



ŠIAULIŲ MIESTO SUAUGUSIŲ ŽMONIŲ GYVENSENOS TYRIMAS

Šiauliai,
2014 m.

TURINYS

ĮVADAS.....	3
TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	4
1. Demografiniai duomenys.....	4
2. Sveikata ir sveikatos priežiūra.....	5
3. Burnos sveikata ir dantų priežiūra.....	22
4. Rūkymas.....	29
5. Mityba.....	35
6. Alkoholio vartojimas.....	54
7. Fizinis aktyvumas.....	62
8. Eismo saugumas.....	72
9. Aplinka.....	75
10. Gyvenimo kokybės vertinimas.....	76
IŠVADOS.....	80
REKOMENDACIJOS.....	84

IVADAS

Pastarąjį dešimtmetį Šiaulių mieste kas antras gyventojas numirė nuo širdies ir kraujagyslių ligų, beveik kas penktas – nuo onkologinių susirgimų. Kasmet užregistruojama vis daugiau naujų susirgimų atvejų šiomis ligomis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, būtų galima išvengti 80 proc. širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, 90 proc. II tipo diabeto bei 30 proc. onkologinių susirgimų sveikai maitinantis, atsisakant žalingų įpročių, palaikant normalų kūno svorį ir išlaikant pakankamą fizinį aktyvumą.

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis ir siekdamas stiprinti miesto bendruomenės sveikatą, 2014 m. atliko trečią suaugusių žmonių apklausą.

Tyrimo tikslas - įvertinti Šiaulių miesto 20 - 64 m. amžiaus žmonių sveikatos ir gyvenimo ypatumus, nustatyti jų pokyčių tendencijas, pateikti išvadas bei rekomendacijas gyventojų sveikesnės gyvenimo nuostatomis formuoti bei sveikatai stiprinti.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti Šiaulių miesto suaugusių žmonių sveikatos ir gyvenimo ypatumus;
2. Įvertinti sveikatos bei gyvenimo ypatumų pokyčius;
3. Pateikti išvadas bei suformuluoti rekomendacijas gyventojų sveikatai stiprinti.

2014 m rugsėjo - spalio mėn. atsitiktinės patogiosios atrankos metodu atrinktiems suaugusiems Šiaulių miesto gyventojams buvo išdalintos anketos, prieš pildant anketas kiekvienas respondentas buvo supažindinamas su atliekamu tyrimu. Tiriamieji buvo atrinkti, atsižvelgiant į lytį, amžių, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir profesinę veiklą. Vykdamas anoniminę apklausą buvo naudojamas klausimynas, kurį sudarė 61 klausimas: apie sveikatą ir jos priežiūrą, mitybą, rūkymą, alkoholio vartojimą, fizinį aktyvumą, eismo saugumą, aplinką ir gyvenimo kokybės vertinimą. Apklauso metu išdalinta buvo 1 200 anketų, sugrįžo užpildytos – 1 166 (97,2 proc.).

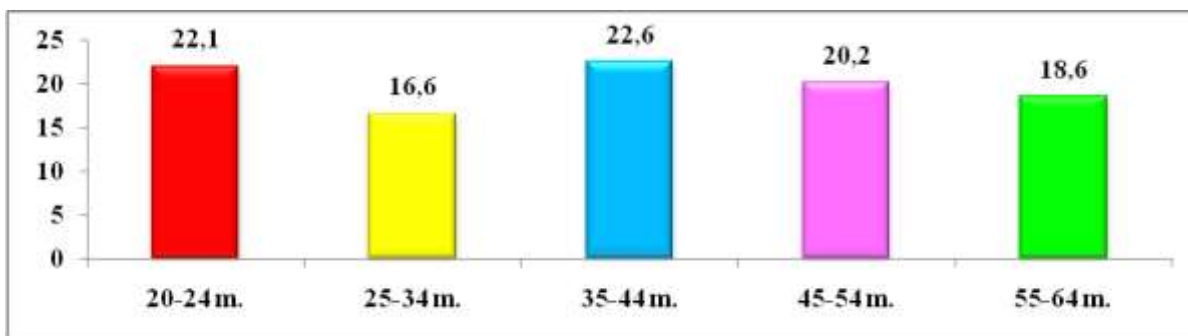
Surinkti anketinės apklauso duomenys buvo analizuojami „SPSS 15,0 for Windows“ bei „MS Excel“ programomis. Kiekybinių požiūrių priklausomumo, homogeniškumo bei proporcijų lygybių vertinimui naudotas χ^2 kriterijus ir z kriterijus. Rezultatų skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. Duomenys analizuoti taikant aprašomąją statistiką.

Tyrimo rezultatai lyginami su 2008 m. ir 2011 m. vykdytų suaugusių Šiaulių miesto žmonių gyvenimo tyrimų rezultatais.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

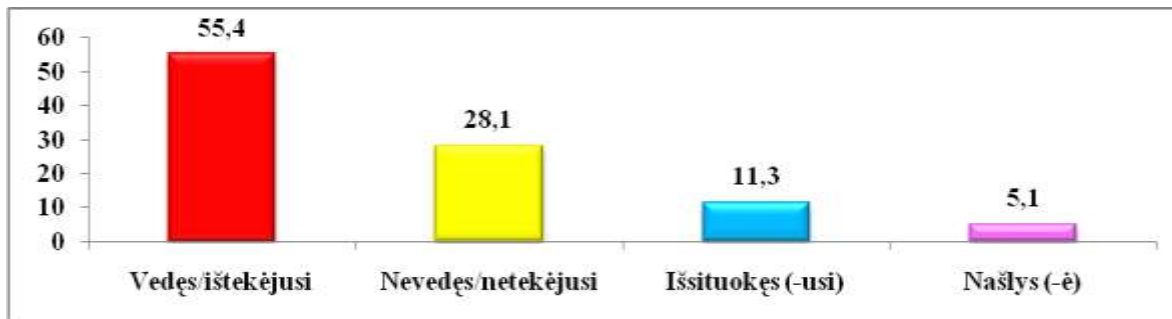
1. Demografiniai duomenys

Tiriamųjų imtis (N) 1 200 gyventojų, iš kurių klausimyną užpildė 1 166 asmenys (97,2 proc.). Tyrime dalyvavo 499 vyrai (42,8 proc.) ir 667 moterys (57,2 proc.). Lyginant demografinius duomenimis, pagal amžiaus grupes didžiąją respondentų dalį sudarė 35 - 44 m. (22,6 proc.) ir 20 - 24 m. amžiaus (22,1 proc.) gyventojai (žr. 1.1 pav.).



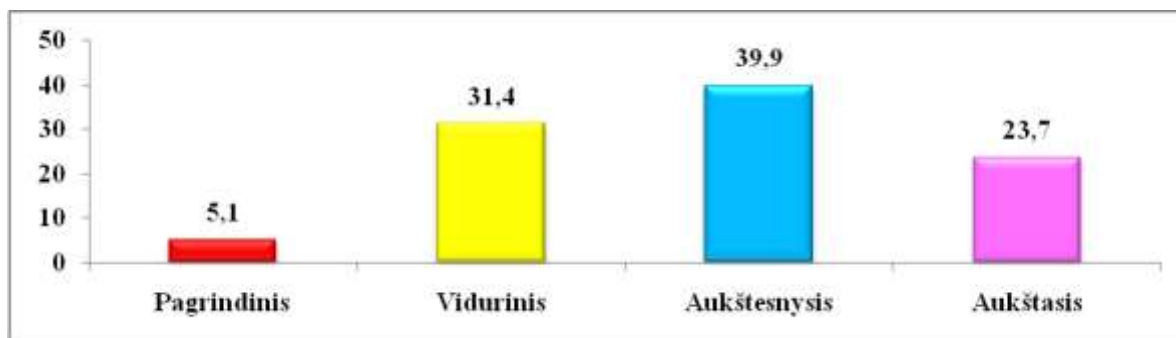
1.1 pav. Respondentų pasiskirstymas lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Lyginant duomenis pagal šeimyninę padėtį, daugiausia buvo vedusių/ištekėjusių (55,4 proc.), o mažiausia – našlių (5,1 proc.) (žr. 1.2 pav.).



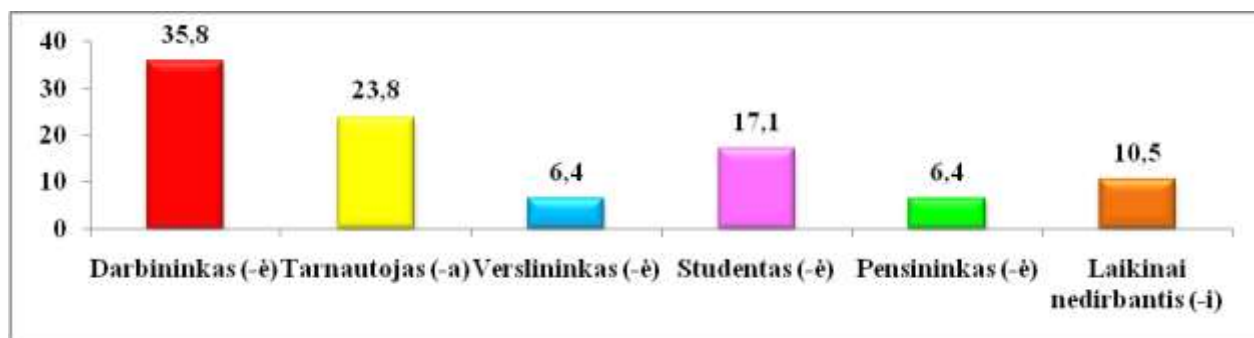
1.2 pav. Respondentų pasiskirstymas lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Lyginant duomenis pagal įgytą išsilavinimą, daugiausia respondentų turėjo aukštesnįjį (39,9 proc.), mažiausia – pagrindinį (5,1 proc.) išsilavinimą (žr. 1.3 pav.).



1.3 pav. Respondentų pasiskirstymas lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

Lyginant demografinius duomenimis, pagal profesinę veiklą, didžiausią dalį sudarė darbininkai (35,8 proc.), mažiausią - pensininkai ir verslininkai (po 6,4 proc.) (žr. 1.4 pav.).



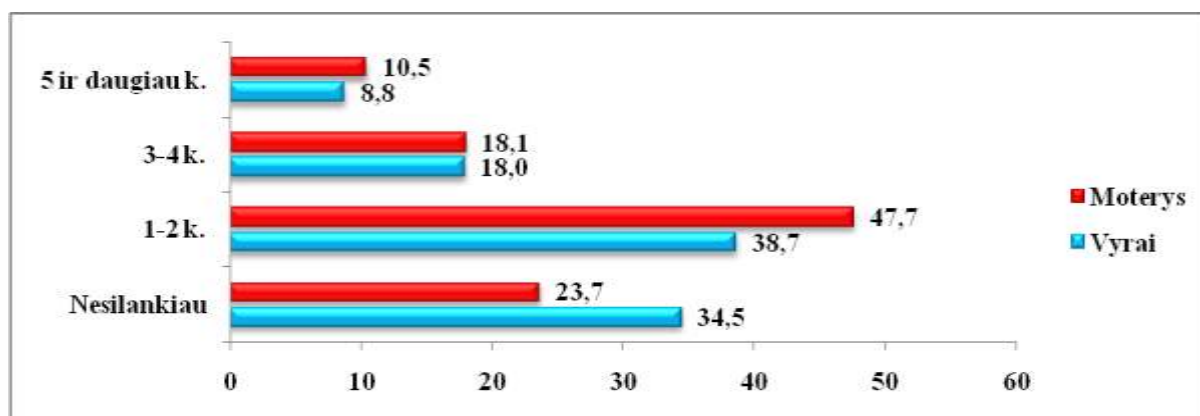
1.4 pav. Respondentų pasiskirstymas lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

2. Sveikata ir sveikatos priežiūra

Respondentų buvo klausama, ar per praėjusius metus jie lankėsi sveikatos priežiūros įstaigoje profilaktiškai pasitikrinti sveikatą. Atlikus analizę paaiškėjo, kad daugiau moterys, vyresni apklaustieji, tarnautojai ir našliai pasitikrino profilaktiškai sveikatą per praėjusius metus.

Apklausos dalyvių buvo pasiteirauta, kiek kartų per praėjusius metus jie lankėsi sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos problemų. Respondentų atsakymai, lyginant pagal lytį, amžių, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą, statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau kartų dėl sveikatos problemų pas gydytojus lankėsi moterys, vyresni respondentai, išsituokę ir našliai, laikinai nedirbantys bei pensininkai. Vidutiniškai per praėjusius metus dėl sveikatos problemų apklaustieji lankėsi sveikatos priežiūros įstaigoje daugiau nei du kartus.

Lyginant atsakymus pagal lytį, statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (34,5 proc.) nei moterų (23,7 proc.) tvirtino, kad jie nesilankė sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos problemų. Tuo tarpu daugiau moterų (47,7 proc.) nei vyrų (38,7 proc.) ($p < 0,05$) dėl sveikatos problemų per praėjusius metus sveikatos priežiūros įstaigoje lankėsi 1 – 2 kartus (žr. 2.1 pav.)



2.1 pav. Moterų ir vyrų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per praėjusius metus lankėtės sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos problemų?“ pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau 55 - 64 m. (21,2 proc.) ir 45 – 54 m. (13,6 proc.) amžiaus apklaustųjų nei 20 – 24 m. (4,7 proc.), 25 – 34 m. (5,7 proc.) ir 35 – 44 m. (4,9 proc.) amžiaus apklaustųjų per praėjusius metus dėl sveikatos sutrikimų sveikatos priežiūros įstaigoje lankėsi daugiau nei 5 kartus. Taip pat daugiau vyresni respondentai (55 - 64 m. (26,7 proc.) ir 45 – 54 m. (24,3 proc.)) nei jaunesni respondentai (20 – 24 m. (12,0 proc.), 25 – 34 m. (13,5 proc.) ir 35 – 44 m. (14,8 proc.)) ($p < 0,05$) lankėsi sveikatos priežiūros įstaigoje 3 – 4 kartus dėl sveikatos sutrikimų. Tuo tarpu daugiau 25 – 34 m. (36,3 proc.) ir 20 – 24 m. (34,1 proc.) amžiaus apklaustųjų nei 55 - 64 m. (17,1 proc.) amžiaus apklaustųjų ($p < 0,05$) nesilankė sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos sutrikimų (žr. 1 lentelę).

1 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per praėjusius metus lankėtės sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos problemų?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

	Nesilankiau	1-2 k.	3-4 k.	5 ir daugiau k.
20-24 m.	34,1	49,2	12,0	4,7
25-34 m.	36,3	44,6	13,5	5,7
35-44 m.	29,7	50,6	14,8	4,9
45-54 m.	24,3	37,9	24,3	13,6
55-64 m.	17,1	35,0	26,7	21,2

Daugiau našlių (21,7 proc.) nei nevedusių/netekėjusių (6,1 proc.) ir vedusių/ištekėjusių (9,9 proc.) ($p < 0,05$) apklausos dalyvių dėl sveikatos problemų sveikatos priežiūros įstaigoje lankėsi 5 ir daugiau kartų. Taip pat statistiškai reikšmingai daugiau išsituokusių respondentų (28,0 proc.) ir našlių (28,3 proc.) nei vedusių/ištekėjusių (18,4 proc.) ar nevedusių/netekėjusių (11,6 proc.) per praėjusius metus lankėsi 3 – 4 kartus pas gydytojus dėl sveikatos problemų (žr. 2 lentelę).

2 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per praėjusius metus lankėtės sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos problemų?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Šeimyninė padėtis	Nesilankiau	1-2 k.	3-4 k.	5 ir daugiau k.
Vedęs/ištekėjusi	27,4	44,3	18,4	9,9
Nevedęs/netekėjusi	31,4	50,9	11,6	6,1
Išsituokęs (-usi)	28,0	31,1	28,0	12,9
Našlys (-ė)	21,7	28,3	28,3	21,7

Daugiau pensininkų (36,0 proc.) ir šiuo metu nedirbančių (14,8 proc.) nei verslininkų (4,0 proc.), studentų (4,5 proc.), tarnautojų (7,9 proc.) ir darbininkų (8,4 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad jie sveikatos priežiūros įstaigoje lankėsi 5 ir daugiau kartų dėl sveikatos sutrikimų. Taip pat statistiškai reikšmingai daugiau pensininkų (29,3 proc.) nei verslininkų (13,3 proc.), studentų (14,1 proc.), tarnautojų (16,2 proc.) ir darbininkų (18,5 proc.) lankėsi dėl sveikatos sutrikimų 3 – 4 kartus sveikatos priežiūros įstaigoje. Tuo tarpu daugiau verslininkų (42,7 proc.), studentų (30,7 proc.),

darbininkų (30,7 proc.), tarnautojų (26,6 proc.) ir šiuo metu nedirbančių (23,8 proc.) nei pensininkų (8,0 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad nesilankė pas gydytojus dėl sveikatos sutrikimų (žr. 3 lentelę).

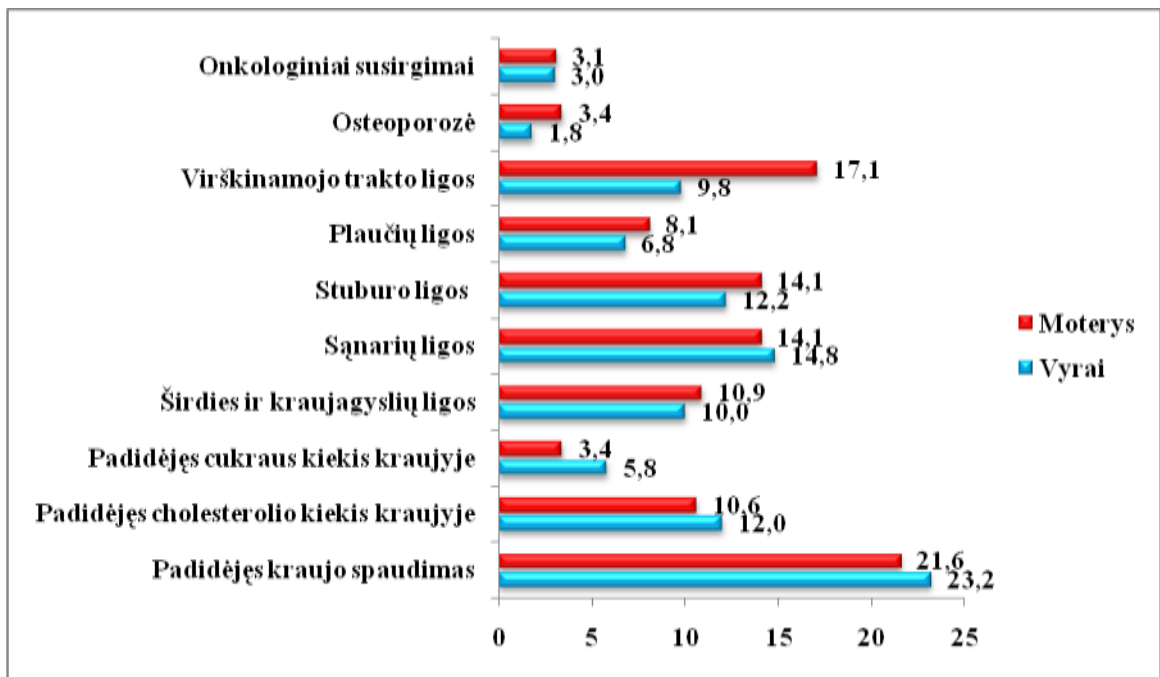
3 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per praėjusius metus lankėtės sveikatos priežiūros įstaigoje dėl sveikatos problemų?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Profesinė veikla	Nesilankiau	1-2 k.	3-4 k.	5 ir daugiau k.
Darbininkas (-ė)	30,7	42,4	18,5	8,4
Tarnautojas (-a)	26,6	49,3	16,2	7,9
Verslininkas (-ė)	42,7	40,0	13,3	4,0
Studentas (-ė)	30,7	50,8	14,1	4,5
Pensininkas (-ė)	8,0	26,7	29,3	36,0
Šiuo metu nedirbantis (-i)	23,8	37,7	23,8	14,8

Apklausos metu respondentų buvo paklausta kokie sveikatos sutrikimai per praėjusius metus jiems buvo nustatyti ar gydyti. Apklausos dalyvių atsakymai, lyginant pagal lytį, amžių, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą, statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau vyresni respondentai, našliai ir pensininkai atsakė, kad per praėjusius metus jiems buvo nustatytas ar gydytas padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, cholesterolio ir cukraus kiekis kraujyje, širdies, sąnarių, stuburo ligos ir osteoporozė. Daugiau jaunesni apklaustieji, nevedę/netekėjusios ir studentai nurodė, kad jiems buvo nustatytos ar gydytos plaučių ligos.

Lyginant apklausos dalyvių atsakymus pagal lytį, jie statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Kas penktam apklaustam vyrui (23,2 proc.) ir moteriai (21,6 proc.) buvo rastas padidėjęs AKS, beveik kas septintą vyrą (14,8 proc.) ir moterį (14,1 proc.) kamavo sąnarių ligos, dažniau nei pas kas dešimtą vyrą (12,0 proc.) ir moterį (10,6 proc.) nustatytas ir padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, kas dešimtam vyrui (10,0 proc.) ir moteriai (10,9 proc.) buvo nustatytos širdies ir kraujagyslių ligos. Daugiau moteris (17,1 proc.) nei vyrus (9,8 proc.) ($p < 0,05$) vargino virškinamojo trakto ligos (žr. 2.2 pav.).



2.2 pav. Vyrų ir moterų sveikatos sutrikimai, kurie buvo nustatyti/gydyti per praėjusius metus (proc.)

Lyginant respondentų atsakymus pagal amžiaus grupes, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau 55 – 64 m. (45,6 proc.) ir 45 – 54 m. (34,9 proc.) amžiaus apklaustiesiems nei 35 – 44 m. (13,3 proc.), 20 – 24 m. (10,1 proc.) ir 25 – 34 m. (9,3 proc.) amžiaus dalyviams ($p < 0,05$) buvo rastas padidėjęs kraujo spaudimas. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (30,0 proc.) ir 45 – 54 m. (17,0 proc.) amžiaus apklaustiesiems nei 35 – 44 m. (6,1 proc.), 25 – 34 m. (3,6 proc.) ir 20 – 24 m. (1,9 proc.) amžiaus dalyviams ($p < 0,05$) buvo nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje. Taip pat daugiau 55 – 64 m. (9,2 proc.) amžiaus respondentams nei 35 – 44 m. (3,8 proc.), 25 – 34 m. (2,6 proc.) ir 20 – 24 m. (0,8 proc.) amžiaus dalyviams ($p < 0,05$) buvo nustatytas padidėjęs ir cukraus kiekis kraujyje. Per praėjusius metus daugiau vyresniems (55 – 64 m. (28,1 proc.) ir 45 – 54 m. (11,1 proc.)) nei jaunesniems (35 – 44 m. (5,7 proc.), 25 – 34 m. (3,6 proc.) ir 20 – 24 m. (5,4 proc.)) ($p < 0,05$) tiriamiesiems buvo gydytos širdies ir kraujagyslių ligos. Taip daugiau 55 – 64 m. (29,5 proc.) ir 45 – 54 m. (17,9 proc.) amžiaus apklaustuosius nei 35 – 44 m. (10,6 proc.), 25 – 34 m. (8,8 proc.) ir 20 – 24 m. (6,6 proc.) amžiaus dalyvius ($p < 0,05$) kamavo sąnarių ligos. Stuburo ligos statistiškai reikšmingai daugiau buvo gydytos 55 – 64 m. (17,5 proc.), 45 – 54 m. (14,9 proc.) ir 35 – 44 m. (16,0 proc.) amžiaus respondentams nei 25 – 34 m. (9,3 proc.) ir 20 – 24 m. (8,5 proc.) amžiaus respondentams. Osteoporozė buvo nustatyta daugiau 55 – 64 m. (5,1 proc.) ir 45 – 54 m. (4,7 proc.) amžiaus dalyviams nei 20 – 24 m. (0,8 proc.) ir 35 – 44 m. (1,5 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus apklaustiesiems. Tuo tarpu statistiškai reikšmingai daugiau 20 – 24 m. (11,2 proc.) ir 25 – 34 m. (10,9 proc.) amžiaus tiriamiesiems nei 45 – 54 m. (5,1 proc.) ir 55 – 64 m. (4,1 proc.) amžiaus tiriamiesiems buvo gydytos plaučių ligos (žr. 4 lentelę).

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie sveikatos sutrikimai Jums buvo nustatyti/gydyti per praėjusius metus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Sutrikimas	Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Padidėjęs kraujo spaudimas		10,1	9,3	13,3	34,9	45,6
Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje		1,9	3,6	6,1	17,0	30,0
Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje		0,8	2,6	3,8	6,4	9,2
Širdies ir kraujagyslių ligos		5,4	3,6	5,7	11,1	28,1
Šnarių ligos		6,6	8,8	10,6	17,9	29,5
Stuburo ligos		8,5	9,3	16,0	14,9	17,5
Plaučių ligos		11,2	10,9	6,5	5,1	4,1
Virškinamojo trakto ligos		15,1	9,8	15,2	14,5	14,3
Osteoporozė		0,8	2,1	1,5	4,7	5,1
Onkologiniai susirgimai		2,3	3,1	1,5	5,5	3,2

Lyginant duomenis pagal šeimyninę padėtį, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Per praėjusius metus daugiau našliams (41,7 proc.) nei nevedusiems/netekėjusioms (13,1 proc.), išsituokusiems (24,2 proc.) ir vedusiems/ištekėjusioms (24,8 proc.) ($p < 0,05$) buvo rastas padidėjęs kraujo spaudimas. Daugiau našliams (21,7 proc.) nei nevedusiems/netekėjusioms (3,7 proc.) ($p < 0,05$) nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje. Statistiškai reikšmingai daugiau našliams (15,0 proc.) nei nevedusiems/netekėjusioms (6,1 proc.), vedusiems/ištekėjusioms (5,3 proc.) ir išsituokusiems (0,3 proc.) buvo rastas padidėjęs ir cukraus kiekis kraujyje. Daugiau našlius (21,7 proc.) nei vedusius/ištekėjusius (11,3 proc.) ir nevedusius/netekėjusius (5,5 proc.) ($p < 0,05$) vargino širdies ir kraujagyslių ligos. Statistiškai reikšmingai daugiau našliams (26,7 proc.) ir išsituokusiems (22,7 proc.) nei vedusiems/ištekėjusios (13,8 proc.) ir nevedusiems/netekėjusios (10,1 proc.) buvo nustatytos ar gydytos šnarių ligos. Daugiau našliams (18,3 proc.) ir vedusiems/ištekėjusios (15,5 proc.) nei nevedusiems/netekėjusios (7,9 proc.) ($p < 0,05$) buvo nustatytos stuburo ligos. Statistiškai reikšmingai daugiau nevedusius/netekėjusius (10,7 proc.) nei išsituokusius (4,5 proc.) vargino plaučių ligos (žr. 5 lentelę).

5 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie sveikatos sutrikimai Jums buvo nustatyti/gydyti per praėjusius metus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Sutrikimas / Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjęsi	Nevedęs/netekęjęsi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Padidėjęs kraujo spaudimas	24,8	13,1	24,2	41,7
Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje	13,8	3,7	14,4	21,7
Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje	5,3	0,3	6,1	15,0
Širdies ir kraujagyslių ligos	11,3	5,5	14,4	21,7
Šnarių ligos	13,8	10,1	22,7	26,7
Stuburo ligos	15,5	7,9	13,6	18,3
Plaučių ligos	6,2	10,7	4,5	11,7
Virškinamojo trakto ligos	13,5	13,1	15,9	20,0
Osteoporozė	2,9	1,2	3,8	6,7
Onkologiniai susirgimai	3,4	3,0	3,0	0,0

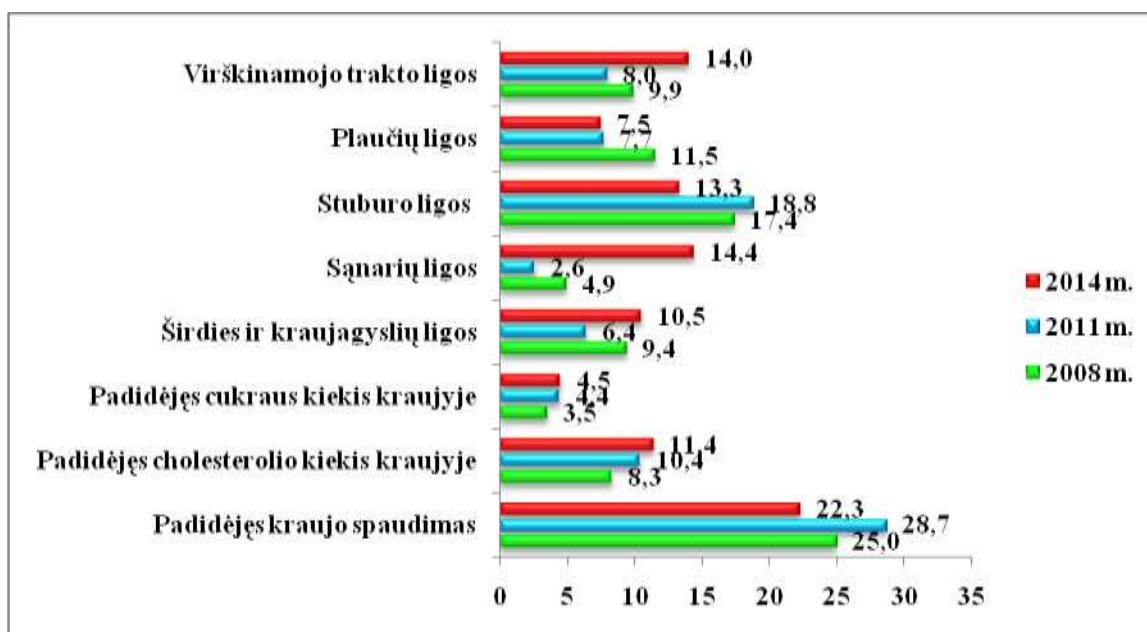
Lyginant respondentų atsakymus pagal profesinę veiklą, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau pensininkams (54,7 proc.) ir šiuo metu nedirbantiems (30,3 proc.) apklausos dalyviams nei tarnautojams (24,1 proc.), darbininkams (21,1 proc.), verslininkams (10,7 proc.) ir studentams (9,5 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius metus rastas padidėjęs AKS. Taip pat daugiau pensininkams (32,0 proc.) nei tarnautojams (13,7 proc.), verslininkams (13,3 proc.), šiuo metu nedirbantiems (12,3 proc.), darbininkams (10,1 proc.) ir studentams (2,0 proc.) ($p < 0,05$) nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkams (12,0 proc.) nei verslininkams (6,7 proc.), tarnautojams (5,4 proc.), darbininkams (3,1 proc.) ir studentams (0,5 proc.) ($p < 0,05$) rastas padidėjęs cukraus kiekis kraujyje. Daugiau pensininkams (41,3 proc.) nei šiuo metu nedirbantiems respondentams (16,4 proc.), tarnautojams (10,1 proc.), darbininkams (7,2 proc.), verslininkams (6,7 proc.) ir studentams (4,5 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius metus buvo gydytos širdies ir kraujagyslių ligos. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkus (48,0 proc.) nei šiuo metu nedirbančius apklausos dalyvius (15,6 proc.), darbininkus (14,4 proc.), tarnautojus (11,2 proc.), verslininkus (10,7 proc.) ir studentus (7,0 proc.) vargino šnarių ligos. Tai pat daugiau pensininkams (9,3 proc.) nei darbininkams (2,2 proc.), tarnautojams (1,8 proc.) ir studentams (1,5 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius metus buvo nustatyta osteoporozė. Statistiškai reikšmingai daugiau studentams (13,1 proc.) nei tarnautojams (6,5 proc.), darbininkams (6,2 proc.) ir šiuo metu nedirbantiems respondentams (4,1 proc.) buvo gydytos plaučių ligos (žr. 6 lentelę).

6 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie sveikatos sutrikimai Jums buvo nustatyti/gydyti per praėjusius metus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Sutrikimas	Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantis (-i)
Padidėjęs kraujo spaudimas		21,1	24,1	10,7	9,5	54,7	30,3
Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje		10,1	13,7	13,3	2,0	32,0	12,3
Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje		3,1	5,4	6,7	0,5	12,0	7,4
Širdies ir kraujagyslių ligos		7,2	10,1	6,7	4,5	41,3	16,4
Šnarių ligos		14,4	11,2	10,7	7,0	48,0	15,6
Stuburo ligos		15,1	11,5	10,7	8,5	20,0	16,4
Plaučių ligos		6,2	6,5	8,0	13,1	9,3	4,1
Virškinamojo trakto ligos		11,0	15,1	13,3	18,1	20,0	11,5
Osteoporozė		2,2	1,8	2,7	1,5	9,3	4,9
Onkologiniai susirgimai		2,6	1,8	2,7	3,0	5,3	6,6

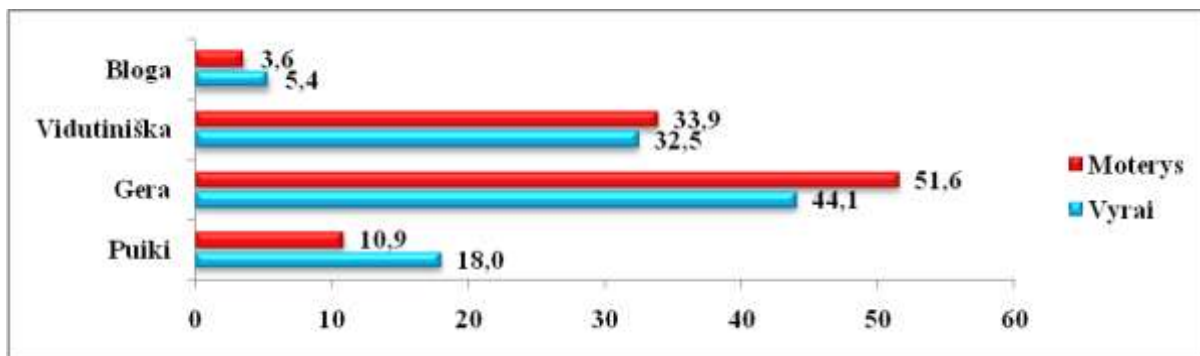
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. padidėjo gyventojų dalis, kuriems buvo nustatytos ar gydytos širdies ir kraujagyslių ligos (2014 m. – 10,5 proc., 2008 m. – 9,4 proc., 2011 m. – 6,4 proc.), šnarių ligos (2014 m. – 14,4 proc., 2008 m. – 4,9 proc., 2011 m. – 2,6 proc.), virškinamojo trakto ligos (2014 m. – 14,0 proc., 2008 m. – 9,9 proc., 2011 m. – 8,0), rastas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (2014 m. – 11,4 proc., 2011 m. – 10,4 proc., 2008 m. – 8,3 proc.). Tačiau 2014 m. sumažėjo respondentų dalis, kuriems išmatuotas padidėjęs kraujo spaudimas (2008 m. – 25,0 proc., 2011 m. – 28,7 proc., 2014 m. – 22,3 proc.) ir gydytos stuburo ligos (2008 m. – 17,4 proc., 2011 m. – 18,8 proc., 2014 m. – 13,3 proc.) (žr. 2.3 pav.).



2.3 pav. Respondentų sveikatos sutrikimai, kurie jiems buvo nustatyti/gydyti per praėjusius metus, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklauso metu respondentų buvo prašoma įvertinti dabartinę savo sveikatos būklę. Apklauso dalyvių atsakymai, lyginant pagal lytį, amžių, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą, statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau vyrai, jaunesni respondentai, nevedę/netekėjusios, studentai, tarnautojai, verslininkai savo sveikatą vertino kaip puikią ar gerą. Tuo tarpu vyresni apklaustieji, našliai, pensininkai savo sveikatą laikė tik vidutiniška ar net bloga.

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau vyrų (18,0 proc.) nei moterų (11,9 proc.) ($p < 0,05$) laikė savo sveikatą puikia. Tuo tarpu daugiau moterų (51,6 proc.) nei vyrų (44,1 proc.) ($p < 0,05$) savo sveikatą laikė gera (žr. 2.4 pav.).



2.4 pav. Moterų ir vyrų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant pagal amžiaus grupes, atsakymai statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau 20 – 24 m. (23,6 proc.) ir 25 – 34 m. (22,3 proc.) amžiaus dalyviai nei 35 – 44 m. (10,3 proc.) nei 45 – 54 m. (8,9 proc.) ir 55 – 64 m. (5,1 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus apklaustieji vertino savo sveikatą kaip puikią. Gera savo sveikatą laikė taip pat daugiau 20 – 24 m. (60,1 proc.), 35 – 44 m. (54,4 proc.) ir 25 – 34 m. (49,2 proc.) amžiaus nei 45 – 54 m. (41,7 proc.) ir 55 – 64 m. (33,6 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus apklaustieji. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (51,6 proc.) ir 45 – 54 m. (42,1 proc.) amžiaus nei 20 – 24 m. (23,6 proc.) 25 – 34 m. (22,3 proc.) ir 35 – 44 m. (10,3 proc.) amžiaus apklauso dalyvių vertino savo sveikatą dabartiniu metu tik vidutiniškai. Taip daugiau 55 – 64 m. (9,7 proc.) ir 45 – 54 m. (7,2 proc.) amžiaus nei 25 – 34 m. (3,1 proc.), 35 – 44 m. (2,3 proc.) ir 20 – 24 m. (0,4 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus respondentų laikė savo sveikatą bloga (žr. 7 lentelę).

7 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Sveikata / Amžius	Puiki	Gera	Vidutiniška	Bloga
20-24 m.	23,6	60,1	15,9	0,4
25-34 m.	22,3	49,2	25,4	3,1
35-44 m.	10,3	54,4	33,1	2,3
45-54 m.	8,9	41,7	42,1	7,2
55-64 m.	5,1	33,6	51,6	9,7

Lyginant respondentų atsakymus pagal šeimyninę padėtį, jie taip pat statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau nevedusių/netekėjusių (20,4 proc.) nei išsituokusių (12,1 proc.), vedusių/ištekėjusių (11,5 proc.) ir našlių (10,0 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad jų sveikata yra puiki. Statistiškai reikšmingai daugiau nevedusių/netekėjusių (57,0 proc.) nei vedusių/ištekėjusių (47,4 proc.), išsituokusių (44,7 proc.) ir našlių (20,0 proc.) atsakė, kad jų sveikata gera. Tuo tarpu daugiau našlių (53,3 proc.) nei vedusių/ištekėjusių (37,0 proc.), išsituokusių (36,4 proc.) ir nevedusių/netekėjusių (21,0 proc.) ($p < 0,05$) laikė savo sveikatą tik vidutiniška. Tai pat statistiškai reikšmingai daugiau našlių (16,7 proc.) nei išsituokusių (6,8 proc.), vedusių/ištekėjusių (4,2 proc.) ir nevedusių/netekėjusių (1,5 proc.) manė, kad jų sveikata bloga (žr. 8 lentelę).

