

Klaipėdos miesto suaugusiųjų žmonių gyvenimos ypatumai

Dainora Bielskytė, visuomenės sveikatos specialistė, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Tyrimo vykdytojas: UAB „Eurotela“

Įvadas

Daug įvairiausių mokslinių tyrimų patvirtina, kad keičiant gyvenimos ypatumus, galima pagerinti sveikatos būklę. Pagrindiniai sveikos gyvenimos elementai – racionali mityba, fizinis aktyvumas, grūdinimasis, tinkamas poilsis, psichinė sveikata, žalingų ypatumų atsisakymas.

2012 m. pirmą kartą Klaipėdos mieste buvo atliktas suaugusiųjų žmonių gyvenimos tyrimas, kuriuo buvo siekiama nustatyti Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų gyvenimos ypatumus bei požiūrį į sveikatą. Tiriamąjį kontingentą sudarė 1 062 Klaipėdos miesto savivaldybėje gyvenantys vyresni nei 18 metų žmonės (488 vyrai ir 574 moterys).

Tyrimo tikslui įgyvendinti buvo naudotas klausimynas, kurį sudarė 58 klausimai apie gyventojų subjektyvią sveikatą, naudojimąsi sveikatos priežiūros paslaugomis ir jų kokybę, rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumus, eismo saugą bei fizinius aplinkos veiksnius (triukšmo ir kvapų paplitimą).

Šiame skyriuje pateikiami pagrindiniai Klaipėdos miesto suaugusiųjų žmonių gyvenimos ypatumai, kurie išryškėjo atlikus tyrimą.

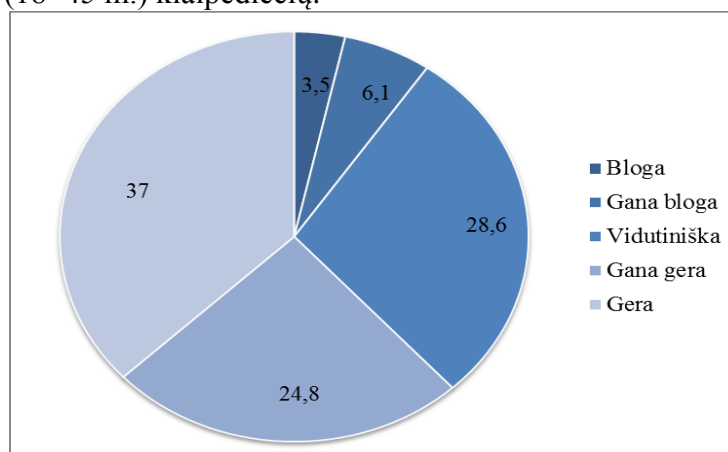
Tyrimo rezultatai

Subjektyvi sveikata

Savo sveikatos vertinimas yra subjektyvus rodiklis, kuris yra labai svarbus gyvenimos kokybės elementas. Jis rodo žmogaus fizinę ir psichinę būseną.

2012 m. daugiau nei pusė (61,8 proc.) klaipėdiečių savo sveikatos būklę įvertino kaip gerą ar gana gerą, o tik 9,6 proc. – kaip blogą ar gana blogą (žr. 1 pav.).

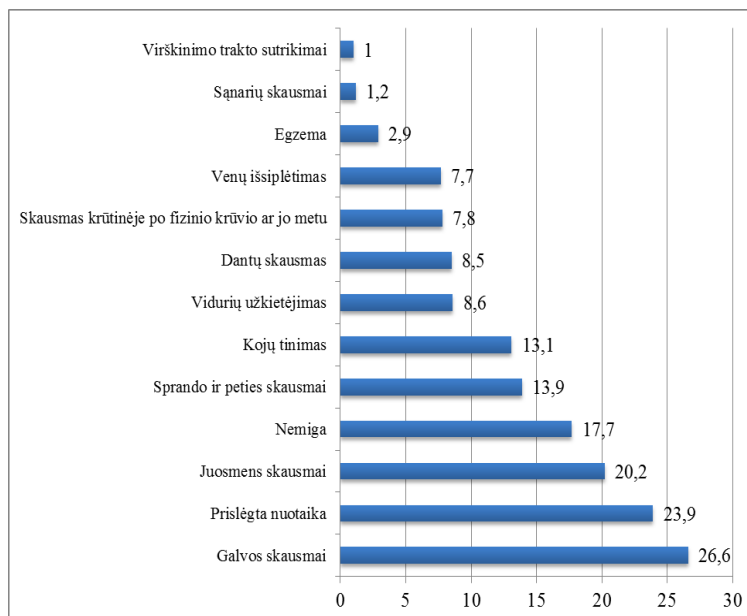
Gerai savo sveikatą vertinančiųjų didesnė dalis yra tarp vyrų, aukštesnes pajamas uždirbančių ir jaunesnio amžiaus (18–45 m.) klaipėdiečių.



