

JŪRININKŲ GYVENSENOS YPATUMAI: MITYBOS ĮPROČIŲ ANALIZĖ

BIRUTĖ STRUKČINSKIENĖ¹, INGA BARTUSEVIČIENĖ²

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas¹, Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla²

Raktažodžiai: *jūrininkai, gyvensena, mityba*

Santrauka

Jūrininkų gyvensenos, o ypač mitybos ypatumų analizavimas yra svarbūs vykdant profilaktines sveikatinimo priemones ir siekiant stiprinti jūrininkų sveikatą. Tirti 208 Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos nuolatinių ir tęstinių studijų studentai bei kursų klausytojai (esami ir būsimi jūrininkai). Taikyta apklausa raštu. Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto ir Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos mokslininkų sudarytas klausimynas. Taikytas χ^2 kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimu metu paaiškėjo, kad apie pusė (54 proc.) jūrininkų pusryčiauja kiekvieną dieną, o penktadalis (19 proc.) jų – iš viso nevalgo pusryčių. Pusė (53 proc.) jūrininkų valgo tris kartus per dieną, beveik trečdalis (27 proc.) – maitinasi keturis ir daugiau kartų ir beveik penktadalis (18 proc.) valgo tik du kartus per dieną. Ketvirtadalis jūrininkų (24 proc.) kasdien valgo daržoves, o tik 16,3 proc. – kasdien valgo vaisius ir/arba uogas. 3-5 dienas per savaitę daržoves valgo 35,1 proc., o vaisių ir/arba uogų – 26 proc. tiriamųjų. 1-2 dienas per savaitę daržovių valgo 36,5 proc., o vaisių ir/arba uogų – 53,8 proc. jūrininkų. Kasdien juodos duonos valgo apie trečdalis (29,8 proc.), o 3-5 dienas per savaitę – 24 proc. jūrininkų. Kasdien saldumynų valgo 11,1 proc., 3-5 dienas per savaitę – 22,6 proc., 1-2 dienas per savaitę – daugiau nei pusė (55,8 proc.) jūrininkų. 45,7 proc. jūrininkų į puodelį arbatos ar kavos vidutiniškai deda 2 šaukštelius cukraus. Bent 1-2 kartus per savaitę pusė (50 proc.) jūrininkų geria nesveikų gėrimų (gazuotų, saldžių gėrimų, kokakolos) ir 46,2 proc. jų – valgo greito maisto produktus. Beveik trečdalis (28,4 proc.) jūrininkų mano, kad jų sveikata yra labai gera. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo kiek daugiau nei pusė (55,3 proc.) jūrininkų. Subjekty-

viai 61,5 proc. jūrininkų nurodė, jiems pakanka žinių apie sveiką gyvenseną. Moterų ir miesto gyventojų sveikata geresnė, nei vyrų bei kaime gyvenančiųjų. Tyrimas atskleidė, kad daugiau dėmesio turėtų būti skiriama būsimų ir jau dirbančių jūrininkų švietimui, mokymui sveikos mitybos klausimais bei sveikos gyvensenos ugdymui.

