

## VILNIAUS MIESTO GYVENTOJŲ GYVENSENOS YPATUMŲ TYRIMAI

ALGIRDAS JUOZULYNAS<sup>1,2</sup>, ANTANAS JURGELĖNAS<sup>1</sup>, RASA SAVIČIŪTĖ<sup>1,2</sup>,  
ALGIRDAS VENALIS<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Valstybinis mokslinių tyrimų institutas Inovatyvios medicinos centras,

<sup>2</sup>Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

**Raktažodžiai:** *mityba, fizinis aktyvumas, sveikata, profilaktika, sveikatos ugdymas.*

### Santrauka

Augantis sergamumas ir mirtingumas, didesnis vyresnio amžiaus žmonių skaičius ir kiti didėjančių įvairių poreikių pokyčiai bei socialinės struktūros reikalauja kitokio požiūrio į sveikatą ir socialinę politiką ir jų paslaugas, nes požiūris, kuris yra orientuotas tik į ligą, jau yra nebetinkamas. Europoje išskiriami šeši iš septynių išankstinės mirties svarbiausių rizikos veiksnių. Tai kraujospaudimas, kraujagyslių ir širdies ligos, cholesterolis, kūno masės indeksas, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas, fizinio aktyvumo stoka, nesaikingas alkoholio vartojimas. Visa tai yra susiję su tuo, ką mes valgome, geriame, kaip ir kiek dažnai judame.

Tyrimai parodė, kad net 35,7% vilniečių kiekvieną dieną vartojo šviežias daržoves ir 25,7% vartojo vaisius ir uogas. Daugiausia, net 40% miestiečių net du kartus per savaitę vartojo bulves ir 31,4% vartojo mėsą ir jos gaminius. Vertiną tai, kad didžioji dauguma apklaustųjų teigė, jog vidutiniškai per dieną išgeria tris ar net keturias stiklines vandens. Per 78,0% apklaustųjų per dieną aktyviai judėjo, sportavo tam skirdami nuo valandos iki 30 minučių savo laisvalaikio. Dauguma vilniečių su entuziazmu aktyviam sportui panaudojo ir teigiamai vertino Vilniaus miesto Savivaldybės atskiruose rajonuose įrengtus įvairius sporto treniruoklius.

### ĮVADAS

Nors Lietuvoje, kaip ir kitose ES šalyse, gyventojų gyvenimo trukmė ilgėja, tačiau jų sveikata nėra tokia gera. Prasta mityba, mažas fizinis aktyvumas, nesveikas gyvenimo būdas, alkoholio, tabako ar psichoaktyvių medžiagų vartojimas bei tam tikras žmogaus požiūris į save didina sergamumą ir mirtingumą, ku-

rių, panaudojus atitinkamas priemones ir sprendimus, galima būtų išvengti. Be jau minėtų rizikos veiksnių, didelės įtakos sveikatai ir jos profilaktikai turi ir socialiniai, ekonominiai, aplinkos bei kai kuriais atvejais ir politiniai veiksniai.

ES sveikatos programoje (2008–2013 m.) numatyta propaguoti sveiką gyvenimą šalinant pagrindinius blogą sveikatą lemiančius veiksnius, nuo kurių priklauso sergamumas ir ankstyva mirtis. Siekiant šio tikslo imasi specialių informuotumo didinimo, informacijos sklaidos ir dalijimosi gerąja patirtimi projektų bei iniciatyvų. Prevencijos efektyvumą didina Europos šalių ir tarptautinių organizacijų bendradarbiavimas ir tarpusavio veiklos koordinavimas [1].

Sveikatos politikos dokumente "Sveikata - XXI amžiuje" 13 uždavinyje teigiama, kad "iki 2015 metų regiono gyventojams turėtų būti sudarytos didesnės galimybės gyventi sveikoje fizinėje ir socialinėje aplinkoje, namuose, mokykloje ir vietos bendruomenėje" (PSO, 1998) [2]. Tačiau norint tai pasiekti, būtina įtraukti kuo daugiau žmonių bei didinti jų įtaką sprendžiant įvairius sveikatos klausimus, skatinti juos dalyvauti priimant politinius sprendimus. Labai svarbu, kad kuriant ir formuojant sveikatai palankią aplinką bei sveikatos politiką dalyvautų ir visuomenės nariai.