1 pav. Savo sveikatos būklės įvertinimas 2012 m. (proc.)

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

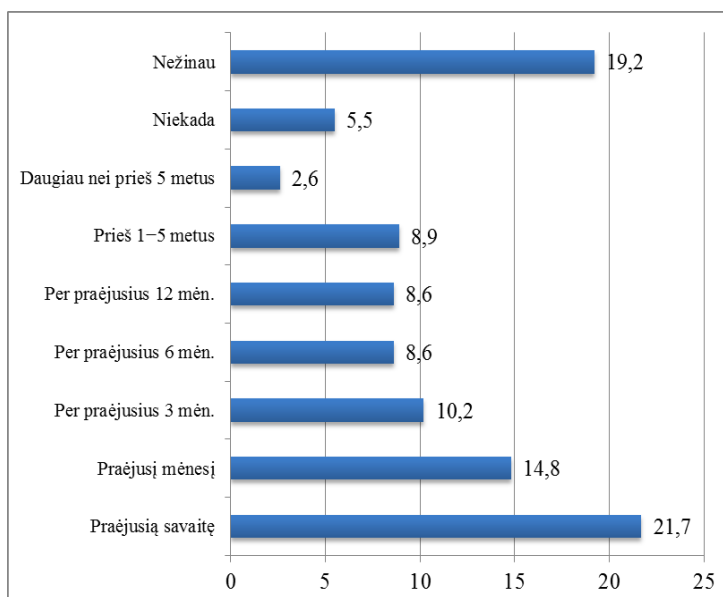
26,6 apklaustųjų per praėjusį mėnesį skundėsi galvos skausmais (21,2 proc. vyrų ir 31,3 proc. moterų), beveik kas ketvirtas (23,9 proc.) jautė prislėgtą nuotaiką (20,2 proc. vyrų ir 27,1 proc. moterų), 17,7 proc. skundėsi nemiga (12,7 proc. vyrų ir 22 proc. moterų) ir kt. (žr. 2 pav.).



2 pav. Pastarąjį mėnesį varginusių negalavimų dažnis (proc.)

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Tyrimo metu respondentų buvo prašoma nurodyti kada paskutinį kartą jiems buvo matuotas arterinis kraujo spaudimas. Kas penktas (21,7 proc.) klaipėdietis kraujo spaudimą matavosi praėjusią savaitę, beveik kas septintas (14,8 proc.) – praėjusį mėnesį, beveik kas dešimtas (10,2 proc.) – per praėjusius 3 mėnesius (3 pav.).

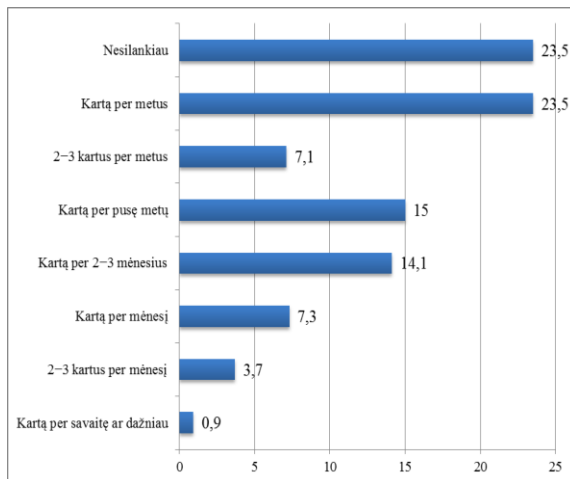


3 pav. Paskutinis kartas, kai buvo matuotas arterinis kraujo spaudimas (proc.)

