

LIETUVOS JŪRININKŲ GYVENSENOS IR SVEIKATOS YPATUMAI

Birutė Strukčinskienė¹, Inga Bartusevičienė², Vaiva Strukčinskaitė¹, Sigutė Norkienė^{3,1}

¹Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, ²Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla,

³Klaipėdos jūrininkų ligoninė

Raktažodžiai: jūrininkai, gyvensena, sveikata, sveikatos stiprinimas.

Santrauka

Jūrininkų gyvensenos ir sveikatos tyrimai yra svarbūs jūrininkų sveikatos stiprinimui. Tirti 208 Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos nuolatiniai ir iššestinių studijų studentai bei kursų klausytojai (esami ir būsimi jūrininkai). 166 (79,8 proc.) apklaustieji buvo didžiąją savo gyvenimo dalį pragyvenę mieste, o 42 (20,2 proc.) – kaime/rajone. Taikyta apklausa raštu. Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto ir Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos mokslininkų sudarytas klausimynas. Taikytas chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$. Didžioji dauguma jūrininkų (87 proc.) yra kada nors rūkę per savo gyvenimą. Dabar apie pusę tiriamųjų nerūko, trečdalis jūrininkų rūko kasdien, 7,2 proc. respondentų rūko kelis kartus per savaitę. Kasdien mankština tik apie penktadalis tiriamųjų. Daugiau nei pusė (55,8 proc.) respondentų sportuoja kelis kartus per savaitę (2 ir daugiau kartų), 16,3 proc. tiriamųjų sportuoja kelis kartus per mėnesį, o dešimtadalis jūrininkų niekada nesimankština. Daugiau nei pusė apklaustųjų dantis valo kelis kartus per dieną, apie du penktadaliai respondentų (38 proc.) dantis valosi 1 kartą per dieną, 6,7 proc. tiriamųjų dantis valosi ne kiekvieną dieną, apie 2 procentus jūrininkų dantų nesivalo niekada. Dauguma jūrininkų (73,1 proc.) akinių ir lęšių nenešioja. Per pastaruosius 12 mėnesių dauguma respondentų (76,9 proc.) nebuvo susižeidę, penktadalis tiriamųjų buvo sužaloti 1-2 kartus ir tik 2,4 procentai respondentų dėl sužeidimų ar nelaimingų atsitikimų į medikus kreipėsi 3 ir daugiau kartų. Dažniau susižeidžia kaimo gyventojai. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo apie pusę (55,3 proc.) jūrininkų. 28, 4 proc. tiriamųjų mano, kad jų sveikata yra labai gera,

50,5 proc. – gera, 20,2 proc. – vidutinė. Jūrininkų švietimui, jų sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui reikėtų skirti daugiau dėmesio.