ĮVADAS

Viena iš aktualiausių visuomenės sveikatos sektoriaus užduočių – įvairių visuomenės grupių gyvensenos aspektų tyrimai ir sveikos gyvensenos ugdymas, mokymas, propagavimas. Lietuva – jūrinė valstybė. Lietuvoje jūros versle dirba per 12 tūkstančių jūrininkų, iš kurių du trečdaliai pastoviai dirba jūroje [1]. V. Senčila, I. Bartusevičienė ir kt. (2006), atlikę Lietuvos jūrininkų sudėties kokybinę ir kiekybinę analizę, nustatė, kad tiriamuoju laikotarpiu Lietuvoje buvo 14 899 jūrininkų knygelių savininkų, ir iš jų – 9919 buvo “aktyvūs” jūrininkai [2]. Taigi jūrinių profesijų atstovų sveikatos tyrimai ir sveikatos stiprinimo klausimai bei sveikatos stiprinimo strategijų rengimas ir diegimas yra tarp prioritetinių sveikatos politikos klausimų. Įvairius jūrininkų sveikatos aspektus nuolat tyrinėja šalies mokslininkai [1-6]. Anot J. Šalygos (2011), asmeninis požiūris į sveikatą ir jūrininkų gyvensenos ypatumai yra svarbūs jūrininkų gyvenimo kokybės elementai [3]. Pasak S. Norkienės ir J. Šalygos (2009), ištyrus 459 jūrininkus beveik pusei jų buvo nustatytas antsvoris, o nutukimas rastas 14,6 proc. jūrininkų. Be to, buvo nustatyta, kad nutukimas turi neigiamą poveikį jūrininkų su sveikata susijusios gyvenimo kokybės psichinės būsenos, energingumo/gyvybingumo ir bendro sveikatos vertinimo dimensijoms [6]. Visgi jūrininkų mitybos ypatumai ir maitinimosi įpročiai dar nėra pakankamai tyrinėti. Mokslininkų nuomone, mitybos įpročiai ir sveikata yra glaudžiai susiję. Pagal Lažauską (2005), dėl nesveikos mitybos atsiranda išeminė širdies liga, arterinė hipertenzija, navikai, nuo insulino nepriklausomas cukrinis diabetas, nutukimas, osteoporozė, anemija, jodo sukelti sveikatos sutrikimai ir kitos ligos [7]. Kaip teigia J.

Sąlyga (2011), tokios ligos kaip gastritas ir opinė liga yra jūrinių profesijų specialistų pagrindinių sveikatos problemų sąrašė [3].

Jūrinių gyvenimo, o ypač mitybos ypatumų analizavimas yra svarbus vykdant profilaktines sveikatinimo priemones ir siekiant stiprinti jūrinių sveikatą.

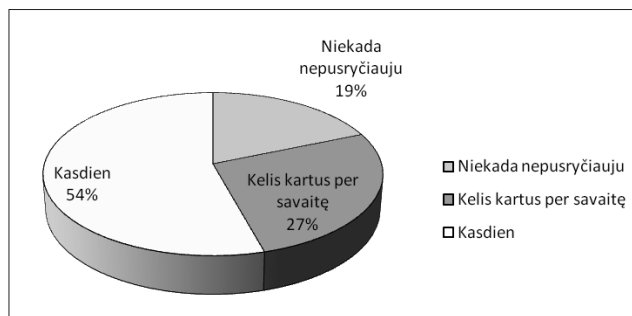
Darbo tikslas - analizuoti jūrinių gyvenimo ypatumus mitybos įpročių aspektu.

TYRIMO METODIKA

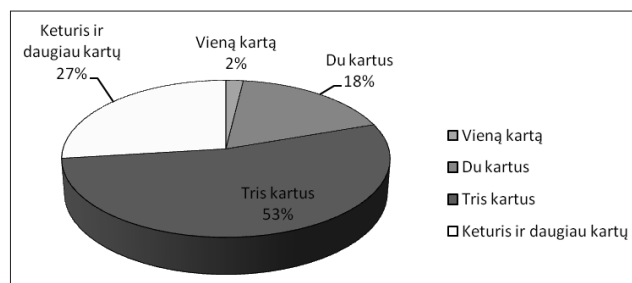
Tirti 208 Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos nuolatinių ir išėstinių studijų studentai bei kursų klausytojai (esami ir būsimi jūrininkai). Taikyta apklausa raštu. Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto ir Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos mokslininkų sudarytas klausimynas, kurį sudarė sociodemografiniai klausimai ir pagrindinė dalis apie respondentų mitybos įpročius ir maitinimosi ypatumus. Tyrimas vyko 2011 m., paaiškinus respondentams apie tyrimą, gavus jų sutikimą ir pritarus institucijos administracijai. Statistinei duomenų analizei naudotas SPSS 17.0 programų paketas. Tyrime taikytas (χ^2) kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Tyrimo dalyvavo 198 (95,2 proc.) vyrai ir 10 (4,8 proc.) moterų. 166 (79,8 proc.) buvo miesto gyventojai,



