA and Norway Grants 2009-2014. Unul dintre proiectele pentru stimularea formării de tinere echipe de cercetare este în curs de implementare. Scopul Proiectelor de cercetare pentru stimularea formării de tinere echipe de cercetare independente este sprijinirea tinerilor cercetători, doctori în științe, aflați în stadiul de pornire sau consolidare a unei echipe de cercetare, după ce și-au stabilit un program de cercetare independent, obținând rezultate semnificative în domeniul propriu de activitate.

În același timp, din anul 2009 și până în prezent a fost implicată în calitate de membru în trei proiecte internaționale: un proiect finanțat de Comisia Europeană prin programul Horizont 2020, un proiect finanțat de Comisia Europeană prin Al treilea Program de Sănătate și un proiect finanțat prin Acțiunea Cost. Toate cele 3 proiecte sunt în curs de implementare.

De asemenea, capitolul I prezintă faptul că după susținerea tezei de doctorat Dr. Lucia Lotrean a pimit o bursă post-doctorală finanțată de European Social Found, Human Resources Development Operational Programme 2007-2013 pentru realizarea unui proiect privind promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adulților din România care au rude cu diagnostic de cancer.

Dr. Lotrean a publicat 14 articole în reviste indexate ISI cu factor de impact și 19 articole în reviste ISI fără factor de impact sau indexate în baze de date internaționale. După susținerea tezei de doctorat a fost premiată de Unitatea Executivă pentru Finanțarea Învățământului Superior, a Cercetării, Dezvoltării și Inovării (UEFISCDI) pentru publicarea în 2009, 2010, 2013, 2014, 2015 a 7 articole în reviste cu factor de impact/scor relativ de influență crecut pentru domeniul în care sunt incluse.

În continuare, capitolul I oferă o descriere a principalelor arii de cercetare a Dr. Lotrean după susținerea tezei de doctorat și prezintă rezultatele științifice obținute de către aceasta în următoarele domenii:

- Prevenirea fumatului în rândul elevilor de școală generală
- Promovarea unei alimentații sănătoase în rândul elevilor de școală generală
- Evaluarea comportamentelor cu risc pentru sănătate în rândul studenților
- Promovarea unui stil de viață sănătos în rândul adulților din România care au rude cu diagnostic de cancer
- Utilizarea tehnologiei informației și comunicării pentru renunțarea la fumat în rândul adulților din România

Contribuțiile aduse de studiile realizate de Dr. Lucia Lotrean au implicații pentru cercetarea și activitățile practice din domeniul promovării sănătății.

Teza prezintă 3 studii care abordează prevenirea fumatului în rândul elevilor de școală generală din România cu vârsta cuprinsă între 13-15 ani. Înțelegerea determinantilor psiho-sociali este o analiză esențială care trebuie realizată pentru a identifica aspectele care trebuie să fie abordate în cadrul programelor de promovare a sănătății. De aceea, unul din studii a identificat pentru prima dată factorii predictivi ai fumatului constant în rândul elevilor de școală generală de 13-14 ani din România. Studiul arată că debutul fumatului constant în decursul unei perioade de 9 luni a fost anticipat de trei factori: influențele venite din partea adolescenților de aceeași vârstă, încredere scăzută în capacitatea proprie de a refuza să fumeze în diferite situații sociale și o intenție puternică de a începe să fumeze în următorul an. Aceste date subliniază faptul că ajutorarea tinerilor să dobândească deprinderi care să îi ajute să refuze să fumeze în diferite situații sociale și să reziste presiunii venite din partea grupului, precum și menținerea unei intenții negative legate de debutul fumatului sunt ingrediente esențiale care trebuie să fie incluse de programele de prevenire a fumatului în rândul elevilor de școală generală din România.

