



**ŠIAULIŲ MIESTO  
SUAUGUSIŲ ŽMONIŲ  
GYVENSENOS TYRIMAS  
2011 METAIS**

Šiauliai, 2011

Parengė:  
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Stebėsenos ir programų skyrius  
Vilniaus g. 229, Šiauliai

Leidybą finansuoja LR Sveikatos apsaugos ministerija

## Turinys

TYRIMO METODAS IR KONTINGENTAS .....	4
TYRIMO REZULTATAI.....	5
1. Demografiniai duomenys .....	5
2. Medicininis aptarnavimas ir sveikata.....	7
3. Rūkymas.....	23
4. Mityba .....	26
5. Alkoholio vartojimas.....	38
6. Fizinis aktyvumas.....	45
7. Eismo saugumas .....	52
IŠVADOS .....	55
REKOMENDACIJOS .....	57

## TYRIMO METODAS IR KONTINGENTAS

### Tyrimo tikslas:

Nustatyti Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenimo ypatumus ir palyginti juos su 2008 metais vykdyto analogiško tyrimo rezultatais.

### Biomedicininio tyrimo uždaviniai ir pagrindimas:

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, siekdamas rūpintis ir stiprinti Šiaulių miesto savivaldybės gyventojų bendruomenės sveikatą, įgyvendina Šiaulių miesto savivaldybės tarybos 2011 m. spalio 27 d. sprendimu Nr. T-303 patvirtintą Šiaulių miesto visuomenės sveikatos stebėsenos 2011-2013 metų programą. Programos 2011 metų priemonių plane numatyta 1.2. priemonė - atlikti atrankinį suaugusių žmonių gyvenimo tyrimą.

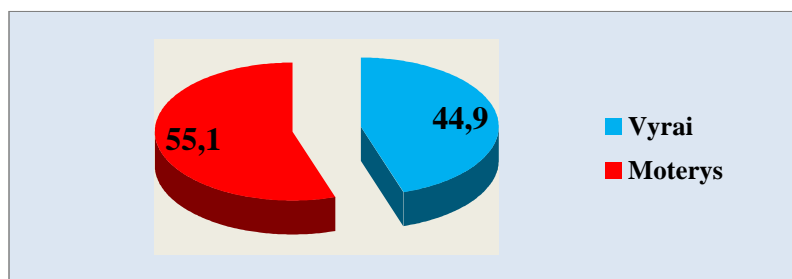
Biomedicininio tyrimo metu įvertinti Šiaulių miesto 20-64 metų amžiaus gyventojų gyvenimo ypatumai, nustatyti sveikatą bei gyvenimą veikiantys veiksniai bei jų pokyčių tendencijos, sudaromos rekomendacijos Šiaulių miesto gyventojų sveikai gyvenimui ugdyti bei stiprinti sveikatą.

Gavus tyrimo duomenis, bus galima išryškinti Šiaulių miesto gyventojų gyvenimo ypatumus, atkreipti Šiaulių miesto politikų, asmens sveikatos priežiūros įstaigų, nevyriausybinių organizacijų ir visų, siekiančių sveikinti Šiaulių miesto bendruomenę, identifikuoti pagrindines sveikatos problemas, remtis tyrimo rezultatais taikant, diegiant, siūlant priemones suaugusių žmonių sveikatos stiprinimo ir ugdyimo programoms įgyvendinti.

### Tiriamųjų apibūdinimas:

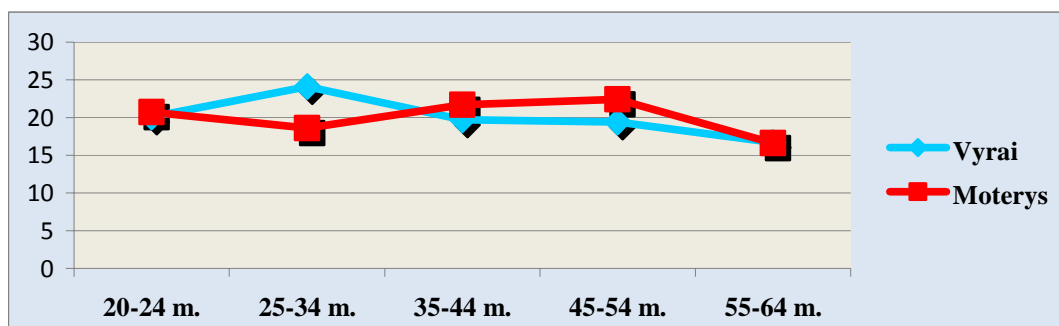
Tiriama populiacija – Šiaulių miesto 20-64 metų amžiaus gyventojai. Šiaulių miesto gyventojai buvo atrinkti atsitiktinės patogiosios atrankos metodu, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir amžių.

Tiriamųjų imtis (N) 1 200 gyventojų, iš kurių klausimyną užpildė 1 181 Šiaulių miesto gyventojas (98,4 proc.). Tyrime dalyvavo 530 vyrų (44,9 proc.) ir 651 moteris (55,1 proc.) (žr. 1 pav.).



1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį (proc.).

Tyrimo duomenimis, pagal amžiaus grupes didžiąją respondentų dalį sudarė 25-34 metų (21 proc.) ir 45-54 metų amžiaus (21 proc.) asmenys. Moterų daugiausia buvo 45-54 metų, o vyrų – 25-34 metų amžiaus (žr. 2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių ir lytį (proc.).

### **Tyrimo eiga:**

2011 metų rugsėjo-gruodžio mėnesiais atsitiktinės patogiosios atrankos metodu atrinktiems Šiaulių miesto gyventojams buvo išdalintos anketos, prieš pildant anketas kiekvienas respondentas buvo supažindinamas su atliekamu tyrimu.

### **Tyrimo metodas:**

Vykdamas anketinę apklausą naudotas anoniminis klausimynas, kurį sudarė 73 klausimai apie sveikatos būklę ir sveikatos priežiūrą, rūkymą, mitybą, alkoholio vartojimą, fizinį aktyvumą, eismo saugumą.

Surinkti anketinės apklausos duomenys buvo analizuojami „SPSS 15,0 for Windows“ programa bei „MS Exel“ lentelėmis. Kiekybinių požymių priklausomumo, homogeniškumo bei proporcijų lygybių vertinimui naudotas  $\chi^2$  kriterijus. Nustačius  $p < 0,05$  požymio, skirtumus laikyti statistiškai reikšmingais. Esant  $p > 0,05$  požymio, skirtumus laikyti statistiškai nereikšmingais.

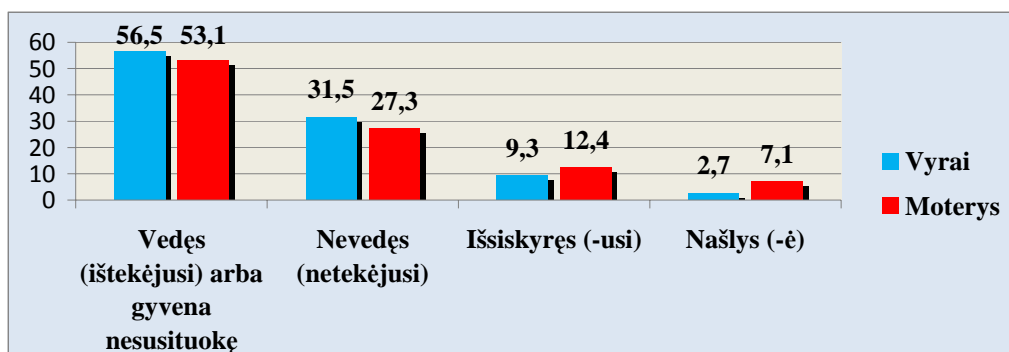
Tyrimo rezultatai buvo lyginami su 2008 metais vykdytu analogišku suaugusių Šiaulių miesto žmonių gyvenimo tyrimu.

## **TYRIMO REZULTATAI**

### **1. Demografiniai duomenys**

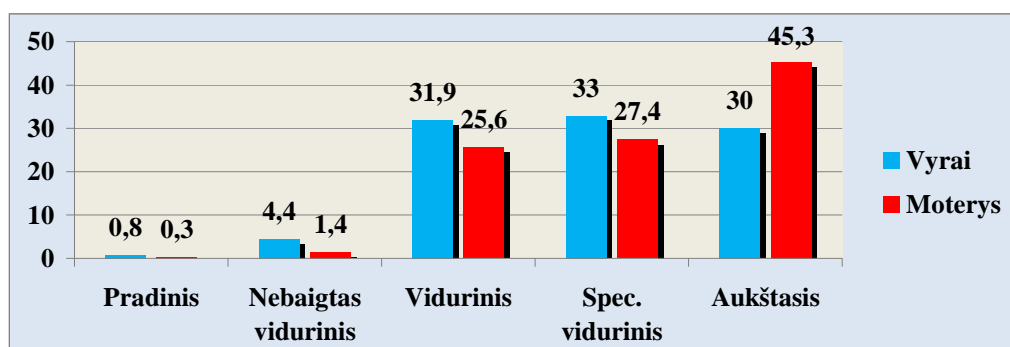
Lyginant respondentų šeimyninę padėtį pagal lytį matome, kad vedusių (ištėkėjusių) arba gyvenančių ne santuokoje asmenų buvo didžiausia dalis, kuri sudarė daugiau nei pusę (54,7 proc.) visų tiriamųjų. Nevedę vyrai sudarė 31,5 proc. ir netekėjusios moterys – 27,3 proc. Išsiskyrusių moterų (12,4 proc.) buvo daugiau nei išsiskyrusių vyrų (9,3 proc.), taip pat 5,1 proc. tiriamųjų buvo

našliai, moterų (7,1 proc.) našlių buvo daugiau nei vyrų (2,7 proc.) ( $p < 0,05$ ) (žr. 1.1 pav.). Analizuojant duomenis pagal amžių, statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiau vedusių (ištekėjusių) ar gyvenančių nesusituokusių buvo 35-44 metų amžiaus grupėje (77,9 proc.), nevedusių/netekėjusių – 20-24 metų amžiaus (86,3 proc.), daugiausia išsiskyrusių 45-54 metų amžiaus tiriamųjų (17,7 proc.) ir daugiausia našlių buvo tarp vyriausių (55-64 metai) respondentų (20,9 proc.).



**1.1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

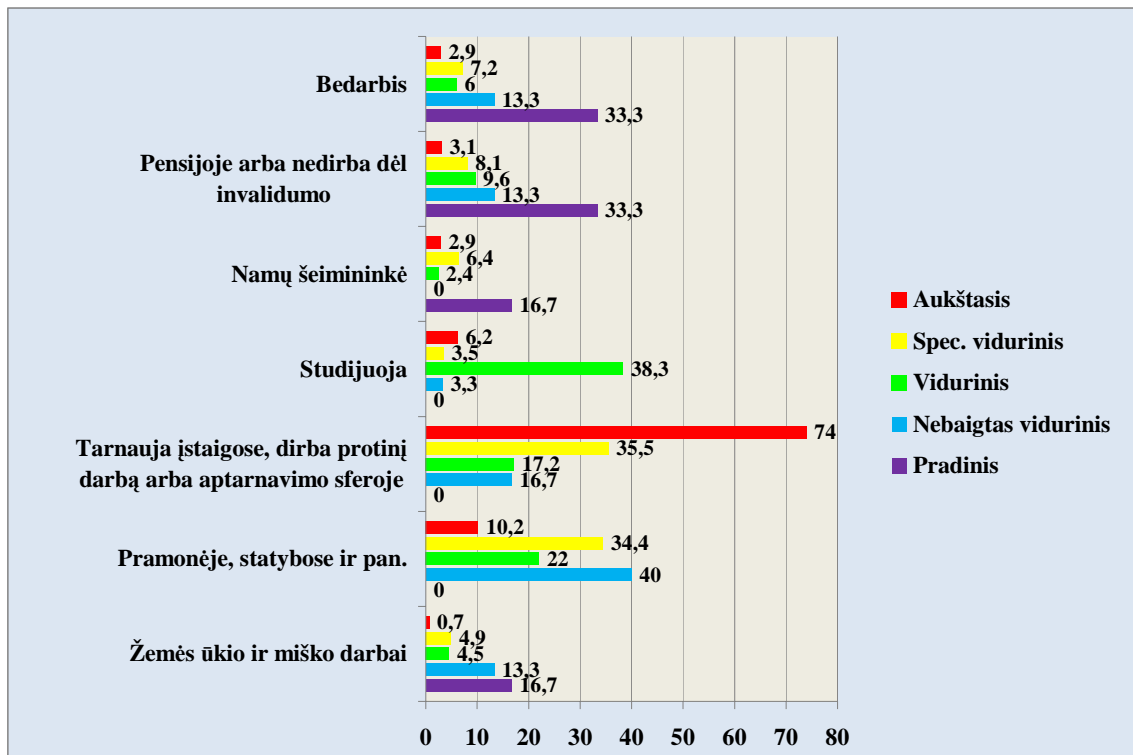
Tyrimo metu buvo nustatyta, kad 45,3 proc. moterų ir 30 proc. vyrų yra įgiję aukštąjį išsilavinimą. Spec. vidurinį išsilavinimą turėjo 33 proc. vyrų ir 27,4 proc. moterų, su viduriniu išsilavinimu buvo 31,9 proc. tiriamųjų vyrų ir 25,6 proc. moterų. Su nebaigtu viduriniu buvo 2,7 proc. respondentų, t. y. 4,4 proc. vyrų ir 1,4 proc. moterų, bei pradinį išsilavinimą turėjo 0,8 proc. vyrų ir 0,3 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingai skyrėsi (žr. 1.2 pav.). Statistiškai reikšmingai daugiau 20-24 metų amžiaus tiriamųjų buvo su viduriniu išsilavinimu (62,8 proc.), su spec. viduriniu – 43,7 proc. 45-54 metų amžiaus. Daugiausia tiriamųjų su aukštuoju išsilavinimu buvo 25-34 metų amžiaus.



**1.2 pav. Respondentų išsilavinimas, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

Remiantis tyrimo duomenimis, respondentų darbo vieta tiesiogiai priklauso nuo to, kokį išsilavinimą turi įgiję. Šiuo atveju matome, kad daugiausia tyrimo dalyvių, turinčių aukštąjį

išsilavinimą tarnauja įstaigose, dirba protinį darbą (74 proc.). 35,5 proc. asmenų, įgijusių spec. vidurinį išsilavinimą, taip pat dirba protinį darbą ar tarnauja įstaigoje, bei 34,4 proc. dirba pramonėje, statybose ir pan. Pradinį išsilavinimą turintys respondentai nurodė esą pensijoje (33,3 proc.), po 16,7 proc. dirba žemės ūkio ir miško darbus bei namų šeimininkė. Taip pat su pradinio išsilavinimu daugiausia buvo bedarbių (33,3 proc.), bedarbių skaičius mažėja su didėjančiu išsilavinimu (žr. 1.3 pav.). Tiriant tą patį požymį pagal lytį, 55,8 proc. moterų tarnauja įstaigose, dirba protinį darbą, o 36,7 proc. vyrų dirba pramonėje, statybose ir pan. ( $p < 0,05$ ).

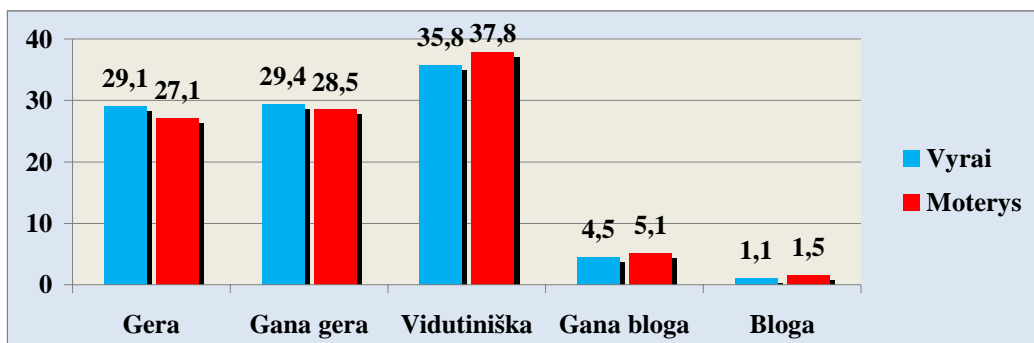


1.3 pav. Respondentų dirbamas darbas, atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.).

## 2. Medicininis aptarnavimas ir sveikata

Vienas pagrindinių rodiklių apie respondentų sveikatą yra savo sveikatos vertinimas. Tiriamieji buvo klausiami, kaip jie vertina savo dabartinę sveikatą. Objektiviai žmogaus sveikata vertinama remiantis medicininio patikrinimo rezultatais, tačiau svarbu ir tai, kaip pats žmogus vertina savo sveikatą. Žmogaus savijauta ne visada sutampa su fizine sveikatos būkle – ji priklauso nuo daugelio psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių. Teigiamai atsakė (gera, gana gera) 58,5 proc. vyrų ir 55,6 proc. moterų. Tyrimo duomenimis, 36,9 proc. respondentų dabartinę savo sveikatą vertino vidutiniškai (35,8 proc. vyrų, 37,8 proc. moterų). 4,5 proc. vyrų ir 5,1 proc. moterų atsakė, kad jų

sveikata gana bloga (žr. 2.1 pav.). 21,8 proc. respondentų nurodė, kad per paskutinius 12 mėn. pas gydytoją lankėsi vieną kartą, du kartus – 20,7 proc. ir kad nesilankė nė karto nurodė 15,8 proc. tiriamųjų.

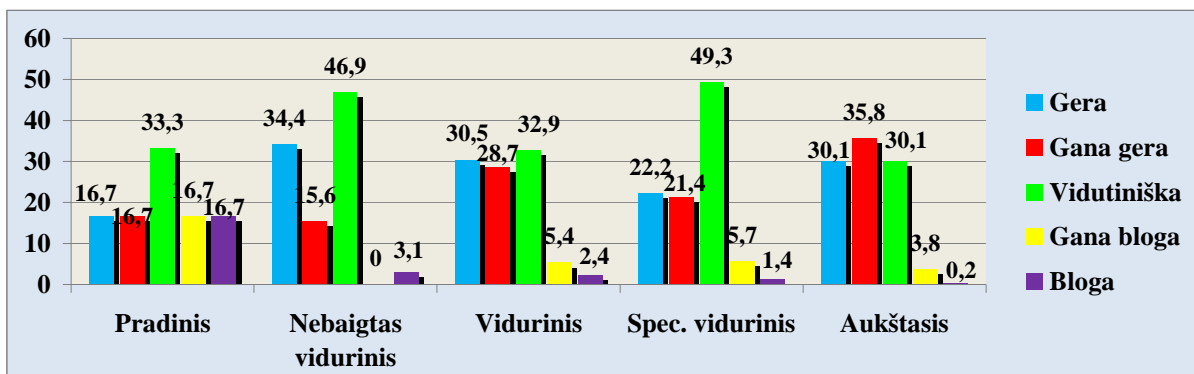


**2.1 pav. Šiaulių miesto gyventojų savo sveikatos vertinimas (proc.).**

Nuo lyties priklauso, kaip žmogus vertina savo sveikatą ir ar dažnai kreipiasi į gydytojus. Moterys gyvena ilgiau už vyrus, tačiau blogiau – jeigu tikėtume jų nuomone. Bent jau taip leidžia spėti kai kurie tyrinėjimai, per kuriuos buvo analizuojamas vyrų ir moterų požiūris į save. Savo sveikatos įvertinimas – vienas dažniausiai naudojamų rodiklių analizuojant socialinę nelygybę. Nacionalinėje sveikatos apsaugos tarnyboje manoma, kad sveikatos vertinimas remiantis individo suvokimu – neatsiejamas sveikatos būklės analizės elementas ir įvairių socialinių, klimato veiksnių bei gyvenimo būdo atspindys. Subjektyvus sveikatos vertinimas leidžia prognozuoti gyvenimo trukmę, komplikacijas po ligos, mirtingumą ir naudojimosi medicinos įstaigų paslaugomis dažnį.

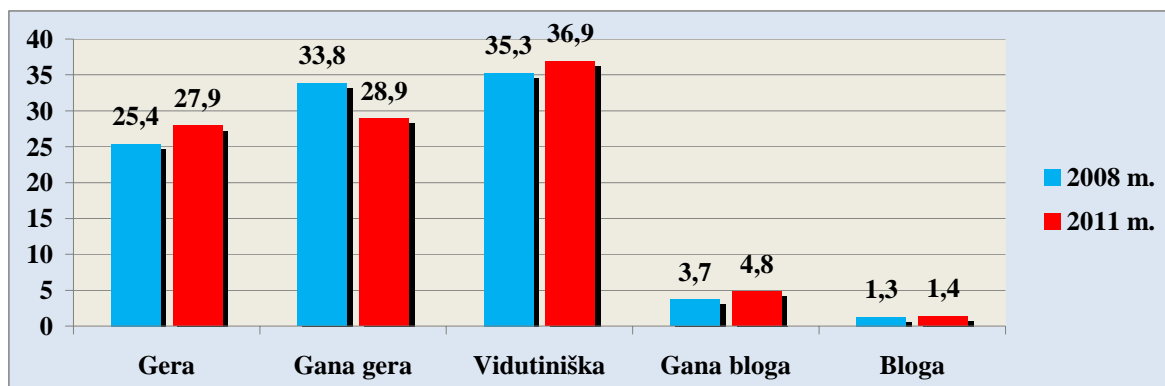
Daugiausia gerai ir gana gerai vertina savo sveikatą aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai, 30,1 proc. tiriamųjų nurodė vertinantys savo sveikatą esant gera ir 35,8 proc. – gana gera. Taip pat gerai savo sveikatą vertina ir 34,4 proc. respondentų su nebaigtu viduriniu išsilavinimu. To paties išsilavinimo respondentai, teigiantys, kad jų sveikata gana bloga ar bloga sudarė 4 proc. Sveikatos vertinimo skirtumai tarp išsilavinimo lygio yra dideli, skirtumai statistiškai reikšmingi. Po 16,7 proc. respondentų, kurių išsilavinimas pradinis, savo sveikatą vertina gana blogai arba blogai. Šiaulių miesto gyventojai, turintys aukštąjį išsilavinimą, beveik dvigubai dažniau gerai ir gana gerai vertino savo sveikatą lyginant su nebaigtą vidurinį išsilavinimą gavusiais žmonėmis (žr. 2.2 pav.).





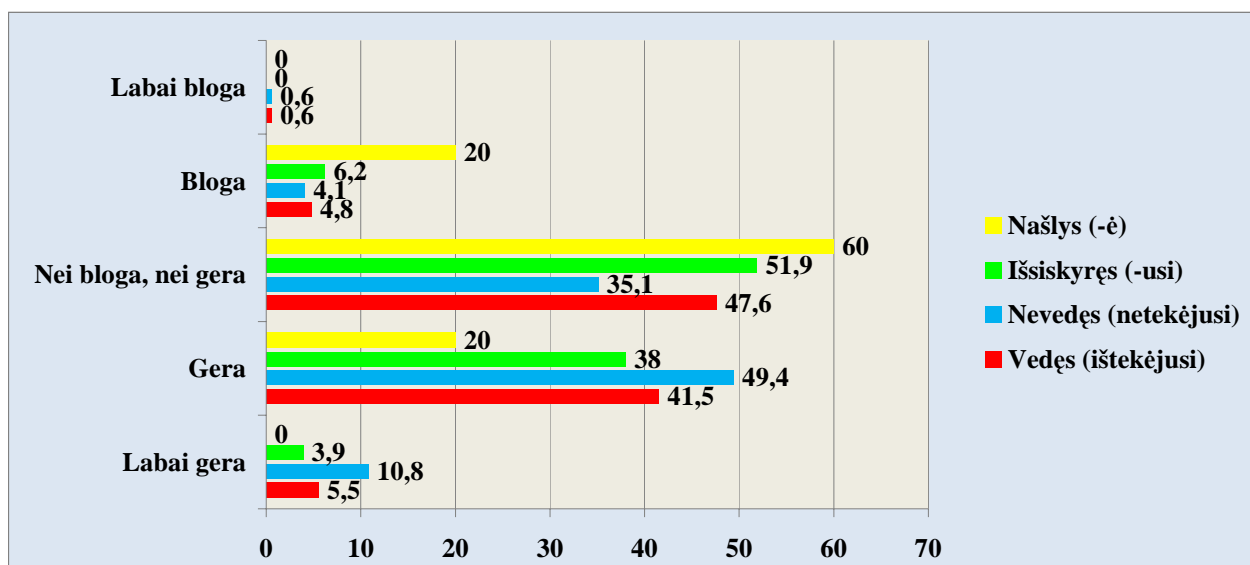
2.2 pav. Šiaulių miesto gyventojų savo sveikatos vertinimas, atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.).

2011 metais daugiau tiriamųjų savo sveikatą įvertino gerai, taip pat daugiau gyventojų sveikatą įvertino vidutiniškai ir gana blogai (žr. 2.3 pav.).



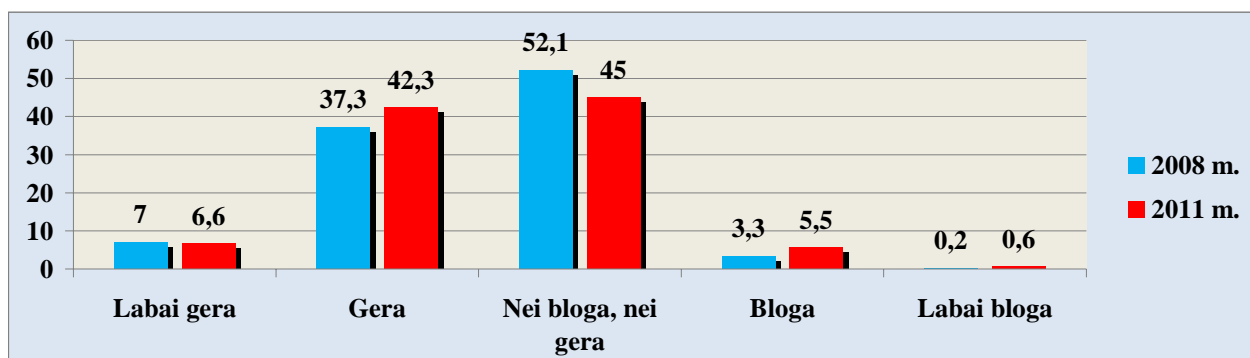
2.3 pav. Šiaulių miesto gyventojų savo sveikatos vertinimas, 2008 metų ir 2011 metų palyginimas (proc.).

Didžioji dalis tyrimo dalyvių savo gyvenimo kokybę vertina nei blogai, nei gerai (45 proc.). Panaši dalis šiauliečių (42,3 proc.) teigė, kad jų gyvenimo kokybė yra gera. Pasiskirstymas pagal lytį panašus, ryškių skirtumų nebuvo. 20-24 m. amžiaus respondentų didžiausia dalis (12,2 proc.) lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, vertino savo gyvenimo kokybę kaip labai gerą ( $p < 0,05$ ). Tuo tarpu 55-64 m. amžiaus tokių gyventojų buvo 2 proc. Analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį, geriausiai gyvenimo kokybę vertino nevedę (netekėjusios) respondentai. Mažiausiai labai gerai ir gerai sveikatą vertino našliai (žr. 2.4 pav.) ( $p < 0,05$ ).



2.4 pav. Respondentų savo gyvenimo kokybės vertinimas, atsižvelgiant į šeimyninę padėtį (proc.)