8 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Sveikata Šeimyninė padėtis	Puiki	Gera	Vidutiniška	Bloga
Vedęs/ištekėjusi	11,5	47,4	37,0	4,2
Nevedęs/netekėjusi	20,4	57,0	21,0	1,5
Išsituokęs (-usi)	12,1	44,7	36,4	6,8
Našlys (-ė)	10,0	20,0	53,3	16,7

Lyginant tiriamųjų atsakymus pagal profesinę veiklą, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau verslininkų (26,7 proc.) ir studentų (23,6 proc.) nei darbininkų (12,5 proc.), tarnautojų (10,8 proc.), šiuo metu nedirbančių respondentų (10,7 proc.) ir pensininkų (1,3 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad jų sveikata dabartiniu metu yra puiki. Statistiškai reikšmingai daugiau studentų (58,8 proc.) nei darbininkų (48,9 proc.), šiuo metu nedirbančių (40,2 proc.), verslininkų (38,7 proc.) ir pensininkų (22,7 proc.) atsakė, kad jų sveikata yra gera. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkų (61,3 proc.) nei šiuo metu nedirbančių šiauliečių (39,3 proc.), tarnautojų (34,2 proc.), darbininkų (33,6 proc.), verslininkų (33,3 proc.) ir studentų (17,1 proc.) tvirtino, kad jų sveikata tik vidutiniška. Taip pat daugiau pensininkų (14,7 proc.) ir šiuo metu nedirbančių apklaustųjų (9,8 proc.) nei darbininkų (5,0 proc.), tarnautojų (1,8 proc.), verslininkų (1,3 proc.) ir studentų (0,5 proc.) nurodė, kad jų sveikata dabartiniu metu yra bloga (žr. 9 lentelę).

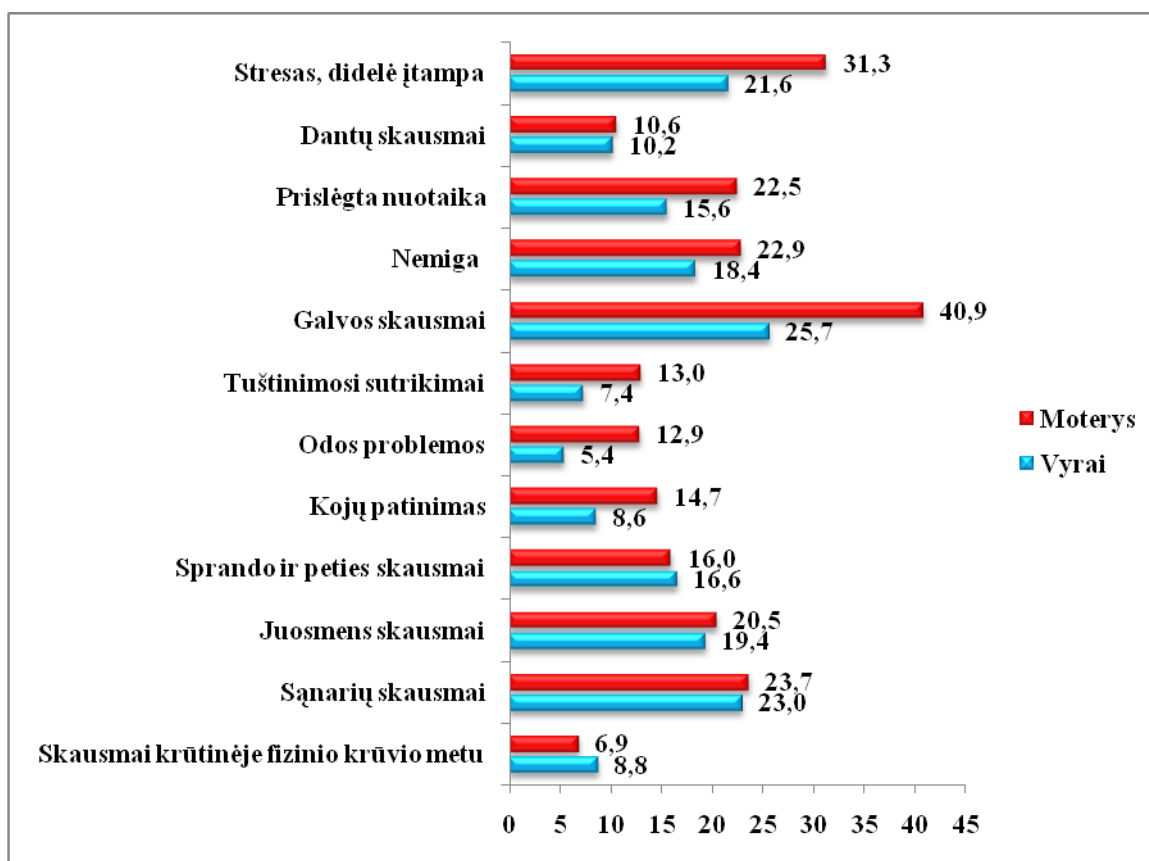
9 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Sveikata Profesinė veikla	Puiki	Gera	Vidutiniška	Bloga
Darbininkas (-ė)	12,5	48,9	33,6	5,0
Tarnautojas (-a)	10,8	53,2	34,2	1,8
Verslininkas (-ė)	26,7	38,7	33,3	1,3
Studentas (-ė)	23,6	58,8	17,1	0,5
Pensininkas (-ė)	1,3	22,7	61,3	14,7
Nedirbantis (-i)	10,7	40,2	39,3	9,8

Apklausoje metu buvo domėtasi, kokie negalavimai vargino tiriamuosius per praėjusį mėnesį (30 dienų). Lyginant atsakymus pagal lytį, amžių, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau moteris, jaunos respondentus, studentus vargino odos problemos, galvos skausmai, prislėgta nuotaika, stresas, didelė įtampa. Tuo tarpu vyresni respondentai, našliai, pensininkai per praėjusias 30 dienų dažnai jautė skausmus krūtinėje fizinio krūvio metu, kentė sąnarių ir juosmens skausmus, juos vargino kojų patinimas.

Lyginant vyrų ir moterų atsakymus, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Per praėjusį mėnesį daugiau moteris (14,7 proc.) nei vyrus (8,6 proc.) vargino kojų patinimas, odos problemos (moterų – 12,9 proc., vyrų – 5,4 proc.), tuštinimosi sutrikimai (moterų – 13,0 proc., vyrų – 7,4 proc.), galvos skausmai (moterų (40,9 proc., vyrų – 25,7 proc.) ($p < 0,05$). Tai pat daugiau moterims (22,5 proc.) nei vyrams (15,6 proc.) buvo prislėgta nuotaika, daugiau moterys (31,3 proc.) nei vyrai (21,6 proc.) jautė stresą, didelę įtampą (žr. 2.5 pav.).



2.5 pav. Moterų ir vyrų atsakymų į klausimą „Kokie negalavimai Jus vargino per praėjusį mėnesį?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant respondentų atsakymus apie jaustus negalavimus pagal amžiaus grupes, jie taip pat statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau 55 – 64 m. amžiaus apklaustųjų (13,4 proc.) nei 20 – 24 m. (6,6 proc.), 25 – 34 m. (5,2 proc.) ir 35 – 44 m. (4,9 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus apklausoje dalyvių per praėjusį mėnesį juto skausmus krūtinėje fizinio krūvio metu. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (38,7 proc.) amžiaus respondentus nei 45 – 54 m. (28,1 proc.), 35 – 44 m. (22,4 proc.), 20 –

24 m. (15,5 proc.) ir 25 – 34 m. (12,4 proc.) amžiaus respondentus vargino sąnarių skausmai. Daugiau vyresni tiriamieji (45 – 54 m. (29,4 proc.) ir 55 – 64 m. (24,9 proc.)) nei jaunesni apklausos dalyviai (35 – 44 m. (19,0 proc.), 25 – 34 m. (16,1 proc.) ir 20 – 24 m. (11,6 proc.)) ($p<0,05$) jautė juosmens skausmus. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (21,7 proc.) ir 45 – 54 m. (17,0 proc.) amžiaus respondentus nei 20 – 24 m. (8,1 proc.), 35 – 44 m. (7,6 proc.) ir 25 – 34 m. (6,7 proc.) amžiaus tiriamuosius per praėjusias 30 dienų vargino kojų patinimas. Daugiau 20 – 24 m. (16,7 proc.) amžiaus apklaustuosius nei 55 – 64 m. (10,1 proc.), 45 – 54 m. (8,1 proc.), 25 – 34 m. (6,7 proc.) ir 35 – 44 m. (6,1 proc.) ($p<0,05$) amžiaus dalyvius vargino odos problemos. Taip pat daugiau 20 – 24 m. (48,1 proc.) amžiaus šiauliečiai nei 35 – 44 m. (33,8 proc.), 25 – 34 m. (33,7 proc.), 45 – 54 m. (30,6 proc.) ir 55 – 64 m. (23,3 proc.) amžiaus gyventojai ($p<0,05$) per praėjusį mėnesį kentė galvos skausmus. Statistiškai reikšmingai daugiau jaunesni respondentai (25 – 34 m. (32,1 proc.), 35 – 44 m. (30,0 proc.) ir 20 – 24 m. (27,5 proc.)) nei 55 – 64 m. (19,4 proc.) apklaustieji patyrė stresą, didelę įtampą per praėjusias 30 dienų (žr. 10 lentelę).

10 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie negalavimai Jus vargino per praėjusį mėnesį?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Negalavimas	Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu		6,6	5,2	4,9	8,9	13,4
Sąnarių skausmai		15,5	12,4	22,4	28,1	38,7
Juosmens skausmai		11,6	16,1	19,0	29,4	24,9
Sprando ir peties skausmai		17,8	12,4	17,5	17,4	15,2
Kojų patinimas		8,1	6,7	7,6	17,0	21,7
Odos problemos		16,7	6,7	6,1	8,1	10,1
Tuštinimosi sutrikimai		12,0	9,8	8,7	11,9	10,6
Galvos skausmai		48,1	33,7	33,8	30,6	23,3
Nemiga		20,9	19,2	18,6	19,1	27,6
Prislėgta nuotaika		26,0	17,1	17,1	18,7	18,0
Dantų skausmai		13,6	9,8	11,4	8,5	8,3
Stresas, didelė įtampa		27,5	32,1	30,0	26,8	19,4

Lyginant respondentų atsakymus pagal šeimyninę padėtį, jie taip pat statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau našliai (13,3 proc.) nei nevedę/netekėjusios (5,2 proc.) ($p<0,05$) per praėjusį mėnesį jautė skausmus krūtinėje fizinio krūvio metu. Taip pat daugiau našlius (35,0 proc.) nei nevedusius/netekėjusius (18,6 proc.) ($p<0,05$) vargino ir sąnarių skausmai. Statistiškai reikšmingai daugiau našliams (21,7 proc.) nei vedusiems/ištekėjusioms (11,9 proc.) ir nevedusiems/netekėjusioms (8,5 proc.) per praėjusias 30 dienų buvo kojų patinimas. Taip pat daugiau našlius (16,7 proc.) nei vedusius/ištekėjusius (11,9 proc.) ($p<0,05$) vargino odos problemos. Tuo tarpu statistiškai reikšmingai daugiau nevedę/netekėjusios (43,3 proc.) nei vedę/ištekėjusios (30,7 proc.) ar našliai (23,3 proc.) per praėjusį mėnesį kentė galvos skausmus. Daugiau

nevedę/netekėjusios (31,1 proc.) nei našliai (16,7 proc.) ($p < 0,05$) taip pat patyrė stresą, didelę įtampą (žr. 11 lentelę).

11 lentelė.

**Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie negalavimai Jus vargino per praėjusį mėnesį?“
pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)**

Negalavimas	Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekė jusi	Nevedęs/nete kėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (- ė)
Skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu		8,2	5,2	9,1	13,3
Šnarių skausmai		24,1	18,6	26,5	35,0
Juosmens skausmai		24,0	14,0	14,4	23,3
Sprando ir peties skausmai		16,4	17,1	15,2	13,3
Kojų patinimas		11,9	8,5	17,4	21,7
Odos problemos		6,2	14,9	10,6	16,7
Tuštinišimosi sutrikimai		9,0	11,3	14,4	16,7
Galvos skausmai		30,7	43,3	35,6	23,3
Nemiga		19,7	20,4	25,8	28,3
Prislėgta nuotaika		17,5	24,1	18,2	20,0
Dantų skausmai		9,4	12,5	10,6	10,0
Stresas, didelė įtampa		26,5	31,1	25,8	16,7

Lyginant apklausos dalyvių atsakymus pagal profesinę veiklą, jie taip pat statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau pensininkai (18,7 proc.) nei darbininkai (8,9 proc.), verslininkai (5,3 proc.), studentai (5,0 proc.) ir tarnautojai (4,0 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusį mėnesį jautė skausmus krūtinėje fizinio krūvio metu. Taip pat daugiau pensininkus (18,7 proc.) nei darbininkus (28,5 proc.), šiuo metu nedirbančius (25,4 proc.), tarnautojus (16,9 proc.), studentus (14,6 proc.) ir verslininkus (10,7 proc.) ($p < 0,05$) vargino šnarių skausmai. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkai (26,7 proc.), darbininkai (23,0 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (22,1 proc.), tarnautojai (20,1 proc.) nei studentai (11,1 proc.) per praėjusias 30 dienų kentė juosmens skausmus. Tuo tarpu daugiau studentai (19,1 proc.) nei verslininkai (8,0 proc.) ($p < 0,05$) jautė sprando ir peties skausmus. Daugiau pensininkus (34,7 proc.) nei šiuo metu nedirbančius respondentus (17,2 proc.), tarnautojus (12,2 proc.), verslininkus (9,3 proc.), darbininkus (8,6 proc.) ir studentus (8,5 proc.) ($p < 0,05$) vargino kojų patinimas. Statistiškai reikšmingai daugiau studentai (19,6 proc.) nei tarnautojai (9,4 proc.), darbininkai (4,6 proc.) ir verslininkai (4,0 proc.) turėjo odos problemų. Taip pat daugiau studentai (15,6 proc.) nei darbininkai (4,6 proc.) ir tarnautojai (9,4 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusį mėnesį turėjo ir tuštinišimosi problemų. Daugiau studentai (51,8 proc.) nei kiti apklausos dalyviai (šiuo metu nedirbantys apklaustieji (40,2 proc.), pensininkai (30,7 proc.), darbininkai (30,7 proc.), verslininkai (29,3 proc.) ir tarnautojai (27,3 proc.)) ($p < 0,05$) kentė galvos skausmus. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkus (38,7 proc.) nei studentus (22,6 proc.), darbininkus (20,6 proc.), verslininkus (20,0 proc.) ir tarnautojus (14,7 proc.) per praėjusias 30 dienų vargino nemiga. Daugiau studentus (27,1 proc.), šiuo metu nedirbančius dalyvius (27,0 proc.) ir pensininkus

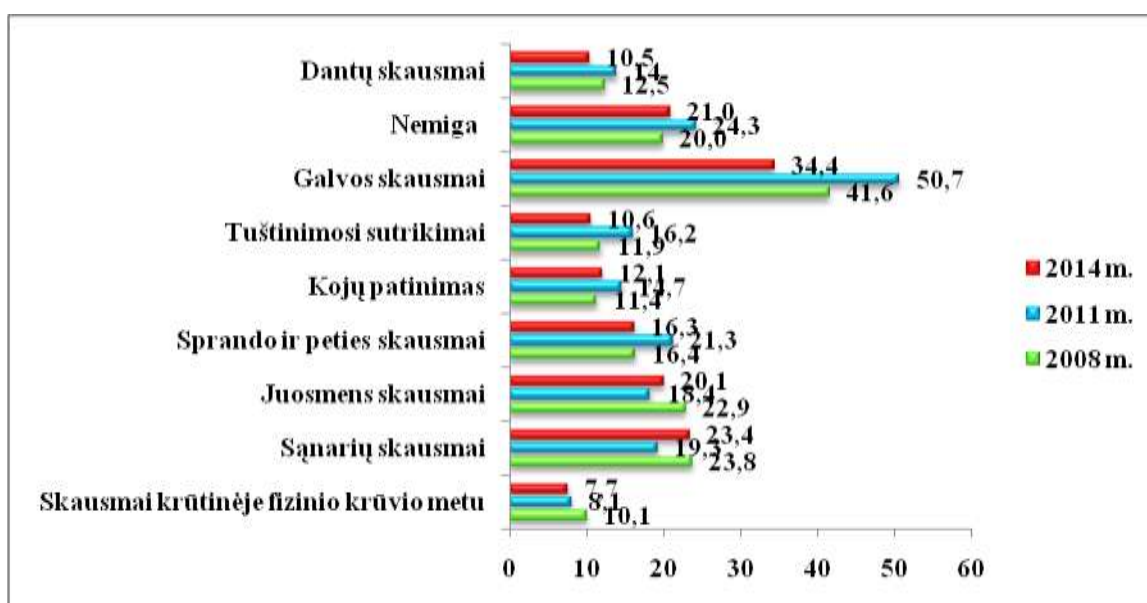
(25,3 proc.) nei tarnautojus (16,2 proc.) ir darbininkus (15,3 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusį mėnesį kamavo prislėgta nuotaika (žr. 12 lentelę).

12 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie negalavimai Jus vargino per praėjusį mėnesį?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Negalavimas / Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Siuo metu nedirbantis (-i)
Skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu	8,9	4,0	5,3	5,0	18,7	11,5
Šnarių skausmai	28,5	16,9	10,7	14,6	52,0	25,4
Juosmens skausmai	23,0	20,1	17,3	11,1	26,7	22,1
Sprando ir peties skausmai	17,3	14,4	8,0	19,1	17,3	17,2
Kojų patinimas	8,6	12,2	9,3	8,5	34,7	17,2
Odos problemos	4,6	9,4	4,0	19,6	14,7	12,3
Tuštiniimosi sutrikimai	8,6	8,3	14,7	15,6	14,7	9,8
Galvos skausmai	30,7	27,3	29,3	51,8	30,7	40,2
Nemiga	20,6	14,7	20,0	22,6	38,7	23,8
Prislėgta nuotaika	15,3	16,2	17,3	27,1	25,3	27,0
Dantų skausmai	11,8	7,6	9,3	9,5	17,3	10,7
Stresas, didelė įtampa	26,4	30,9	25,3	29,1	21,3	23,0

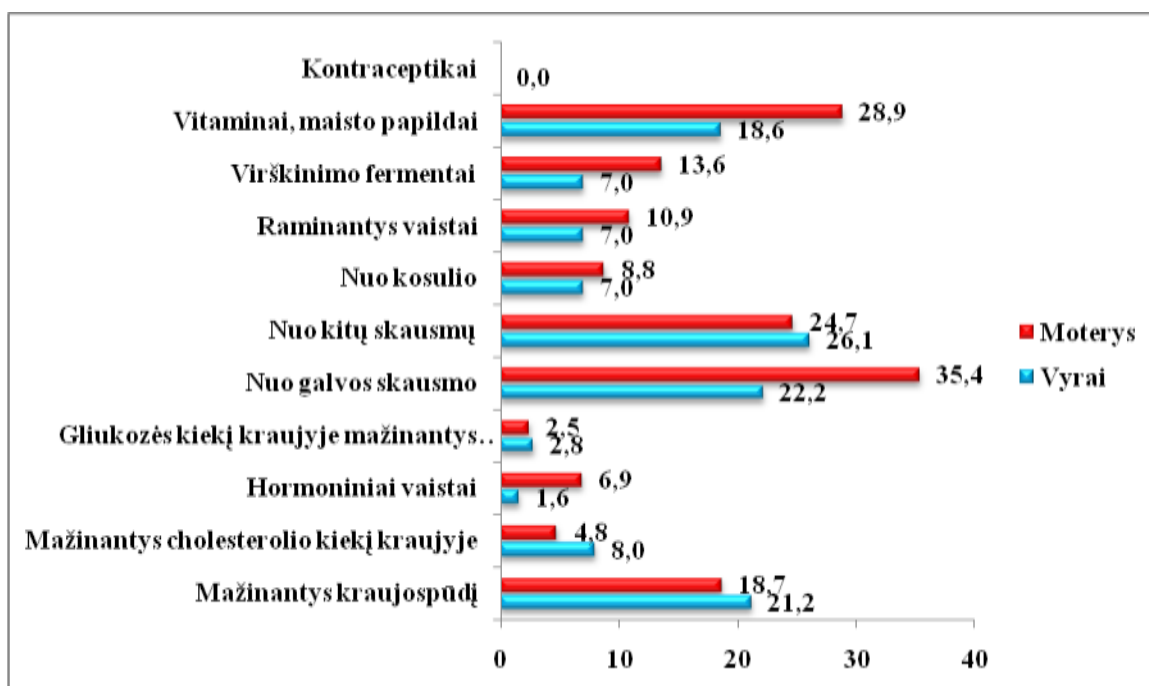
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. sumažėjo besiskundžiančiųjų galvos skausmais (2014 m. – 34,4 proc., 2011 m. – 50,7 proc., 2008 m. – 41,6 proc.), nemiga (2014 m. - 21,0 proc., 2011 m. – 24,3 proc.), sprando ir peties skausmais (2014 m. – 16,3 proc., 2011 m. – 21,3 proc.), kojų patinimu (2014 m. – 12,1 proc., 2011 m. – 14,7 proc.), tuštiniimosi sutrikimais (2014 m. – 10,6 proc., 2011 m. – 16,2 proc., 2008 m. – 11,9 proc.) (žr. 2.6 pav.).



2.6 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokie negalavimai Jus vargino per praėjusį mėnesį?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos dalyvių buvo klausiama kokius vaistus jie vartojo per praėjusią savaitę (7 dienas). Respondentų atsakymai, lyginant pagal lytį, amžių, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau moterys, vyresni respondentai, pensininkai, našliai per praėjusias septynias dienas gėrė virškinimo fermentus, raminamuosius vaistus. Statistiškai reikšmingai daugiau moterys, jaunesni respondentai, studentai naudojo vaistus nuo galvos skausmo. Daugiau vyrai, vyresni respondentai, pensininkai ir našliai per praėjusią savaitę vartojo kraujospūdį bei cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus.

Per praėjusią savaitę daugiau moterys (35,4 proc.) nei vyrai (22,2 proc.) gėrė vaistus nuo galvos skausmo, vartojo vitaminus, maisto papildus (moterų – 28,9 proc., vyrų – 18,6 proc.), virškinimo fermentus (moterų – 13,6 proc., vyrų – 7,0 proc.), gėrė raminamuosius (moterų – 10,9 proc., vyrų – 7,0 proc.) ir hormoninius (moterų – 6,9 proc., vyrų – 1,6 proc.) vaistus ($p < 0,05$). Tuo tarpu daugiau vyrai (8,0 proc.) nei moterys (4,8 proc.) vartojo cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus (žr. 2.7 pav.)



2.7 pav. Vyrų ir moterų vartoti vaistai per praėjusią savaitę (proc.)

Per praėjusias septynias dienas daugiau vyresni respondentai (55 – 64 m. (49,8 proc.), 45 – 54 m. (32,3proc.)) nei jaunesni apklaustieji (35 – 44 m. (9,5 proc.), 25 – 34 m. (6,7 proc.) ir 20 – 24 m. (3,5 proc.)) ($p < 0,05$) gėrė kraujospūdį mažinančius vaistus. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. amžiaus šiauliečių (18,4 proc.) nei 45 – 54 m. (8,9 proc.), 35 – 44 m. (2,7 proc.), 25 – 34 m. (1,6 proc.) amžiaus šiauliečių vartojo cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus. Daugiau jaunesni apklaustieji (20 – 24 m. (39,1 proc.), 35 – 44 m. (32,7 proc.), 25 – 34 m. (29,0 proc.), 45 – 54 m. (28,5 proc.)) nei vyriausi (55 – 64 m. (49,8 proc.)) ($p < 0,05$) apklausos dalyviai per praėjusią savaitę

gėrė vaistus nuo galvos skausmo. Daugiau 20 – 24 m. asmenys (13,2 proc.) nei 45 – 54 m. (5,1 proc.) ir 35 – 44 m. (4,9 proc.) ($p < 0,05$) asmenys gėrė vaistus nuo kosulio. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (14,7 proc.) amžiaus asmenys nei 25 – 34 m. (6,7 proc.) ir 20 – 24 m. (6,2 proc.) amžiaus asmenys vartojo per praėjusias septynias dienas raminamuosius vaistus. Daugiau 55 – 64 m. (13,8 proc.), 45 – 54 m. (13,6 proc.) ir 35 – 44 m. (13,3 proc.) amžiaus šiauliečiai nei 20 – 24 m. (7,8 proc.) ir 25 – 34 m. (4,7 proc.) amžiaus šiauliečiai ($p < 0,05$) gėrė virškinimo fermentus (žr. 13 lentelę).

13 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius vaistus vartojote per praėjusią savaitę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Vartoti vaistai	Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Mažinantys kraujospūdį		3,5	6,7	9,5	32,3	49,8
Mažinantys cholesterolio kiekį kraujyje		0,0	1,6	2,7	8,9	18,4
Hormoniniai vaistai		3,1	4,1	4,6	6,0	5,5
Gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai		0,0	1,0	2,7	5,1	4,6
Nuo galvos skausmo		39,1	29,0	32,7	28,5	17,1
Nuo kitų skausmų		23,6	25,9	25,1	26,4	25,8
Nuo kosulio		13,2	9,3	4,9	5,1	7,8
Raminantys vaistai		6,2	6,7	10,6	8,1	14,7
Virškinimo fermentai		7,8	4,7	13,3	13,6	13,8
Vitaminai, maisto papildai		25,6	28,0	22,1	22,1	25,8
Kontraceptikai		2,3	5,2	4,2	3,8	0,0

Gyventojų apklausos duomenimis, per praėjusią savaitę daugiau našliai (46,7 proc.) nei išsituokė (28,8 proc.), vedę/ištekėjusios (22,1 proc.) ar nevedę/netekėjusios (6,7 proc.) ($p < 0,05$) vartojo kraujospūdį mažinančius bei cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus (našlių gėrė (18,3 proc.), tuo tarpu išsituokusių - 9,8 proc., vedusių/ištekėjusių - 7,0 proc., nevedusių/netekėjusių - 0,9 proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau išsituokusių (7,6 proc.), našlių (6,7 proc.) ir vedusių/ištekėjusių (5,3 proc.) nei nevedusių/netekėjusių (1,8 proc.) vartojo hormoninius vaistus. Daugiau našliai (6,7 proc.), vedę/ištekėjusios (3,6 proc.) ir išsituokė (2,3 proc.) nei nevedę/netekėjusios (0,3 proc.) ($p < 0,05$) naudojo gliukozės kiekį kraujyje mažinančius vaistus. Daugiau našliai (20,0 proc.) ir išsituokė (15,2 proc.) nei vedę/ištekėjusios (7,9 proc.) ir nevedę/netekėjusios (7,6 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusias septynias dienas gėrė raminamuosius vaistus. Statistiškai reikšmingai našliai (26,7 proc.) nei vedę/ištekėjusios (11,1 proc.), išsituokė (9,8 proc.) ir nevedę/netekėjusios (7,6 proc.) vartojo vitaminus, maisto papildus (žr. 14 lentelę).

14 lentelė.

**Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius vaistus vartojote per praėjusią savaitę?“
pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)**

Vartoti vaistai	Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekė jusi	Nevedęs/nete kėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (- ė)
Mažinantys kraujospūdį		22,1	6,7	28,8	46,7
Mažinantys cholesterolio kiekį kraujyje		7,0	0,9	9,8	18,3
Hormoniniai vaistai		5,3	1,8	7,6	6,7
Gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai		3,6	0,3	2,3	6,7
Nuo galvos skausmo		28,2	35,1	25,8	26,7
Nuo kitų skausmų		26,2	25,3	24,2	18,3
Nuo kosulio		7,3	11,3	5,3	5,0
Raminantys vaistai		7,9	7,6	15,2	20,0
Virškinimo fermentai		11,1	7,6	9,8	26,7
Vitaminai, maisto papildai		23,4	26,5	23,5	28,3
Kontraceptikai		3,9	2,7	3,8	1,7

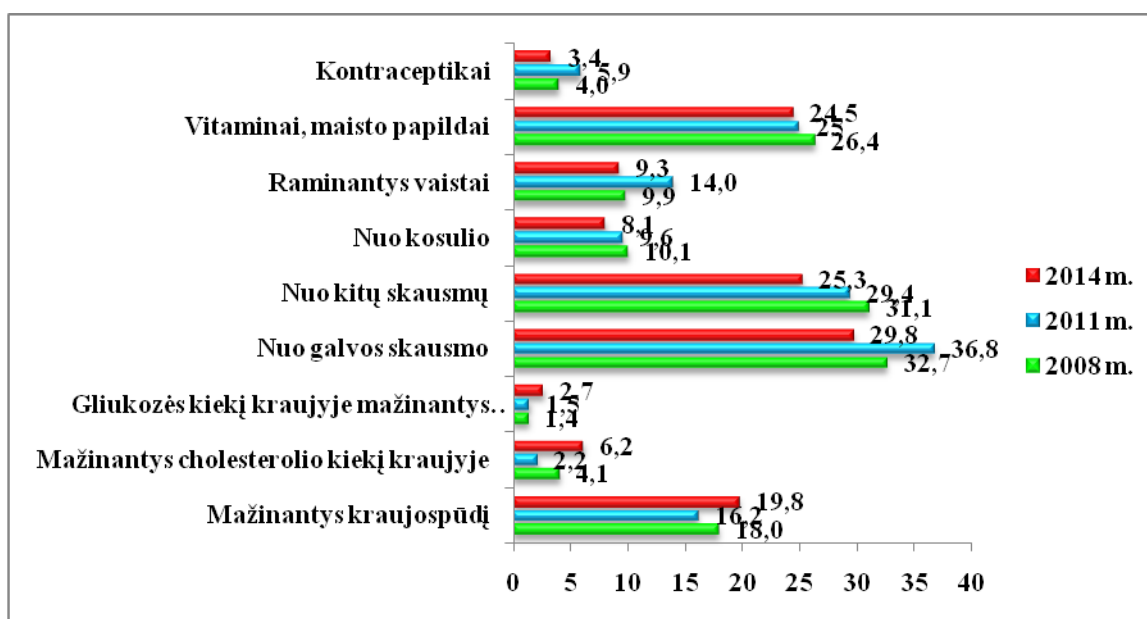
Gyventojų apklausos duomenimis, statistiškai reikšmingai daugiau pensininkai (62,7 proc.) nei šiuo metu nedirbantys respondentai (24,6 proc.), tarnautojai (23,4 proc.), darbininkai (17,5 proc.), verslininkai (13,3 proc.) ir studentai (3,0 proc.) per praėjusią savaitę gėrė kraujospūdį mažinančius vaistus. Cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus taip pat vartojo daugiau pensininkai (22,7 proc.) nei šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (10,7 proc.), darbininkai (5,5 proc.), verslininkai (5,3 proc.) ir tarnautojai (5,0 proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau studentai (43,7 proc.) nei darbininkai (31,2 proc.), verslininkai (21,3 proc.), pensininkai (21,3 proc.) ir tarnautojai (20,5 proc.) per praėjusias septynias dienas gėrė vaistų nuo galvos skausmo. Vaistus nuo kitų skausmų daugiau naudojo pensininkai (40,0 proc.) nei darbininkai (30,2 proc.), studentai (25,1 proc.), tarnautojai (15,5 proc.) ir verslininkai (13,3 proc.) ($p < 0,05$). Per praėjusią savaitę raminančius vaistus gėrė taip pat daugiau pensininkai (20,0 proc.) nei tarnautojai (8,3 proc.), darbininkai (8,2 proc.) ir studentai (6,0 proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkų (21,3 proc.) nei studentų (9,5 proc.), darbininkų (8,6 proc.) ir šiuo metu nedirbančių apklaustųjų (7,4 proc.) vartojo ir virškinimo fermentus (žr. 15 lentelę).

15 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius vaistus vartojote per praėjusią savaitę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Vartoti vaistai	Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantis (-i)
Mažinantys kraujospūdį		17,5	23,4	13,3	3,0	62,7	24,6
Mažinantys cholesterolio kiekį kraujyje		5,5	5,0	5,3	0,0	22,7	10,7
Hormoniniai vaistai		4,6	4,3	4,0	3,5	4,0	8,2
Gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai		1,7	4,0	4,0	0,0	5,3	4,9
Nuo galvos skausmo		31,2	20,5	21,3	43,7	21,3	33,6
Nuo kitų skausmų		30,2	15,5	13,3	25,1	40,0	29,5
Nuo kosulio		8,9	4,7	4,0	13,1	10,7	5,7
Raminantys vaistai		8,2	8,3	9,3	6,0	20,0	13,9
Virškinimo fermentai		8,6	12,9	13,3	9,5	21,3	7,4
Vitaminai, maisto papildai		23,5	23,7	22,7	25,1	24,0	30,3
Kontraceptikai		3,6	4,7	5,3	2,0	0,0	2,5

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. sumažėjo vartojančių vaistus nuo galvos skausmo (2014 m. – 29,8 proc., 2008 m. – 32,7 proc., 2011 m. – 36,8 proc.), vaistus nuo kitų skausmų (2014 m. – 25,3 proc., 2011 m. – 29,4 proc., 2008 m. – 31,1 proc.) ir raminančius vaistus (2014 m. – 9,3 proc., 2008 m. – 9,9 proc., 2011 m. – 14,0 proc.), tačiau kiek padidėjo vartojančių kraujospūdį mažinančius (2014 m. – 19,8 proc., 2008 m. – 18,0 proc., 2011 m. – 16,2 proc.) bei cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus (2014 m. – 6,2 proc., 2008 m. – 4,1 proc., 2011 m. – 2,2 proc.) (žr. 2.8 pav.).



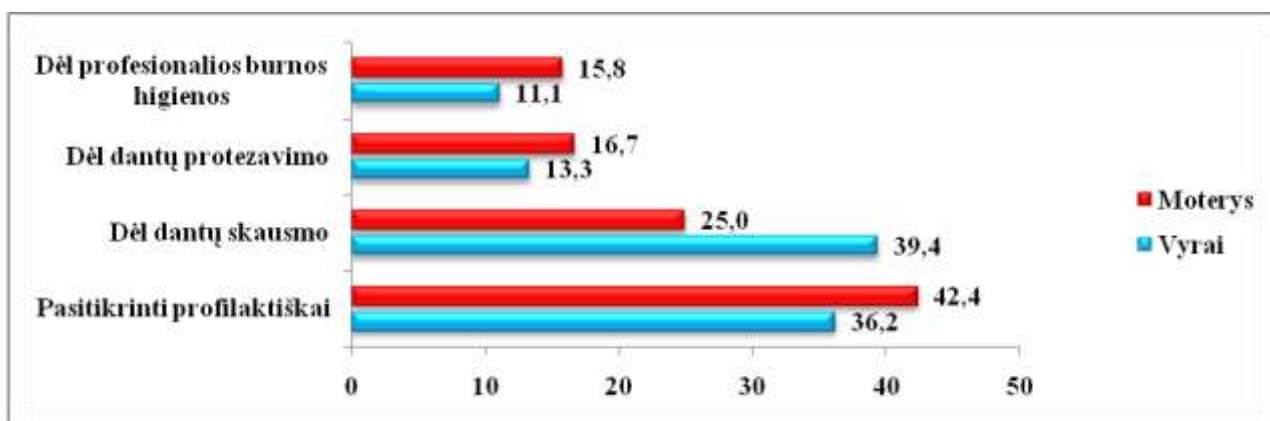
2.8 pav. Respondentų vartoti vaistai per praėjusią savaitę, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

3. Burnos sveikata ir dantų priežiūra

Gyventojų apklausos metu buvo domėtasi ar respondentai lankėsi pas odontologą per praėjusius metus. Atlikus analizę nustatyta, kad pas odontologą daugiau lankėsi moterys, aukštąjį išsilavinimą turintys gyventojai, tarnautojai, studentai, pensininkai.

Apklausos metu buvo aiškintasi dėl kokios priežasties šiauliečiai lankėsi odontologijos kabinete. Daugiau vyrai ir pensininkai lankėsi dėl dantų skausmo, jaunesni respondentai ir studentai – profilaktiškai pasitikrinti dantis, vyresni apklaustieji, našliai ir pensininkai – dėl dantų protezavimo, vedę/ištekėjusios, išsiskyrę tiriamieji ir verslininkai – dėl profesionalios burnos higienos.

Lyginant pagal lytį, daugiau moterys profilaktiškai tikrinosi dantis (moterų – 42,4 proc., vyrų – 36,2 proc.), lankėsi dėl dantų protezavimo (moterų – 16,7 proc., vyrų – 13,3 proc.), taip pat daugiau jų lankėsi odontologijos kabinete ir dėl profesionalios burnos higienos (moterų – 15,8 proc., vyrų – 11,1 proc.). Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (39,4 proc.) nei moterų (25,0 proc.) šiame kabinete lankėsi dėl dantų skausmo (žr. 3.1 pav.).



3.1 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties lankėtės odontologijos kabinete?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant apklausos duomenis pagal amžiaus grupes, respondentų atsakymai statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau 25 – 34 m. (49,6 proc.), 20 – 24 m. (47,3 proc.), 35 - 44 m. (43,8 proc.) ir 45 – 54 m. (36,7 proc.) amžiaus apklaustieji nei 55 – 64 m. (18,5 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus dalyviai tikrinosi dantis profilaktiškai. Statistiškai reikšmingai daugiau 45 – 54 m. (37,0 proc.) ir 55 – 64 m. (25,2 proc.) amžiaus šiauliečiai nei 35 - 44 m. (9,5 proc.), 20 – 24 m. (5,5 proc.) ir 25 – 34 m. (4,9 proc.) amžiaus šiauliečiai lankėsi dėl dantų protezavimo. Daugiau 35 - 44 m. (9,5 proc.) apklaustieji nei 55 – 64 m. (12,6 proc.) ir 45 – 54 m. (6,5 proc.) dalyviai odontologijos kabinete lankėsi dėl profesionalios burnos higienos.

16 lentelė.

**Respondentų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties lankėtės odontologijos kabinete?“
pasiskirstymas, lyginat pagal amžiaus grupes (proc.)**

Priežastis \ Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Pasitikrinti profilaktiškai	47,3	49,6	43,8	36,7	18,5
Dėl dantų skausmo	33,9	30,9	25,4	31,7	31,9
Dėl dantų protezavimo	5,5	4,9	9,5	25,2	37,0
Dėl profesionalios burnos higienos	13,3	14,6	21,3	6,5	12,6

Lyginant apklausos duomenis pagal šeimyninę padėtį, atsakymai statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau našliai (46,2 proc.) nei išsituokę (16,9 proc.), vedę/ištekėjusios (15,7 proc.) ir nevedę/netekėjusios (8,3 proc.) odontologijos kabinete lankėsi dėl dantų protezavimo. Tuo tarpu daugiau vedę/ištekėjusios (15,2 proc.), išsituokę (14,5 proc.) ir nevedę/netekėjusios (13,7 proc.) nei našliai (2,6 proc.) ($p < 0,05$) lankėsi dėl profesionalios burnos higienos (žr. 17 lentelę).