Scopul unui alt studiu prezentat în această teză a fost evaluarea diferențelor care s-ar putea să existe între fete și băieți cu vârsta cuprinsă între 13-14 ani cu privire la percepția fumatului. Rezultatele arată faptul că fetele sunt mai convinse decât băieții că fumatul le va ajuta să atragă atenția celor din jur și să se integreze mai bine în grupul unor adolescenți de aceeași vârstă. De asemenea, fetele au declarat o încredere mai scăzută în capacitatea proprie de a refuza să fumeze când prietenii fumează sau le oferă o țigară. Pe de altă parte, regulile impuse de părinți cu privire la fumat par a fi mai permissive pentru băieți. Diferențele dintre fete și băieți observate de acest studiu nu implică realizarea unor programe distincte de prevenire a fumatului pentru fete și băieți, dar este recomandat a se include aspecte specifice pentru fete și băieți în cadrul programelor de prevenire a fumatului realizate în rândul elevilor de școală generală din România. Fetele s-ar putea să beneficieze mai mult de prezentarea unor aspecte care încearcă să modifice imaginea pozitivă a fumatului și urmăresc ajutorarea acestora să dobândească deprinderi de a refuza presiunea din partea prietenilor, care ar putea influența și creșterea încrederii în forțele proprii de a refuza să fumeze în diferite situații. De asemenea, programele de prevenire a fumatului s-ar putea să obțină efecte mai bune prin expunerea întregului grup de prieteni la activitățile educaționale. În același timp, părinții

ar trebui informați și motivați să adopte reguli mai stricte cu privire la fumat pentru copiii lor de sex masculin.

Cel de al treilea studiu a avut două obiective. Primul a fost evaluarea frecvenței și conținutului activităților educaționale de prevenire a fumatului realizate în școală în rândul elevilor români cu vârsta cuprinsă între 14-15 ani. În al doilea rând, studiul a urmărit să evalueze modul în care educația anti-fumat realizată în școală a fost influențată de implementarea unui program alcătuit din 5 lecții care urmărește creșterea deprinderilor și a încrederii în forțele proprii pentru a rezista influențelor sociale negative legate de fumat. Rezultatele indică o expunere scăzută a adolescenților români la activități educaționale anti-fumat. Implementarea programului anti-fumat a dus la creșterea numărului de lecții dedicate prevenirii fumatului și a influențat pozitiv calitatea acestora prin discutarea unor aspecte importante legate de obținerea de deprinderi pentru a identifica și a rezista influențelor negative care pot să apară și să le permită să refuze să fumeze în diferite situații. Studiul a identificat diferite deficiențe cu privire la educația anti-fumat realizată în școlile din România. De asemenea, studiul subliniază beneficiile implementării unui program școlar de prevenire a fumatului care are o structură clară, mesaje educaționale adecvate și este ușor de implementat.

Această teză conține de asemenea o parte dedicată promovării unei alimentații sănătoase în rândul elevilor de școală generală. Este prezentat un studiu care identifică pentru prima dată factorii individuali și familiali care influențează consumul de fructe și legume în rândul elevilor români cu vârsta cuprinsă între 11-14 ani. Rezultatele arată faptul că 44,6% dintre elevi respectă recomandările privind consumul de fructe, în timp ce 9,1% au declarat consumul recomandat de legume. Cunoștințele legate de numărul de porții de fructe și legume care trebuie să fie consumate zilnic și încrederea crescută în capacitatea proprie de a consuma fructe și legume în fiecare zi au fost asociate în mod pozitiv cu un consum mai crescut de legume și fructe. Factorii familiali asociați cu consumul de legume au fost consumul de legume de către mamă așa cum a fost el perceput de copil, în timp ce consumul de fructe a fost mai crescut în rândul copiilor care au declarat o mai bună capacitate de a avea fructe la îndemână în casă. Așadar, este necesar să se dezvolte în România programe de educație nutrițională care să abordeze determinanții consumului de legume și fructe identificați de acest studiu; aceste programe trebuie să se adreseze atât copiilor cât și părinților.

Această teză oferă informații cu privire la comportamentele cu risc pentru sănătate în rândul studenților din România. Teza include un studiu care a investigat evoluția consumului de droguri ilicite în rândul studenților din Cluj-Napoca în perioada 1999 - 2011. Rezultatele arată că în rândul fetelor consumul de droguri ilicite cel puțin o dată în viață a crescut de la 2,5% în 1999 (T1) la 7,5% în 2003 (T2), respectiv 15% în 2011 (T3). În rândul băieților s-a observat, de asemenea, o tendință crescătoare, prevalența consumului de droguri ilicite fiind 14,2% la T1, 18,1% la T2 și a crescut la 30,6% la T3. Procentul studenților care au declarat consum de derivați de cannabis a fost aproape identic cu cel al prevalenței totale a consumului de droguri ilicite. Ecstasy a fost al doilea drog ca frecvență a utilizării, iar consumul acestuia de asemenea a avut o tendință crescătoare în perioada examinată (de la 0 la 5,6% în rândul fetelor și de la 0,8% la 11,2% în rândul băieților). Consumul de droguri ilicite cel puțin o dată în viață a fost asociat cu prezența acestei obicei în rândul prietenilor atât în rândul fetelor cât și al băieților. Mai mult decât atât, fetele care au declarat probleme legate de stres și episoade de depresie au avut un risc mai mare de a încerca droguri ilicite, în timp ce în rândul băieților consumul de droguri a fost asociat cu rezultate școlare mai slabe. Datele acestui studiu subliniază importanța realizării de acțiuni complexe privind prevenirea consumului de droguri în rândul tinerilor din România.