Įvadas

Sveikos gyvensenos komponentai – sveika mityba, pakankamas fizinis aktyvumas, žalingų įpročių vengimas ir kiti – reikšmingai lemia individo ir visuomenės sveikatą, padeda išvengti lėtinių neinfekcinių ligų ir siekti aukštesnės gyvenimo kokybės. Gyvensenos ypatumai svarbūs sveikatos stiprinimui, poliligtumo ir įvairių paplitusių susirgimų prevencijai. Jūrininkų gyvensenos ir sveikatos tyrimai svarbūs jūrininkų sveikatos stiprinimui. Jūrinių profesijų atstovų sveikatos ir saugos stiprinimo temas analizavo įvairių pasaulio kraštų specialistai ir ekspertai [1-4]. Jūrininkų sveikatos problemas tyrė ir mūsų šalies mokslininkai [5-11]. Lietuva yra jūrinė valstybė. Lietuvoje jūros versle dirba per 12 tūkstančių jūrininkų, iš kurių du trečdaliai jūroje dirba pastoviai [5]. V. Senčila, I. Bartusevičienė ir kt., atlikę Lietuvos jūrininkų sudėties kokybinę ir kiekybinę analizę, nustatė, kad tiriamuoju laikotarpiu Lietuvoje buvo apie 15 tūkstančių jūrininkų knygelių savininkų, ir iš jų - apie 10 tūkstančių buvo “aktyvūs” jūrininkai [6]. Jūrininkų švietimas, sveikatos stiprinimo programų ir strategijų rengimas yra aktualūs sveikatos politikos klausimai mūsų jūrinei valstybei. Anot J. Salygos, asmeninis požiūris į sveikatą ir jūrininkų gyvensenos ypatumai yra svarbūs jūrininkų gyvenimo kokybės elementai [7]. S. Norkienės ir J. Salygos atliktuose jūrininkų tyrimuose nustatyta, kad beveik pusė jūrininkų turėjo atsvarę, o nutukę buvo 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 [10]. Pagal T. Carter, jūrininkai dirba išskirtinėmis sąlygomis, neturi nuolatinio prieinamumo prie sveikatos priežiūros paslaugų [4]. Taigi jūrininkų sveikatos stiprinimui ypač yra svarbios profilaktikos priemonės, sveikatos rizikos veiksnių mažinimas ir sveikos gyvensenos propagavimas. Jūrininkų

gyvensenos ypatumų analizė, jų sveikatos ir gyvensenos tyrimai yra reikšmingi profilaktinės veiklos planavimui ir jūrininkų sveikatos gerinimui.

Darbo tikslas - analizuoti Lietuvos jūrininkų gyvensenos ir sveikatos ypatumus.

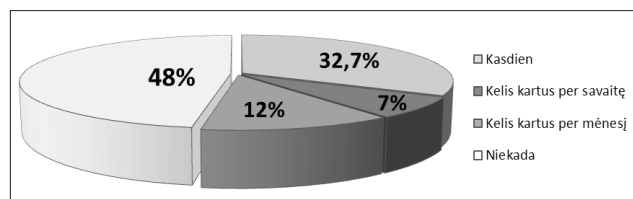
Tyrimo objektas ir metodika

Tirti 208 Lietuvos aukštosios jūreivystės mokyklos nuolatinį ir iššęstinių studijų studentai bei kursų klausytojai (esami ir būsiami jūrininkai). Taikyta apklausa raštu. Tyrimui naudotas Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto ir Aukštosios jūreivystės mokyklos mokslininkų sudarytas klausimynas, kurį sudarė sociodemografiniai klausimai ir pagrindinė dalis apie respondentų gyvensenos ir sveikatos ypatumus. Tyrimas vyko paaiškinus respondentams apie tyrimą, gavus jų sutikimą ir pritarus institucijos administracijai. Statistinei duomenų analizei naudotas SPSS 21.0 programų paketas. Tyrimo taikytas χ^2 kriterijus. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimo dalyvavo 198 (95,2 proc.) vyrų ir 10 (4,8 proc.) moterų. 166 (79,8 proc.) buvo miesto gyventojai, o 42 (20,2 proc.) – kaimo (rajono). 122 (58,7 proc.) respondentai –tai būsiamieji jūrininkai, studijuojantys nuolatinį (dieninių) studijų programose, o 86 (41,3 proc.) tiriamieji –jau dirbantys jūroje specialistai, kurie studijuoja iššęstinių (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.