17 lentelė.

**Respondentų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties lankėtės odontologijos kabinete?“
pasiskirstymas, lyginat pagal šeimyninę padėtį (proc.)**

Priežastis \ Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekė jusi	Nevedęs/netekė jusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Pasitikrinti profilaktiškai	37,6	45,9	43,4	25,6
Dėl dantų skausmo	31,4	32,2	25,3	25,6
Dėl dantų protezavimo	15,7	8,3	16,9	46,2
Dėl profesionalios burnos higienos	15,2	13,7	14,5	2,6

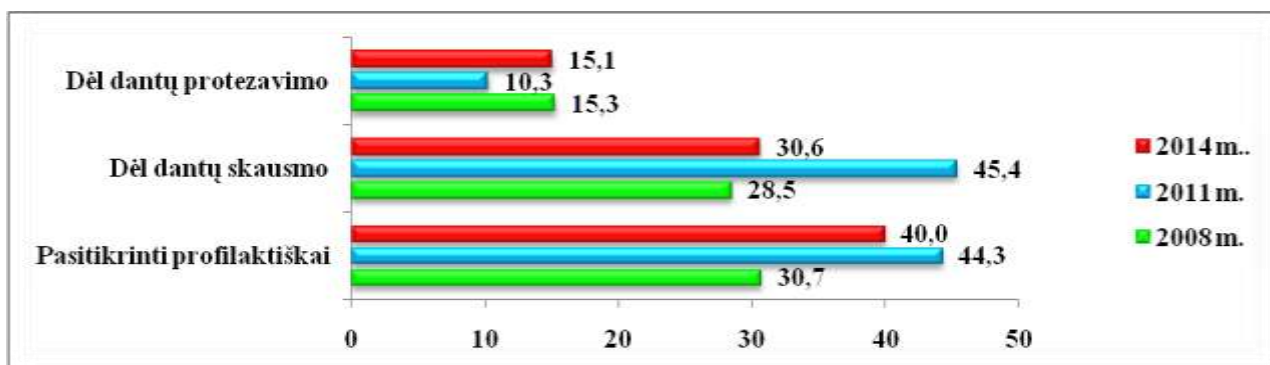
Lyginant gyvenamosios tyrimo duomenis pagal profesinę veiklą, taip pat gauti statistiškai reikšmingi skirtumai. Daugiau studentai (55,5 proc.) nei darbininkai (39,7 proc.), tarnautojai (39,7 proc.), verslininkai (36,8 proc.), šiuo metu nedirbantys apklaustieji (35,8 proc.) ir pensininkai (8,9 proc.) ($p < 0,05$) lankėsi odontologijos kabinete pasitikrinti profilaktiškai dantis. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkai (44,4 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauriečiai (38,3 proc.) ir darbininkai (36,8 proc.) nei studentai (25,0 proc.), verslininkai (23,7 proc.) ir tarnautojai (21,7 proc.) lankėsi dėl dantų skausmo. Daugiau pensininkai (44,4 proc.) nei tarnautojai (20,1 proc.), šiuo metu nedirbantys apklaustieji (17,3 proc.), darbininkai (12,0 proc.), verslininkai (10,5 proc.) ir studentai (4,7 proc.) ($p < 0,05$) lankėsi dėl dantų protezavimo. Statistiškai reikšmingai daugiau verslininkai (28,9 proc.) nei studentai (14,8 proc.), darbininkai (11,5 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauriečiai (8,6 proc.) ir pensininkai (2,2 proc.) lankėsi odontologijos kabinete dėl profesionalios burnos higienos (žr. 18 lentelę).

18 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties lankėtės odontologijos kabinete?“ pasiskirstymas, lyginat pagal profesinę veiklą (proc.)

Priežastis Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantis (-i)
Pasitikrinti profilaktiškai	39,7	39,7	36,8	55,5	8,9	35,8
Dėl dantų skausmo	36,8	21,7	23,7	25,0	44,4	38,3
Dėl dantų protezavimo	12,0	20,1	10,5	4,7	44,4	17,3
Dėl profesionalios burnos higienos	11,5	18,5	28,9	14,8	2,2	8,6

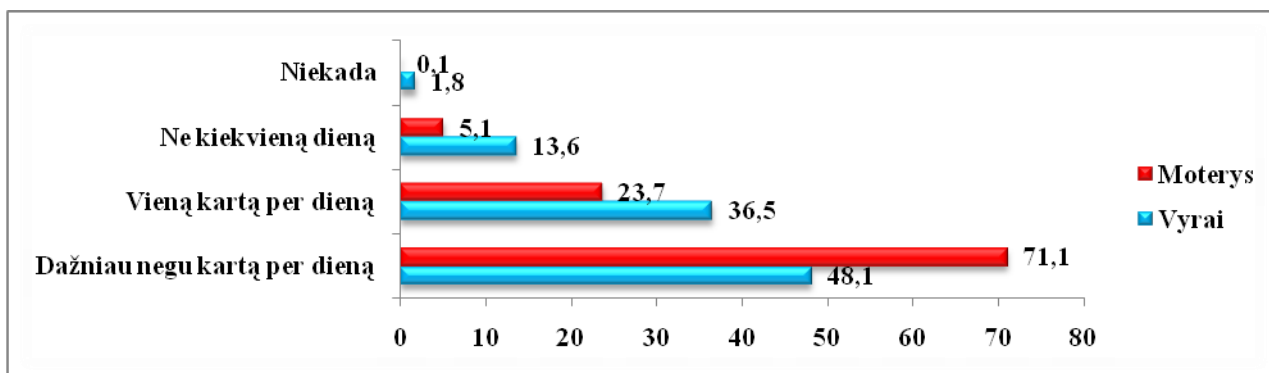
Lyginant šiauliečių atsakymus pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad jie odontologijos kabinete 2014 m. mažiau lankėsi dėl dantų skausmo (2014 m. – 30,6 proc., o 2011 m. – 45,4 proc.), taip pat kiek mažiau respondentų profilaktiškai tikrinosi dantis (2014 m. – 40,0 proc., 2011 m. – 44,3 proc.) (žr. 3.2 pav.).



3.2 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties lankėtės odontologijos kabinete?“ pasiskirstymas, lyginat pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos dalyvių buvo pasiteirauta, kaip dažnai šepetėliu jie valo dantis. Lyginant gautus duomenis pagal lytį, amžių, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą ir išsilavinimą, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Dažniau negu kartą per dieną dantis šepetėliu valėsi moterys, jauniausi respondentai, nevedę/netekėjusios, aukštąjį išsilavinimą turintys apklaustieji, studentai ir tarnautojai. Kartą per dieną dantis valėsi vyrai, našliai, pagrindinį išsilavinimą turintys respondentai.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (71,1 proc.) nei vyrai (48,1 proc.) valė dantis šepetėliu dažniau nei negu kartą per dieną. Tuo tarpu daugiau vyrų (36,5 proc.) nei moterų (23,7 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad jie valo dantis šepetėliu vieną kartą per dieną. 13,6 proc. vyrų ir 5,1 proc. moterų ($p < 0,05$) dantis valo ne kiekvieną dieną (žr. 3.3 pav.).



3.3 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai šepetėliu valote dantis?“ pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau 20 – 24 m. amžiaus respondentų (70,5 proc.) nei 45 – 54 m. (57,9 proc.) ir 55 – 64 m. (47,9 proc.) amžiaus apklaustųjų valėsi dantis šepetėliu dažniau negu kartą per dieną. Tuo tarpu daugiau 55 – 64 m. (14,7 proc.) amžiaus šiauliečių nei 35 – 44 m. (8,4 proc.), 25 – 34 m. (7,3 proc.) ir 20 – 24 m. (5,0 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus šiauliečių atsakė, kad dantis šepetėliu valo ne kiekvieną dieną (žr. 19 lentelę).

19 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai šepetėliu valote dantis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Dantų valymo dažnis \ Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Dažniau negu kartą per dieną	70,5	65,8	62,7	57,9	47,9
Vieną kartą per dieną	24,0	26,4	28,5	32,3	35,0
Ne kiekvieną dieną	5,0	7,3	8,4	8,9	14,7
Niekada	0,4	0,5	0,4	0,9	2,3

Statistiškai reikšmingai daugiau nevedusių/netekėjusių (67,4 proc.) nei vedusių/ištekėjusių (59,3 proc.) ir našlių (45,0 proc.) valėsi dantis šepetėliu dažniau negu kartą per dieną. Daugiau našliai (43,3 proc.) nei nevedę/netekėjusios (25,0 proc.) ir išsituokę (23,5 proc.) ($p < 0,05$) valė dantis šepetėliu vieną kartą per dieną (žr. 20 lentelę).

20 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai šepetėliu valote dantis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Dantų valymo dažnis \ Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjusi	Nevedęs/netekėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Dažniau negu kartą per dieną	59,3	67,4	62,9	45,0
Vieną kartą per dieną	31,1	25,0	23,5	43,3
Ne kiekvieną dieną	9,1	6,7	12,1	8,3
Niekada	0,5	0,9	1,5	3,3

Daugiau aukštąjį išsilavinimą (69,9 proc.) nei vidurinį (60,4 proc.), aukštesnįjį (59,6 proc.) ir pagrindinį (39,0 proc.) ($p < 0,05$) išsilavinimą turintys respondentai valė dantis šepetėliu dažniau

negu kartą per dieną. Statistiškai reikšmingai daugiau pagrindinį išsilavinimą (47,5 proc.) nei vidurinį (29,8 proc.), aukštesnįjį (28,8 proc.) ir aukštąjį (25,0 proc.) išsilavinimą turintys šiauriečiai valė dantis šepetėliu vieną kartą per dieną. Taip pat daugiau pagrindinį išsilavinimą turintys respondentai (13,6 proc.) nei aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai (4,3 proc.) tvirtino, kad dantis valo ne kiekvieną dieną (žr. 21 lentelę).

21 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai šepetėliu valote dantis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

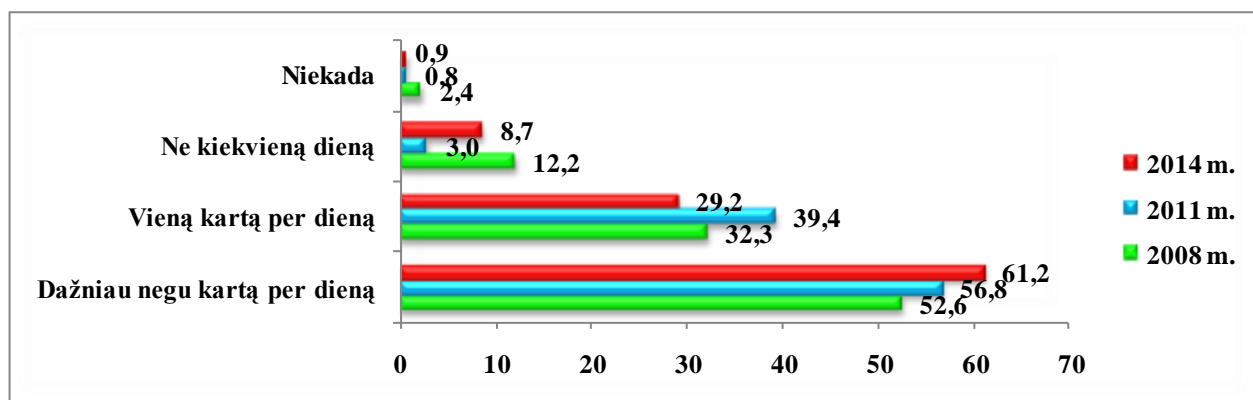
Dantų valymo dažnis	Išsilavinimas	Pagrindinis	Vidurinis	Aukštesnysis	Aukštasis
Dažniau negu kartą per dieną		39,0	60,4	59,6	69,9
Vieną kartą per dieną		47,5	29,8	28,8	25,0
Ne kiekvieną dieną		13,6	9,6	10,1	4,3
Niekada		0,0	0,3	1,5	0,7

Statistiškai reikšmingai daugiau studentai (76,4 proc.) nei darbininkai (56,1 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauriečiai (54,9 proc.) ir pensininkai (29,3 proc.) valėsi dantis šepetėliu dažniau negu kartą per dieną. Daugiau pensininkų (24,0 proc.) nei darbininkų (10,3 proc.), verslininkų (8,0 proc.), tarnautojų (4,3 proc.) ir studentų (3,5 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad dantis valosi ne kiekvieną dieną (žr. 22 lentelę).

22 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai šepetėliu valote dantis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Dantų valymo dažnis	Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantys (-i)
Dažniau negu kartą per dieną		56,1	69,4	61,3	76,4	29,3	54,9
Vieną kartą per dieną		32,4	25,9	30,7	20,1	44,0	30,3
Ne kiekvieną dieną		10,3	4,3	8,0	3,5	24,0	13,1
Niekada		1,2	0,4	0,0	0,0	2,7	1,6

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. padidėjo dalis apklaustųjų, kurie dažniau negu kartą per dieną valė dantis šepetėliu (2014 m. jų buvo 61,2 proc., 2011 m. – 56,8 proc., 2008 m. – 52,6 proc.). Valančių su šepetėliu dantis vieną kartą per dieną 2014 m. (29,2 proc.) lyginant su 2011 m. (39,4 proc.) sumažėjo, o ne kiekvieną dieną – padidėjo (2014 m. – 8,7 proc., o 2011 m. – 3,0 proc.) (žr. 3.4 pav.).

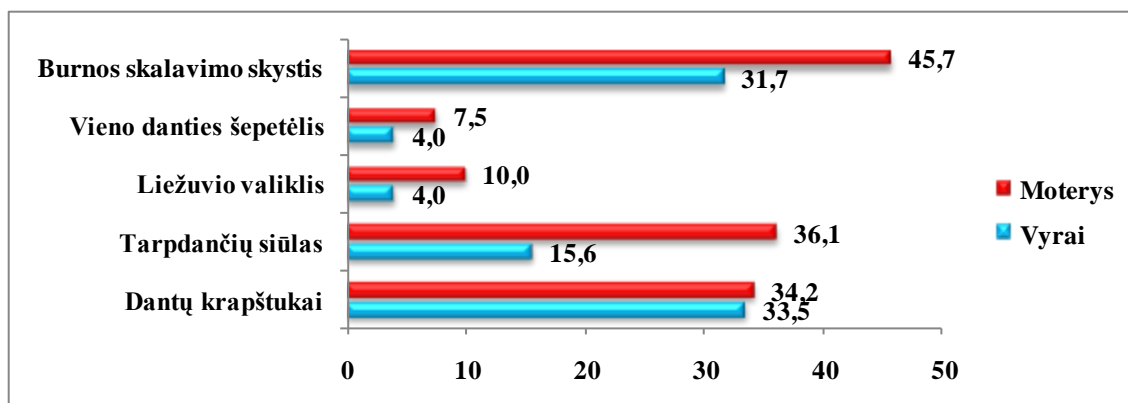


3.4 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip dažnai šepetėliu valote dantis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Gyventojų apklausos metu buvo domėtasi ar šiauriečiai naudojami papildomomis dantų/burnos priežiūros priemonėmis. Atlikus analizę paaiškėjo, kad daugiau moterys, 35 – 44 m. amžiaus dalyviai, aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai, tarnautojai naudojami papildomomis priemonėmis.

Apklausiant šiauriečius apie dantų/burnos priežiūrą, buvo prašoma įvardinti, kokiomis papildomomis priemonėmis jie naudojami. Lyginant atsakymus pagal lytį, amžių, išsilavinimą ir profesinę veiklą, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai. Daugiau moterys, aukštąjį išsilavinimą turintys, tarnautojai naudoja tarpdančių siūlą, liežuvio valiklį, burnos skalavimo skystį.

Kas trečias apklaustasis tvirtino, kad kaip papildomą priemonę naudoja dantų krapštukus. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (36,1 proc.) nei vyrų (15,6 proc.) tvirtino, kad papildomai dantų priežiūrai naudoja tarpdančių siūlą. Daugiau moterų (10,0 proc.) nei vyrų (4,0 proc.) ($p < 0,05$) kaip papildomą priemonę naudoja liežuvio valiklį. Taip pat daugiau moterų (45,7 proc.) nei vyrų (31,7 proc.) ($p < 0,05$) dantų/burnos priežiūrai naudoja burnos skalavimo skystį (žr. 3.5 pav.).



3.5 pav. Vyrų ir moterų naudojamų papildomų dantų/burnos priežiūros priemonių pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau aukštesnįjį (37,8 proc.) ir aukštąjį (36,2 proc.) išsilavinimą turintys respondentai nei vidurinį (28,7 proc.) ir pagrindinį (23,7 proc.) išsilavinimą turintys

respondentai tvirtino, kad papildomai dantų priežiūrai naudoja dantų krapštukus. Daugiau aukštesnįjį (38,8 proc.) išsilavinimą turintys dalyviai nei aukštesnįjį (25,8 proc.), vidurinį (22,7 proc.) ir pagrindinį (15,3 proc.) ($p < 0,05$) išsilavinimą turintys apklaustieji dantų priežiūrai naudojo tarpdančių siūlą. Taip pat daugiau aukštesnįjį (12,3 proc.) išsilavinimą turintys šiauliečiai nei vidurinį (6,3 proc.) ir aukštesnįjį (5,6 proc.) ($p < 0,05$) išsilavinimą turintys šiauliečiai papildomai burnos priežiūrai naudojo liežuvio valiklį. Statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį (46,4 proc.) išsilavinimą turintys respondentai nei vidurinį (35,0 proc.) ir pagrindinį (25,4 proc.) išsilavinimą turintys respondentai tvirtino, kad papildomai dantų/burnos priežiūrai naudoja ir burnos skalavimo skystį (žr. 23 lentelę).

23 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokias naudojate papildomas dantų/burnos priežiūros priemonės?“ pasiskirstymas, lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

Priemonės	Išsilavinimas	Pagrindinis	Vidurinis	Aukštesnysis	Aukštasis
Dantų krapštukai		23,7	28,7	37,8	36,2
Tarpdančių siūlas		15,3	22,7	25,8	38,8
Liežuvio valiklis		6,8	6,3	5,6	12,3
Vieno danties šepetėlis		3,4	7,1	6,5	4,3
Burnos skalavimo skystis		25,4	35,0	41,3	46,4

Gyventojų apklausos duomenimis, daugiau darbininkai (37,6 proc.), verslininkai (37,3 proc.) ir tarnautojai (36,3 proc.) nei studentai (26,6 proc.) ir pensininkai (22,7 proc.) ($p < 0,05$) papildomai dantų priežiūrai naudojo dantų krapštukus. Statistiškai reikšmingai daugiau tarnautojai (38,5 proc.) nei studentai (28,1 proc.), verslininkai (26,7 proc.), šiuo metu nedirbantys respondentai (24,6 proc.), darbininkai (23,5 proc.) ir pensininkai (10,7 proc.) papildomai naudojo tarpdančių siūlą. Daugiau tarnautojai (48,6 proc.) ir studentai (44,2 proc.) nei šiuo metu nedirbantys apklaustieji (35,2 proc.), darbininkai (35,0 proc.) ir pensininkai (26,7 proc.) ($p < 0,05$) papildomai burnos priežiūrai naudojo burnos skalavimo skystį (žr. 24 lentelę).

24 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokias naudojate papildomas dantų/burnos priežiūros priemonės?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

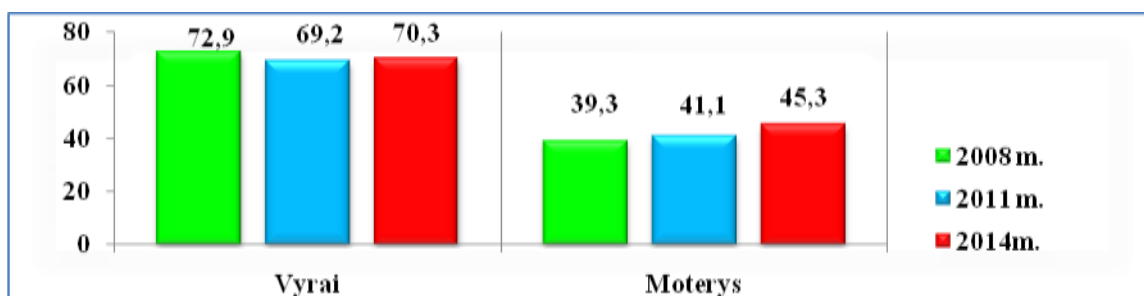
Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantis (-i)
Dantų krapštukai	37,6	36,3	37,3	26,6	22,7	32,0
Tarpdančių siūlas	23,5	38,5	26,7	28,1	10,7	24,6
Liežuvio valiklis	6,0	8,3	12,0	9,5	5,3	5,7
Vieno danties šepetėlis	4,3	5,4	2,7	9,0	9,3	8,2
Burnos skalavimo skystis	35,0	48,6	41,3	44,2	26,7	35,2

4. 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 rūkorių pasaulyje. Rūkymas jau dabar sąlygoja 4,9 mln. mirčių kasmet, būdamas vienos iš 10 mirčių priežastimi. Jis yra svarbiausias širdies ir kraujagyslių ligų, piktybinių navikų ir kvėpavimo sistemos ligų rizikos veiksnys. Vienas iš dviejų nuo jaunystės rūkiusių ir nemetusių rūkyti numiršta nuo tabako sukeltų ligų.

Šiauliečių buvo klausiama, ar jie kada nors gyvenime yra rūkę. Atlikus analizę paaiškėjo, kad kada nors rūkusių daugiau buvo vyrų, jaunesnių respondentų, išsiskyrusių, žemesnį išsilavinimą turinčių, darbininkų tarpe.

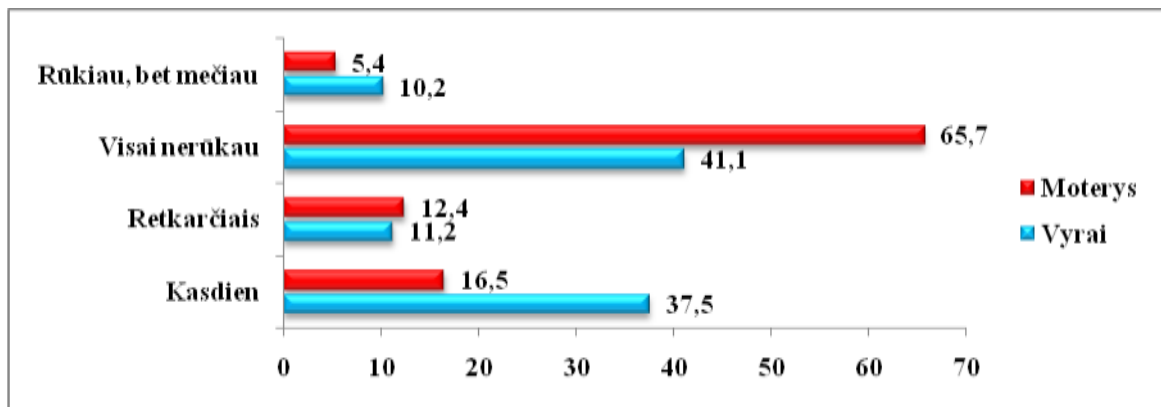
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus ir lytį matyti, kad moterų kada nors rūkiusių per gyvenimą dalis didėjo (2008 m. buvo 39,3 proc., 2011 m. – 41,1 proc., 2014 m. – 45,3 proc.), o vyrų dalis kito nežymiai (2008 m. buvo 72,9 proc., 2011 m. sumažėjo iki 69,3 proc., o 2014 m. sudarė 70,3 proc.) (žr. 4.1 pav.).



4.1 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs kada nors rūkėte?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį ir apklausų atlikimo metus (proc.)

Respondentų buvo klausiama, ar dabar jie rūko. Lyginant atsakymus pagal lytį, amžių, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir profesinę veiklą gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Kasdien rūkančių daugiau buvo vyrų, jaunesnių dalyvių, išsiskyrusių, žemesnį išsilavinimą turinčių, darbininkų tarpe. Visai nerūkančių daugiau buvo moterų, vyriausių respondentų, našlių, aukštąjį išsilavinimą turinčių šiauliečių, pensininkų tarpe.

Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (37,5 proc.) nei moterys (16,5 proc.) tvirtino, kad jie rūko kasdien. Daugiau moterų (65,7 proc.) nei vyrų (41,1 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad jos visai nerūko. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (10,2 proc.) nei moterų (5,4 proc.) nurodė, kad atsisakė šio žalingo įpročio (žr. 4.2 pav.).



4.2 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar dabar Jūs rūkote?“ pasiskirstymas (proc.)

Daugiau 25 – 34 m. (31,6 proc.), 35 – 44 m. (26,6 proc.), 20 – 24 m. (26,4 proc.) ir 45 – 54 m. (26,4 proc.) amžiaus šiauriečiai nei 55 – 64 m. (16,6 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus šiauriečiai atsakė, kad rūko kasdien. Statistiškai reikšmingai daugiau jaunesni respondentai (20 – 24 m. (18,6 proc.) ir 25 – 34 m. (17,6 proc.)) nei vyresni respondentai (55 – 64 m. (6,9 proc.) ir 45 – 54 m. (4,3 proc.)) tvirtino, kad jie rūko tik retkarčiais. Daugiau visai nerūkė 55 – 64 m. (67,7 proc.) amžiaus dalyviai nei 45 – 54 m. (57,4 proc.), 35 – 44 m. (53,6 proc.), 20 – 24 m. (50,4 proc.) ir 25 – 34 m. (46,6 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus dalyviai. Statistiškai reikšmingai daugiau 45 – 54 m. (11,9 proc.) amžiaus šiauriečiai nei 20 – 24 m. (4,7 proc.) ir 25 – 34 m. (4,1 proc.) amžiaus šiauriečiai tvirtino, kad rūkė, bet jau atsisakė šio žalingo įpročio (žr. 25 lentelę).

25 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dabar Jūs rūkote?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Rūkymo dažnis \ Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Kasdien	26,4	31,6	26,6	26,4	16,6
Retkarčiais	18,6	17,6	12,2	4,3	6,9
Visai nerūkau	50,4	46,6	53,6	57,4	67,7
Rūkiu, bet mažiau	4,7	4,1	7,6	11,9	8,8

Statistiškai reikšmingai daugiau išsituokusių (36,4 proc.) apklausos dalyvių nei vedusių/ištekėjusių (22,6 proc.) ir našlių (20,0 proc.) atsakė, kad rūko kasdien. Daugiau nevedusių/netekėjusių (18,9 proc.) nei vedusių/ištekėjusių (8,5 proc.) ir našlių 95,0 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad jie rūko tik retkarčiais. Daugiau našlių (71,7 proc.) nei vedusių/ištekėjusių (59,8 proc.) nevedusių/netekėjusių (48,5 proc.) ir išsituokusių (41,7 proc.) ($p < 0,05$) šiauriečių nurodė, kad jie visai nerūkė (žr. 26 lentelę).

26 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dabar Jūs rūkote?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Rūkymo dažnis \ Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjusi	Nevedęs/netekėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Kasdien	22,6	27,7	36,4	20,0
Retkarčiais	8,5	18,9	14,4	5,0
Visai nerūkau	59,8	48,5	41,7	71,7
Rūkiu, bet mažiau	9,1	4,9	7,6	3,3

Kad kasdien rūko, tvirtino daugiau pradinį (30,5 proc.), vidurinį (29,2 proc.) ir aukštesnįjį (29,0 proc.) išsilavinimą turintys šiauriečiai nei aukštąjį (13,4 proc.) ($p < 0,05$) išsilavinimą turintys šiauriečiai. Statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį (68,8 proc.) išsilavinimą turinčių dalyvių nei pradinį (54,2 proc.), aukštesnįjį (51,6 proc.) ir vidurinį (49,5 proc.) išsilavinimą turinčių dalyvių atsakė, kad visai nerūko (žr. 27 lentelę).

27 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dabar Jūs rūkote?“ pasiskirstymas, lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

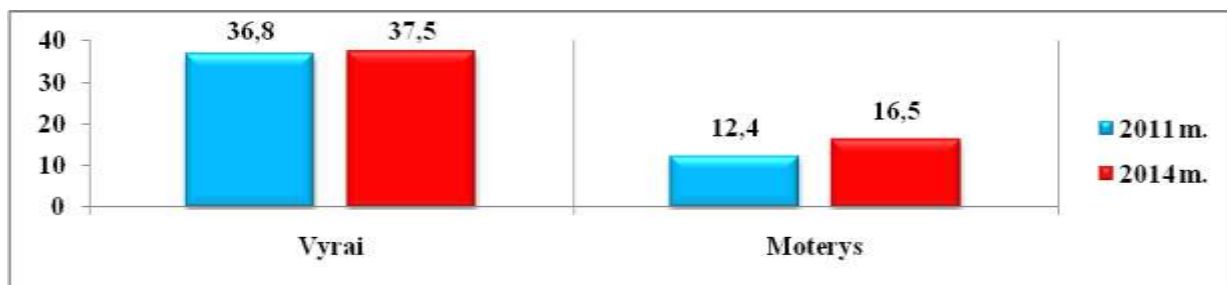
Rūkymo dažnis \ Išsilavinimas	Pagrindinis	Vidurinis	Aukštesnysis	Aukštasis
Kasdien	30,5	29,2	29,0	13,4
Retkarčiais	8,5	15,0	10,3	11,2
Visai nerūkau	54,2	49,5	51,6	68,8
Rūkiu, bet mažiau	6,8	6,3	9,0	6,5

Gyventojų apklausos duomenimis, kasdien rūkė daugiau darbininkai (33,6 proc.) nei studentai (23,6 proc.), tarnautojai (21,6 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauriečiai (19,7 proc.) ir pensininkai (10,7 proc.) ($p < 0,05$). Kad rūko tik retkarčiais, tvirtino daugiau studentai (21,1 proc.) ir šiuo metu nedirbantys apklaustieji (17,2 proc.) nei tarnautojai (9,4 proc.), darbininkai (8,4 proc.) ir pensininkai (5,3 proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkų (73,3 proc.) nei šiuo metu nedirbančių respondentų (56,6 proc.), verslininkų (53,3 proc.), darbininkų (49,6 proc.) ir studentų (49,2 proc.) atsakė, kad jie visai nerūko (žr. 28 lentelę).

28 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Ar dabar Jūs rūkote?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Rūkymo dažnis \ Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantysis (-i)
Kasdien	33,6	21,6	24,0	23,6	10,7	19,7
Retkarčiais	8,4	9,4	14,7	21,1	5,3	17,2
Visai nerūkau	49,6	62,6	53,3	49,2	73,3	56,6
Rūkiu, bet mažiau	8,4	6,5	8,0	6,0	10,7	6,6

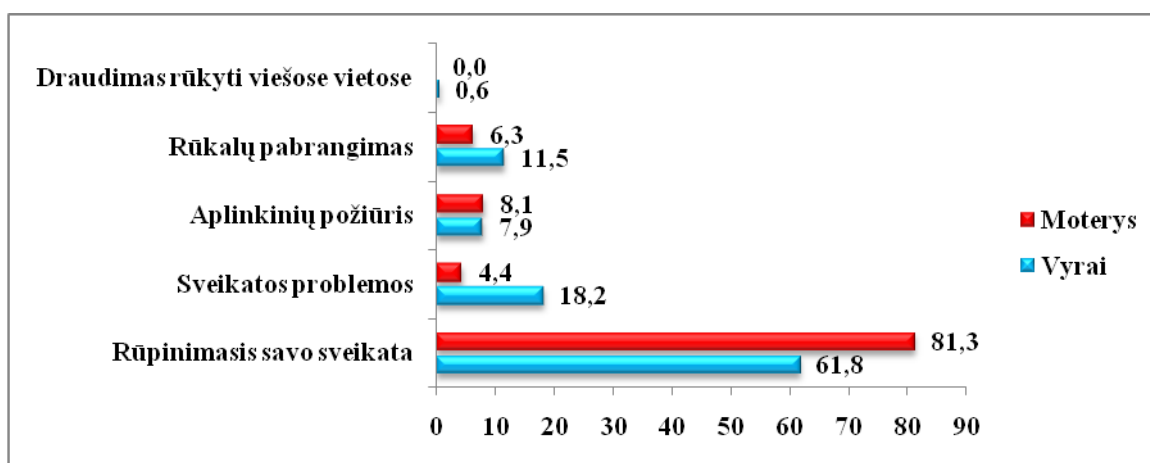
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. kasdien rūkančių tiek vyrų (2014 m. – 37,5 proc., 2011 m. – 36,8 proc.), tiek moterų (2014 m. – 16,5 proc., 2011 m. – 12,4 proc.) dalis padidėjo (žr. 4.3 pav.).



4.3 pav. Kasdien rūkančių vyrų ir moterų dalis, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos metu metusių rūkyti buvo prašoma įvardinti dėl kokios priežasties jie atsisakė šio žalingo įpročio. Lyginant atsakymus pagal lytį ir amžių, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Moterys ir jaunesni respondentai metė rūkyti dėl rūpinimosi sveikata, vyrai ir vyresni respondentai – dėl sveikatos problemų.

Lyginant apklausos duomenis pagal lytį, daugiau moterys (81,3 proc.) nei vyrai (61,8 proc.) ($p < 0,05$) atsisakė rūkymo dėl rūpinimosi savo sveikata. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (18,2 proc.) nei moterys (4,4 proc.) metė rūkyti dėl sveikatos problemų. Kiek daugiau vyrams (11,5 proc.) nei moterims (6,3 proc.) mesti rūkyti padėjo ir rūkalų pabrangimas (žr. 4.4 pav.).



4.4 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties metėte rūkyti?“ pasiskirstymas (proc.)

Daugiau jaunesni šiauliečiai (20 – 24 m. (77,5 proc.) ir 25 – 34 m. (76,0 proc.)) nei vyresni šiauliečiai (45 – 54 m. (67,1 proc.) ir 55 – 64 m. (60,7 proc.)) atsisakė rūkymo rūpindamiesi savo sveikata. Tuo tarpu daugiau 55 – 64 m. (21,4 proc.) ir 45 – 54 m. (19,2 proc.) amžiaus apklaustieji nei 20 – 24 m. (4,2 proc.) ir 25 – 34 m. (2,0 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus respondentai metė rūkyti atsiradus sveikatos problemoms (žr. 29 lentelę). Našliai, aukštąjį išsilavinimą turintys šiauliečiai, tarnautojai pagrindine priežastimi įvardijo rūpinimąsi savo sveikata, išsiskybę ir vidurinį

išsilavinimą turintys respondentai, pensininkai atsisakė rūkymo dėl sveikatos problemų, darbininkai metė rūkyti dėl rūkalų pabrangimo.

29 lentelė.

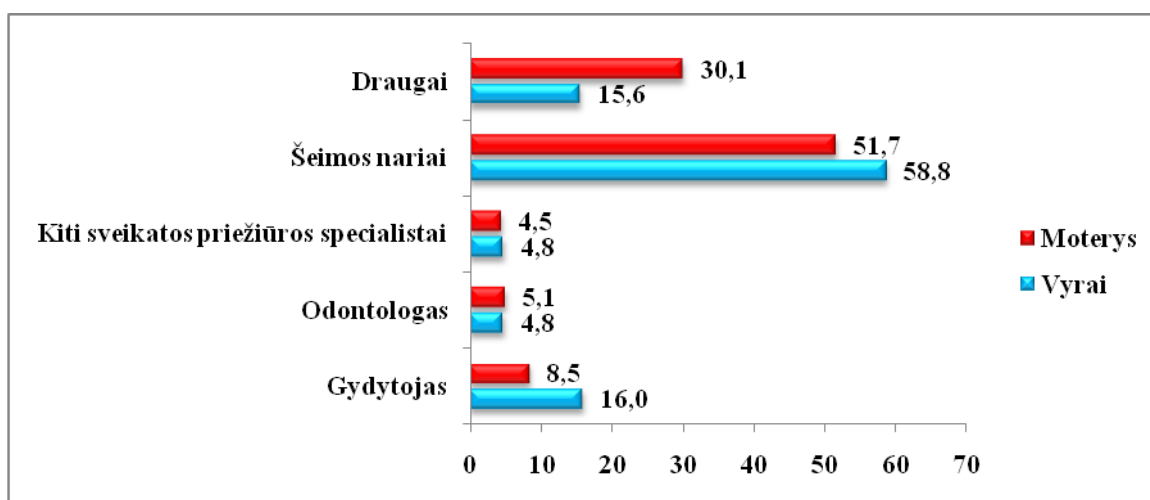
Respondentų atsakymų į klausimą „Dėl kokios priežasties metėte rūkyti?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Priežastis \ Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Rūpinimasis savo sveikata	77,5	76,0	74,7	67,1	60,7
Sveikatos problemos	4,2	2,0	9,3	19,2	21,4
Aplinkinių požiūris	8,5	10,0	5,3	6,8	10,7
Rūkalų pabrangimas	9,9	12,0	10,7	6,8	5,4
Draudimas rūkyti viešose vietose	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8

Šiuo metu rūkančių šiauliečių buvo paklausta, ar jie norėtų mesti rūkyti. Lyginant duomenis pagal lytį, amžių, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir profesinę veiklą, respondentų atsakymai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Daugiau nei du trečdaliai apklaustųjų (62,7 proc.) tvirtino, kad norėtų mesti rūkyti, daugiau nei penktadalis (21,5 proc.) abejojo ar verta atsisakyti šio žalingo įpročio, o daugiau nei šeštadalis (15,8 proc.) respondentų atsakė, kad jie nenori mesti rūkyti.

Gyvensenos apklausos metu respondentų buvo pasiteirauta, ar per praėjusius metus kas nors jiems patarė ar rekomendavo mesti rūkyti. Lyginant atsakymus pagal lytį ir amžių, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Vyrams ir vyresniems šiauliečiams mesti rūkyti patarė gydytojas, moterims ir jauniausiems apklaustiesiems – draugai, 25 – 44 m. amžiaus šiauliečiams – šeimos nariai.

Daugiau nei pusei apklaustų vyrų (58,8 proc.) ir moterų (51,7 proc.) mesti rūkyti patarė šeimos nariai. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrams (16,0 proc.) nei moterims (8,5 proc.) neberūkyti rekomendavo gydytojas. Daugiau moterims (30,1 proc.) nei vyrams (15,6 proc.) ($p < 0,05$) atsisakyti rūkymo patarė draugai (žr. 4.5 pav.).



4.5 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kas iš išvardintų asmenų per praėjusius metus patarė Jums mesti rūkyti?“ pasiskirstymas (proc.)

