

*Pasvalio rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuras*

# PASVALIO RAJONO SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS TYRIMO RODIKLIŲ APŽVALGA 2022 M.

2022, Pasvalys

## Suaugusiųjų gyvenimos tyrimo rezultatai

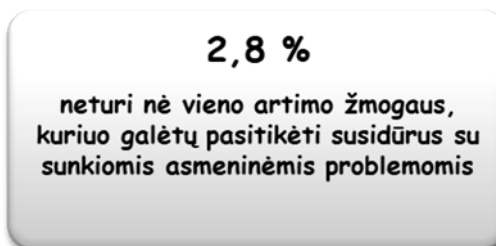
Šių metų pavasarį visose Lietuvos savivaldybėse buvo vykdomi suaugusiųjų gyvenimos tyrimai. Pirmasis toks tyrimas buvo atliktas 2018 metais. Pasvalio savivaldybėje buvo apklausta 400 gyventojų (18 metų ir vyresni). 186 (46,5 proc.) vyrų ir 214 (53,5 proc.) moterų. Kaimo vietovėse 265 (66,2 proc.) mieste – 135 (33,8 proc.). Klausimynas buvo sudarytas iš klausimų apie sociodemografinius duomenis ir apie suaugusiųjų gyvenimos rodiklius – sveiką elgseną, rizikingą elgesį, sveikatos, gyvenimo kokybės vertinimą, laimingumą. Apibendrinti tyrimo rezultatai atskleidė esamą gyvenimos situaciją Pasvalio rajono savivaldybėje.

### *Gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas*



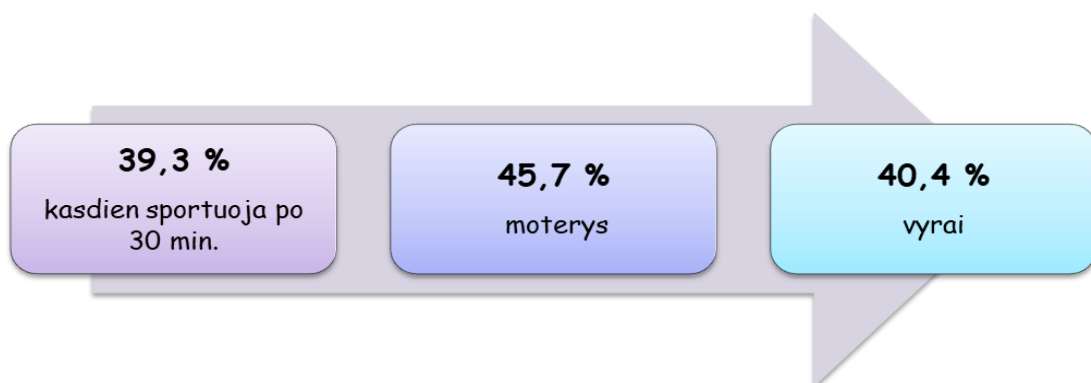
Vertinant Pasvalio rajono suaugusiųjų emocinę būklę, gyventojų buvo klausiama, ar per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas. Tyrimas parodė, kad 24,5 proc. apklaustųjų nurodė jaučiantys nerimą. Šis rodiklis 1 proc. buvo aukštesnis nei Lietuvos (23,5 proc.). Labiau prislėgta nuotaika jautėsi tarp moterų 31,8 proc., nei vyrų 16,1 proc. Palyginus duomenis su pirmuoju 2018 metais vykusiu tyrimu, stebimas gyventojų emocinės būklės pablogėjimas (9,8 proc.).

Esant blogai nuotaikai svarbu turėti šalia artimą žmogų, kuriam būtų galima išsipasakoti savo problemas. Džiugu, kad dauguma apklaustųjų turi tokį žmogų, tačiau 2,8 proc. neturi nė vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrus su sunkiomis asmeninėmis problemomis.



Analizuojant sveikatos vertinimo rodiklius nustatyta, kad dauguma 68,9 proc. apklaustųjų savo sveikatą vertina gerai. Daugiau nei pusė 64,5 proc. pasvaliečių jautėsi laimingi. Ilgalaikių sveikatos problemų turintys nurodė, 31,3 proc. apklaustųjų. Daugiau moterų 35,5 proc. nei vyrų 26,3 proc. Sveika gyvensena priklauso nuo aplinkos sąlygų ir nuo protingo požiūrio į savo sveikatą. Tyrimo rezultatai parodė, kad 37,6 proc. tyrimo dalyvių nurodė per paskutinius metus bandę keisti savo gyvenseną, tačiau taip ir nepakeitė.

