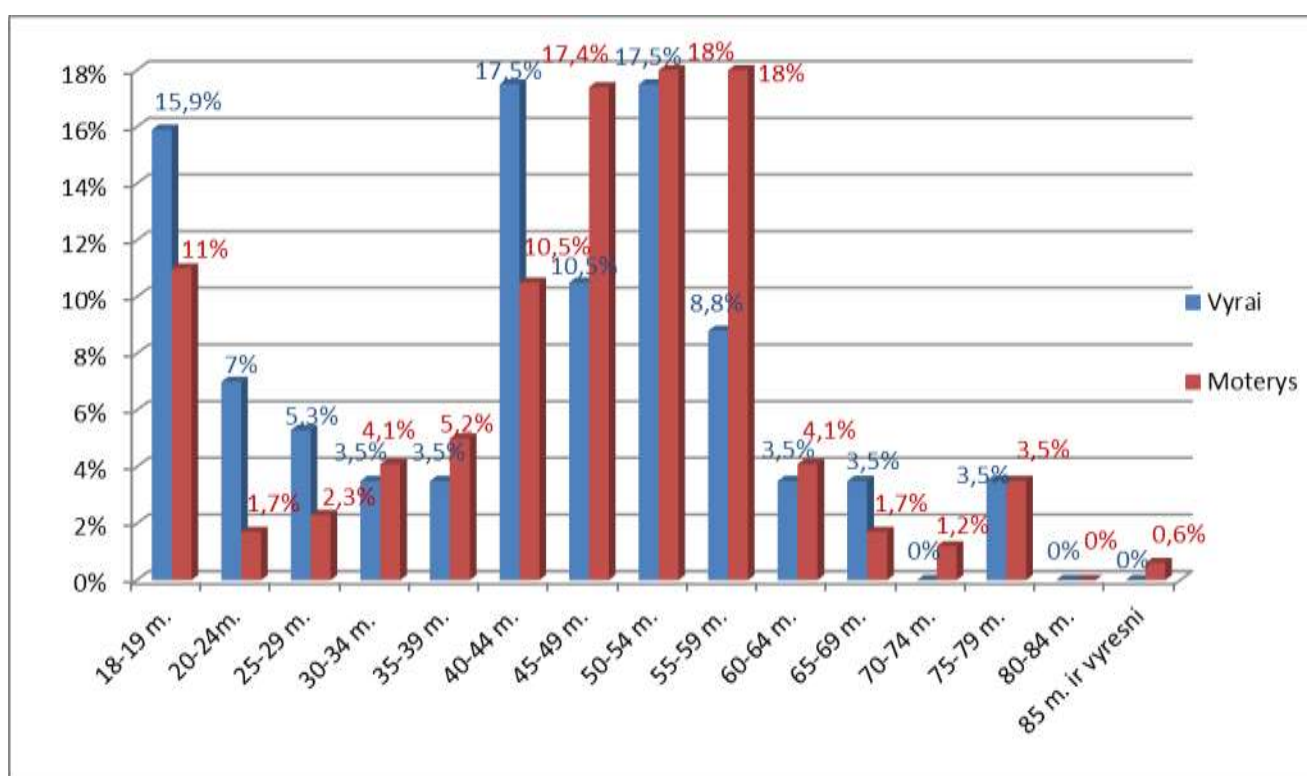


MOLĖTŲ RAJONO GYVENTOJŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras anketavimo būdu 2014 m. gegužės – liepos mėn. atliko Molėtų rajono gyventojų gyvensenos tyrimą. Tyrimo tikslas – išsiaiškinti Molėtų rajono gyventojų gyvensenos ypatumus.

Bendri duomenys

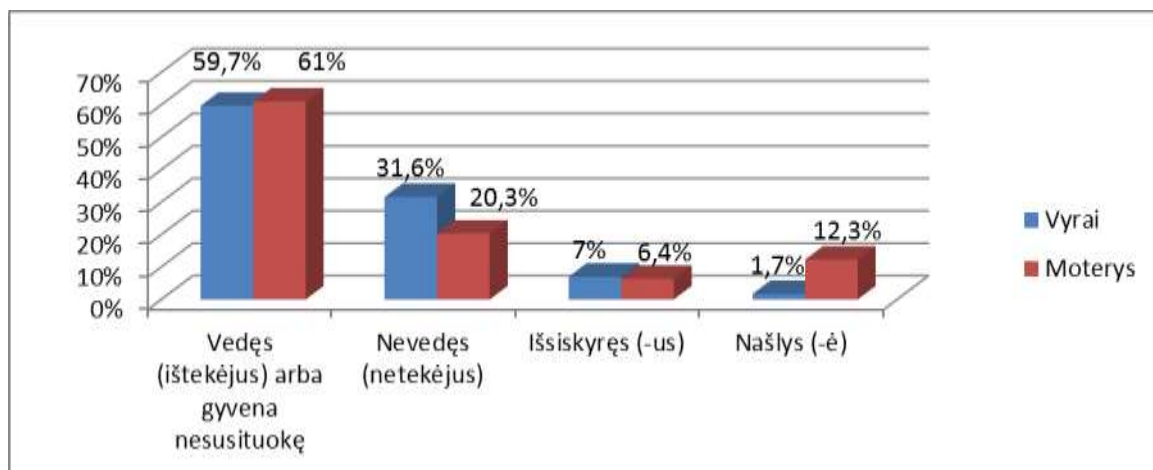
Tyrimė dalyvavo 230 gyventojų, iš jų: 24,8 proc. vyrų ir 75,2 proc. moterų. Respondentų amžius 18 – 87 metai, amžiaus vidurkis – 45 metai. Dauguma vyrų (17,5 proc.) yra 40 – 44 ir 50 – 54 metų amžiaus, moterų (18 proc.) 50 – 54 ir 55 – 59 metų amžiaus (žr. 1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir amžiaus grupes

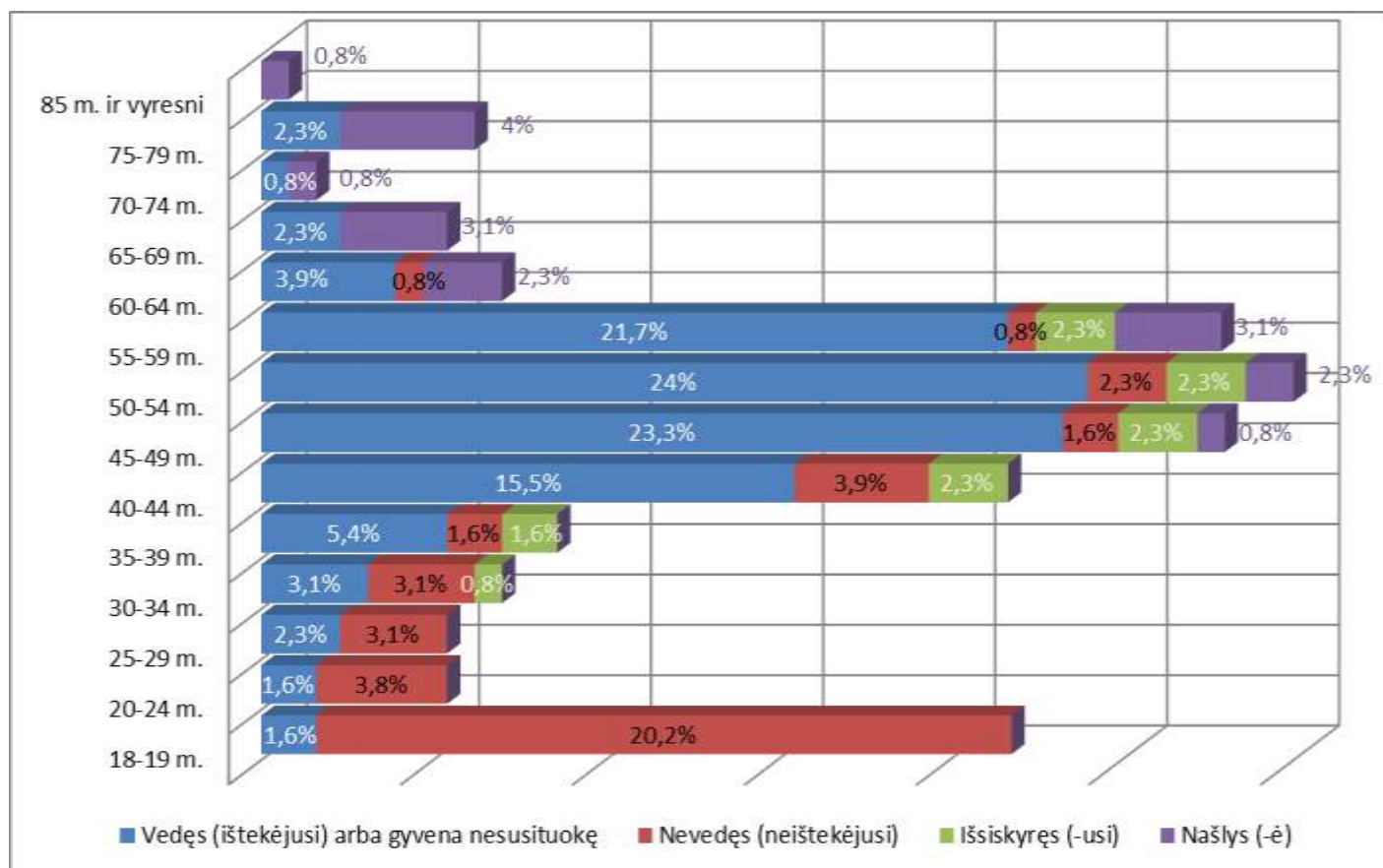
Pastaba: 1,2 proc. moterų savo amžiaus nenurodė

Lyginant respondentų šeimyninę padėtį daugiau nei pusė (60,4 proc.) visų tiriamųjų yra vedusių (ištekęusių) arba gyvenančių nesusituokus. Pagal lytį: vedę arba gyvenantys nesusituokę vyrai sudarė 59,7 proc. ir ištekėjusios arba gyvenančios nesusituokę moterys 61 proc., nevedę vyrai sudarė 31,6 proc. ir netekėjusios moterys – 20,3 proc., išsiskyrusių vyrų (7 proc.) ir moterų (6,4 proc.) skaičius buvo panašus, našlių vyrų (1,7 proc.) buvo 7 kartus mažiau nei moterų (12,3 proc.) (žr. 2 pav.).