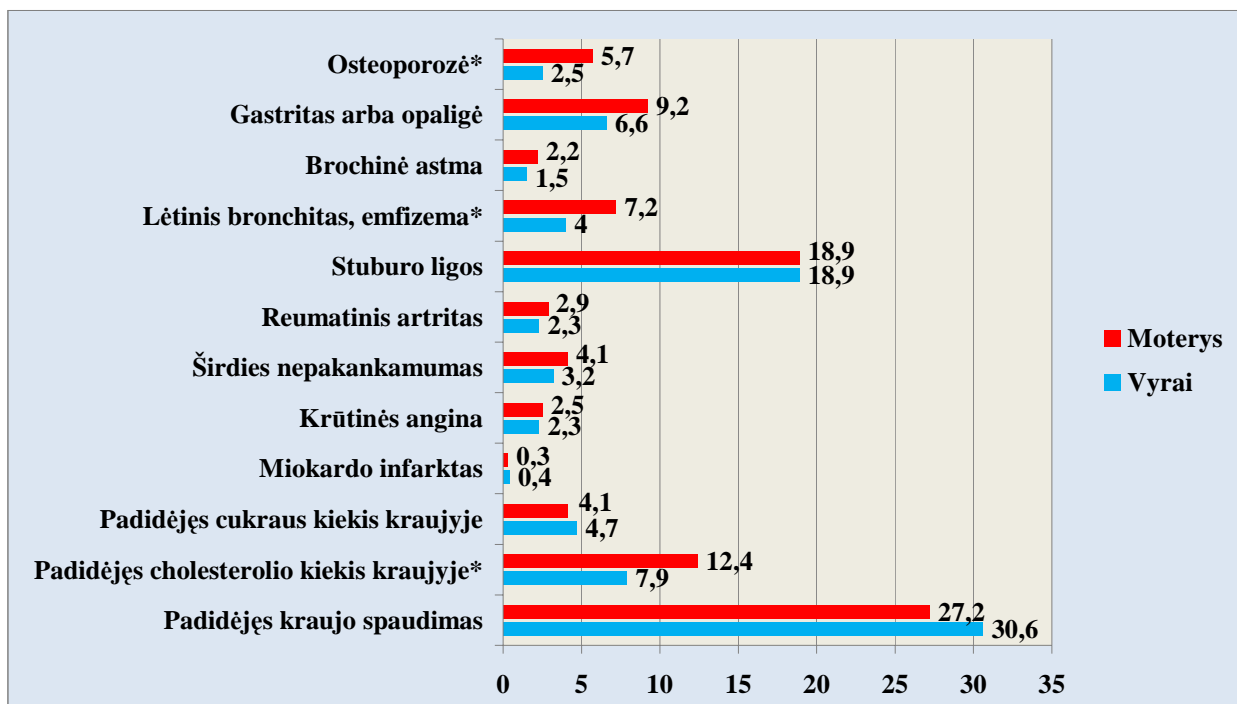
Lyginant 2008 m. ir 2011 m. tyrimus, pastaraisiais metais sumažėjo gyventojų, pozityviai vertinančių gyvenimo kokybę (žr. 2.5 pav.). Padidėjo blogai ir labai blogai savo gyvenimo kokybę vertinančių respondentų.



2.5 pav. Respondentų savo gyvenimo kokybės vertinimas 2008 m. ir 2011 m. (proc.)

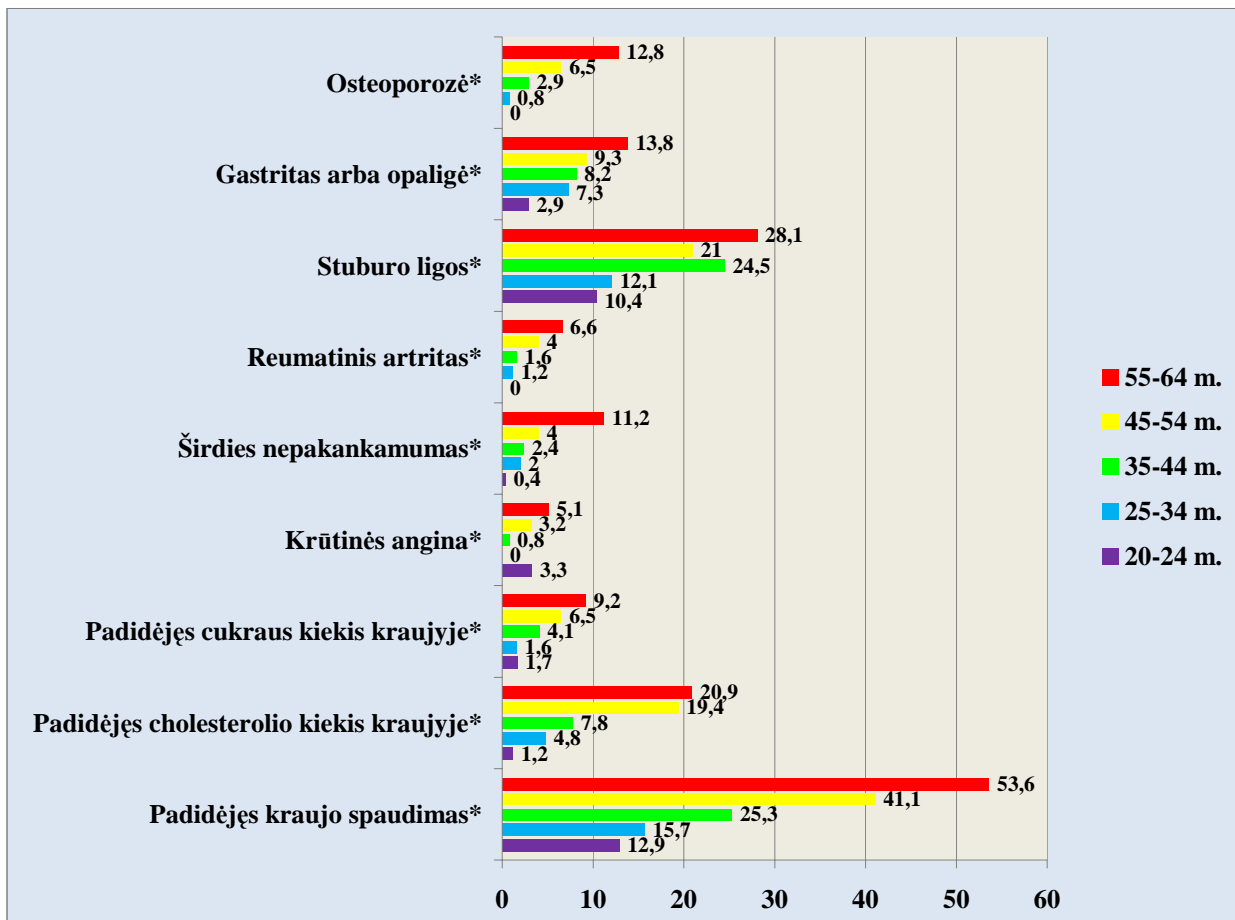
Daugiausia tiriamiesiems buvo nustatytas (ar gydytas) padidėjęs kraujo spaudimas (30,6 proc. vyrų ir 27,2 proc. moterų) ir stuburo ligos (18,9 proc. vyrų ir moterų). Statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) Šiaulių miesto moterys per praėjusius metus sirgo dažniau nei vyrai. Daugiau moterims buvo nustatytas (arba gydytas) padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (12,4 proc.), lėtinis bronchitas, emfizema (7,2 proc.) bei osteoporozė – 5,7 proc. (žr. 2.6 pav.).

Analizuojant duomenis pagal dirbamą darbą, rezultatai rodo, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiausia išvardintomis ligomis serga tiriamieji, kurie yra pensijoje ar nedirba dėl invalidumo. Nustatytos ar gydytos stuburo ligos nemažai daliai asmenų, dirbančių žemės ūkyje ir miško darbus.



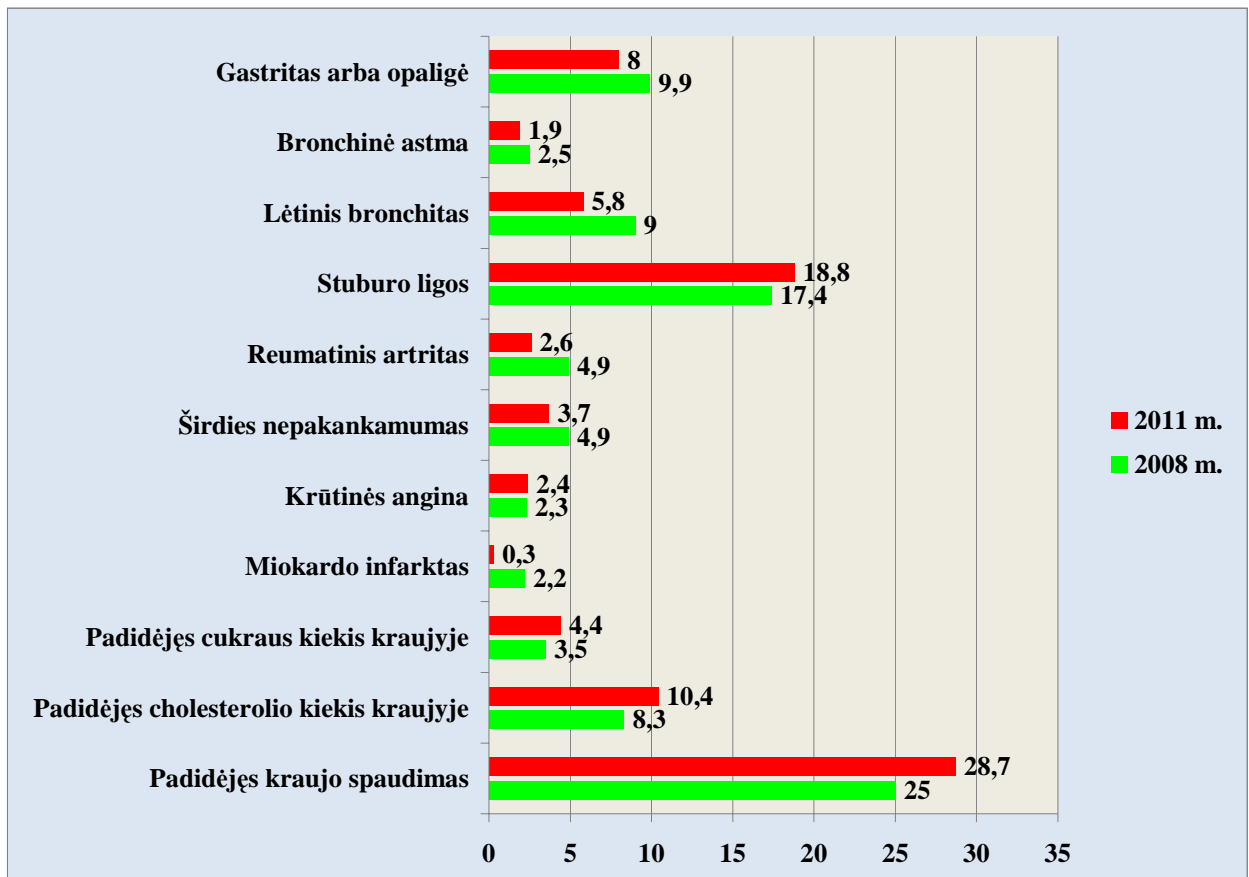
2.6 pav. Ligos, kurios buvo nustatytos (ar gydytos) Šiaulių miesto gyventojams per praėjusius 12 mėnesių, atsižvelgiant į lytį (proc.). \* $p < 0,05$

2.7 pav. matome, kad nustatytų ar gydytų ligų skaičius su amžiumi didėja visose ligų grupėse, tai parodo ir statistinis reikšmingumas. Padidėjusiu kraujo spaudimu dažniau skundėsi tiriamieji su spec. viduriniu išsilavinimu (35,5 proc.) ( $p < 0,05$ ), kitose ligų grupėse atsakymai tarp išsilavinimo statistiškai nesiskyrė. Taip pat padidėjusiu kraujo spaudimu dažniausiai skundžiasi našliai (56,7 proc.), jiems taip pat nustatytas (ar gydytas) ir padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (26,7 proc.). Statistiškai reikšmingai daugiau našliams nustatyta krūtinės angina (8,3 proc.), širdies nepakankamumas (6,7 proc.), reumatinis artritas (8,3 proc.), stuburo ligos (30 proc.), gastritas arba opaligė (13,3 proc.). Daugiau našliams nustatyta ir osteoporozė ( $p < 0,05$ ).



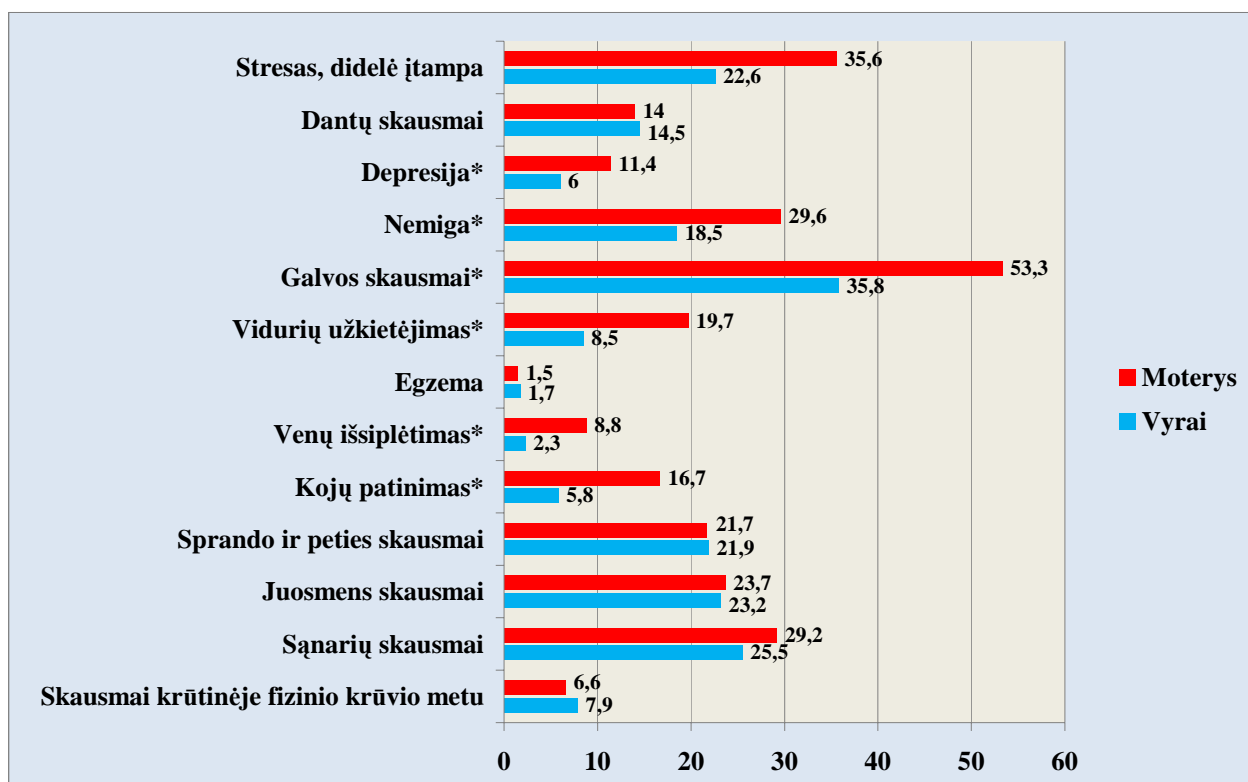
2.7 pav. Ligos, kurios buvo nustatytos ar gydytos Šiaulių miesto gyventojams per praėjusius 12 mėnesių, atsižvelgiant į amžių (proc.). \* $p < 0,05$

2011 metais buvo nustatytas padidėjęs kraujo spaudimas 28,7 proc. respondentų, o 2008 metais – 25 proc. Taip pat 2011 metais, lyginant su 2008 metais, didesnei daliai gyventojų buvo nustatytas/gydytas padidėjęs cholesterolio (10,4 proc.) ir cukraus (4,4 proc.) kiekis kraujyje bei stuburo ligos (18,8 proc.). 2011 metais mažiau nustatyta ar gydyta širdies ir kraujagyslių ligų, kvėpavimo ir virškinimo trakto ligų (žr. 2.8 pav.).



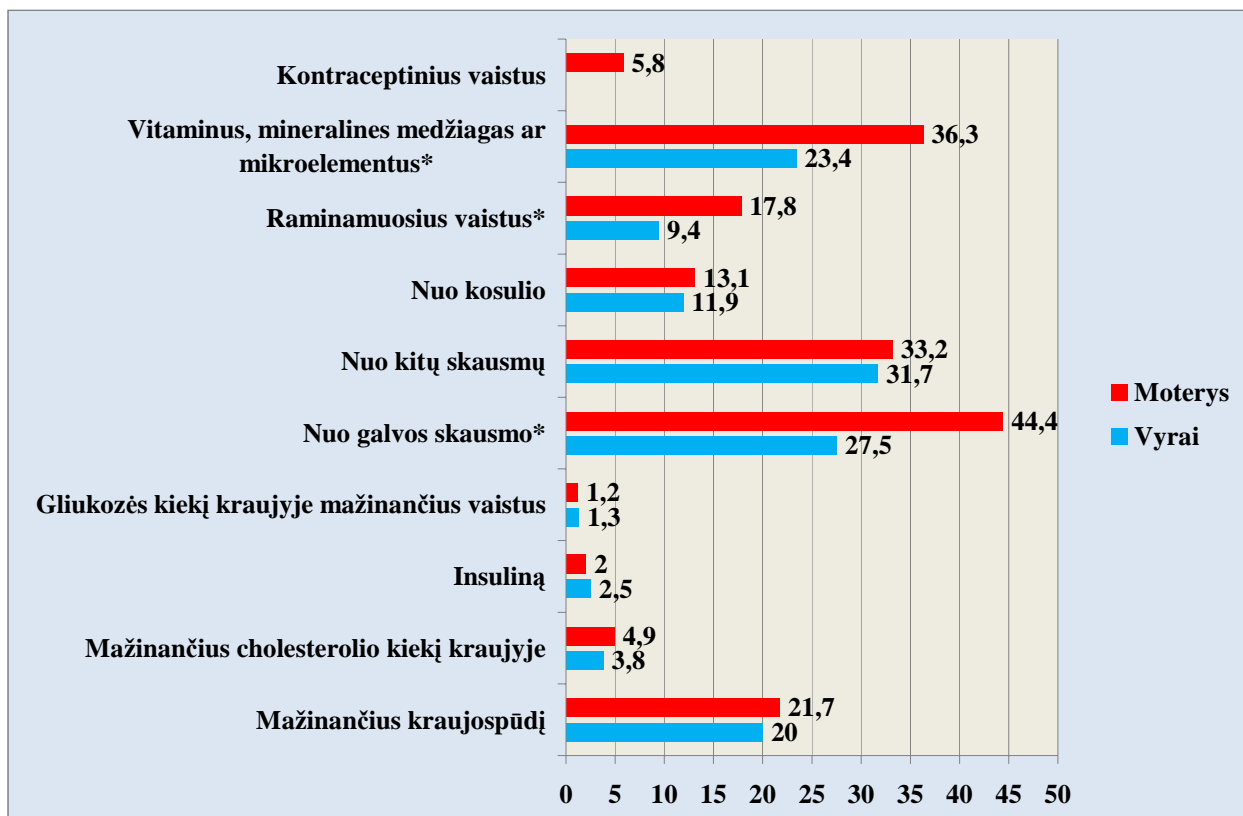
**2.8 pav. Ligos, kurios buvo nustatytos ar gydytos Šiaulių miesto gyventojams per praėjusius 12 mėnesių, 2008 ir 2011 metais (proc.).**

Galvos skausmais statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiau skundėsi moterys (53,3 proc.) nei vyrai (35,8 proc.). Taip pat daugiau moterų vargino kojų patinimai (16,7 proc.), venų išsiplėtimas (8,8 proc.), vidurių užkietėjimas (19,7 proc.), nemiga (29,6 proc.) ir depresija (11,4 proc.). Daugiau vyrų vargino tik skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu (7,9 proc.) bei dantų skausmai (14,5 proc.), atsakymų skirtumai statistiškai nesiskiria (žr. 2.9 pav.). Statistiškai reikšmingai visomis nurodytomis ligomis daugiau sirgo vyriausi (55-64 metai) tyrimo dalyviai. Jauniausi (20-24 m.) respondentai dažniau skundėsi galvos, dantų skausmais ir didele įtampa bei stresu. Didelė įtampa, stresas, galvos skausmai dažniausiai vargino asmenis su aukštuoju išsilavinimu. Analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį, per praėjusį mėnesį (30 dienų) dažniausiai našlius vargino išvardinti negalavimai.



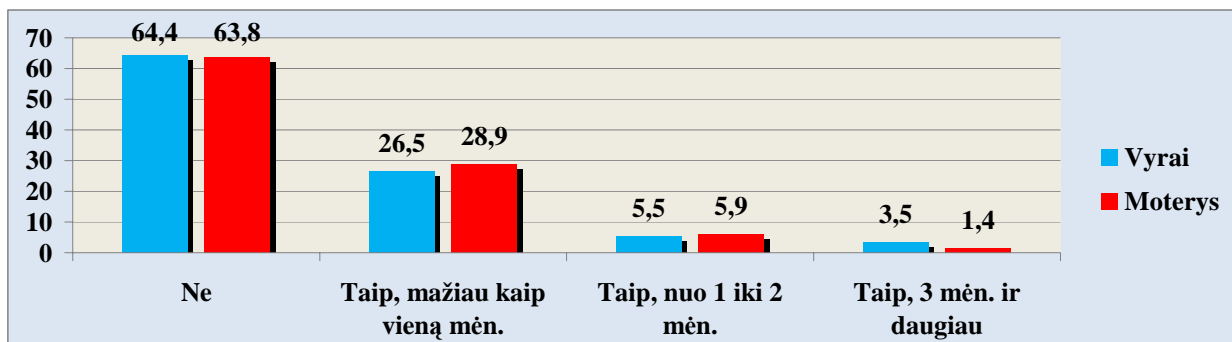
**2.9 pav. Negalavimai, kurie per praėjusį mėnesį (30 dienų) vargino Šiaulių miesto gyventojus, atsižvelgiant į lytį (proc.). \* $p < 0,05$**

2.10 pav. matome, kad moterys dažniau vartoja medikamentus nei vyrai. Statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) moterys daugiau vartoja vaistus nuo galvos skausmo (44,4 proc.) bei vitaminus, mineralines medžiagas ar mikroelementus (36,3 proc.). Amžiaus grupėse vaistus, mažinančius kraujospūdį, daugiausia vartojo 55-64 m. respondentai (47,4 proc.,  $p < 0,05$ ). Galvos skausmą malšinančius vaistus vartojo visų amžiaus grupių panaši dalis respondentų, iš jų didžiausia dalis 35-44 m. (40,4 proc.), 45-54 m. (39,9 proc.), vitaminus ar mikroelementus taip pat vartojo visų amžiaus grupių panaši dalis tiriamųjų. Pagal šeimyninę padėtį, 55 proc. našlių per paskutinę savaitę vartojo kraujospūdį mažinančius vaistus ( $p < 0,05$ ), vaistus nuo galvos skausmo - 56,7 proc.



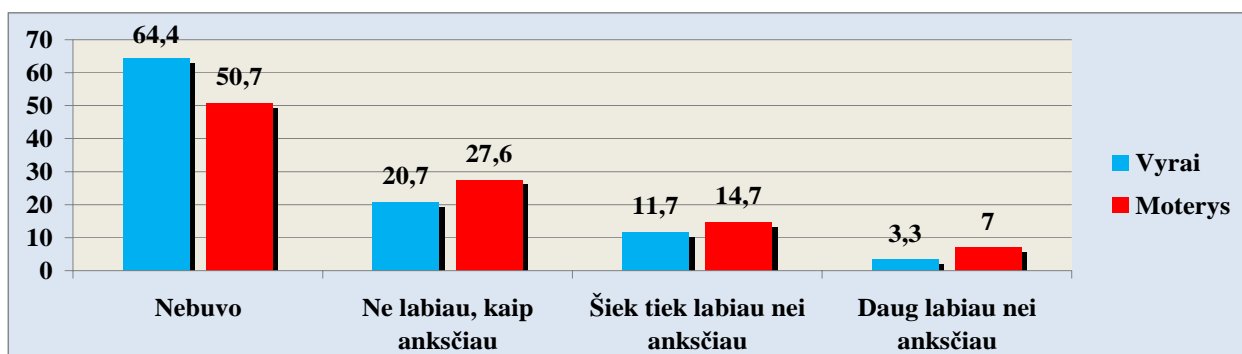
2.10 pav. Vaistai, kuriuos Šiaulių miesto gyventojai vartojo per praėjusią savaitę, atsižvelgiant į lytį (proc.). \* $p < 0,05$

27,8 proc. respondentų mažiau kaip mėnesį vargino kosulys ar skrepliavimas, nuo 1 iki 2 mėnesių – 5,7 proc., 3 mėnesius ir daugiau – 2,3 proc. Analizuojant duomenis pagal lytį, skirtumai statistiškai nereikšmingi ( $p > 0,05$ ). 64,4 proc. vyrų ir 63,8 proc. moterų teigė, kad per praėjusius 12 mėnesių nebuvo tokio laikotarpio, kad kasdien vargintų kosulys ir skrepliavimas. 26,5 proc. vyrų ir šiek tiek daugiau moterų (28,9 proc.) kosulys ar skrepliavimas vargino mažiau kaip mėnesį, nuo 1 iki 2 mėnesių vargino 5,5 proc. vyrų, 5,9 proc. moterų (žr. 2.11 pav.). Mažiau kaip mėnesį kosulys ar skrepliavimas daugiausia vargino jauniausius (20-24 m.) respondentus. Nuo 1 iki 2 mėnesių – 35-44 m. amžiaus tiriamuosius (8,4 proc.). 3 mėnesius ir daugiau kosulys ar skrepliavimas dažniausia vargino 45-54 metų amžiaus Šiaulių miesto gyventojus ( $p < 0,05$ ).



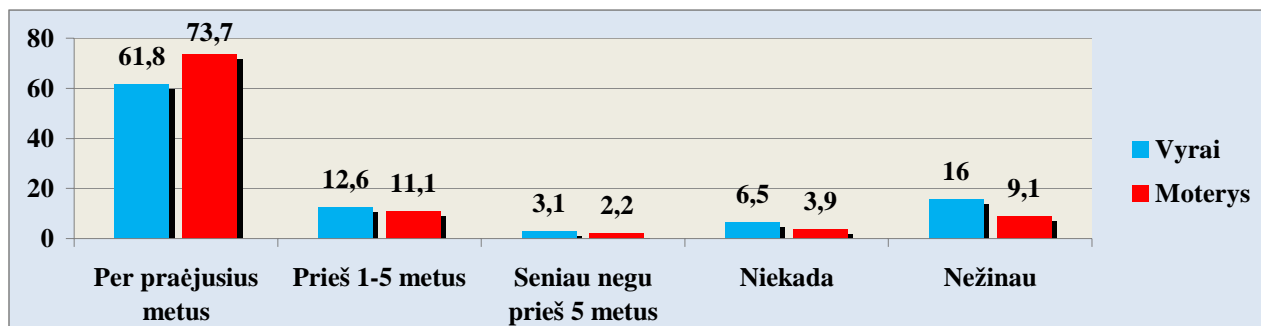
2.11 pav. Laikotarpis, per kurį vargino kosulys ar skrepliavimas, atsižvelgiant į lytį (proc.).

Moteris depresija (prislėgta nuotaika) vargina dažniau nei vyrus - tai parodo statistinis reikšmingumas ( $p < 0,05$ ). Pusę tyrime dalyvavusių moterų (50,7 proc.) ir daugiau nei pusę (64,4 proc.) vyrų prislėgta nuotaika per praėjusius metus (12 mėn.) nė karto nevargina. Šiek tiek labiau nei anksčiau depresiją patyrė 14,7 proc. moterų ir 7 proc. vyrų depresija vargina daug labiau nei anksčiau (žr. 2.12 pav.). Statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiau depresija (prislėgta nuotaika) per paskutinius metus (12 mėn.) vargina 55-64 m. amžiaus Šiaulių miesto gyventojus, o analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį – našlius. Rezultatai rodo, kad tiriamieji, kurie savo sveikatą vertina gana blogai ar blogai, per praėjusius metus dažniau patyrė depresiją (prislėgtą nuotaiką) ( $p < 0,05$ ).