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Tyrimo metu buvo siekiamas išsiaiškinti, kaip dažnai klaipėdiečiai lankosi pas gydytojus ir ar jie patenkinti teikiamomis sveikatos priežiūros paslaugomis ir jų prieinamumu. Per praėjusius 12 mėn. bent kartą lankėsi pas gydytoją 23,5 proc. klaipėdiečių, nesilankė – 28,3 proc.

Pastebėta, kad sveikatos būklės įvertinimas priklauso nuo lankymosi pas gydytojus dažnumo – klaipėdiečiai, kurie savo sveikatos būklę įvertino kaip gerą ar gana gerą, rečiau lankosi pas gydytojus.



4 pav. Apsilankymų pas gydytoją (išskyrus odontologą) per pastaruosius 12 mėn. dažnis (proc.)

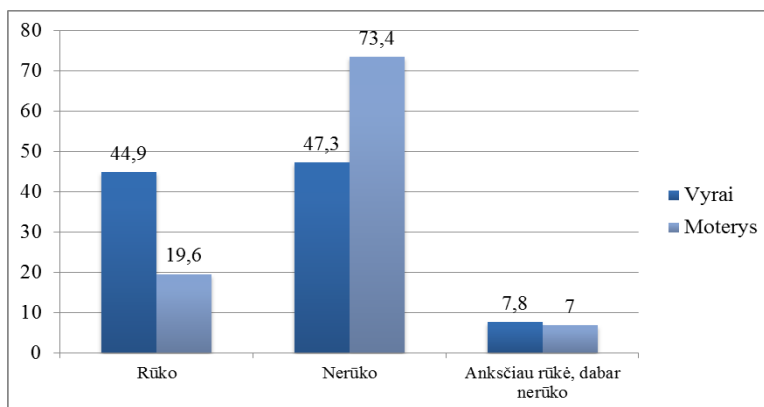
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Rūkymas

2012 m. rūkė trečdalis klaipėdiečių (31,3 proc.), 61,4 proc. teigė, kad nerūko, o 7,3 proc. – rūkė, tačiau dabar neberūko. Tarp rūkančiųjų dominuoja vyrai – jei rūkanti yra kas penkta moteris (19,6 proc.), tai rūkantis vyras yra beveik kas antras (44,9 proc.) (žr. 5 pav.).

39,9 proc. rūkančiųjų yra bandę mesti rūkyti, jų didžiausia dalis buvo tarp moterų nei tarp vyrų (46,8 proc. moterų ir 36,4 proc. vyrų).

Vidutiniškai vienas rūkantis klaipėdietis surūko 14 cigarečių per dieną. 38,6 proc. rūkančiųjų per dieną surūko iki 10 cigarečių, 58,2 proc. – 11–20 cigarečių, o 3,2 proc. – daugiau nei 20 cigarečių.

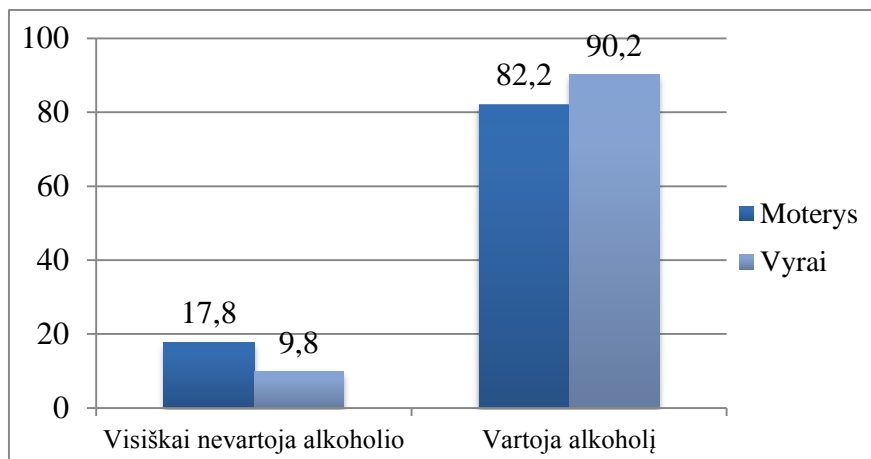


5 pav. Rūkymo paplitimas, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Alkoholinių gėrimų vartojimas

2012 m. visiškai nevartojo alkoholio 14,1 proc. klaipėdiečių (9,8 proc. vyrų ir 17,8 proc. moterų).