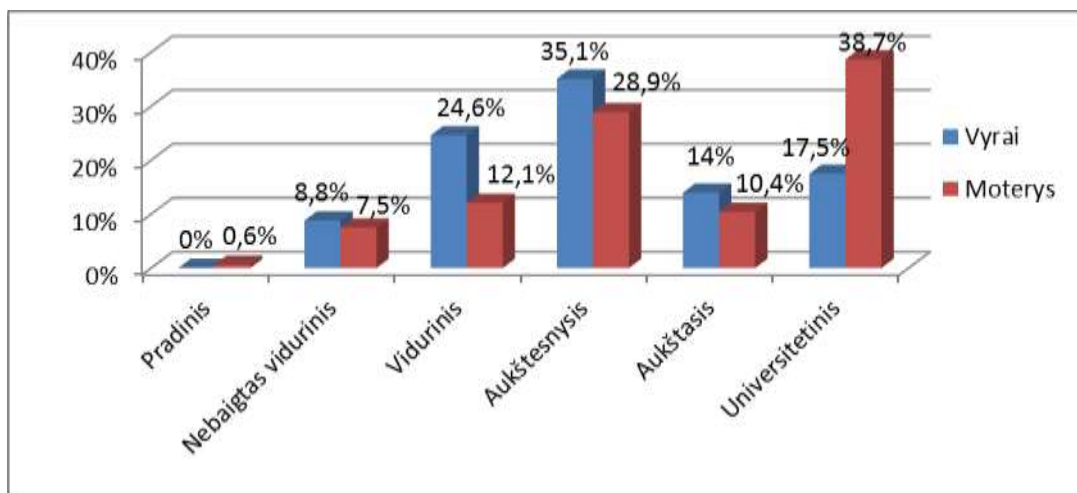
2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį ir lytį

Analizuojant duomenis pagal amžių, daugiausia vedusių (ištekėjusių) arba gyvenančių nesusituokus yra 50-54 metų amžiaus grupėje (24 proc.), nevedusių/netekėjusių – 18-19 metų amžiaus grupėje (20,2 proc.), išsiskyrusių 40 – 44, 45 – 49, 50 – 54 ir 55 – 59 metų amžiaus grupėse (2,3 proc.), ir daugiausia našlių 75 – 79 metų amžiaus grupėje (4 proc.) (žr. 3 pav.).



3 pav. Respondentų šeimyninė padėtis atsižvelgiant į amžių

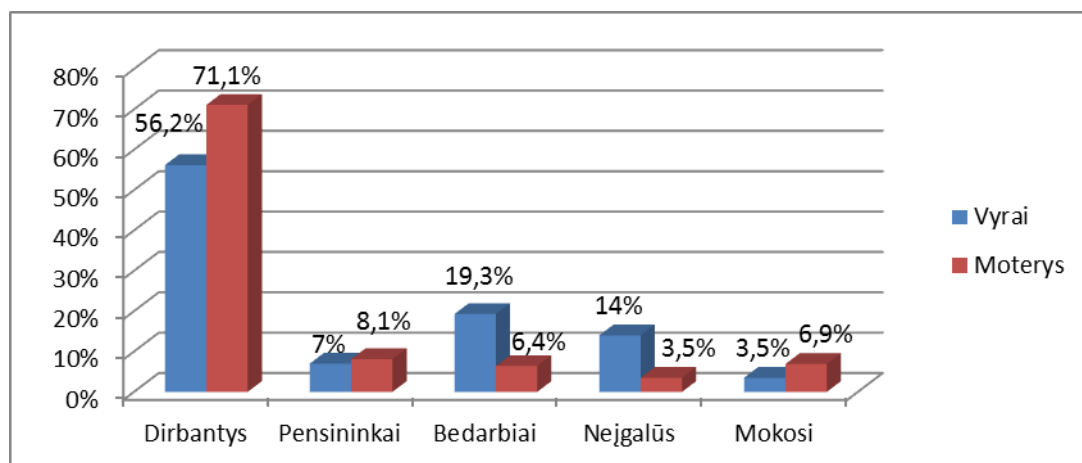
Pagal išsilavinimą dauguma vyrų (35,1 proc.) turi aukštesnįjį išsilavinimą, moterų (38,7 proc.) - universitetinį (žr. 4 pav.).



4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą ir lytį

Pastaba: 2 proc. moterų į šį klausimą neatsakė

Pagal socialinę padėtį dauguma apklaustųjų yra dirbantys: 56,1 proc. vyrų ir 71,1 proc. moterų (žr. 5 pav.).

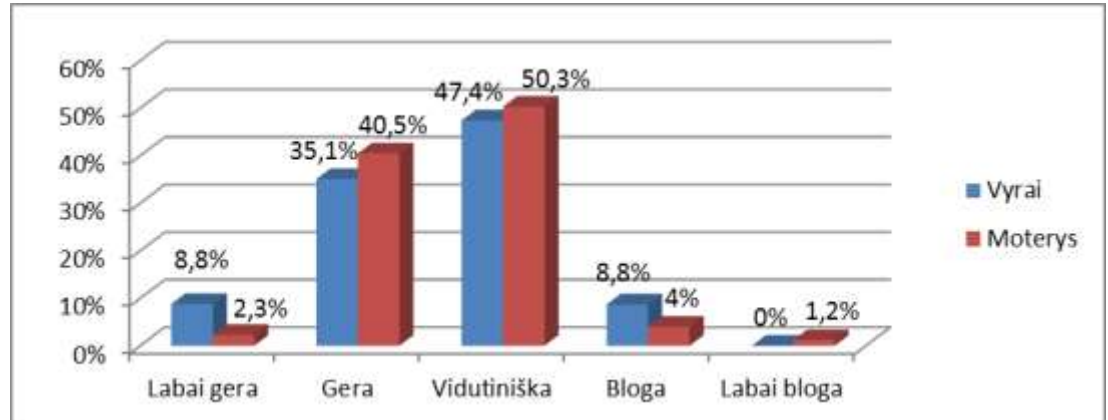


5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal socialinę padėtį ir lytį

Pastaba: 4 proc. moterų į šį klausimą neatsakė

Sveikatos būklė

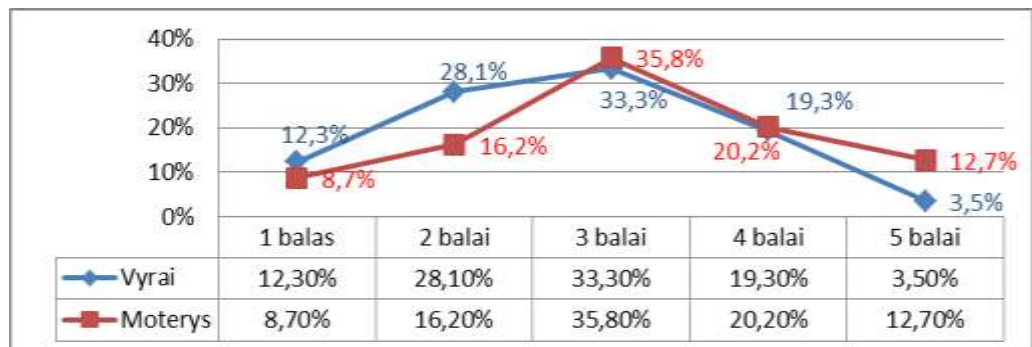
Respondentams buvo pateiktas klausimas – Kaip vertinate savo sveikatos būklę? Dauguma respondentų (47,4 proc. vyrų ir 50,3 proc. moterų) savo sveikatos būklę įvertino vidutiniškai. Nagrinėjant gyventojų sveikatos būklės netolygumus pagal išsilavinimą esminių skirtumų nepastebėta, tačiau daugiau vyrų nei moterų savo sveikatos būklę vertino kaip labai gerą. (žr. 6 pav.).



