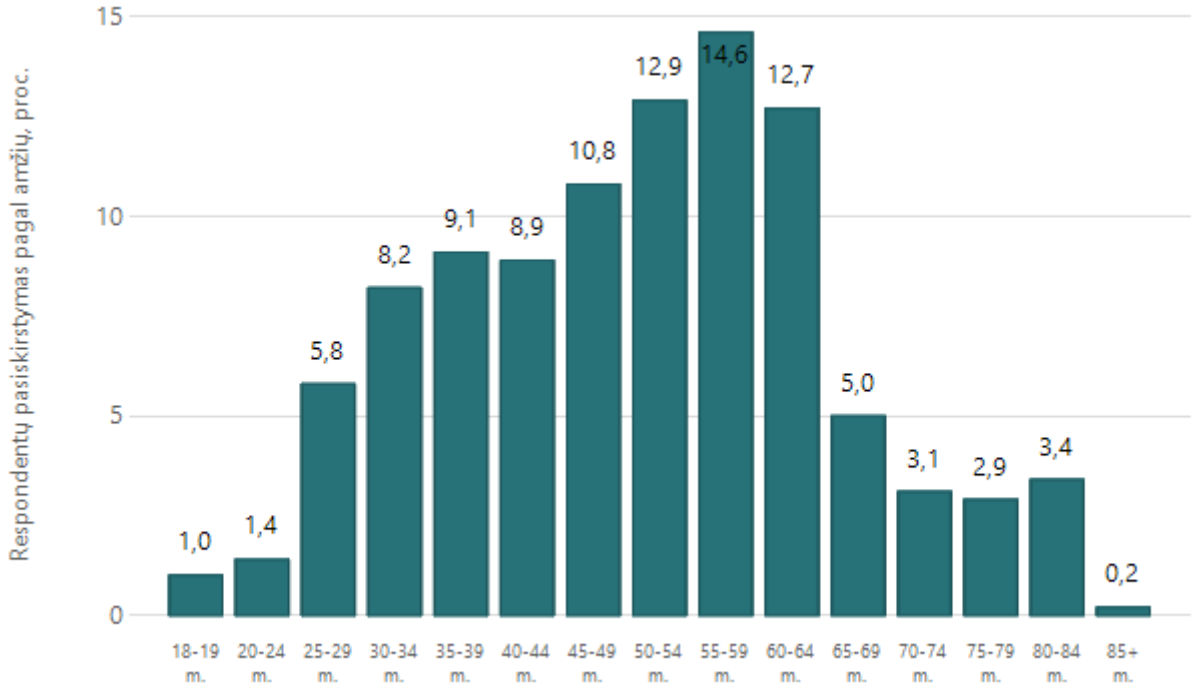
Lazdijų rajono savivaldybės 2022 m. suaugusiųjų gyventojų gyvensenos tyrimas

Lietuvoje 2022 m. balandžio – liepos mėnesiais buvo atliktas suaugusiųjų gyvensenos tyrimas. Tyrimas atliktas vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą[1], nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti gyvensenos tyrimus. Tai jau antrasis gyvensenos tyrimas. Jo rezultatai atskleidė ne tik esamą šalyje gyvensenos ir sveikatos elgsenos situaciją, bet ir savivaldybėje egzistuojančius gyvensenos įpročius. Lazdijų rajono savivaldybės suaugusiųjų gyvensenos tyrimo duomenų bazę sudarė 417 respondentų užpildytų anketų (200 vyrų ir 217 moterų). Pagal amžių daugiausiai (40,2 proc.) buvo apklausti 50-64 m. asmenys (1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (proc.)