Augantis sergamumas ir mirtingumas, didesnis vyresnio amžiaus žmonių skaičius bei kiti didėjančių įvairių poreikių pokyčiai bei socialinės struktūros reikalauja kitokio požiūrio į sveikatą ir socialinę politiką ir jų paslaugas, nes požiūris, kuris yra orientuotas tik į ligą, jau yra nebetinkamas. Europoje šeši iš septynių išankstinės mirties svarbiausių rizikos veiksnių - kraujospaudimas, kraujagyslių ir širdies ligos, cholesterolis, kūno masės indeksas, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas, fizinio aktyvumo stoka, nesaikingas alkoholio vartojimas - yra susiję su tuo, ką mes valgome, geriame bei kaip ir kiek dažnai judame [6-8].

Sveikata žmogaus gyvenime yra viena didžiausių vertybių ir dažniausiai apie ją susimąstoma tik tada, kai ją prarandame (kai susergame patys ar kas nors iš arti-

mųjų) [3, 9, 10,14]. Sveikata yra sudėtinga kompleksinė sąvoka. Sveikata - tai fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne vien tik ligos ar negalios nebuvimas. Ją sąlygoja daugelis komponentų, tokių kaip: žmogaus gyvenamasis aplinka, jo mityba, fizinis aktyvumas, įpročiai, turi ar neturi darbą, kokiomis paslaugomis ir parama gali naudotis, kokios būklės yra juos supanti aplinka. Visi šie veiksniai ekonominiame ir socialiniame kontekste sukuria įvairias sveikatos būsenas [4,11-13]. Sveikata yra tai, kaip atskiras individas ar jų grupė sugeba įgyvendinti savo tikslus bei patenkinti poreikius ir kaip geba keisti ir valdyti aplinką. Todėl sveikata yra kasdienio gyvenimo šaltinis, o ne gyvenimo tikslas.

Remiantis PSO, didžiausią įtaką sveikatai turi žmogaus gyvenimo būdas (50%), tada seka gyvenamoji aplinka ir paveldimumas (po 20%) ir tik 10% mūsų sveikatą veikia medicina ir jos laimėjimai. Taigi turime suvokti ir įsisauginti, kad už savo sveikatą ir gerą savijautą esame atsakingi tik mes patys, o ne kiti asmenys (šeimos nariai, gydytojai, politikai, darbdaviai ir pan.) [5]. Kai pradėsime rūpintis savimi patys, tik tuo atveju mums galės padėti ir kiti, šiame procese galintys dalyvauti žmonės. Tačiau pradėti rūpintis savo sveikata kartais nėra taip lengva kaip atrodytų iš pirmo žvilgsnio. Daugeliui žmonių to nereikia ir jie to nenori, nes mano, kad tai bus per sunku padaryti. Tačiau neretai šis požiūris pasikeičia susidūrus su įvairiomis sveikatos problemomis, susijusiomis su sveikos gyvensenos principų nesilaikymu. Sveika gyvensena – kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą [3]. Pradėti gyventi sveikiau, daugiau judėti ir pan. žmogui, kuris dalį savo gyvenimo net nekreipė į tai dėmesio, yra sunku, tačiau pradžia visuomet būna sunki, bet reikalinga. Būtina pamiršti visus pasiteisinimus ir priežastis, dėl ko atsitiko vienaip ar kitaip ir pasiryžti pradėti gyventi iš naujo, tik šį kartą pasirinkti sveikesnį kelią, kuris užtikrintų mažesnę sergamumą, gyvenimo kokybės gerėjimą, aktyvumą, didesnę darbingumą ir kt. Siekiant pradėti keisti savo gyvenimo būdą, būtinas ir pozityvus mąstymas, žmogus turi save įtikinti, kad jis gali tai pasiekti ir padaryti, kad jis tai moka. Negatyvias mintis reikia vyti šalin, būtina ugdyti pasitikėjimą savimi ir savo jėgomis, įsivaizduoti būsimą rezultatą, pokyčius. Tik tokiu atveju žmogus galės ką nors pasiekti ir pakeisti savyje.

**Darbo tikslas:** išmokyti ir skatinti vilniečius mąstyti ir veikti sveikesnio gyvenimo būdo kryptimi. Diegti naują požiūrį į sąmoningą sveikos gyvensenos keitimą.