6 pav. Respondentų atsakymai į klausimą, kaip vertina savo sveikatos būklę, pagal lytį

Pastaba: 1,7proc. moterų į šį klausimą neatsakė

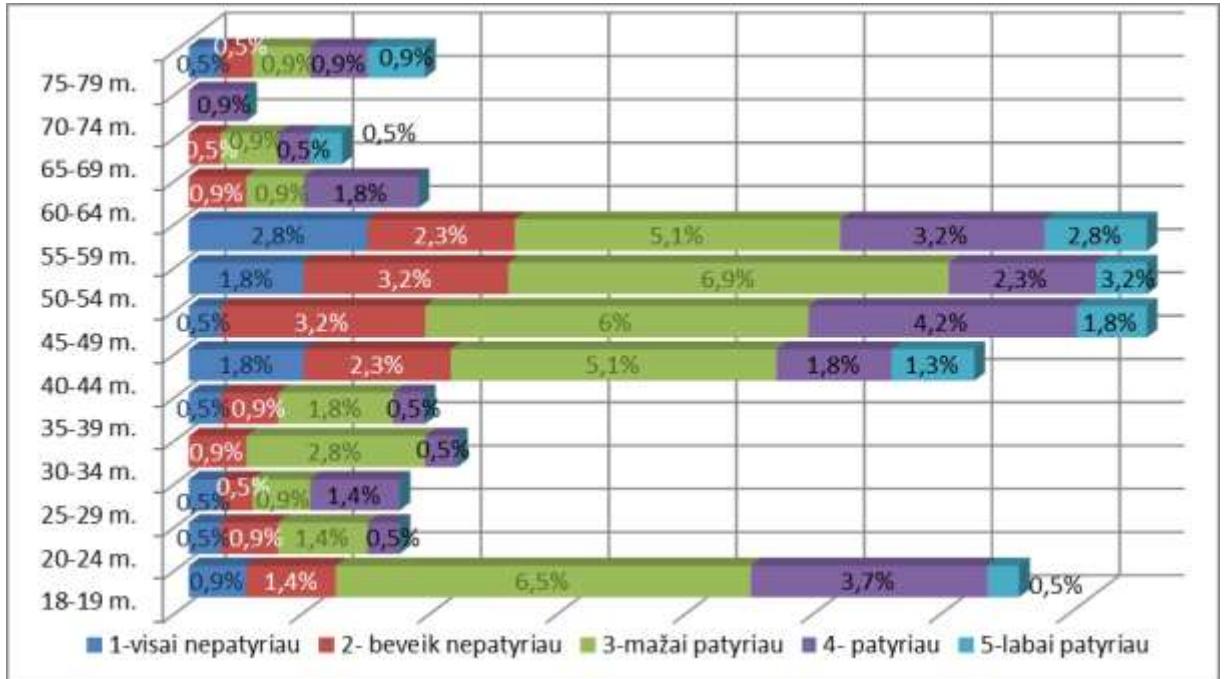
Respondentai anketoje turėjo pažymėti savo patirto streso/įtampos lygį per praėjusį mėnesį (1 – visai nepatyrė streso/įtampos, 5 – patyrė labai didelį stresą/įtampą). Pagal lytį pastebimos gana panašios tendencijos, tačiau daugiau moterų teigė, kad jos patyrė labai didelį stresą/įtampą per praėjusį mėnesį (žr. 7 pav.).



7 pav. Respondentų patirto streso/įtampos lygis, praėjusio mėnesio laikotarpyje, pagal lytį

Pastaba: į šį klausimą neatsakė 3,5 proc. vyrų ir 6,4 proc. moterų

Pagal amžiaus grupes stresą/įtampą patiria tiek jauni, tiek vyresni asmenys: per praėjusį mėnesį didelį stresą/įtampą patyrė 18 - 19 metų, 40 - 44 metų, 45 - 49 metų, 50 - 54 metų, 55 - 59 metų, 65 - 69 metų bei 75 - 79 metų amžiaus grupės respondentai (žr. 8 pav.). Pagal išsilavinimą ir socialinę padėtį esminių skirtumų nepastebėta, bet pagal šeimyninę padėtį stresą/įtampą daugiau patyrė išsiskyrę asmenys.



8 pav. Respondentų patirto streso/įtampos lygis, praėjusio mėnesio laikotarpyje, pagal amžiaus grupes

Pastaba: į šį klausimą neatsakė 3,5 proc. vyrų ir 6,4 proc. moterų

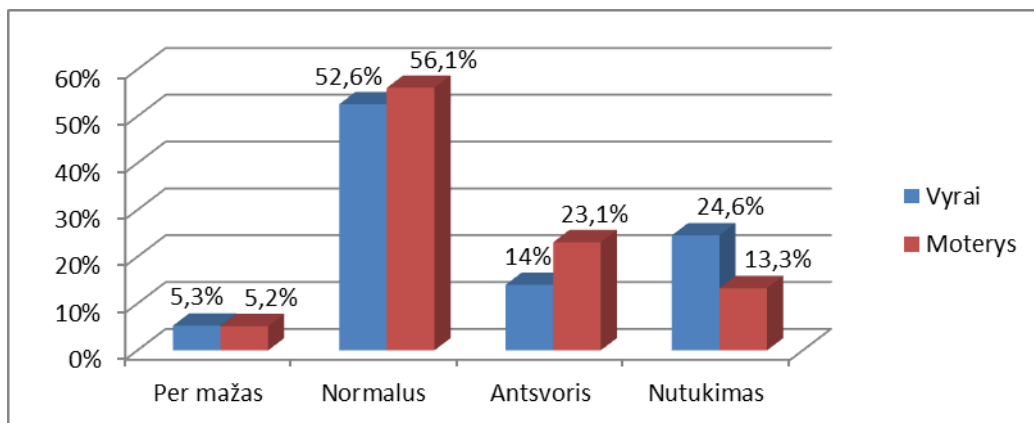
Mityba

Tinkama mityba aprūpina žmogaus organizmą energija ir būtinomis maisto medžiagomis. Žmogus nuolat turi gauti visų svarbiausių maisto medžiagų, kad palaikytų tinkamą organizmo funkcionavimą, sveikatą, fizinį aktyvumą. Ko ir kiek turėtų suvalgyti žmogus, norėdamas išlaikyti normalų kūno svorį ir puikią sveikatą, geriausiai atspindi maisto pasirinkimo piramidė (žr. 9 pav.).



9 pav. Maisto pasirinkimo piramidė

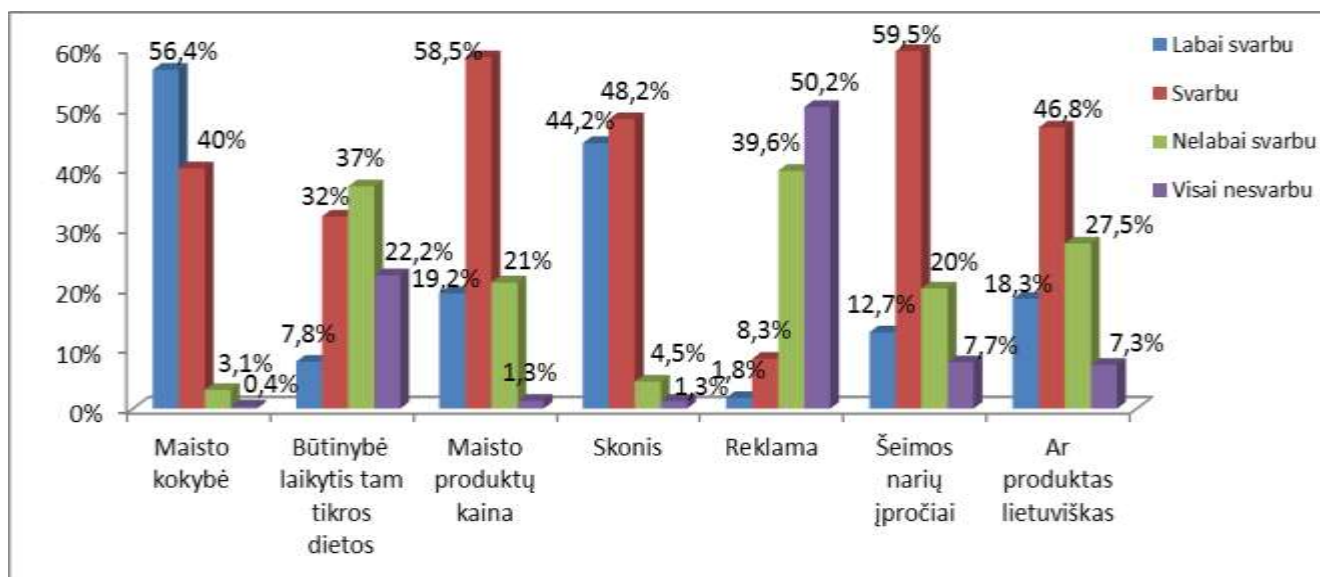
Ūgio ir svorio santykis, t.y. kūno masės indeksas (KMI), leidžia įvertinti, ar žmogaus svoris normalus, ar yra antsvoris bei nutukimas. Kiekvienas žmogus gali paskaičiuoti šį indeksą pagal formulę: $KMI = \text{Kūno masė (kg)} / \text{Ūgis (m}^2\text{)}$. Remiantis anketose pateiktais ūgio ir svorio duomenimis, pastebėta, kad dauguma (55,2 proc.) respondentų turi normalų kūno svorį: 52,6 proc. vyrų ir 56,1 proc. moterų (žr. 10 pav.)