1 pav. Jūrinių pusryčiavimo dažnis



2 pav. Kiek kartų per dieną maitinasi jūrininkai

jai, o 42 (20,2 proc.) – kaimo (rajonų). 122 (58,7 proc.) respondentai – tai būsimieji jūrininkai, studijuojantys nuolatinių (dieninių) studijų programose, o 86 (41,3 proc.) tiriamieji – jau dirbantys jūroje specialistai, kurie studijuoja tęstinių (vakarinių, neakivaizdinių) studijų programose arba yra kursų klausytojai. Pagal amžių tiriamieji pasiskirstė taip: 18-20 m. – 33,2 proc., 21-25 m. – 32,2 proc., 26-30 m. – 5,8 proc., 31-45 m. – 12,5 proc., 46 m. ir daugiau – 16,3 proc.

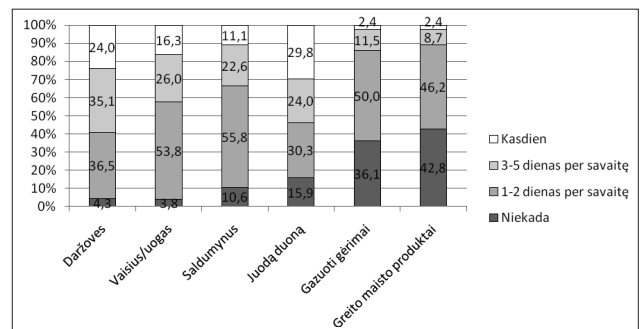
151 (72,6 proc.) tiriamasis buvo lietuvis, 49 (23,6 proc.) – rusai, 8 (3,8 proc.) – kitų tautybių atstovai.

Tyrimo metu nustatyta, kad 113 (54 proc.) respondentų pusryčiauja kasdien, o 56 (27 proc.) – pusryčiauja kelis kartus per savaitę. 19 proc. respondentų pusryčių nevalgo (1 pav.). 111 (53 proc.) respondentų valgo tris kartus per dieną, 27 proc. – maitinasi keturis ir daugiau kartų, 18 proc. – du kartus per dieną (2 pav.). 45,7 proc. jūrinių į puodelį arbatos ar kavos vidutiniškai deda 2 šaukštelių cukraus, 26,4 proc. – vieną šaukštelį, 13,9 – tris ir daugiau šaukštelių, o 13,9 proc. – visai nededa cukraus.

Apklausoje buvo domėtasi, kaip dažnai būsimi ir esami jūrininkai valgo sveikų maisto produktų (3 pav.). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad ketvirtadalis jūrinių (24 proc.) kasdien valgo daržoves, o tik 16,3 proc. – kasdien valgo vaisius ir/arba uogas. 3-5 dienas per savaitę daržoves valgo 35,1 proc., o vaisių ir/arba uogų – 26 proc. tiriamųjų. 1-2 dienas per savaitę daržovių valgo 36,5 proc., o vaisių ir/arba uogų – 53,8 proc. jūrinių. Kasdien juodos duonos valgo trečdalis (29,8 proc.) respondentų, o 3-5 dienas per savaitę – 24 proc. tiriamųjų.

Tyrimo metu paaiškėjo, ar dažnai jūrininkai valgo nesveikų maisto produktų (3 pav.). Kasdien saldumynų valgo 11,1 proc., 3-5 dienas per savaitę – 22,6 proc., 1-2 dienas per savaitę – 55,8 proc. respondentų.