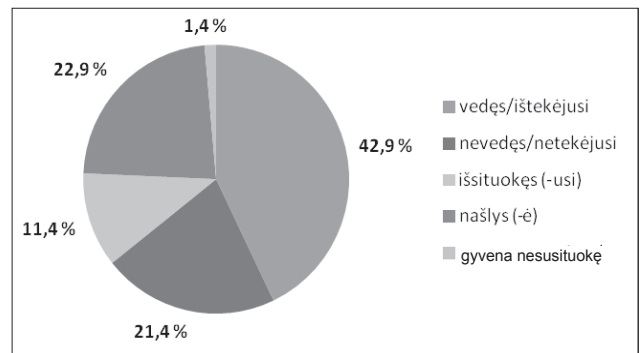
#### TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Darbas atliktas Vilniaus miesto savivaldybei finansuojant programą „Suaugusiųjų sveiko gyvenimo būdo ugdymas : sveika mityba, fizinio aktyvumo skatinimas, asmens higienos įgūdžių ugdymas“. Ši programa skirta įvairaus amžiaus Vilniaus miesto gyventojams, nepriklausomai nuo jų išsilavinimo ar lyties. Įvairaus amžiaus žmonių grupėms buvo skaitomos paskaitos apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, jo naudą sveikatai bei buvo pasiūlyti modeliai, kurie leistų žmonėms lengviau įsivientinti tam tikrus sveikos gyvensenos principus. Prieš ir po mokymo apklausta per 140 Vilniaus miesto gyventojų.

Siekiant įvertinti programos dalyvių įpročius ir gyvenimo būdą bei įvykusius arba neįvykusius pokyčius buvo parengti dviejų tipų klausimynai (tyrimas susidėjo iš dviejų panašių klausimynų). Pirmasis klausimynas buvo pagrindinis, antrasis skirtas tik pokyčių įvertinimui, kurie įvyko po tam tikro laiko. Parengtos anketos buvo skirtos padėti nustatyti tiriamųjų požiūrį į svarbiausias visuomenės sveikatos sritis, tokias kaip fizinis aktyvumas, mityba, gyvenimo būdas. Atsakymų anonimiškumas buvo garantuojamas. Pildydami anketas, respondentai turėjo atidžiai perskaityti klausimą ir visus pateiktus atsakymo variantus bei išsirinkti tą atsakymo variantą, kuris labiausiai atitinka jų požiūrį, įprotį ar gyvenimo būdą ir jį pažymėti. Kad tyrimas būtų sėkmingas, respondentų buvo prašoma, kad atsakydami į kiekvieną klausimą jie būtų kiek galima rimtesni, atviresni ir nuoširdesni. Tyrimas buvo savanoriškas. Šis bandomasis tyrimas truko apie 3 mėnesius. Abiejų apklausų rezultatai buvo palyginti naudojant Wilkoxsono suderintų porų testą (*Wilcoxon matched pairs test*) ir SPSS programą.

#### REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Vykdamas darbą apklausai įvykdyti buvo parengti du, vienodo pobūdžio, klausimynai (pirmasis klausimynas



1 paveikslas. Respondentų šeiminių padėčių pasiskirstymas (%)

buvo pagrindinis, skirtas įvertinti programos dalyvių įpročius ir gyvenimo būdą, antrasis (pakartotinis) skirtas tik pokyčių įvertinimui, kurie įvyko po tam tikro laiko.

**Demografiniai duomenys.** Apklausoje dalyvavo 140 respondentų (iš jų 28,6 % sudarė vyrai ir 71,4% moterys), gyvenančių Vilniuje. Respondentų amžiaus vidurkis siekė 61m. Didesnė dalis apklaustų respondentų gyveno su šeima, tai sudarė 51,4 %, arba vieni – 40%. 42,9 % sudarė susituokę asmenys (1 paveikslas).

Vykdamas apklausas, didesnę dalį apklaustųjų sudarė pensinio amžiaus žmonės - 62,9 %, tuo tarpu dirbantieji sudarė apie 32,8 % (bedarbiai – 4,3 %) visų tyrime dalyvavusių apklaustųjų. Didesnę dalį apklausiųjų sudarė aukštąjį mokslą baigę respondentai (tokių buvo net 45 %). Atitinkamai turintis aukštesnįjį ir vidurinį išsilavinimą pažymėjo po 17,1 %, nebaigtas aukštasis – 15,7 %.