10 pav. Respondentų kūno masės indekso reikšmių pasiskirstymas pagal lytį

Pastaba: į šį klausimą neatsakė 3,5 proc. vyrų ir 2,3 proc. moterų

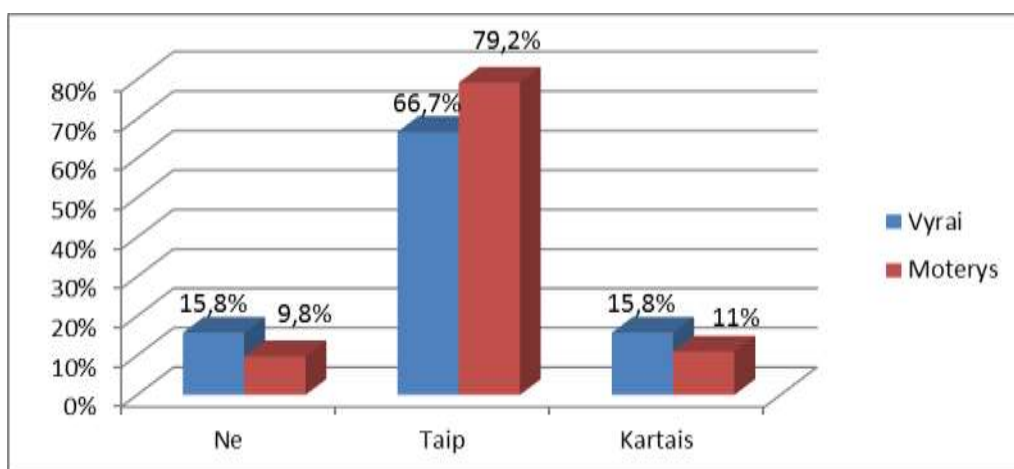
Apibendrinus tyrimo rezultatus, matyti, kad renkantis maisto produktus daugumai respondentų yra svarbu – šeimos narių įpročiai ir kaina; labai svarbu – maisto kokybė, skonis; nelabai svarbu ir visai nesvarbu – reklama bei dietos laikymasis (žr. 11 pav.). Lyginant respondentus pagal išsilavinimą ir lytį – esminių skirtumų nepastebėta.



11 pav. Respondentų kriterijai, pagal kuriuos renkasi maisto produktus

Pastaba: į šį klausimą neatsakė 2 proc. respondentų

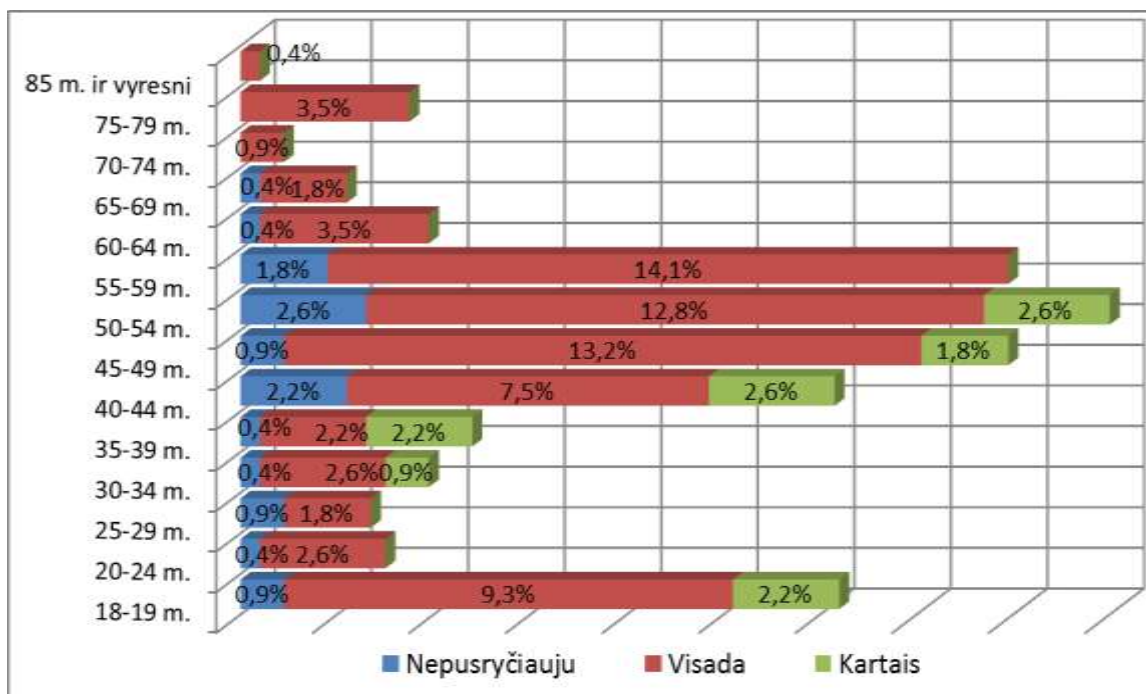
Remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis, gyventojams patariama pusryčiauti. Dauguma respondentų: 66,7 proc. vyrų ir 79,2 proc. moterų pusryčiauja (žr. 12 pav.).



12 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas, į klausimą ar pusryčiaujate, pagal lytį

Pastaba: į klausimą neatsakė 1,7 proc. vyrų

Pagal amžiaus grupes matyti, kad daugiausia respondentų nepusryčiauja 50 - 54 metų, visada pusryčiauja 55 - 59 metų, kartais pusryčiauja 40 – 44 ir 50 - 54 metų amžiaus grupės respondentai (žr. 13 pav.).



13 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas, į klausimą ar pusryčiaujate, pagal amžiaus grupes

Pastaba: į klausimą neatsakė 1,7 proc. vyrų

Pagal skirtingų rūšių riebalų vartojimą maisto gamybai dauguma respondentų (85,9 proc. vyrų ir 91,9 proc. moterų) vartoja augalinį aliejų (žr. 1 lentelę), ant duonos dažniausiai tepa sviestą (59,6 proc. vyrų ir 50,9 proc. moterų) (žr. 2 lentelę).

1 lentelė

Riebalų rūšys kuriuos, dažniausiai ruošdami maistą, vartoja respondentai

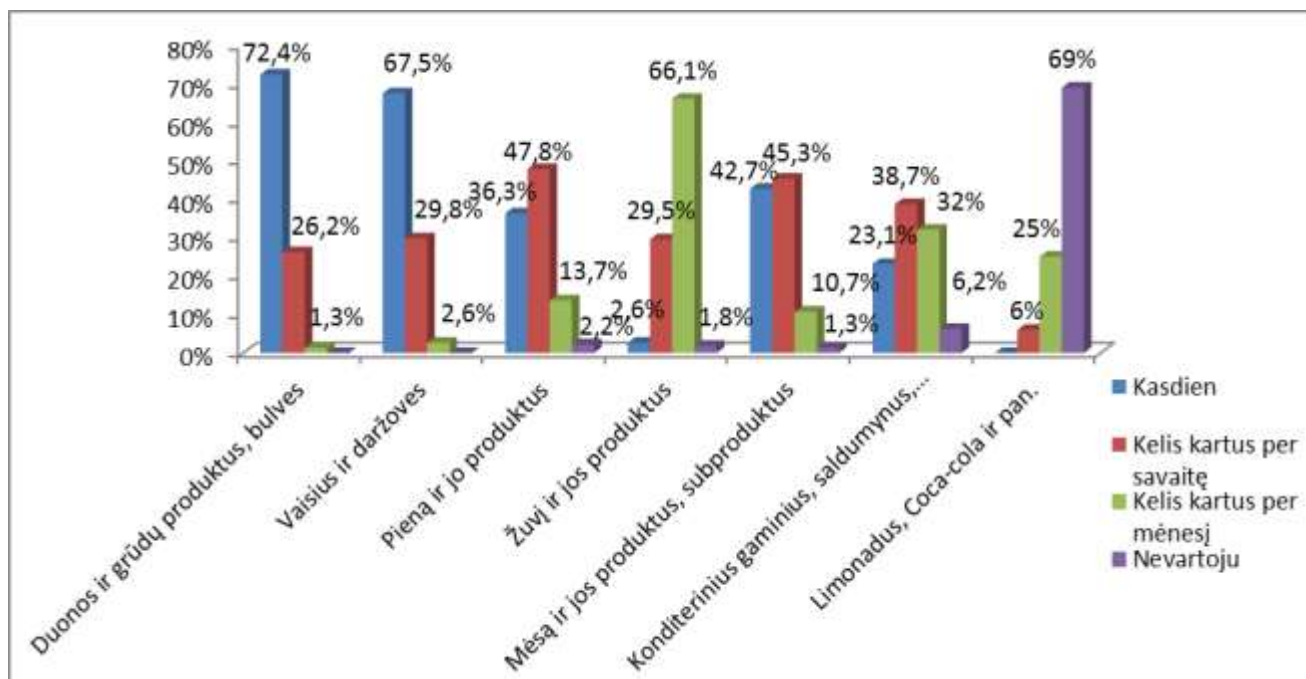
	Augalinį aliejų	Margariną	Sviestą	Taukus	Nevartoja
Vyrai	85,9%	3,5%	10,5%	0%	0%
Moterys	91,9%	1,2%	4,1%	1,2%	1,2%