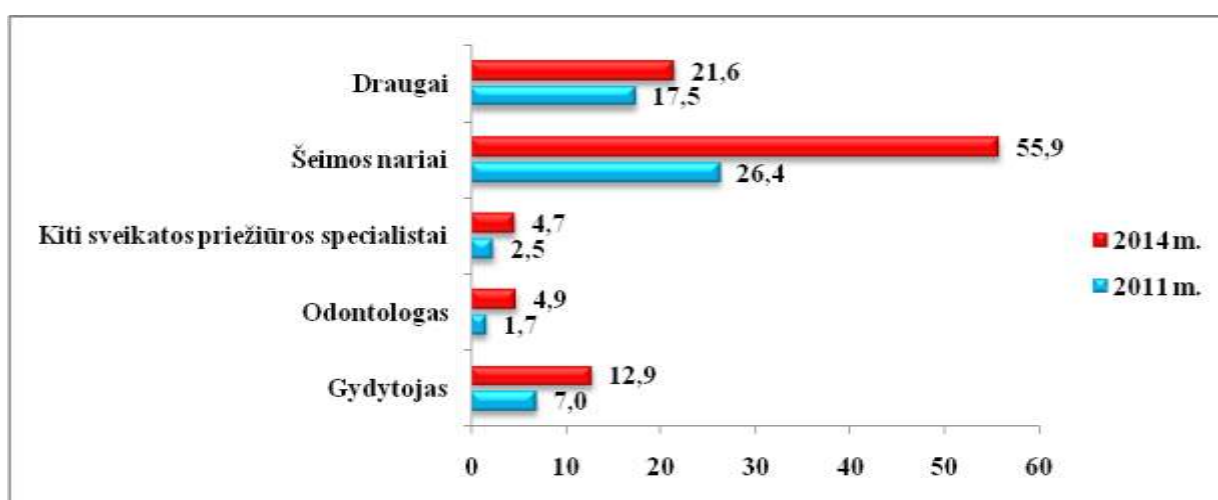
Gydytojas rekomendavo mesti rūkyti daugiau 45 – 54 m. (28,2 proc.) ir 55 – 64 m. (23,3 proc.) amžiaus šiauliečiams nei 35 – 44 m. (7,2 proc.), 25 – 34 m. (5,7 proc.) ir 20 – 24 m. (5,2 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus šiauliečiams. Daugiau 35 – 44 m. (64,9 proc.) ir 25 – 34 m. (63,2 proc.) amžiaus respondentams nei 45 – 54 m. (48,2 proc.) ir 20 – 24 m. (47,4 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus respondentams patarė neberūkyti šeimos nariai. Statistiškai reikšmingai daugiau 20 – 24 m. (39,2 proc.) amžiaus apklaustiesiems nei 25 – 34 m. (21,8 proc.), 35 – 44 m. (15,5 proc.), 45 – 54 m. (14,1 proc.) ir 55 – 64 m. (13,3 proc.) amžiaus apklaustiesiems patarė atsisakyti rūkymo draugai (žr. 30 lentelę). Vedusiems/ištekėjusioms, verslininkams mesti rūkyti patarė šeimos nariai, nevedusiems/netekėjusioms, studentams – draugai, našliams, pensininkams – gydytojas.

30 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kas iš išvardintų asmenų per praėjusius metus patarė Jums mesti rūkyti?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Asmuo	Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Gydytojas		5,2	5,7	7,2	28,2	23,3
Odontologas		2,1	5,7	6,2	5,9	5,0
Kiti sveikatos priežiūros specialistai		6,2	3,4	6,2	3,5	3,3
Šeimos nariai		47,4	63,2	64,9	48,2	55,0
Draugai		39,2	21,8	15,5	14,1	13,3

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, statistiškai reikšmingai daugiau 2014 m. (55,9 proc.) nei 2011 m. (26,4 proc.) šiauliečiams šeimos nariai patarė mesti rūkyti. Taip pat daugiau 2014 m. apklaustieji patarimų neberūkyti gavo ir iš draugų (2014 m. – 21,6 proc., 2011 m. – 17,5 proc.), gydytojo (2014 m. – 12,9 proc., 2011 m. – 7,0 proc.), odontologo (2014 m. – 4,9 proc., 2011 m. 1,7 proc.) ir kitų sveikatos priežiūros specialistų (2014 m. – 4,7 proc., 2011 m. – 2,5 proc.) (žr. 4.6 pav.).



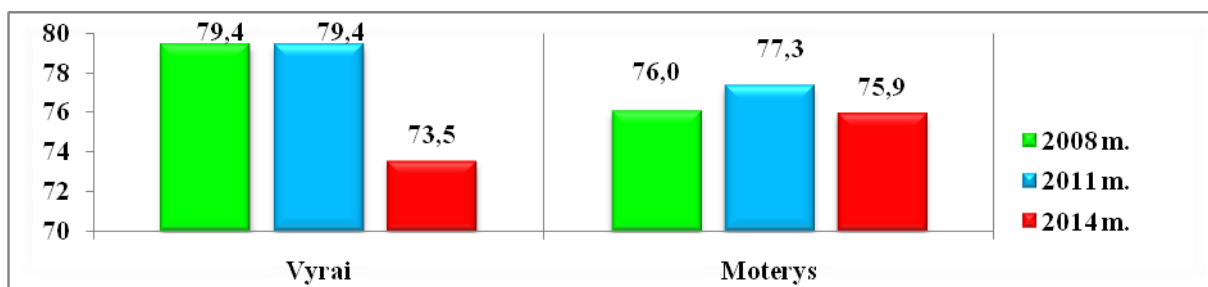
4.6 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kas iš išvardintų asmenų per praėjusius metus patarė Jums mesti rūkyti?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

5.Mityba

Labai svarbu, kad su maistu gautume visas gyvybiškai būtinas maisto medžiagas, kurių kiekis patenkintų žmogaus organizmo poreikius. Todėl mityba turi būti pilnavertė ir racionali. Dietologai teigia, kad jei žmogus vadovautųsi sveikos mitybos principais, ir patenkintų organizmo fiziologinius poreikius sveikai maitindamasis bei prisilaikytų mitybos režimo – mityba būtų nukreipta ne tik į sveikatos išsaugojimą bet ir į jos stiprinimą, o ir įvairių ligų tikrai pavyktų išvengti ar bent jau sumažinti jų skaičių.

Gyvosenos tyrimo metu šiauriečių buvo klausama ar jie paprastai pusryčiauja. Daugiau pusryčiavo vyriausi respondentai, pensininkai, turintys aukštąjį išsilavinimą šiauriečiai. Daugiau nei du trečdaliai apklaustų moterų (75,9 proc.) ir vyrų (73,5 proc.) tvirtino, kad jie pusryčiauja.

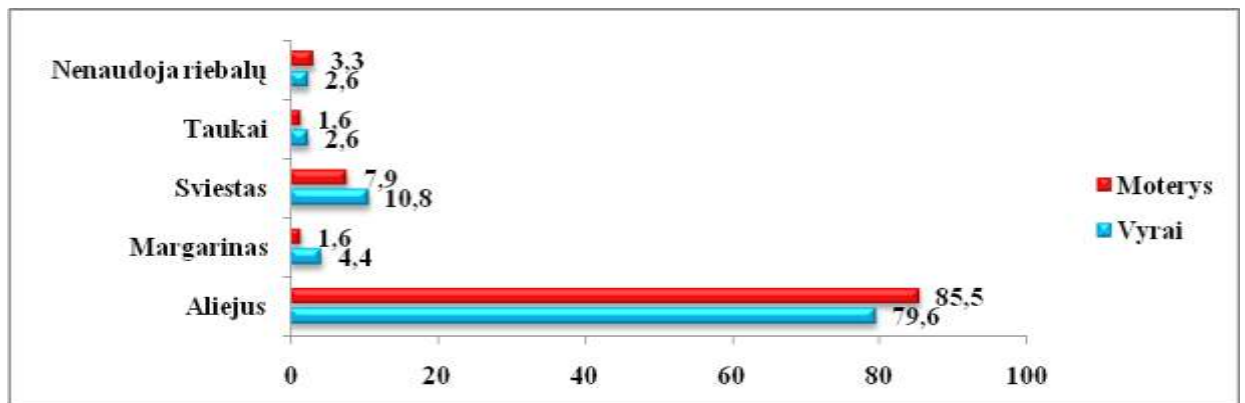
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. sumažėjo teik vyrų (2014 m. – 73,5 proc., 2011 m. – 79,4 proc.), tiek moterų (2014 m. – 75,9 proc., 2011 m. – 77,3 proc.) dalis, kurie paprastai pusryčiauja (žr. 5.1 pav.).



5.1 pav. Vyrų ir moterų pusryčiavimo įprotis, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos metu buvo pasidomėta, kokius riebalus šiauriečiai dažniausiai naudoja ruošdami maistą. Lyginant atsakymus pagal lytį, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Maisto ruošimui aliejų daugiau naudojo moterys, vedę/ištekėjusios, tarnautojai ir šiuo metu nedirbantys respondentai, sviestą – našliai ir pensininkai.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (85,5 proc.) nei vyrai (79,6 proc.) ruošdamos maistą naudojo aliejų. 10,8 proc. vyrų ir 7,9 proc. moterų gamindamos maistą naudojo sviestą, 4,4 proc. vyrų ir 1,6 proc. moterų – margarimą. 3,0 proc. apklaustų šiauriečių nenaudojo jokių riebalų (žr. 5.2 pav.).



5.2 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai naudojate ruošdami maistą?“ pasiskirstymas (proc.)

Gamindami maistą aliejų daugiau naudojo vedė/ištekėjusios (84,9 proc.) nei išsituokę (76,5 proc.) ir našliai (75,0 proc.) ($p < 0,05$). Tuo tarpu daugiau našliai (16,7 proc.) nei nevedė/netekėjusios (8,2 proc.) ir vedė/ ištekėjusios (8,0 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad ruošdami maistą naudoja sviestą (žr. 31 lentelę).

31 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai naudojate ruošdami maistą?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Riebalų rūšis	Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjusi	Nevedęs/netekėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Aliejus		84,8	83,2	76,5	75,0
Margarinas		2,5	2,4	6,1	1,7
Sviestas		8,0	8,2	13,6	16,7
Taukai		2,5	0,9	2,5	3,3
Nenaudoja riebalų		2,2	5,2	1,5	3,3

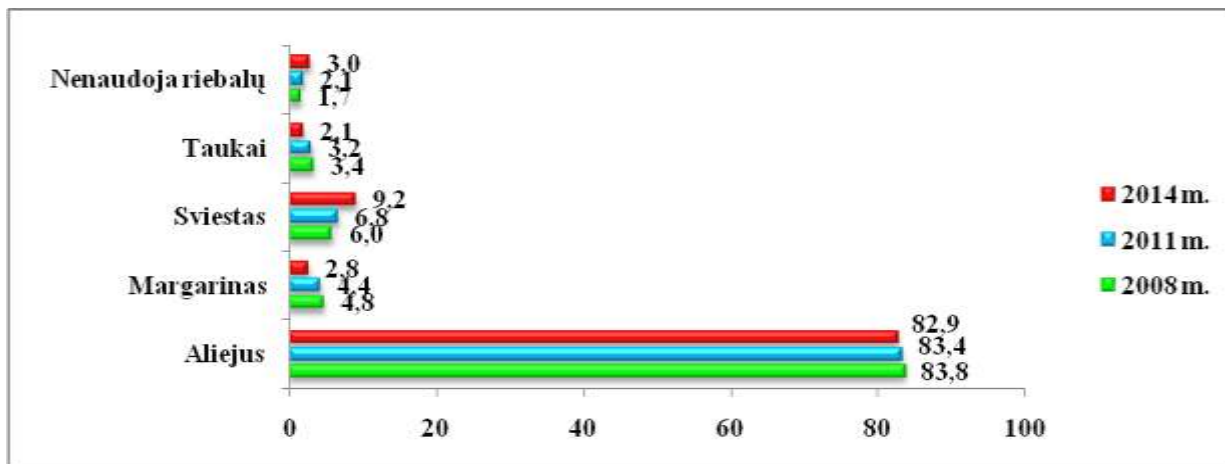
Daugiau tarnautojai (87,1 proc.) ir šiuo metu nedirbantys šiauriečiai (86,9 proc.) nei verslininkai (74,7 proc.) ir pensininkai (70,7 proc.) ($p < 0,05$) ruošdami maistą dažniausiai naudojo aliejų. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkų (16,0 proc.) nei šiuo metu nedirbančių respondentų (5,7 proc.) maisto gaminiui naudojo sviestą (žr. 32 lentelę).

32 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai naudojate ruošdami maistą?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Riebalų rūšis	Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantysis (-i)
Aliejus		82,7	87,1	74,7	82,9	70,7	86,9
Margarinas		3,8	1,4	2,7	1,5	4,0	4,1
Sviestas		8,9	8,6	13,3	8,5	16,0	5,7
Taukai		2,4	0,7	1,3	1,5	5,3	3,3
Nenaudoja riebalų		2,2	2,2	8,0	5,5	4,0	0,0

Lyginant rezultatus pagal apklausų atlikimo metus, matyti kad po truputį mažėja šiauliečių dalis kurie maisto gaminimui naudoja aliejų, margariną ir taukus, o po truputį auga dalis naudojančių sviestą ir tų, kurie nenaudoja jokių riebalų. Aliejų maisto ruošimui 2008 m. naudojo 83,8 proc., 2011 m. – 83,4 proc., o 2014 m. – 82,9 proc. šiauliečių. Ruošdami maistą sviestą 2008 m. naudojo 6,0 proc., 2011 m. – 6,8 proc., 2014 m. – 9,2 proc. respondentų (žr. 5.3 pav.).



5.3 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai naudojate ruošdami maistą?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos metu respondentų buvo paklausta, kokius riebalus dažniausiai jie tepa ant duonos. Lyginat duomenis pagal išsilavinimą, profesinę veiklą ir šeimyninę padėtį buvo gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Jokių riebalų ant duonos netepė daugiau nevedę/netekėjusios, aukštąjį išsilavinimą turintys šiauliečiai. Daugiau vedę/ištekėjusios, tarnautojai ir aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai ant duonos tepė sviestą, žemesnį išsilavinimą turintys šiauliečiai, darbininkai, studentai, pensininkai – margariną.

Jokių riebalų ant duonos netepė daugiau nevedę/netekėjusios (18,0 proc.) nei vedę/ištekėjusios (10,8 proc.) ir našliai (6,7 proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau vedę/ištekėjusios (65,2 proc.) nei nevedę/netekėjusios (18,0 proc.) ir išsiskyrę respondentai (5,1 proc.) ant duonos tepė sviestą. Daugiau našliai (10,0 proc.) nei nevedę/netekėjusios (2,7 proc.) ($p < 0,05$) tepė ant duonos tepųjį riebalų mišinį (žr. 33 lentelę).

**33 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)**

Riebalų rūšis	Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjusi	Nevedęs/netekėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Netepa riebalų		10,8	18,0	11,4	6,7
Sviestas		65,2	57,9	56,1	65,0
Margarinas		18,1	21,0	24,2	16,7
Tepus riebalų mišinys		5,6	2,7	8,3	10,0
Taukai		6,3	0,3	0,0	1,7

Statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį išsilavinimą turintys (18,5 proc.) šiauliečiai nei vidurinį (12,6 proc.), aukštesnįjį (10,3 proc.) ir pagrindinį (5,1 proc.) išsilavinimą turintys šiauliečiai ant duonos netepė jokių riebalų. Taip pat daugiau aukštąjį (67,8 proc.) išsilavinimą turintys dalyviai nei vidurinį (56,8 proc.) turintys dalyviai tepė ant duonos sviestą. Daugiau pagrindinį (28,8 proc.), vidurinį (25,1 proc.) ir aukštesnįjį (20,0 proc.) išsilavinimą turintys respondentai nei aukštąjį (9,4 proc.) išsilavinimą turintys respondentai tepė ant duonos margarimą (žr. 34 lentelę).

34 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

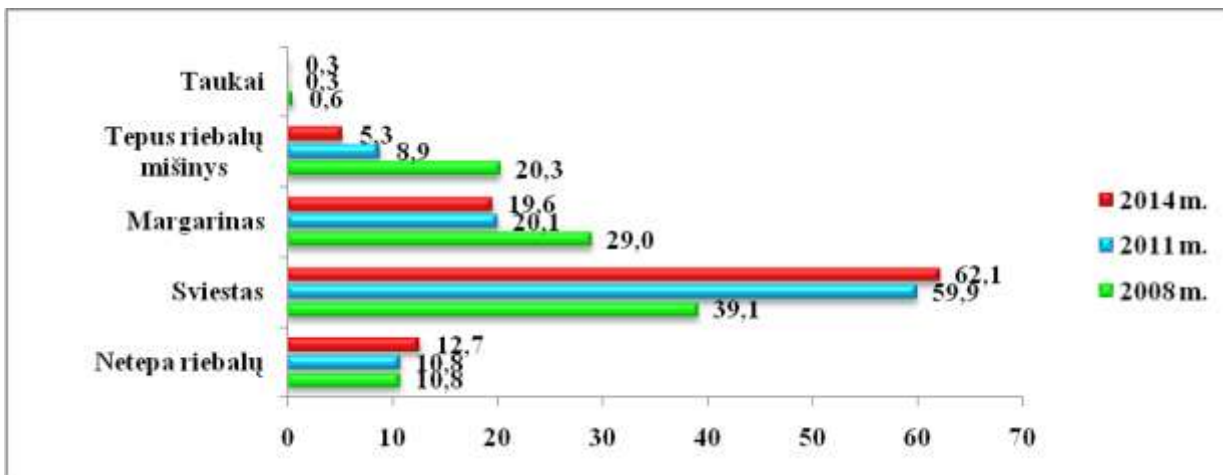
Riebalų rūšis \ Išsilavinimas	Pagrindinis	Vidurinis	Aukštesnysis	Aukštasis
Netepa riebalų	5,1	12,6	10,3	18,5
Sviestas	61,0	56,8	63,0	67,8
Margarinas	28,8	25,1	20,0	9,4
Tepus riebalų mišinys	5,1	4,9	6,5	4,0
Taukai	0,0	0,5	0,2	0,4

Statistiškai reikšmingai daugiau tarnautojai (69,1 proc.) nei pensininkai (58,7 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (58,2 proc.) ir studentai (55,3 proc.) tepė ant duonos sviestą. Tuo tarpu daugiau pensininkų (24,0 proc.), studentų (23,6 proc.), šiuo metu nedirbančių respondentų (22,1 proc.) ir darbininkų (21,8 proc.) nei tarnautojų (10,8 proc.) tepė margarimą ant duonos (žr. 35 lentelę).

35 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Riebalų rūšis \ Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantys (-i)
Netepa riebalų	9,8	14,7	14,7	16,6	8,0	13,1
Sviestas	62,4	69,1	62,7	55,3	58,7	58,2
Margarinas	21,8	10,8	20,0	23,6	24,0	22,1
Tepus riebalų mišinys	5,5	5,4	2,7	4,0	8,0	6,6
Taukai	0,5	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, statistiškai reikšmingai daugiau respondentų sviestą ant duonos tepė 2014 m. (62,1 proc.) ir 2011 m. (59,9 proc.) nei 2008 m. (39,1 proc.). Tuo tarpu daugiau šiauliečių 2008 m. (29,0 proc.) nei 2011 m. (20,1 proc.) ir 2014 m. (19,6 proc.) ($p < 0,05$) ant duonos tepė margarimą. Taip pat daugiau apklaustųjų 2008 m. (20,3 proc.) nei 2011 m. (8,9 proc.) ir 2014 m. (5,3 proc.) ($p < 0,05$) ant duonos tepė tepųjį riebalų mišinį (žr. 5.4 pav.).



5.4 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokius riebalus Jūs dažniausiai tepate ant duonos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Suaugusių gyvensenos tyrimo metu šiauliečių buvo paklausta kokį pieną dažniausiai jie geria. Beveik pusė apklaustųjų atsakė, kad geria vidutinio riebumo pieną, beveik kas penktas – gėrė natūralų kaimišką karvės pieną, kas dešimtas – liesą pieną, o beveik kas ketvirtas atsakė, kad negeria pieno. Lyginant duomenis pagal profesinę veiklą gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Pensininkai gėrė kaimišką karvės pieną, verslininkai – liesą pieną, darbininkai, tarnautojai, studentai, šiuo metu nedirbantys apklaustieji – vidutinio riebumo pieną.

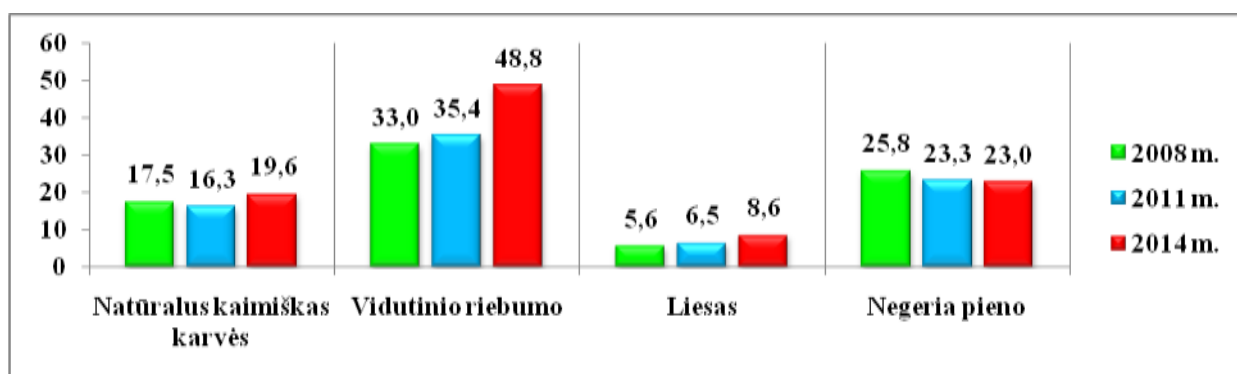
Natūralų kaimišką karvės pieną gėrė daugiau pensininkai (36,0 proc.) nei šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (21,3 proc.), studentai (20,6 proc.), darbininkai (18,9 proc.), verslininkai (16,0 proc.) ir tarnautojai (15,8 proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau darbininkų (53,5 proc.), tarnautojų (49,6 proc.), studentų (47,7 proc.), šiuo metu nedirbančių respondentų (46,7 proc.) ir verslininkų (45,3 proc.) nei pensininkų (29,3 proc.) gėrė vidutinio riebumo pieną. Daugiau verslininkų (91,6 proc.) nei darbininkų (6,5 proc.) ir tarnautojų (6,5 proc.) ($p < 0,05$) dažniausiai gėrė liesą pieną (žr. 36 lentelę).

36 lentelė. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokį pieną dažniausiai geriate?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Pieno rūšis	Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantysis (-i)
Natūralus kaimišką karvės		18,9	15,8	16,0	20,6	36,0	21,3
Vidutinio riebumo		53,5	49,6	45,3	47,7	29,3	46,7
Liesas		6,5	6,5	16,0	11,6	10,7	9,8
Negeria pieno		21,1	28,1	22,7	20,1	24,0	22,1

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, statistiškai reikšmingai daugiau 2014 m. (48,8 proc.) nei 2011 m. (35,4 proc.) ir 2008 m. (33,0 proc.) šiauliečių gėrė vidutinio riebumo pieną.

Taip pat 2014 m. kiek padidėjo dalis geriančių liesą pieną (2014 m. gerė 8,6 proc., 2011 m. – 6,5 proc., 2008 m. – 5,6 proc.) (žr. 5.5 pav.).

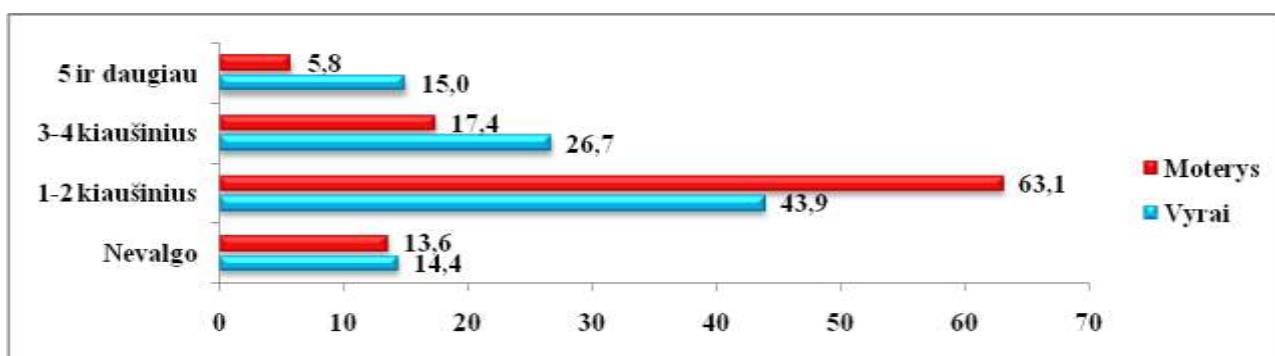


5.5 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kokį pieną dažniausiai geriate?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Kiaušiniai - lytinės ląstelės, todėl visas juose esančias maisto medžiagas žmogaus organizmas gerai pasisavina. Jo sudėtyje esantis cholesterolis labai gerai subalansuotas su lecitinu, o riebalų kiekis santykinai nedidelis. 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., todėl jis pripažintas tobulai subalansuotu natūraliu maisto produktu.

Atlikus gyventojų apklausą paaiškėjo, kad šiauriečiai per savaitę suvalgo vidutiniškai daugiau nei du kiaušinius. Lyginant pagal lytį ir išsilavinimą, buvo gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Moterys ir turintys aukštesnį išsilavinimą respondentai per savaitę suvalgė 1 – 2 kiaušinius, o vyrai ir žemesnį išsilavinimą turintys respondentai 3 – 4 kiaušinius.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (63,1 proc.) nei vyrai (43,9 proc.) per savaitę suvalgė nuo vieno iki dviejų kiaušinių. Tuo tarpu daugiau vyrų (26,7 proc.) nei moterų (17,4 proc.) (p<0,05) suvalgė 3 – 4 kiaušinius. Taip pat daugiau vyrai (15,0 proc.) nei moterys (5,8 proc.) (p<0,05) per savaitę suvalgė penkis ir daugiau kiaušinius (žr. 5.6 pav.).



5.6 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kiek kiaušinių (virtų ar keptų) Jūs paprastai suvalgote per savaitę?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginat atsakymus pagal išsilavinimą, daugiau aukštąjį (16,3 proc.), vidurinį (14,8 proc.) ir aukštesnįjį (13,1 proc.) turintys šiauriečiai nei pagrindinį (5,1 proc.) turintys šiauriečiai tvirtino, kad

kiaušinių nevalgo. Daugiau pagrindinį (37,3 proc.) išsilavinimą turintys respondentai nei aukštesnįjį (21,9 proc.), vidurinį (20,2 proc.) ir aukštąjį (18,5 proc.) ($p < 0,05$) išsilavinimą turintys respondentai per savaitę suvalgė 3 – 4 kiaušinius (žr. 37 lentelę).

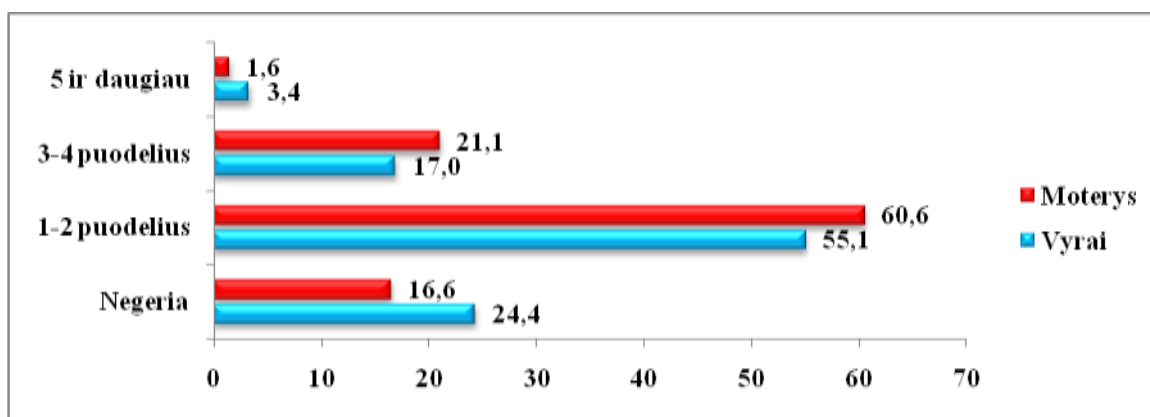
37 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kiaušinių (virtų ar keptų) Jūs paprastai suvalgote per savaitę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

Kiaušinių kiekis	Išsilavinimas	Pagrindinis	Vidurinis	Aukštesnysis	Aukštasis
Nevalgo		5,1	14,8	13,1	16,3
1-2 kiaušinius		47,5	53,8	54,2	59,1
3-4 kiaušinius		37,3	20,2	21,9	18,5
5 ir daugiau		10,2	11,2	10,8	6,2

Gyvosenos tyrimo metu buvo pasidomėta kiek kavos ir arbatos puodelių respondentai išgeria per dieną. Atlikus duomenų analizę paaiškėjo, kad per dieną šiauliečiai vidutiniškai išgėrė apie du puodelius kavos. Daugiau moterys, tarnautojai, pensininkai išgėrė 1 – 2 puodelius kavos per dieną, verslininkai ir 35 – 44 m. amžiaus dalyviai – 3 – 4 puodelius kavos, o vyrai ir studentai – visai negėrė kavos per dieną.

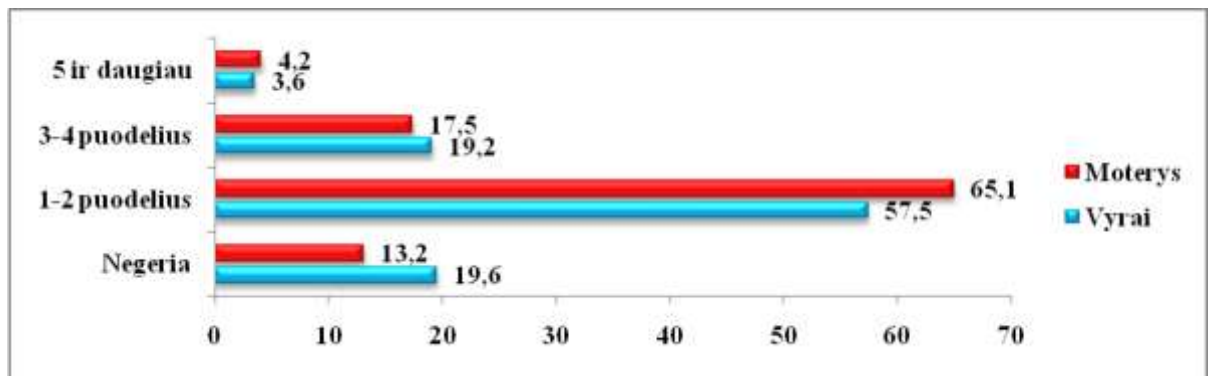
Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (24,4 proc.) nei moterų (16,6 proc.) atsakė, kad jie visai negėrė kavos. Tuo tarpu daugiau moterų (60,6 proc.) nei vyrų (55,1 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad per dieną išgėrė 1 – 2 puodelius kavos. 21,1 proc. moterų ir 17,0 proc. vyrų per dieną išgėrė 3 – 4 puodelius kavos (žr. 5.7 pav.).



5.7 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kiek puodelių kavos Jūs paprastai išgeriate per dieną?“ pasiskirstymas (proc.)

Iš gyvenenos tyrimo rezultatų paaiškėjo, kad šiauliečiai per dieną vidutiniškai išgėrė ir du puodelius arbatos. Daugiau vyrai, vyresni respondentai, verslininkai atsakė, kad jie negėrė arbatos, moterys, pensininkai per dieną išgėrė 1 – 2 puodelius arbatos.

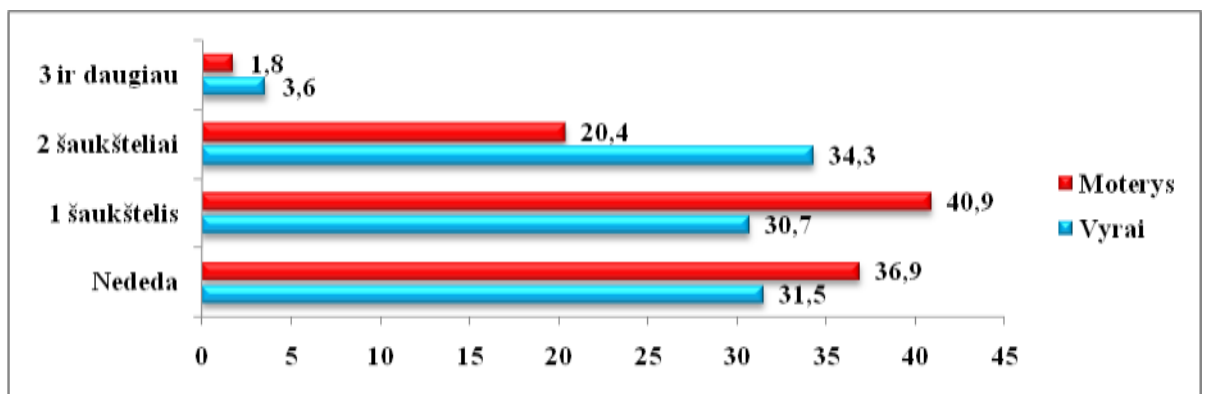
Apklauso duomenimis, daugiau vyrų (19,6 proc.) nei moterų (13,2 proc.) ($p < 0,05$) atsakė, kad jie per dieną negėrė arbatos. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (65,1 proc.) nei vyrų (57,5 proc.) išgėrė 1 – 2 puodelius arbatos (žr. 5.8 pav.).



5.8 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kiek puodelių arbatos Jūs paprastai išgeriate per dieną?“ pasiskirstymas (proc.)

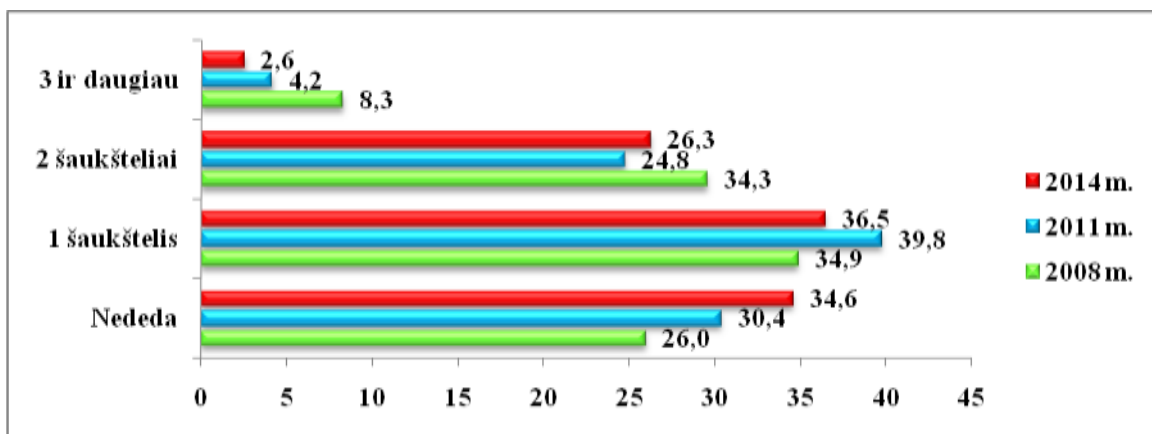
Šiauliečių buvo klausama, kiek cukraus šaukštelių jie paprastai deda į vieną puodelį kavos ar arbatos. Atlikus duomenų analizę paaiškėjo, kad vienam puodeliui kavos ar arbatos vidutiniškai dedama apie du šaukštelių cukraus. Daugiau moterys, pensininkai, vyriausi respondentai tvirtino, kad visai nededa cukraus į kavos puodelį, daugiau vyrai, jaunesni respondentai, nevedę/netekėjusios, turintys vidurinį išsilavinimą į kavos puodelį dėjo du šaukštelių cukraus.

Apklauso duomenimis, daugiau moterys (36,9 proc.) nei vyrai (31,5 proc.) nedėjo cukraus į kavos puodelį. Taip pat statistiškai reikšmingai daugiau moterų (40,9 proc.) nei vyrų (30,7 proc.) dėjo į kavos puodelį vieną šaukštelį cukraus. Tuo tarpu daugiau vyrai (34,3 proc.) nei moterys (20,4 proc.) dėjo du šaukštelių cukraus į kavos puodelį (žr. 5.9 pav.).



5.9 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį kavos?“ pasiskirstymas (proc.)

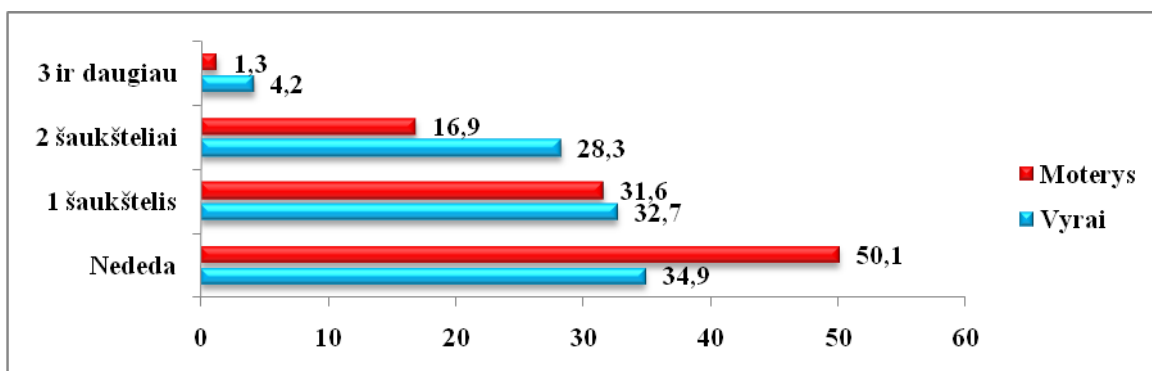
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, statistiškai reikšmingai daugiau respondentų 2014 m. (34,6 proc.) nei 2008 m. (26,0 proc.) tvirtino, kad nedėjo cukraus į kavos puodelį. 2014 m. sumažėjo dalis dėjusių tris ir daugiau šaukštelių cukraus į vieną kavos puodelį (2008 m. buvo 8,3 proc., 2011 m. – 4,2 proc., 2014 m. – 2,6 proc.) (žr. 5.10 pav.).



5.10 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį kavos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Į arbatos puodelį cukraus nedėjo daugiau moterys, turintys aukštąjį išsilavinimą šiauriečiai, verslininkai ir tarnautojai. Tuo tarpu vyrai, turintys žemesnį išsilavinimą respondentai, pensininkai ir šiuo metu nedirbantys apklausos dalyviai į puodelį arbatos dėjo du šaukštelių cukraus.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (50,1 proc.) nei vyrų (34,9 proc.) nedėjo cukraus į arbatos puodelį. Daugiau vyrų (28,3 proc.) nei moterų (16,9 proc.) ($p < 0,05$) į vieną puodelį arbatos dėjo du šaukštelių cukraus (žr. 5.11 pav.).