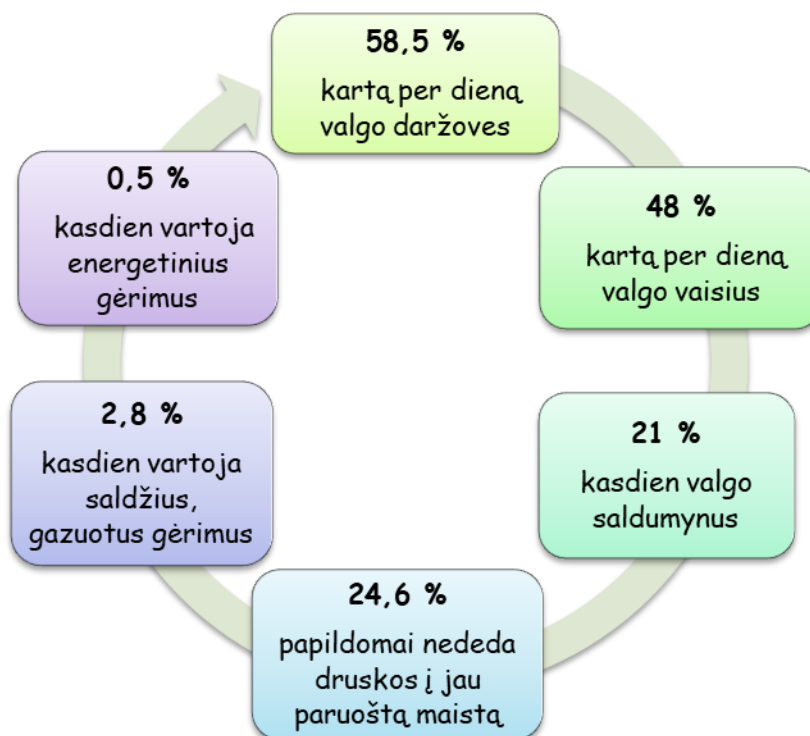
### *Fizinis aktyvumas*



Fizinis aktyvumas turi didelę reikšmę sveikatai. Judėjimas gerina emocinę būklę, padeda kovoti su lėtinėmis ligomis, suteikia energijos, atpalaiduoja bei gerina miegą, kovoja su nutukimu. Remiantis šiuolaikinėmis fizinio aktyvumo rekomendacijomis suaugusiems asmenims nuo 18 iki 65 metų per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinei veiklai: greitam ėjimui, darbui sode ar darže, važiavimu dviračiu, riedučiais ar paspirtuku, užsiimti šiaurietišku vaikščiojimu. Arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo fizinei veiklai: greitas bėgiojimas,

greitas važiavimas dviračiu arba važiavimas kalvota vietoje, plaukimas ar intensyvūs sportiniai žaidimai: futbolas, krepšinis, lauko tenisas ir kt. Vertinant Pasvalio rajono suaugusių gyventojų fizinį aktyvumą 39,3 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad aktyvia fizine veikla užsiima bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau. Labiau aktyvios pasirodė moterys 45,7 proc., nei vyrai 40,4 proc. Palyginus duomenis su pirmuoju gyvenamosios tyrimu, gyventojų fizinis aktyvumas sumažėjo 6,7 proc.