2 lentelė

Riebalų rūšys, kuriuos dažniausiai tepa ant duonos

	Sviestą	Margariną	Tepų riebalų mišinį	Taukus	Nevartoja	Lydytą sūrėlį
Vyrai	59,6%	17,5%	7%	0%	15,8%	0%
Moterys	50,9%	21,4%	7,5%	0%	19,1%	0,6%

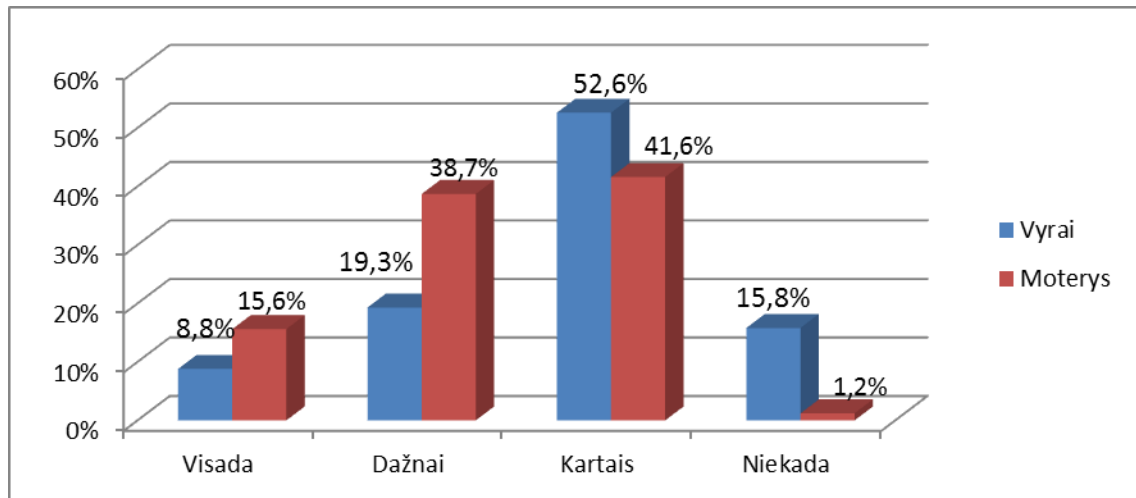
Daugiausia respondentų kasdien vartoja duonos ir grūdų produktus, bulves bei vaisius ir daržoves. Respondentų nevartojančių šių produktų nebuvo. Pieną ir jo produktus; mėsą ir jos produktus, subproduktus daugiausia vartoja kelis kartus per savaitę. Žuvį ir jos produktus respondentai vartoja kelis kartus per mėnesį. Limonadų ir kitų gėrimų nevartoja 69 proc. respondentų (žr. 14 pav.).



14 pav. Respondentų maisto produktų vartojimo dažnumas

Pastaba 2,2 proc. respondentų į šį klausimą

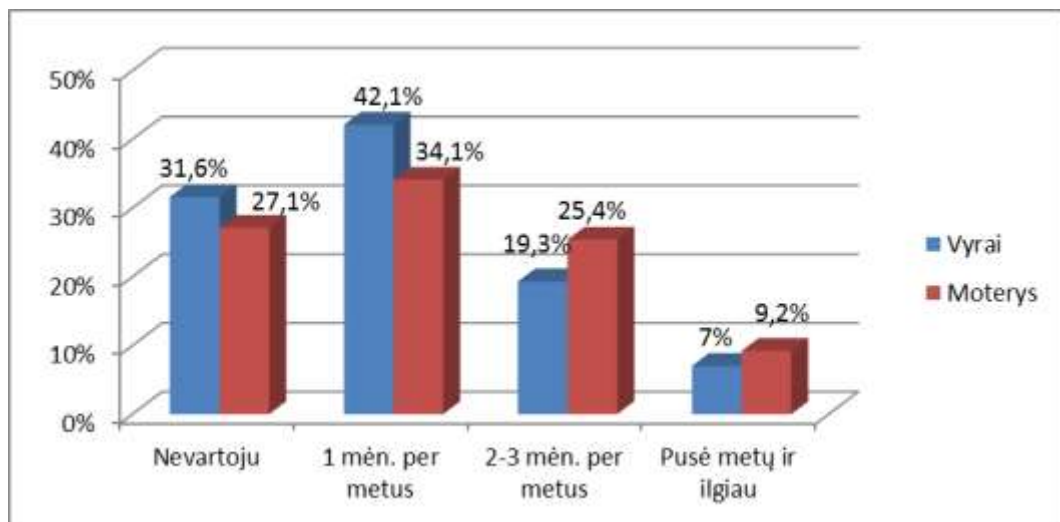
Dauguma respondentų (52,6 proc. vyrų ir 41,6 proc. moterų) maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją skaito kartais (žr. 15 pav.).



15 pav. Respondentų skaičius, kurie skaito maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją, pagal lytį

Pastaba: 3,5 proc. vyrų ir 2,9 proc. moterų į šį klausimą neatsakė

Didžioji dalis respondentų (42,1 proc. vyrų ir 34,1 proc. moterų) nurodė, kad maisto papildus dažniausiai vartoja 1 mėn. per metus, nevartoja– 31,6 proc. vyrų ir 27,1 proc. moterų. Maisto papildų vartojimas tarp vyrų ir moterų yra panašus (juos vartoja 68,4 proc. vyrų ir 68,8 proc. moterų). (žr. 16 pav.).



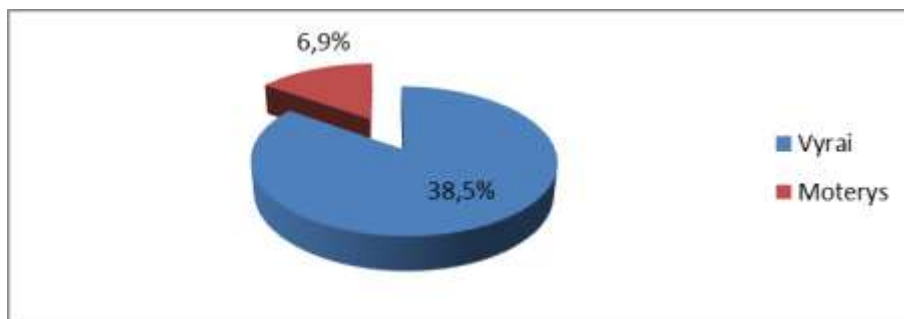
16 pav. Respondentų maisto papildų vartojimo dažnumas pagal lytį

Pastaba: 4,2 proc. moterų į šį klausimą neatsakė

Rūkymas

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, nuo rūkymo sukeltų ligų (plaučių vėžio, širdies ir kraujagyslių bei kitų) kasmet miršta beveik 6 milijonai žmonių. Statistikos duomenimis, šiuo metu Lietuvoje rūko maždaug 40 proc. gyventojų. Kasmet apie 7000 mūsų šalies gyventojų miršta nuo rūkymo sukeltų ligų. Šiandien yra žinomos daugiau nei dvidešimt penkios rūkymo sukeltos ligos. Rūkymas yra įvairių ligų rizikos faktorius, pvz., kvėpavimo nepakankamumo, padidėjusio kraujospūdžio, astmos paūmėjimo, impotencijos, nevaisingumo bei anglies dvideginio koncentracijos kraujyje padidėjimo.

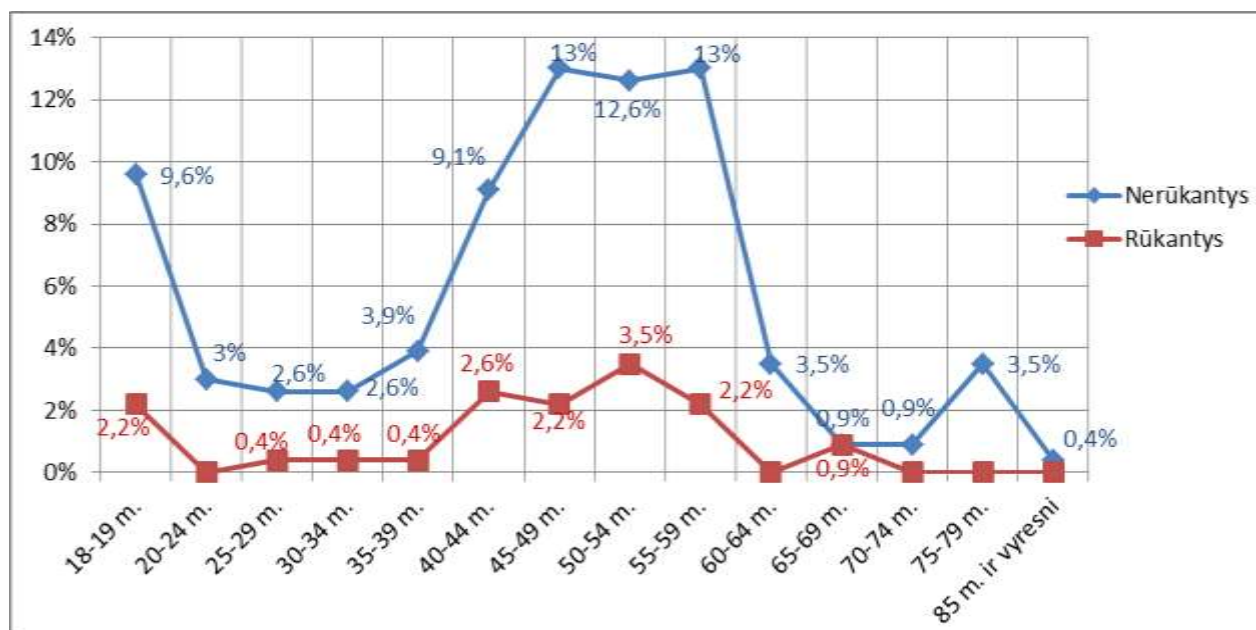
Apibendrinus tyrimų rezultatus, paaiškėjo, kad 79,6 proc. respondentų nerūko, tačiau 38,5 proc. vyrų ir 6,9 proc. moterų yra rūkantys (žr. 17 pav.).