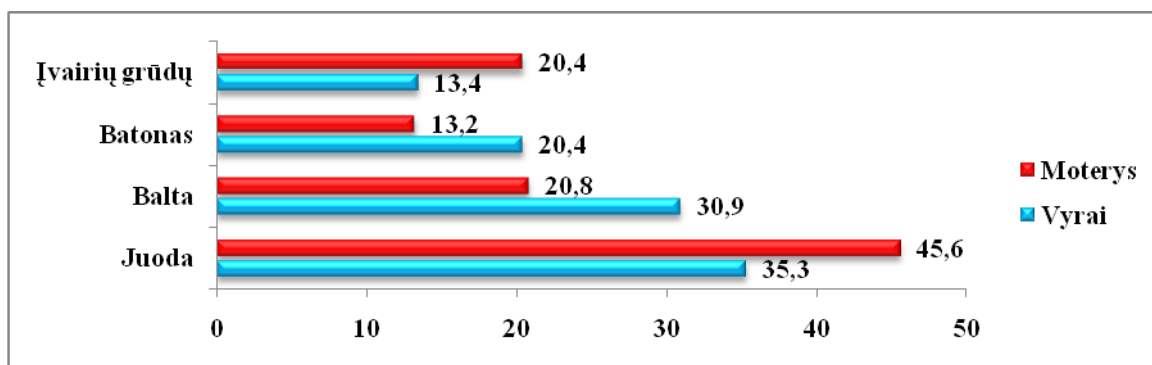


5.11 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį arbatos?“ pasiskirstymas (proc.)

Gyvensenos tyrimo metu šiauriečių buvo klausiama, kokią duoną jie paprastai valgo. Lyginant respondentų atsakymus, gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Juodą duoną daugiau valgė moterys, vyriausi šiauriečiai, turintys aukštesnį išsilavinimą tarnautojai ir pensininkai. Baltą duoną daugiau valgė vyrai, nevedę/netekėjusios, žemesnį išsilavinimą turintys, šiuo metu nedirbantys šiauriečiai. Įvairių grūdų duoną daugiau valgė moterys, jaunesni respondentai, vedę/ištekėjusios, aukštąjį išsilavinimą turintys šiauriečiai, verslininkai.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (45,6 proc.) nei vyrų (35,3 proc.) valgė juodą duoną. Taip pat daugiau moterų (20,4 proc.) nei vyrų (13,4 proc.) ($p < 0,05$) valgė ir įvairių grūdų duoną.

Tuo tarpu daugiau vyrų (30,9 proc.) nei moterų (20,8 proc.) ($p < 0,05$) valgė baltą duoną. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (20,4 proc.) nei moterų (13,2 proc.) valgė ir batoną (žr. 5.12 pav.).



5.12 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kokią duoną Jūs paprastai valgote?“ pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (52,5 proc.) amžiaus šiauliečiai nei 45 – 54 m. (42,6 proc.), 35 – 44 m. (39,5 proc.), 20 – 24 m. (36,8 proc.) ir 25 – 34 m. (34,7 proc.) amžiaus šiauliečiai valgė juodą duoną. Daugiau 20 – 24 m. (22,9 proc.) amžiaus respondentai nei 55 – 64 m. (13,8 proc.) ir 45 – 54 m. (11,9 proc.) ($p < 0,05$) valgė batoną. Daugiau 35 – 44 m. (24,0 proc.) ir 25 – 34 m. (23,3 proc.) amžiaus apklaustieji nei 55 – 64 m. (11,2 proc.) ir 20 – 24 m. (11,2 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus apklaustieji valgė įvairių grūdų duoną (žr. 38 lentelę).

38 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kokią duoną Jūs paprastai valgote?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Duonos rūšis	Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Juoda		36,8	34,7	39,5	42,6	52,5
Balta		29,1	24,4	21,7	29,4	20,7
Batonas		22,9	17,6	14,8	11,9	13,8
Įvairių grūdų		11,2	23,3	24,0	16,2	12,9

Vaisiai ir daržovės - vieni svarbiausių žmogaus organizmui reikalingų maisto produktų, suteikiančių vitaminų, mineralų ir skaidulinių medžiagų. Pagal mitybos rekomendacijas reikėtų valgyti vaisių ir daržovių penkis kartus per dieną. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g, ir kuo įvairesnių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios.

Gyvensenos tyrimo duomenimis, šviežias daržoves kasdien daugiau valgė vyresni respondentai, turintys aukštąjį išsilavinimą šiauliečiai, tarnautojai ir pensininkai. Šviežius vaisius kasdien daugiau valgė moterys, vyresni apklaustieji, aukštąjį išsilavinimą turintys dalyviai, tarnautojai ir verslininkai.

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus. Augaliniuose produktuose yra įvairių skaidulinių medžiagų, kurios priklauso angliavandeniams ir kurių žmogaus organizmui per parą reikia suvartoti 20 – 30 g. Ypač daug skaidulinių medžiagų turi produktai iš rupaus malimo miltų ar nemaltų grūdų gaminiai.

Košės, dribsnius 3 – 5 d. per savaitę daugiau valgė našliai ir pensininkai, jaunesni respondentai ir vyrai – nė karto.

Iš pieno ir pieno produktų organizmas gauna baltymų ir kalcio. Lietuvos gyventojams rekomenduojama paros kalcio norma 1 000 mg. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną (1 proc. riebumo), kefyra, rūgpienį.

Varškės sūrį 3 – 5 d. per savaitę daugiau valgė vyriausi apklausos dalyviai, pensininkai ir našliai, jauniausi ir studentai – nė karto.

Mėsą, patariama rinktis tik liesą. Rekomenduojama riboti raudonosios mėsos vartojimą iki 80 g per dieną. Apie pusę apklausos dalyvių mėsą valgė 3 – 5 d. per savaitę.

Mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl vartotini labai saikingai. Šiuos produktus 3 -5 d. per savaitę daugiau valgė vyrai, jaunesni respondentai, darbininkai ir studentai.

Žuvis yra sveika raudonosios mėsos alternatyva. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Žuvies baltymai yra geriau pasisavinami, su žuvimi gaunama vertingų polinesočių riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi – ir mineralų.

1 – 2 kartus per savaitę vyresni gyventojai, našliai, aukštesnį išsilavinimą turintys respondentai, pensininkai, jaunesni apklaustieji, studentai – nė karto.

Daug cukraus yra saldiniuose ir saldžiuose kepinuose. Cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, ypač jei burnos ertmės higiena yra bloga, todėl patariama nevalgyti saldumynų tarp pagrindinių valgymų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad iš cukraus būtų gaunama ne daugiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos.

Saldinius 3 – 5 d. per savaitę daugiau valgė moterys, jaunesni respondentai, nevedę/netekėjusios.

Greito maisto produktus (picas, mėsainius, dešrainius) 1 – 2 dienas per savaitę daugiau valgė jaunesni šiauliečiai, nevedę/netekėjusios ir studentai. Daugiau moterys, našliai, vyresni respondentai, tarnautojai ir pensininkai nė karto nevalgė greito maisto produktų.

Gyvensenos tyrimo duomenimis, daugiau moterys (61,6 proc.) nei vyrai (54,6 proc.) ($p < 0,05$) valgė virtas bulves 1 – 2 d. per savaitę. Tuo tarpu daugiau vyrai (40,5 proc.) nei moterys (32,2 proc.) ($p < 0,05$) valgė 1 – 2 d. keptas bulves, kai tuo tarpu daugiau moterų (65,5 proc.) nei vyrų (51,5 proc.) ($p < 0,05$) nė karto per praėjusią savaitę nevalgė keptų bulvių. Makaronus, ryžius daugiau nei pusė apklaustų vyrų ir moterų valgė dažniausiai 1 -2 d. per savaitę. Daugiau moterų

(31,2 proc.) nei vyrų (25,7 proc.) nė karto per praėjusią savaitę nevalgė šių produktų. Daugiau nei trečdalis vyrų ir moterų dribsnius, košes dažniausiai valgė 1 – 2 d. per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (51,1 proc.) nei moterų (42,6 proc.) nė karto nevalgė košių ar dribsnių. Fermentinį sūrį daugiau moterys (51,4 proc.) nei vyrai (44,7 proc.) ($p<0,05$) valgė irgi 1 – 2 d. per savaitę. Daugiau nei trečdalis šiauliečių šio produkto nė karto nevalgė. Beveik pusė respondentų tvirtino, kad varškės sūrio per praėjusią savaitę nevalgė nė karto, trečdalis valgė šį maisto produktą dažniausiai 1 – 2 d. per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (19,0 proc.) nei moterys (9,4 proc.) mėsa valgė kasdien, daugiau moterys (37,6 proc.) nei vyrai (29,5 proc.) ($p<0,05$) šį maisto produktą valgė 1 -2 d. per savaitę. Taip pat daugiau vyrai (15,0 proc.) nei moterys (8,3 proc.) ($p<0,05$) kasdien valgė ir dešrą, kumpį, dešreles, kai tuo tarpu daugiau moterų (16,9 proc.) nei vyrų (8,2 proc.) ($p<0,05$) atsakė, kad jos nė karto per praėjusią savaitę nevalgė mėsos produkto. Apie pusę apklaustų šiauliečių žuvį dažniausiai valgė 1 - 2 d. per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (34,3 proc.) nei vyrų (21,4 proc.) kasdien valgė šviežias daržoves. Daugiau vyrų (33,9 proc.) nei moterų (23,8 proc.) ($p<0,05$) jas valgė tik 1 – 2 d. per savaitę. Šviežius vaisius, uogas kasdien daugiau valgė taip pat moterys (24,3 proc.) nei vyrai (13,4 proc.) ($p<0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (23,2 proc.) nei moterų (13,3 proc.) nė karto per praėjusią savaitę nevalgė šviežių vaisių ar uogų. Sausainius, pyragus, tortus daugiau nei pusė apklaustų šiauliečių dažniausiai valgė 1 – 2 d. per savaitę. Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (23,8 proc.) nei vyrai (16,6 proc.) saldinius, šokoladą valgė 3 – 5 d. per savaitę. Gazuotų gėrimų daugiau moterys (70,3 proc.) nei vyrai (59,3 proc.) ($p<0,05$) per praėjusią savaitę nė karto negėrė. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (16,8 proc.) nei moterys (6,9 proc.) gėrė limonadus, kokakolą 3 – 5 d. per savaitę. Apie pusė šiauliečių sultis dažniausiai gėrė 1 - 2 d. per savaitę. Daugiau moterys (75,1 proc.) nei vyrai (59,3 proc.) per praėjusią savaitę nė karto nevalgė greito maisto produkto. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (8,6 proc.) nei moterų (1,9 proc.) picas, mėsainius, dešrainius valgė 3 – 5 d. per praėjusią savaitę. Taip pat daugiau vyrų (3,4 proc.) nei moterų (0,9 proc.) ($p<0,05$) greito maisto produktus valgė kasdien (žr. 39 lentelę).

39 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte šiuos maisto produktus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal lytį (proc.)

Lytis Maisto produktas	Vyrai				Moterys			
	Nė karto	1-2 d.	3-5 d.	6-7 d.	Nė karto	1-2 d.	3-5 d.	6-7 d.
Virtos bulvės	26,7	54,5	16,4	2,4	25,0	61,6	12,4	0,9
Keptos bulvės	51,5	40,5	7,2	0,8	65,5	32,2	2,2	0,0
Ryžiai, makaronai	25,7	57,3	16,4	0,6	31,2	56,2	11,5	1,0
Košės, dribsniai	51,1	32,1	13,8	3,0	42,6	36,6	16,9	3,9
Fermentinis sūris	35,1	44,7	16,0	4,2	31,2	51,4	14,2	3,1
Varškės sūris	47,9	37,7	11,8	2,6	46,6	36,6	14,7	2,1
Mėsa (kiauliena, jautiena, paukštiena)	5,0	29,5	46,5	19,0	6,9	37,6	46,0	9,4
Žuvis	44,1	45,3	8,8	1,8	42,4	48,1	7,3	2,1
Mėsos produktai (dešra, kumpis, dešrelės)	8,2	38,7	38,1	15,0	16,9	42,7	31,8	8,3
Šviežios daržovės	9,0	33,9	35,7	21,4	6,1	23,8	35,5	34,3
Šaldytos, virtos daržovės	59,1	28,1	9,4	3,4	60,7	28,0	7,3	3,9
Šviežūs vaisiai, uogos	23,2	33,5	29,9	13,4	13,3	30,0	32,4	24,3
Šaldyti, konservuoti vaisiai, uogos	68,9	23,0	6,2	1,8	74,5	18,7	4,3	2,4
Konditerijos gaminiai (sausainiai, pyragai, tortai)	20,6	54,5	20,4	4,4	15,9	54,3	24,1	5,7
Saldainiai, šokoladas	23,0	55,9	16,6	4,4	19,5	20,8	23,8	5,8
Gazuoti gėrimai (limonadai, kokakola)	50,5	27,5	16,8	5,2	70,3	19,8	6,9	3,0
Sultys	36,9	41,5	16,4	5,2	36,3	41,8	18,6	3,3
Greito maisto produktai (picos, mėsainiai, dešrainiai)	59,3	28,7	8,6	3,4	75,1	22,0	1,9	0,9

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. šiauriečiai daugiau valgė šviežių daržovių ir vaisių, sumažėjo valgančių žuvį, padidėjo geriančių gazuotus gėrimus respondentų dalis. Statistiškai reikšmingai daugiau apklaustųjų 2014 m. (35,6 proc.) nei 2011 m. (28,6 proc.) valgė šviežias daržoves 3 – 5 d. per savaitę. Taip pat daugiau 2014 m. (27,8 proc.) nei 2011 m. (19,0 proc.) ($p < 0,05$) šiauriečiai valgė jų ir kasdien. Daugiau respondentų 2014 m. (31,2 proc.) nei 2011 m. (21,7 proc.) ($p < 0,05$) dažnai valgė ir šviežius vaisius bei uogas. Daugiau 2014 m. (43,3 proc.) nei 2011 m. (29,8 proc.) ($p < 0,05$) atsirado tvirtinančių, kad jie nė karto per savaitę nevalgė žuvies, taip pat sumažėjo ją valgančių saikingai (2011 m. – 57,1 proc., 2014 m. – 46,7

proc.) ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau 2011 m. (71,7 proc.) nei 2014 m. (60,4 proc.) buvo tvirtinančių, kad jie nė karto negėrė gazuotų gėrimų, o daugiau 2014 m. (11,8 proc.) nei 2011 m. (6,4 proc.) šiauriečių gėrė šiuos gėrimus 3 – 5 d. per savaitę (žr. 40 lentelę).

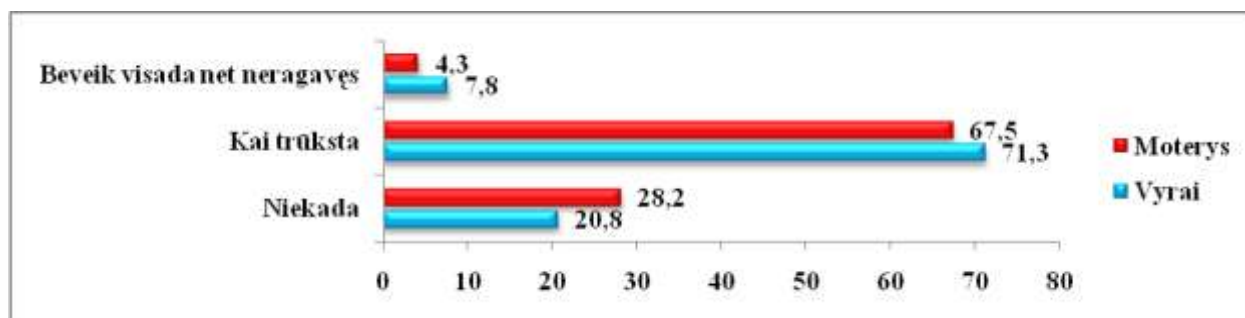
40 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte šiuos maisto produktus?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Metai Maisto produktas	2011 m.				2014 m.			
	Nė karto	1-2 d.	3-5 d.	6-7 d.	Nė karto	1-2 d.	3-5 d.	6-7 d.
Košės, dribsniai	40,8	40,5	13,9	4,8	46,8	34,4	15,4	3,4
Šviežios daržovės	7,8	44,6	28,6	19,0	7,6	28,9	35,6	27,8
Šviežūs vaisiai, uogos	22,3	41,8	21,7	14,2	18,3	31,7	31,2	18,8
Žuvis	29,8	57,1	10,0	3,1	43,3	46,7	8,0	2,0
Konditerijos gaminiai	17,3	52,4	22,2	8,1	18,3	54,4	22,3	5,0
Gazuoti gėrimai	71,7	18,2	6,4	3,7	60,4	23,6	11,8	4,1
Greito maisto produktai	67,0	23,2	6,8	3,0	67,2	25,4	5,3	2,1

Apklausos metu šiauriečių buvo pasiteirauta, ar jie papildomai sūdo paruoštą maistą. Lyginant pagal lytį, profesinę veiklą gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Niekada paruošto maisto nesūdė daugiau moterys, aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai, tarnautojai, verslininkai, pensininkai. Kai trūksta į maistą druskos dėjo daugiau darbininkai ir vidurinį išsilavinimą turintys šiauriečiai, o daugiau vyrai, pagrindinį išsilavinimą turintys respondentai ir šiuo metu nedirbantys šiauriečiai – visada, net neragavę.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (28,2 proc.) nei vyrų (20,8 proc.) tvirtino, kad jos niekada nesūdo paruošto maisto. Daugiau vyrų (7,8 proc.) nei moterų (4,3 proc.) beveik visada, net neragavę, dėjo druskos į pagamintą maistą (žr. 5.13 pav.).



5.13 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?“ pasiskirstymas (proc.)

Niekada paruošto maisto nesūdė daugiau pensininkai (36,0 proc.), verslininkai (33,3 proc.) ir tarnautojai (32,4 proc.) nei šiuo metu nedirbantys šiauriečiai (20,5 proc.) ir darbininkai (17,5 proc.)

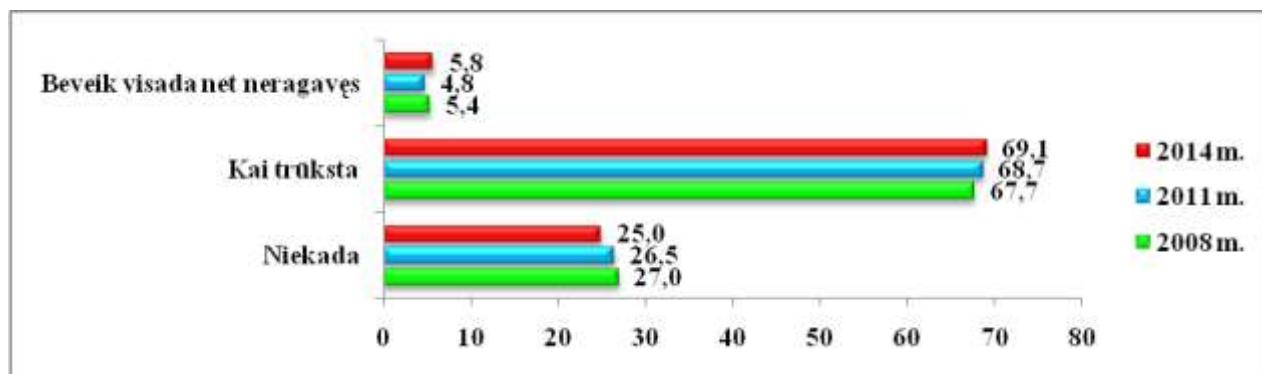
($p < 0,05$). Kai druskos truko, ją į maistą daugiau dėjo darbininkai (74,1 proc.) nei tarnautojai (65,1 proc.), verslininkai (61,3 proc.) ir pensininkai (57,3 proc.) ($p < 0,05$). Net neragavę, paruoštą maistą sūdė daugiau šiuo metu nedirbantys respondentai (9,0 proc.) nei studentai (3,0 proc.) ir tarnautojai (2,5 proc.) (žr. 41 lentelę).

41 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Pieno rūšis	Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantysis (-i)
Niekada		17,5	32,4	33,3	26,1	36,0	20,5
Kai trūksta		74,1	65,1	61,3	70,9	57,3	70,5
Beveik visada, net neragavęs		8,4	2,5	5,3	3,0	6,7	9,0

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad po truputį mažėja paruoštą maistą nesūdančių respondentų dalis (2008 m. buvo 27,0 proc., 2014 m. – 25,0 proc.), didėja dedančių druskos, kai jos trūksta (2008 m. buvo 67,7 proc., 2014 m. – 69,1 proc.), tai pat daugiau šiauliečių 2014 m. (5,8 proc.) sūdė maistą, net jo neragavę (žr. 5.14 pav.).



5.14 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?“ pasiskirstymas, pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos metu šiauliečių buvo pasiteirauta, ar kas nors per praėjusius metus patarė ar rekomendavo pakeisti mitybą dėl sveikatos. Lyginant apklausos duomenis pagal lytį, amžių, profesinę veiklą gautas statistiškai reikšmingas skirtumas. Vyresniems respondentams keisti mitybą rekomendavo gydytojas, vyrams – šeimos nariai, moterims ir jaunesniems šiauliečiams – draugai.

Daugiau vyrams (49,5 proc.) nei moterims (41,2 proc.) pakeisti mitybą dėl sveikatos patarė šeimos nariai, o daugiau moterims (22,5 proc.) nei vyrams (13,5 proc.) – draugai ($p < 0,05$).

Gydytojas rekomendavo keisti mitybą dėl sveikatos daugiau 55 – 64 m. (38,5 proc.) ir 45 – 54 m. (36,0 proc.) amžiaus šiauliečiams nei 35 – 44 m. (24,3 proc.), 20 – 24 m. (17,5 proc.) ir 25 – 34 m. (10,8 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus šiauliečiams. Daugiau 20 – 24 m. (50,3 proc.) ir 35 – 44 m. (49,3 proc.) amžiaus respondentams nei 45 – 54 m. (38,0 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus respondentams patarė šeimos nariai. Daugiau 25 – 34 m. (26,9 proc.), 20 – 24 m. (25,3 proc.) amžiaus apklaustiesiems nei

45 – 54 m. (16,0 proc.), 35 – 44 m. (15,5 proc.) ir 55 – 64 m. (12,8 proc.) amžiaus apklaustiesiems patarė keisti mitybą draugai (žr. 42 lentelę).

42 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kas iš išvardintų asmenų per praėjusius metus patarė Jums pakeisti mitybą dėl sveikatos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Asmuo \ Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Gydytojas	17,5	10,8	24,3	36,0	38,5
Kiti sveikatos priežiūros specialistai	7,0	16,1	10,8	10,0	8,1
Šeimos nariai	50,3	46,2	49,3	38,0	40,5
Draugai	25,3	26,9	15,5	16,0	12,8

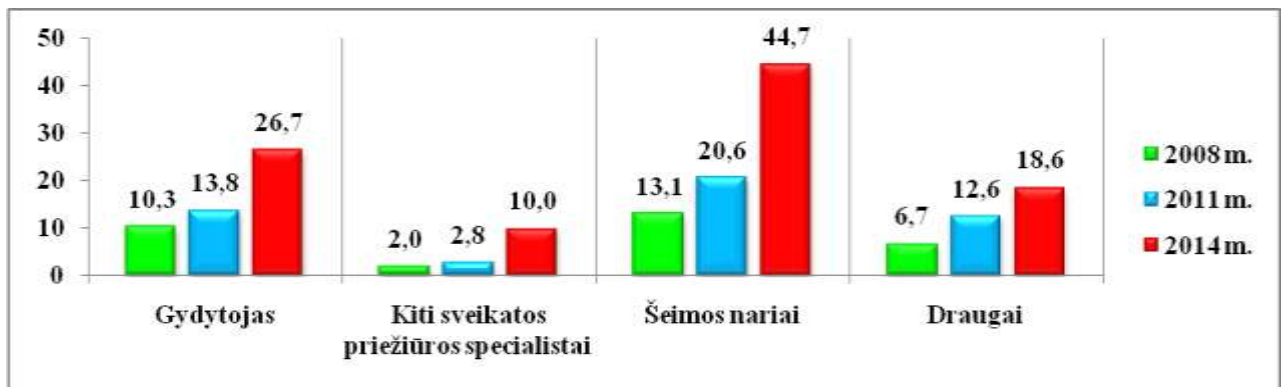
Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkams (44,4 proc.) nei darbininkams (25,3 proc.), tarnautojams (24,2 proc.) ir studentams (17,8 proc.) gydytojas rekomendavo keisti mitybą dėl sveikatos. Daugiau tarnautojams (52,3 proc.) ir studentams (50,4 proc.) nei pensininkams (36,5 proc.) ir veršinininkams (28,2 proc.) ($p < 0,05$) patarė šeimos nariai. Daugiau studentams (26,4 proc.) ir verslininkams (25,0 proc.) nei šiuo metu nedirbantiems šiauliečiams (9,6 proc.) ir pensininkams (7,9 proc.) ($p < 0,05$) keisti mitybą dėl sveikatos per praėjusius metus patarė draugai (žr. 43 lentelę).

43 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kas iš išvardintų asmenų per praėjusius metus patarė Jums pakeisti mitybą dėl sveikatos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Asmuo \ Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbant is (-i)
Gydytojas	25,3	24,2	30,8	17,8	44,4	34,2
Kiti sveikatos priežiūros specialistai	12,4	8,5	15,4	5,4	11,1	9,6
Šeimos nariai	40,9	52,3	28,2	50,4	36,5	46,6
Draugai	21,3	15,0	25,0	26,4	7,9	9,6

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, statistiškai reikšmingai daugiau 2014 m. (26,7 proc.) nei 2011 m. (13,8 proc.) ir 2008 m. (10,3 proc.) gydytojas šiauliečiams rekomendavo pakeisti mitybą dėl sveikatos. Daugiau 2014 m. (44,7 proc.) nei 2011 m. (20,6 proc.) ir 2008 m. (13,1 proc.) ($p < 0,05$) respondentams šeimos nariai patarė pakeisti mitybą. Taip pat daugiau 2014 m. (18,6 proc.) nei 2008 m. (6,7 proc.) ($p < 0,05$) apklaustiesiems per praėjusius metus draugai patarė keisti mitybos įpročius dėl sveikatos (žr. 5.15 pav.).



5.15 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kas iš išvardintų asmenų per praėjusius metus patarė Jums pakeisti mitybą dėl sveikatos?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Keitusių mitybą šiauliečių buvo prašoma įvardinti priežastis. Dėl sveikatos mitybą pakeitė daugiau vyresni šiauliečiai, našliai, pensininkai. Jaunesni respondentai, studentai keitė mitybą dėl atsiradusių naujų produktų, kuriuos pradėjo vartoti. Moteris paskatino keisti TV ir radijo laidos, straipsniai spaudoje. Daugiau šiuo metu nedirbantys šiauliečiai ir pensininkai keitė mitybą dėl pinigų stygiaus.

Daugiau pensininkai (62,7 proc.) nei šiuo metu nedirbantys respondentai (36,9 proc.), verslininkai (32,0 proc.), tarnautojai (32,0 proc.), darbininkai (29,7 proc.) ir studentai (28,1 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius metus pakeitė mitybą dėl sveikatos. Daugiau studentai (15,6 proc.) nei tarnautojai (8,3 proc.) ir verslininkai (8,0 proc.) keitė mitybą dėl atsiradusių naujų maisto produktų, kuriuos jie pradėjo vartoti. Daugiau darbininkai (8,2 proc.) nei šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (2,5 proc.) keitė mitybą dėl pasikeitusio darbo pobūdžio. Statistiškai reikšmingai daugiau šiuo metu nedirbantiems respondentams (12,3 proc.) ir pensininkams (10,7 proc.) teko keisti mitybą, nes maisto produktams truko pinigų (žr. 44 lentelę).

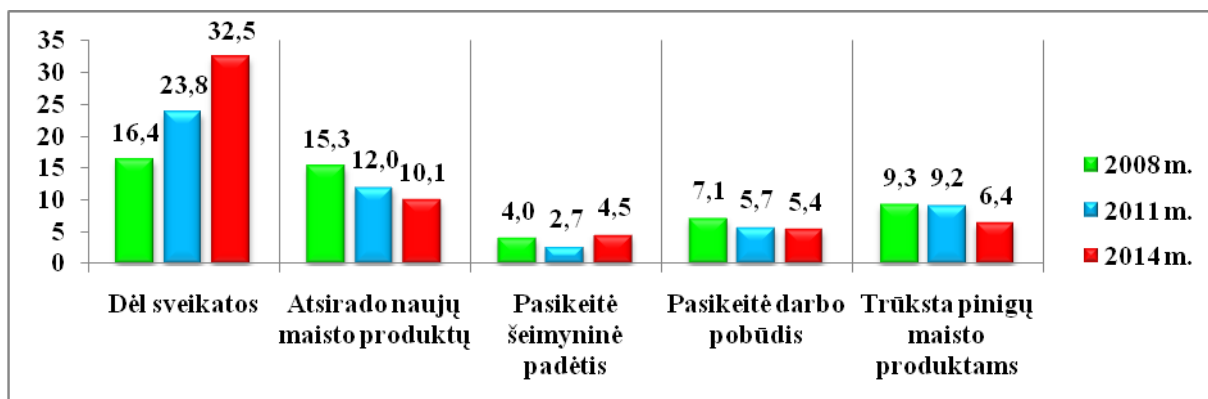
44 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Jei per praėjusius metus pakeitėte mitybą, nurodykite priežastis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Priežastis \ Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantysis (-i)
Dėl sveikatos	29,7	29,9	32,0	28,1	62,7	36,9
Atsirado naujų maisto produktų	11,3	8,3	8,0	15,6	0,0	9,0
Pasikeitė šeimyninė padėtis	3,8	4,3	2,7	5,0	5,3	7,4
Pasikeitė darbo pobūdis	8,2	4,7	4,0	5,0	0,0	2,5
Paskatino TV, radijo laidos	5,8	5,4	9,3	9,5	4,0	5,7
Trūksta pinigų maisto produktams	7,0	5,4	1,3	3,5	10,7	12,3

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, statistiškai reikšmingai daugiau 2014 m. (32,5 proc.) nei 2011 m. (23,8 proc.) ir 2008 m. (16,4 proc.) respondentai keitė mitybą dėl

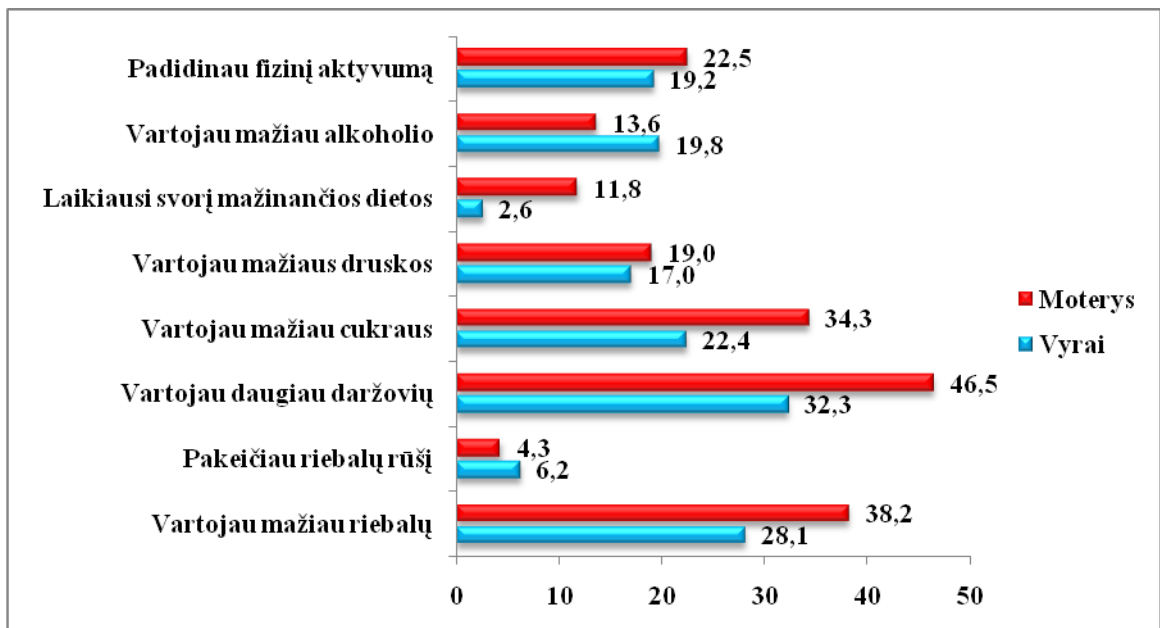
sveikatos. Kiek sumažėjo keitusių mitybą per praėjusius metus dėl naujų maisto produktų (2008 m. – 15,3 proc., 2014 m. – 10,1), pinigų stygiaus (2008 m. – 9,3 proc., 2014 m. – 6,4 proc.) pasikeitusio darbo pobūdžio (2008 m. – 7,1 proc., 2014 m. – 5,4 proc.) (žr. 5.16 pav.).



5.16 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Jei per praėjusius metus pakeitėte mitybą, nurodykite priežastis?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos metu šiauliečių buvo pasiteirauta, ar jie per praėjusius metus dėl savo sveikatos pakeitė mitybą ir kitus įpročius. Daugiau moterys, vyriausi respondentai, pensininkai per praėjusius metus sumažino riebalų vartojimą, pensininkai pakeitė riebalų rūšį, jauniausi respondentai, nevedę/netekėjusios, studentai padidino fizinį aktyvumą bei laikėsi svorį mažinančios dietos, vyrai, žemesnį išsilavinimą turintys apklaustieji, darbininkai mažiau vartojo alkoholio.

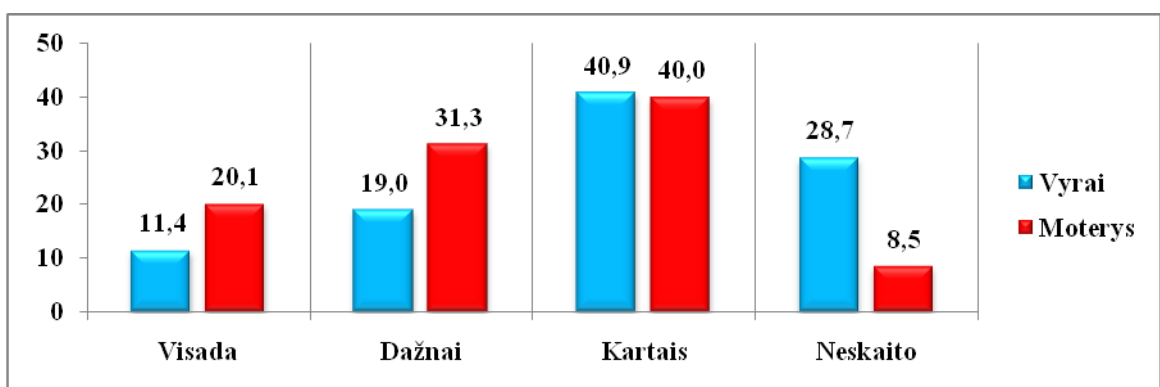
Statistiškai reikšmingai daugiau moterys nei vyrai per praėjusius 12 mėn. pakeitė mitybos ir kitus įpročius. Daugiau moterų (46,5 proc.) nei vyrų (32,2 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius 12 mėn. vartojo daugiau daržovių. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (38,2 proc.) nei vyrų (28,1 proc.) per praėjusius metus sumažino riebalų bei cukraus vartojimą (34,3 proc. moterų ir tik 22,4 proc. vyrų). Daugiau moterų (11,8 proc.) nei vyrų (2,6 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius 12 mėn. laikėsi svorį mažinančios dietos. Tuo tarpu daugiau vyrų (19,8 proc.) nei moterų (13,6 proc.) per praėjusius metus mažiau vartojo alkoholio (žr. 5.17 pav.).



5.17 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar per praėjusius 12 mėn. pakeitėte mitybos ar kitus įpročius dėl sveikatos?“ pasiskirstymas (proc.)

Šiauliečių buvo pasiteirauta, ar jie skaito maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją. Paaikškėjo, kad daugiau moterys, turintys aukštesnį išsilavinimą respondentai, tarnautojai, verslininkai visada arba dažnai skaito šią informaciją. Tuo tarpu vyrai, turintys žemesnį išsilavinimą apklaustieji, pensininkai visai neskaito informacijos maisto produktų etiketėse.

Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (20,1 proc.) nei vyrai (11,4 proc.) visada skaito informaciją, pateiktą maisto produktų etiketėse. Daugiau moterys (31,3 proc.) nei vyrai (19,0 proc.) ($p < 0,05$) dažnai skaito tokio pobūdžio informaciją. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (28,7 proc.) nei moterys (8,5 proc.) neskaito maisto produktų etiketėse pateiktos informacijos (žr. 5.18 pav.).



5.18 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar skaitote maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją?“ pasiskirstymas (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau verslininkai (24,0 proc.) nei darbininkai (13,7 proc.), studentai (13,1 proc.) ir šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (13,1 proc.) visada skaito maisto produktų etiketėse

pateiktą informaciją. Daugiau tarnautojai (32,4 proc.) nei darbininkai (23,7 proc.), verslininkai (18,7 proc.) ir pensininkai (17,3 proc.) ($p < 0,05$) dažnai skaito šią informaciją. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkai (29,3 proc.) nei verslininkai (20,0 proc.), darbininkai (18,9 proc.), studentai (13,6 proc.) ir tarnautojai (9,0 proc.) visai neskaito informacijos, pateiktos maisto produktų etiketėse (žr. 45 lentelę).

45 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Ar skaitote maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Informacijos skaitymas Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantis (-i)
Visada	13,7	22,7	24,0	13,1	14,7	13,1
Dažnai	23,7	32,4	18,7	28,6	17,3	25,4
Kartais	43,6	36,0	37,3	44,7	38,7	35,2
Neskaito	18,9	9,0	20,0	13,6	29,3	26,2

6. 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 pat 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 vyrai nei moterys išgėrė alaus bei degtinės/konjako ar kitų stiprių gėrimų. Tuo tarpu daugiau moterys nei vyrai per pastarąją savaitę išgėrė sidro/alkoholinių kokteilių, vyno. Daugiau vyrų (51,3 proc.) nei moterų (16,4 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusią savaitę išgėrė 1 - 4 butelius alaus. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (14,4 proc.) nei vyrų (7,6 proc.) išgėrė 1 - 2 butelius silpnų alkoholinių gėrimų. Daugiau moterų (37,6 proc.) nei vyrų (14,6 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusią savaitę išgėrė 1 - 2 taures vyno. Tuo tarpu daugiau vyrų (33,3 proc.) nei moterų (16,9 proc.) išgėrė 1 - 2 taures stiprių alkoholinių gėrimų (žr. 46 lentelę).

Vyrai vidutiniškai per praėjusią savaitę išgėrė 1 - 2 butelius alaus ir 1 - 2 taures stiprių alkoholinių gėrimų, o moterys – 1 - 2 taures vyno.

46 lentelė.

