



## **KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS**

Viešoji įstaiga, H. Manto g. 84, 92294 Klaipėda, tel. (8 46) 398 900, 398 901, faks. (8 46) 398 999. el.p.: [rektorius@ku.lt](mailto:rektorius@ku.lt) Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 211951150, PVM mokėtojo kodas LT119511515

---

# **ŠILUTĖS RAJONO SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ GYVENSENOS TYRIMO, 2011**

## **A T A S K A I T A**

**Ataskaitą parengė Klaipėdos universiteto Visuomenės sveikatos katedra**

[vsk.svmf@ku.lt](mailto:vsk.svmf@ku.lt), [faustas.stepukonis@gmail.com](mailto:faustas.stepukonis@gmail.com)

Klaipėda  
2011

## **TURINYS**

ĮVADAS .....	3
KONTINGENTAS IR METODAI .....	4
REZULTATAI .....	5
1. SVORIS, ŪGIS IR KŪNO MASĖS INDEKSAS.....	5
2. FIZINIS AKTYVUMAS.....	6
3. MITYBOS ĮPROČIAI.....	7
4. RŪKYMAS.....	14
5. ALKOHOLIO VARTOJIMAS.....	15
6. EISMO SAUGUMAS.....	20
7. SVEIKATOS PRIEŽIŪRA IR SVEIKATA.....	22
IŠVADOS.....	30
PRIEDAS: ANKETA APIE GYVENSENĄ	

## IVADAS

Didžiausia Lietuvos, kaip ir daugelio kitų Europos šalių, gyventojų sveikatos problema yra lėtinės neinfekcinės ligos (LNL): širdies ir kraujagyslių ligos, onkologiniai susirgimai, lėtinės kvėpavimo sistemos ligos, nutukimas, cukrinis diabetas ir kitos. LNL yra svarbiausia Lietuvos gyventojų mirties priežastis. Nesveika gyvensena t.y. rūkymas, nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, netinkama mityba, mažas fizinis aktyvumas didina LNL atsiradimo riziką. Sukaupta daug mokslinių tyrimų duomenų, kad keičiant gyvenamosios įpročius galima pagerinti gyventojų sveikatą ir pailginti jų gyvenimo trukmę.

Įvairių socialinių gyventojų grupių gyvenamosios skirtumai lemia jų sveikatos netolygumus. Sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos programos turėtų būti orientuotos į socialiai pažeidžiamas gyventojų grupes, turinčias daug nesveikų gyvenamosios įpročių. Tokių programų parengimui ir vertinimui būtina tirti skirtingų socialinių ir demografinių gyventojų grupių gyvenamosios ypatumus (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2010, p.3).

Siekiant įvertinti gyvenamosios rizikos veiksnių paplitimą ir gyventojų gyvenamosios pokyčius yra vykdoma gyvenamosios stebėsenos. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios stebėsenos vykdoma nuo 1994 m.

Šilutės rajono suaugusių gyventojų gyvenamosios tyrimą vykdo Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaudamas su Klaipėdos universitetu. Tyrimas vykdomas pagal Klaipėdos universiteto parengtą metodiką, kuri suderinta su Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimu.

Šilutės rajono suaugusių gyventojų gyvenamosios **tyrimo tikslas** – pateikti įvairių socialinių ir demografinių Šilutės rajono gyventojų grupių gyvenamosios duomenis ir įvertinti jų ypatumus.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti gyventojų svorį, ūgį, kūno masės indeksą atsižvelgiant į lytį, amžių
2. Nustatyti gyventojų fizinį aktyvumą atsižvelgiant į lytį, amžių
3. Įvertinti mitybos įpročius atsižvelgiant į lytį, amžių
4. Nustatyti rūkymo paplitimą atsižvelgiant į lytį, amžių
5. Nustatyti alkoholio vartojimo įpročius atsižvelgiant į lytį, amžių
6. Nustatyti gyventojų eismo saugos įpročius atsižvelgiant į lytį, amžių
7. Nustatyti gyventojų sveikatos priežiūros ypatumus ir sveikatos vertinimą atsižvelgiant į lytį, amžių

Tyrimo duomenys suteiks galimybę atkreipti Šilutės politikų, asmens ir sveikatos priežiūros įstaigų dėmesį į Šilutės rajono gyventojų gyvenamosios ypatumus ir problemas. Į juos bus atsižvelgiama diegiant, siūlant ir įgyvendinant suaugusių žmonių sveikatos stiprinimo ir ugdymo programas. Tyrimo rezultatai leis įvertinti Šilutės rajono suaugusių gyventojų gyvenamosios įpročius, juos palyginti su ankstesnių tyrimų rezultatais, teikti pasiūlymus situacijai gerinti.