Siekiant įvertinti tiriamųjų asmenų požiūrį į savo sveikatą, buvo užduotas klausimas, kaip jie vertina ją. Pusė visų respondentų (50 %) savo sveikatos būklę įvertino kaip „gerą“, 41,4 % - kaip „vidutinišką“ ir tik 7,1% - ją vertino kaip „labai gerą“ (blogai savo sveikatos būklę vertino 1,4 % respondentų).

Neabejojama, kad netinkama mityba, riebus, daug sočiųjų riebalų rūgščių (RR) ir cholesterolio turintis maistas, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, rūkymas, nuolatinė nervinė įtampa, dislipidemija yra svarbūs kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų, sudarančių didžiausią Lietuvos gyventojų mirtingumo dalį, rizikos veiksniai [15].

**Gyvensena ir žalingi įpročiai.** Aplinkos sąlygos ir paveldimumas nulemia po 20 % mūsų sveikatos, sveikatos priežiūra – 10 %, o gyvensena nulemia net 50 % mūsų sveikatos. Tad pasirinkimas kaip gyventi yra labai svarbus nūdienos gyvenime. Būtina ugdyti sveiką mąstymą, keisti vartojimo įpročius, skatinti aktyviau judėti ir pan. Siekiant įvertinti tyrime dalyvavusių respondentų įpročius, buvo užduota keletas klausimų apie alkoholio ir tabako vartojimą. Į klausimą „ar Jūs vartojate alkoholį?“, 77,1 % apklaustųjų atsakė teigiamai, likusieji 22,9% teigė nevartojantys alkoholio apskritai. Siekiant išsiaiškinti alkoholinių gerimų vartojimo dažnumą buvo užduotas klausimas „ar Jūs dažnai vartojate alkoholinius gerimus?“. Į šį klausimą respondentai daugiausia atsakė, jog jie alkoholinius gerimus vartoja retai (42,9 %), arba tik keletą kartų per mėnesį (24,3%). Tad įvertinus alkoholio suvartojimo dažnumą, galime teigti, kad tyrime dalyvavę respondentai alkoholinių gerimų vartoja labai mažai. Taip pat siekiant įvertinti rūkymo paplitimą tarp tiriamųjų, buvo užduotas klausimas, ar

jie vartoja tabako gaminius (rūko cigaretes, tabaką ir pan.). Į šį klausimą teigiamai atsakė tik 5 % visų respondentų (šie respondentai pažymėjo, jog tabako gaminius vartoja kiekvieną dieną bei dažniausiai surūko iki nuo 5 iki 10 cigarečių per dieną).

**Mityba.** Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvensenos ir mitybos. Prasta gyventojų mitybos būklė sąlygoja reikšmingą nutukimo, kraujotakos sistemos ligų, cukrinio diabeto, onkologinių ligų paplitimo didėjimą. Gyventojai dažnai renkasi pigesnius, biologiškai mažiau vertingus, greitai paruošiamus maisto produktus, o tai daro neigiamą įtaką jų sveikatai. Todėl daugelyje įvairių priimtų, tiek nacionaliniu lygmeniu, tiek ir tarptautiniu, strategijų raginama imtis visų įmanomų priemonių siekiant skatinti visuomenę sveikai maitintis bei ugdyti jų sąmoningumą. Tik sveika ir tinkama mityba žmogų gali aprūpinti energija, organizmui reikalingų medžiagų kiekiu bei užtikrinti normalų vystymąsi [16]. Kasdien žmogaus organizmas turi gauti įvairiausių maisto medžiagų, tokių kaip baltymai, angliavandeniai, riebalai, mineralinės medžiagos, vitaminai ar skaidulos. Tačiau netinkamas šių medžiagų suvartojimo kiekis ir kai kuriais atvejais būdas gali būti antsvorio ir nutukimo priežastimi, taip pat nulemti įvairių ligų atsiradimą. Manoma, kad gyventojų suvartojamo maisto davinio sudėtis turi įtakos cholesterolio koncentracijai kraujyje, ypač riebalų rūgščių sudėtis ir jų suvartojami kiekiai [15]. Kadangi visų mums reikalingų maistinių medžiagų mes negalime gauti su kažkuriuo vienu produktu, būtina vartoti kuo įvairesnį maistą. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinti [16].