**2.12 pav. Per praėjusius metus apimtų depresija (prislėgta nuotaika) dalis, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

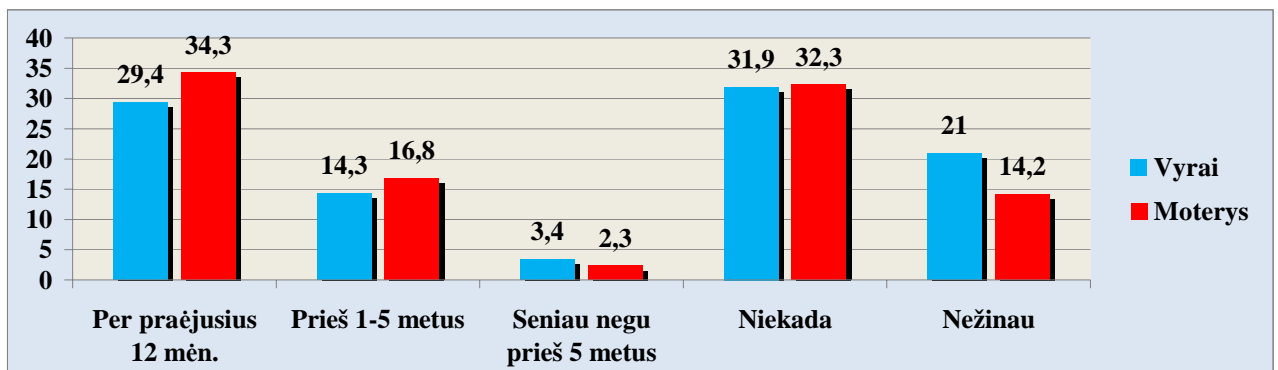
Domėtasi, kada Šiaulių miesto gyventojai paskutinį kartą matavosi arterinį kraujo spaudimą. 73,7 proc. moterų ir 61,8 proc. vyrų arterinį kraujo spaudimą matavosi per praėjusius metus (12 mėn.). 6,5 proc. vyrų niekada nebuvo matuotas kraujo spaudimas. Lyginant vyrus ir moteris, skirtumai statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) (žr. 2.13 pav.). Analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį, didelei daliai respondentų arterinis kraujo spaudimas paskutinį kartą buvo matuotas per praėjusius 12 mėnesių (73,1 proc. vedusių/ištekėjusių, 54,3 proc. nevedusių/netekėjusių, 78,1 proc. išsiskyrusių ir 80 proc. našlių,  $p < 0,05$ ). Daugiausia nesitikrinsusių ir nežinančių ar tikrinosi, buvo 20-24 m. amžiaus ir pradinį išsilavinimą turinčių Šiaulių miesto gyventojų.



**2.13 pav. Paskutinį kartą buvo matuotas kraujo spaudimas, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

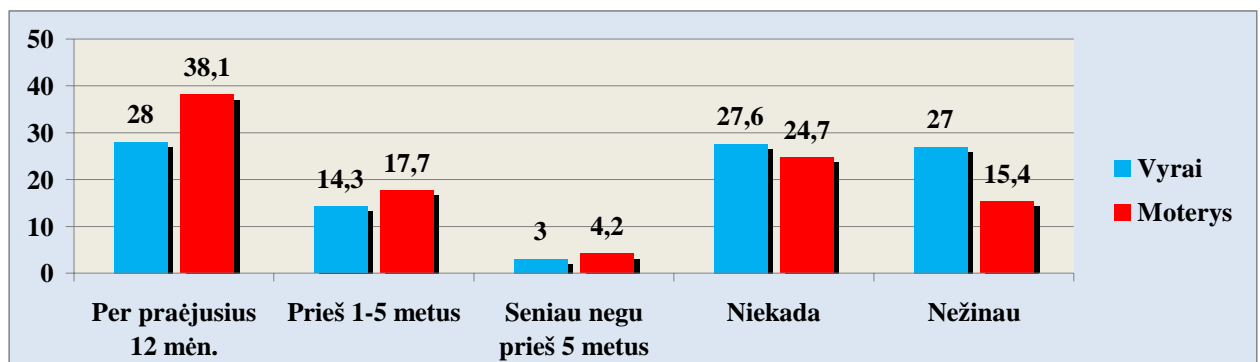


Daugiau nei trečdalis vyrų (31,9 proc.) ir moterų (32,3 proc.) nurodė, kad jiems niekada nebuvo nustatyta cholesterolio koncentracija. Per praėjusius 12 mėn. tikrinosi 34,3 proc. moterų ir 29,4 proc. vyrų ( $p < 0,05$ ) (žr. 2.14 pav.). Per tą patį laikotarpį cholesterolio koncentraciją tikrinosi 37,3 proc. vedusių/ištekėjusių, 49,2 proc. našlių, 41,7 proc. išsiskyrusių ir 15,5 proc. nevedusių/netekėjusių respondentų ( $p < 0,05$ ). Per paskutinius 12 mėn. cholesterolio kiekį kraujyje daugiausia nusistatė tiriamieji su spec. viduriniu ir aukščiau išsilavinimu. Niekada nebuvo nustatytas beveik pusei (46,9 proc.) respondentų su nebaigtu viduriniu išsilavinimu. 66,7 proc. asmenų su viduriniu išsilavinimu nežino, ar buvo nustatytas cholesterolio kiekis kraujyje.



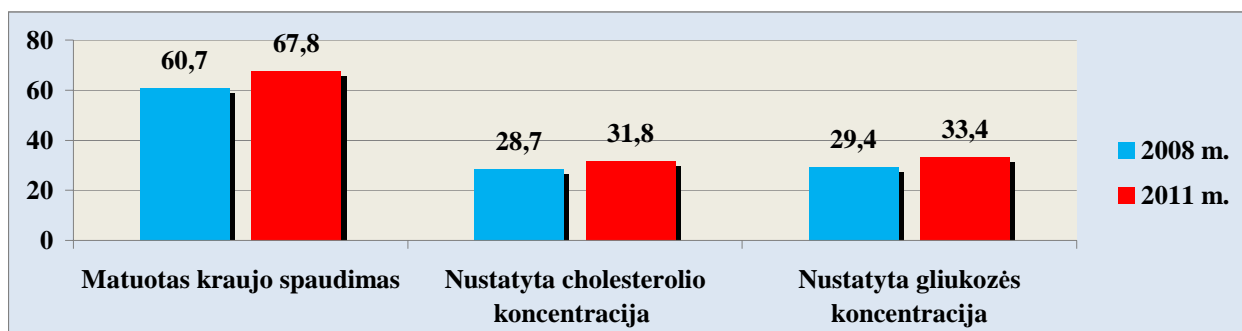
**2.14 pav. Paskutinį kartą nustatyta cholesterolio koncentracija, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

24,7 proc. moterų ir 27,6 proc. vyrų niekada nebuvo nustatyta gliukozės koncentracija kraujyje, apie tai nežino 27 proc. vyrų, 15,4 proc. moterų. Per paskutinius 12 mėn. gliukozę tikrinosi 38,1 proc. moterų ir 28 proc. vyrų, skirtumai statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) (žr. 2.15). Per praėjusius 12 mėn. gliukozės koncentraciją tikrinosi 50 proc. našlių, 43,4 proc. išsiskyrusių, 37,6 proc. vedusių/ištekėjusių ir 19,1 nevedusių/netekėjusių respondentų ( $p < 0,05$ ).



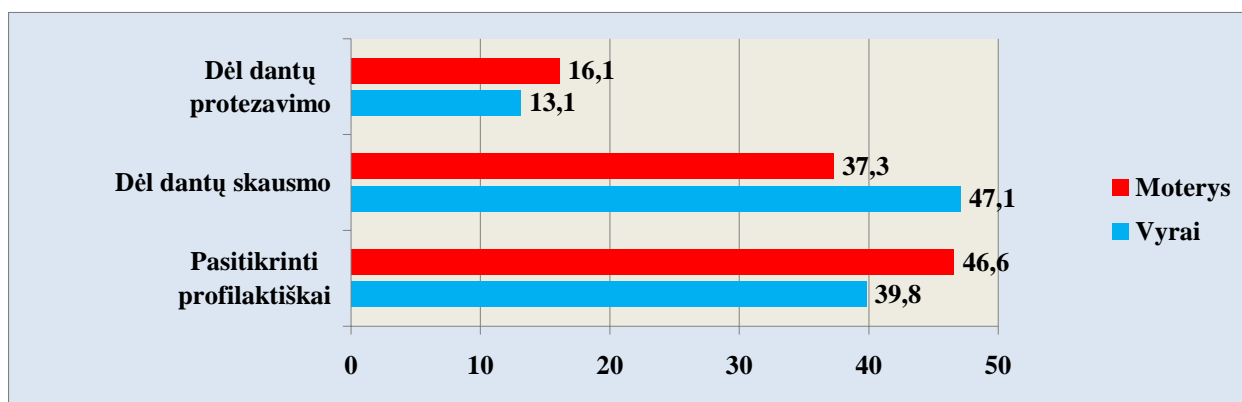
**2.15 pav. Paskutinį kartą nustatyta gliukozės koncentracija, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

Lyginant 2011 ir 2008 metų tyrimus, matome, kad 2011 metais Šiaulių miesto gyventojai labiau rūpinosi savo sveikata. Jų daugiau matavosi savo arterinį kraujo spaudimą, taip pat daugiau jiems buvo nustatyta cholesterolio ir gliukozės koncentracija kraujyje (žr. 2.16 pav.).



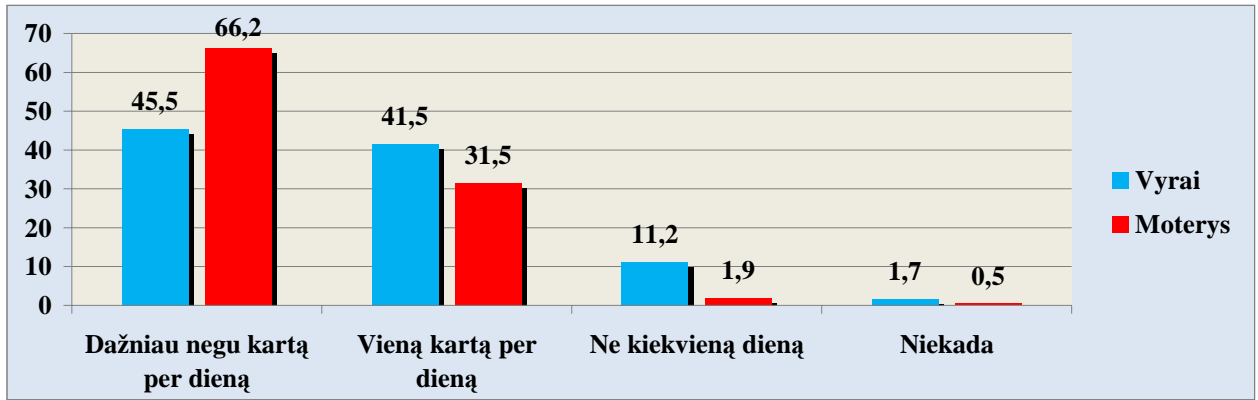
**2.16 pav. Per praėjusius 12 mėn. matuotas kraujo spaudimas, nustatyta cholesterolio ir gliukozės koncentracija kraujyje, 2008 ir 2011 metais (proc.).**

Tyrimų duomenimis, per pastaruosius 12 mėnesių pas stomatologą visiškai nesilankė 40 proc. vyrų ir 23,6 proc. moterų. Lankymosi vidurkis buvo – 1,7 kartai. Iš visų apsilankiusių, 39,8 proc. vyrų ir 46,6 proc. moterų lankėsi norėdami pasitikrinti profilaktiškai, 47,1 proc. vyrų, 37,3 proc. moterų dėl dantų skausmo. Dėl dantų protezavimo į stomatologus kreipėsi 16,1 proc. moterų ir 13,1 proc. vyrų. Vyrų ir moterų atsakymai statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ) (žr. 2.17 pav.).



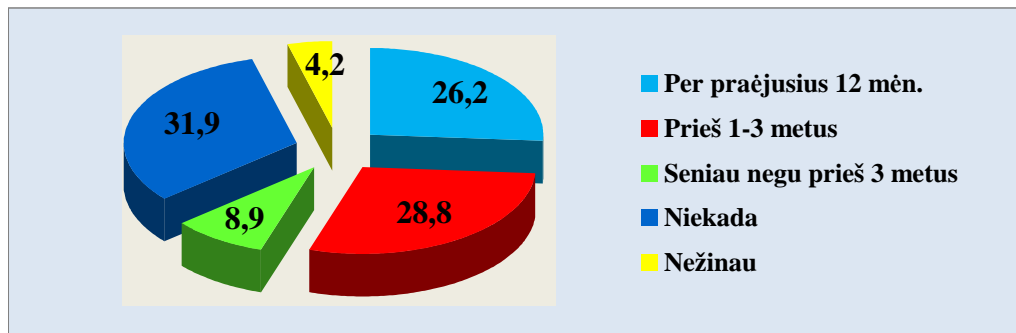
**2.17 pav. Lankymosi pas stomatologą priežastys, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

Statistiškai reikšmingai moterys labiau prižiūri savo dantis, nei vyrai. Dažniau negu kartą per dieną dantis valo šepetėliu 66,2 proc. moterų ir 45,5 proc. vyrų. Vieną kartą per dieną valosi 41,5 proc. vyrų, bei 31,5 proc. moterų. Niekada nesivalo dantų 1,7 proc. vyrų ir ne kiekvieną dieną valosi - 11,2 proc. (žr. 2.18 pav.). Daugiausia dažniau negu kartą per dieną dantis valosi šepetėliu respondentai su aukštuoju ir spec. viduriniu išsilavinimu. Vieną kartą per dieną ar ne kiekvieną dieną dažniausiai dantis valosi pradinį išsilavinimą turintys Šiaulių miesto gyventojai ( $p < 0,05$ ).



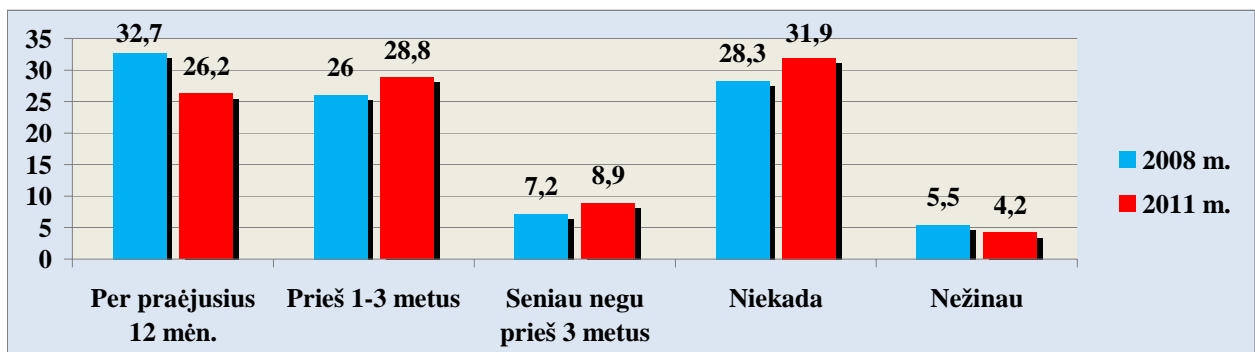
2.18 pav. Dantų valymo dažnis, atsižvelgiant į lytį (proc.).

**Moterų sveikata.** Ankstyva gimdos kaklelio vėžio diagnostika svarbi, mažinant mirtingumą nuo šios ligos. Lietuvoje keleri metai vykdoma gimdos kaklelio vėžio patikros programa. 28,8 proc. Šiaulių miesto moterų atsakė, kad joms per praėjusius metus (12 mėn.) buvo imtas gimdos kaklelio tepinėlis tyrimui, net 31,9 proc. moterų niekada nebuvo imtas tepinėlis (žr. 2.19 pav.). Šis tyrimas dažniausiai atliekamas nuo 25 iki 60-65 metų amžiaus moterims, o pasitikrinti kviečiamos kas trejus metus. Daugiau nei pusė (56,3 proc.) tyrime dalyvavusių moterų teigia, kad jos per praėjusius metus nebuvo kviestos pasitikrinti dėl gimdos kaklelio vėžio, 5,9 proc. nežino, ar buvo kviestos. 37,8 proc. moterų buvo kviestos tikrintis per praėjusius metus. Iš visų kviestų moterų, 56,6 proc. kreipėsi pas gydytoją dėl patikros.



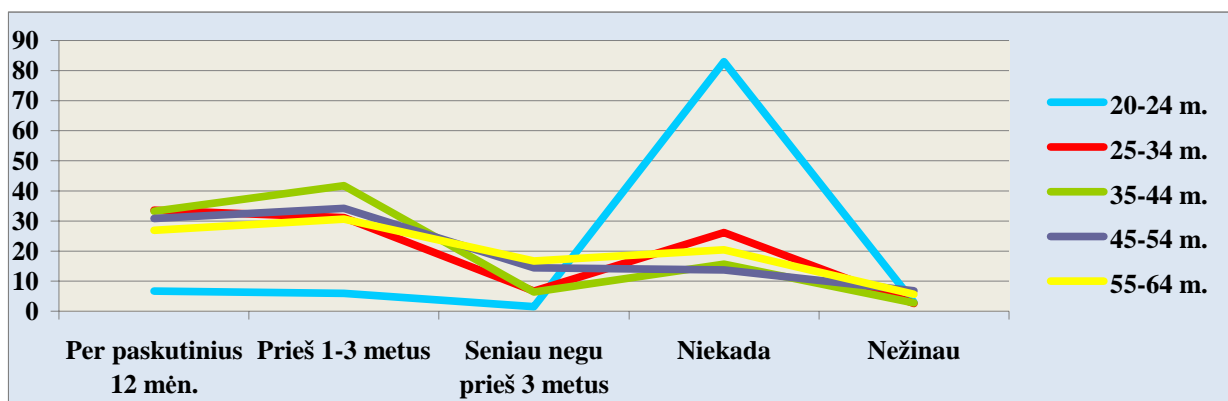
2.19 pav. Paskutinį kartą imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio dėl vėžio (proc.).

Lyginant su 2008 metų tyrimo duomenimis, 2011 metais buvo mažiau moterų, kurioms per praėjusius 12 mėnesių buvo imtas gimdos kaklelio tepinėlis tyrimui, tačiau daugiau moterų nurodė, kad tepinėlis buvo imtas prieš 1-3 metus ir seniau negu prieš 3 metus. Bet liūdina tai, kad daugėja moterų, kurioms išvis niekada nebuvo imtas gimdos kaklelio tepinėlis (žr. 2.20 pav.).



**2.20 pav. Paskutinį kartą imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio dėl vėžio 2008 ir 2011 metais (proc.).**

Analizuojant duomenis pagal amžių matome, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiau pasitikrinusių moterų yra 35-44 m. ir 45-54 m. amžiaus. Daugiausia nepasitikrinusių – 20-24 m., tačiau tokio amžiaus moterys dar nėra kviečiamos tikrintis nuo gimdos kaklelio vėžio (žr. 2.21 pav.).

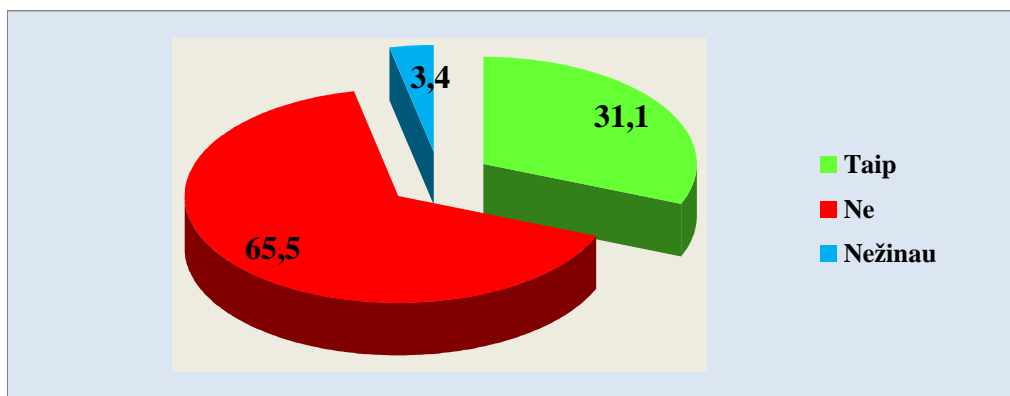


**2.21 pav. Paskutinį kartą imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio dėl vėžio, atsižvelgiant į moterų amžių (proc.).**

Mamografija yra rentgenologinis tyrimas, skirtas krūtims tirti. Tai viso pasaulio klinikose taikomas tyrimas, kurio duomenys padeda anksti diagnozuoti pakitimus krūtyse ir, reikalui esant, pradėti gydyti. Taip galima labai daug padėti pacientėms, nes neužleistų stadijų vėžys, kai dar nėra invazijų į audinius ir metastazių, sėkmingai gydomas. Reguliari moters sveikatos stebėseną, taikant mamografiją, mirštamumą nuo krūties vėžio gali sumažinti apie 30 proc. Krūties struktūra kinta visą moters amžių. Sulaukusioms 40-ies, mamografija tampa informatyvesnė, nes krūtyse daugiau riebalinio audinio. Būtent nuo 45 metų sergamumas krūties vėžiu tikėtinas daug labiau.

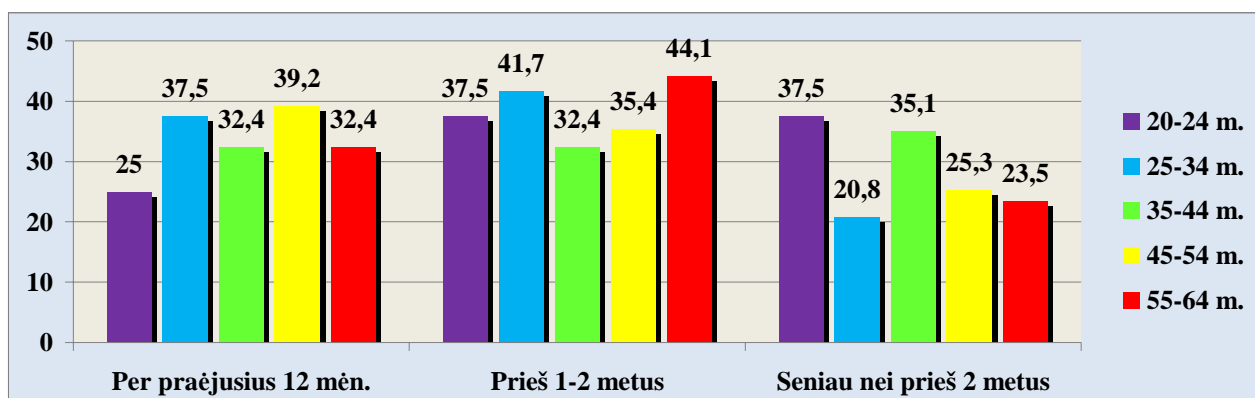
31,1 proc. tiriamųjų buvo atlikta mamografija, tai yra vienos ar abiejų krūčių rentgenograma, 65,5 proc. niekada nesitikrino krūčių ir 3,4 proc. to nežino (žr. 2.22 pav.). Iš moterų, kurios teigė, kad per paskutinius metus buvo pakviestos pasitikrinti dėl krūties vėžio, 60,4 proc. jų tikrinosi.

2008 m. mamograma (vienos ar abiejų krūtų rentgenograma) buvo atlikta 27,6 proc. Šiauliuose gyvenančių moterų, o 2011 m. jų padidėjo iki 31,1 proc.



2.22 pav. Moterų dalis, kurios yra tikrinosios krūtis (proc.).

Iš moterų, kurioms buvo atlikta mamografija, 35,2 proc. ji buvo atlikta per praėjusius metus, 38,4 proc. prieš 1-2 metus ir 26,4 proc. seniau nei prieš 2 metus. Analizuojant duomenis pagal moterų amžių, atsakymai statistiškai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ) (žr. 2.23 pav.).



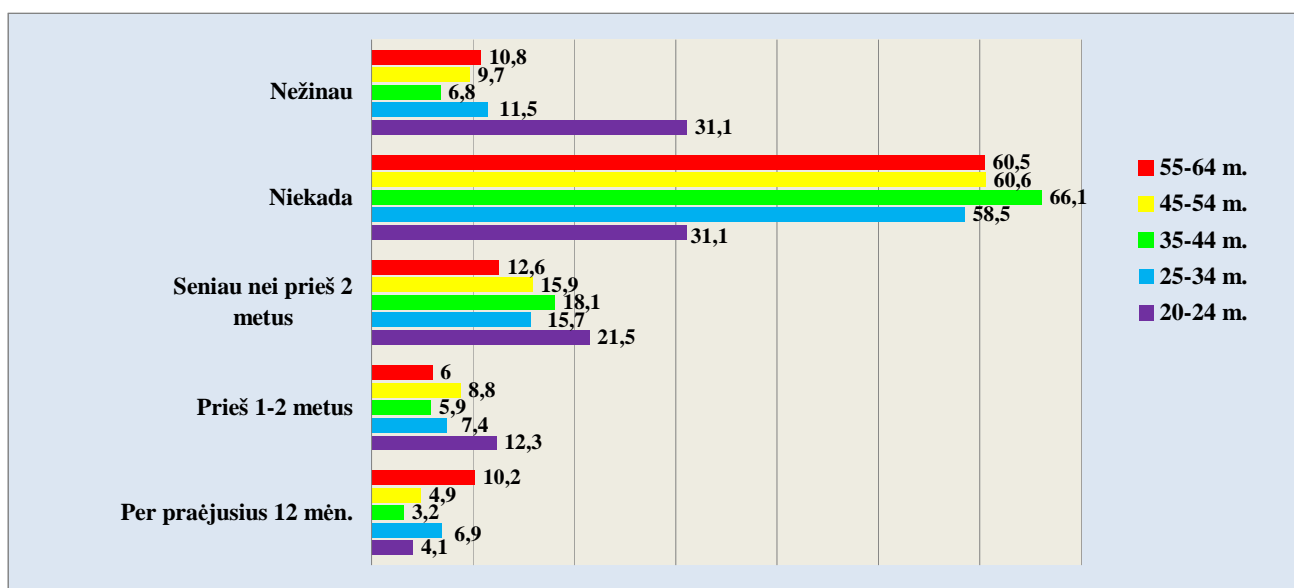
2.23 pav. Moterų dalis, kurios yra tikrinosios krūtis, atsižvelgiant į moters amžių (proc.).

**Vyrų sveikata.** Vadovaujantis Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programos administravimo grupės pateiktomis rekomendacijomis ir Europos randomizuotosios studijos apie prostatos vėžio patikrą (ERSPC – European Randomized Study of Screening for Prostate Cancer) išvadomis, nutarta nuo 2009 m. liepos 1 d. informavimo apie priešinės liaukos vėžio ankstyvąją diagnostiką ir PSA nustatymo paslaugą bei urologo konsultaciją ir priešinės liaukos biopsijos paslaugą teikti kas dvejus metus. Pagal šią programą visi 50-75 m. vyrai bei vyrai nuo 45 m., kurių tėvai ir broliai yra sirgę priešinės liaukos vėžiu, nemokamai tikrinami dėl šios ligos. Valstybinės ligonių kasos 2010 m. duomenys rodo, kad Lietuvoje vėžio prevencija vyrai yra

susirūpinę ne mažiau nei moterys. Sergant šia liga, ilgai nejaučiama jokių prostatos vėžio simptomų.

Tyrimo metu buvo klausiama vyrų, ar jie kada nors tikrinosi dėl priešinės liaukos vėžio ir ar per praėjusius metus buvo kviešti pasitikrinti dėl šios ligos. Buvo atrinkti respondentai vyrai, kurių amžius 40-64 m., pastarųjų buvo 188. Iš jų 42 proc. teigė, kad tikrinosi dėl priešinės liaukos vėžio, nors pakvietimus tikrintis sveikatos dėl šios ligos gavo tik 28,5 proc. tyrime dalyvavusių vyrų. Lyginant pagal išsilavinimą, daugiausia tikrinosi gyventojai su viduriniu (41,3 proc.), spec. viduriniu (40 proc.) ir aukštuoju išsilavinimu (48,1 proc.). Analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį, daugiausia tikrinosi vedę vyrai (45 proc.). Tyrimo rezultatai rodo, kad dalis vyrų nekviesti vyko tikrintis sveikatos, tai parodo, kad jie rūpinasi savo sveikata.

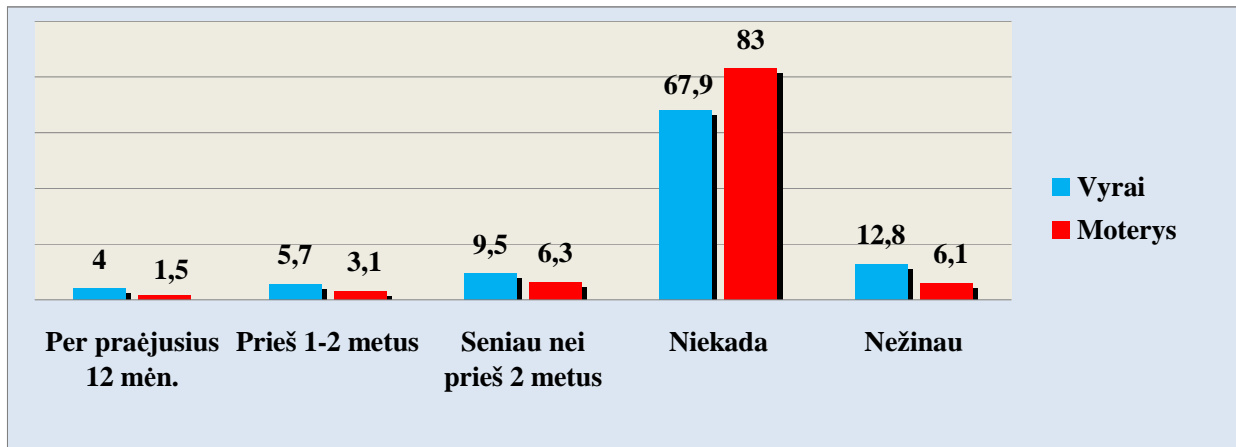
**Skiepai.** Didelė dalis respondentų nėra niekada skiepijęsi nuo gripo (48,6 proc. vyrų ir 61,6 proc. moterų). Per paskutinius metus skiepijosi 6,6 proc. vyrų ir 4,6 proc. moterų. Pagal amžiaus grupes, didžiausia dalis gyventojų, kurie skiepijosi per paskutinius 12 mėnesių, buvo vyriausieji (55-64 m.) tyrimo dalyviai ( $p < 0,05$ ) (žr. 2.24 pav.). Analizuojant duomenis pagal tiriamųjų išsilavinimą ir šeimyninę padėtį, išryškėja tokia pati tendencija – didžiausia respondentų dalis niekada nesiskiepijo nuo gripo.