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Rodikliai suskirstyti į tris grupes:

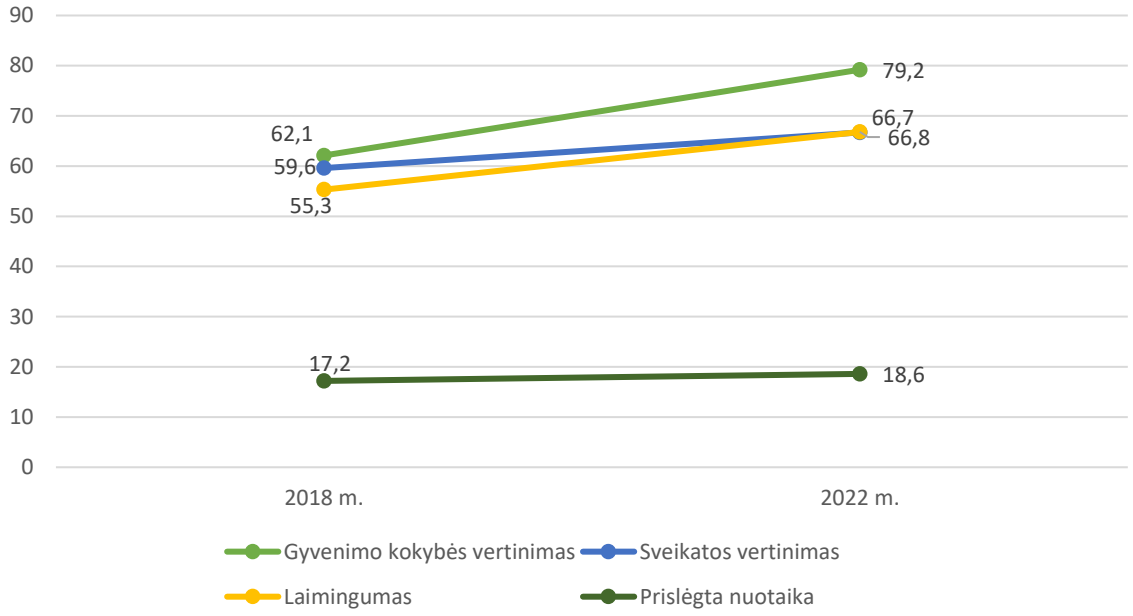
- gyvenimo kokybės, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos ir gyvensenos keitimas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);
- rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje).

Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika

Skaičiuota, kokia dalis suaugusiųjų (proc.) nurodė, kad savo sveikatos būklę ir gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ar labai gerą; jaučiasi laimingi ar labai laimingi; per praėjusį mėnesį buvo

[1] Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymas Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.216610/asr>.

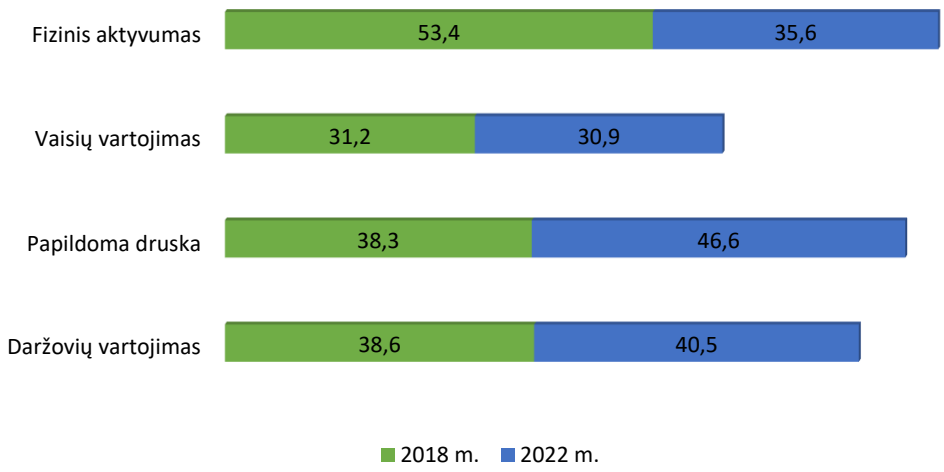
apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ar daug labiau nei anksčiau. Per paskutinius ketverius metus padidėjo suaugusiųjų dalis (proc.), kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ar labai gerą (2018 m. buvo 62,1 proc., 2022 m. – 79,2 proc.) ar jaučiasi laimingi ar labai laimingi (2018 m. buvo 55,3 proc., 2022 m. – 66,8 proc.).



2 pav. Sveikatos ir gyvenimo kokybės vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika (proc.)