Apklausoje metu buvo domėtasi žalingais rūkymo įpročiais. Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dauguma respondentų (87 proc.) yra kada nors rūkę, 13 proc. – niekada nėra rūkę per savo gyvenimą. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp didžiąją savo gyvenimo dalį mieste ir kaime gyvenusių jūrininkų pagal šį požymį nėra ($\chi^2=0,633$; $lfs=1$; $p=0,426$). Tyrimo rezultatai atskleidė, kaip dažnai jūrininkai rūko dabar. Apie pusę tiriamųjų (47,6 proc.) nerūko niekada, trečdalis (32,7 proc.) jūrininkų rūko kasdien, 12,5 proc. - rūko kelis kartus per mėnesį, o 7,2 proc. respondentų rūko kelis



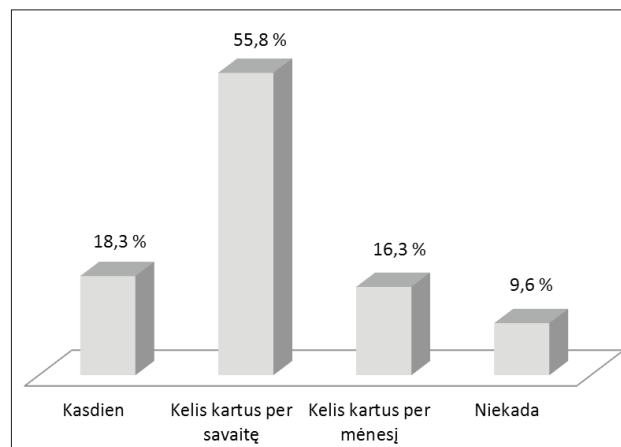
1 pav. Ar jūrininkai dažnai rūko (dabartiniu metu)

kartus per savaitę (1 pav.). Kasdien rūko 34,3 proc. miesto gyventojų ir 26,2 proc. kaimo gyventojų. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp miesto ir kaimo gyventojų pagal šį požymį nenustatyti ($\chi^2=3,080$; $lfs=3$; $p=0,379$).

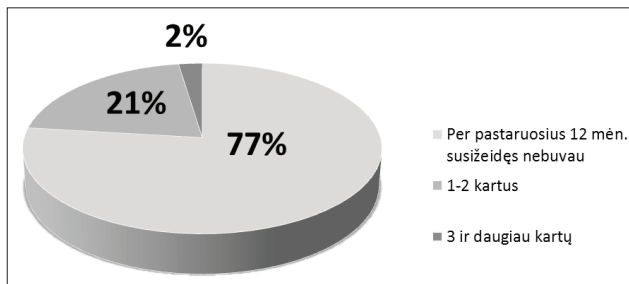
Tyrimo metu buvo klausama, kaip dažnai mankština jūrininkai. Atlikus duomenų analizę paaiškėjo, kad kasdien mankština tik apie penktadalis tiriamųjų (18,3 proc.). Šiek tiek daugiau nei pusė respondentų – 55,8 proc. – sportuoja kelis kartus per savaitę (2 ir daugiau kartų). 16,3 proc. tiriamųjų teigė sportuojantys kelis kartus per mėnesį, o apie dešimtadalis (9,6 proc.) jūrininkų nurodė, kad jie niekada nesimankština. Visos grupės duomenų pasiskirstymas matomas antrame paveiksle (2 pav.). Atlikus duomenų analizę pagal tai, kaip mankština ar sportuoja didžiąją savo gyvenimo dalį mieste ir kaime/rajone praleidę respondentai - nebuvo nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ($\chi^2=5,160$; $lfs=3$; $p=0,160$).

Apklausoje metu tiriamųjų buvo klausama apie burnos higieną. Daugiau nei pusė apklaustųjų (53,4 proc.) dantis valo kelis kartus per dieną, o apie du penktadaliai respondentų (38 proc.) dantis valosi 1 kartą per dieną. 6,7 proc. tiriamųjų dantis valosi ne kiekvieną dieną (4 pav.). Apie 2 procentus jūrininkų dantų nesivalo niekada. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp didžiąją savo gyvenimo dalį mieste ar kaime/rajone pragyvenusių apklaustųjų pagal dantų valymosi ypatumus nebuvo nustatyta ($\chi^2=0,748$; $lfs=3$; $p=0,862$).