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

Alaus kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>	<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
41,5	37,7	13,6	7,2	82,6	14,5	1,9	0,9
Silpnųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>	<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
91,4	7,6	0,4	0,6	84,4	14,4	0,9	0,3
Vyno kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>	<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>
82,4	14,6	2,0	1,0	58,9	37,6	2,8	0,6
Stipriųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal lytį							
Vyrai				Moterys			
<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>	<i>Nevartoją</i>	<i>1-2 taurelės</i>	<i>3-4 taurelės</i>	<i>Daugiau nei 4 taurelės</i>
58,9	33,3	4,2	3,6	79,8	16,9	2,7	0,6

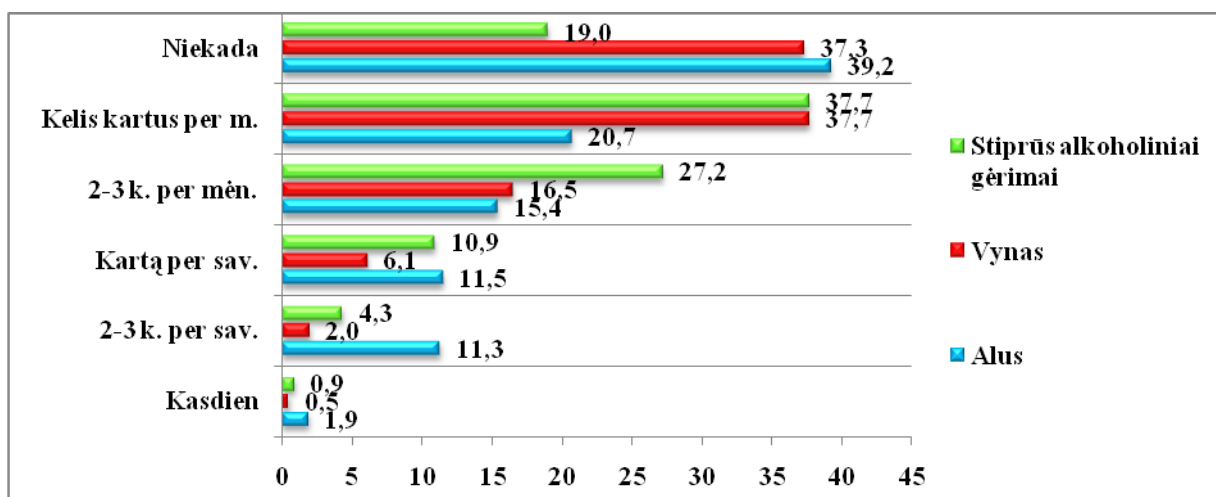
Jaunesnio amžiaus respondentai statistiškai reikšmingai dažniau per praėjusią savaitę, rinkosi alų ir silpnus alkoholinius gėrimus. Tuo tarpu vyresnio amžiaus respondentai dažniau rinkosi stiprius alkoholinius gėrimus. Daugiau 25 – 34 m. (13,0 proc.) amžiaus respondentai nei 55 – 64 m. (4,1 proc.), 20 – 24 m. (5,4 proc.), 35 – 44 m. (6,1 proc.) ir 45 – 54 m. (7,2 proc.) amžiaus respondentai ($p < 0,05$) per praėjusią savaitę išgėrė 3 – 4 butelius alaus. Statistiškai reikšmingai daugiau 20 – 24 m. (21,3 proc.) amžiaus apklaustieji nei 55 – 64 m. (5,5 proc.), 45 – 54 m. (7,7 proc.), 25 – 34 m. (9,3 proc.) ir 35 – 44 m. (11,8 proc.) amžiaus dalyviai išgėrė 1 – 2 butelius silpnųjų gėrimų. Daugiau 45 – 54 m. (31,1 proc.) ir 55 – 64 m. (28,1 proc.) amžiaus respondentai nei 25 – 34 m. (19,7 proc.) ir 20 – 24 m. (17,1 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus respondentai per praėjusią savaitę išgėrė 1 – 2 taureles stipriųjų alkoholinių gėrimų (žr. 47 lentelę).

Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenimos tyrimas parodė, kad per praėjusią savaitę suvartotas vyno ir stipriųjų alkoholinių gėrimų kiekis statistiškai reikšmingai nesiskyrė lyginant pagal šeimyninę padėtį ir išsilavinimą.

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

Alaus kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių				
	<i>Nevartojo</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
20-24 m.	68,6	22,9	5,4	3,1
25-34 m.	53,4	28,0	13,0	5,7
35-44 m.	63,5	25,5	6,1	4,9
45-54 m.	64,7	25,1	7,2	3,0
55-64 m.	73,3	21,2	4,1	1,4
Silpnųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių				
	<i>Nevartojo</i>	<i>1-2 butelius</i>	<i>3-4 butelius</i>	<i>Daugiau nei 4 butelius</i>
20-24 m.	76,0	21,3	1,9	0,8
25-34 m.	89,6	9,3	0,5	0,5
35-44 m.	87,5	11,8	0,4	0,4
45-54 m.	92,3	7,7	0,0	0,0
55-64 m.	93,5	5,5	0,5	0,5
Vyno kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių				
	<i>Nevartojo</i>	<i>1-2 taureles</i>	<i>3-4 taureles</i>	<i>Daugiau nei 4 taureles</i>
20-24 m.	63,2	31,4	3,5	1,9
25-34 m.	72,0	23,8	2,6	1,6
35-44 m.	65,8	31,9	2,3	0,0
45-54 m.	73,6	24,3	2,1	0,0
55-64 m.	71,9	25,8	1,8	0,5
Stipriųjų alkoholinių gėrimų kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, lyginant pagal amžių				
	<i>Nevartojo</i>	<i>1-2 taureles</i>	<i>3-4 taureles</i>	<i>Daugiau nei 4 taureles</i>
20-24 m.	76,7	17,1	3,5	2,7
25-34 m.	72,0	19,7	4,7	3,6
35-44 m.	71,1	24,0	4,2	0,8
45-54 m.	65,5	31,1	2,1	1,3
55-64 m.	68,2	28,1	2,3	1,4

Tyrimo duomenys parodė, kad statistiškai reikšmingai dažniausiai vartojamas alkoholinis gėrimas - alus. Kasdien ar kelis kartus per savaitę jį gėrė 24,7 proc. tyrimo dalyvių. Stiprius alkoholinius gėrimus dažnai (kasdien ar kelis kartus per savaitę) gėrė 16,1 proc. respondentų, kelis kartus per metus - 37,7 proc., 2 - 3 kartus per mėnesį – 27,2 proc. apklaustųjų. Vyną kasdien ar kelis kartus per savaitę gėrė mažiausiai – 8,6 proc. Kelis kartus per metus šį alkoholinį gėrimą gėrė 37,7 proc. respondentų, 2 - 3 kartus per mėnesį – 16,5 proc. apklaustųjų (žr. 6.1 pav.). Analizuojant duomenis pagal amžiaus grupes, išsilavinimą ir šeimyninę padėtį, gauti duomenys statistiškai reikšmingai nesiskyrė.



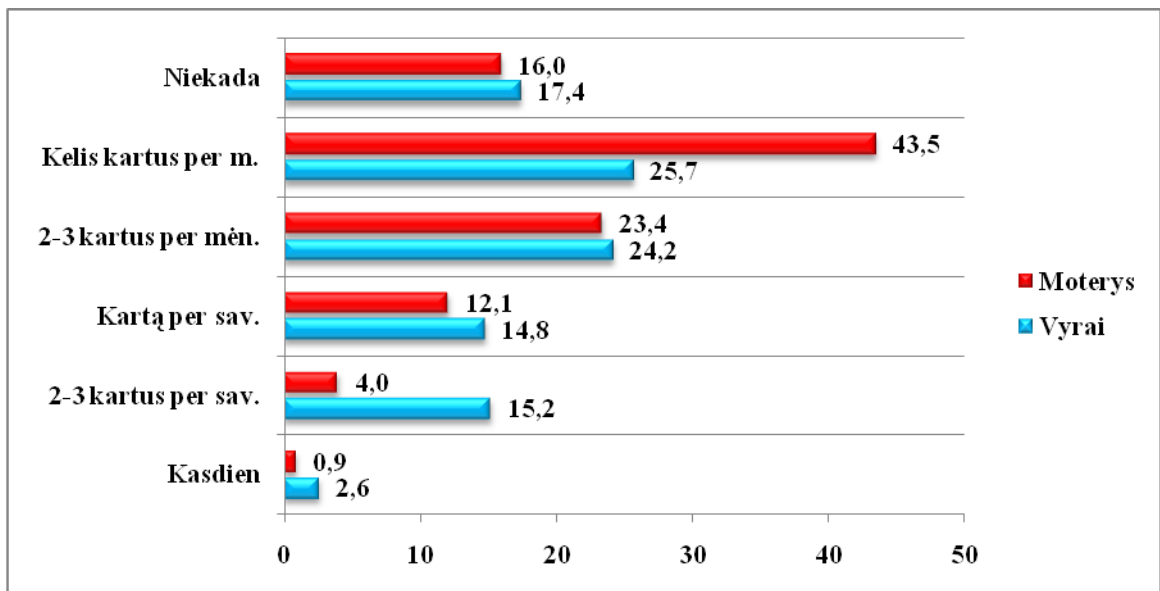
6.1 pav. Tiriamųjų alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis (proc.)

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių gyvensenos 2008 m, 2011 m ir 2014 m. tyrimų rezultatus, matyti, kad 2014 m. mažesnė gyventojų dalis gėrė alkoholinius gėrimus kasdien ar kelis kartus per savaitę. 2014 m. sumažėjo kasdien geriančiųjų alų dalis (2008 m. buvo 36,8 proc., 2011 m. – 28,5 proc., 2014 m. – 24,7 proc.). Stiprių alkoholinių gėrimų vartojimas kasdien ar kelis kartus per savaitę 2014 m. tai pat sumažėjo (2008 m. buvo 25,6 proc., 2011 m. – 20,2 proc., 2014 m. – 16,1 proc.) (žr. 48 lentelę).

48 lentelė.
Tiriamųjų alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

	2008 m.			2011 m.			2014 m.		
	Alus	Vynas	Stiprūs alkoholiniai gėrimai	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	24,7	8,6	16,1
2-3 k. per mėnesį	14,9	17,5	27,0	13,5	17,4	24,2	15,4	16,5	27,2
Keli k. per metus	24,1	39,3	33,4	23,4	43,3	39,1	20,7	37,7	37,7

Lyginant pagal lytį, statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (15,2 proc.) nei moterys (4,0 proc.) 2 - 3 kartus per savaitę vartojo bet kokį alkoholinį gėrimą. Tuo tarpu daugiau moterys (43,5 proc.) nei vyrai (25,7 proc.) ($p < 0,05$) bet kokį alkoholinį gėrimą gėrė tik kelis kartus per metus (žr. 6.2 pav.). Analizuojant duomenis pagal šeimyninę padėtį, jie statistiškai reikšmingai nesiskyrė.



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

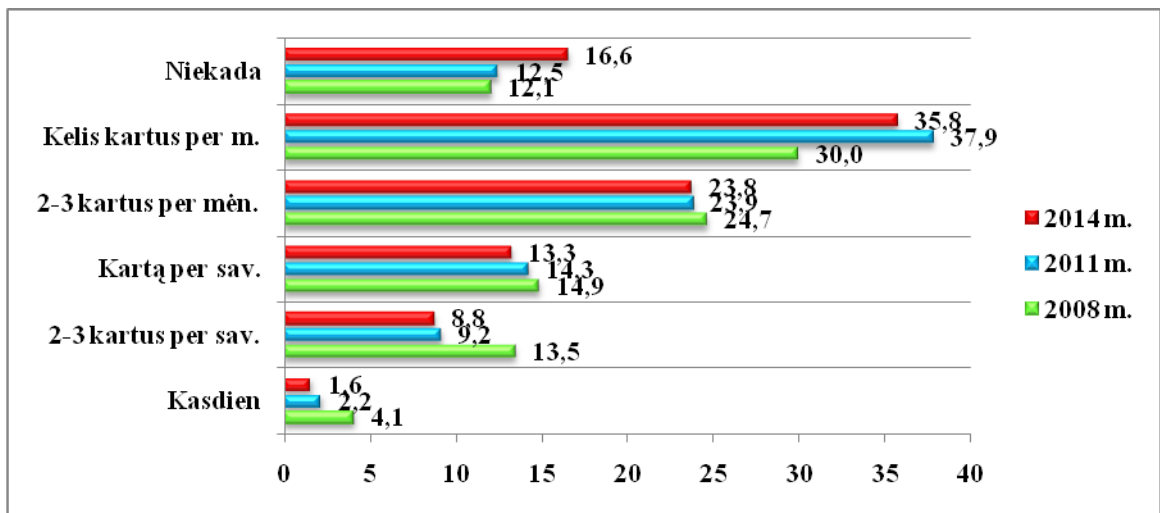
Bet kokį alkoholinį gėrimą jaunesni respondentai statistiškai reikšmingai dažniau vartojo kasdien ar kelis kartus per savaitę nei vyriausi respondentai. Daugiau 25 – 34 m. (30,6 proc.), 20 – 24 m. (26,7 proc.), 35 – 44 m. (23,9 proc.) ir 45 – 54 m. (23,0 proc.) amžiaus apklaustieji nei 55 – 64 m. (14,7 proc.) amžiaus dalyviai bet kokį alkoholinį gėrimą vartojo dažnai (žr. 49 lentelę).

49 lentelė.

Bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimo dažnis, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

	Kasdien ar kelis k. per sav.	2-3 k. per mėn.	Kelis k. per m.	Niekada
20-24 m.	26,7	30,2	29,5	13,6
25-34 m.	30,6	19,2	35,2	15,0
35-44 m.	23,9	23,6	35,0	17,5
45-54 m.	23,0	21,3	40,9	14,8
55-64 m.	14,7	23,1	39,6	22,6

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių gyvensenos 2008 m., 2011 m. tyrimų duomenis su 2014 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad 2014 m. mažesnė šiauliečių dalis vartojo bet kokį alkoholinį gėrimą kasdien ar kelis kartus per savaitę. Daugiau 2008 m. (32,5 proc.) nei 2011 m. (25,7 proc.) ir 2014 m. (23,7 proc.) apklaustųjų bet kokį alkoholinį gėrimą vartojo dažnai (kasdien ar kelis kartus per savaitę). Daugiau respondentų 2014 m. (16,6 proc.) nei 2011 m. (12,5 proc.) ir 2008 m. (12,1 proc.) tvirtino, kad niekada nevartojo bet kokio alkoholinio gėrimo (žr. 6.3 pav.).

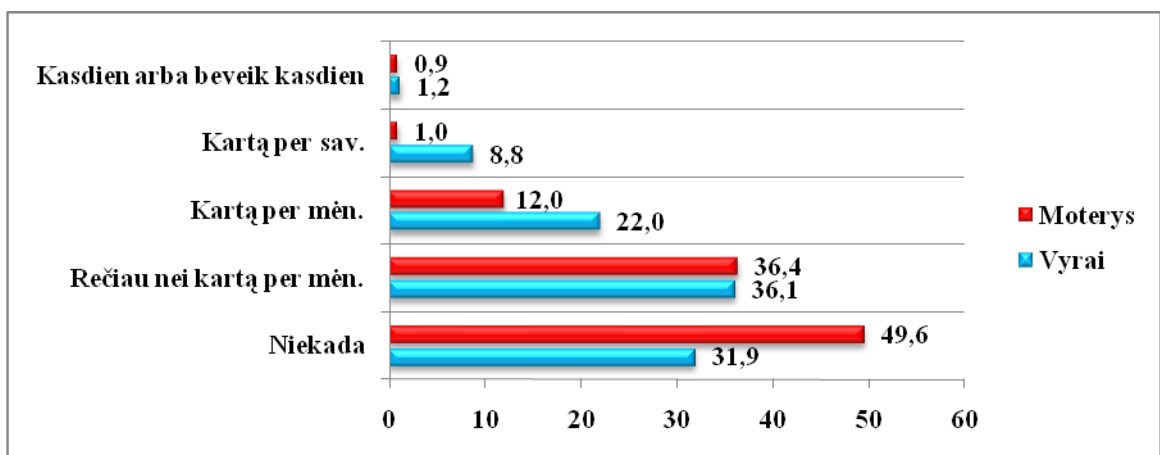


6.3 pav. Bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimo dažnis, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

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 būna kai suvartojama daugiau nei 35 SAV per savaitę, vyrams – 50 SAV per savaitę. Reguliarus tokio alkoholio vartojimas gali sutrikdyti sveikatą, sukelti priklausomybę nuo alkoholio, šeimos problemas bei skatinti teisės pažeidimus.

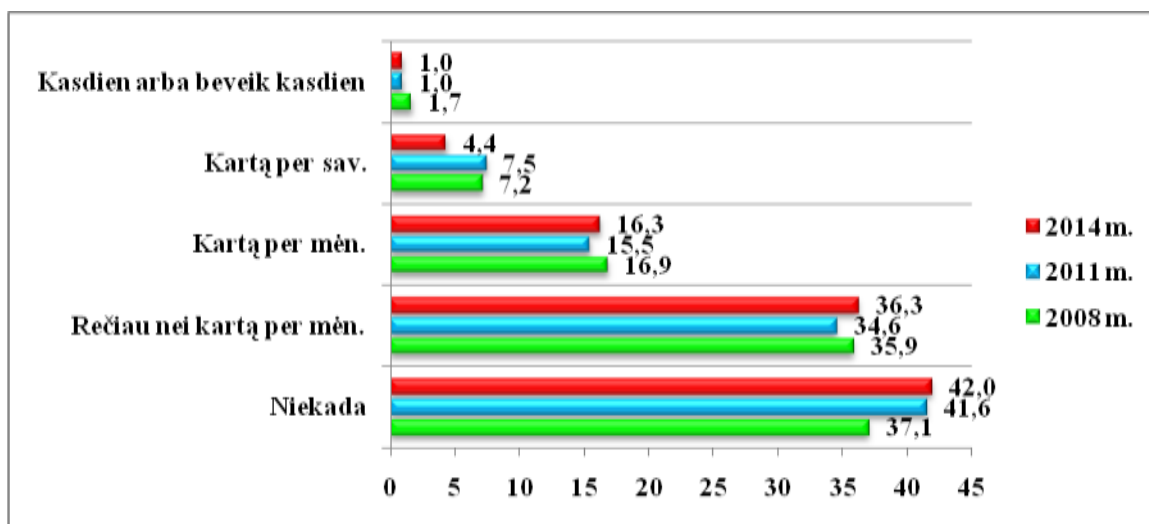
Gyvensenos tyrimo duomenimis, statistiškai reikšmingai daugiau vyrai nei moterys vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV. Daugiau vyrai (10,0 proc.) nei moterys (1,9 proc.) ($p < 0,05$) kasdien ar kartą per savaitę pobūvio metu išgėrė alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV. Taip pat statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (22,0 proc.) nei moterys (12,0 proc.) kartą per mėnesį vieno pobūvio metu išgėrė 6 SAV (žr. 6.4 pav.).

Lyginant duomenis pagal amžių, išsilavinimą, šeimyninę padėtį, profesinę veiklą, atsakymai statistiškai reikšmingai nesiskyrė.



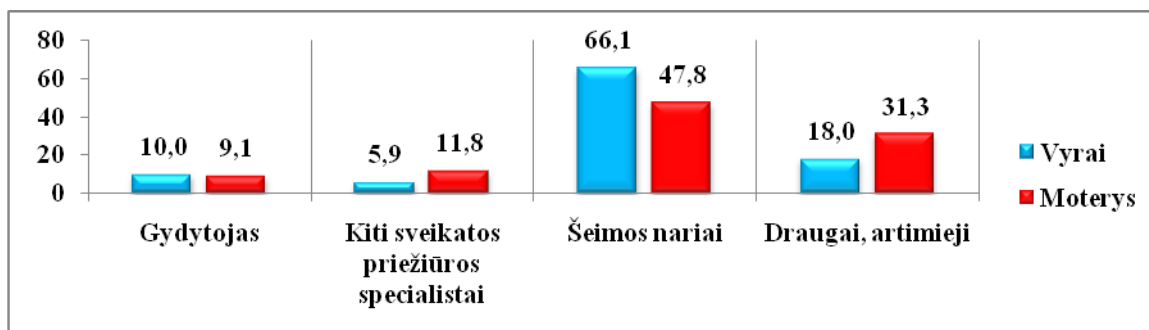
6.4 pav. Vieno pobūvio metu išgeriamas alkoholio kiekis, kuris prilygsta 6 SAV, lyginant pagal lytį (proc.)

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių gyvensenos 2008 m., 2011 m. tyrimų duomenis su 2014 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad 2014 m. sumažėjo gyventojų dalis, kurie dažnai (kasdien ar kartą per savaitę) vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV (2008 m. tokių buvo 8,9 proc., 2011 m. – 8,5 proc., 2014 m. – 5,4 proc.). Kiek daugiau 2014 m. (42,0 proc.) nei 2008 m. (37,1 proc.) ir 2011 m. (41,6 proc.) buvo tvirtinančių, kad per pobūvį niekada neišgeria tokio kiekio alkoholio (žr. 6.5 pav.).



6.5 pav. Vieno pobūvio metu išgeriamas alkoholio kiekis, kuris prilygsta 6 SAV, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Sumažinti alkoholinių gėrimų vartojimą statistiškai reikšmingai daugiau vyrams nei moterims patarė šeimos nariai, tuo tarpu daugiau moterims nei vyrams patarė draugai, artimieji bei kiti sveikatos priežiūros specialistai. Daugiau vyrams (66,1 proc.) ir moterims (47,8 proc.) ($p < 0,05$) per praėjusius metus mažiau vartoti alkoholinių gėrimų patarė šeimos nariai. Statistiškai reikšmingai daugiau moterims (31,3 proc.) nei vyrams (18,0 proc.) tokius patarimus davė draugai, artimieji. Tai pat daugiau moterims (11,8 proc.) nei vyrams (5,9 proc.) ($p < 0,05$) sumažinti alkoholio vartojimą rekomendavo ir kiti sveikatos priežiūros specialistai (žr. 6.6 pav.).



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

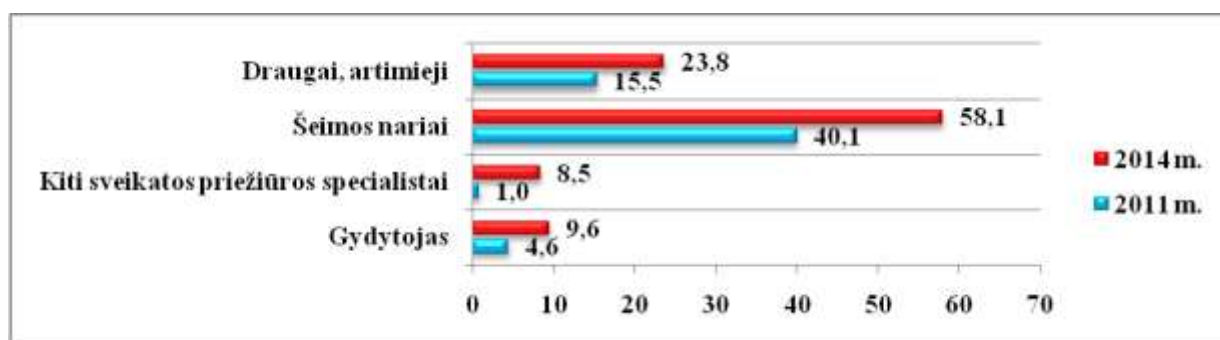
Jaunesniems respondentams mažiau alkoholinių gėrimų vartoti dažniausiai patarė draugai, artimieji bei kiti sveikatos priežiūros specialistai, tuo tarpu vyriausiems respondentams panašius

patarimus davė gydytojas. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (19,7 proc.) nei 20 – 24 m. (1,9 proc.) respondentams mažiau vartoti alkoholinių gėrimų patarė gydytojas. Daugiau 35 – 44 m. (18,4 proc.) respondentams nei 45 – 54 m. (6,7 proc.), 55 – 64 m. (6,6 proc.), 25 – 34 m. (5,8 proc.) ir 20 – 24 m. (4,5 proc.) respondentams tokius patarimus davė kiti sveikatos priežiūros specialistai. Statistiškai reikšmingai daugiau 20 – 24 m. (43,7 proc.) nei 35 – 44 m. (16,1 proc.), 45 – 54 m. (13,3 proc.), 55 – 64 m. (13,2 proc.) sumažinti alkoholio vartojimą patarė draugai, artimieji (žr. 50 lentelę). Našliams, pensininkams mažiau vartoti alkoholinių gėrimų rekomendavo gydytojas, vedusiems/ištekėjusioms ir pagrindinį išsilavinimą turintiems šiauliečiams – šeimos nariai, nevedusiems/netekėjusioms, vidurinį išsilavinimą turintiems respondentams – draugai.

50 lentelė.
Asmenys, kurie per praėjusius 12 mėn. patarė mažiau vartoti alkoholinių gėrimų,
atsižvelgiant į respondentų amžių (proc.)

	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Gydytojas	1,9	8,7	9,2	11,1	19,7
Kiti sveikatos priežiūros specialistai	4,5	5,8	18,4	6,7	6,6
Šeimos nariai	49,5	56,5	56,3	68,9	60,5
Draugai, artimieji	43,7	29,0	16,1	13,3	13,2

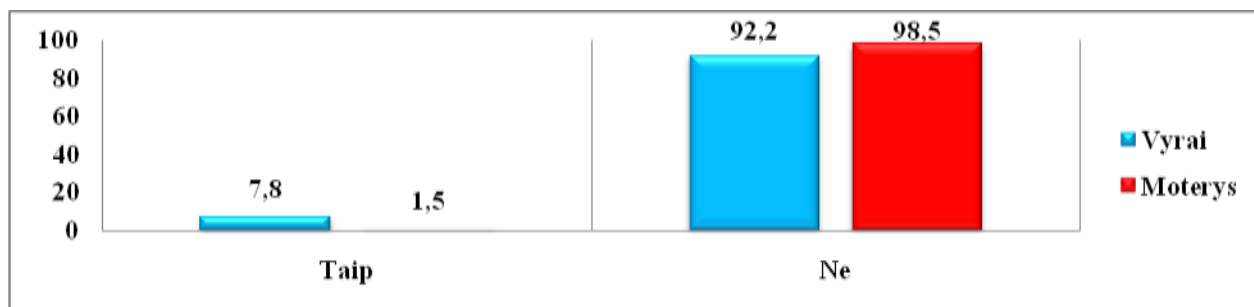
Lyginant tyrimo duomenis pagal atlikimo metus matyti, kad daugiau 2014 m. (58,1 proc.) nei 2011 m. (40,1 proc.) šiauliečiams mažiau vartoti alkoholinių gėrimų patarė šeimos nariai, draugai, artimieji (2014 m. – 23,8 proc., 2011 m. – 15,5 proc.). Mažiau alkoholinių gėrimų vartoti apklausos dalyviams rekomendavo ir gydytojas (2011 m. tokias rekomendacijas gavo iš gydytojo 4,6 proc. apklaustųjų, 2014m. – 9,6 proc.) bei kiti sveikatos priežiūros specialistai (2011 m. tokias rekomendacijas gavo 1,0 proc. dalyvių, 2014 m. – 8,5 proc.) (žr. 6.7 pav.).



6.7 pav. Asmenys, kurie per praėjusius 12 mėn. patarė mažiau vartoti alkoholinių gėrimų, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Respondentų buvo paklausta, ar per praėjusius 12 mėn. jie vartojo narkotines medžiagas. Beveik visi tyrime dalyvavę respondentai teigė, kad per praėjusius metus nevartojo narkotinių medžiagų (98,5 proc. moterų ir 92,2 proc. vyrų). 4,7 proc. tiriamųjų (7,8 proc. vyrų ir 1,5 proc. moterų) atsakė, kad vartojo narkotikus ($p < 0,05$) (žr. 6.8 pav.). Statistiškai reikšmingai daugiau 20 -

34 m. amžiaus asmenys, nevedę/netekėjusios tvirtino, kad jie per praėjusius 12 mėn. vartojo narkotines medžiagas. Analizuojant tyrimo duomenis pagal išsilavinimą ir profesinę veiklą, jie statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

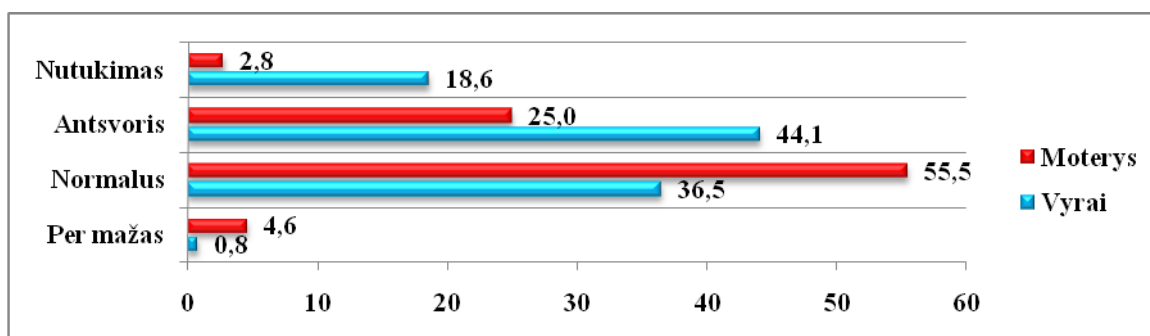


6.8 pav. Narkotikų (hašišo, marihuanos, amfetamino, heroino, opiumo ir kt.) vartojimas per praėjusius 12 mėn., atsižvelgiant į lytį (proc.)

7. 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 poreikis fiziniam aktyvumui yra skirtingas. Per mažas arba per didelis fizinis aktyvumas, ypač augančiam ir besivystančiam organizmui, yra žalingas.

Gyvensenos tyrimo duomenimis, 2014 m. vidutinis šiauliečių ūgis siekė 172 cm., vidutinis svoris – 76 kg., KMI (kūno masės indeksas) vidurkis - 25,5. Apskaičiavus tyrime dalyvavusių vyrų ir moterų KMI, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų (55,5 proc.) nei vyrų (36,5 proc.) buvo normalaus svorio. Tuo tarpu daugiau vyrų (44,1 proc.) nei moterų (25,0 proc.) (p<0,05) turėjo antsvorį ar buvo nutukę (vyrų (18,6 proc.), moterų (2,8 proc.)) (p<0,05) (žr. 7.1 pav.).



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

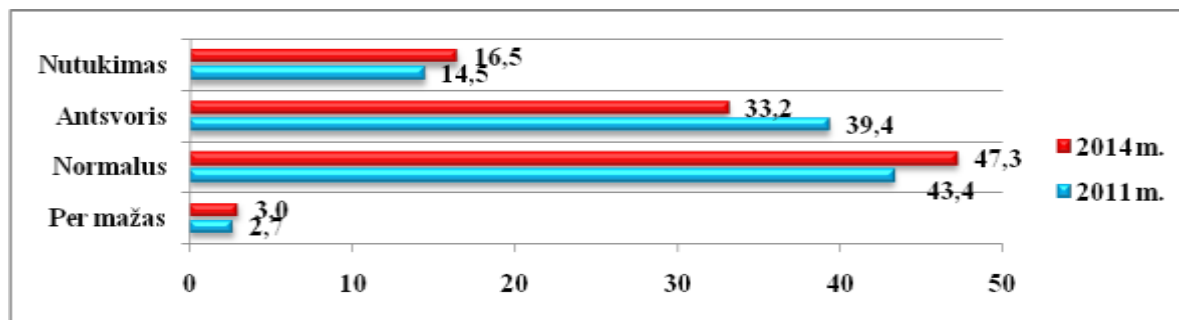
Įvertinus KMI pagal amžių, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau jaunesni (20 - 24 m. – 68,2 proc., 205 – 34 m. – 59,1 proc.) respondentai buvo normalaus svorio. Su amžiumi mažėjo asmenų dalis, turinčių normalų svorį ir didėjo dalis, turinčių antsvorį ar nutukimą. Daugiau 45 – 54 m. (41,7 proc.) ir 55 – 64 m. (39,6 proc.) amžiaus šiauliečiai nei 25 – 34 m. (29,5 proc.) ir 20 – 24 m. (19,0 proc.) amžiaus šiauliečiai ($p < 0,05$) turėjo antsvorį. Taip pat daugiau 55 – 64 m. (30,0 proc.) ir 45 – 54 m. (27,7 proc.) amžiaus respondentai nei 25 – 34 m. (7,3 proc.) ir 20 – 24 m. (3,9 proc.) amžiaus respondentai ($p < 0,05$) buvo nutukę (žr. 51 lentelę).

51 lentelė.

KMI vertinimas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

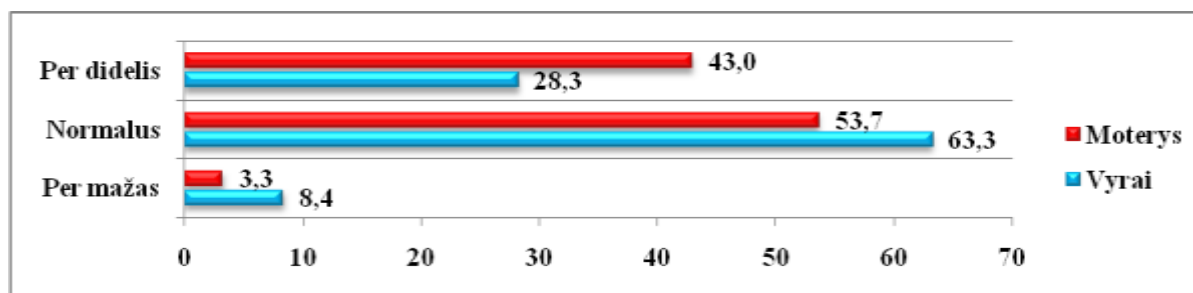
	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Per mažas	8,9	4,1	1,1	0,4	0,0
Normalus	68,2	59,1	47,5	30,2	30,4
Antsvoris	19,0	29,5	36,9	41,7	39,6
Nutukimas	3,9	7,3	14,4	27,7	30,0

Lyginant 2014 m. tyrimo duomenis su 2011 m. duomenimis matyti, kad 2014 m. kiek padaugėjo tiriamųjų, turinčių normalų svorį (2011 m. buvo 43,4 proc., 2014 m. – 47,3 proc.). Taip pat išaugo nutukimą turinčių respondentų dalis (2011 m. – 14,5 proc., 2014 m. – 16,5 proc.). Tačiau sumažėjo antsvorį turinčių asmenų (2011 m. – 39,4 proc., 2014 m. – 33,2 proc.) (žr. 7.2 pav.).



7.2 pav. Tiriamųjų KMI vertinimas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Šiaulių miesto suaugusiųjų gyventojų buvo paklausta, kaip jie patys vertina savo svorį. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (63,3 proc.) nei moterų (53,7 proc.) savo svorį laikė normaliu, o tuo tarpu moterų (43,0 proc.) nei vyrų (28,3 proc.) ($p < 0,05$) manė, kad jų svoris per didelis (žr. 7.3 pav.).



7.3 pav. Respondentų savo svorio vertinimas, lyginant pagal lytį (proc.)

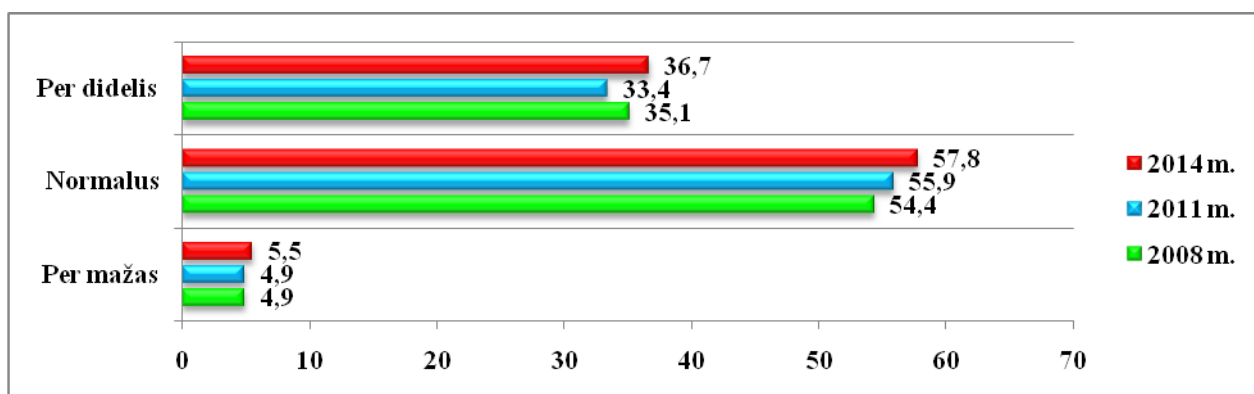
Lyginant duomenis pagal amžiaus grupes, beveik du trečdaliai šiauliečių laikė savo svorį normaliu. Statistiškai reikšmingai daugiau 20 – 24 m. (12,0 proc.) amžiaus apklaustųjų nei 55 – 64 m. (3,2 proc.), 45 – 54 m. (2,6 proc.) ir 35 - 44 m. (2,3 proc.) amžiaus respondentų manė, kad jų svoris yra per mažas. Tuo tarpu daugiau 45 – 54 m. (45,1 proc.), 55 – 64 m. (43,3 proc.) ir 35 - 44 m. (39,2 proc.) amžiaus šiauliečių nei 25 – 35 m. (28,0 proc.) ir 20 – 24 m. (27,5 proc.) amžiaus šiauliečių ($p < 0,05$) manė, kad jų svoris yra per didelis (žr. 52 lentelę). Tyrimo rezultatai pagal šeimyninę padėtį, išsilavinimą ir profesinę veiklą statistiškai nesiskyrė.

52 lentelė.

Respondentų savo svorio vertinimas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Per mažas	12,0	7,3	2,3	2,6	3,2
Normalus	60,5	64,8	58,6	52,3	53,5
Per didelis	27,5	28,0	39,2	45,1	43,3

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios 2008 m., 2011 m. tyrimų duomenis su 2014 m. tyrimo rezultatais matyti, kad 2014 m. kiek padidėjo dalis manančių, jog jų svoris yra normalus (2008 m. buvo 54,4 proc., 2011 m. – 55,9 proc., 2014 m. – 57,8 proc.). Taip pat padidėjo dalis manančių, kad jų svoris per didelis (2008 m. buvo 35,1 proc., 2011 m. – 33,4 proc., 2014 m. – 36,7 proc.) bei per mažas (2008 m. ir 2011 m. buvo 4,9 proc., 2014 m. – 5,5 proc.) (žr. 7.4 pav.).