2.24 pav. Kada paskutinį kartą skiepytas nuo gripo, atsižvelgiant į amžių (proc.).

Nuo erkinio encefalito per paskutinius 12 mėn. buvo paskiepyta 4 proc. vyrų ir 1,5 proc. moterų ( $p < 0,05$ ) (žr. 2.25 pav.). Niekada nesiskiepijo 67,9 proc. vyrų ir 83 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Statistiškai reikšmingai didesnė dalis šiauriečių, įgijusių aukštąjį išsilavinimą, nurodė, kad per paskutinius 12 mėnesių skiepijosi nuo erkinio encefalito, lyginant su gyventojais įgijusiais žemesnį

išsilavinimą ( $p < 0,05$ ). Vyresnio amžiaus gyventojai dažniau teigė niekada nesiskiepiję nuo šios ligos nei jaunesni tyrimo dalyviai ( $p < 0,05$ ).

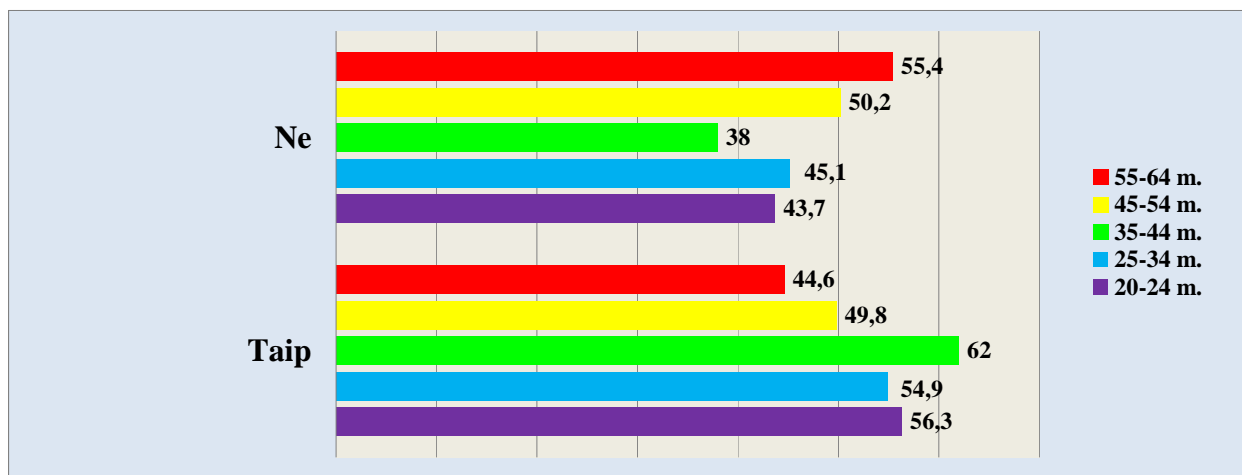


**2.25 pav. Kada paskutinį kartą skiepytas nuo erkinio encefalito, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

### 3. Rūkymas

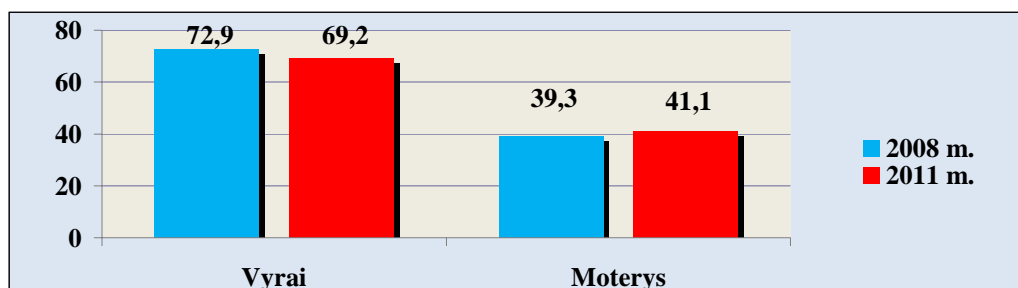
Pasaulio mastu plintantis tabako vartojimas tampa vis didesne problema, lemiančia augantį sergamumą ir mirtingumą nuo tabako sukeltų ligų. Pasaulio banko duomenimis maždaug trečdalis suaugusių planetos žmonių rūko, tai sudaro apie 1,3 milijardo rūkatorių pasaulyje. Rūkymas jau dabar sąlygoja 4,9 mln. mirčių kasmet, būdamas vienos iš 10 mirčių priežastimi. Jis yra svarbiausias širdies-kraujagyslių ligų, piktybinių navikų ir kvėpavimo sistemos ligų rizikos veiksnys. Rūkantieji dažniau serga 25 ligomis ir dėl to praranda vidutiniškai 5-8, o vidutinio amžiaus vyrų (35-59 m.) grupėje - 20-25 produktyvaus gyvenimo metus. Vienas iš dviejų nuo jaunystės rūkusių ir nemetusių rūkyti numiršta nuo tabako sukeltų ligų.

69,2 proc. vyrų ir 41,1 proc. moterų teigė, kad yra kada nors rūkę ( $p < 0,05$ ). Analizuojant duomenis pagal respondentų šeimyninę padėtį, nustatyta, kad didžioji dalis vedusių/ištekėjusių (53,6 proc.), nevedusių/netekėjusių (53,4 proc.) ir išsiskyrusių (62,0 proc.) apklaustųjų yra kada nors rūkę, o didesnė dalis našlių (60,0 proc.) nurodė niekada nebandė rūkyti ( $p < 0,05$ ). Mažiausia dalis kada nors rūkusių respondentų lyginant pagal išsilavinimą buvo su pradiniu (33,3 proc.) ir aukštuoju (49,4 proc.) išsilavinimu, didžiausia dalis (75 proc.) – nebaigę vidurinio mokslo gyventojai ( $p < 0,05$ ). Pasiskirstymas pagal amžiaus grupes pateiktas 3.1 pav. Požymiai statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ).



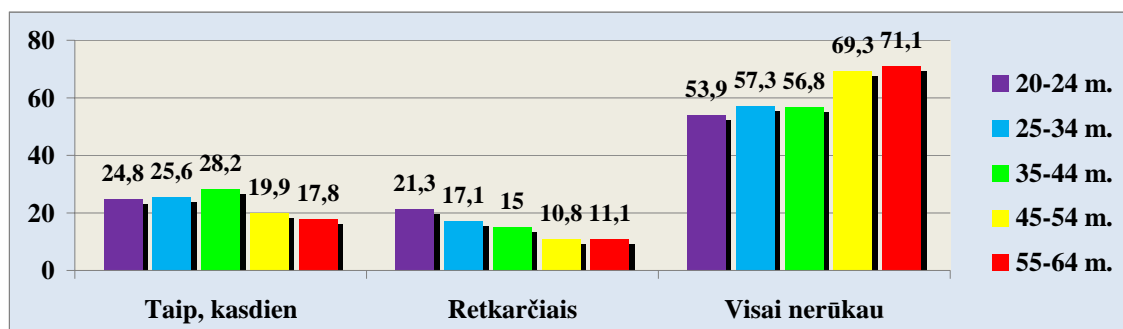
3.1 pav. Kada nors rūkusių gyventojų dalis, atsižvelgiant į amžių (proc.).

Lyginant 2008 ir 2011 metų tyrimų rezultatus, gauti panašūs atsakymai – šiek tiek sumažėjo kada nors rūkusių vyrų ir padidėjo moterų dalis (žr. 3.2 pav.).



3.2 pav. Ar kada nors rūkėte, 2008 ir 2011 metais (proc.).

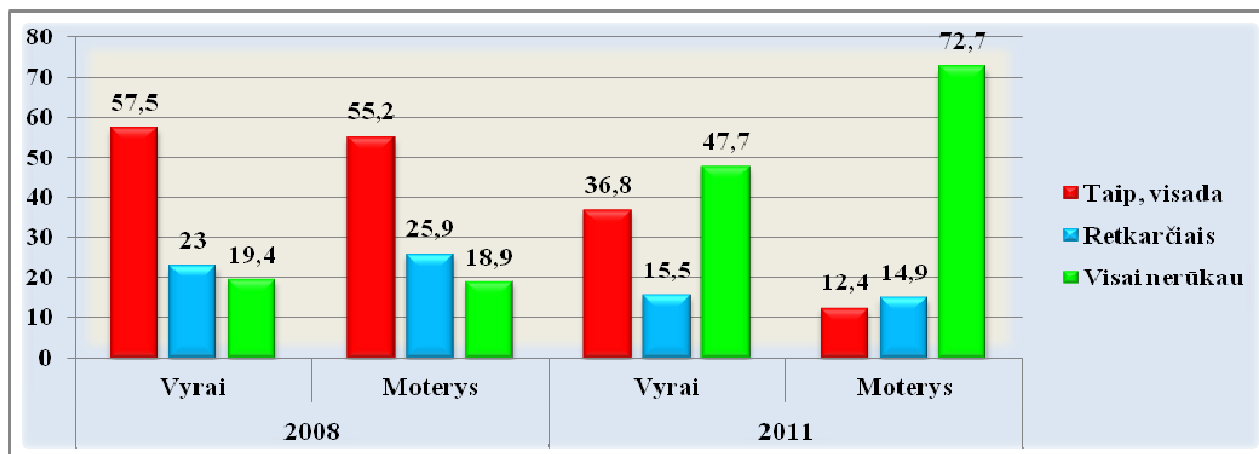
Tyrimo metu 23,5 proc. respondentų nurodė, kad šiuo metu jie kasdien rūko (36,8 proc. vyrų ir 12,4 proc. moterų,  $p < 0,05$ ). Skirtumai tarp išsilavinimo šiuo atžvilgiu buvo ryškūs – 60 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė rūkantys kasdien ( $p < 0,05$ ). Lyginant pagal šeimyninę padėtį - didesnė dalis išsiskyrusių tiriamųjų rūko kasdien ( $p < 0,05$ ). Rūkančiųjų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes pateiktas 3.3 pav.



3.3 pav. Kasdien rūkančių respondentų dalis, atsižvelgiant į amžių (proc.).



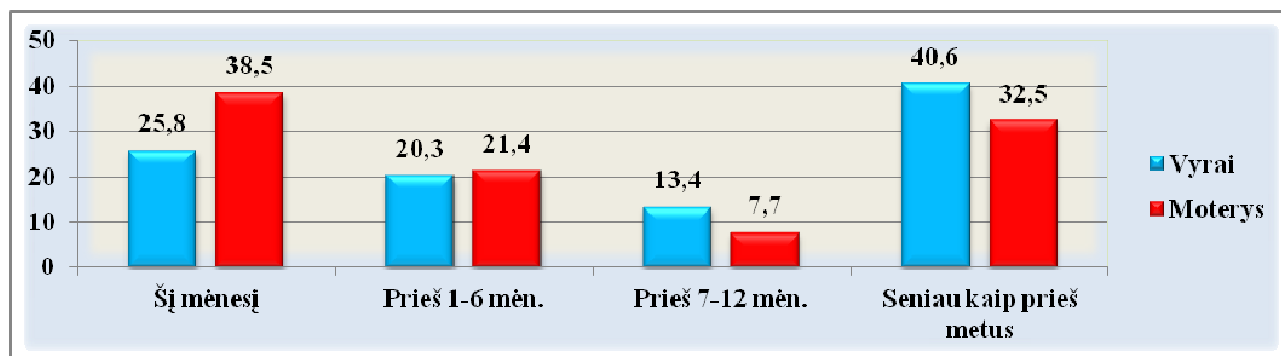
Lyginant 2008 ir 2011 metus, stebimas žymus skirtumas rūkančiųjų tarpe (žr. 3.4 pav.). 2011 metų tyrimo duomenimis, žymiai mažesnė buvo kasdien rūkančių gyventojų dalis. Jeigu 2008 metais daugiau nei pusė vyrų ir moterų nurodė kasdien rūkantys, tai 2011 metais kasdien rūkančių vyrų buvo daugiau nei trečdalis (36,8 proc.), moterų – 12,4 proc.



3.4 pav. Šiuo metu rūkančių respondentų dažnis 2008 m. ir 2011 m., atsižvelgiant į lytį (proc.).

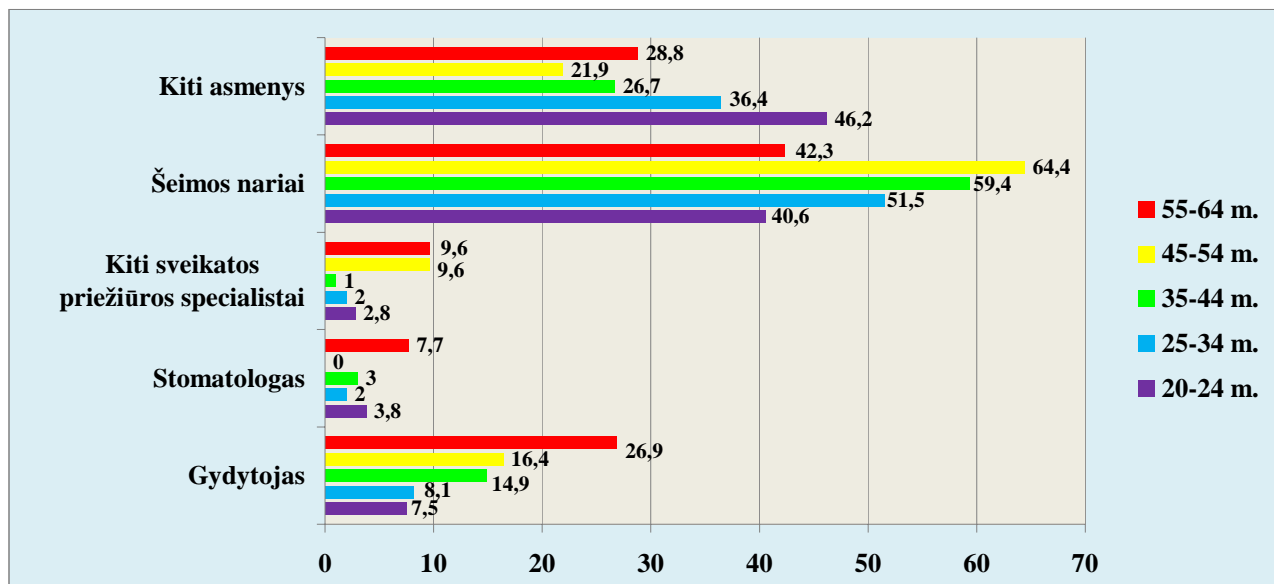
25,8 proc. tyrimo dalyvių sunku susilaikyti nerūkius ten, kur draudžiama rūkyti. Taip teigė 33,3 proc. rūkančių vyrų ir 13,8 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Mesti rūkyti norėtų didžioji dalis tyrime dalyvavusių rūkančių gyventojų (46,2 proc.). Didesnė dalis vyrų (32 proc.) nurodė, abejojantys ar norėtų mesti rūkyti, lyginant su moterimis ( $p < 0,05$ ). Dėl rūkymo žalos sveikatai labai nerimauja 10,3 proc. vyrų ir 19 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Daugiau nei pusė respondentų teigė šiek tiek nerimaujantys dėl žalingų rūkymo padarinių.

Daugiau nei trečdalis moterų (38,5 proc.) teigė, kad per pastarąjį mėnesį yra bandžiusios mesti rūkyti ir išbuvo 24 valandas nerūkiusios (žr. 3.5 pav.). 40,6 proc. vyrų nurodė, kad tai darė seniau kaip prieš metus ( $p > 0,05$ ). Pagal amžiaus grupes, statistiškai didesnė dalis 20-24 metų amžiaus gyventojų nurodė, kad pastarąjį mėnesį bandė mesti rūkyti ( $p < 0,05$ ).



3.5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar bandė mesti rūkyti ir išbuvo nerūkę bent 24 val. (proc.).

Mesti rūkyti daugiau nei pusei (51,9 proc.) respondentų patarė šeimos nariai, 33,1 proc. patarė kiti asmenys. Lyginant pagal amžiaus grupes, gydytojas daugiausia patarė mesti rūkyti 55-64 metų amžiaus asmenims (žr. 3.6 pav.). Kiti asmenys labiau įtakojo jauniausius respondentus (20-24 metų amžiaus) – 46,2 proc. Našliams daugiau nei kitų grupių atstovams būtent kiti asmenys patarė mesti rūkyti, o vedusiems/ištekėjusioms – šeimos nariai.

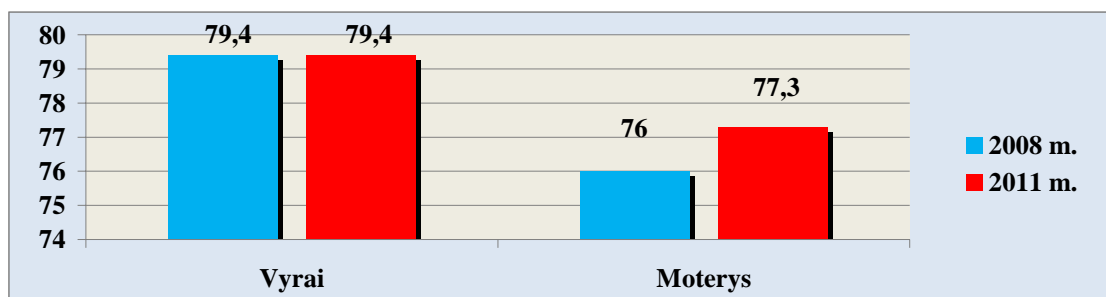


3.6 pav. Asmenys, kurie patarė respondentams mesti rūkyti, atsižvelgiant į amžių (proc.).

## 4. Mityba

Vertinant gyvenamosios pokyčius, labai svarbus aspektas yra mityba. Su maistu žmogus gauna įvairių cheminių junginių. Vienas organizmas panaudoja ląstelės struktūriniais-funkciniais komponentams sudaryti, kitus – energijai gauti, dar kitus - medžiagų apykaitai reguliuoti. Labai svarbu, kad su maistu gautume visas gyvybiškai būtinas maisto medžiagas, kurių kiekis patenkintų organizmo poreikius. Antraip, dėl mitybos pažeidimų galima susirgti įvairiomis ligomis. Todėl mityba turi būti pilnavertė ir racionali. Dietologai teigia, kad jei žmogus vadovautųsi sveikos mitybos principais ir patenkintų organizmo fiziologinius poreikius sveikai maitindamasis bei laikytųsi mitybos režimo, mityba būtų nukreipta ne tik į sveikatos išsaugojimą, bet ir į jos stiprinimą, tai įvairių ligų tikrai pavyktų išvengti. Baltymai, riebalai ir angliavandeniai yra trys pagrindinės sudedamosios maisto dalys. Riebalai turi daugiausia energijos, angliavandeniai ir baltymai taip pat turi atitinkamą energijos kiekį.

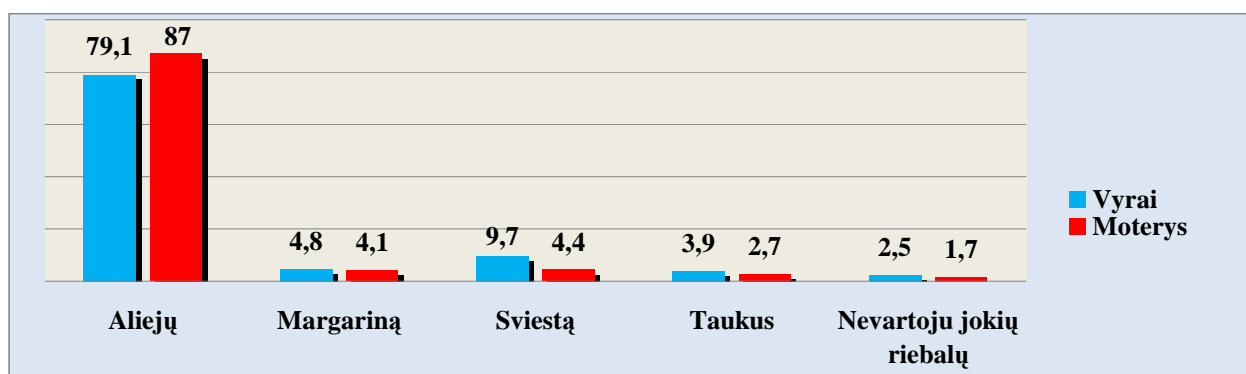
Paprastai pusryčiauja 79,4 proc. Šiauliuose gyvenančių vyrų ir 77,3 proc. moterų ( $p>0,05$ ). Lyginant gautus rezultatus su tyrimu, vykdytu 2008 metais, matome, kad tyrimo rezultatai išliko panašūs (žr. 4.1 pav.).



4.1 pav. Pusryčiavimo įprotis, atsižvelgiant į lytį (proc.).

Tyrimo duomenys rodo, kad pusryčiavimo dažniui turi įtakos šeimyninė padėtis – mažiausiai kasdien pusryčiaujančių respondentų buvo nevedusių/netekėjusių (72,4 proc.), daugiausia – našliai ir vedę/susituokusios (atitinkamai 85 proc. ir 80 proc.) ( $p<0,05$ ). Pagal amžiaus grupes, daugiausia pusryčiauja vyriausieji tyrimo dalyviai (55-64 m.). Amžiui jaunėjant, mažėja ir kasdien pusryčiaujančių gyventojų dalis ( $p<0,05$ ).

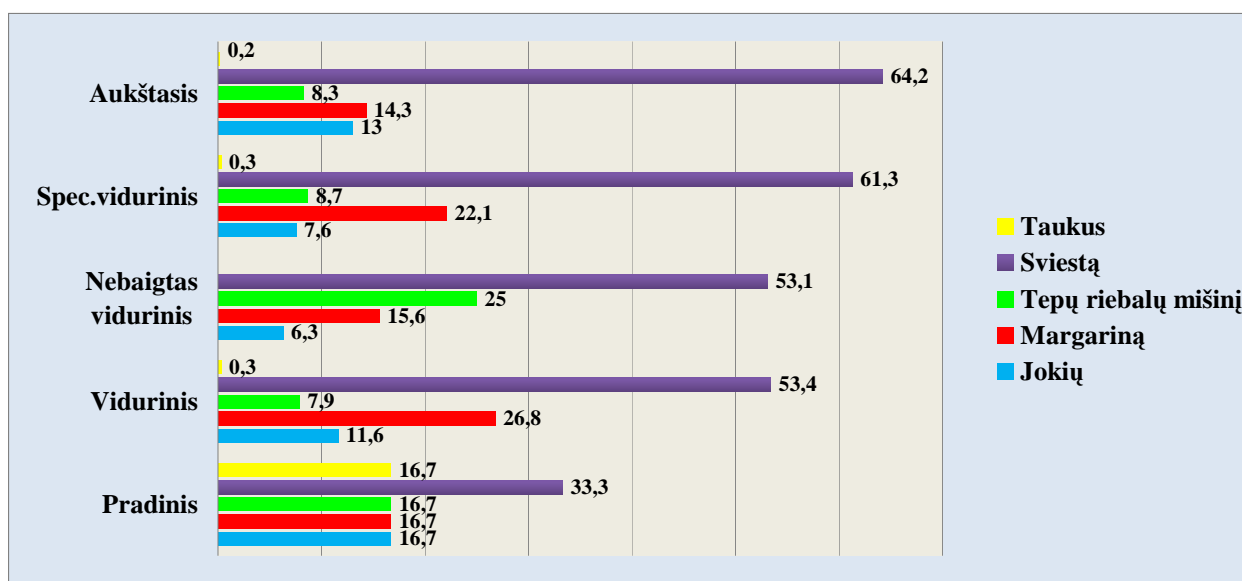
Aliejuose esančios polinesočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, todėl mažėja išeminės širdies ligos rizika. Gamindami maistą, didžioji dalis respondentų naudoja aliejų (83,4 proc.), tai sudarė 79,1 proc. vyrų ir 87 proc. moterų ( $p<0,05$ ) (žr. 4.2 pav.). Analizuojant skirtumus pagal respondentų amžiaus grupes ir šeimyninę padėtį, reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta, didžioji dauguma gamindami vartoja aliejų ( $p>0,05$ ).



4.2 pav. Maisto gaminimui dažniausiai vartojamų riebalų rūšis, atsižvelgiant į lytį (proc.).

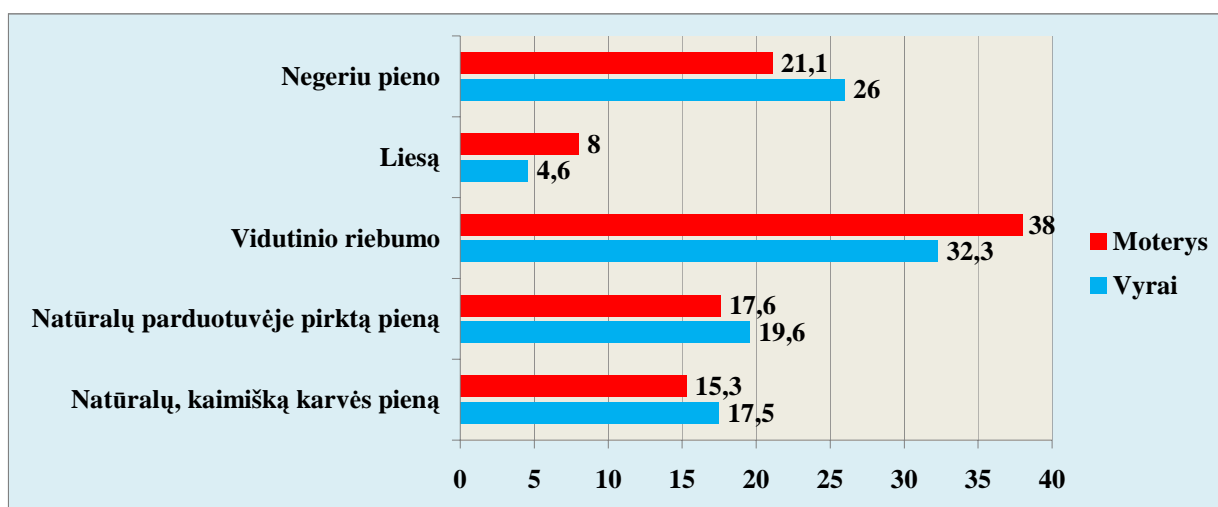
Svieste yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, didinančių cholesterolio koncentraciją kraujyje. 58,3 proc. vyrų ir 61,2 proc. moterų atsakė, kad dažniausiai ant duonos tepa sviestą. 10,1 proc. moterų nenaudoja jokių riebalų ( $p>0,05$ ). Įvairų šio požymio pasiskirstymą matome Šiaulių tyrimo analizėje pagal respondentų išsilavinimą (žr. 4.3 pav.,  $p<0,05$ ). Vistik didžiausia dalis, lyginant

visus išsilavinimo lygius, nurodė, jog ant duonos tepa sviestą. 26,8 proc. vidurinį išsilavinimą įgijusių tiriamųjų teigė, kad ant duonos tepa margariną, 25 proc. gyventojų su nebaigtu viduriniu išsilavinimu – tepų riebalų mišinį. Rezultatai, analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį, išlieka panašūs – visi tiriamieji dažniausiai renkasi sviestą ( $p < 0,05$ ). Statistiškai reikšmingų skirtumų pagal amžiaus grupes ir tepamų riebalų rūšį nebuvo, atsakymų pasiskirstymas pernelyg nenukrypo nuo vidurkio ir išliko panašus visose analizuojamose amžiaus grupėse ( $p > 0,05$ ).



4.3 pav. Ant duonos tepamų riebalų rūšis, atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.).