Kokakolą ir kitus gazuotus, saldžius gėrimus bent 3



3 pav. Kaip dažnai jūrininkai valgo įvairius maisto produktus

dienas per savaitę geria 13,9 proc., 1-2 dienas per savaitę - geria 50 proc. respondentų. Niekada šių nesveikų gėrimų nevartoja 36,1 proc. jūrininkų. Greitą maistą bent 3 dienas per savaitę valgo 11,1 proc., 1-2 dienas per savaitę - 46,2 proc. tiriamųjų. Niekada šių nesveikų maisto produktų nevalgo 42,8 proc. respondentų.

61,5 proc. tirtų jūrininkų mano, kad jie turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną, 35,1 proc. - nežino arba abejoja tokiais savo žiniomis. 28, 4 proc. tiriamųjų mano, kad jų sveikata yra labai gera, 50,5 proc. - gera, 20,2 proc. - vidutinė. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo 55,3 proc. jūrininkų, o 39,4 proc. - lankėsi pas gydytoją 1-2 kartus. Pagal požiūrį į savo sveikatą reikšmingų skirtumų tarp lyčių nestebima ($p = 0,119$).

28,8 proc. tirtų vyrų ir 20,0 proc. tirtų moterų mano, kad jų sveikata yra labai gera. Tiek miesto, tiek kaimo gyventojai (skirstant pagal tai, kur respondentai gyvena ar gyvena didžiąją dalį savo gyvenimo) pagal požiūrį į savo sveikatą taip pat statistiškai reikšmingų skirtumų nėra ($p = 0,845$): 28,9 proc. miesto gyventojų ir 26,2 proc. kaimo gyventojų mano, kad jų sveikata yra labai gera, o 49,4 proc. miesto gyventojų ir 54,8 proc. kaimo gyventojų mano, kad jų sveikata yra gera. 62,1 proc. vyrų ir 50 proc. moterų mano, kad jie turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną, o 34,8 proc. vyrų ir 40 proc. moterų nežino arba abejoja, kad turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną. Šie skirtumai yra statistiškai nereikšmingi ($p = 0,433$). 64,5 proc. miesto ir 50 proc. kaimo gyventojų mano, kad jie turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną, o 33,1 proc. miesto ir 42,9 proc. kaimo gyventojų nežino arba abejoja, kad turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną. Šie skirtumai yra taip pat statistiškai nereikšmingi ($p = 0,118$). Per pastaruosius dvylika mėnesių 70 proc. moterų ir 54,5 proc. vyrų nesirgo - šie skirtumai tarp lyčių statistiškai reikšmingi ($p = 0,03$). Miesto gyventojai reikšmingai sveikesni, nei kaimo ($p = 0,005$) - 60,8 proc. respondentų, kurie didžiąją dalį savo gyvenimo praleido mieste, ir 33,3 proc. kaime gyvenančių ar gyvenusių respondentų per pastaruosius dvylika mėnesių nesirgo.

Tyrimas atskleidė pagrindinius jūrininkų mitybos ypatumus. Mitybos režimas yra svarbus sveikos mitybos komponentas. Valgant retai, kas 6-8 valandas, labai išalkstama ir iš karto suvalgoma daug maisto. Dėl to skrandžio sienelės išsitempia, jos negali laisvai judėti, maistas blogiau susimaišo su skrandžio sultimis, ilgiau užsibūna skrandyje ir pradeda dirginti skrandžio gleivinę. Be to, valgant labai išalkus, skubant, maistas blogai sukramtomas. Pastebėta, kad nuvargus dėl fizinio ir emocinio krūvio, labai sumažėja skrandžio sulčių