5 pav. Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Dažniausiai yra vartojami lengvieji alkoholiniai gėrimai (alus ir sidras) – 2,1 proc. klaipėdiečių juos geria kasdien. Stipriuosius alkoholinius gėrimus didžiausia klaipėdiečių dalis (32,7 proc.) vartoja kelis kartus per metus ir rečiau. Tuo tarpu kasdien vartojančių vyną klaipėdiečių dalis yra didesnė nei vartojančių stipriuosius gėrimus (žr. 1 lentelė).

1 lentelė

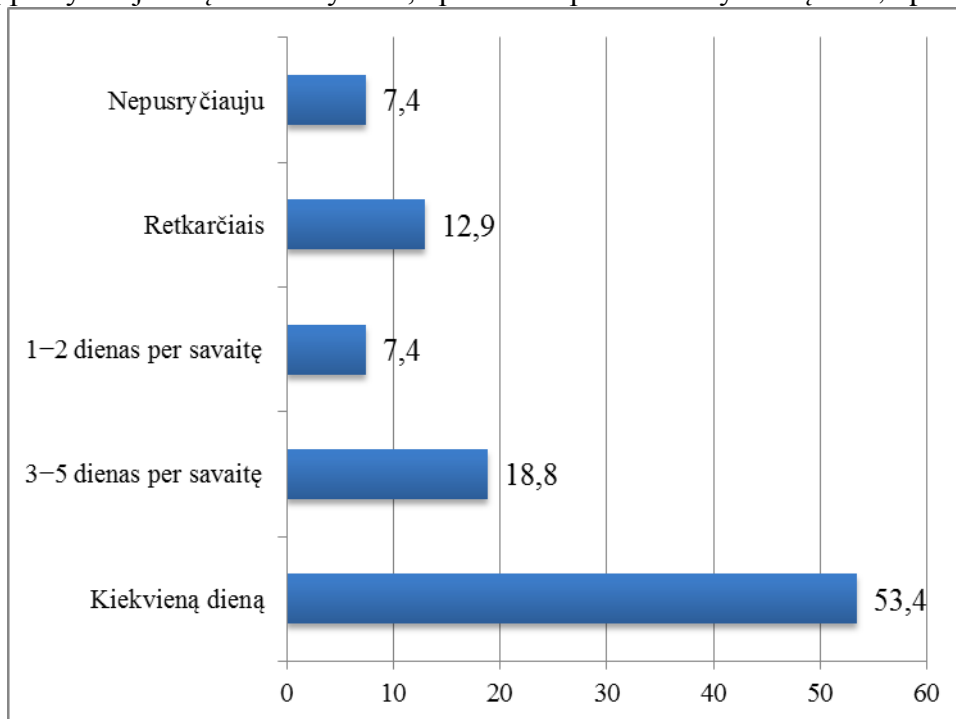
Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis (proc.)

	Kasdien	2–3 kartus per savaitę	Kartą per savaitę	2–3 kartus per mėnesį	Kelis kartus per metus ar rečiau	Niekada
Stiprieji alkoholiniai gėrimai (degtinė, brendis konjakas ir kt.)	0,1	2	8,6	29	32,7	27,7
Sausas vynas	0,4	0,9	4,5	16,9	15,9	61,4
Spirituotas vynas	0,3	1,2	1,1	3,6	3,6	90,2
Lengvieji alkoholiniai gėrimai (alus, sidras)	2,1	8,9	18,9	20,4	8,1	41,5

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Mitybos įpročiai

Kas antras klaipėdietis (53,4 proc.) pusryčiauja kiekvieną dieną, visiškai nepusryčiaujančių yra 7,4 proc. (žr. 6 pav.). Pusryčiaujančių dažnumas didėja su amžiumi – tarp 18–29 m. amžiaus klaipėdiečių pusryčiaujančių kasdien yra 37,1 proc. o tarp 65 m. ir vyresnių – 83,1 proc.



6 pav. Pusryčiavimo dažnis (proc.)