Tyrimo metu gyventojų buvo teirujamasi, kokį pieną jie dažniausiai vartoja. 38 proc. moterų ir 32,3 proc. vyrų nurodė vartojantys vidutinio riebumo pieną. Didesnė dalis vyrų visai negeria pieno (žr. 4.4 pav.) ( $p < 0,05$ ). Pagal kitus požymius (šeimyninę padėtį, amžių, išsilavinimą) reikšmingų skirtumų nebuvo ( $p > 0,05$ ).



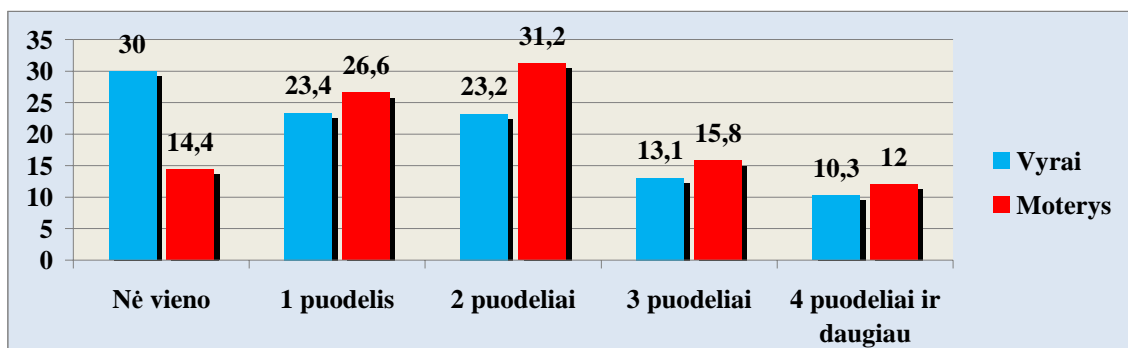
4.4 pav. Dažniausiai geriamo pieno rūšis, atsižvelgiant į lytį (proc.).

Kiaušiniai yra lytinės ląstelės, todėl visas juose esančias maisto medžiagas žmogaus organizmas gerai pasisavina - virtame kiaušinyje esančios maisto medžiagos pasisavinamos 95-100 proc. Suvalgęs vieną kiaušinį, suaugęs žmogus pagrindinių amino rūgščių paros poreikį patenkina 40-65 proc., būtinų mineralinių medžiagų - 2,5-17 proc., vitaminų - iki 1,43 proc. Kiaušiniai yra daugelio pagrindinių patiekalų sudedamoji dalis, taip pat vartojami ir atskirai. Beje, virtas ar keptas kiaušinis geriau pasisavinamas negu žalias, nes aukštoje temperatūroje suyra elementai, mažinantys maisto medžiagų pasisavinimą.

Medikų nuomone, gyvulių mėsoje ir kiaušiniuose, kurie sudaro didesnę mūsų mitybos raciono dalį, yra daug riebalų ir cholesterolio, galinčių pakenkti sveikatai. Tačiau kiaušinio sudėtyje cholesterolis labai gerai subalansuotas su lecitinu, o riebalų kiekis santykinai nedidelis. Todėl pastarojo dešimtmečio moksliniai tyrimai „reabilitavo“ kiaušinyje esančio cholesterolio poveikį. Kiaušinis pripažintas tobulai subalansuotu natūraliu maisto produktu.

Tyrimo duomenimis, per savaitę moterys vidutiniškai suvalgo apie 2 kiaušinius (31,7 proc.), vyrai – apie 4 kiaušinius (19,7 proc.). Vyrų didžiausias nurodytas kiaušinių kiekis, kurį suvalgo per savaitę, buvo 30, moterų – 20 kiaušinių.

Kavą labiau mėgsta moterys nei vyrai. Vidutiniškai šiauliečiai per dieną išgeria 2 puodelius kavos, didžiausias kiekis, kuris buvo nurodytas tyrimo metu – 12 puodelių kavos per dieną. 31,2 proc. moterų kavos išgeria 2 puodelius per dieną. Trečdalis tyrime dalyvavusių vyrų jos visai negeria ( $p < 0,05$ ) (žr. 4.5 pav.). Kavos negeria ir didžioji dalis 20-24 m. respondentų, taip pat nevedę/netekėjusios ( $p < 0,05$ ) ir šiauliečiai, įgiję nebaigtą vidurinį išsilavinimą ( $p < 0,05$ ). Po vieną kavos puodelį per dieną dažniausiai išgeria 45-44 m. amžiaus gyventojai, pradinį išsilavinimą turintys respondentai ir našliai. Didžiausia dalis respondentų, išgeriančių du puodelius kavos per dieną, buvo 25-44 m. ir 55-64 m. amžiaus tiriamieji bei įgiję spec. vidurinį ir aukštąjį išsilavinimą ir vedę/ištekėjusios, išsiskyrę Šiaulių miesto gyventojai.

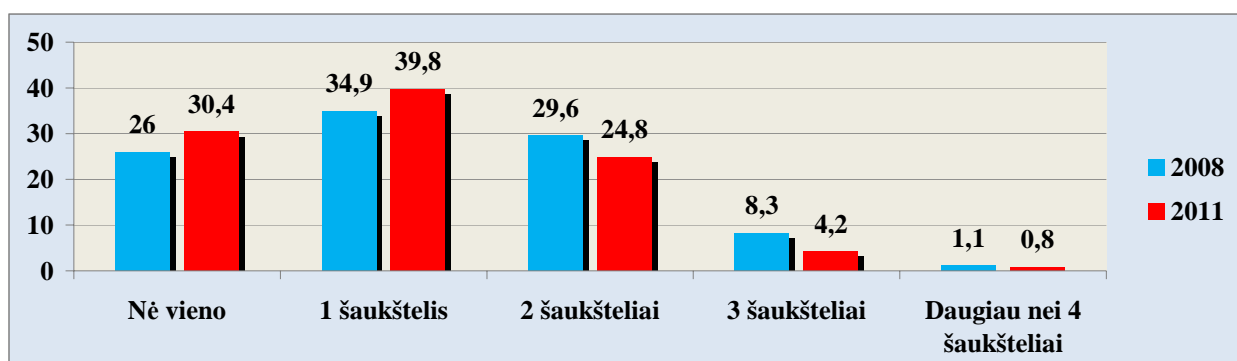


4.5 pav. Per dieną išgeriamų kavos puodelių skaičius, atsižvelgiant į lytį (proc.).

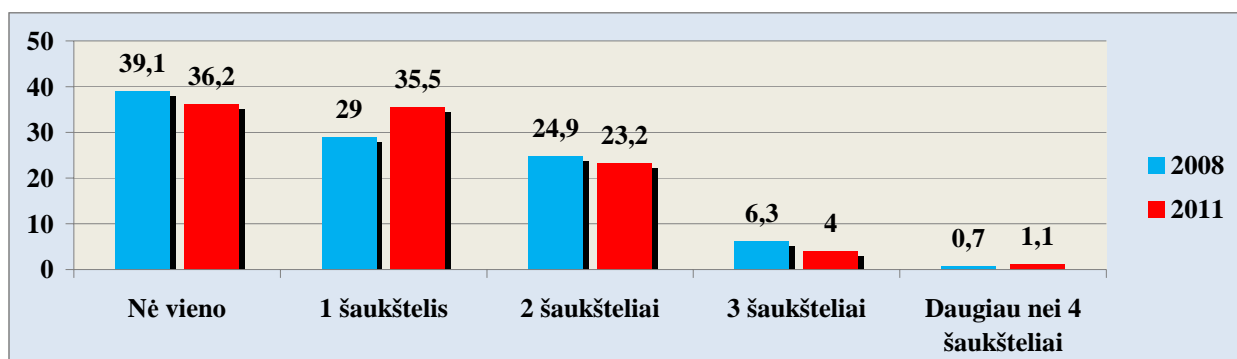
Arbatos vartojimas pagal visus analizuojamus požymius yra panašus ir statistinio reikšmingumo nebuvo. Daugiausia gyventojų per dieną išgeria 2 puodelius arbatos (30,4 proc. vyrų ir 31,1 proc. moterų).

Tyrimo metu taip pat domėtasi, kokį kiekį cukraus respondentai dedasi į kavos/arbatos puodelį. Pasirodo, dauguma moterų (40,7 proc.) ( $p < 0,05$ ) į kavos puodelį dedasi vieną šaukštelį cukraus, o į arbatos puodelį (43,8 proc.) visiškai nesideda cukraus ( $p < 0,05$ ). Daugiau nei trečdalis tyrime dalyvavusių vyrų (31,7 proc.) į kavą nesideda cukraus, į arbatą (32,6 proc.) – 2 šaukštelių. Amžiaus grupių analizė parodė, kad jauniausieji (20-24 m.) asmenys į kavos puodelį nesideda cukraus, kitų amžiaus grupių didesnė dalis gyventojų nurodė, jog geria kavą su 1 šaukšteliu cukraus ( $p < 0,05$ ).

Lyginant 2008 ir 2011 m. tyrimus, didelių pokyčių nebuvo (žr. 4.6 pav. ir 4.7 pav.). Šiek tiek padidėjo gyventojų, kurie ir į kavos, ir į arbatos puodelį vidutiniškai dedasi 1 šaukštelį cukraus. Daugiau šiauliečių 2011 m. gėrė kavą be cukraus, mažiau dėjosi 3 šaukštelių į kavą ir arbatą.



**4.6 pav. Cukraus kiekis, kurį vidutiniškai respondentai dedasi į kavos puodelį, 2008 ir 2011 metais (proc.).**

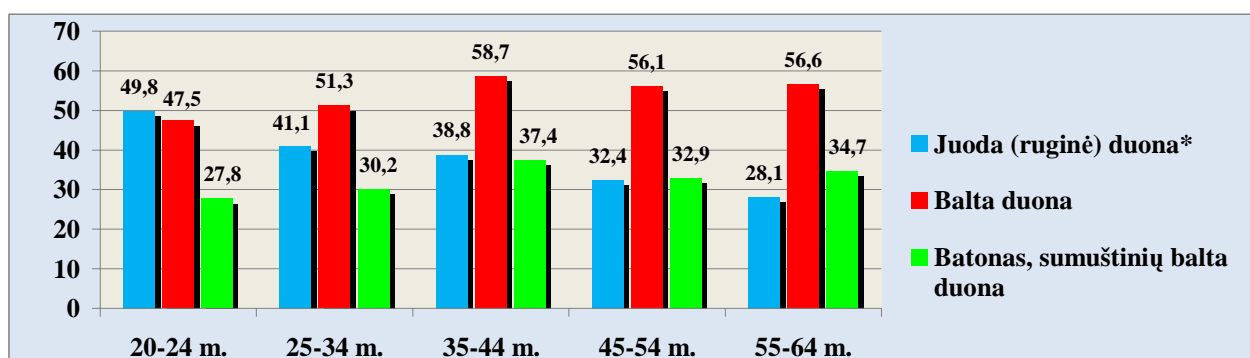


**4.7 pav. Cukraus kiekis, kurį vidutiniškai respondentai dedasi į arbatos puodelį, 2008 ir 2011 metais (proc.).**

Tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis respondentų duonos visai nevalgo (žr. 4.8 pav.). Jauniausi (20-24 m.) tyrimo dalyviai mažiausiai vartoja juodos duonos, tuo tarpu kitų amžiaus

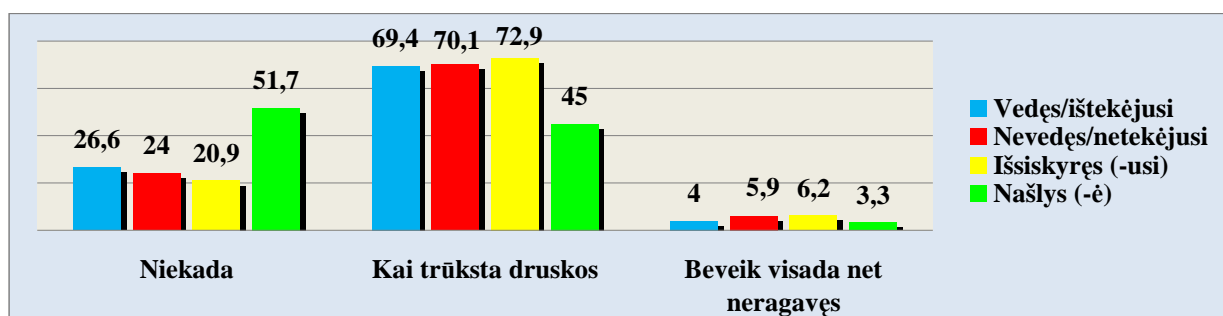
grupių atstovai - baltos duonos. Apie pusę visų tyrimo dalyvių (46,3 proc. vyrų ir 60 proc. moterų,  $p < 0,05$ ) nevalo baltos duonos. 41,3 proc. vyrų ir 36 proc. moterų nevalo juodos duonos ( $p < 0,05$ ). Viena iš daugiausia vartojamų duonos rūšių – batonas ar sumuštinių balta duona. Tokios duonos daugiau nei 1 riekę per dieną suvalgo 71,4 proc. vyrų ir 64,3 proc. moterų ( $p < 0,05$ ).

Juodos duonos daugiausia vartoja našliai (72,9 proc.,  $p < 0,05$ ) ir pradinį išsilavinimą (83,3 proc.) įgiję Šiaulių miesto gyventojai ( $p < 0,05$ ), baltos duonos – nevedę/netekėjusios ( $p < 0,05$ ) ir nebaigtą vidurinį mokslą įgiję respondentai ( $p < 0,05$ ). Aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai dažniau teigė vartojantys juodą duoną (69,5 proc.).

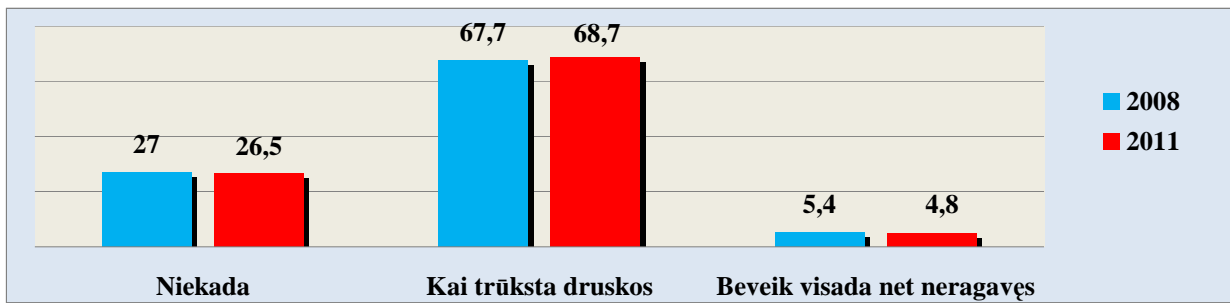


4.8 pav. Duonos nevalgantių respondentų dalis, atsižvelgiant į amžių (proc.). \*  $p < 0,05$

Tyrimo duomenimis, 68,7 proc. Šiaulių miesto gyventojų į maistą papildomai dedasi druskos, kai jos trūksta, skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ). Amžiaus grupėse skirtumai taip pat reikšmingai skiriasi. Jeigu jauniausių tyrimo dalyvių (20-24 m.), kurie niekada nesideda papildomai druskos į paruoštą maistą buvo 18 proc., tai tokių vyriausiųjų (55-64 m.) respondentų jau siekė 37,1 proc. Tai gali sąlygoti mitybos pokyčiai dėl tam tikrų ligų. Pagal šeimyninę padėtį, didžiausia dalis našlių (51,7 proc.) teigė niekada papildomai druskos į maistą nesidedantys (žr. 4.9 pav.). Lyginant 2008 ir 2011 m., šis įprotis nepakito (žr. 4.10 pav.).

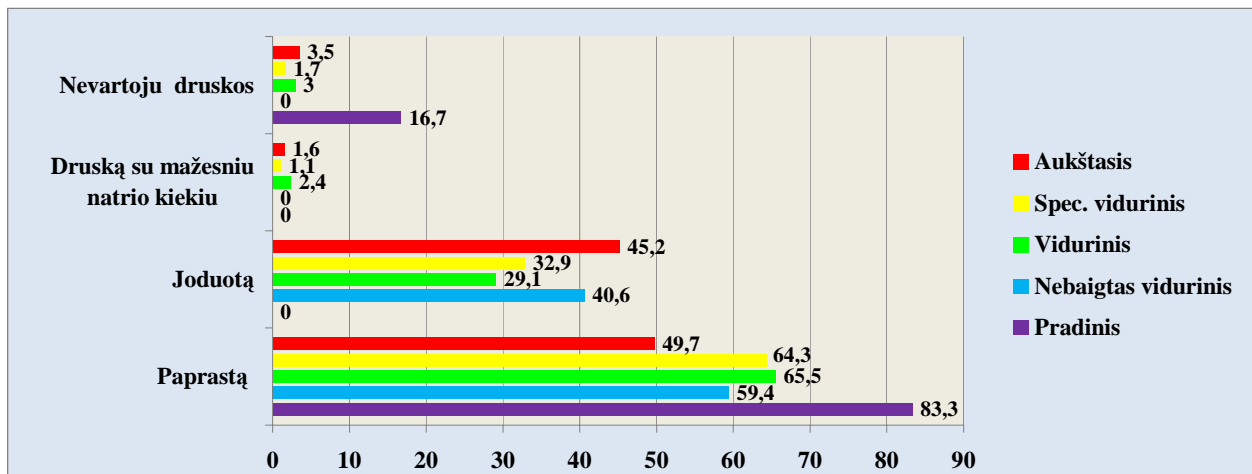


4.9 pav. Asmenų, papildomai dedantių druskos į paruoštą maistą, pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį (proc.).



**4.10 pav. Asmenų, papildomai dedančių druskos į paruoštą maistą 2008 m. ir 2011 m. (proc.).**

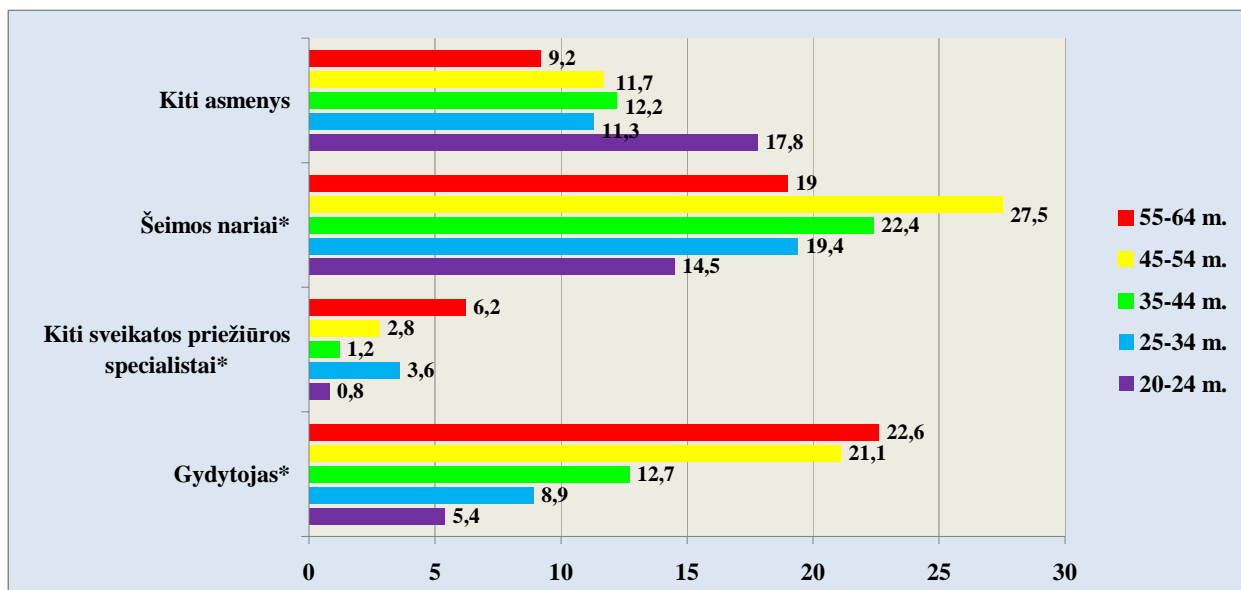
Paprastai gyventojai vartoja paprastą druską (58,9 proc.). Statistiškai didesnė moterų dalis nurodė vartojančios joduotą druską (43,5 proc.) lyginant su vyrais (28,2 proc.). Analizuojant požymius pagal šeimyninę padėtį ir amžiaus grupes, žymių skirtumų nebuvo. Statistiškai reikšmingai skiriasi pasiskirstymas pagal išsilavinimą (žr. 4.11 pav.). Joduotą druską daugiausia vartoja šiauriečiai su aukštuoju išsilavinimu (45,2 proc.), paprastą druską – gyventojai, turintys pradinį išsilavinimą (83,3 proc.).



**4.11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokią druską dažniausiai vartoja, atsižvelgiant į išsilavinimą (proc.).**

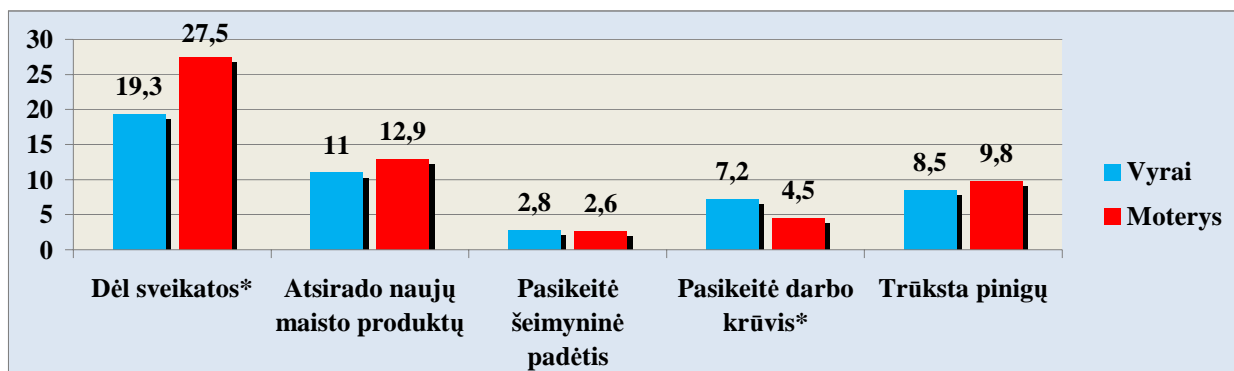
Pasak tyrimo dalyvių, keisti mitybą per paskutinius 12 mėnesių daugiausia patarė šeimos nariai, taip teigė 23,6 proc. vyrų ir 18,2 proc. moterų. 13,8 proc. gyventojų keisti mitybą dėl sveikatos patarė gydytojai. Lyginant pagal amžių, vyriausiems tyrimo dalyviams (55-64 m.) mitybą rekomendavo keisti gydytojai, o 25-54 m. amžiaus gyventojams – šeimos nariai (žr. 4.12 pav.). Našliams daugiau gydytojai patarė keisti mitybą, vedusiems/ištekėjusioms – šeimos nariai, o išsiskyrusiems gyventojams – kiti asmenys ( $p < 0,05$ ).





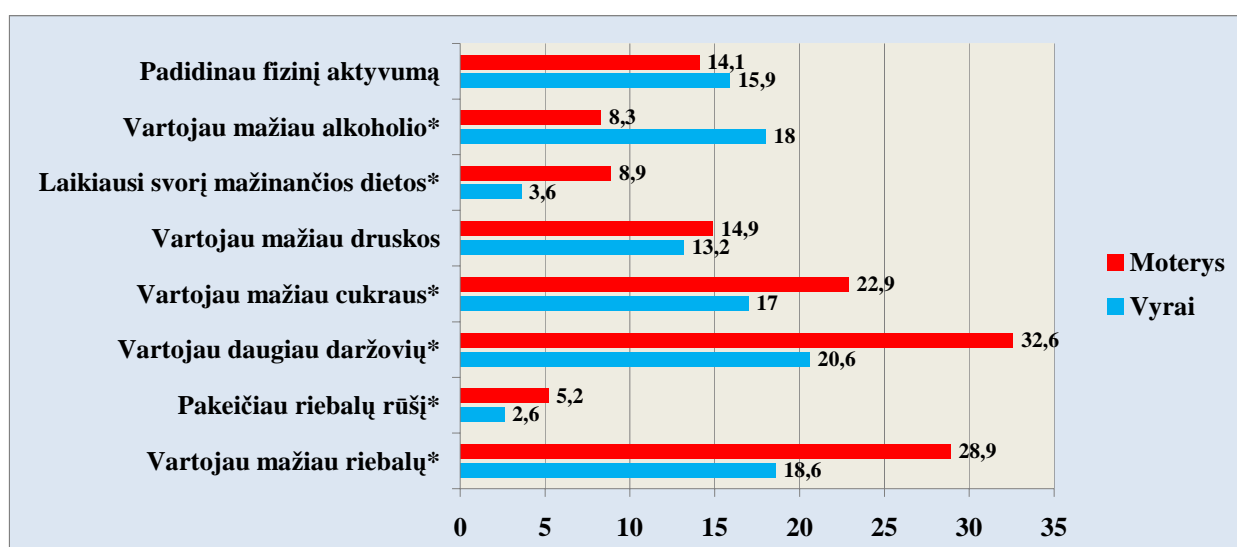
4.12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokie asmenys per paskutinius 12 mėnesių patarė keisti mitybą dėl sveikatos, atsižvelgiant į lytį (proc.). \* $p < 0,05$

Svarbiausia iš priežasčių, lėmusių tai, kad gyventojai keitė mitybą per paskutinius 12 mėnesių, buvo sveikata. 27,5 proc. moterų ir 19,3 proc. vyrų teigė, kad keitė mitybą dėl sveikatos. Pasikeitęs darbo krūvis daugiau įtakojo vyrų mitybos pokyčius nei moterų (žr. 4.13 pav.). Statistiškai didesnė dalis vyresnių gyventojų keitė mitybą dėl sveikatos lyginant su jaunesniais tyrimo dalyviais ( $p < 0,05$ ). Dėl naujų atsiradusių maisto produktų, kuriuos pradėjo vartoti ir dėl to keitė savo mitybą, didesnė dalis 25-44 metų amžiaus respondentų ( $p < 0,05$ ), dėl pinigų stygiaus – 35-64 m. amžiaus tiriamieji ( $p < 0,05$ ). Šeimyninės padėties keitimas taip pat sąlygoja mitybos pokyčius – 10,1 proc. išsiskyrusių šiauliečių nurodė, kad per paskutinius 12 mėnesių pakeitė mitybą dėl pakitusios šeimyninės padėties ( $p < 0,05$ ). Pinigų stygius per tą patį laikotarpį sąlygojo mitybos pokyčius didesnei daliai gyventojų, kurie turi įgiję pradinį (16,7 proc.) ar nepabaigtą vidurinį (25 proc.,  $p < 0,05$ ) išsilavinimą.



4.13 pav. Priežastys, dėl kurių respondentai per paskutinius 12 mėn. pakeitė mitybą, atsižvelgiant į lytį (proc.). \* $p < 0,05$

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, ar jie pakeitė mitybos įpročius per paskutinius 12 mėnesių. Gauti rezultatai pateikti 4.14 pav. 32,6 proc. moterų ir 20,6 proc. vyrų vartojo daugiau daržovių, 28,9 proc. moterų ir 18,6 proc. vyrų vartojo mažiau riebalų. 18 proc. vyrų vartojo mažiau alkoholio. Džiugu, kad dalis gyventojų padidino fizinį aktyvumą. Per paskutinius 12 mėnesių statistiškai reikšmingai didesnė dalis našlių (30 proc.) ir išsiskyrusių gyventojų (30,2 proc.) pradėjo mažiau vartoti riebalų. Žymesnių skirtumų buvo analizuojant požymį pagal išsilavinimą. Didesnė dalis gyventojų su aukštuoju išsilavinimu (31,9 proc.) teigė pradėję vartoti daugiau daržovių ir didesnė dalis pradinį išsilavinimą turinčių respondentų (33,3 proc.) vartojo mažiau alkoholio. Lyginant duomenis pagal amžių, labiausiai išsiskyrė vyriausieji, 55-64 m. amžiaus tyrimo dalyviai. Jų didžiausia dalis vartojo mažiau riebalų (33 proc.), daugiau daržovių (36,4 proc.) ir mažiau druskos (19,5 proc.).



**4.14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip pasikeitė mitybos įpročiai per paskutinius 12 mėnesių, pagal lytį (proc.).**

Norint gyventi sveikai, pirmiausia reikia sveikai maitintis. Ir vaisiai, ir daržovės yra be galo svarbūs žmogaus organizmui. Pasak gydytojų, juose yra daug mineralinių medžiagų, mikroelementų, organinių rūgščių, gausu maistinių skaidulų, vitaminų, mineralinių druskų (ypač kalio). Daržovės stimuliuoja virškinimą, skatina visų virškinimo liaukų sekrecinę funkciją. Vaisiai stiprina atsparumą infekcijoms ir stresui. Daržovių ir vaisių rekomenduojama suvalgyti 400 g kasdien, juos reikėtų valgyti 5 kartus per dieną.