Apklausiant respondentes buvo domėtasi, ar jūrininkai nešioja akinius bei lęšius. Šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis apklaustųjų (26,9 proc.) nešioja akinius ar lęšius, o dauguma jūrininkų (73,1 proc.) - akinių ir lęšių nenešioja. Atlikus statistinę duomenų analizę pagal gyvenamąją vietą paaiškėjo, kad regos ypatumai tarp miesto ir kaimo/rajono gyventojų yra panašūs ($\chi^2=2,814$; $lfs=1$; $p=0,093$).



2 pav. Ar dažnai jūrininkai mankština



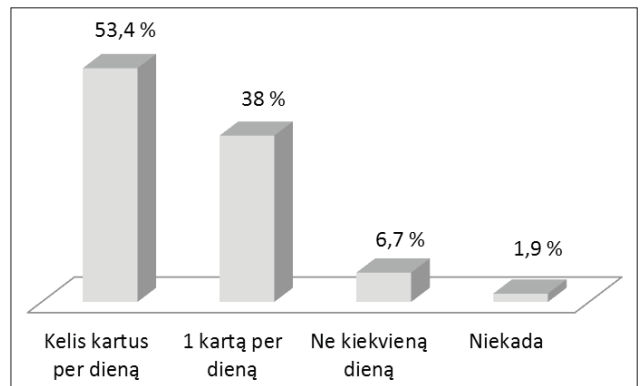
3 pav. Jūrininkų sužalojimai per pastaruosius 12 mėnesių

Tyrimo metu paaiškėjo, kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių tiriamieji kreipėsi į medikus, kai susižeidė ar patyrė nelaimingą atsitikimą. Dauguma respondentų (76,9 proc.) teigė nebuvę susižeidę per pastaruosius 12 mėnesių, penktadalis tiriamųjų (20,7 proc.) buvo sužaloti 1-2 kartus per pastaruosius dvylika mėnesių. Maža dalis - tik 2,4 procentai respondentų per pastaruosius 12 mėnesių dėl sužeidimų ar nelaimingų atsitikimų į medikus kreipėsi 3 ir daugiau kartų (3 pav.). Skirtumai tarp didžiąją savo gyvenimo dalį pragyvenusių mieste ir kaime/rajone jūrininkų pagal šį požymį buvo statistiškai reikšmingi ($x^2=9,048$; $l/s=2$; $p=0,011$). Dažniau susižeidžia kaimo gyventojai. 81,3 proc. didžiąją gyvenimo dalį mieste pragyvenusių tiriamųjų ir apie 60 proc. didžiąją savo gyvenimo dalį rajone/kaimo pragyvenusių respondentų per pastaruosius 12 mėnesių nebuvę susižeidę. 1-2 kartus į medikus dėl sužalojimų kreipėsi 16,9 proc. miesto ir 35,7 proc. kaimo/rajono gyventojų.

Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo 55,3 proc. jūrininkų, o 39,4 proc. – lankėsi pas gydytoją 1-2 kartus. Miesto gyventojai reikšmingai sveikesni nei kaimo ($x^2=10,565$; $l/s=2$; $p=0,005$) – 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.

Apklauskos metu buvo nustatyta, kaip jūrininkai vertina savo sveikatą. 28,4 proc. tiriamųjų mano, kad jų sveikata yra labai gera, 50,5 proc. – gera, 20,2 proc. – vidutinė. Tiek miesto, tiek kaimo gyventojai (skirstant pagal tai, kur respondantai gyvena ar gyvena didžiąją dalį savo gyvenimo) vertina savo sveikatą panašiai ($x^2=0,819$; $l/s=3$; $p=0,845$). 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.