Sveikatos elgsena

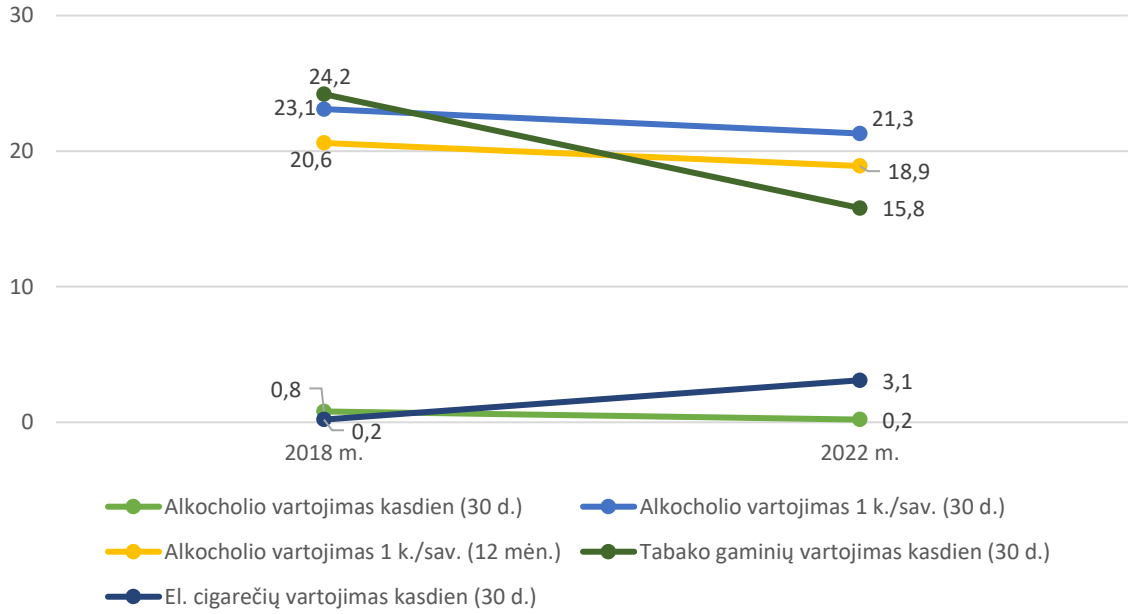
Skaičiuota, kokia dalis suaugusiųjų (proc.) nurodė, kad valgė kasdien daržovių, vaisių (**daržovių, vaisių vartojimas**); nedėjo papildomai druskos į paruoštą maistą (**papildoma druska**); užsiėmė energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę (**fizinis aktyvumas**) Fizinio aktyvumo įpročiai nėra palankūs sveikatai. Suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, 2018 m. buvo 53,4 proc., o 2022 m. – 35,6 proc. Kita vertus, suaugusiųjų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves (neskaitant bulvių) padaugėjo (2018 m. – 38,3 proc., 2022 m. – 40,5 proc.), taip pat padaugėjo suaugusiųjų, kurie nededa papildomai druskos į paruoštą maistą, 2018 m. buvo 38,3 proc., o 2022 m. – 46,6 proc. (3 pav.).



3 pav. Sveikatos elgsena (proc.)

Rizikingas elgesys

Skaičiuota, kokia dalis suaugusiųjų (proc.) nurodė, kad vartojo alkoholio, tabako gaminių, elektroninių cigarečių bent kartą per paskutines 30 d., paskutinius 12 mėn. ir vartojo narkotinių medžiagų bent kartą per savo gyvenimą. Vertinant rizikingo elgesio rodiklius, pastebima, kad sumažėjo suaugusiųjų dalis, kurie per paskutines 30 dienų kasdien vartojo tabako gaminius (2018 m. – 24,2 proc., 2022 m. – 15,8 proc.), bet padaugėjo, kurie kasdien per paskutines 30 dienų rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui (2018 m. – 0,2 proc., 2022 m. – 3,1 proc.) (4 pav.).



4 pav. Rizikingas elgesys (proc.)

Kalbant apie narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą be gydytojo paskyrimo, bent kartą per savo gyvenimą vartojusių asmenų buvo 8,9 proc. (Lietuvoje – 12,0 proc.). Suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, buvo 21,3 proc. (Lietuvoje – 21,8 proc.).