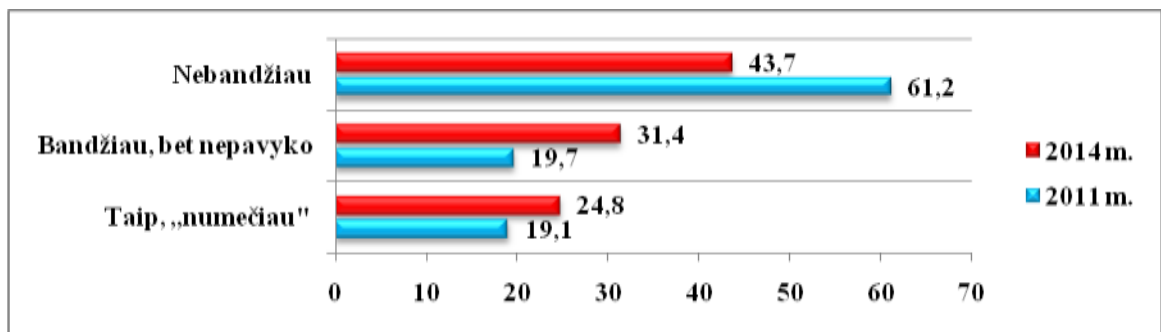
7.4 pav. Tiriamųjų savo svorio vertinimas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (24,8 proc.) nei vyrų (18,2 proc.) sumažino savo svorį. Iš bandžusių sumažinti svorį daugiau moterims (31,4 proc.) nei vyrams (17,0 proc.) ($p < 0,05$) to nepavyko padaryti. Tuo tarpu daugiau vyrai (64,9 proc.) nei moterys (43,7 proc.) ($p < 0,05$) nė nebandė sumažinti savo svorio (žr. 7.5 pav.). Tyrimo rezultatai pagal amžiaus grupes, šeimyninę padėtį, išsilavinimą ir profesinę veiklą statistiškai nesiskyrė



7.5 pav. Respondentų, kurie bandė sumažinti savo svorį, pasiskirstymas lyginant pagal lytį (proc.)

Lyginant 2014 m. duomenis su 2011 m. duomenimis matyti, kad 2014 m. padidėjo suaugusiųjų dalis, kurie sumažino savo svorį (2011 m. buvo 19,1 proc., 2014 m. – 24,8 proc.) bei bandė „mesti“, bet nepavyko (2011 m. buvo 19,7 proc., 2014 m. – 31,4 proc.). Nebandžiusių sumažinti savo svorį dalis sumažėjo nuo 61,2 proc. 2011 m. iki 43,7 proc. 2014 m. (žr. 7.6 pav.).



7.6 pav. Tiriamųjų, kurie bandė sumažinti savo svorį, pasiskirstymas lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Apklausos metu buvo pasiteirauta, ar kas nors (gydytojas, šeimos nariai, draugai) tiriamiesiems patarė sumažinti kūno svorį. Atlikus analizę paaiškėjo, kad beveik kas antram apklaustajam „numesti“ svorį patarė šeimos nariai, beveik kas ketvirtam – draugai, beveik kas penktam – gydytojas. Pensininkams, našliams, turintiems pagrindinį išsilavinimą sumažinti svorį rekomendavo gydytojas, vedusiems/ištekęjusioms, verslininkams – šeimos nariai, nevedusiems/netekėjusioms, studentams – draugai, artimieji.

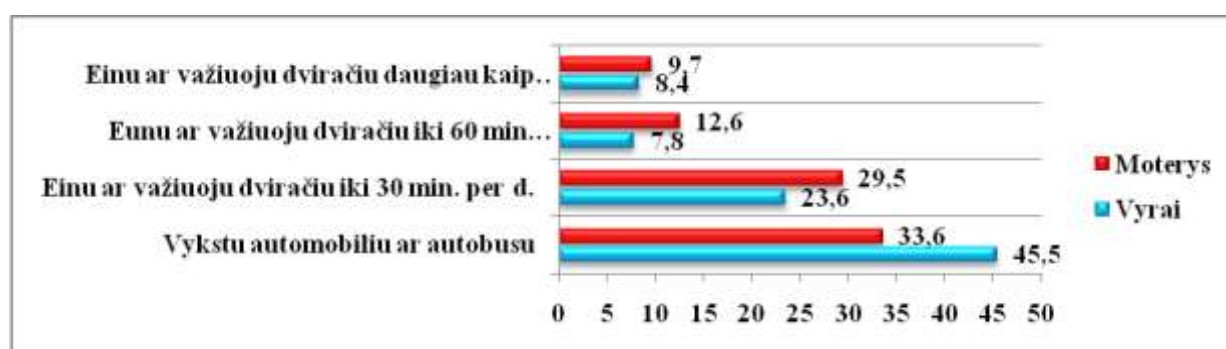
Lyginant pagal amžiaus grupes, daugiau vyresniems žmonėms (55 - 64 m (30,1 proc.) ir 45 – 54 m. (29,8 proc.)) nei jaunesniems gyventojams (20 – 24 m. (10,1 proc.), 25 – 35 m. (8,5 proc.) ir 35 - 44 m. (7,1 proc.)) ($p < 0,05$) sumažinti svorį rekomendavo gydytojas. Statistiškai reikšmingai daugiau 35 - 44 m. (65,7 proc.) amžiaus tyrimo dalyviams nei 25 - 34 m. (50,8 proc.), 20 – 24 m. (37,7 proc.), 45 – 54 m. (47,1 proc.) ir 55 - 64 m (43,0 proc.) tokį patarimą davė šeimos nariai. Daugiau 20 – 24 m. (49,3 proc.) amžiaus respondentams nei 25 – 35 m. (20,3 proc.), 55 - 64 m (19,4 proc.), 45 – 54 m. (18,3 proc.) ir 35 - 44 m. (16,2 proc.) ($p < 0,05$) patarė draugai, artimieji (žr. 53 lentelę).

53 lentelė.

Asmenys, patarę mažinti svorį, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

	Gydytojas	Kiti sveikatos priežiūros specialistai	Šeimos nariai	Draugai, artimieji
20-24 m.	10,1	2,9	37,7	49,3
25-34 m.	8,5	20,3	50,8	20,3
35-44 m.	7,1	11,1	65,7	16,2
45-54 m.	29,8	4,8	47,1	18,3
55-64 m.	30,1	7,5	43,0	19,4

Tiriamųjų buvo paklausta, kiek laiko per dieną jie sugaišta eidami ar važiuodami į darbą ir atgal. Daugiau vyrų (45,5 proc.) nei moterų (33,6 proc.) ($p < 0,05$) į darbą vyko automobiliu arba autobusu. Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (12,6 proc.) nei vyrų (7,8 proc.) teigė į darbą einančios ar važiuojančios dviračiu ir tam sugaištančios nuo 30 iki 60 min. per dieną (žr. 7.7 pav.).



7.7 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal sugaištą laiką per dieną einant ar važiuojant dviračiu į darbą ir atgal (į abi puses) (proc.)

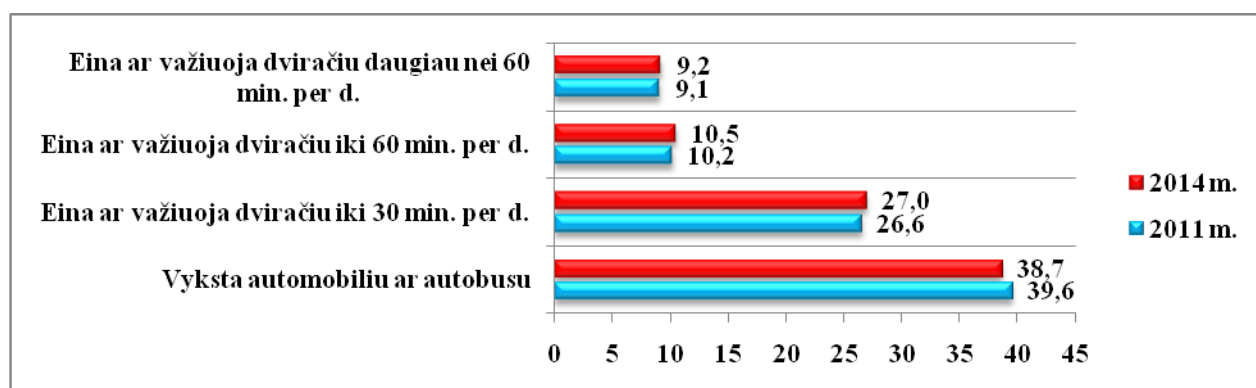
Lyginant duomenis pagal amžiaus grupes, matyti, kad daugiau 35 - 44 m. (49,8 proc.), 25 - 34 m. (46,1 proc.) ir 45 - 54 m. (45,1 proc.) amžiaus tiriamieji nei 20 - 24 m. (26,7 proc.) ir 55 - 64 m. (25,8 proc.) ($p < 0,05$) apklausos dalyviai vyksta į darbą automobiliu ar autobusu. Statistiškai reikšmingai daugiau 20 - 24 m. (35,7 proc.) amžiaus šiauriečiai nei 45 - 54 m. (27,2 proc.), 35 - 44 m. (25,1 proc.), 55 - 64 m. (24,0 proc.) ir 25 - 34 m. (21,3 proc.) amžiaus šiauriečiai eina ar važiuoja dviračiu iki 30 min. per dieną (žr. 54 lentelę). Analizuojant pagal profesinę veiklą, šeimyninę padėtį, statistiškai reikšmingai dažniau vyksta automobiliu ar autobusu į darbą vedę/ištekėjusios, tarnautojai ir verslininkai.

54 lentelė.

Respondentų laikas, sugaištas per dieną einant ar važiuojant dviračiu į darbą ir atgal, atsižvelgiant į amžiaus grupes (proc.)

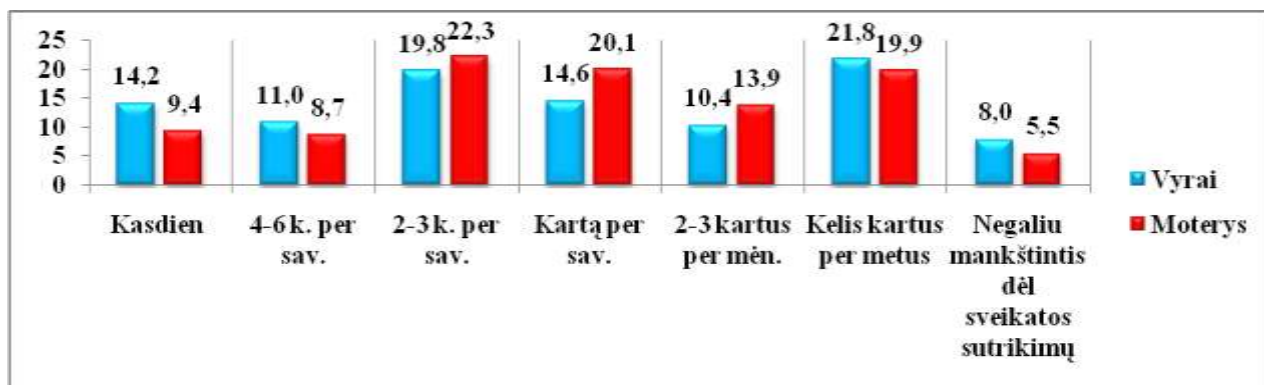
	Vykstu automobiliu ar autobusu	Einu ar važiuoju dviračiu iki 30 min. per dieną	Einu ar važiuoju dviračiu iki 60 min. per dieną	Einu ar važiuoju dviračiu daugiau nei 60 min. per dieną
20-24 m.	26,7	35,7	14,0	12,0
25-34 m.	46,1	21,3	14,0	5,2
35-44 m.	49,8	25,1	8,4	9,1
45-54 m.	45,1	27,2	8,1	8,1
55-64 m.	25,8	24,0	8,8	10,6

Lyginant 2011 m. tyrimo duomenis su 2014 m. duomenimis matyti, kad nežymiai padidėjo tiriamųjų dalis, kurie eina ar važiuoja dviračiu į darbą iki 30 min. per dieną (2011 m. buvo 26,6 proc., 2014 m. – 27,0 proc.), iki 60 min. per dieną (2011 m. – 10,2 proc., 2014 m. – 10,5 proc.) bei daugiau nei 60 min. per dieną (2011 m. – 9,1 proc., 2014 m. – 9,2 proc.). Taip pat šiek tiek sumažėjo asmenų vykstančių automobiliu ar autobusu į darbą skaičius (2011 m. buvo 39,6 proc., 2014 m. – 38,7 proc.) (žr. 7.8 pav.).



7.8 pav. Respondentų laikas, sugaištas per dieną einant ar važiuojant dviračiu į darbą ir atgal, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Tiriamųjų buvo klausiama, ar jie laisvalaikiu mankštinasi, ar kitokias būdais būna fiziškai aktyvūs mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (14,2 proc.) nei moterys (9,4 proc.) buvo laisvalaikiu kasdien fiziškai aktyvūs mažiausiai 30 min. Daugiau moterys (42,4 proc.) nei vyrai (34,5 proc.) ($p < 0,05$) laisvalaikiu nuo karto iki trijų kartų per savaitę buvo fiziškai aktyvios mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų (žr. 7.9 pav.).



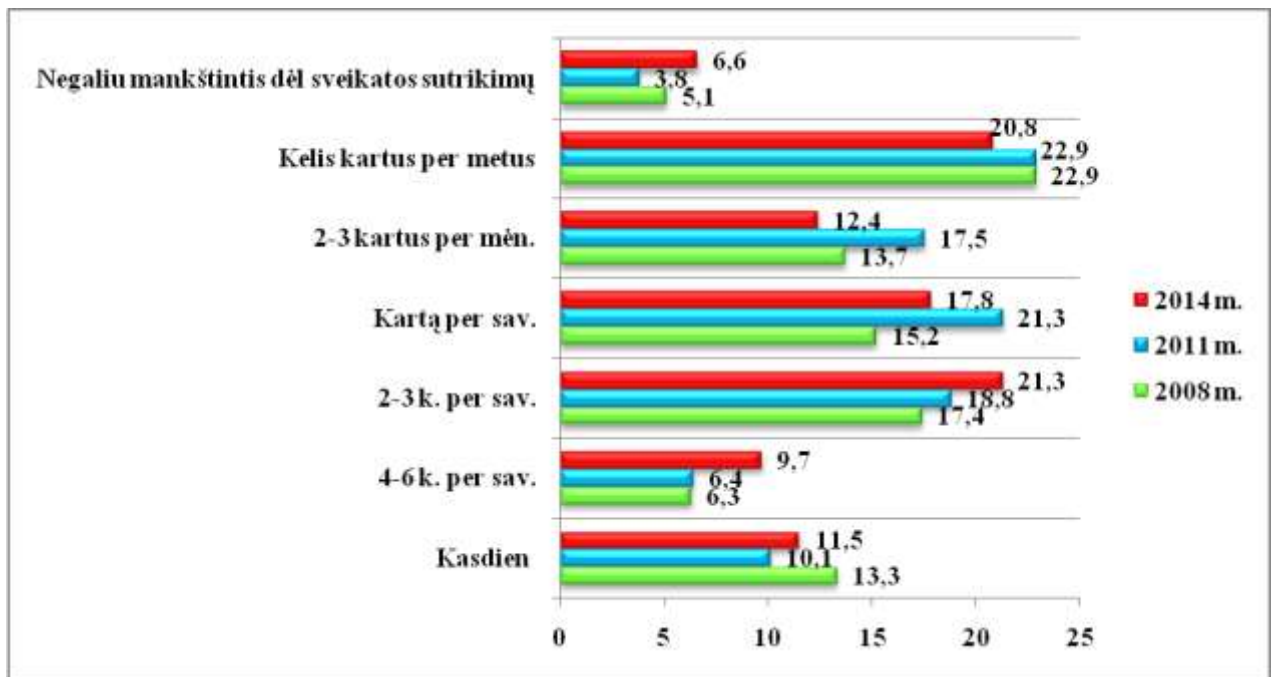
7.9 pav. Respondentai, kurie laisvalaikiu mažiausiai 30 min. būna fiziškai aktyvūs taip, kad pagreitetų kvėpavimas ir suprakaituotų, lyginant pagal lytį (proc.)

Lyginant tiriamųjų atsakymus pagal amžiaus grupes, statistiškai reikšmingai daugiau vyriausi respondentai (19,8 proc.) nei jaunesni respondentai (45 – 54 m. (11,1 proc.), 25 – 34 m. (10,4 proc.), 35 – 44 m. (9,1 proc.) ir 20 – 24 m. (8,1 proc.)) atsakė, kad laisvalaikiu kasdien buvo fiziškai aktyvūs mažiausiai 30 min. Tuo tarpu daugiau 35 – 44 m. (44,5 proc.), 20 – 24 m. (44,2 proc.) ir 25 – 34 m. (42,5 proc.) amžiaus šiauliečiai nei 45 – 54 m. (31,9 proc.) ir 55 – 64 m. (30,5 proc.) amžiaus šiauliečiai buvo fiziškai aktyvūs laisvalaikiu mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitetų kvėpavimas ir suprakaituotų, tik nuo karto iki trijų kartų per savaitę (žr. 55 lentelę). Statistiškai reikšmingai daugiau turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai, nevedę/netekėjusios, verslininkai buvo fiziškai aktyvūs laisvalaikiu mažiausiai 30 min. nuo karto iki kelių kartų per savaitę.

55 lentelė. Respondentai, kurie laisvalaikiu mažiausiai 30 min. būna fiziškai aktyvūs taip, kad pagreitetų kvėpavimas ir suprakaituotų, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

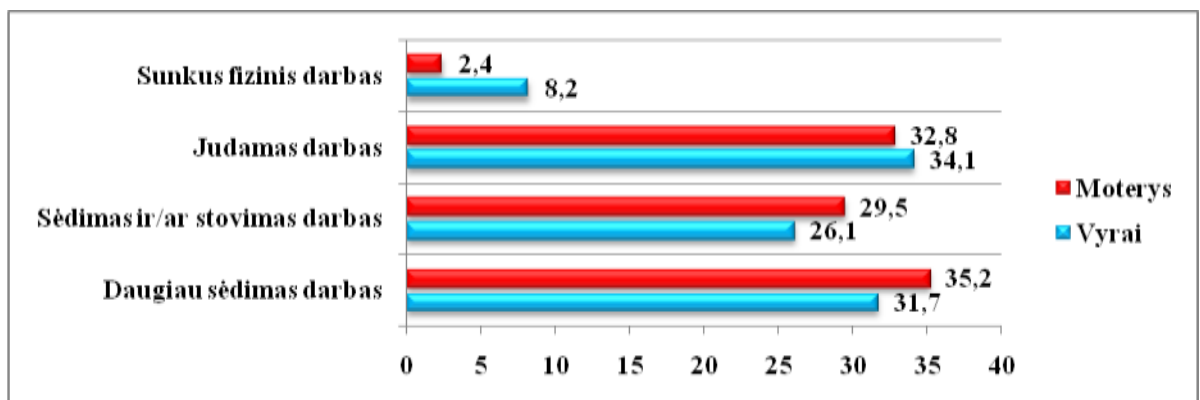
	Kasdien	4-6 k. per sav.	2-3 k. per sav.	Kartą per sav.	2-3 kartus per mėn.	Kelis kartus per metus	Negaliu mankštintis dėl sveikatos sutrikimų
20-24 m.	8,1	12,0	24,0	20,2	14,0	19,4	1,9
25-34 m.	10,4	9,3	25,4	17,1	14,0	21,8	2,1
35-44 m.	9,1	8,0	24,0	20,5	12,2	22,1	4,2
45-54 m.	11,1	9,8	15,3	16,6	12,3	25,1	9,8
55-64 m.	19,8	9,2	17,1	13,4	9,7	15,2	15,7

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių gyvensenos 2008 m. ir 2011 m. tyrimų duomenis su 2014 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad padidėjo asmenų dalis kasdien ir kelis kartus per savaitę laisvalaikiu būnančių fiziškai aktyviais mažiausiai 30 min. (2008 m. buvo 37,0 proc., 2011 m. – 35,3 proc., 2014 m. – 42,6 proc.). Šiek tiek padidėjo negalinčių mankštintis dėl ligos (2008 m. – 5,1 proc., 2011 m. – 3,8 proc., 2014 m. – 6,6 proc.) (žr. 7.10 pav.).



7.10 pav. Respondentai, kurie laisvalaikiu mažiau nei 30 min. būna fiziškai aktyvūs taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

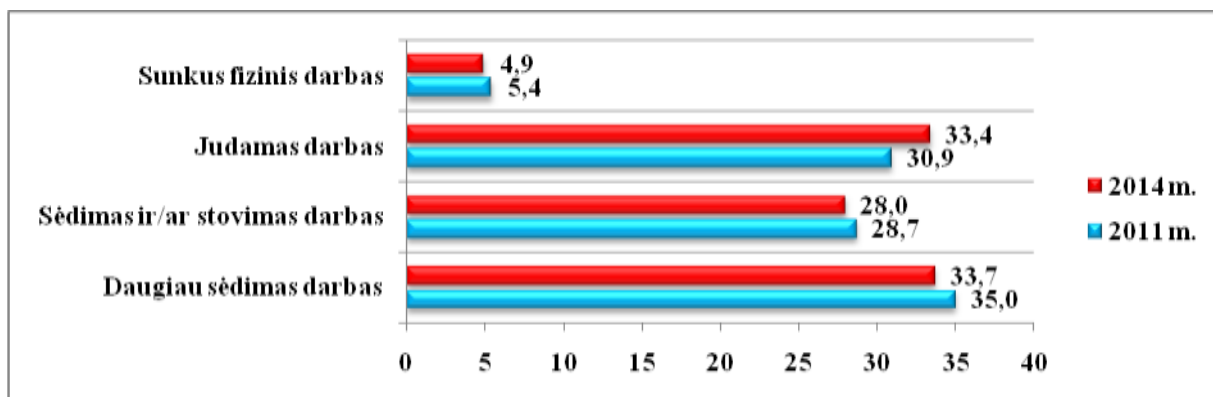
Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (35,2 proc.) nei vyrų (31,7 proc.) dirbo daugiau sėdimą darbą. 29,5 proc. moterų ir 26,1 proc. vyrų – sėdimą ir/ar stovimą darbą, kai yra šiek tiek vaikštoma, kilnojama, nešiojama. Tuo tarpu daugiau vyrų (8,2 proc.) nei moterų (2,4 proc.) dirbo sunkų fizinį darbą ($p < 0,05$) (žr. 7.11 pav.). Analizuojant duomenis pagal išsilavinimą, pagrindinį (37,3 proc.) ir aukštesnįjį (38,5 proc.) išsilavinimą turintys asmenys dirbo daugiau judamą darbą, o aukštąjį išsilavinimą (42,0 proc.) – daugiau sėdimą darbą ($p < 0,05$). Lyginant pagal profesinę veiklą, daugiau darbininkai dirbo judama darbą (45,6 proc.), taip pat sunkų fizinį darbą (9,4 proc.), o studentai (46,2 proc.) ir pensininkai (53,3 proc.) - daugiau sėdimą darbą, tarnautojai (33,5 proc.) ir verslininkai (33,3 proc.) - sėdimą ir/ar stovimą darbą ($p < 0,05$).



7.11 pav. Respondentų darbo (veiklos) pobūdis, lyginant pagal lytį (proc.)

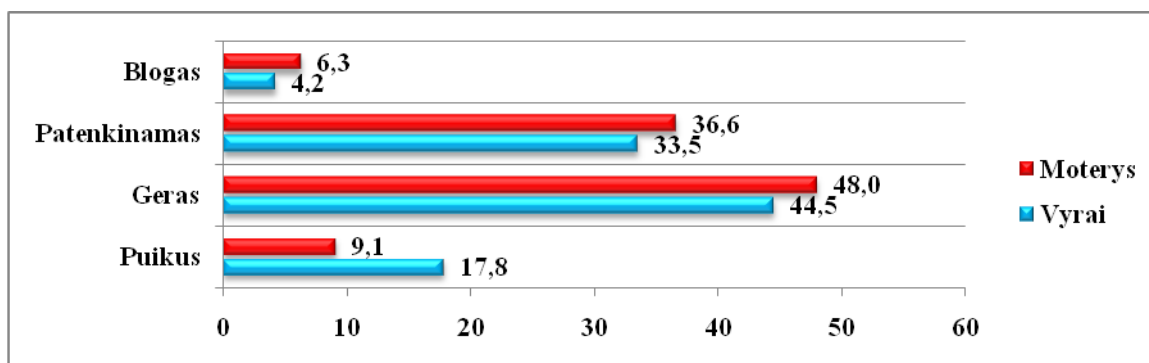
Lyginant Šiaulių miesto suaugusiųjų gyvenamosios 2011 m. tyrimo duomenis su 2014 m. tyrimo rezultatais, matyti, kad 2014 m. padidėjo tiriamųjų dalis, kurie dirbo judamą darbą (2011 m. – 30,9

proc., 2014 m. – 33,4 proc.) bei kiek sumažėjo asmenų, kurie dirbo daugiau sėdimą (2011 m. – 35,0 proc., 2014 m. – 33,7 proc.), sėdimą ir/ar stovimą (2011 m. – 28,7 proc., 2014 m. – 28,0 proc.) ir sunkų fizinį (2011 m. – 5,4 proc., 2014 m. – 4,9 proc.) darbą (žr. 7.12 pav.).



7.12 pav. Tiriamųjų darbo (veiklos) pobūdis, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Lyginant pagal lytį, statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (17,8 proc.) nei moterų (9,1 proc.) savo fizinį pajėgumą įvertino kaip puikų. 48,0 proc. moterų ir 44,5 proc. vyrų savo fizinį pajėgumą laikė geru, patenkinamai savo fizinį pajėgumą vertino 36,6 proc. moterų ir 33,5 proc. vyrų, o 6,3 proc. moterų ir 4,2 proc. vyrų laikė blogu (žr. 7.13 pav.).



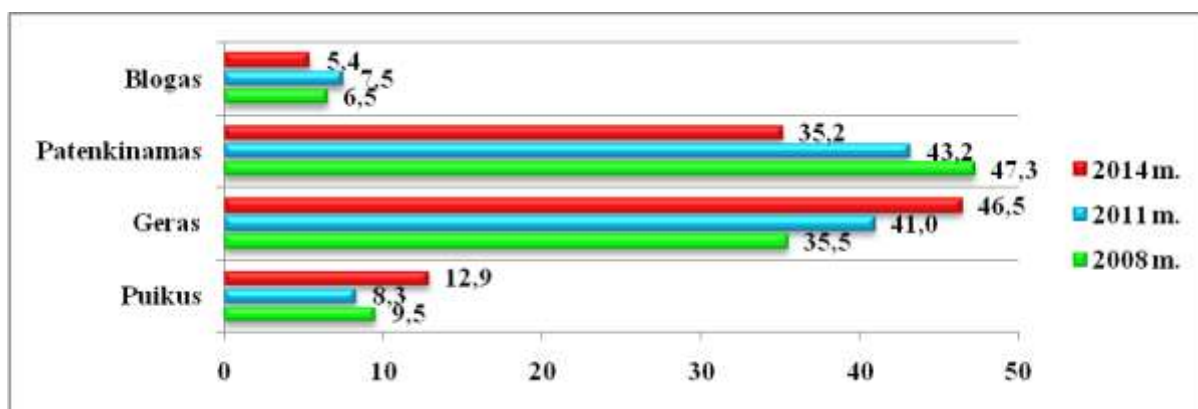
7.13 pav. Respondentų savo fizinio pajėgumo vertinimas, lyginant pagal lytį (proc.)

Jaunesni tyrimo dalyviai savo fizinį pajėgumą vertino geriau nei vyresni dalyviai. Daugiau 20 – 24 m. (23,6 proc.) ir 25 – 34 m. (17,1 proc.) amžiaus šiauliečių nei 45 – 54 m. (7,2 proc.) ir 55 – 64 m. (4,6 proc.) amžiaus šiauliečių ($p < 0,05$) savo fizinį pajėgumą vertino kaip puikų. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (53,0 proc.) ir 45 – 54 m. (39,6 proc.) amžiaus respondentų nei 20 – 24 m. (25,6 proc.) ir 25 – 34 m. (26,4 proc.) amžiaus respondentų savo fizinį pajėgumą laikė tik patenkinamu. Daugiau 55 - 64 m. (10,1 proc.) amžiaus apklaustieji nei 20 – 24 m. (2,3 proc.) ir 35 – 44 m. (1,5 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus apklaustieji savo fizinį pajėgumą laikė blogu (žr. 56 lentelę). Daugiau nevedę/netekėjusios ir verslininkai savo fizinį pajėgumą vertino kaip puikų, vedę/ištekėjusios - kaip gerą, našliai ir pensininkai - kaip patenkinamą.

56 lentelė.
Respondentų savo fizinio pajėgumo vertinimas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

	Puikus	Geras	Patenkinamas	Blogas
20-24 m.	23,6	48,4	25,6	2,3
25-34 m.	17,1	49,7	26,4	6,7
35-44 m.	11,0	54,8	32,7	1,5
45-54 m.	7,2	45,4	39,6	7,7
55-64 m.	4,6	32,3	53,0	10,1

Lyginant Šiaulių miesto suaugusių gyvensenos 2008 m., 2011 m. tyrimų duomenis su 2014 m. tyrimo rezultatais matyti, kad išaugo dalis respondentų savo fizinį pajėgumą vertinančių kaip gerą (2008 m. buvo 35,5 proc., 2011 m. – 41,0 proc., 2014 m. – 46,5 proc.) bei puikų (2008 m. – 9,5 proc., 2011 m. – 8,3 proc., 2014 m. – 12,9 proc.) ir sumažėjo vertinančių patenkinamai (2008 m. buvo 47,3 proc., 2011 m. – 43,2 proc., 2014 m. – 35,2 proc.) ir blogai (2008 m. – 6,5 proc., 2011 m. – 7,5 proc., 2014 m. – 5,4 proc.) (žr. 7.14 pav.).



7.14 pav. Tiriamųjų savo fizinio pajėgumo vertinimas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Per praėjusius 12 mėn. fizinį aktyvumą gydytojas siūlė padidinti vyresniems respondentams, jauniausiems respondentams – draugai, artimieji. Statistiškai reikšmingai daugiau 55 – 64 m. (25,4 proc.) ir 45 – 54 m. (24,1 proc.) amžiaus šiauliečiams nei 35 – 44 m. (12,4 proc.) ir 20 – 24 m. (11,7 proc.) amžiaus šiauliečiams padidinti fizinį aktyvumą rekomendavo gydytojas. Daugiau 20 – 24 m. (45,8 proc.) amžiaus respondentams nei 25 – 34 m. (31,3 proc.), 35 – 44 m. (28,3 proc.), 45 – 54 m. (24,1 proc.) ir 55 – 64 m. (13,2 proc.) daugiau fiziškai aktyviems patarė būti draugai (žr. 57 lentelę). Vedusiems/ištekėjusioms, šiuo metu nedirbantiems, tarnautojams didinti fizinį aktyvumą patarė šeimos nariai, nevedusiems/netekėjusioms, studentams - draugai, artimieji, našliams, pensininkams rekomendavo gydytojas.

Asmenys, patarę didinti fizinį aktyvumą, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

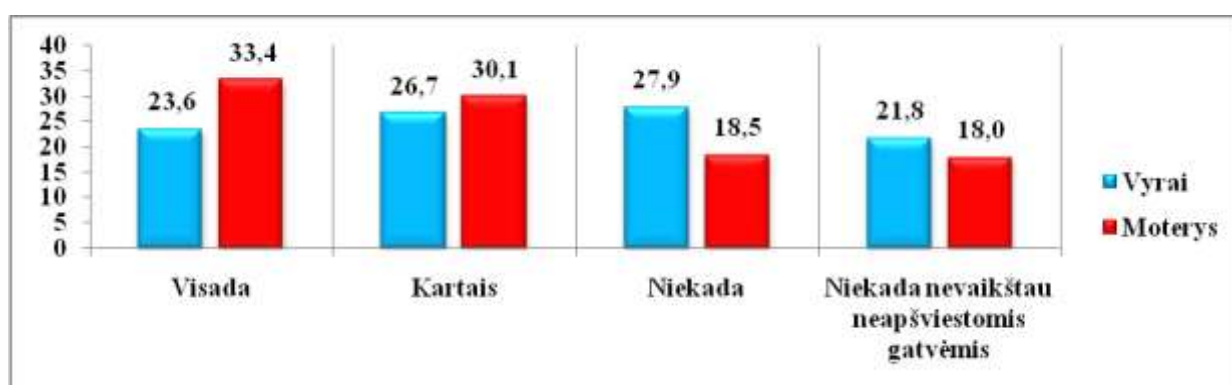
	Gydytojas	Kiti sveikatos priežiūros specialistai	Šeimos nariai	Draugai, artimieji
20-24 m.	11,7	10,0	32,5	45,8
25-34 m.	13,3	9,6	45,8	31,3
35-44 m.	12,4	11,5	47,8	28,3
45-54 m.	24,1	8,9	42,9	24,1
55-64 m.	25,4	9,6	51,8	13,2

8. Eismo saugumas

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

Beveik trečdalis apklaustų šiauliečių tvirtino, kad jie visada tamsiu paros metu nešioja atšvaitus. Beveik kas ketvirtas respondentas teigė, kad eidamas neapšviesta gatve niekada neturi šviesą atspindinčio atšvaito.

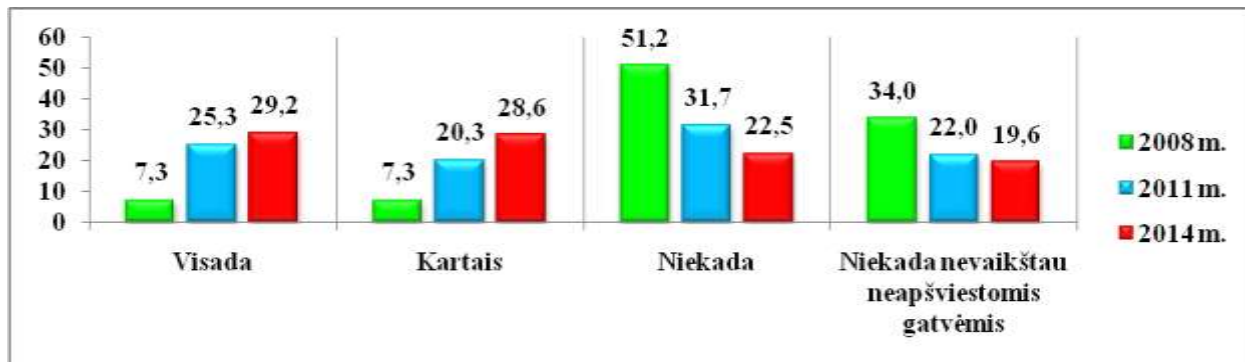
Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (33,4 proc.) nei vyrai (23,6 proc.) visada naudojosi šviesos atšvaitu, eidamos neapšviesta gatve. 30,1 proc. moterų ir 26,7 proc. vyrų naudojosi atšvaitais kartais. Daugiau vyrų (27,9 proc.) nei moterų (18,5 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad tamsiu paros metu niekada nenešiojo atšvaitų (žr. 8.1 pav.). Daugiau vyresni respondentai, pensininkai, našliai ir tarnautojai visada nešioja atšvaitus tamsiu paros metu.



8.1 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar naudojate šviesos atšvaitus, eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu?“ pasiskirstymas (proc.)

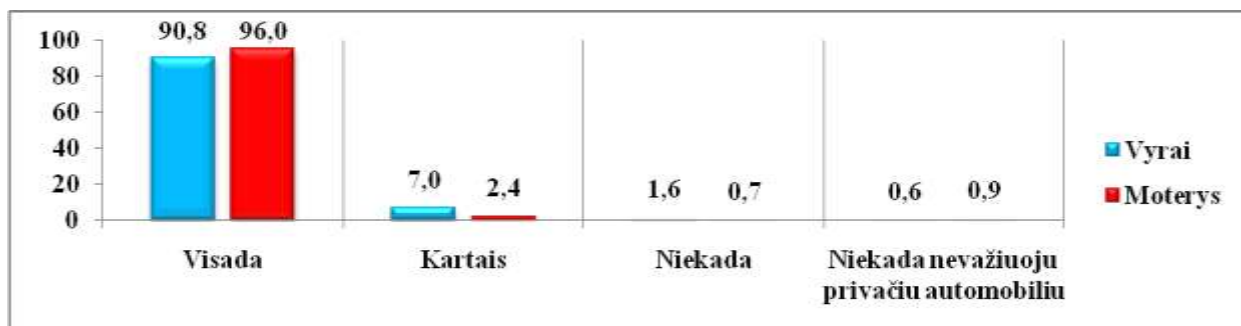
Lyginant 2014 m. duomenis su 2008 m. ir 2011 m. duomenimis matome, kad 2014 m. padaugėjo asmenų, kurie visada (2008 m. buvo 7,3 proc., 2011 m. – 25,3 proc., 2014 m. – 29,2 proc.) bei kartais (2008 m. buvo 7,3 proc., 2011 m. – 20,3 proc., 2014 m. – 28,6 proc.) nešiojo

atšvaitus, eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu. Sumažėjo asmenų, tvirtinančių kad niekada nenaudoja atšvaitų (2008 m. buvo 51,2 proc., 2011 m. – 31,7 proc., 2014 m. – 22,5 proc.) (žr. 8.2 pav.).



8.2 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Ar naudojate šviesos atšvaitus, eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

Tyrimo duomenimis didžioji dalis (93,4 proc.) respondentų segi saugos diržą vairuodami ar važiuodami ant priekinės sėdynės. Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (96,0 proc.) nei vyrai (90,8 proc.) visada užsisegė saugos diržą važiuodamos automobiliu ant priekinės sėdynės ar vairuodamos (žr. 8.3 pav.). Daugiau jauniausi respondentai, darbininkai, studentai ir tarnautojai visada užsisega saugos diržą važiuodami ant priekinės sėdynės ar patys vairuodami automobilį.



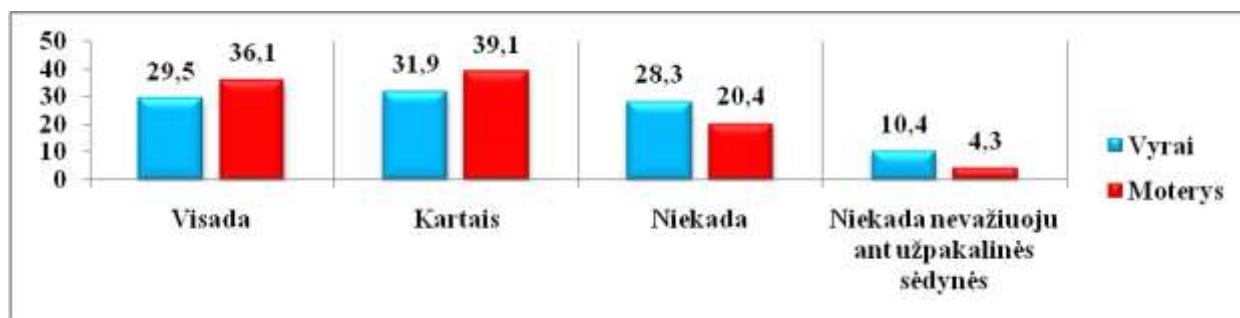
8.3 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar Jūs užsisegate saugos diržą, važiuodamas automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuodamas?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant 2008 m. ir 2011 m. apklausų duomenis su 2014 m. duomenimis matome, kad 2014 m. padaugėjo asmenų, kurie visada užsisegė saugos diržą važiuodami automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuodami (2008 m. buvo 85,9, 2011 m. - 90,5 proc., 2014 m. – 93,7 proc.) (žr. 58 lentelę).