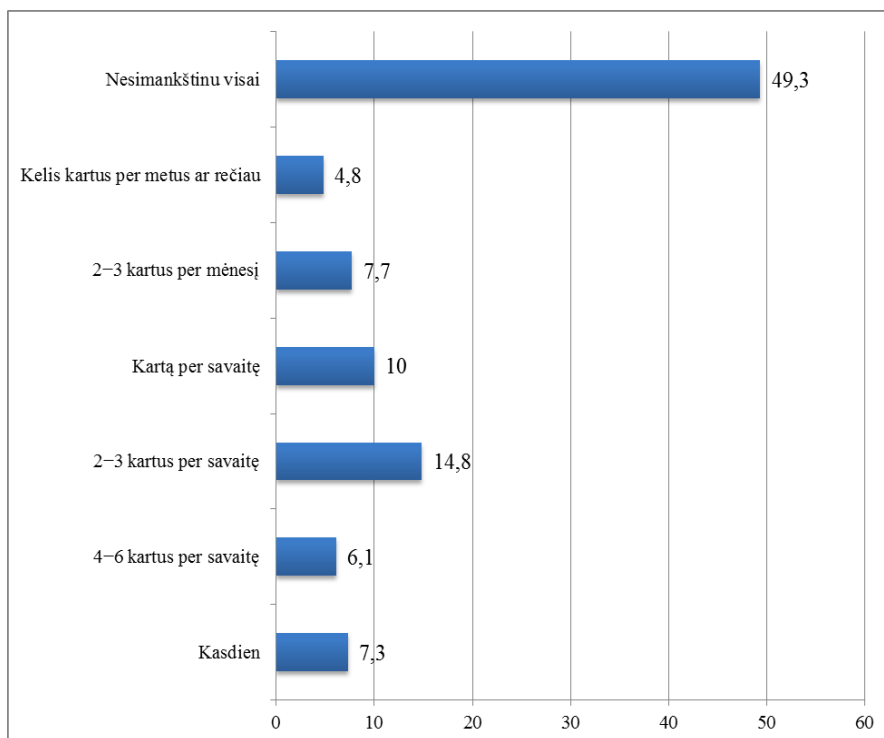
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Maistui gaminti klaipėdiečiai dažniausiai vartojama augalinį aliejų (85,8 proc.), o vartojančių taukus – 4,2 proc., margariną – 2,4 proc., sviestą – 4,3 proc. Nevartojančių jokių riebalų yra 3,2 proc. klaipėdiečių.

Tam, kad būtų išsiaiškinta, kokie yra Klaipėdos miesto savivaldybės gyventojų mitybos įpročiai, tyrimo metu respondentų buvo klausama, kokius produktus bei kaip dažnai valgė per paskutinę savaitę (7 dienas). Apklausos rezultatai rodo, jog beveik kas antras (43 proc.) klaipėdietis kiekvieną dieną valgė šviežias daržoves, beveik trečdalis – juodą duoną, bulves bei šviežius vaisius ir uogas. Juodą duoną kiekvieną dieną dažniau valgė vyrai nei moterys bei vyresni nei 45 metų klaipėdiečiai. Košes ir dribsnius kiekvieną dieną valgo didesnė dalis moterų nei vyrų. Bulves kiekvieną dieną valgo didesnė dalis vyrų nei moterų bei vyresni nei 45 metų klaipėdiečiai. Šviežias daržoves, šviežius vaisius ir uogas kiekvieną dieną dažniau vartoja moterys nei vyrai.

Fizinis aktyvumas

Tik 7,3 proc. klaipėdiečių atsakė, kad mankštinais kasdien bent 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir padidėtų širdies susitraukimų dažnis. 45,5 proc. gyventojų nurodė, jog jie visai nesimankština, jų didžiausia dalis yra tarp vyresnių nei 45 metų amžiaus gyventojų (žr. 7 pav.).



7 pav. Sportuojančių bent 30 min. dažnumas laisvalaikio metu (proc.)

Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Apibendrinimas

Pateikti duomenys parodė, kad Klaipėdos mieste kad kas antras klaipėdietis visiškai nesimankština, iš jų trečdalis to nedaro tiesiog dėl laiko stokos.

apibendrinimas, išryškinti problemas bei teikti organizacinius ir metodinius pasiūlymus, kaip pagerinti situaciją;