Tyrimo duomenimis, 6-7 dienas per savaitę daržoves valgo 11,4 proc. vyrų ir 25 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Aukštąjį išsilavinimą turintys gyventojai kasdien daržoves valgė 24,5 proc., tuo tarpu pradinį išsilavinimą turinčių gyventojų, taip dažnai valgančių daržovių, nebuvo nė vieno ( $p < 0,05$ ). Lyginant duomenis pagal amžiaus grupes, daugiausia respondentų, kasdien valgančių daržoves,

buvo 45-54 m. amžiaus grupėje, mažiausia dalis - 20-24 m. amžiaus grupėje ( $p < 0,05$ ). Daržovėse esančios medžiagos apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių bei kitų lėtinių ligų. Jeigu būtų vartojama pakankamai daržovių ir vaisių, širdies ir kraujagyslių ligų rizika sumažėtų trečdaliu. 4.15 pav. pavaizduota, kiek dienų per savaitę Šiaulių miesto gyventojai vartoja tam tikrus maisto produktus.

Šviežius vaisius ir uogas 6-7 dienas per savaitę vartoja didesnė dalis moterų (19,7 proc.) nei vyrų (7,2 proc.). Pusė gyventojų (50 proc.) su pradiniu ir tokia pat dalis gyventojų su nepabaigtu viduriniu išsilavinimu teigė, kad nė vienos dienos per savaitę nevalgo šviežių vaisių ar uogų ( $p < 0,05$ ). 41,8 proc. šiauliečių šiuos rekomenduojamus maisto produktus valgo tik 1-2 dienas per savaitę.

Virtas bulves kasdien ar beveik kasdien (6-7 d./sav.) valgo 8,5 proc. vyrų ir 4,5 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Pusė tyrimo dalyvių (50,8 proc.) jas valgo 1-2 dienas per savaitę. Keptas bulves statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) daugiau vartojo vyrų nei moterų. 54,3 proc. vyrų keptas bulves valgo maždaug 1-2 dienas per savaitę, o didesnė dalis moterų (49,8 proc.) teigė jų visai nevalganti. Amžiaus grupėse išsiskyrė 55-64 m. amžiaus gyventojai: 49,7 proc. jų nė karto nevartoja keptų bulvių, kitose amžiaus grupėse didesnė dalis respondentų nurodė valgantys jas 1-2 dienas per savaitę ( $p < 0,05$ ). Statistinis reikšmingumas stebimas ir analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį. Didžiausia dalis tyrime dalyvavusių našlių (61,5 proc.) nurodė nė karto per savaitę nevalgantys keptų bulvių.

Ryžius ir makaronus 61,7 proc. respondentų vartoja 1-2 dienas per savaitę. Ryškių skirtumų, lyginant duomenis pagal lytį, amžiaus grupes, šeimyninę padėtį ir išsilavinimą, nebuvo.

Tyrimo duomenimis, košes ir dribsnius vieną dieną per savaitę ir dažniau vartoja didesnė dalis moterų (70,4 proc.) nei vyrų (44,9 proc.) ( $p < 0,05$ ), taip pat vyresnio amžiaus gyventojai (20-24 m. amžiaus tokių gyventojų sudarė 45,5 proc., 55-64 m. – 71,3 proc.,  $p < 0,05$ ) bei pradinio (66,7 proc.), spec. vidurinio (59,6 proc.) ir aukštojo (67,2 proc.) išsilavinimo atstovai ( $p < 0,05$ ).

Fermentinio sūrio vartojimas nesiskyrė pagal analizuojamus požymius. Didžioji dalis respondentų (52,9 proc.) nurodė jį vartojantys 1-2 dienas per savaitę. Varškės sūrį dažniau vartoja moterys nei vyrai ( $p < 0,05$ ), našliai ( $p < 0,05$ ) ir 55-64 m. amžiaus gyventojai ( $p < 0,05$ ).

Vištieną Šiaulių miesto gyventojai dažniausiai vartoja 1-2 dienas per savaitę (55,8 proc. vyrų ir 61,9 proc. moterų). Skirtumų pagal analizuojamus požymius nebuvo. Mėsą didžioji dalis gyventojų vartoja dažniau – 41,4 proc. ją valgo 3-5 dienas per savaitę. 6-7 dienas per savaitę mėsą vartoja didesnė dalis vyrų (25,7 proc.) nei moterų (15,9 proc.) ( $p < 0,05$ ).

Žuvį didžioji dalis gyventojų vartoja 1-2 dienas per savaitę (57,1 proc.,  $p > 0,05$ ). Statistinis skirtumas buvo amžiaus atžvilgiu. Bent kartą per savaitę žuvį vartojo 53,4 proc. 20-24 m. amžiaus atstovų, o 45-54 m. amžiaus tokių gyventojų buvo 80,4 proc. ( $p < 0,05$ ). Lyginant duomenis pagal

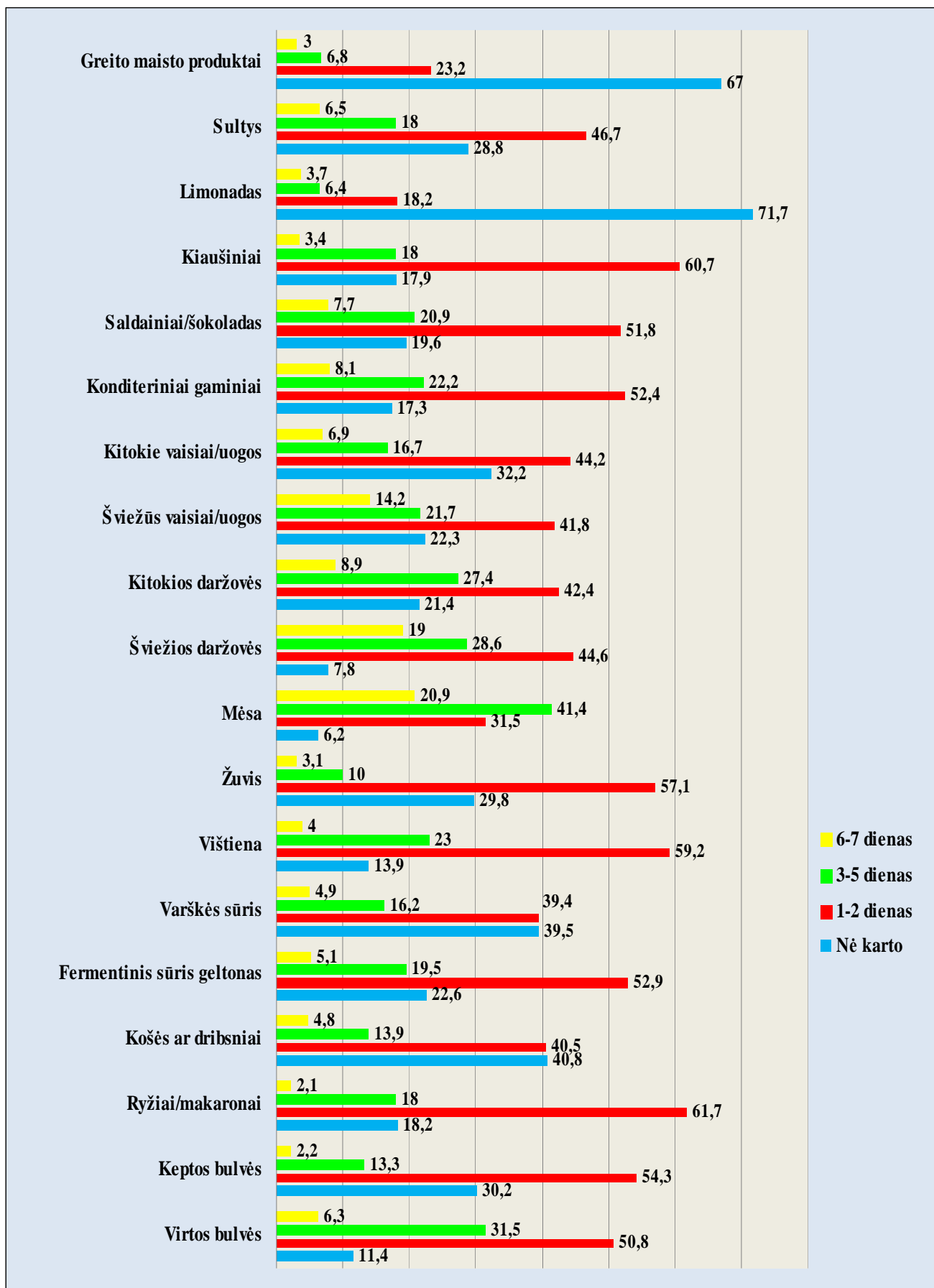
šeimyninę padėtį, didžiausia dalis gyventojų, bent kartą per savaitę valgančių žuvį, buvo vedusių/ištekėjusių ir išsiskyrusių gyventojų grupėse ( $p < 0,05$ ).

Konditerinius gaminius 6-7 dienas per savaitę vartoja 11 proc. 25-34 m. amžiaus gyventojų ( $p < 0,05$ ). Ši grupė sudarė didžiausią dalį lyginant su kitomis amžiaus grupėmis. Vistik didžiausia dalis respondentų (52,4 proc.) konditerinius maisto produktus valgė 1-2 dienas per savaitę. Saldinius ir šokoladą dažniau rinkosi moterys nei vyrai ( $p < 0,05$ ), su aukštuoju išsilavinimu ( $p > 0,05$ ), nevedę/netekėjusios ( $p < 0,05$ ), 20-24 m. amžiaus ( $p < 0,05$ ) gyventojai.

Kiaušinių vartojo panašiai visi gyventojai, rezultatai išsiskyrė pagal lytį – vyrų vartojimas didesnis lyginant su moterimis ( $p < 0,05$ ). Taipogi jauniausieji tyrimo dalyviai statistiškai reikšmingai mažiau vartojo kiaušinių, lyginant su kitomis amžiaus grupėmis ( $p < 0,05$ ).

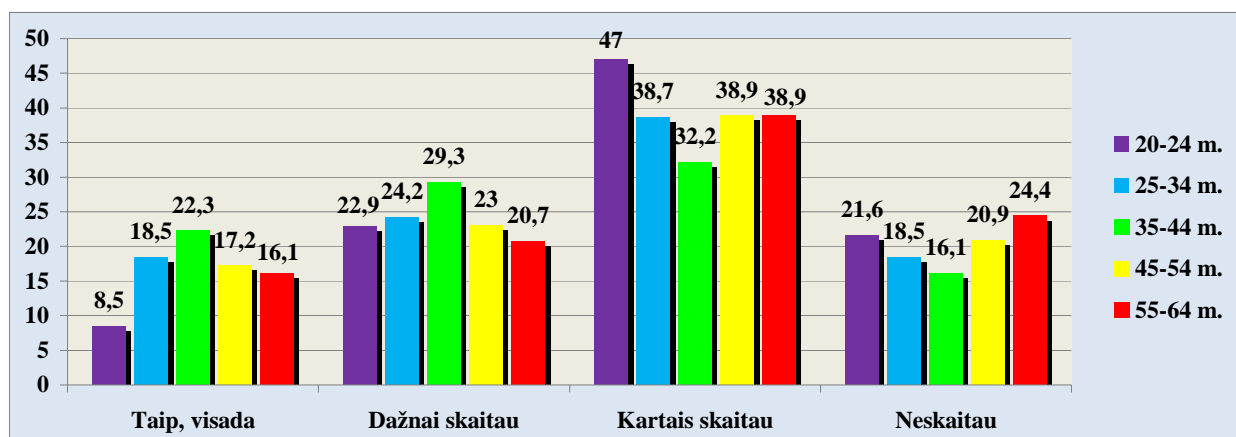
Limonadų ir kitų saldžių gazuotų gėrimų vartojimas skiriasi pagal visus analizuojamus požymius. Bent 1 dieną per savaitę šiuos gėrimus vartoja 36,4 proc. vyrų ir 21,5 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Gyventojai su pradiniu išsilavinimu ir našliai mažiausia geria gazuotus gėrimus nei kitų grupių atstovai ( $p < 0,05$ ). Pagal amžiaus grupes, proporcingai su amžiumi, didėja gyventojų dalis, kurie pažymėjo negeriantys limonadų ir panašių gėrimų. Jeigu 20-24 m. tokių tyrimo dalyvių buvo šiek tiek daugiau nei pusė (55,6 proc.), tai vyriausių gyventojų buvo 87,3 proc. ( $p < 0,05$ ). Tyrimo duomenimis, sultis geria didžioji respondentų dalis (46,7 proc.) 1-2 dienas per savaitę. Žymių skirtumų tarp atskirų grupių nebuvo.

Greito maisto produktai populiariesni tarp jaunesnių tyrimo dalyvių ir asmenų, kurie neturi šeimos, t. y. nevedusių/netekėjusių dalyvių. Kasdien ar beveik kasdien šiuos produktus valgo 4,9 proc. vyrų ir 1,6 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). 67 proc. tyrime dalyvavusių gyventojų per savaitę visai nevartojo greito maisto produktų.



4.15 pav. Kiek kartū per savaitē vartojate tam tikrus maisto produktus (proc.).

Tai, kas parašyta maisto produktų etiketėse, visada skaito 10,3 proc. vyrų ir 21,6 proc. moterų ( $p < 0,05$ ). Dažniausia respondentai kartais perskaito informaciją apie perkamą prekę. Analizuojant pagal amžių, visada etiketes skaito 22,3 proc. 35-44 m. amžiaus tiriamieji (žr. 4.16 pav.). Atsižvelgiant į šeimyninę padėtį, daugiausia skaito vedę/ištekėjusios respondentai (19,6 proc.,  $p < 0,05$ ).



4.16 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai skaito maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją (proc.).

## 5. Alkoholio vartojimas

Alkoholio vartojimas seniai yra viena iš pačių didžiausių žmonijos problemų. Anksčiau gerti alkoholį buvo tik vyrų „privilegija“, dabar, kaip bebūtų skaudu, svaiginasi moterys ir net paaugliai. Nedaugelis susimąsto, kokį iš pradžių nematomą, tačiau fatališką poveikį alkoholis daro jo organizmui. Sveikatai nepaprastai kenkia besaikis alkoholio vartojimas. Jis paaštrina daugelį visuomenės problemų, neblaivūs žmonės sukelia kas trečią eismo nelaimę, netinkamai elgiasi, daro nusikaltimus, meta šeimas ir dėl pašlijusios sveikatos nebegali normaliai dirbti.

Koks alkoholinis gėrimas bus vartojamas, priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, šeimyninės padėties, išsilavinimo. Tyrimo duomenimis, per praėjusią savaitę statistiškai reikšmingai daugiau ( $p < 0,05$ ) vyrų išgėrė alaus bei degtinės/konjako ar kitų stiprių gėrimų. Tuo tarpu daugiau moterų ( $p < 0,05$ ) per pastarąją savaitę teigė išgėrusios sidro/alkoholinių kokteilių, vyno (žr. 1 lentelę).

Vyrai vidutiniškai per praėjusią savaitę išgėrė du butelius alaus ir dvi taureles stipriųjų alkoholinių gėrimų, tuo tarpu moterys - vieną taurę vyno.

**Alkoholinių gėrimų kiekiai, suvartoti per paskutinę savaitę, lyginant pagal lytį (proc.).**

Alaus kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį* p<0,05							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>	<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
41,0	26,6	17,4	15,0	88,4	9,2	2,2	0,2
Silpnųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį* p<0,05							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>	<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
94,4	4,2	0,6	0,6	87,1	9,6	2,3	0,9
Vyno kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį* p<0,05							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>	<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>
87,2	10,1	1,9	0,8	70,2	22,6	5,9	1,2
Stipriųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį* p<0,05							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>	<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>
61,8	13,5	9,4	15,3	82,8	10,4	2,8	4,0

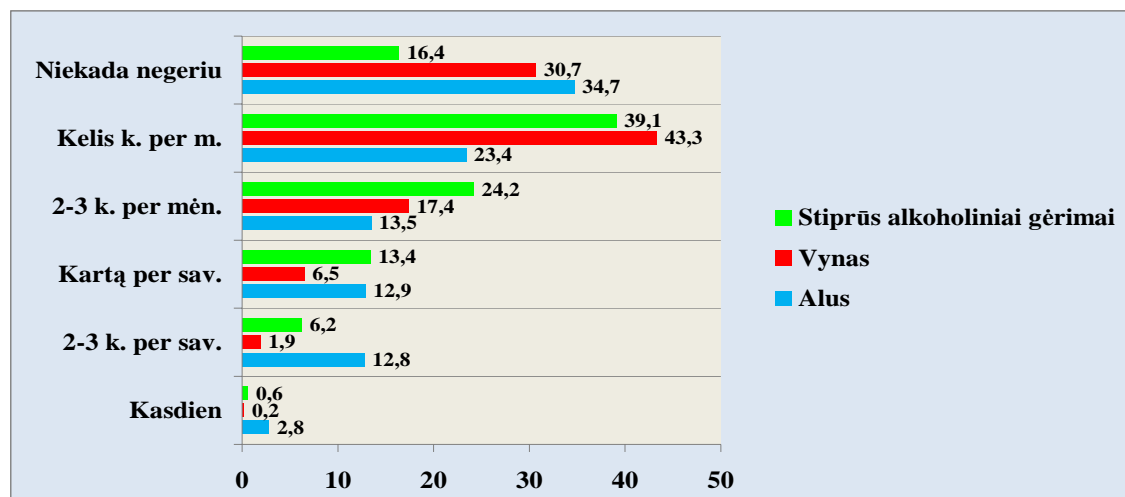
Jaunesnio amžiaus respondentai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p<0,05$ ), per praėjusią savaitę, rinkosi alų ir silpnus alkoholinius gėrimus, nei vyresnio amžiaus respondentai (žr. 2 lentelę). Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimas parodė, kad per praėjusią savaitę suvartotas vyno ir stipriųjų alkoholinių gėrimų kiekis statistiškai reikšmingai ( $p>0,05$ ) nesiskyrė lyginant pagal amžių, šeimyninę padėtį ar išsilavinimą.

**Alkoholinių gėrimų kiekiai, suvartoti per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių (proc.).**

Alaus kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių* p<0,05				
	<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
<b>20-24 m.</b>	60,8	22,1	8,3	8,8
<b>25-34 m.</b>	57,6	20,8	13,9	7,7
<b>35-44 m.</b>	69,0	15,5	8,2	7,3
<b>45-54 m.</b>	74,0	12,8	7,8	5,4
<b>55-64 m.</b>	77,5	12,6	5,7	4,2
Silpnųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių* p<0,05				
	<i>Nevartoj</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
<b>20-24 m.</b>	80,8	13,7	3,3	2,2
<b>25-34 m.</b>	86,8	9,9	2,1	1,2
<b>35-44 m.</b>	91,4	6,9	1,6	0,1
<b>45-54 m.</b>	96,7	3,3	0	0
<b>55-64 m.</b>	97,4	1,5	0,6	0,4

<b>Vyno kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių</b>				
	<i>Nevartojo</i>	<i>1-2 taureles</i>	<i>3-4 taureles</i>	<i>Daugiau nei 4 taureles</i>
<b>20-24 m.</b>	74,5	22,6	2,5	0,4
<b>25-34 m.</b>	74,7	17,1	6,9	1,3
<b>35-44 m.</b>	77,6	15,9	4,9	1,8
<b>45-54 m.</b>	79,3	16,1	4,1	0,5
<b>55-64 m.</b>	83,9	12,9	1,5	1,7
<b>Stipriųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių</b>				
	<i>Nevartojo</i>	<i>1-2 taureles</i>	<i>3-4 taureles</i>	<i>Daugiau nei 4 taureles</i>
<b>20-24 m.</b>	72,0	10,0	5,4	12,6
<b>25-34 m.</b>	73,3	10,3	6,6	9,8
<b>35-44 m.</b>	73,7	10,7	7,0	8,6
<b>45-54 m.</b>	72,6	12,9	6,2	8,3
<b>55-64 m.</b>	76,2	15,0	3,6	5,2

Tyrimas parodė, kaip dažnai tiriamieji geria tam tikrus alkoholinius gėrimus. Alus - dažniausiai vartojamas alkoholinis gėrimas. Kasdien ar kelis kartus per savaitę jį gerė 28,5 proc. tyrimo dalyvių. Stiprius alkoholinius gėrimus dažnai (kasdien ar kelis kartus per savaitę) gerė 20,2 proc. respondentų, kelis kartus per metus - 39,1 proc., 2-3 kartus per mėnesį – 24,2 proc. apklaustųjų. Vyną kasdien ar kelis kartus per savaitę gerė mažiausia dalis žmonių – 8,6 proc. Kelis kartus per metus šį alkoholinį gėrimą gerė 43,3 proc. respondentų, 2-3 kartus per mėnesį – 17,4 proc. apklaustųjų (žr. 5.1 pav.).



5.1 pav. Tiriamųjų alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis (proc.).

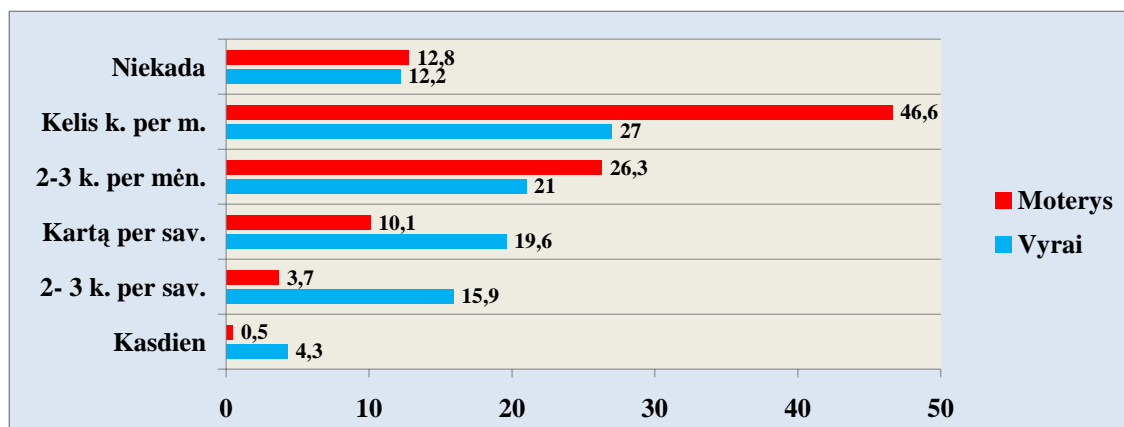
Lyginant Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios 2008 m. tyrimo duomenis su 2011 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad šiais metais gyventojai rečiau vartojo alkoholinius gėrimus kasdien ar kelis kartus per savaitę. Padažnėjo stiprių alkoholinių gėrimų (2008 m. – 33,4 proc., o 2011 m. – 39,1 proc.) ir vyno (2008 m. – 39,3 proc., 2011 m. – 43,3 proc.) vartojimas kelis kartus per metus (žr. 3 lentelę).



## Tiriamųjų alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis 2008 ir 2011 metais (proc.).

	2008 m.			2011 m.		
	Alus	Vynas	Stiprūs alkoholiniai gėrimai	Alus	Vynas	Stiprūs alkoholiniai gėrimai
Kasdien ar kelis k. per savaitę	36,8	10,8	25,6	28,5	8,6	20,2
2-3 k. per savaitę	14,9	17,5	27,0	13,5	17,4	24,2
Kelis k. per metus	24,1	39,3	33,4	23,4	43,3	39,1

Lyginant pagal lytį, vyrai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) buvo linkę vartoti stiprius alkoholinius gėrimus (87,7 proc.) ir alų (84,8 proc.). Tuo tarpu moterys dažniau vartojo vyną (80,0 proc.). Lyginant pagal amžių, jaunesni respondentai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) buvo linkę vartoti stiprius alkoholinius gėrimus ir alų, nei vyresni respondentai. Rezultatai rodo, kad bet kokius alkoholinius gėrimus vyrai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) vartojo nei moterys (žr. 5.2 pav.).



5.2 pav. Bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimo dažnis, lyginant pagal lytį (proc.).

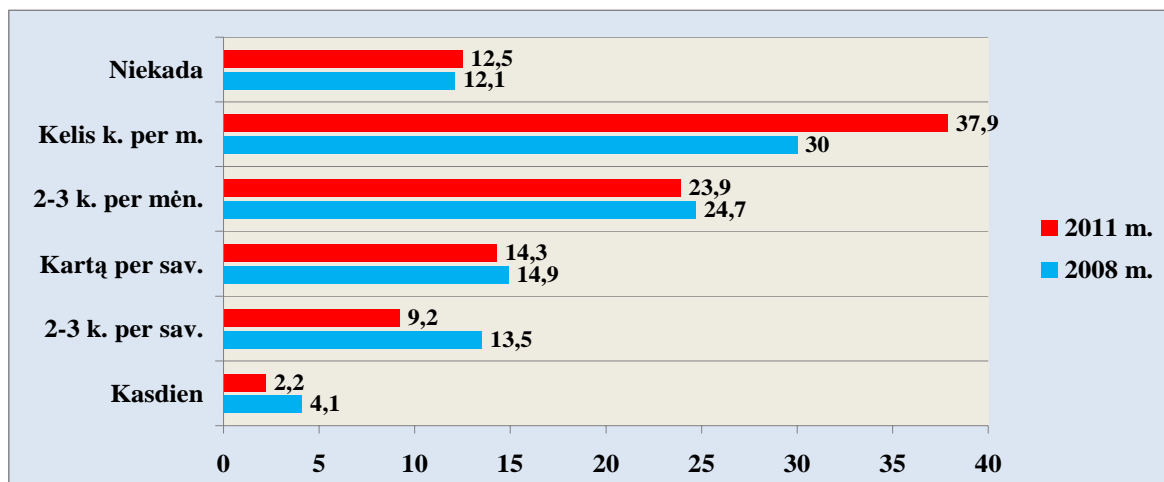
Bet kokį alkoholinį gėrimą jaunesni respondentai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) vartojo nei vyresni respondentai (žr. 4 lentelė).

## Bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimo dažnis, lyginant pagal amžių (proc.).

	Kasdien ar kelis k. per sav.	2-3 k. per mėn.	Kelis k. per m.	Niekada
20-24 m.	30,3	31,9	27,7	10,1
25-34 m.	26,7	31,1	32,8	9,4
35-44 m.	30,1	18,2	37,3	14,4
45-54 m.	21,2	22,4	43,3	13,1
55-64 m.	18,8	14,1	50,3	16,8

Lyginant Šiaulių miesto suaugusiųjų gyvenamosios 2008 m. tyrimo duomenis su 2011 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad šiais metais (2011 m.) gyventojai rečiau vartojo bet kokį alkoholinį gėrimą

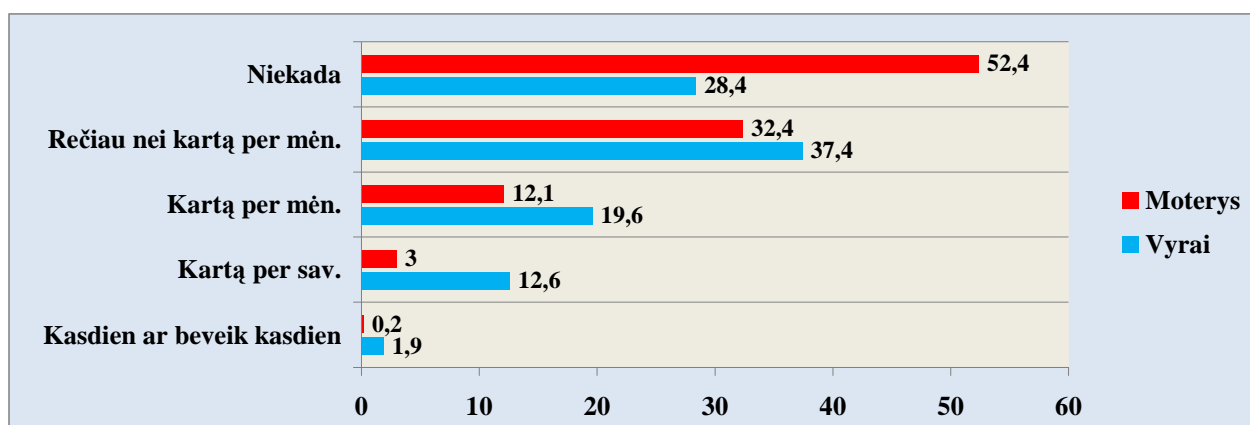
kasdien ar kelis kartus per savaitę. Tačiau padidėjo gyventojų dalis, vartojančių bet kokį alkoholinį gėrimą kelis kartus per metus (žr. 5.3 pav.).