Tyrimas atskleidė jūrininkų gyvenamosios veiksnų ypatumus. Nors didžioji dauguma jūrininkų yra anksčiau rūkę, šiuo metu apie pusę tiriamųjų nerūko, o kasdien rūko trečdalis jūrininkų. Tai rodo, kad reikėtų plėtoti švietimo bei



4 pav. Dantų valymas tarp jūrininkų

prevencinę veiklą, kad jūrininkai vengtų šio žalingo įpročio. Pozityvu yra tai, kad jau pusė jūrininkų rodo tinkamą pavyzdį savo kolegoms ir neberūko. Mažokai jūrininkų mankština kasdien. Dar yra jūrininkų, kurie iš viso nesimankština arba mankština tik retkarčiais (kelis kartus per mėnesį). Yra tokių, kurie neturi higienos įgūdžių ir nesivalo dantų. Tai sudaro labai mažą tirtų respondentų dalį. Dauguma jūrininkų pasižymi geru regėjimu ir jiems nereikia nešioti akinių arba lęšių. Didžioji dauguma tirtų jūrininkų nebuvo susižeidę per pastaruosius metus. Tačiau pusė jūrininkų per pastaruosius 12 mėnesių buvo susirgę. Tai pabrėžia, kad sveikatos stiprinimo, susirgimų prevencijos priemonių dar taikoma nepakankamai. Tyrimas parodė, kad apie penktadalis jūrininkų subjektyviai mano, jog jų sveikata yra tik vidutinė. Tokia sveikata yra nepakankama sunkiomis sąlygomis jūroje dirbantiems žmonėms. Taigi daugiau dėmesio turėtų būti skiriama būsimų ir jau dirbančių jūrininkų sveikos gyvensenos švietimui ir mokymui bei jų sveikos gyvensenos įpročių ugdymui. J. Sąlyga jūrininkų sveikatos tyrimuose taip pat teigė, kad jūrininkai turėtų daugiau dėmesio skirti sveikai gyvensenai, jos įpročiams darbo jūroje metu [7]. V. Senčila ir kt. nurodo, kad sveikatos problemos yra viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių jūrininkai nutraukia darbą jūroje [11]. Jūrininkų gyvenamosios ir sveikatos problemas būtina toliau tirti ir analizuoti. Tai lieka aktualiais visuomenės sveikatos klausimais šioje tikslinėje visuomenės grupėje. Daugiau dėmesio reikėtų skirti jūrininkų sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui.

Išvados

1. Didžioji dauguma jūrininkų (87 proc.) yra kada nors rūkę per savo gyvenimą. Dabar apie pusę tiriamųjų nerūko, trečdalis jūrininkų rūko kasdien, 7,2 proc. respondentų rūko kelis kartus per savaitę.

2. Kasdien mankština tik apie penktadalis tiriamųjų.

Daugiau nei pusė (55,8 proc.) respondentų sportuoja kelis kartus per savaitę (2 ir daugiau kartų), 16,3 proc. tiriamųjų sportuoja kelis kartus per mėnesį, o dešimtadalis jūrininkų niekada nesimankština.

3. Daugiau nei pusė apklaustųjų dantis valo kelis kartus per dieną, apie du penktadaliai respondentų (38 proc.) dantis valosi 1 kartą per dieną, 6,7 proc. tiriamųjų dantis valosi ne kiekvieną dieną, o apie 2 procentus jūrininkų dantų nesivalo niekada.

4. Dauguma jūrininkų (73,1 proc.) akinių ir lęšių nešioja.

5. Per pastaruosius 12 mėnesių dauguma respondentų (76,9 proc.) nebuvo susižeidę, penktadalis tiriamųjų buvo sužaloti 1-2 kartus ir tik 2,4 procentai respondentų dėl sužeidimų ar nelaimingų atsitikimų į medikus kreipėsi 3 ir daugiau kartų. Dažniau susižeidžia kaimo gyventojai. Per pastaruosius 12 mėnesių nesirgo apie pusė (55,3 proc.) jūrininkų.

6. 28, 4 proc. tiriamųjų mano, kad jų sveikata yra labai gera, 50,5 proc. – gera, 20,2 proc. – vidutinė. Jūrininkų švietimui, jų sveikos gyvensenos įgūdžių formavimui reikėtų skirti daugiau dėmesio (ypač kaimo/rajonų gyventojams).