17 pav. Rūkančių respondentų skaičius pagal lytį

Pastaba: 1,8 proc. vyrų ir 6,9 proc. moterų į šį klausimą neatsakė

Daugiausiai rūkančiųjų yra tarp 50-54 metų amžiaus respondentų (žr. 18 pav.).



18 pav. Rūkantys ir nerūkantys respondentai pagal amžiaus grupes

Pastaba: 6,6 proc. respondentų į šį klausimą neatsakė

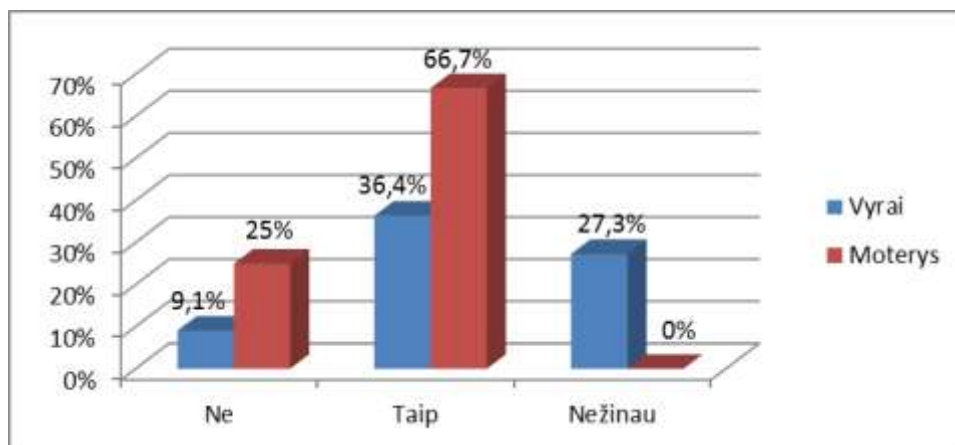
Dažniausiai vyrai surūko 10 cigarečių per dieną, moterys - 2 cigaretes per dieną (žr. 3 lentelę).

Vidutiniškai surūkomų cigarečių skaičius per dieną

	1	2	3	4	5	6	7	10	15	20	25
Vyrai	0%	4,5%	9,1%	9,1%	4,5%	4,5%	4,5%	22,7%	13,6%	18,2%	4,5%
Moterys	8,3%	33,3%	0%	0%	25%	0%	8,3%	8,3%	0%	0%	0%

Pastaba: Kitų tabako rūšių naudojimo nenurodė išskyrus elektronines cigaretes - 1 moteris

Dauguma respondentų teigė, kad norėtų mesti rūkyti: 36,4 proc. vyrų ir 66,7 proc. moterų (žr. 19 pav.).



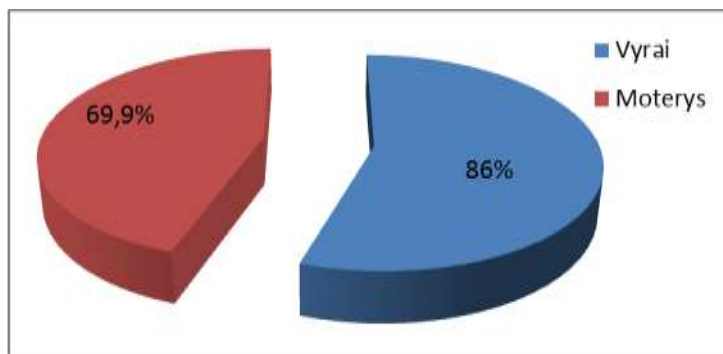
19 pav. Rūkančių respondentų nuomonė, ar norėtų mesti rūkyti, pagal lytį

Pastaba: į šį klausimą neatsakė 27,2 proc. vyrų, 8,3 proc.

Alkoholio vartojimas

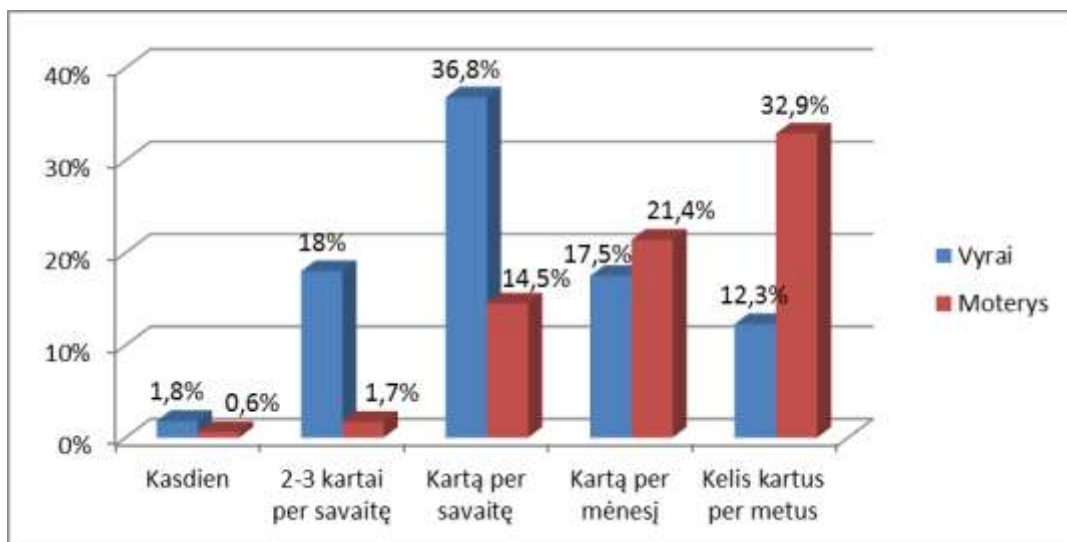
Alkoholis – viena iš trijų prioritetinių sveikatos problemų pasaulyje. Alkoholio vartojimas sąlygoja daugiau kaip 50 įvairių ligų ir būklių. Dėl jo kaltės kiekvienais metais miršta apie 60 000 jaunų 15–29 m. amžiaus europiečių.

Remiantis tyrimo duomenimis alkoholį vartoja 86 proc. vyrų ir 69,9 proc. moterų (žr. 20 pav.).



20 pav. Vartojančių alkoholį respondentų skaičius pagal lytį

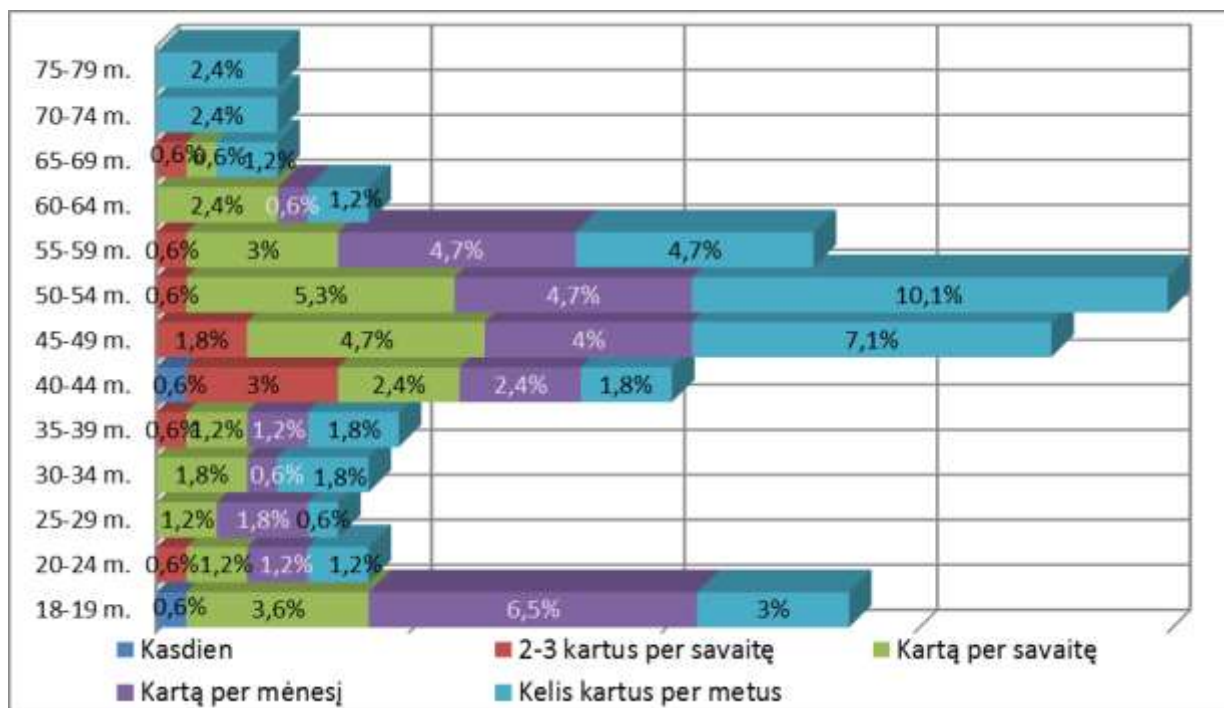
Vyrai dažniausiai alkoholius gėrimus vartoja kartą per savaitę 36,8 proc., moterys – kelis kartus per metus 32,9 proc. (žr. 21 pav.).