Tyrimo duomenys bus panaudoti:

- teikiant informaciją politikams, specialistams, visuomenei
- formuojant sveikatos politiką Šilutės rajone
- nustatant sveikatinimo veikos prioritetus Šilutės rajone
- rengiant ir įgyvendinant kompleksines sveikatos programas;
- rengiant mokslinius ir publicistinius straipsnius.

## KONTINGENTAS IR METODAI

Tiriama populiacija – Šilutės rajono suaugusieji 18 metų ir vyresni gyventojai. Vykdamas tyrimą 2010 metų liepos ir rugpjūčio mėn. anketą užpildė 1214 Šilutės rajono suaugusieji gyventojai.

Tyrimui naudota Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro sudaryta anketa remiantis „Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo, 2006“ klausimynu. Tyrimo anketa susideda iš 47 klausimų apie demografinę padėtį ir gyvenimo sąlygas.

Anketas gyventojams asmeniškai išdalino savivaldybės ir rajono seniūnijų darbuotojai. Toks respondentų atrankos būdas nėra visiškai reprezentatyvus, kadangi neatitiko numatytos metodikos, pagal kurią gyventojai apklausai turėjo būti atsitiktinai atrinkami iš Lietuvos Respublikos gyventojų registro duomenų fondo sąrašo, jiems paštu išsiunčiant klausimynus. Vykdamas apklausą nebuvo registruojama kiek respondentų atsakė pildyti anketas, nebuvo namuose apklausos vykdymo metu, todėl nenustatytas respondentų dalyvavimo lygis. Dėl šių ir kitų neatitikimų numatyti tyrimo metodikai (nevisiško anketos suderinamumo su Lietuvos suaugusių tyrimu) šio tyrimo rezultatų negalima tiesiogiai lyginti su Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo rezultatais, tačiau rezultatai leidžia įvertinti skirtingų demografinių Šilutės rajono gyventojų grupių gyvenimo ypatumus.

Nustatyta, kad tinkamai anketas užpildė 1039 respondentai, todėl jų anketos buvo įtrauktos į tyrimo analizę. Likusios 175 anketos nebuvo analizuojamos (anketos nr. 100-104, 106-132, 135-141, 246-249, 419-444, 451-469, 522-550, 556-559, 568, 573, 574, 602-615, 620, 624-639, 1008-1018, 1022, 1031-1037), kadangi buvo netinkamai užpildytos (dažniausiai nurodytas serijas anketų pildė ne patys respondentai, o kiti asmenys).

Į analizę įtrauktų 1039 asmenų socio-demografinė sudėtis yra tokia:

Pagal lytį – 357 vyrai ir 682 moterys,

Pagal gyvenamąją vietą – 475 miesto, 557 kaimo/rajono, nenurodė 7 gyventojai,

Pagal amžiaus grupę – 20-44m. 416, 45-64m. 478 gyventojai, 65m. ir vyresni 122, nenurodė 23 gyventojai,

Pagal išsilavinimą – pradinis (3-4kl.) 33, nebaigtas vidurinis (iki 9kl.) 88, vidurinis 168, spec. vidurinis 235, aukštesnysis 117, aukštasis 378, nenurodė 20 gyventojų.

Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro sudarytą anoniminį klausimyną (žr. priedą ANKETA APIE GYVENSENĄ) sudarė klausimai apie gyventojų lytį, gyvenamąją vietą, amžių, išsilavinimą, asmens svorį, ūgį, fizinio aktyvumo lygį, mitybos lygį, rūkymą, alkoholinių gėrimų vartojimą, saugaus eismo taisyklių laikymąsi, sveikatos priežiūros ypatumus, subjektyviai vertinamą sveikatą.

Tyrimų rezultatų apžvalgoje rodikliai pateikiami atsižvelgiant į lytį ir amžių. Visi tyrimo rezultatai apibendrinti lentelėse.