Analizuojant mitybos įpročius, respondentų buvo prašoma anketoje pažymėti, kaip dažnai jie vartoja įvairus maisto produktus. 1 lentelėje pateiktas respondentų atsakymų pasiskirstymas.

Atsižvelgiant į tyrimo metu gautus duomenis (1 lentelė), dažniausiai kiekvieną dieną šviežias daržoves vartojo 35,7% visų apklaustųjų, vaisius ir uogas 25,7%, pieną, sūrį ir jų produktus 45,7 %, grūdinius produktus (duoną, dribsnius, makaronus ir pan.) 72,1%, augalinius riebalus – 51,4 %, sviesto ir kitų gyvulinės kilmės riebalų suvartojimo dažnumas buvo (panašus procentų pasiskirstymas buvo ir tarp tiriamųjų, kurie juos vartojo 1 – 2 kartus per savaitę) 25,7 %, cukraus suvartojimas siekė 48,6 %, o druskos 59,3%. Vertinant druskos suvartojimą, papildomai buvo užduotas klausimas, ar respondentai dažnai sūdo jau pagamintus patiekalus. Į šį klausimą respondentai dažniausiai atsakė, kad tai

1 lentelė. Respondentų maisto produktų vartojimo dažnumas

	Kiekvienu dieną	3 – 4 kartus per savaitę	1 – 2 kartus per savaitę	Keletą kartų per mėnesį	Retai arba niekada
Sviežios daržovės (išskyrus bulves) ir ankštiniai produktai	35,7 %	34,3 %	25,7 %	4,3 %	-
Bulvės	14,3 %	29,3 %	40,0 %	13,6 %	2,9 %
Vaisiai ir uogos	25,7 %	29,3 %	35,0 %	8,6 %	1,4 %
Žuvis ir jos produktai	6,4 %	36,4 %	37,1 %	-	20,0 %
Balta mėsa ir jos produktai (vištiena, kalakutiena, triušiena)	6,4 %	30,0 %	31,4 %	25,0 %	7,1 %
Raudona mėsa (jautiena, kiauliena, veršiena)	4,3 %	17,9 %	25,0 %	28,6 %	24,3 %
Pienas, sūris ir jo produktai	45,7 %	30,7 %	15,0 %	2,9 %	5,7 %
Grūdiniai produktai (duona, dribsniai, makaronai ir pan.)	72,1 %	13,6 %	12,9 %	1,4 %	-
Augalinį ar alyvuogių aliejų, margariną	51,4 %	22,9 %	15,7 %	7,1 %	2,9 %
Sviestą ir kitus gyvulinius riebalus	25,7 %	20,0 %	27,1 %	12,9 %	14,3 %
Kiaušinius	5,0 %	16,4 %	42,9 %	25,75 %	10,0 %
Saldumynus ir pyragus	15,7 %	13,6 %	35,7 %	20,0 %	15,0 %
Cukrų (su arbata, kava ir pan.)	48,6 %	8,6 %	8,6 %	5,0 %	29,3 %
Druska	59,3 %	10,7 %	7,9 %	10,0 %	12,1 %

2 lentelė. Pagamintų patiekalų sūdymo dažnumas išreikštas procentais

Ar dažnai sūdote jau pagamintus patiekalus? (išreikšta %)	
Niekada	36,4 %
Labai retai	32,9 %
Retai	16,4 %
Dažnai	4,3 %
Visada (kasdien)	10,0 %

daro „labai retai“ – 32,9 %, arba „niekada“ – 36,4 % (2 lentelė).

Dažniausiai 1 – 2 kartus per savaitę respondentai vartojo bulves (40 %), vaisius ir uogas (35 %), žuvį ir jos produktus (37,1 %), baltą mėsą ir jos produktus (31,4 %), sviestą ir kitus gyvulinius riebalus (27,1 %), kiaušinius (42,9 %) bei įvairius saldumynus ir pyragus (35,7 %).

Cukraus nevartoja arba jį vartoja retai apie 29,3 % respondentų, druskos – 12,1 %.