21 pav. Alkoholi vartojančių respondentų vartojimo dažnis pagal lytį

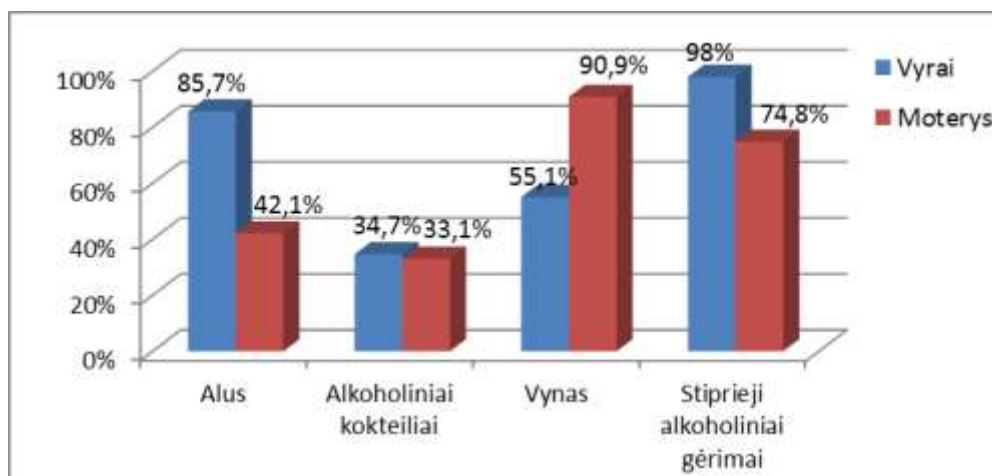
Pastaba: į šį klausimą neatsakė 14 proc. vyrų ir 28,9 proc. moterų

Dažniausiai alkoholi vartoja 50-54 metų respondentai, visai nevartoja 85 metų ir vyresnio amžiaus respondentai (žr. 22 pav.).



22 pav. Alkoholi vartojančių respondentų vartojimo dažnis pagal amžiaus grupes

Vyrai dažniausiai vartoja stipriuosius alkoholinius gėrimus (98 proc.) ir alų (85,7 proc.), moterys – vyną (90,9 proc.) ir stipriuosius alkoholinius gėrimus (74,8 proc.) (žr. 23 pav.).

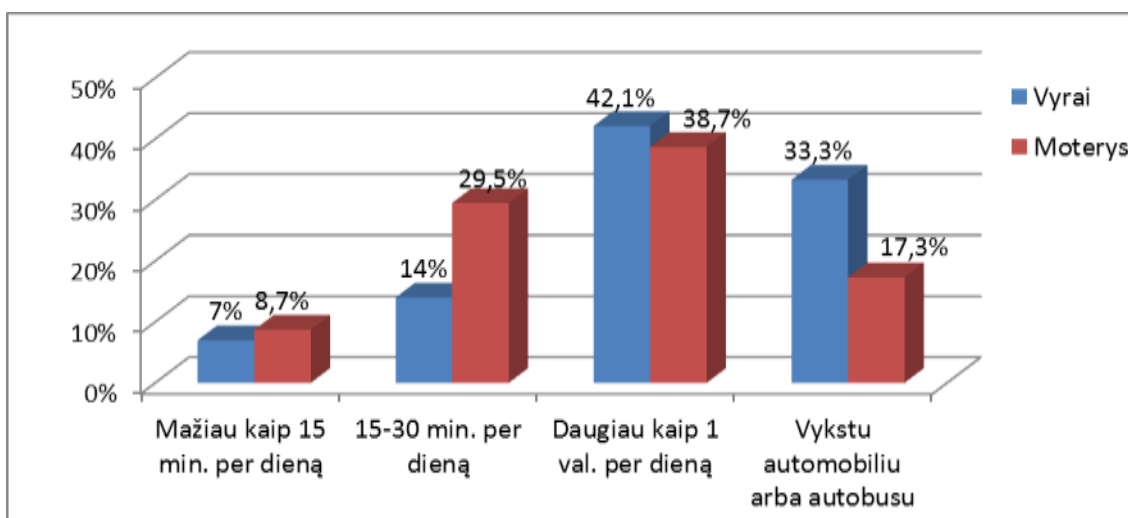


23 pav. Alkoholi vartojančių respondentų pasiskirstymas pagal alkoholio rūšį ir lytį

Fizinis aktyvumas

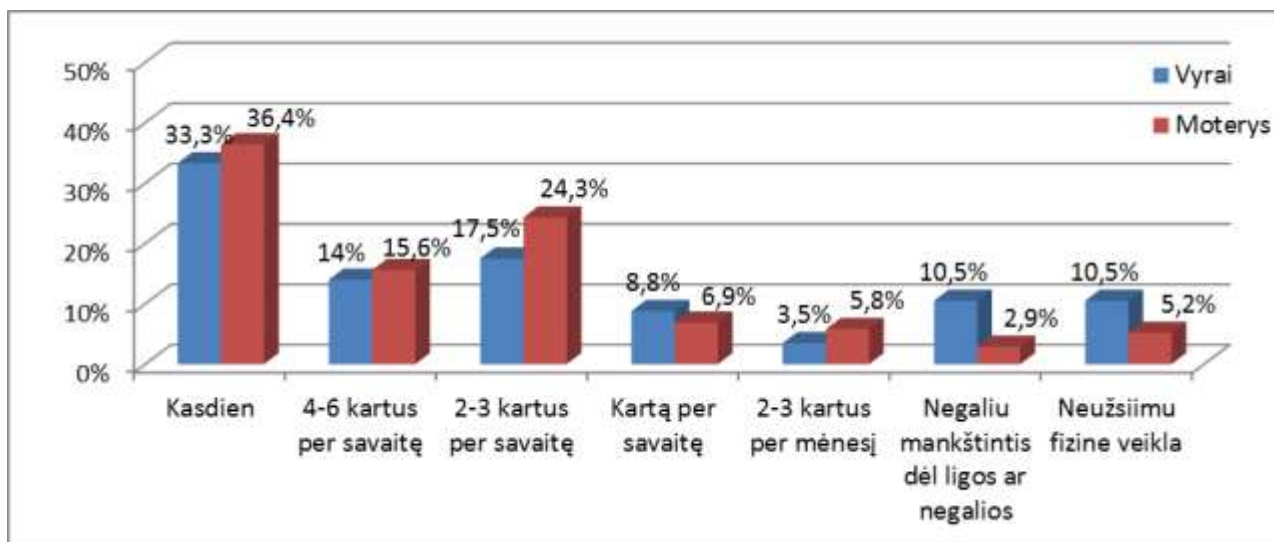
Fizinis aktyvumas yra labai svarbus gerinant ir stiprinant žmogaus sveikatą, gyvenimą bei mažinant riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Dėl fizinio aktyvumo stokos sumažėja žmogaus darbingumas, gyvybingumas, prastėja nuotaika, blogėja centrinės nervų sistemos veikla. Atsižvelgiant į PSO rekomendacijas, suaugusieji fiziškai aktyvūs turi būti bent 30 minučių per dieną didesnę dalį savaitės dienų, o geriausiai – kasdien. Nors dvi dienas per savaitę turėtų būti atliekami pratimai skirti raumenims stiprinti.

Dauguma respondentų (42,1 proc. vyrų ir 38,7 proc. moterų) eina arba važiuoja dviračiu daugiau nei 1 valandą per dieną (žr. 24 pav.).