Vertinat saugumą kelyje, nustatyta, kad 48,3 proc. suaugusiųjų visada tamsiu paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu 93,2 proc., važiuodami dviračiu visada dėvi šalmą 23,0 proc. suaugusiųjų.

REKOMENDACIJOS

1. **Judėkite**, nes judėjimas – geriausias širdies vaistas ir antsvorio priešas. 10 tūkstančių žingsnių per dieną – toks yra paprasčiausias sveikatos receptas. Tai – daugybės metų stebėjimų ir mokslininkų atliktų tyrimų išvada. Dešimt tūkstančių žingsnių yra apie 7–8 kilometrai ėjimo kasdien. Eidamas vidutiniu greičiu per valandą žmogus gali įveikti iki 4 kilometrų. Tai reiškia, kad norėdamas įveikti rekomenduojamą atstumą per dieną žmogus turi vaikščioti pusantros arba dvi valandas.
2. **Venkite streso.** Stresas – vienas didžiausių mūsų sveikatos priešų. Stresas gali sukelti ir opaligę, funkcinius virškinamojo trakto sutrikimus, dirgliosios žarnos sindromą. Mitybos sutrikimai – taip pat dažna streso pasekmė. Persivalgymas sukelia antsvorio problemų, kepenų veiklos sutrikimų, o nevalgymas silpnina organizmą ir jo atsparumą ligoms. Pasirūpinkime savimi – tiek kūnu, tiek mintimis, nes gera nuotaika ir pozityvios mintys padeda būti sveikesniems.

3. **Mityba.** Valgykite pusryčius. Sena patarlė įspėja: pusryčius suvalgyk pats, pietus pasidalyk su draugu, o vakarienę atiduok priešui. Nepavalgę pusryčių neturėsime energijos, kuri reikalinga produktyviam darbui. Seniai žinoma, kad tie, kurie nevalgo pusryčių, turi atminties problemų, jiems sunkiau susikoncentruoti ir kokybiškai dirbti. Ką turėtumėte įsidėmėti: derinkite maistą, nepersivalgykite. Jūsų organizmas tikrai nepadėkos, jeigu vienu prisėdimu prie stalo suvalgysite sriubą, bulvių košę, desertą ir kavos puodelį su tortu. Nereikia valgyti iki visiško pasisotinimo jausmo. Jis ateina šiek tiek vėliau; ribokite saldų maistą ir cukrų: šokoladą, pyragėlius, bandeles ir pan; vaisius valgykite likus 30 min. iki pagrindinio valgio, o ne po jo; vandenį gerkite prieš valgį, o ne po valgio arba jo metu; paskutinis valgis turėtų būti likus 3 val. iki miego. Jeigu kamuoja alkis, galite suvalgyti jogurto ar išgerti stiklinę kefyro; dienos racioną daugiausia (apie 60 proc.) turėtų sudaryti vaisiai ir daržovės;
4. **Atsisakykite žalingų įpročių.** Mokslininkai nustatė, kad rūkantieji 10 kartų dažniau serga plaučių vėžiu, jiems pažeidžiamos kraujagyslės. Tabako dūmuose aptikta apie 200 sveikatai kenksmingų medžiagų, tokių kaip nikotinas, anglies monoksidas bei įvairių dervų. Rūkant sumažėja deguonies patekimas į širdį, smegenis, pagreitėja aterosklerozės plokštelės formavimasis bei padidėja miokardo infarkto ar insulto rizika. Alkoholis – pagrindinė daugelio nelaimių priežastis. Probleminis ir nesaikingas piktnaudžiavimas alkoholiu jau tapo daugelio valstybių ir tautų tragedija, sukeldamas daug negrįžtamų socialinių ir sveikatos problemų bei pasekmių. Alkoholį vartojantys žmonės yra pagrindinė nelaimių keliuose, traumų, nelaimingų atsitikimų darbe ir namuose bei savižudybių priežastis. Alkoholis pažeidžia kepenis, centrinę nervų sistemą. Dėl alkoholio vartojimo kyla psichinė ir fizinė žmogaus degradacija.