Deoarece consumul de țigări electronice este un obicei relativ nou, sunt puține date disponibile privind comportamentul tinerilor cu privire la utilizarea țigărilor electronice și factorii care îl influențează. De aceea, un studiu inclus în această teză a evaluat opiniile și experimentarea țigărilor electronice în rândul studenților din Cluj-Napoca, România - o țară unde vânzarea și promovarea acestor produse se realizează fără nici un fel de restricții. Rezultatele arată faptul că 92,5% dintre studenți au auzit despre țigările electronice; dintre aceștia un sfert (53,3% dintre fumători, 25% dintre foști fumători, 5,5% dintre nefumători) au utilizat țigara electronică cel puțin o dată în viață. Factorii asociați cu utilizarea țigărilor electronice cel puțin o dată în viață au fost: sexul masculin, consumul de țigări pe bază de tutun, prezența acestui obicei în rândul prietenilor, prezența unor opinii puternice legate de faptul că țigările electronice ajută la renunțarea la fumat și faptul că subiecții nu considerau că țigările electronice sunt doar pentru fumători. Acesta este primul studiu din România și unul dintre puținele studii din Europa care au investigat utilizarea țigărilor electronice în rândul tinerilor și subliniază importanța abordării aspectelor legate de țigările electronice prin programe educaționale și măsuri legislative, dat fiind faptul că acestea sunt o realitate cu care se confruntă tinerii din România.

O altă arie de cercetare prezentată de această teză s-a concentrat asupra promovării unui stil de viață sănătos în rândul adulților din România care au rude cu diagnostic de cancer. Diferite studii subliniază importanța evitării fumatului activ și pasiv și a abuzului de alcool, prevenirea obezității, evitarea obiceiurilor alimentare nesănătoase și a implicării insuficiente în activități fizice ca și componente importante pentru promovarea sănătății și prevenirea cancerului. Un studiu prezentat în această teză a urmărit investigarea opiniilor privind rolul stilului de viață în prevenirea cancerului în rândul adulților din România care au rude cu diagnostic de cancer. Rezultatele studiului arată faptul că majoritatea rudelor pacienților cu diagnostic de cancer incluse în studiu cunosc relația dintre fumatul activ și pasiv, consumul de alcool și cancer. Două treimi dintre participanți au cunoscut asocierea dintre implicarea în activități fizice și prevenirea cancerului, dar mai puțin de jumătate au recunoscut riscul reprezentat de suprapondere și obezitate. Procentul persoanelor care sunt conștiente de rolul dietei în prevenirea cancerului a variat de la o treime dintre participanți care cunosc rolul alimentelor bogate în fibre alimentare la jumătate dintre subiecți care au recunoscut riscul consumului de carne roșie, respectiv 74% fiind conștienți de efectul protector al legumelor și fructelor. Mai multe diferențe în funcție de vârstă, nivel educațional și rezidență în mediul urban și rural au fost identificate, subliniind necesitatea realizării unor activități educaționale în special pentru persoanele din mediul rural și a celor cu nivel educațional scăzut.

Un alt studiu a evaluat compoziția corporală, obiceiurile alimentare și ale stilului de viață care sunt relaționate cu prevenirea cancerului în rândul persoanelor adulte din România care au pacienți cu diagnostic de cancer în familie. Un procent de 56,6% dintre participanți aveau un indice de masă corporală mai mare decât 24,9. Aproape toți participanții consumau mai puțin de 400 g de fructe și legume zilnic și 56% dintre participanți consumau mai mult de 500 g carne roșie săptămânal. Un sfert dintre subiecți realizau mai puțin de 30 de minute de activitate fizică zilnică. Un procent de 28,1% dintre participanți erau fumători. Aceste date indică necesitatea realizării unor acțiuni complexe care să ajute rudele pacienților cu diagnostic de cancer să respecte recomandările privind promovarea unui stil de viață sănătos și prevenirea cancerului. Personalul medical ar trebui să investigheze compoziția corporală și stilul de viață al adulților care au rude cu diagnostic de cancer pentru a putea identifica comportamentele nesănătoase și să le ofere educație și consiliere personalizată.