sekrecija [8]. Tyrimo metu paaiškėjo, kad tik apie pusė respondentų pusryčiauja kiekvieną dieną, o netgi penktadalis jų iš viso nevalgo pusryčių. Beveik penktadalis tiriamųjų valgo tik du kartus per dieną. Tik 1-2 dienas per savaitę daržovių valgo 36,5 proc., o vaisių ir/arba uogų valgo palyginti daug - 53,8 proc. jūrininkų. Tačiau pagal sveikos mitybos rekomendacijas, daržovių ir vaisių, uogų būtina valgyti kasdien ar beveik kasdien. Kasdien juodos duonos valgo tik apie trečdalis jūrininkų, nors duonos gaminių reikėtų valgyti kiekvieną dieną. Bent 1-2 kartus per savaitę pusė tiriamųjų geria nesveikų gėrimų (gazuotų, saldžių gėrimų, kokakolos) ir 46,2 proc. jų - valgo greito maisto produktus. Tyrimas parodė, kad tik beveik trečdalis jūrininkų mano, kad jų sveikata yra labai gera. Taigi daugiau dėmesio turėtų būti skiriama būsimų ir jau dirbančių jūrininkų švietimui, mokymui sveikos mitybos klausimais, sveikos gyvensenos ugdymui. J. Šalyga (2011) taip pat teigia, kad jūrininkai turėtų daugiau dėmesio skirti sveikai gyvensenai, jos įpročiams darbo jūroje metu [3]. V. Senčila ir kt. (2010) nurodo, kad sveikatos problemos yra viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių jūrininkai nutraukia darbą jūroje [9]. Subjektyviai 61,5 proc. respondentų nurodė, kad, jų nuomone, jiems pakanka žinių apie sveiką gyvenseną. Tačiau jų mitybos ypatumai, maitinimosi įpročiai atskleidė, kad jūreivių mitybos klausimai išlieka aktualia visuomenės sveikatos problema, reikalaujančia mokslininkų ir sveikatos propaguotojų dėmesio.

IŠVADOS

1. Apie pusė (54 proc.) jūrininkų pusryčiauja kiekvieną dieną, o penktadalis (19 proc.) jų - iš viso nevalgo pusryčių. Pusė (53 proc.) jūrininkų valgo tris kartus per dieną, beveik trečdalis (27 proc.) - maitinasi keturis ir daugiau kartų, ir beveik penktadalis (18 proc.) valgo tik du kartus per dieną.

2. Ketvirtadalis jūrininkų (24 proc.) kasdien valgo daržoves, o tik 16,3 proc. - kasdien valgo vaisius ir/arba uogas. 3-5 dienas per savaitę daržoves valgo 35,1 proc., o vaisių ir/arba uogų - 26 proc. tiriamųjų. 1-2 dienas per savaitę daržovių valgo 36,5 proc., o vaisių ir/arba uogų - 53,8 proc. jūrininkų. Kasdien juodos duonos valgo apie trečdalis (29,8 proc.), o 3-5 dienas per savaitę - 24 proc. jūrininkų.

3. Kasdien saldumynų valgo 11,1 proc., 3-5 dienas per savaitę - 22,6 proc., 1-2 dienas per savaitę - daugiau nei pusė (55,8 proc.) jūrininkų. 45,7 proc. jūrininkų į puodelį arbatos ar kavos vidutiniškai deda 2 šaukštelius cukraus.

4. Bent 1-2 kartus per savaitę pusė (50 proc.) jūrininkų geria nesveikų gėrimų (gazuotų, saldžių gėrimų, kokakolos) ir 46,2 proc. jų - valgo greito maisto produktus.

5. Beveik trečdalis (28,4 proc.) jūrininkų mano, kad jų sveikata yra labai gera. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo kiek daugiau nei pusė (55,3 proc.) jūrininkų. Subjektyviai 61,5 proc. jūrininkų nurodė, kad jiems pakanka žinių apie sveiką gyvenimą. Moterų ir miesto gyventojų sveikata geresnė, nei vyrų bei kaime gyvenančiųjų.