5.3 pav. Bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimo dažnis 2008 ir 2011 metais (proc.).

PSO nustatė, kad leistinas išgeriamo alkoholio kiekis neturėtų būti didesnis kaip 2 – 3 SAV (standartinis alkoholio vienetas) per dieną. Moterys turėtų per dieną išgerti ne daugiau kaip 2 SAV, o vyrai ne daugiau kaip 3 SAV. Žalingas poveikis sveikatai moterims pasireiškia, kai suvartojama daugiau nei 35 SAV per savaitę, vyrams – 50 SAV per savaitę. Reguliarus tokio alkoholio kiekio vartojimas gali sutrikdyti sveikatą, sukelti priklausomybę nuo alkoholio, šeimos problemas bei skatinti teisės pažeidimus.

Gyvensenos tyrimo duomenimis, vyrai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) nei moterys vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV (žr. 5.4 pav.).



5.4 pav. Vieno pobūvio metu išgeriamas alkoholio kiekis, kuris prilygsta 6 SAV, lyginant pagal lytį (proc.).

Jaunesni respondentai statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) nei vyresni respondentai vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV (žr. 5 lentelę).

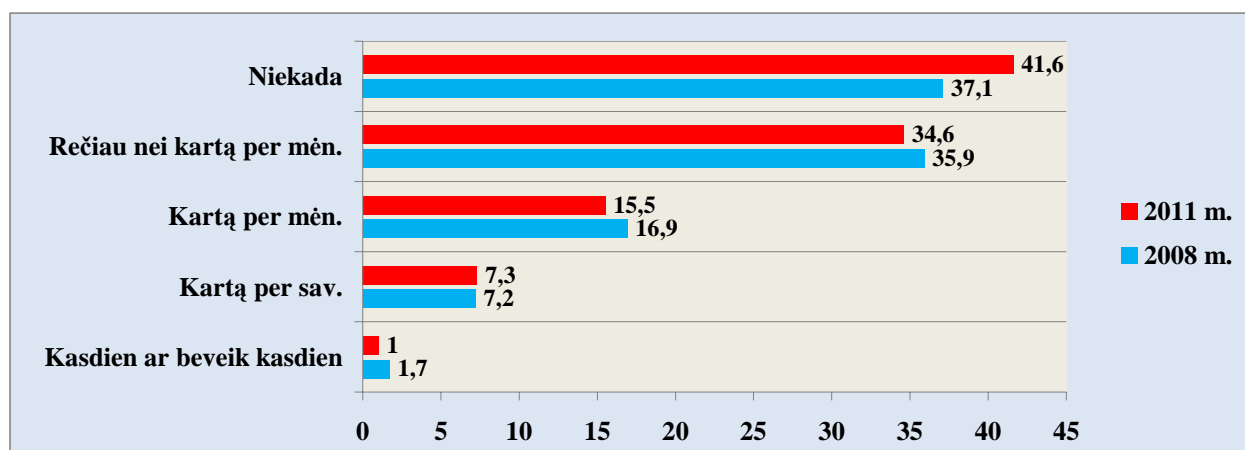
5 lentelė

**Vieno pobūvio metu išgeriamas alkoholio kiekis, kuris prilygsta 6 SAV, lyginant pagal amžių (proc.).**

	Kasdien ar beveik kasdien	Kartą per sav.	Kartą per mėn.	Rečiau nei kartą per mėn.	Niekada
<b>20-24 m.</b>	0,8	11,9	19,5	39,8	28,0
<b>25-34 m.</b>	1,7	8,7	19,9	32,4	37,3
<b>35-44 m.</b>	0,4	6,3	15,2	35,4	42,6
<b>45-54 m.</b>	0,8	4,6	15,1	35,1	44,4
<b>55-64 m.</b>	1,1	4,8	5,9	28,7	59,6

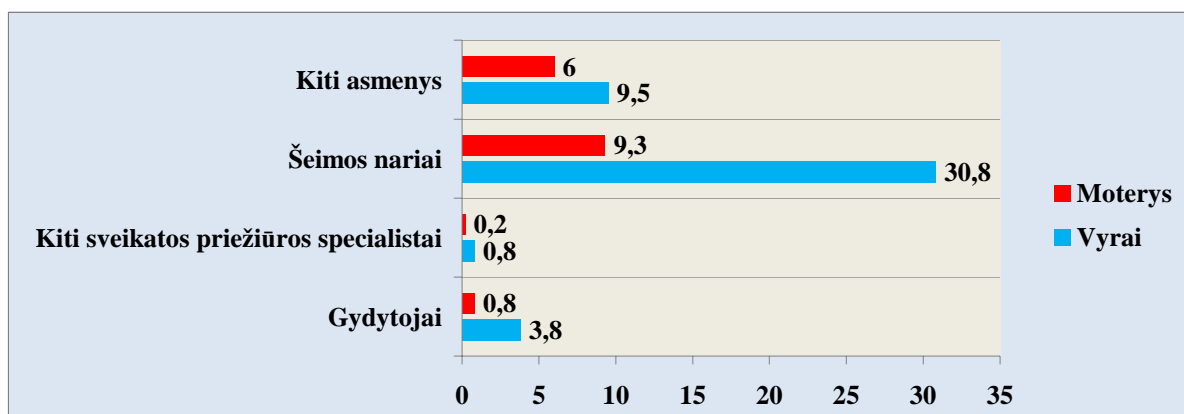
Nevedę asmenys per pobūvį išgėrė statistiškai reikšmingai dažniau ( $p < 0,05$ ) alkoholio kiekį, prilygstantį 6 SAV. 74,1 proc. našlių niekada vieno pobūvio metu nėra išgėrę 6 SAV.

Lyginant Šiaulių miesto suaugusiųjų gyvenamosios 2008 m. tyrimo duomenis su 2011 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad šiais metais sumažėjo gyventojų dalis, kurie vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV, tačiau padidėjo dalis tų, kurie per pobūvį niekada neišgeria tokio kiekio alkoholio (žr. 5.5 pav.).



**5.5 pav. Vieno pobūvio metu išgeriamas alkoholio kiekis, kuris prilygsta 6 SAV, 2008 ir 2011 metais (proc.).**

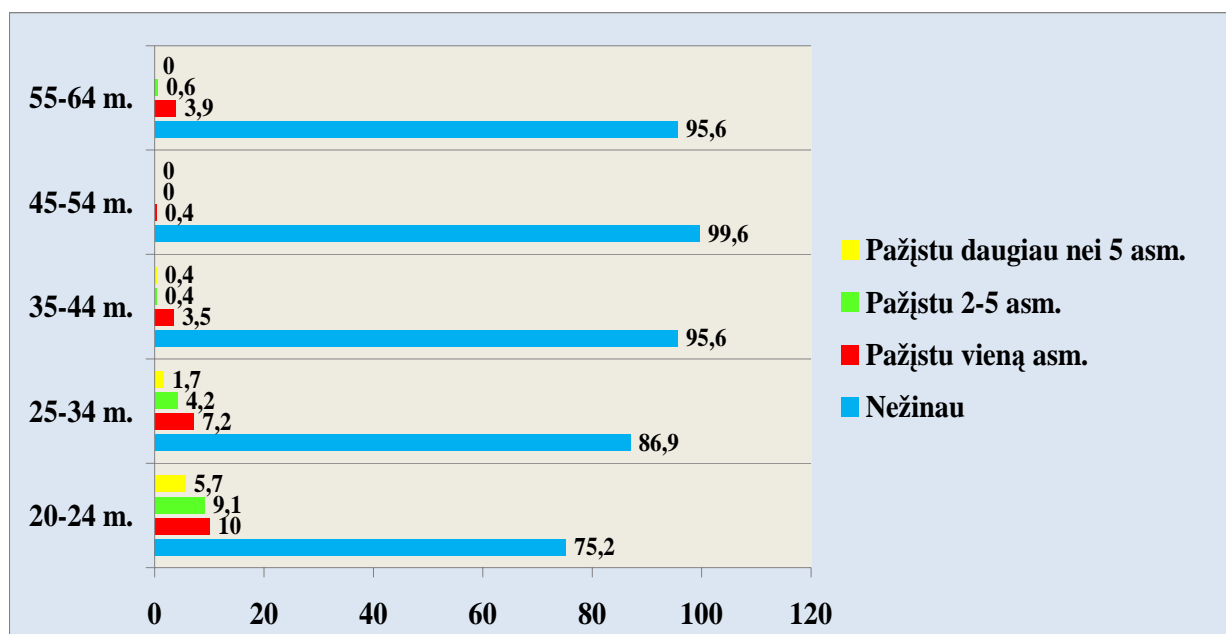
Sumažinti alkoholinių gėrimų vartojimą statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) dažniau vyrams nei moterims patarė gydytojai, šeimos nariai ar kiti asmenys (žr. 5.6 pav.). Jaunesniems respondentams mažiau alkoholinių gėrimų vartoti dažniausiai patarė kiti asmenys, tuo tarpu vyresniems respondentams panašius patarimus davė šeimos nariai.



5.6 pav. Asmenys, vyrams ir moterims per praėjusius 12 mėn. patarę mažiau vartoti alkoholinių gėrimų (proc.).

Lietuvoje pagrindinis narkotikų vartotojas šiandien - jaunimas. Tyrimo metu bandėme sužinoti, ar tarp respondentų yra asmenų, vartojančių narkotikus. Yra sunku gauti pilną informaciją ir pateikti tikslūs tyrimo rezultatus. Manoma, kad šie duomenys nėra tikslūs dėl respondentų nepasitikėjimo apklausos anonimiškumu.

88,1 proc. vyrų ir 92,2 proc. moterų teigė nežinantys jokio asmens, kuris per praėjusius 12 mėn. bandė vartoti narkotikus. Be jokios abejonės, didesnė dalis jauniausių respondentų (20-24 m.) pažįsta kvaišalus vartojančius asmenis (žr. 5.7 pav.). 20,9 proc. nevedusių/netekėjusių respondentų teigė, kad pažįsta bent vieną asmenį, per praėjusius 12 mėn. bandžiusį vartoti narkotikus ( $p < 0,05$ ).

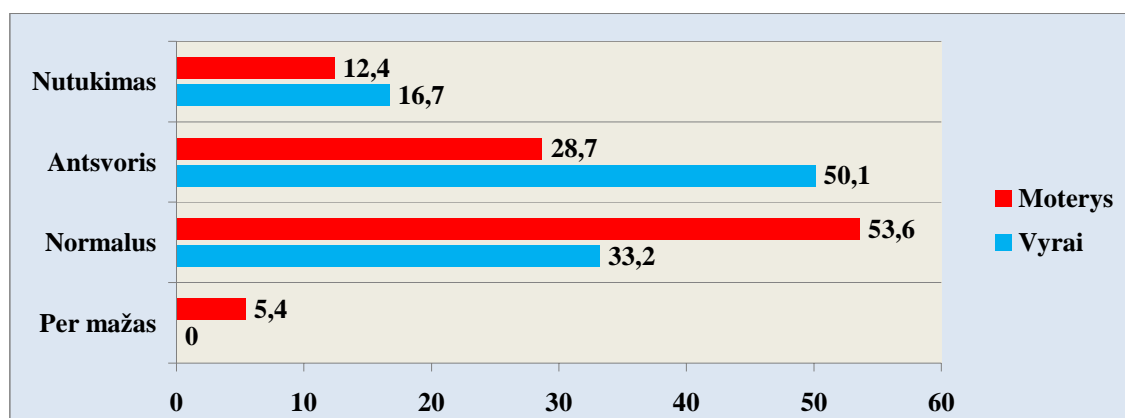


5.7 pav. Ar kuris nors pažįstamas bandė vartoti narkotikus, atsižvelgiant į amžių (proc.).

## 6. Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra svarbi sveikatos gerinimo dalis. Dėl technologijų plėtros žmonės vis mažiau juda. Į darbą daugelis važiuoja automobiliu, namie daug laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio ir dažnai juda tik tiek, kiek reikia nueiti iki virtuvės ar tualetu. Toks gyvenimo būdas nėra fiziologiškai būdingas žmogui, todėl nenuostabu, kad labai didėja sergamumas dėl fizinio pasyvumo atsiradusiomis ligomis. Žmogaus fizinis aktyvumas yra susijęs su amžiumi, lytimi, medžiagų apykaita ir energijos išsikvojimu bei kitais veiksniais. Kiekvieno žmogaus natūralus fizinio aktyvumo poreikis yra skirtingas. Per mažas arba per didelis fizinis aktyvumas, ypač augančiam ir besivystančiam organizmui, yra žalingas.

Gyvensenos tyrimo duomenimis, vidutinis šiauliečių ūgis – 173 cm, vidutinis svoris – 76 kg, KMI (kūno masės indeksas) vidurkis - 25,3. Apskaičiavus tyrime dalyvavusių vyrų ir moterų KMI, nustatyta, kad daugiau nei pusė (53,6 proc.) moterų yra normalaus svorio, tuo tarpu pusė (50,1 proc.) vyrų turi antsvorį ( $p < 0,05$ ) (žr. 6.1 pav.).



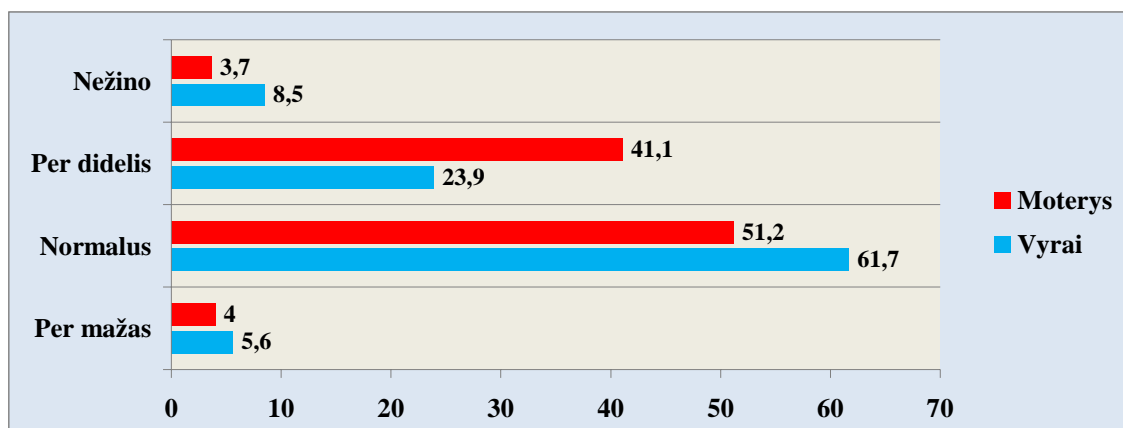
6.1 pav. Vyrų ir moterų KMI vertinimas (proc.).

Įvertinus KMI pagal amžių, nustatyta, kad jauni (20-34 m.) respondentai yra dažniausia normalaus svorio. Su amžiumi mažėjo dalis asmenų, turinčių normalų svorį ir didėjo dalis, turinčių antsvorį ar nutukimą ( $p < 0,05$ ) (žr. 6 lentelę).

6 lentelė

	KMI vertinimas lyginant pagal amžiaus grupes (proc.).			
	Per mažas	Normalus	Antsvoris	Nutukimas
20-24 m.	8,1	67,1	21,2	3,6
25-34 m.	2,7	52,5	38,4	6,4
35-44 m.	2,0	40,5	40,5	17,0
45-54 m.	1,0	29,3	46,3	23,4
55-64 m.	0	26,8	48,4	24,8

Paklausus respondentų nuomonės, kaip jie vertina savo svorį, net 61,7 proc. vyrų savo svorį laikė normaliu, o 41,1 proc. moterų manė, kad jų svoris per didelis, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ) (žr. 6.2 pav.).



6.2 pav. Respondentų savo svorio vertinimas, atsižvelgiant į lytį (proc.).

Pagal amžiaus grupes mažiausiai nerimauja dėl per didelio svorio jaunesni tyrimo dalyviai. 60,7 proc. 20-34 m. respondentų laikė savo svorį normaliu. 11,7 proc. 20-24 m. žmonių manė, kad jų svoris yra per mažas. Tuo tarpu 43,7 proc. 45-54 m. tiriamųjų nurodė, kad jų svoris yra per didelis ( $p < 0,05$ ) (žr. 7 lentelę).

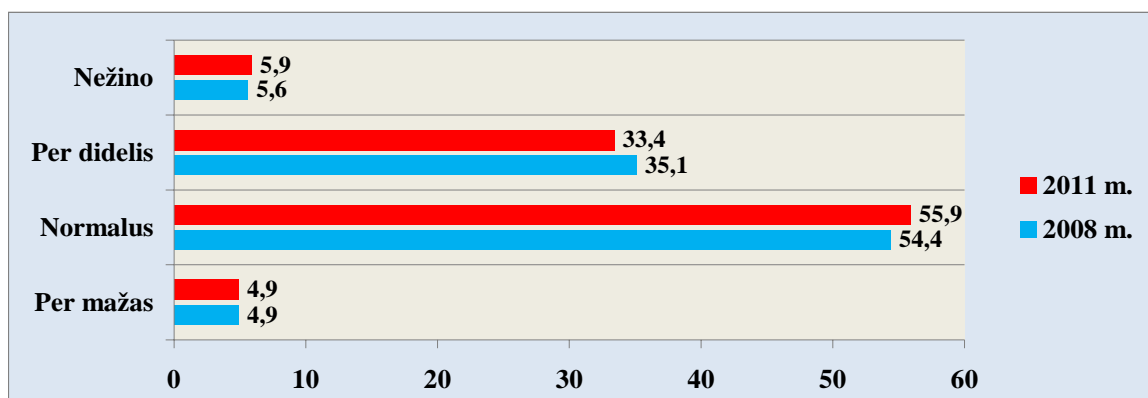
7 lentelė

Savo svorio vertinimas, lyginant pagal amžių (proc.).

	Per mažas	Normalus	Per didelis	Nežino
20-24 m.	11,7	60,7	26,4	1,3
25-34 m.	4,9	60,8	25,3	9,0
35-44 m.	2,0	55,5	36,3	6,1
45-54 m.	2,8	48,2	43,7	5,3
55-64 m.	2,6	53,9	35,2	8,3

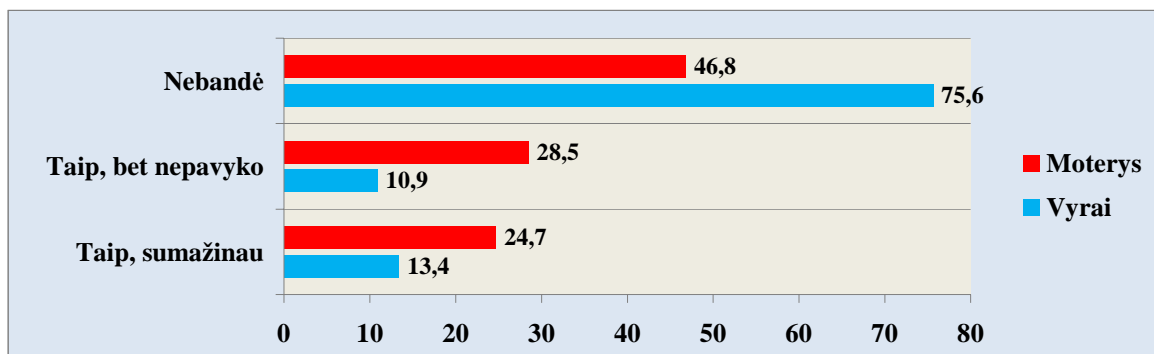
Tyrimo rezultatai pagal šeimyninę padėtį parodė, kad blogiausiai savo svorį vertina išsiskyre asmenys, 40,6 proc. jų teigė, kad svoris yra per didelis, požymių pasiskirstymas statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ).

Lyginant Šiaulių miesto suaugusiųjų gyvensenos 2008 m. tyrimo duomenis su 2011 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad padidėjo dalis manančių, jog jų svoris yra normalus (2008 m. taip vertinančių savo svorį buvo 54,4 proc., 2011 m. – 55,9 proc.) ir sumažėjo manančių, kad jų svoris per didelis (2008 m. buvo 35,1 proc., 2011 m. – 33,4 proc.) (žr. 6.3 pav.).



6.3 pav. Tiriamųjų savo svorio vertinimas 2008 ir 2011 metais (proc.).

Statistiškai reikšmingai daugiau ( $p < 0,05$ ) moterų nei vyrų sumažino savo svorį. Iš bandžiusių sumažinti svorį daugiau moterims (28,5 proc.) nei vyrams (10,9 proc.) to nepavyko padaryti (žr. 6.4 pav.).



6.4 pav. Respondentų dalis, kurie bandė sumažinti savo svorį, atsižvelgiant į lytį (proc.).

Per praėjusius 12 mėn. moterims daugiau nei vyrams kiti sveikatos priežiūros specialistai patarė mažinti kūno svorį ( $p < 0,05$ ). Lyginant pagal amžiaus grupes, gydytojai daugiau dėmesio skyrė pagyvenusiems žmonėms (55-64 m.), 12,4 proc. jų patarė mažinti kūno svorį ( $p < 0,05$ ). 23 proc. 45-54 m. amžiaus tyrimo dalyvių šeimos nariai patarė mažinti savo svorį ( $p < 0,05$ ) (žr. 8 lentelę).

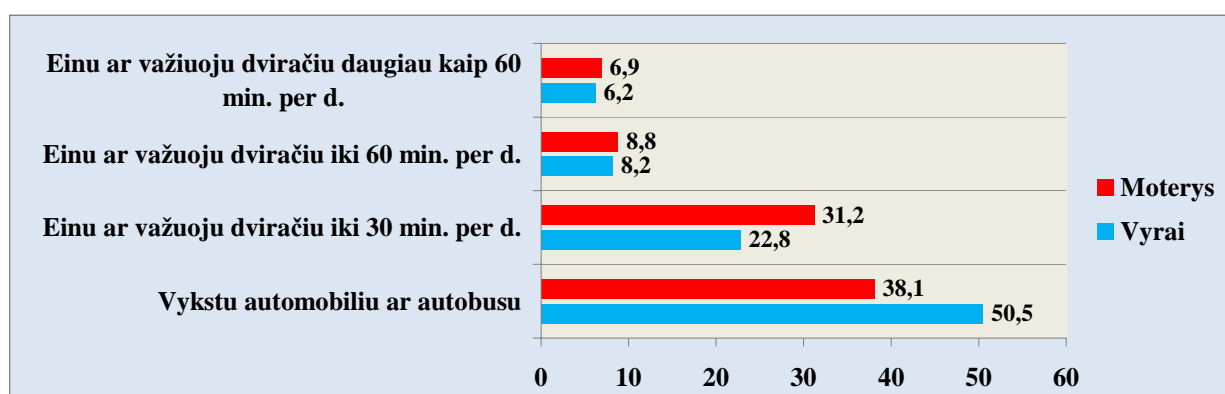
8 lentelė

**Asmenys, patarę mažinti svorį, lyginant pagal amžių (proc.).**

	Gydytojas*	Kiti sveikatos priežiūros specialistai	Šeimos nariai*	Kiti asmenys
20-24 m.	2,1	1,2	12,0	11,7
25-34 m.	6,0	1,6	15,3	10,1
35-44 m.	4,1	1,2	17,1	10,2
45-54 m.	8,1	0,8	23,0	5,6
55-64 m.	12,4	3,1	19,1	8,2

\* $p < 0,05$

Daugiau nei pusė respondentų vyrų (50,5 proc.) į darbą vyksta automobiliu arba autobusu, o moterų – 38,1 proc. ( $p < 0,05$ ). Tuo tarpu didesnė dalis moterų nei vyrų teigė į darbą einančios ar važiuojančios dviračiu ir tam sugaištančios iki 30 min. per dieną (žr. 6.5 pav.).



**6.5 pav. Laikas, sugaištas per dieną einant ar važiuojant dviračiu į darbą ir atgal, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

Eina ar važiuoja dviračiu į darbą ir tam sugaišta iki 30 min. per dieną daugiausia 20-34 metų respondentų – 30,5 proc., mažiausia 55-64 metų tiriamųjų (23,8 proc.) ( $p < 0,05$ ) (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

**Laikas, sugaištas per dieną einant ar važiuojant dviračiu į darbą ir atgal, atsižvelgiant į amžių (proc.).**

	Vykstu automobiliu ar autobusu	Einu ar važiuoju dviračiu iki 30 min. per dieną	Einu ar važiuoju dviračiu iki 60 min. per dieną	Einu ar važiuoju dviračiu daugiau nei 60 min. per dieną
20-24 m.	31,8	29,7	12,1	10,5
25-34 m.	48,8	31,2	7,1	4,2
35-44 m.	55,6	21,8	9,1	4,1
45-54 m.	47,3	28,7	7,6	7,2
55-64 m.	31,7	23,8	6,3	7,4

Lyginant rezultatus pagal šeimyninę padėtį matyti, kad didžioji vedusių/ištekėjusių dalis (49,5 proc.) į darbą važiuoja automobiliu arba autobusu, 32,1 proc. nevedusių/netekėjusių eina ar važiuoja dviračiu į darbą ir tam sugaišta iki 30 min. per dieną ( $p < 0,05$ ). Kasdien ar kelis kartus per savaitę mankština 37,2 proc. vyrų ir 32,2 proc. moterų ( $p > 0,05$ ). Net 40,3 proc. 20-24 m. respondentų mankština kasdien ar kelis kartus per savaitę, tokių 55–64 m. amžiaus tiriamųjų buvo tik 23,1 proc. ( $p < 0,05$ ). Visiškai nesimankštinančių didžiausia dalis buvo vyriausių (55-64 m.) respondentų grupėje (11,8 proc.) (žr. 10 lentelę).



**Gyventojai, kurie laisvalaikiu mankština mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, atsižvelgiant į amžių (proc.).**

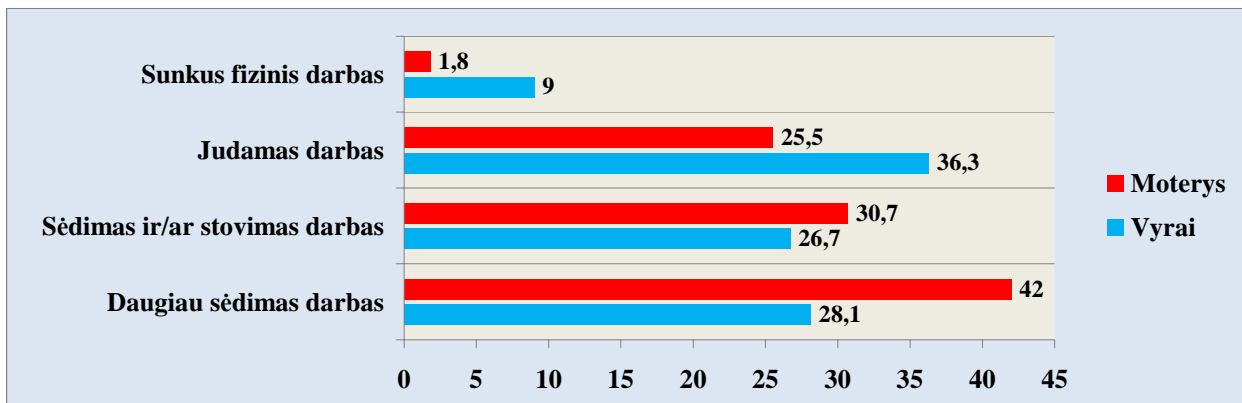
	Kasdien ar kelis kartus per sav.	Kartą per sav.	2-3 kartus per mėn.	Kelis kartus per metus	Negaliu mankštintis dėl ligos
<b>20-24 m.</b>	40,3	25,0	20,3	12,7	1,7
<b>25-34 m.</b>	38,4	17,7	17,7	25,0	1,3
<b>35-44 m.</b>	33,2	19,5	19,0	25,7	2,7
<b>45-54 m.</b>	34,6	21,7	16,1	24,0	3,7
<b>55-64 m.</b>	23,1	22,5	13,5	29,2	11,8

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvensenos 2008 m. tyrimo duomenis su 2011 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad sumažėjo kasdien ir kelis kartus per savaitę besimankštinančių 55–64 m. asmenų (2008 m. buvo 38,6 proc., o 2011 m. – 23,1 proc.). Dažnai besimankštinanti jaunų asmenų dalis išliko nepakitusi (žr. 11 lentelę).