Siekiant išsiaiškinti valgymų dažnį per dieną (kitaip tariant valgymo režimą), respondentų buvo prašoma parašyti, kiek kartų per dieną jie valgo. Suaugusiems patariama valgyti nuo 3 iki 6 kartų per dieną bei valgyti ne dažniau kaip kas 3 valandas ir ne rečiau kaip kas 4 valandas. Be to, toks maitinimasis turėtų būti reguliarus. Į šį klausimą 20 % atsakė, kad valgo 4 kartus per dieną, 37,9 % - 3 kartus, nuo 2 iki 3 kartų – 17,9 %, o 4 kartus ir daugiau – 14,3 % visų apklaustųjų.

Vanduo yra labai svarbus žmonių organizmui, jis palaiko virškinimo, smegenų, širdies, plaučių ir raumenų veiklą. Žmogui per dieną rekomenduojama išgerti/

3 lentelė. Pagrindinių maisto produktų suvartojimas

	Sviežios daržovės (išskyrus bulves) ir ankštiniai produktai	Bulvės	Vaisiai ir uogos	Žuvis ir jos produktai	Balta mėsa ir jos produktai (vištiena, kalakutiena, triušiena)	Raudona mėsa (jautiena, kiauliena, veršiena)	Pienas, sūris ir jo produktai	Grūdiniai produktai (duona, dribsniai, makaronai ir pan.)	Augalinį ar alyvuogių aliejų, margariną	Sviestą ir kitus gyvulinius riebalus	Kiaušinius	Saldumynus ir pyragus	Cukrų (su arbata, kava ir pan.)	Druską
p<0,001	ns	p<0,001	ns	ns	ns	ns	ns	p<0,05	ns	ns	ns	ns	ns	ns

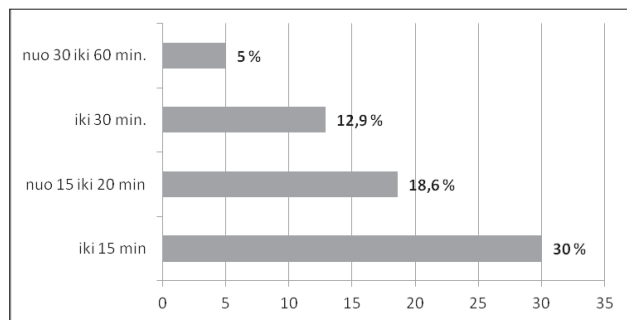
suvartoti apie 2 – 3 litrus skysčių (tai ne tik vanduo, sultys ar kiti gėrimai, kadangi skysčių galima gauti ir su maistu valgant vaisius, daržoves ir pan.). Siekiant išsiaiškinti, kiek respondentai per dieną išgeria vandens, buvo užduotas klausimas „kiek stiklinių (200 ml) vandens Jūs išgeriate per dieną?“. Dažniausiai respondentai pažymėjo, jog jie išgeria nuo 3 iki 4 stiklinių vandens per dieną, atitinkamai tai sudarė nuo 24,3 % iki 25 %.

Atliekant pakartotinę apklausą, reikšmingesnių statistinių skirtumų nebuvo pastebėta, tam įtakos (kaip ir fiziniam aktyvumui) galėjo turėti pasirinktas trumpas programos įgyvendinimo ir apklausų vykdymo laikas. Tačiau buvo pastebėta, kad respondentai šiek tiek daugiau pradėjo vartoti šviežių daržovių ir vaisių bei uogų. Taip pat padidėjo augalinių aliejų suvartojimas (3 lentelė).