58 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs užsisegate saugos diržą, važiuodamas automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuodamas?“, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

	2008 m.	2011 m.	2014 m.
Visada	85,9	90,5	93,7
Kartais	9,1	8,2	4,4
Niekada	2,5	0,6	1,1
Niekada nevažiuoju privačiu automobiliu	2,5	0,6	0,8

Tiriamųjų buvo paklausta, ar jie užsisega saugos diržą, važiuodami automobiliu ant užpakalinės sėdynės. Statistiškai reikšmingai daugiau moterys (36,1 proc.) nei vyrai (29,5 proc.) visada užsisegė saugos diržą, važiuodamos ant užpakalinės automobilio sėdynės. Kartais užsisegė 39,1 proc. moterų ir 31,9 proc. vyrų. Daugiau vyrų (28,3 proc.) nei moterų (20,4 proc.) ($p < 0,05$) niekada neužsisegė diržo važiuodami ant užpakalinės sėdynės (žr. 8.4 pav.). Daugiau vyresni respondentai, našliai, pensininkai visada užsisegė saugos diržą, važiuodami ant užpakalinės automobilio sėdynės.



8.4 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar Jūs užsisegate saugos diržą, važiuodamas ant užpakalinės automobilio sėdynės?“ pasiskirstymas (proc.)

Lyginant apklausų duomenimis matyti, kad daugiau 2014 m. (33,3 proc.) nei 2011 m. (26,2 proc.) ir 2008 m. (21,6 proc.) ($p < 0,05$) respondentų visada užsisegė saugos diržą, važiuodami automobiliu ant galinės sėdynės. Statistiškai reikšmingai daugiau 2008 m. (42,3 proc.) nei 2011 m. (28,4 proc.) ir 2014 m. (23,8 proc.) šiauliečių tvirtino, kad važiuodami ant užpakalinės automobilio sėdynės jie niekada neužsisega saugos diržo (žr. 59 lentelę).

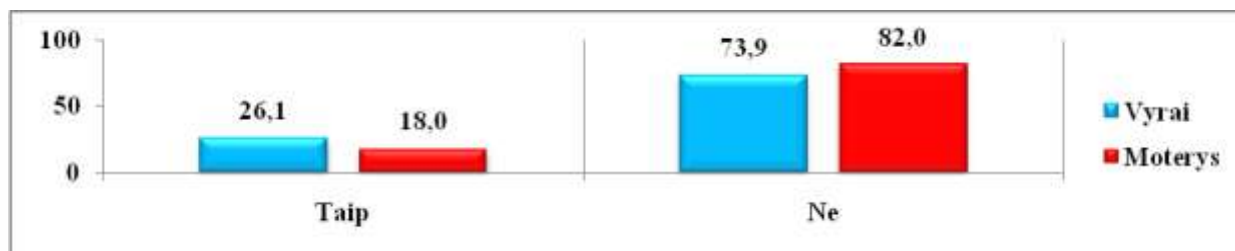
59 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Ar Jūs užsisegate saugos diržą, važiuodami automobiliu ant užpakalinės sėdynės?“ lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

	2008 m.	2011 m.	2014 m.
Visada	21,6	26,2	33,3
Kartais	29,9	36,1	36,0
Niekada	42,3	28,4	23,8
Niekada nevažiuoju ant užpakalinės sėdynės	6,2	9,3	6,9

Apklausos metu buvo pasidomėta, ar tiriamieji per praėjusius metus pastebėjo ką nors iš draugu vairuojant išgėrusi.

Didžioji dauguma (78,6 proc.) apklaustųjų teigė, kad per paskutinius 12 mėn. nepastebėjo, kad kas nors iš jų draugų vairuotų išgėręs. Statistiškai reikšmingai daugiau vyrai (26,1 proc.) nei moterys (18,0 proc.) pastebėjo draugus vairuojant išgėrusius (žr. 8.5 pav.). Daugiau jaunesni respondentai, studentai ir verslininkai per praėjusius metus pastebėjo vairuojant išgėrusius draugus.

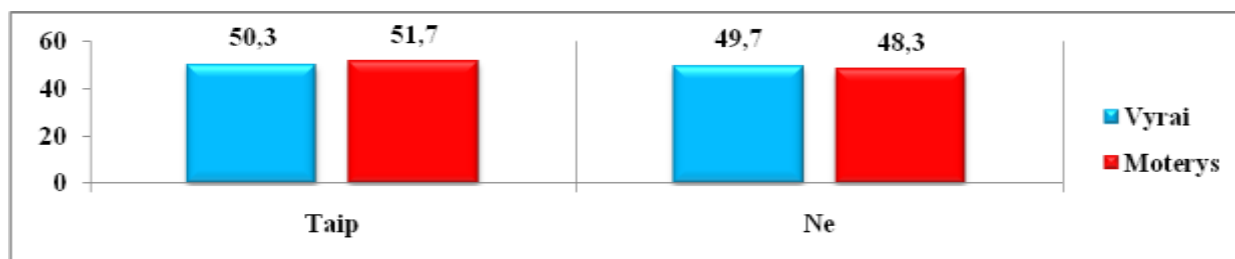
Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus matyti, kad 2014 m. padaugėjo asmenų, kurių draugai sėdo už vairo išgėrę (2008 m. buvo 32,2 proc., 2011 m. sumažėjo iki 18,6 proc., 2014 m. padidėjo iki 21,4 proc.).



8.5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai ar per praėjusius 12 mėn. pastebėjo ką nors iš draugų vairuojant išgėrusį, lyginant pagal lytį (proc.)

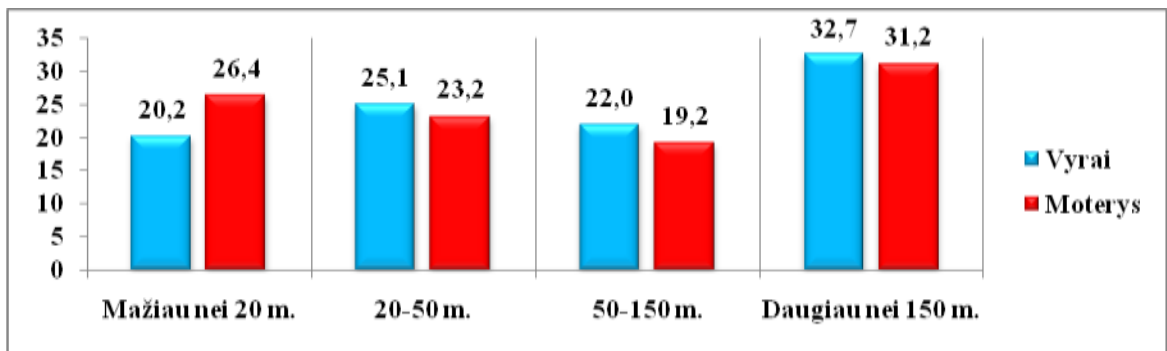
9. Aplinka

Tiriamųjų buvo paklausta, ar savo namuose girdi triukšmą, sklindantį iš kaimynų ar gatvės. Respondentų atsakymai statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Daugiau nei pusė apklaustųjų (51,7 proc. moterų ir 50,3 proc. vyrų) teigė, kad namuose girdi triukšmą, sklindantį iš kaimynų ar gatvės (žr. 9.1 pav.). Dažniau triukšmą girdėjo išsiskyrę, turintys vidurinę išsilavinimą, šiuo metu nedirbantys respondentai, studentai ($p < 0,05$).



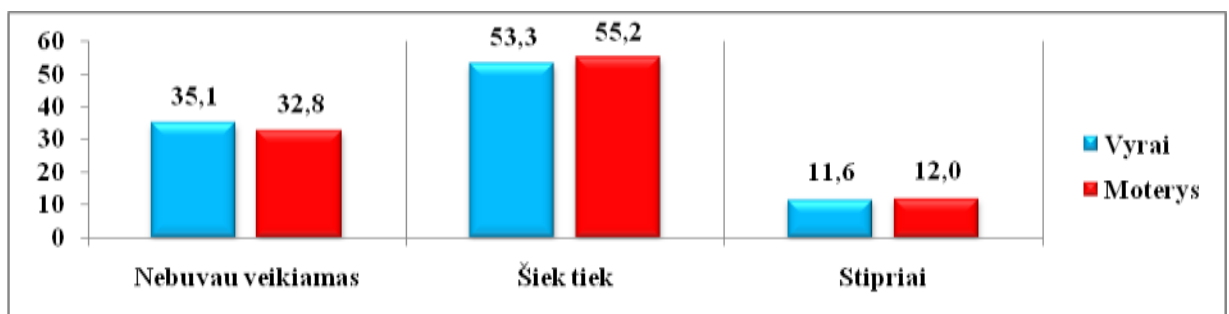
9.1 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Ar namuose girdite triukšmą, sklindantį iš kaimynų ar gatvės?“ pasiskirstymas (proc.)

Tyrimo duomenimis 32,7 proc. vyrų ir 31,2 proc. moterų gyvena daugiau nei 150 m. atstumu nuo artimiausio triukšmingo kelio. 24,2 proc. tiriamųjų – 20 - 50 m. atstumu ir 20,6 proc. respondentų – 50 - 150 m. atstumu. Daugiau moterų (26,4 proc.) nei vyrų (20,2 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad gyvena mažesniu nei 20 m. atstumu nuo triukšmingo kelio (žr. 9.2 pav.). Daugiau pensininkai, našliai, studentai tvirtino, kad gyvena mažesniu nei 20 m. atstumu nuo artimiausio triukšmingo kelio. Tuo tarpu daugiau vedę/ištekėjusios, tarnautojai, verslininkai nurodė, kad gyvena daugiau nei 150 m. atstumu.



9.2 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kokiu atstumu gyvenate nuo artimiausio triukšmingo kelio?“ pasiskirstymas (proc.)

Tiriamųjų buvo pasiteirauta, kiek savo namuose jie yra veikiami išorinio triukšmo. Analizuojant duomenis pagal lytį, jie statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Daugiau nei pusė (55,2 proc. moterų ir 53,3 proc. vyrų) apklaustųjų teigė, kad per praėjusius 12 mėn. buvo šiek tiek veikiami išorinio triukšmo (automobilių, traukinių, gyvūnų ir kt.). 35,1 proc. vyrų ir 32,8 proc. moterų – nebuvo veikiami, o 11,8 proc. šiauliėčių buvo stipriai veikiami išorinio triukšmo (žr. 9.3 pav.).



9.3 pav. Vyrų ir moterų atsakymų į klausimą „Kiek per praėjusius 12 mėn. buvote veikiamas išorinio triukšmo?“ pasiskirstymas (proc.)

10. Gyvenimo kokybės vertimas

Apklausoje metu šiauliėčių buvo paprašyta įvertinti savo gyvenimo kokybę. Lyginant atsakymus pagal amžiaus grupes, išsilavinimą, šeimyninę padėtį ir profesinę veiklą, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau jaunesni, turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai, vedę/ištekėjusios, nevedę/netekėjusios, verslininkai savo gyvenimo kokybę įvertino kaip puikią ar gerą. Vyresni, turintys žemesnį išsilavinimą, našliai, išsiskyrę, pensininkai ir šiuo metu nedirbantys šiauliėčiai manė, kad jų gyvenimo kokybė – vidutiniška.

Pusė apklaustųjų manė, kad jo gyvenimo kokybė – gera, daugiau nei trečdalis – vidutiniška, daugiau nei dešimtadalis – puiki.

Statistiškai reikšmingai daugiau 25 – 35 m. (16,1 proc.) ir 20 – 24 m. (14,7 proc.) amžiaus respondentai nei 45 – 54 m. (8,9 proc.) ir 55 -64 m. (6,9 proc.) amžiaus respondentai manė, kad jų

gyvenimo kokybė – puiki. Tai pat daugiau 20 – 24 m. (64,0 proc.) ir 25 – 35 m. (53,9 proc.) amžiaus šiauliečių nei 45 – 54 m. (42,1 proc.) ir 55 - 64 m. (42,4 proc.) ($p < 0,05$) amžiaus šiauliečių atsakė, kad gyvenimo kokybė yra gera. Statistiškai reikšmingai daugiau 45 – 54 m. (46,4 proc.) ir 55 - 64 m. (46,5 proc.) nei 25 – 35 m. (26,9 proc.) ir 20 – 24 m. (20,5 proc.) savo gyvenimo kokybę vertino vidutiniškai (žr. 60 lentelę).

60 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal amžiaus grupes (proc.)

Gyvenimo kokybė \ Amžius	20-24 m.	25-34 m.	35-44 m.	45-54 m.	55-64 m.
Puiki	14,7	16,1	13,3	8,9	6,9
Gera	64,0	53,9	50,2	42,1	42,4
Vidutiniška	20,5	26,9	35,4	46,4	46,5
Bloga	0,8	3,1	1,1	2,6	4,1

Statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį (18,5 proc.) išsilavinimą turintys dalyviai nei vidurinį (9,6 proc.) ir aukštesnįjį (9,9 proc.) turintys dalyviai savo gyvenimo kokybę laikė puikia. Tuo tarpu daugiau pagrindinį (40,7 proc.), aukštesnįjį (39,6 proc.) ir vidurinį (35,0 proc.) išsilavinimą turintys šiauliečiai nei aukštąjį (26,1 proc.) ($p < 0,05$) išsilavinimą turintys šiauliečiai manė, kad jų gyvenimo kokybė tik vidutiniška (žr. 61 lentelę).

61 lentelė.
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal išsilavinimą (proc.)

Gyvenimo kokybė \ Išsilavinimas	Pagrindinis	Vidurinis	Aukštesnysis	Aukštasis
Puiki	13,6	9,6	9,9	18,5
Gera	42,4	52,5	49,0	53,3
Vidutiniška	40,7	35,0	39,6	26,1
Bloga	3,4	3,0	1,5	2,2

Statistiškai reikšmingai daugiau vedę/ištekėjusios (13,0 proc.) ir nevedę/netekėjusios (12,8 proc.) nei išsituokę (6,1 proc.) savo gyvenimo kokybę vertino kaip puikią. Taip pat daugiau nevedę/netekėjusios (57,9 proc.) ir vedę/ištekėjusios (50,5 proc.) nei našliai (28,3 proc.) ($p < 0,05$) laikė savo gyvenimo kokybę gera. Tuo tarpu daugiau našliai (55,0 proc.) ir išsituokę (46,2 proc.) nei vedę/ištekėjusios (34,8 proc.) ir nevedę/netekėjusios (27,1 proc.) manė, kad jų gyvenimo kokybė tik vidutiniška (žr. 62 lentelę).

62 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal šeimyninę padėtį (proc.)

Gyvenimo kokybė \ Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjusi	Nevedęs/netekėjusi	Išsituokęs (-usi)	Našlys (-ė)
Puiki	13,0	12,8	6,1	10,0
Gera	50,5	57,9	44,7	28,3
Vidutiniška	34,8	27,1	46,2	55,0
Bloga	1,7	2,1	3,0	6,7

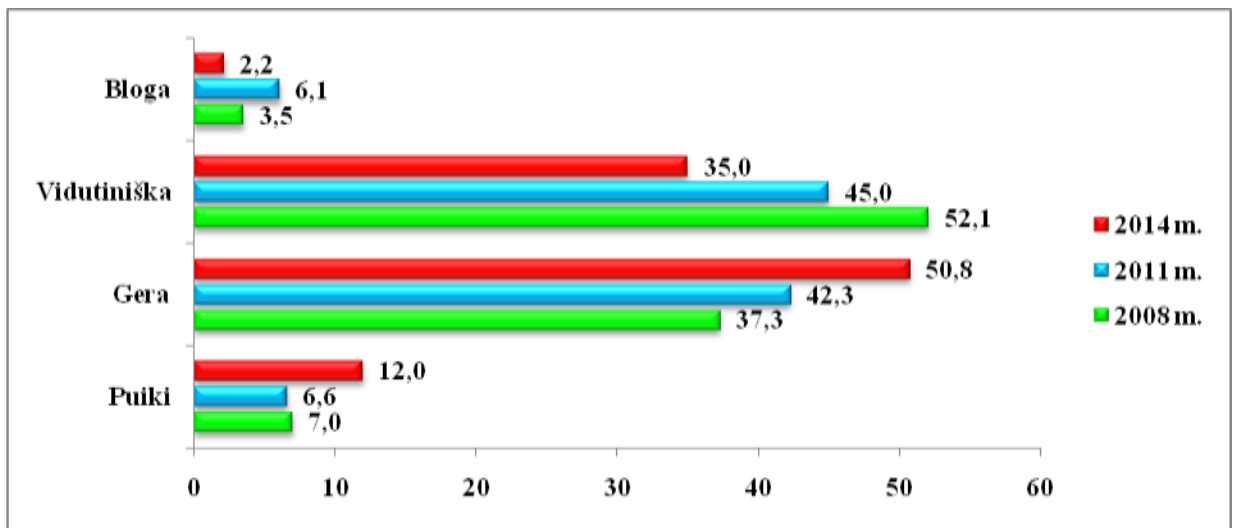
Daugiau verslininkai (32,0 proc.) nei studentai (13,6 proc.), darbininkai (11,8 proc.), tarnautojai (9,7 proc.), šiuo metu nedirbantys šiauliečiai (9,0 proc.) ir pensininkai (2,7 proc.) ($p < 0,05$) tvirtino, kad jų gyvenimo kokybė – puiki. Daugiau studentai (65,3 proc.) nei tarnautojai (54,7 proc.), darbininkai (49,9 proc.), verslininkai (42,7 proc.), šiuo metu nedirbantys respondentai (36,9 proc.) ir pensininkai (33,3 proc.) manė, kad jų gyvenimo kokybė – gera. Statistiškai reikšmingai daugiau pensininkų (54,7 proc.) ir šiuo metu nedirbančių apklaustųjų (48,4 proc.) nei darbininkų (36,7 proc.), tarnautojų (34,9 proc.), verslininkų (22,7 proc.) ir studentų (20,6 proc.) laikė savo gyvenimo kokybę tik vidutiniška (žr. 63 lentelę).

63 lentelė.

Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal profesinę veiklą (proc.)

Gyvenimo kokybė \ Profesinė veikla	Darbininkas (-ė)	Tarnautojas (-a)	Verslininkas (-ė)	Studentas (-ė)	Pensininkas (-ė)	Šiuo metu nedirbantis (-i)
Puiki	11,8	9,7	32,0	13,6	2,7	9,0
Gera	49,9	54,7	42,7	65,3	33,3	36,9
Vidutiniška	36,7	34,9	22,7	20,6	54,7	48,4
Bloga	1,7	0,7	2,7	0,5	9,3	5,7

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, jie statistiškai reikšmingai skyrėsi. Daugiau šiauliečių 2014 m. (12,0 proc.) nei 2008 m. (7,0 proc.) ir 2011 m. (6,6 proc.) ($p < 0,05$) manė, kad jų gyvenimo kokybė – puiki. Tai pat daugiau apklaustųjų 2014 m. (50,8 proc.) nei 2011 m. (42,3 proc.) ir 2008 m. (37,3 proc.) ($p < 0,05$) teigė, kad jų gyvenimo kokybė - gera. Statistiškai reikšmingai daugiau 2008 m. (52,1 proc.) nei 2011 m. (45,0 proc.) ir 2014 m. (35,0 proc.) buvo manančių, kad jų gyvenimo kokybė tik vidutiniška (žr. 10.1 pav.).



10.1 pav. Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?“ pasiskirstymas, lyginant pagal apklausų atlikimo metus (proc.)

IŠVADOS

- Daugiau vyrai, jaunesni respondentai, nevedę/netekėjusios, studentai, tarnautojai, verslininkai savo sveikatą vertino kaip puikią ar gerą. Per praėjusius metus daugiau moterys, vyresni apklaustieji, tarnautojai ir našliai pasitikrino sveikatą profilaktiškai. Daugiau vyresni respondentai, našliai ir pensininkai atsakė, kad per praėjusius metus jiems buvo nustatytas ar gydytas padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, cholesterolio ir cukraus kiekis kraujyje, širdies, sąnarių, stuburo ligos ir osteoporozė. Daugiau moteris, jaunos respondentus, studentus per praėjusias 30 dienų vargino odos problemos, galvos skausmai, prislėgta nuotaika, stresas, didelė įtampa. Tuo tarpu vyresni respondentai, našliai, pensininkai dažnai jautė skausmus krūtinėje fizinio krūvio metu, kentė sąnarių ir juosmens skausmus, juos vargino kojų patinimas. Daugiau moterys, vyresni respondentai, pensininkai, našliai per praėjusias septynias dienas gėrė virškinimo fermentus, raminamuosius vaistus. Daugiau vyrai, vyresni respondentai, pensininkai ir našliai per praėjusią savaitę vartojo kraujospūdį bei cholesterolio kiekį kraujyje mažinančius vaistus. Daugiau vyrai ir pensininkai lankėsi odontologijos kabinete dėl dantų skausmo, jaunesni respondentai ir studentai – dėl profilaktinės dantų patikros, vedę/ištekėjusios, išsiskyrę tiriamieji ir verslininkai – dėl profesionalios burnos higienos. Dažniau negu kartą per dieną dantis šepetėliu valėsi moterys, jauniausi respondentai, nevedę/netekėjusios, aukštąjį išsilavinimą turintys apklaustieji, studentai ir tarnautojai. Daugiau moterys, aukštąjį išsilavinimą turintis šiauliečiai, tarnautojai burnos ir dantų priežiūrai naudojo tarpdančių siūlą, liežuvio valiklį, burnos skalavimo skystį.

2014 m. padidėjo gyventojų dalis, kuriems buvo nustatytos ar gydytos širdies ir kraujagyslių ligos, sąnarių ligos, rastas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje. 2014 m. sumažėjo besiskundžiančiųjų galvos, sprando ir peties skausmais, nemiga, tuštinosi sutrikimais. 2014 m. sumažėjo vartojančių vaistus nuo galvos skausmo ir nuo kitų skausmų bei raminančius vaistus. Odontologijos kabinete 2014 m. mažiau šiauliečių lankėsi dėl dantų skausmo, taip pat mažiau jų tikrinosi dantis profilaktiškai. 2014 m. padidėjo dalis apklaustųjų, kurie dažniau negu kartą per dieną valė dantis šepetėliu.

- Daugiau kada nors rūkusių buvo vyrų, jaunesnių respondentų, išsiskyrusių, žemesnį išsilavinimą turinčių šiauliečių, darbininkų tarpe. Kasdien rūkančių daugiau buvo vyrų, jaunesnių dalyvių, išsiskyrusių, žemesnį išsilavinimą turinčių respondentų, darbininkų tarpe. Moterys ir jaunesni respondentai metė rūkyti dėl rūpinimosi savo sveikata, vyrai ir vyresni respondentai – dėl sveikatos problemų. Vyrams ir vyresniems šiauliečiams mesti rūkyti patarė gydytojas, moterims ir jauniausiems apklaustiesiems – draugai, artimieji.

2014 m. kasdien rūkančių tiek vyrų, tiek moterų dalis padidėjo. Daugiau 2014 m. šiauliečiams mesti rūkyti patarė šeimos nariai. Taip pat daugiau apklaustųjų patarimų neberūkyti gavo ir iš draugų, gydytojo, odontologo bei kitų sveikatos priežiūros specialistų.

- Daugiau nei du trečdaliai apklaustų šiauliečių tvirtino, kad jie paprastai pusryčiauja. Daugiau pusryčiavo vyriausi respondentai, pensininkai, turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai. Maisto ruošimui aliejų daugiau naudojo moterys, vedę/ištekėjusios, tarnautojai ir šiuo metu nedirbantys apklaustieji, sviestą – našliai ir pensininkai. Daugiau vedę/ištekėjusios, tarnautojai ir aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai ant duonos tepė sviestą, žemesnį išsilavinimą turintys šiauliečiai, darbininkai, studentai, pensininkai – margariną. Beveik pusė apklaustųjų atsakė, kad geria vidutinio riebumo pieną. Juodą duoną daugiau valgė moterys, vyriausi šiauliečiai, turintys aukštesnį išsilavinimą respondentai, tarnautojai ir pensininkai. Šviežias daržoves kasdien daugiau valgė vyresni respondentai, turintys aukštąjį išsilavinimą šiauliečiai, tarnautojai ir pensininkai. Šviežius vaisius kasdien daugiau valgė moterys, vyresni apklaustieji, aukštąjį išsilavinimą turintys dalyviai, tarnautojai ir verslininkai. Košes, dribsnius, varškės sūrį 3 – 5 d. per savaitę daugiau valgė našliai ir pensininkai, o jaunesni respondentai ir vyrai – nė karto. Apie pusę apklausos dalyvių mėsą valgė 3 – 5 d. per savaitę. Mėsos produktus 3 -5 d. per savaitę daugiau valgė vyrai, jaunesni respondentai, darbininkai ir studentai. Žuvį 1 – 2 kartus per savaitę valgė daugiau vyresni gyventojai, našliai, aukštesnį išsilavinimą turintys respondentai, pensininkai, o jaunesni apklaustieji, studentai – nė karto. Saldainius 3 – 5 d. per savaitę daugiau valgė moterys, jaunesni respondentai, nevedę/netekėjusios. Niekada paruošto maisto nesūdė daugiau moterys, aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai, tarnautojai, verslininkai, pensininkai. Vyresniems respondentams keisti mitybą rekomendavo gydytojas, vyrams – šeimos nariai, moterims ir jaunesniems šiauliečiams – draugai. Dėl sveikatos mitybą pakeitė daugiau vyresni šiauliečiai, našliai, pensininkai. Jaunesni respondentai, studentai keitė mitybą dėl atsiradusių naujų produktų, kuriuos pradėjo vartoti. Moteris paskatino keisti TV ir radijo laidas, straipsniai spaudoje. Daugiau šiuo metu nedirbantys šiauliečiai ir pensininkai keitė mitybą dėl pinigų stygiaus. Daugiau moterys, vyriausi respondentai, pensininkai per praėjusius metus sumažino riebalų vartojimą, pensininkai pakeitė riebalų rūšį, jauniausi respondentai, nevedę/netekėjusios, studentai padidino fizinį aktyvumą bei laikėsi svorį mažinančios dietos, vyrai, žemesnį išsilavinimą turintys apklaustieji, darbininkai mažiau vartojo alkoholio.

Lyginant rezultatus pagal apklausų atlikimo metus, 2014 m. mažiau šiauliečių maisto gaminimui naudojo aliejų, margariną ir taukus, o padidėjo dalis naudojančių sviestą ir tų, kurie nenaudojo jokių riebalų. Daugiau respondentų 2014 m. tepė sviestą ant duonos ir gėrė vidutinio riebumo pieną. 2014 m. šiauliečiai daugiau valgė šviežių daržovių ir vaisių, sumažėjo valgančių žuvį, padidėjo geriančių gazuotus gėrimus respondentų dalis. Sumažėjo paruoštą maistą nesūdančių respondentų dalis, padidėjo dedančių druskos, kai jos trūksta, tai pat sūdančių maistą, net jo

neragavus. Daugiau 2014 m. respondentams šeimos nariai patarė pakeisti mitybą. Daugiau 2014 m. apklaustųjų pakeitė savo mitybą dėl sveikatos.

- Per praėjusią savaitę daugiau vyrai gėrė alų ir stiprius alkoholinius gėrimus, moterys – vyną ir silpnus alkoholinius gėrimus. Daugiau jaunesnio amžiaus respondentai per praėjusią savaitę gėrė alų ir silpnus alkoholinius gėrimus, vyresnio amžiaus respondentai - stiprius alkoholinius gėrimus. Daugiau vyrai, jaunesni respondentai bet kokį alkoholinį gėrimą vartojo dažnai. Daugiau vyrai vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV. Našliams, pensininkams, vyresniems respondentams mažiau vartoti alkoholinių gėrimų rekomendavo gydytojas, vyrams, vedusiems/ištekėjusioms ir pagrindinį išsilavinimą turintiems šiauliečiams – šeimos nariai, moterims, nevedusiems/netekėjusioms, vidurinį išsilavinimą turintiems respondentams – draugai. Daugiau vyrai, 20 - 34 m. amžiaus asmenys, nevedę/netekėjusios tvirtino, kad jie per praėjusius metus vartojo narkotines medžiagas.

Lyginant duomenis pagal apklausų atlikimo metus, 2014 m. mažesnė gyventojų dalis kasdien ar kelis kartus per savaitę gėrė alų, vyną, stiprius alkoholinius gėrimus. 2014 m. mažesnė šiauliečių dalis vartojo bet kokį alkoholinį gėrimą kasdien ar kelis kartus per savaitę, tai pat sumažėjo gyventojų dalis, kurie dažnai (kasdien ar kartą per savaitę) vieno pobūvio metu išgėrė tokį alkoholio kiekį, kuris prilygo 6 SAV.

- Daugiau moterys, jaunesni (20 - 34 m.) respondentai buvo normalaus svorio, daugiau vyrai ir vyresni respondentai turėjo antsvorį ar nutukimą. Daugiau vyrai savo svorį laikė normaliu, o tuo tarpu moterys manė, kad jų svoris per didelis. Daugiau jauniausi respondentai manė, kad jų svoris yra per mažas, vyresni kad – per didelis. Daugiau moterys sumažino savo svorį, o daugiau vyrai nė nebandė sumažinti savo svorio. Beveik kas antram apklaustajam „numesti“ svorį patarė šeimos nariai, beveik kas ketvirtam – draugai, beveik kas penktam – gydytojas. Pensininkams, našliams, turintiems pagrindinį išsilavinimą sumažinti svorį rekomendavo gydytojas, vedusiems/ištekėjusioms, verslininkams – šeimos nariai, nevedusiems/netekėjusioms, studentams – draugai, artimieji. Dažniau vyrai, vedę/ištekėjusios, tarnautojai ir verslininkai vyksta automobiliu ar autobusu į darbą. Daugiau vyrai buvo kasdien fiziškai aktyvūs mažiausiai 30 min. Daugiau turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai, nevedę/netekėjusios, verslininkai buvo fiziškai aktyvūs laisvalaikiu mažiausiai 30 min. nuo karto iki kelių kartų per savaitę. Daugiau moterys, turintys aukštąjį išsilavinimą, pensininkai ir studentai dirbo sėdimą darbą, daugiau vyrai, darbininkai – sunkų fizinį darbą. Daugiau vyrai, jaunesni respondentai, vedę/ištekėjusios, nevedę/netekėjusios ir verslininkai savo fizinį pajėgumą vertino kaip puikų ar gerą. Vedusiems/ištekėjusioms, šiuo metu nedirbantiems, tarnautojams didinti fizinį aktyvumą patarė šeimos nariai, nevedusiems/netekėjusioms, studentams, jaunesniems apklaustiesiems - draugai, artimieji, vyresniems respondentams, našliams, pensininkams rekomendavo gydytojas.

2014 m. kiek padidėjo dalis tiriamųjų, turinčių normalų svorį. Taip pat išaugo nutukimą turinčių respondentų dalis. 2014 m. padidėjo suaugusiųjų dalis, kurie sumažino savo svorį, tačiau padidėjo dalis tų, kurie net nebandė to daryti. 2014 m. padidėjo asmenų dalis kasdien ar kelis kartus per savaitę laisvalaikiu būnančių fiziškai aktyviais mažiausiai 30 min. Daugiau tiriamųjų dirbo judamą darbą bei kiek sumažėjo asmenų, kurie dirbo daugiau sėdimą, sėdimą ir/ar stovimą ar sunkų fizinį darbą. 2014 m. išaugo dalis respondentų savo fizinį pajėgumą vertinančių kaip gerą ar puikų.

- Daugiau moterys, vyresni respondentai, pensininkai, našliai ir tarnautojai visada nešiojo atšvaitus tamsiu paros metu. Daugiau moterys, jauniausi respondentai, darbininkai, studentai ir tarnautojai visada užsisegė saugos diržą važiuodami ant priekinės sėdynės ar patys vairuodami automobilį. Daugiau moterys, vyresni respondentai, našliai, pensininkai visada užsisegė saugos diržą, važiuodami ant užpakalinės automobilio sėdinės.

2014 m. padidėjo dalis asmenų, visada nešiojančių atšvaitus tamsiu paros metu. 2014 m. daugiau apklaustųjų visada užsisegė saugos diržą važiuodami automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuodami, daugiau respondentų visada užsisegė saugos diržą, važiuodami automobiliu ir ant galinės sėdynės.

- Daugiau nei pusė apklaustųjų teigė, kad namuose girdi triukšmą, sklindantį iš kaimynų ar gatvės. Dažniau triukšmą girdėjo išsiskyre, turintys vidurinį išsilavinimą apklaustieji, šiuo metu nedirbantys respondentai, studentai. Daugiau moterys, pensininkai, našliai, studentai tvirtino, kad gyvena mažesniu nei 20 m. atstumu nuo artimiausio triukšmingo kelio. Tuo tarpu daugiau vedė/ištekėjusios, tarnautojai, verslininkai nurodė, kad gyvena daugiau nei 150 m. atstumu.
- Daugiau jaunesni, turintys aukštąjį išsilavinimą respondentai, vedė/ištekėjusios, nevedė/netekėjusios, verslininkai savo gyvenimo kokybę įvertino kaip puikią ar gerą. Vyresni, turintys žemesnį išsilavinimą, našliai, išsiskyre, pensininkai ir šiuo metu nedirbantys šiauliečiai manė, kad jų gyvenimo kokybė – vidutiniška. 2014 m. daugiau apklaustųjų manė, kad jų gyvenimo kokybė – puiki ar gera.

REKOMENDACIJOS

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. Norint labiau pagerinti savo savijautą, išvengti ligų, visų pirma žmogus turi pakeisti savo gyvenimo būdą bei įpročius.

- ❖ Sveikos mitybos įpročiai net 25 – 30 proc. lemia žmogaus sveikatą. Nors kasdien valgančių šviežias daržoves ir vaisius gyventojų dalis kiek ir padidėjo, tačiau šių maisto produktų kasdienis vartojimas nėra pakankamas. Kruopas, košes, dribsnius kasdien valgo tik labai maža gyventojų dalis. Vis dar per daug ir per dažnai valgoma gyvulinės kilmės maisto produktų, todėl maisto racione riebalų tiekiamos energinės vertės stipriai viršija rekomenduojamas normas. Nesveikos ir nesubalansuotos mitybos padariniai atsispindi šiauriečių mirtingumo ir sergamumo lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis statistikoje.

Būtina skatinti miesto gyventojus rūpintis savo sveikata, formuoti sveikos ir saugios gyvensenos įgūdžius. Nuolat vykdyti švietėjišką veiklą (vesti seminarus, mokymus, paskaitas, akcijas ir kt.) miesto bendruomenei. Teikiant informaciją būtina atsižvelgti į gyventojų amžių. Pvz. vyresnio amžiaus žmonės turi daugiau laiko paskaityti laikraščius ir žurnalus, paklaustyti radijo, dažniau apsilanko sveikatos priežiūros įstaigose. Darbingo amžiaus žmones sukviesti į užsiėmimus nėra lengva, todėl reikėtų rinktis tokias informacijos sklaidos priemones, kurios pasiektų kiek galima daugiau šiai grupei priklausančių žmonių. Informacija galėtų būti teikiama per vietinį radiją, televiziją, spaudą. Būtina nepamiršti socialinės reklamos. Socialinė reklama tinkama visoms amžiaus grupėms, tik jos turinys ir meninė forma keičiasi priklausomai nuo tikslinės auditorijos. Formuojant sveikos mitybos įgūdžius gali būti rengiami palankaus sveikatai maisto gamavimo kursai, organizuojamos sveiko maisto mugės.

- ❖ Fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų. PSO rekomendacija suaugusiems kasdien bent 30 minučių turėtų skirti vidutinio sunkumo energingai fizinei veiklai. Kasdien laisvalaikiu fiziškai aktyvus buvo tik kas dešimtas apklaustasis, į darbą ir iš jo važiavo dviračiu ar ėjo pėsčiomis kas ketvirtas šiaurietis. Vykdam švietėjišką veiklą, būtina pabrėžti fizinio aktyvumo svarbą, kuris tiesiogiai siejamas su sveikesniu, saugesniu ir ilgesniu gyvenimu. Teikiant informaciją būtina atsižvelgti į gyventojų amžių. Darbingo amžiaus asmenims informacija labiau prieinama viešose erdvėse, tad ją naudingiau skleisti pasitelkus socialinę reklamą. Vyresnio amžiaus žmonėms labiau prieinamos paskaitos, vietinės radijo ir televizijos laidos, įvairios šventės ir nemokami renginiai bei užsiėmimai.

Formuojant fizinio aktyvumo įgūdžius suaugusiesiems rekomenduojama: greitas ėjimas, važinėjimas dviračiu, prižiūrimos mankštos programos, plaukimas, lipimas laiptais, darbas sode ar darže ir pan. Gana paprastomis ir efektyviomis priemonėmis galima formuoti fizinio aktyvumo įgūdžius ne tik poilsio, bet ir darbo vietoje: vietoj lifto galima rinktis laiptus, naudinga pasivaikščioti pietų metu, pertraukėlių metu daryti paprastus fizinius pratimus pečiams, akims, vietoje važiavimo į darbą automobiliu eiti pėsčiomis ar važiuoti dviračiu. Vienas iš būdų, tinkantis skatinti įvairių amžiaus grupių (tai pat ir vyresnio amžiaus žmonių) fizinį aktyvumą – mankštos, šiaurietiškas ėjimas.

- ❖ Rūkymas ir alkoholio vartojimas išlieka aktualia visuomenine problema. Gyvensenos tyrimo duomenimis, kasdien rūko beveik kas trečias apklaustasis. Ypač neramina tai, kad kasdien rūko vis daugiau moterų. Vykdoma švietėjiška visuomenės sveikatos specialistų veikla neduoda gerų rezultatų, nes suaugusiems asmenims ypač sunku pakeisti savo įpročius. Rūkymo ir alkoholio vartojimo prevencija turėtų būti nukreipta į vaikus, nes vaikai ir paaugliai - didžiausia rizikos grupė pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Prevencijai taikomos priemonės, metodai labai priklauso nuo amžiaus, todėl svarbu žinoti kokią informaciją galima pateikti įvairaus amžiaus vaikams ir jaunimui. Darbingus ir vyresnio amžiaus žmones reikėtų informuoti apie tabako ir alkoholio žalą sveikatai, apie pasyvaus rūkymo žalą aplinkiniams, kur reikėtų kreiptis turint priklausomybę nuo psichoaktyvių medžiagų.

Būtina stiprinti šeimos vaidmenį ugdant sveikai gyventi, alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų nevarojantį asmenį. Reikia atkreipti deramą dėmesį į jaunų žmonių laisvalaikio praleidimo formas, kurti palankią jaunam žmogui kultūrinę aplinką. Būtina mažinti alkoholio ir tabako pardavimo vietų skaičių, griežtinti pardavimo kontrolę nepilnamečiams asmenims.

- ❖ Šiauliuose pastaraisiais metais vykdomos akcijos, skirtos apsaugoti pėsčiuosius nuo sužalojimų tamsiu paros metu. Nors tyrimo rezultatai rodo teigiamus pokyčius, tačiau visada atšvaitą naudojo tik kas trečias apklaustasis. Todėl būtina toliau skatinti tęsti šią gerąją iniciatyvą. Vykdamas suaugusių švietimą būtina akcentuoti asmeninių apsaugos priemonių (atšvaitų, saugos diržų) naudojimo svarbą. Būtina formuoti atsakingesni gyventojų požiūrį į savo sveikatą ir saugumą.