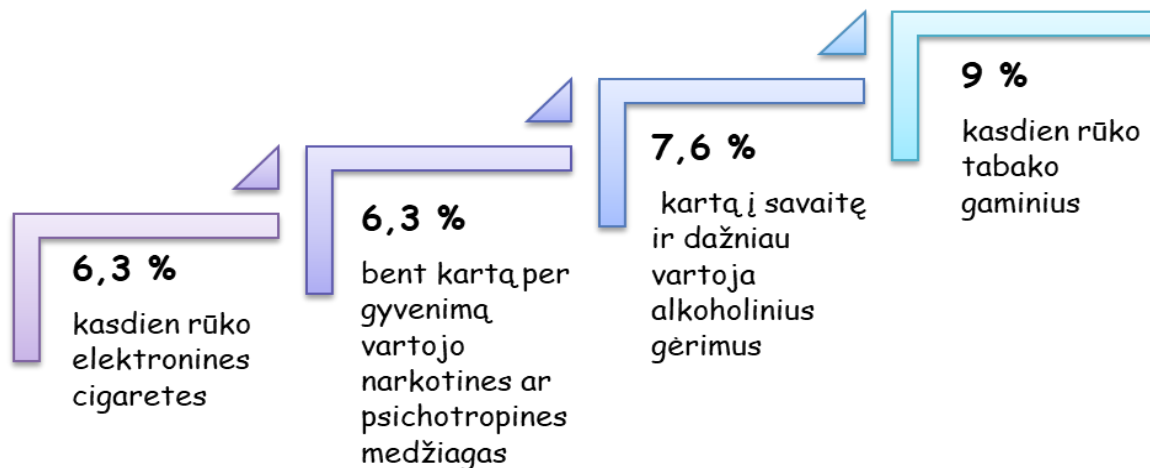
### *Mitybos įpročiai*



Siekiant išsiaiškinti Pasvalio r. gyventojų mitybos įpročius, apklausos dalyvių buvo klausama, ar šie kasdien valgo daržoves ir vaisius. Paaiškėjo, kad daržoves kasdien valgo 58,5 proc. apklaustųjų, o vaisius – 48 proc. Džiugu, kad palyginus duomenis su 2018 metais vykusiu tyrimu matyti, kad daugėja gyventojų, kurie dažniau savo racioną papildė daržovėmis bei vaisiais. Papildomai nededa druskos į paruoštą maistą 24,6 proc. gyventojų. Saldumynus kasdien valgo 21 proc. apklaustųjų. Saldžius, gazuotus gėrimus kasdien vartoja 2,8 proc. pasvaliečių. Kasdien energetinius gėrimus vartojančių buvo 0,5 proc. gyventojų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per parą suvartoti ne daugiau nei vieną arbatinį šaukštelį (5 gr.) druskos. Daržovės ir vaisiai turi nemažai mineralinių medžiagų, vitaminų, maistinių skaidulų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų medžiagų, palankiai veikiančių žmonių sveikatą. PSO rekomenduoja vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui

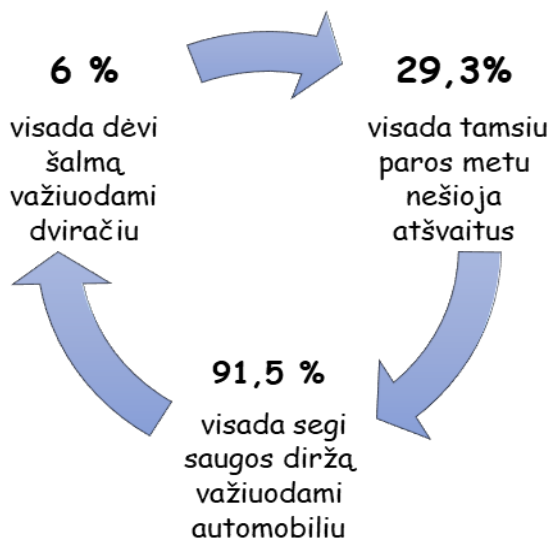
per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas.

***Rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas)***



Alkoholio, tabako, narkotinių medžiagų vartojimas neigiamai veikia žmogaus sveikatą. Tai turi įtakos įvairių ligų atsiradimui. Vystosi priklausomybė - kokia ji bebūtų, nuo alkoholio, tabako ar narkotikų paveikia ne tik priklausomą žmogų bet ir jo artimą aplinką. Pasvalio rajone vartojančių alkoholį kartą per savaitę buvo 7,6 proc. apklaustųjų. Kasdien vartojančių buvo 0,3 proc. Kasdien visoje Lietuvoje alkoholį vartojančių buvo daugiau nei Pasvalyje (1,4 proc.). Vertinat pagal lytį, panašiai alkoholį kartą per savaitę vartoja tiek moterys - 7,5 proc., tiek vyrai - 7,6 proc. Palyginus duomenis su 2018 metais vykusiu tyrimu, alkoholio vartojimas sumažėjo 2,5 procento. Taip pat 7 proc. sumažėjo ir tabako rūkymas. 9 proc. apklaustųjų nurodė kasdien rūkantys tabako gaminius. Tuo tarpu visoje Lietuvoje rūkančiųjų buvo 15,9 proc. Vertinat pagal lytį Pasvalio r. sav. rūkančiųjų buvo daugiau vyrų 14,6 proc. nei moterų 4,2 proc. Vis populiarėjančios elektroninės cigaretės buvo labiau paplitusios tarp vyrų 7 proc. nei moterų 5,6 proc. Iš viso elektronines cigaretes kasdien rūkė 6,3 proc. pasvaliečių. Lietuvos rodiklis buvo 5,2 proc. Vertinat narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą, paaiškėjo, kad 6,3 proc. apklaustųjų bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų. Vertinat pagal lytį, daugiau moterų -7 proc. nei vyrų -5,4 proc. Šis rodiklis buvo beveik dvigubai mažesnis už Lietuvos (12 proc.).

### *Saugumas kelyje (atšvaitų, šalmo dėvėjimas, saugos diržų segėjimas automobilyje)*



Maža dalis, tik 29,3 proc. Pasvalio r. gyventojų nurodė visada tamsiu paros metu nešiojantys atšvaitus. Tamsiuoju paros metu eismo įvykiuose neretai nukenčia pėstieji eismo dalyviai. Vėlyvas rudenio ir žiema – itin pavojingas metas, kai suprastėja eismo matomumas, eismo sąlygos tampa sudėtingesnės, todėl šiuo laikotarpiu pėstiesiems, dviračių vairuotojams, būtina naudoti atšvaitus ar kitus šviesą atspindinčius elementus. Pasvalio rajone 91,5 proc. apklaustųjų važiuodami automobiliu visada segi saugos diržą. Remiantis kelių eismo taisyklėmis, vairuotojas ir keleiviai privalo užsisegti saugos diržus, jei transporto priemonėje tokie diržai yra įrengti. Suaugusiųjų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, rodiklis yra šiek tiek mažesnis nei visos Lietuvos. Tik 6 proc. apklaustųjų nurodė dėvintis šalną važiuodami dviračiu. Nors suaugusiems šalmo dėvėjimas yra rekomendacija, tačiau tai gali būti efektyvi priemonė norint išvengti nelaimių.

## *Išvados*

Apibendrinus tyrimo rezultatus galime pasidžiaugti, kad mažėja rūkančių ir alkoholi vartojančių gyventojų dalis. Rodiklis suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų buvo dvigubai mažesnis nei Lietuvos. Didėjo kasdien daržovių ir vaisių valgančių gyventojų skaičius. Stebimas padidėjimas savo gyvenimo kokybę bei savo sveikatos būklę gerai vertinančių apklaustųjų skaičius. Išaugo suaugusiųjų, kurie jaučiasi laimingi, dalis proc.

Vertinat gyventojų emocinę būklę padidėjo dalis gyventojų jaučiančių nerimą. Nedaug, tačiau sumažėjo kasdien sportuojančių gyventojų dalis. Didėjo druskos vartojimas. Daugiau nei 20 proc. apklaustųjų nurodė kasdien vartojantys saldumynus. Maža dalis tik 29,3 proc. Pasvalio r. gyventojų nurodė visada tamsiu paros metu nešiojantys atšvaitus. Tik 6 proc. apklaustųjų nurodė dėvintis šalną važiuodami dviračiu.

Šis tyrimas yra tęstinis ir bus kartojamas po 4 metų. Tyrime dalyvavo 25 466 (18 metų ir vyresni) asmenys iš 60 Lietuvos savivaldybių, kuriose formuotos reprezentatyvios imtys, atsižvelgiant į gyventojų skaičių, pasiskirstymą pagal lytį ir gyvenamąją vietovę. Tyrimas atliktas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488, nurodančiu savivaldybėse periodiškai atlikti suaugusiųjų gyvenimo tyrimus.

Parengtą pagal Higienos instituto Lietuvos sveikatos rodiklių informacinės sistemos duomenis

*Pasvalio r. sav. Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną Oksana Vaserytė*