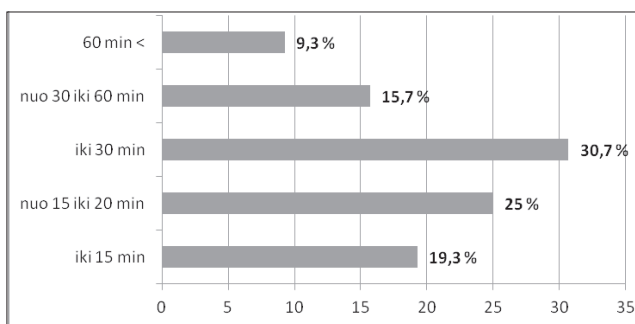
**Fizinis aktyvumas.** Reguliari fizinė veikla (pavyzdžiui, mankšta, vaikščiojimas, bėgiojimas ir pan.) yra vienas pagrindinių sveiko gyvenimo veiksnių. Priklausomai nuo fizinių žmogaus galimybių bei kitų svarbių sveikatą veikiančių veiksnių, fizinė veikla yra vienas iš geriausių būdų išsaugoti ir tausoti sveikatą, didinti sveikatingumą ir ilgaamžiškumą, ji padeda išvengti nutukimo pavojaus. Aktyvi fizinė veikla gerina aerobinį išsvermingumą, didina raumenų jėgą bei juos stiprina, gerina lankstumą, pusiausvyrą ir koordinaciją. Tam tikra fizinė veikla, atsižvelgus į žmogaus amžių, sveikatos būklę bei kitus veiksnius, yra labai svarbi prevencinė priemonė, padedanti žmonėms ilgesnį laiką išlikti energingesniems, judresniems bei savarankiškesniems [7].

Žinant teigiamą fizinės veiklos poveikį sveikatai, respondentams dalyvavusiems abejose apklausose, buvo užduotas klausimas, ar jie yra patenkinti savo fizine būkle. Į šį klausimą teigiamai atsakė 45 % respondentų, 38,6 % atsakė, kad nei labai patenkinti, nei nepatenkinti, o 16,4 % buvo nepatenkinti savo fizine būkle. Atitinkamai į klausimą, kaip respondentai vertina savo fizinę būklę, atsakymų pasiskirstymas procentais buvo panašus (42,1 % respondentų savo fizinę būklę įvertino kaip vidutinišką, 41,4 % - kaip gerą, ta-





2 pav. Respondentų mankštinimosi trukmė (pasiskirstymas %)



3 pav. Respondentų vaikščiavimo skiriamo laiko pasiskirstymas procentais

čia net 12,1% ją įvertino kaip prastą). Į klausimą, ar respondentai mankština, teigiamai atsakė 64,3% visų apklaustųjų, likusieji 35,7% atsakė neigiamai. Tačiau kiekvieną dieną mankština šiek tiek mažiau nei pusė apklaustųjų respondentų – apie 41,4%. Ne kiekvieną dieną mankština – 25% visų apklausoje dalyvavusių asmenų. Dažniausiai respondentai mankština iki 15 min (2 pav.).

Siekiant išsiaiškinti, ar tyrime dalyvavę respondentai, atsižvelgiant į jų fizinę būklę, pakankamai juda, vaikšto pėstute, buvo užduotas klausimas, ar jie dažnai vaikšto. Į šį klausimą teigiamai atsakė 78,6% respondentų. Dažniausiai vaikščiojimui/ėjimui respondentai skiria iki 30 min. (30,7%) (3 pav.).

Atlikus pakartotinę respondentų apklausą, buvo palyginti abiejų vykdytų apklausų duomenys (duomenys lyginti naudojantis Wilkoksno suderintų porų testu). Atsižvelgiant į gautus abiejų apklausų duomenis nustatyta teigiama sveikatos tausojimo tendencija. Tyrimus planuojama tęsti ir 2012 metais apimant didesnę skaičių ir įvairaus amžiaus vilniečių. Tačiau įvertinus jau šiuos duomenis, galima pasidžiaugti, kad žmonės vis labiau pradeda rūpintis savo sveikata, daugiau juda, mankština bei tam skiria daugiau laiko.

## IŠVADOS

1. Tyrimai parodė, kad net 35,7% vilniečių kiekvieną dieną vartoja šviežias daržoves ir 25,7% vartoja vaisius ir uogas. Daugiausia (net 40% miestiečių) net du kartus per savaitę vartoja bulves ir 31,4% vartoja mėsą ir jos gaminius. Vertinga tai, kad didžioji dauguma apklaustųjų teigė, kad vidutiniškai per dieną išgeria tris ar net keturias stiklines vandens.

2. Per 78,0% apklaustųjų per dieną aktyviai judėjo, sportavo tam skirdami nuo valandos iki 30 minučių savo laisvalaikio. Dauguma vilniečių su entuziazmu aktyviam sportui panaudojo ir teigiamai vertino Vilniaus miesto Savivaldybės atskiruose rajonuose įrengtus įvairius sporto treniruoklius.