La final, teza prezintă o arie de cercetare care este legată de utilizarea tehnologiei informației și comunicării pentru renunțarea la fumat în rândul adulților din România. Această

parte include un studiu care prezintă realizarea, implementarea și evaluarea de proces a primului program personalizat asistat de calculator pentru renunțare la fumat pentru fumătorii din România. Programul s-a adresat fumătorilor adulți care au declarat intenția de a renunța la fumat în următoarele 6 luni. Consilierea a fost realizată printr-o scrisoare personalizată în funcție de caracteristicile participanților: sex, variabile cognitive (atitudini, influențe sociale, încrederea în capacitatea proprie de a renunța la fumat), intenția de a renunța la fumat, strategii propuse pentru renunțarea la fumat și prevenirea recidivelor și obiceiurile legate de fumat. Primii 80 de participanți în cadrul programului au completat un chestionar la o lună după realizarea intervenției educaționale. Rezultatele arată faptul că participanții au citit și și-au amintit conținutul scrisorii primite. Mai mult decât atât, deși nouă pentru România, această abordare a fost apreciată pozitiv de către participanți și scorul acordat de către aceștia scrisorii primite a fost mare. De asemenea, participanții au apreciat conținutul politicos, ușor de înțeles al scrisorii. Aceste date oferă premisele continuării programului precum și utilizarea tehnologiei informației și comunicării pentru promovarea unui stil de viață sănătos în rândul populației din România.

Capitolul 2 prezintă activitatea profesională a Dr. Lotrean și apoi oferă informații despre cariera sa academică. Se arată faptul că în anul 2005 a devenit medic specialist în specialitatea Igienă, iar din anul 2010 este medic primar în această specialitate. A obținut titlu de doctor în anul 2009 la Universitatea din Maastricht, Olanda, titlul tezei de doctorat fiind Romanian adolescents: health risk behaviours and smoking prevention. A obținut European ESPEN Diploma in Clinical Nutrition and Metabolism în 2010, iar în anul 2013 a devenit International Accredited Certifier for Safe Communities. Activitatea sa profesională a inclus realizarea, implementarea și evaluarea de activități educaționale pentru promovarea sănătății în rândul a diferite grupuri populaționale.

Cariera sa academică a debutat în anul 2001, când a devenit preparator universitar la Disciplina de Igienă a Universității de Medicină și Farmacie (UMF) din Cluj-Napoca; în anul 2005 a devenit asistent universitar, iar din anul 2011 este șef de lucrări la această disciplină.

Activitatea sa didactică include stagii practice și cursuri de Igienă (Igiena alimentației și nutriției, Igienă școlară, Igienă spitalicească, Igiena Mediului, Educație sanitară) cu studenți ai Universității de Medicină și Farmacie din Cluj-Napoca (secția română și secția engleză), coordonarea unor lucrări de licență, activități de instruire pentru medici și studenți, elaborarea de cărți, precum și activități editoriale și de recenzie pentru diferite reviste științifice. A fost implicată în activități de cooperare internațională care au dus la semnarea de acorduri Erasmus între UMF Cluj-Napoca, Universitatea din Maastricht, Olanda, Universitatea din Oviedo, Spania și Universitatea din Ghent, Belgia. Aceste acorduri Erasmus au permis schimburi academice pentru cadre didactice și studenți de la universitățile participante în perioada 2008-2015.

Ultimul capitol prezintă principalele planuri pentru dezvoltarea științifică, profesională și academică a Dr. Lotrean. Aceasta intenționează să își diversifice activitățile științifice și profesionale prin realizarea de activități de promovare a sănătății pentru copii cu deficiențe de auz, consiliere pentru renunțare la fumat pentru adulți din grupuri cu risc crescut, monitorizarea și evaluarea măsurilor anti-fumat din România, precum și utilizarea tehnologiei informației și comunicării pentru activități de promovare a sănătății. Planurile de dezvoltare academică includ elaborarea unor materiale didactice pentru studenți, implicarea studenților și doctoranzilor în activități de cercetare și promovare a sănătății, realizarea de cursuri post-universitare pentru medici, precum și de activități de cooperare națională și internațională.