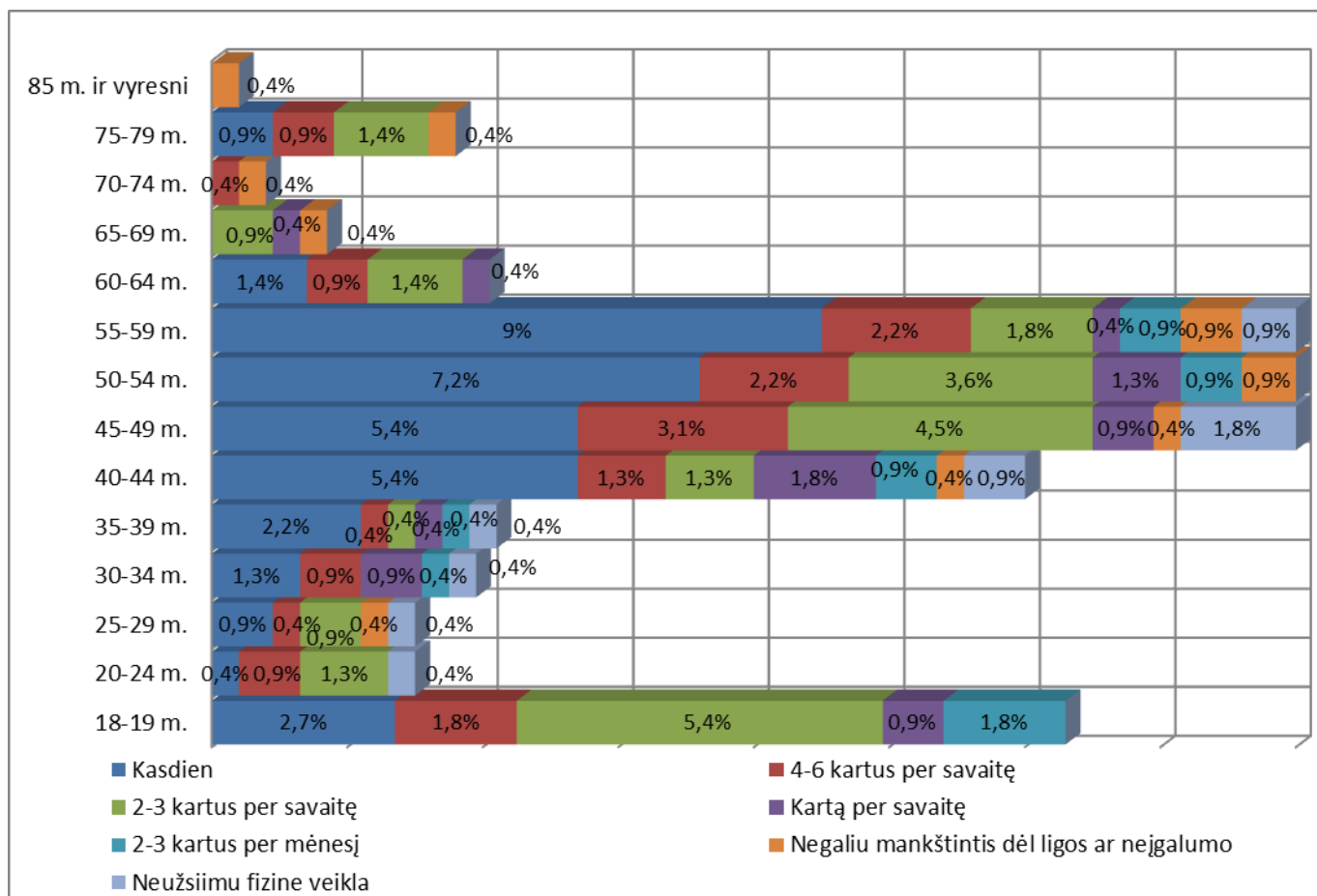
24 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą, kiek laiko eina ar važiuoja dviračiu per dieną, pagal lytį

Dauguma (33,3 proc. vyrų ir 36,4 proc. moterų) respondentų fiziškai aktyvūs būna kasdien (žr. 25 pav.).



25 pav. Respondentų fizinio aktyvumo dažnis pagal lytį

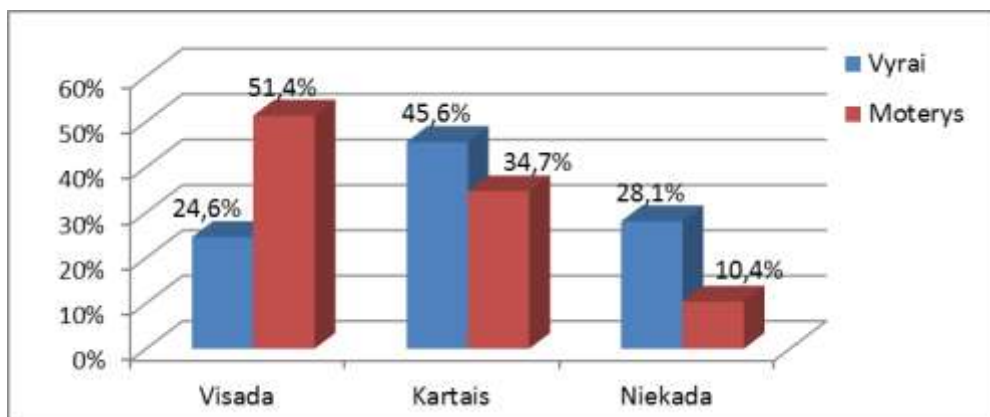
Iš tyrimo rezultatų matyti, kad dažniausiai fiziškai aktyvūs 55-59 metų amžiaus respondentai (žr. 26 pav.).



26 pav. Respondentų fizinio aktyvumo dažnis pagal amžiaus grupes

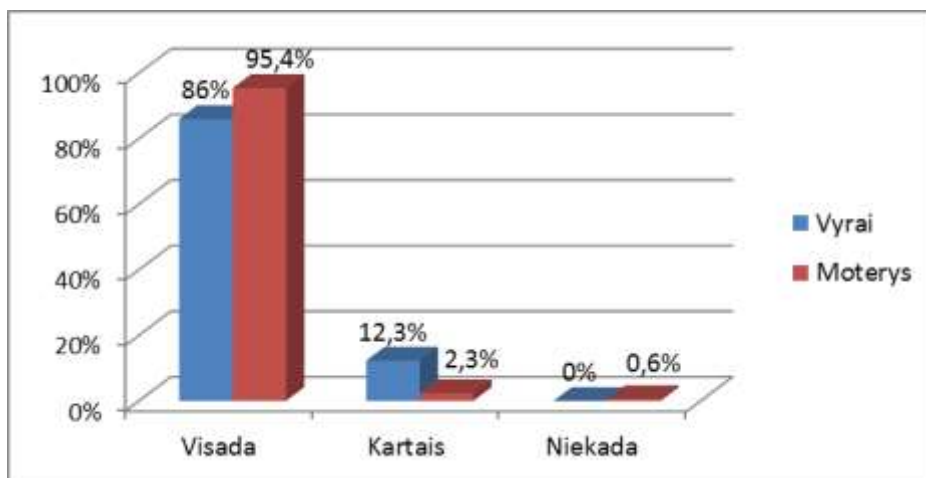
Saugumas

Atšvaitų bei šviesą atspindinčių drabužių nešiojimas tamsiu paros metu – būtinos apsaugos priemonės kelyje. Apibendrinus tyrimo rezultatus matyti, kad visada atšvaitus nešioja 24,6 proc. vyrų ir 51,4 proc. moterų (žr. 27 pav.).



27 pav. Respondentų atšvaitų bei šviesą atspindinčių drabužių nešiojimas pagal lytį

Saugos diržai yra pagrindinė priemonė eismo saugai gerinti. Dauguma respondentų (86 proc. vyrų ir 95,4 proc. moterų) važiuodami automobiliu segasi saugos diržus (žr. 28 pav.).



28 pav. Respondentų saugos diržų segimasis pagal lytį

IŠVADOS

- Iš tyrimo rezultatų matyti, kad didžioji dalis respondentų yra vidutinio amžiaus (jų amžiaus vidurkis – 45 metai). Pagal šeimyninę padėtį dauguma tiriamųjų yra vedę (ištekėję) arba gyvena nesusituokę. Dauguma respondentų turi universitetinį išsilavinimą ir yra dirbantys.
- Dauguma respondentų savo sveikatos būklę įvertino vidutiniškai. Vyrų ir moterų streso/įtampą patyrė panašiai, tačiau daugiau moterų teigė, kad jos patyrė labai didelį stresą/įtampą per praėjusį mėnesį.
- Pagal kūno masės indeksą dauguma respondentų yra normalaus kūno svorio ir savo sveikatos būklę vertina vidutiniškai. Daugumai respondentų, renkantis maisto produktus yra svarbu šeimos narių įpročiai ir kaina. Daugiausia respondentų kasdien vartoja duonos ir grūdų produktus, bulves bei vaisius ir daržoves. Pieną ir jo produktus; mėsą ir jos produktus, subproduktus daugiausia vartoja kelis kartus per savaitę. Žuvį ir jos produktus respondentai vartoja kelis kartus per mėnesį. Limonadų ir kitų gaiviųjų gėrimų nevirta 69 proc. respondentų. Dauguma respondentų tik kartais skaito maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją. Didžioji dalis apklaustųjų pusryčiauja. Dauguma respondentų maisto papildus vartoja 1 mėnesį per metus.
- Apibendrinus tyrimų rezultatus, paaiškėjo, kad daugiau nei pusė respondentų nerūko, tačiau 38,5 proc. vyrų ir 6,9 proc. moterų yra rūkantys. Mesti rūkyti norėtų 36,4 proc. vyrų ir 66,7 proc. moterų. Dažniausia vyrai surūko 10 cigarečių per dieną, moterys – 2 cigaretes per dieną. Alkoholinius gėrimus vartoja 86 proc. vyrų ir 69,9 proc. moterų. Vyrų dažniausiai – vartoja kartą per savaitę, moterys – kelis kartus per metus. Vyrų dažniausiai vartoja stipriuosius alkoholinius gėrimus ir alų, moterys – vyną ir stipriuosius alkoholinius gėrimus.
- Dauguma respondentų yra fiziškai aktyvūs kasdien ir daugiau kaip 1 valandą per dieną. Tamsiuoju paros metu dauguma vyrų atšvaitus nešioja kartais, dauguma moterų – visada. Dauguma respondentų, važiuodami automobiliu, visada segasi saugos diržus.