## Literatūra

1. Sveikata ES. Prevencija ir sveikos gyvensenos propagavimas [http://ec.europa.eu/health-eu/health\\_in\\_the\\_eu/prevention\\_and\\_promotion/index\\_lt.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/health_in_the_eu/prevention_and_promotion/index_lt.htm)
2. Sveikata XXI amžiuje. PSO, 1998.
3. Poškuvienė R. Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius, 2004.
4. Karlaitis T. Sveikas žmogus yra vertingiausias gamtos kūrinys. 2000 Vilniaus sveiko miesto biuras <http://www.vsmb.lt/sampraa.ta.php3>
5. Lenart T. Sveikata ir atsakomybė. 2008. [http://www.sveikasirjaunas.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68&Itemid=89](http://www.sveikasirjaunas.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=68&Itemid=89)
6. Juozulynas A., Savičiūtė R., Butikis M., Jurgelėnas A., ir kt. Healthy lifestyle peculiarity of older people. Sveikatos mokslai, 2010; 5(20):3519 – 3623.
7. Juozulynas A., Savičiūtė R., Jurgelėnas A., ir kt. Penkių Europos šalių pagyvenusių žmonių sveikatos resursai ir pastangos juos didinti. Sveikatos mokslai, 2011; 2(21): 5 – 10.
8. „Gyvenimo kokybės įvertinimo 2001–2004 metų programa“. Vilnius, 2001.
9. Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsaveriu ir nutukimu, susijusioms sveikatos problemoms spręsti. Briuselis, KOM (2007) 279.
10. Global strategy on diet, physical activity and health. WHA 57.17, Geneva, World Health Organization; 2004.
11. Europos kovos su nutukimu chartija. Patvirtinta PSO regioninio biuro Stambule (Turkija) vykusioje PSO Europos konferencijoje „Mityba ir fizinis aktyvumas sveikatai“, 2006 m. lapkričio 16 d.
12. Didactical kit for social and Health Mediators. Project CHANGE, 2010
13. Visuomenės sveikata. Mityba ir fizinis aktyvumas. Paskutinį kartą atnaujinta: 27/11/2011 [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/policy/index\\_lt.htm](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_lt.htm)
14. Vikipedija, laisvoji enciklopedija <http://lt.wikipedia.org/wiki/Gyvensena>
15. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Abaravičius J. A., Stukas R., Šatkutė R. Suaugusiųjų Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika, 2009; 1(15): 53–58.
16. Sveikos mitybos rekomendacijos (I dalis). [http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas\\_maistas/sveikos\\_mitybos\\_rekomendacijos\\_i\\_dalis/](http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas_maistas/sveikos_mitybos_rekomendacijos_i_dalis/)

*LIFESTYLE PECULIARITY OF VILNIUS CITY RESIDENTS**Algirdas Juozulynas, Antanas Jurgelėnas, Rasa Savičiūtė, Algirdas Venalis**Summary*

*Key words: nutrition, physical activity, health, prevention, health promotion.*

*Growing number of older population, morbidity and mortality and etc.; all these and other growth of various needs and social structures changes requires a new look into the health, social policy and their services, because viewpoint oriented only in to the disease is already obsolete. Six of seven risk factors of early death were distinguished in Europe (i.e.: blood pressure, coronary heart diseases, cholesterol, body mass index, low consumption of fruits and vegetables, lack of psychical activity, intemperate alcohol consumption). In addition, all of this is concerned with what we are eating, drinking and how much and often we moving.*

*A study has shown that even 35,7% residents of Vilnius city consumed fresh fruits and vegetables every day. Mostly of them – 40% - consume potatoes and 31,4% use meat and its products twice a*

*week. Most important and valuable things are that the majority of all respondents indicate that they drink three to four glasses of water per day. Over 78,0% of all respondents spending time for sports from 1 hour to 30 minutes per day. Most respondents were very happy to use some various sports equipments which were established by the Municipality of Vilnius city in the different areas.*

*The aim: To teach (educate) and promote residents of Vilnius city to think and act properly for the healthier lifestyle to incorporate a new viewpoint how to change lifestyle for better life and health.*

**Correspondence to: [a.juozulynas@imcentras.lt](mailto:a.juozulynas@imcentras.lt)**

Gauta 2011-12-19

■

---