**Gyventojai, kurie laisvalaikiu mankština mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, atsižvelgiant į amžių, 2008-2011 metais (proc.).**

	Kasdien ar kelis kartus per sav.	Kartą per sav.	2-3 kartus per mėn.	Kelis kartus per metus	Negaliu mankštintis dėl ligos
<b>2011 m.</b>					
<b>20-24 m.</b>	40,3	25,0	20,3	12,7	1,7
<b>25-34 m.</b>	38,4	17,7	17,7	25,0	1,3
<b>35-44 m.</b>	33,2	19,5	19,0	25,7	2,7
<b>45-54 m.</b>	34,6	21,7	16,1	24,0	3,7
<b>55-64 m.</b>	23,1	22,5	13,5	29,2	11,8
	Kasdien ar kelis kartus per sav.	Kartą per sav.	2-3 kartus per mėn.	Kelis kartus per metus	Negaliu mankštintis dėl ligos
<b>2008 m.</b>					
<b>20-24 m.</b>	40,3	18,5	15,2	21,9	0,7
<b>25-34 m.</b>	40,3	18,5	12,5	21,2	0,5
<b>35-44 m.</b>	36,2	16,2	14,4	24,1	1,9
<b>45-54 m.</b>	32,6	13,0	16,5	27,6	5,4
<b>55-64 m.</b>	38,6	10,5	8,8	17,0	17,5

Dauguma moterų (42,0 proc.) dirba sėdimą ir/ar stovimą darbą ( $p < 0,05$ ), kada yra šiek tiek vaikštoma, kilnojama, nešiojama; tai darbas pramonėje, lengvoje namų ruošoje, prekyboje ir kt., tuo tarpu vyrai – judamą darbą (36,3 proc.), todėl jie daugiau vaikšto, kilnoja, nešioja (pramonėje, statybose, sunki namų ruoša ir kt.) (žr. 6.6 pav.).



6.6 pav. Respondentų darbo (veiklos) pobūdis, atsižvelgiant į lytį (proc.).

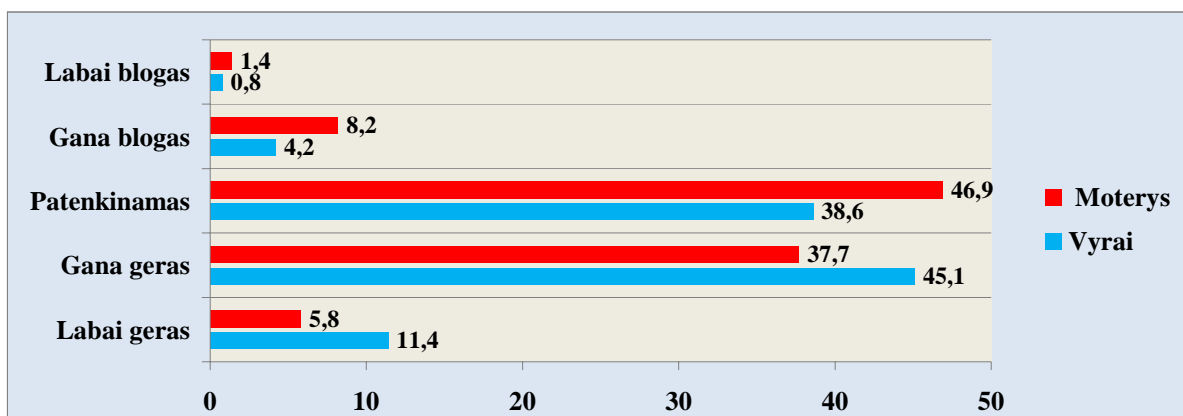
20-24 m. tyrimo dalyviai (72,0 proc.) dirbo daugiausia sėdimą ir/ar stovimą darbą, 25-34 m. respondentų (43 proc.) dirbo judamą ar sunkų fizinį darbą ( $p < 0,05$ ) (žr.12 lentelę). Sunkų fizinį darbą dirba 17,2 proc. respondentų, turinčių nebaigtą vidurinį išsilavinimą, 45,5 proc. aukštąjį išsilavinimą įgijusių tiriamųjų teigė dirbantys sėdimą darbą ( $p < 0,05$ ).

12 lentelė

Darbo (veiklos) pobūdis lyginant pagal amžių (proc.).

	Daugiau sėdimas darbas	Sėdimas ir/ar stovimas darbas	Judamas darbas	Sunkus fizinis darbas
20-24 m.	46,2	25,8	24,0	4,1
25-34 m.	29,6	27,5	36,3	6,7
35-44 m.	32,9	33,8	27,4	5,9
45-54 m.	31,2	28,2	35,5	5,1
55-64 m.	41,3	29,1	27,3	2,3

Vyrai savo fizinį pajėgumą įvertino geriau nei moterys. 45,1 proc. vyrų savo fizinį pajėgumą laiko gana geru, o 46,9 proc. moterų savo fizinį pajėgumą vertina patenkinamai, skirtumas tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ) (žr. 6.7 pav.).



6.7 pav. Respondentų savo fizinio pajėgumo vertinimas, atsižvelgiant į lytį (proc.).

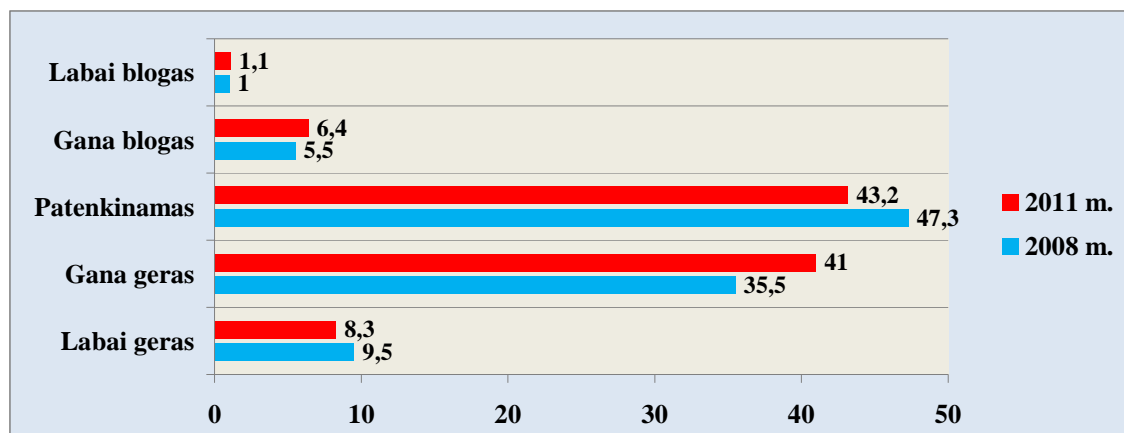
Jaunesni tyrimo dalyviai savo fizinį pajėgumą vertino geriau nei vyresni dalyviai. 50,4 proc. 25-34 m. tiriamųjų teigė, kad jų fizinis pajėgumas gana geras, net 62,6 proc. 45-54 m. dalyvių nurodė, kad fizinis pajėgumas patenkinamas, o 11,8 proc. 55-64 m. šiauliečių jį laikė gana blogu ( $p < 0,05$ ) (žr. 13 lentelę). Vedę/ištekėjusios, išsiskyre savo fizinį pajėgumą vertino geriau nei našliai ( $p < 0,05$ ).

13 lentelė

**Savo fizinio pajėgumo vertinimas lyginant pagal amžių (proc.).**

	Labai geras	Gana geras	Patenkinamas	Gana blogas	Labai blogas
20-24 m.	14,1	44,4	36,5	4,1	0,8
25-34 m.	12,9	50,4	29,8	5,2	1,6
35-44 m.	7,3	49,4	36,8	6,1	0,4
45-54 m.	2,8	29,3	62,6	5,3	0
55-64 m.	3,6	28,7	52,8	11,8	1,1

Lyginant Šiaulių miesto suaugusiųjų gyvenamosios 2008 m. tyrimo duomenis su 2011 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad išaugo dalis respondentų, savo fizinį pajėgumą vertinančių kaip gana gerą (2008 m. buvo 35,5 proc., 2011 m. – 41,0 proc.) ir sumažėjo vertinančių patenkinamai (2008 m. buvo 47,3 proc., 2011 m. – 43,2 proc.) (žr. 6.8 pav.).



6.8 pav. Tiriamųjų savo fizinio pajėgumo vertinimas 2008 ir 2011 metais (proc.).

Per praėjusius 12 mėn. fizinį aktyvumą siūlė padidinti vyresniems respondentams gydytojas, jaunesniems respondentams – kiti sveikatos priežiūros specialistai bei kiti asmenys ( $p < 0,05$ ) (žr. 14 lentelę). Našliams padidinti fizinį aktyvumą patarė gydytojas ir kiti asmenys.

**Asmenys, patarę didinti fizinį aktyvumą, lyginant pagal amžių (proc.).**

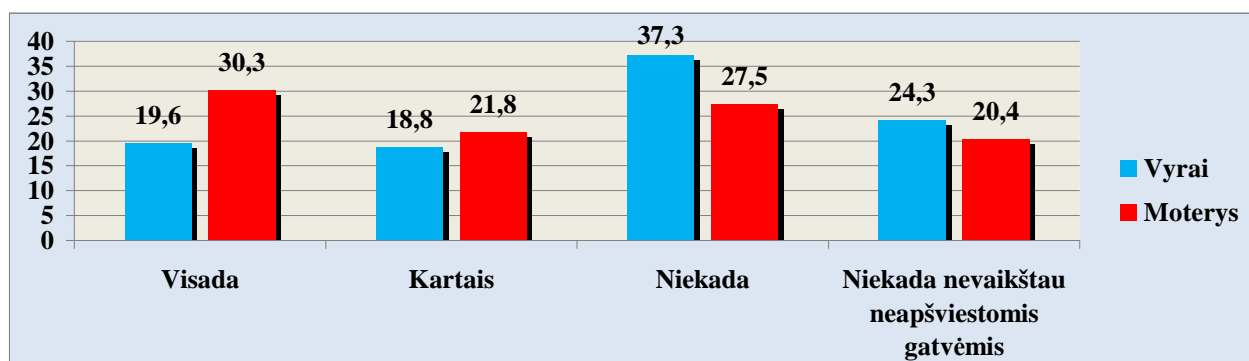
	Gydytojas*	Kiti sveikatos priežiūros specialistai*	Šeimos nariai	Kiti asmenys*
20-24 m.	3,3	0,8	16,6	17,0
25-34 m.	5,6	5,6	12,9	14,2
35-44 m.	7,3	1,6	16,3	11,8
45-54 m.	5,7	2,4	21,9	7,7
55-64 m.	13,3	3,1	13,3	7,7

\*p<0,05

## 7. Eismo saugumas

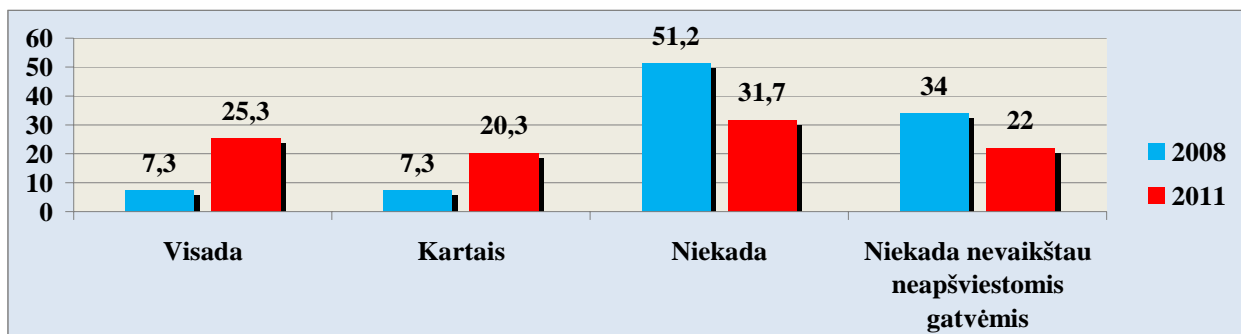
Eismo saugumas keliuose ir jo užtikrinimas, avaringumo mažinimas – vienas pagrindinių šiandienos gyvenimo tikslų. Pastaruoju metu visose ES šalyse šiems klausimams skiriamas didžiulis dėmesys. Tai svarbus visuomenės, valstybių ir Europos Sąjungos rūpestis, todėl sveikintinos Europos Komisijos, Tarybos ir kiekvienos valstybės pastangos užtikrinti eismo saugą ir ją gerinti.

Statistiškai reikšmingai (p<0,05) moterys dažniau naudojasi šviesos atšvaitu, eidamos neapšviesta gatve. Visada nešioja atšvaitą 30,3 proc., kartais – 21,8 proc. moterų. 24,3 proc. vyrų ir 20,4 proc. moterų niekada nevaikšto neapšviestomis gatvėmis (žr. 7.1 pav.).



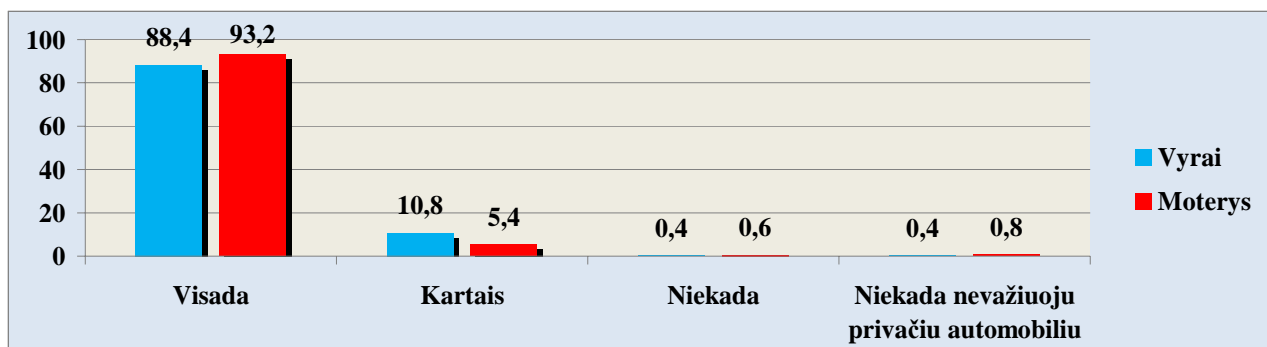
**7.1 pav. Ar naudojate šviesos atšvaitus, eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

2011 m. labai išaugo visada nešiojančiųjų atšvaitą dalis, nuo 7,3 proc. iki 25,3 proc., taip pat padidėjo ir kartais naudojančiųjų atšvaitą procentas, nuo 7,3 proc. iki 20,3 proc. (žr. 7.2 pav.). Tai galėjo įtakoti ir Šiaulių visuomenės sveikatos biuro vykdomos akcijos Šiauliuose, kuriose gyventojams buvo dalijami atšvaitai.



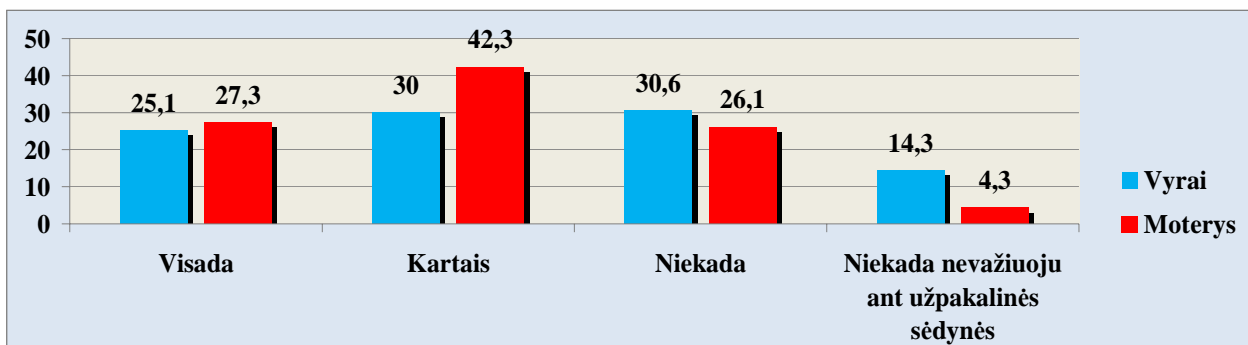
**7.2 pav. Ar naudojate šviesos atšvaitus, eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu, 2008 ir 2011 metais (proc.).**

Tyrimo duomenimis, didžioji dalis (91,1 proc.) respondentų užsisega saugos diržus, vairuodami ar važiuodami ant priekinės sėdynės, taip užkirsdami kelią didesniems nelaimingų atsitikimų padariniams ir labiau saugodami savo gyvybes (93,2 proc. moterų ir 88,4 proc. vyrų,  $p < 0,05$ ). Visose amžiaus grupėse statistiškai reikšmingai didesnė dalis segi saugos diržus automobiliuose ( $p < 0,05$ ). Taip pat 2011 m. padaugėjo asmenų, visada prisitvirtinančių saugos diržais, važiuojant automobiliu ant priekinės sėdynės ar vairuojant (2008 m. – 85,4 proc., 2011 m. – 90,5 proc.).



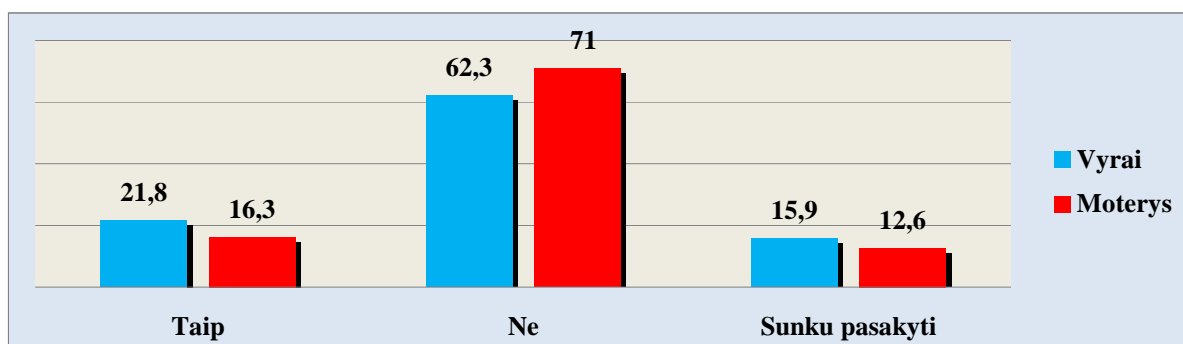
**7.3 pav. Ar prisitvirtinate saugos diržais, važiuodami automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuodami (proc.).**

Tačiau kalbant apie saugos diržų naudojimą važiuojant automobiliu ant užpakalinės sėdynės, gauti kitokie rezultatai. Nustatyta, kad tiriamieji mažai naudoja saugos diržus, važiuodami automobiliu ant užpakalinės sėdynės. Visada saugos diržus segi 27,3 proc. moterų ir 25,1 proc. vyrų (žr. 7.4 pav.). 2011 m. taip pat padaugėjo asmenų, kurie prisitvirtina saugos diržais, važiuodami ant užpakalinės sėdynės (2008 m. - 18,4 proc., 2011 m. - 26,2 proc.).



**7.4 pav. Ar prisitvirtinate saugos diržais, važiuodami automobiliu ant užpakalinės sėdynės (proc.).**

71 proc. moterų, 62,3 proc. vyrų teigė, kad per paskutinius 12 mėnesių nepastebėjo, kad kas nors iš draugų vairuoja išgėrę (žr. 7.5 pav.). 2011 m. sumažėjo asmenų, kurių draugai sėdo už vairo išgėrę (2008 m. – 32,2 proc., 2011 m. – 18,6 proc.).



**7.5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar per praėjusius 12 mėn. pastebėjo ką nors iš draugų vairuojant išgėrus, atsižvelgiant į lytį (proc.).**

## IŠVADOS

- ❖ Daugiau nei pusė Šiaulių miesto respondentų savo sveikatą vertino teigiamai, o daugiau nei trečdalis – vidutiniškai. Geriausiai savo sveikatą vertino turintys aukštąjį išsilavinimą tyrimo dalyviai. 2011 m., lyginant su 2008 m., daugiau tiriamųjų savo sveikatą įvertino gerai.
- ❖ Per paskutinius 12 mėnesių tiriamiesiems daugiausia buvo nustatytas ar gydytas padidėjęs kraujo spaudimas ir stuburo ligos. Šiaulių miesto moterys per praėjusius metus sirgo daugiau nei vyrai. Moterims daugiau buvo nustatytas (arba gydytas) padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, lėtinis bronchitas, emfizema bei osteoporozė. Per paskutinį mėnesį tyrimo dalyviai labiausiai skundėsi galvos skausmais, sąnarių ir juosmens skausmais bei stresu ir didele įtampa. Tyrimo rezultatai parodė, kad moterys dažniau vartoja medikamentus nei vyrai, daugiausia vartoja vaistus nuo galvos skausmo bei vitaminus, mineralines medžiagas ar mikroelementus.
- ❖ Apie trečdalis Šiaulių miesto moterų teigė, kad joms per praėjusius metus (12 mėn.) buvo imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio. Lyginant su 2008 m. tyrimo duomenimis, 2011 m. buvo mažiau moterų, kurioms per praėjusius 12 mėnesių buvo imtas gimdos kaklelio tepinėlis tyrimui, tačiau daugiau moterų nurodė, kad tepinėlis buvo imtas prieš 1-3 metus ir seniau negu prieš 3 metus. Daugėja moterų, kurioms išvis niekada nebuvo imtas gimdos kaklelio tepinėlis. Trečdaliui Šiaulių miesto moterų buvo atlikta mamografija. Iš moterų, kurios teigė, kad per paskutinius metus buvo pakviestos pasitikrinti dėl krūties vėžio, pas gydytojus nuvyko 60,4 proc. 2008 m. mamograma buvo atlikta 27,6 proc. tyrime dalyvavusių moterų, o 2011 m. jų padidėjo iki 31,1 proc.
- ❖ Tyrimo duomenimis, kasdien rūkė 23,5 proc. gyventojų. Didesnę dalį rūkančiųjų sudarė vyrai, išsiskyrę asmenys ir tyrimo dalyviai su pradiniu išsilavinimu. Lyginant 2008 m. ir 2011 m. tyrimo rezultatus, žymiai daugiau kasdien rūkančiųjų buvo 2008 m.
- ❖ Per pastaruosius 3 metus mitybos įpročiai kito nežymiai. Lyginant 2008 m. ir 2011 m. tyrimų rezultatus, išliko panaši kasdien pusryčiaujančių gyventojų dalis. Gamindami maistą, gyventojai dažniau renkasi aliejų, ant duonos tepa sviestą. Mitybos keitimą labiausiai lėmė sveikatos problemos, ypačingai tai išryškėja vyresniame amžiuje. Dažniausiai per savaitę (6-7 d./sav.) vartojami maisto produktai buvo mėsa, šviežios daržovės ir šviežūs vaisiai.
- ❖ Alų dažnai (kasdien ar kelis kartus per savaitę) gėrė beveik trečdalis, stiprius alkoholinius gėrimus ketvirtadalis, vyną - dešimtadalis tyrimo dalyvių. Vyrai ir jaunesni respondentai dažniausiai vartojo alų ir stiprius alkoholinius gėrimus, moterys – vyną. Vyrai per savaitę išgeria vidutiniškai du butelius alaus ir dvi taureles stipriųjų gėrimų, o moterys – vieną taure

vyno. Vyrai ir jaunesni tyrimo dalyviai vieno pobūvio metu išgeria tokį alkoholio kiekį, kuris prilygsta 6 SAV (standartinis alkoholio vienetas). 2011 m. mažesnė nei 2008 m. dalis tiriamųjų vartojo alkoholinius gėrimus kasdien ar kelis kartus per savaitę, tai pat mažesnė dalis šiauliečių išgėrė 6 SAV vieno pobūvio metu.

- ❖ Pusė tyrime dalyvavusių vyrų turėjo atsvorį, tačiau daugiau nei pusė (61,7 proc.) jų laikė savo svorį normaliu. Pusė respondentų vyrų į darbą (ir atgal) vyksta automobiliu ar autobusu. Trečdalis moterų ir jaunesnių tirtųjų į darbą (ir atgal) eina ar važiuoja dviračiu ir sugaišta per dieną iki 30 min. Kasdien ar kelis kartus per savaitę mankština daugiau nei trečdalis vyrų ir moterų bei 40,3 proc. jaunų respondentų. 2011 m. sumažėjo dalis besimankštinančių kasdien ar kelis kartus per savaitę vyrų ir vyresnių respondentų lyginant su 2008 m. Vyrai ir jaunesni tyrimo dalyviai įvertino savo fizinį pajėgumą kaip gana gerą. 2011 m. tiriamieji savo fizinį pajėgumą vertino geriau nei 2008 m.
- ❖ Skiepijimas yra ekonomiškai efektyviausia ir pakankamai nebrangi visuomenės sveikatos prevencijos priemonė. Tyrimo duomenimis, maždaug pusė respondentų visiškai nesiskiepijo nuo gripo, dar didesnė dalis – nuo erkinio encefalito.
- ❖ 2011 m., lyginant su 2008 m., visada nešiojančiųjų atšvaitą dalis išaugo nuo 7,3 proc. iki 25,3 proc. Padidėjo ir kartais naudojančių atšvaitą gyventojų dalis, nuo 7,3 proc. iki 20,3 proc.
- ❖ 2011 m., lyginant su 2008 m., padaugėjo asmenų, visada prisitvirtinančių saugos diržais vairuojant arba sėdint ant priekinės sėdynės, taip užkertančių kelią didesniems nelaimingų atsitikimų padariniams ir labiau saugančių savo gyvybes.



## REKOMENDACIJOS

- ❖ Sveikata neegzistuoja pati savaime, pirmiausia žmogus pats ja turi rūpintis visą savo gyvenimą. Pakankamas fizinis aktyvumas, sveika ir subalansuota mityba, žalingų įpročių atsisakymas gali padėti išvengti daugelio negalavimų, prailginti kokybiško ir pilnavertiško gyvenimo trukmę.
- ❖ Fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos komponentas. Užtikrinant pakankamą suaugusiųjų fizinį aktyvumą, rekomenduojama kasdien eiti į darbą pėsčiomis, lipti laiptais, o ne važiuoti liftu, pasivaikščioti, žaisti su vaikais, dirbti sode ar darže. Kelis kartus per savaitę važinėti dviračiu, bėgioti, plaukioti, lankyti šokius ar aerobiką.
- ❖ Tyrimo duomenys rodo, kad kasdien vaisius ir daržoves vartoja tik nedidelė gyventojų dalis. Būtina jau nuo ikimokyklinio amžiaus vaikus skatinti daugiau vartoti šviežių daržovių ir vaisių, teikti informaciją apie šių maisto produktų reikšmę žmogaus organizmui, formuoti teigiamą požiūrį į sveiką mitybą. Papildomai nerekomenduojama dėti druskos į paruoštą maistą, nes tai didina arterinį kraujo spaudimą, apsunkina inkstų darbą.
- ❖ Nors 2011 m. tyrimo duomenimis ir sumažėjo dažnas alkoholio vartojimas, būtina atkreipti dėmesį į jaunų žmonių alkoholio vartojimo kultūrą, laisvalaikio praleidimo formas, kurti palankią jaunam žmogui kultūrinę aplinką, griežtinti alkoholio pardavimo kontrolę nepilnamečiams asmenims.
- ❖ Rūkymas išlieka aktuali visuomenės sveikatos problema. Savivaldybės lygmeniu tikslinga inicijuoti ir steigti nerūkymo zonas mieste, toliau vykdyti draudimo rūkyti politiką, analizuoti vykdomų priemonių efektyvumą.
- ❖ Platinti informaciją apie teigiamas ir neigiamas skiepų pasekmes, ypatingai į tai turėtų atkreipti dėmesį asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai, turintys tiesioginį kontaktą su gyventojais.
- ❖ Šiauliuose pastaraisiais metais vykdomos akcijos, skirtos apsaugoti pėsčiuosius nuo sužalojimų tamsiuoju paros metu. Tyrimo rezultatai rodo teigiamus pokyčius atšvaitų naudojime. Būtina toliau skatinti tęsti šią gerąją iniciatyvą.
- ❖ Objektyviai žmogaus sveikata vertinama remiantis medicininio patikrinimo rezultatais, tačiau žmogaus savijauta ne visada sutampa su fizine sveikatos būkle – ji priklauso nuo daugelio psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių. Norėdamas labiau pagerinti savo savijautą, išvengti ligų, visų pirma pats žmogus turi pakeisti savo gyvenimo būdą bei įpročius. Todėl rekomenduojama atsakingoms institucijoms kreipti didesnę dėmesį gyventojų informavimui sveikatingumo klausimais.