Literatūra

1. Saarni H, Jokinen J, Juusela AK, Visuri S. Who benefits from group-based health promotion? A pilot study among Finnish seafarers. *Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement* 2013; 74(5): 562.
2. Guo JL, Liang GS. Sailing into rough seas: Taiwan's women seafarers' career development struggle. *Women's studies international forum* 2012; 35(4): 194-202.
3. Jezewska M, Leszczynska I, Grubman-Nowak M. Quality of life of Polish seafarers. *Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement* 2013; 74(5): 570-571.
4. Carter T. Working at sea and psychosocial problems. *Travel medicine and infectious disease* 2005; 3(2): 61-65.
5. Šalyga J. Jūrininkų privalomo sveikatos tikrinimo tvarkos vertinimas ir galimas tobulinimas. *Sveikatos mokslai*, 2010; 5(20): 3483-3487.
6. Senčila V., Bartusevičienė I., Kalvaitienė G. Lietuvos jūrininkų sudėties kiekybinis ir kokybinis vertinimas. *Jūra ir aplinka*, 2006; 1(14): 7-15.
7. Šalyga J. Specialities of Lithuanian and Latvian seafarer's life style in the sea. *J. Innovative Medicine and Biology* 2011; 1: 41-53.
8. Šalyga J. Lietuvos ir Latvijos jūrininkų gyvensenos ypatumai ir veiksniai, skatinantys psichoemocinę įtampą jūroje. *Visuomenės sveikata*, 2005; 2(29): 3-10.
9. Šalyga J, Juozulynas A, Lukšienė A. Health problems of Lithuanian and Latvian seamen. *Acta Medica Lituanica* 2006; 13: 38-46.
10. Norkienė S., Šalyga J. Lietuvos jūrininkų su sveikata susijusi gyvenimo kokybė ir sąsajos su kūno masės indeksu. *Sveikatos mokslai*, 2009; 2(19): 2267-2271.
11. 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' LIFESTYLE AND HEALTH IN LITHUANIA

B. Strukčinskienė, I. Bartusevičienė, V. Strukčinskaitė, S. Norkienė

Key words: seafarers, lifestyle, health, health promotion.

Summary

The analysis of seafarers' lifestyle and health, are of great importance for promoting seafarers' health. The survey on seafarers' lifestyle and health was accomplished in Lithuania. In the survey participated 208 full time and half time students (already working ones and the future seafarers) of Lithuanian Maritime Academy. More respondents (79.8 %) most of their lifetime lived in urban area, and 20.2 % lived in rural area. Chi-square test was used and the significance level $p \leq 0.05$ was considered statistically significant.

The study revealed that the majority of seafarers (87%) have tried to smoke at least once in their lifetime. One third of investigated seafarers now are smoking daily, about half of respondents do not smoke at all, and 7.2% - smoke few times per week. Only one-fifth of seafarers exercise every day, more than a half of respondents (55.8%) do sports few times per week, 16.3 % exercise few times per month, and about 10% – never exercise. More than half of respondents brush their teeth few times per day, 38 % - brush their teeth once a day, 6.7% - brush their teeth not every day, and 2 % of investigated seafarers never brush their teeth. The majority of seafarers (73.1%) do not use glasses or contact lenses. During the last 12 months, the majority of respondents (76.9%) were not injured, a one-fifth of seafarers were injured 1-2 times, only 2.4% - were injured three and more times. Rural respondents were injured more often than urban ones. About one third (28.4%) of seafarers subjectively think, as their health is very good. During the last 12 months, about half (55.3%) of investigated seafarers were not ill. Education and healthy lifestyle formation in seafarers needs more attention.

Correspondence to: birutedoctor@hotmail.com

Gauta 2014-06-04