6. Daugiau dėmesio turėtų būti skiriama būsimų ir jau dirbančių jūrininkų švietimui, mokymui sveikos mitybos klausimais bei sveikos gyvensenos ugdymui.

Literatūra

1. Šalyga J. Jūrininkų privalomo sveikatos tikrinimo tvarkos vertinimas ir galimas tobulinimas. Sveikatos mokslai, 2010; 5(20): 3483-3487.
2. Senčila, V., Bartusevičienė, I., Kalvaitienė, G. Lietuvos jūrininkų sudėties kiekybinis ir kokybinis vertinimas. Jūra ir aplinka, 2006; 1(14): 7-15.
3. Šalyga J. Specialities of Lithuanian and Latvian seafarer's life style in the sea. J. Innovative Medicine and Biology 2011; 1: 41-53.
4. Šalyga J. Lietuvos ir Latvijos jūrininkų gyvenimosios ypatumai ir veiksniai, skatinantys psichoemocinę įtampą jūroje. Visuomenės sveikata, 2005; 2(29): 3-10.
5. Šalyga J., Juozulynas A., Lukšienė A. Health problems of Lithuanian and Latvian seamen. Acta Medica Lituanica 2006; 13: 38-46.
6. Norkienė S., Šalyga J. Lietuvos jūrininkų su sveikata susijusi gyvenimo kokybė ir sąsajos su kūno masės indeksu. Sveikatos mokslai, 2009; 2(19): 2267-2271.
7. Lažauskas R. Mityba ir sveikata. Kaunas: KMU leidykla, 2005.
8. Stukas R., Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2009.
9. Senčila V., Kalvaitienė G., Bartusevičienė I. Modeling of seafarers' age profile influence on their future staff: case of Lithuania. Proceedings of International Conference on Human Performance at Sea HPAS. Glasgow, Scotland, UK 2010; 107-116.

SEAFARERS' LIFE STYLE: ANALYSIS OF NUTRITION

Birutė Strukčinskienė, Inga Bartusevičienė

Summary

Key words: seafarers, life style, nutrition

The analysis of seafarers' life style, particularly the aspects of their nutrition are of great importance for planning and implementing healthy nutrition measures and for promoting seafarers' health. The survey on nutrition in seafarers was accomplished in Lithuania. In the survey participated 208 full time and half time students (already working ones and future seafarers) of Lithuanian Maritime Academy. Chi-square test was used and the significance level $p \leq 0.05$ was considered statistically significant.

The study revealed that about half of investigated seafarers (54 %) everyday takes breakfast, and 19 % of them – do not take breakfast at all. About half (53 %) of seafarers eat three times per day, almost one third (27 %) – eat four and more times per day, and 18 % - eat only two times per day. One fourth (24 %) of respondents everyday eat vegetables and only 16.3 % - everyday eat fruits and/or berries. 3-5 days per week the vegetables eat 35.1 % seafarers, and fruits and/or berries - eat 26 % seafarers. 1-2 per week the vegetables eat 36.5 % seafarers, and fruits and/or berries - eat 53,8 % seafarers. Dark bread everyday eat about one third (29.8 %) seafarers, and 3-5 days per week - eat 24 % seafarers. Everyday sweets eat 11.1 % , 3-5 days per week eat – 22.6 %, and 1-2 days per week eat more than half (55.8 %) seafarers. 45.7 % of seafarers use two teaspoons of sugar for the cup of tea or coffee. At least 1-2 times per week half of seafarers drink unhealthy drinks (cola and other sweet, carbonated drinks), and 46.2 % of seafarers used to eat fast food. About one third (28.4 %) of seafarers subjectively think, as their health is very good. During the last 12 months, 55.3% of investigated seafarers were not ill. Subjectively 61.5 % seafarers think, as they have enough knowledge on healthy life style. Women have better health than that of men, and urban respondents - than that of rural. More attention needs the seafarers' teaching and education on healthy nutrition, and the healthy life style formation.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2011-07-04