Rezultatų statistinė analizė atlikta SPSS Statistics 17.0 programa. Gauti duomenys statistiškai analizuojami, vertinant skirtumus tarp amžiaus grupių ir lyties. Kiekybinių požymių priklausomumo, homogeniškumo bei proporcijų lygybių vertinimui naudotas  $\chi^2$  kriterijus. Dvieju ranginių kintamųjų priklausomybės įvertinimui naudota Spirmeno koreliacija. Nustačius  $p < 0,05$  požymio skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais. Esant  $p > 0,05$  požymio skirtumai laikyti statistiškai nereikšmingais.

## REZULTATAI

### 1. SVORIS, ŪGIS IR KŪNO MASĖS INDEKSAS

Per praėjusį dešimtmetį nutukimo paplitimas padidėjo daugelyje Europos valstybių. Nutukę žmonės gyvena trumpiau nei turintys normalų svorį. Nutukusiems žmonėms didesnė tikimybė susirgti išemine širdies liga, jiems dažniau padidėja arterinis kraujospūdis. Nutukimas yra pagrindinė nuo insulino nepriklausomo cukrinio diabeto priežastis. Nutukusieji dažniau serga krūties, gimdos gleivinės, storosios žarnos, stemplės ir inkstų vėžiu. Nutukusių žmonių psichinė savijauta taip pat būna blogesnė. Dėl nutukimo gali sumažėti jų socialinis aktyvumas. Dažniau nutunka žemesniems socialiniams sluoksniams priklausantys gyventojai, todėl nutukimas didina socialinius sveikatos skirtumus.

Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimo 2010 m. atsivoris (KMI $\geq$ 25) nustatytas pusei (52,7 proc.), o nutukimas (KMI $\geq$ 30) – penktadaliui (22,2 proc.) moterų (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2010, p.19,20,122).

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų rodikliai pateikiami LENTELEJE 1.1.

**LENTELĖ 1.1. Skirstymas pagal kūno masės indeksą (KMI), atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
<20	7,6	1,5	1,6	4,1	15,0	3,6	3,3	8,2
20-24,9	40,0	35,8	32,8	37,0	54,7	38,7	31,1	44,5
25-29,9	41,4	48,2	54,1	46,4	21,7	35,1	36,1	29,8
$\geq$ 30	11,0	14,6	11,5	12,5	8,6	22,5	29,5	17,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Atsivoris (KMI $\geq$ 25) nustatytas 46,4 proc. Šilutės rajono suaugusiųjų vyrų ir 29,8 proc. moterų, nutukimas (KMI $\geq$ 30) – 12,5 vyrų, 17,5 proc. moterų, skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Skirtumai statistiškai nereikšmingi lyginant duomenis pagal vyrų amžiaus grupes, tačiau statistiškai reikšmingi, atsižvelgiant į moterų amžiaus grupes. Daugiau turinčių atsivorio ir nutukusių moterų yra 65+ ir 45-64, mažiau 20-44 metų amžiaus grupėse (p<0,01).

## 2. FIZINIS AKTYVUMAS

Gyventojų fizinio aktyvumo mažėjimas yra viena iš pagrindinių nutukimo epidemijos priežasčių. Mažėjant sunkaus fizinio darbo pramonėje, žemės ūkyje, statybose ir kitur, didesnę reikšmę įgauna fizinis aktyvumas laisvalaikio metu. (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2010, p.18).

Tiriamųjų buvo klausama, ar dažnai jie mankštinais laisvalaikio metu bent 30 min. taip, kad pagreitėtų jų kvėpavimas ir suprakaituotų.

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų rodikliai pateikiami LENTELEJE 2.1.

**LENTELĖ 2.1. Laisvalaikio mankštos, trunkančios bent 30 min. ir sukeliančios prakaitavimą, dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Kasdien	46,6	44,1	36,1	43,7	29,0	38,2	36,7	34,4
4-6 kartus per savaitę	12,3	11,8	9,8	11,7	15,1	12,5	3,3	12,7
2-3 kartus per savaitę	12,3	9,6	6,6	10,2	24,3	17,6	13,3	19,9
1 kartą per savaitę	6,8	8,8	6,6	7,6	10,8	12,5		10,7
2-3 kartus per mėnesį	12,3	5,9	9,8	9,3	8,1	6,9	10,0	7,6
Kelis kartus per metus	8,2	14,7	6,6	10,5	12,0	6,3	5,0	8,4
Negaliu mankštintis dėl ligos ar invalidumo	1,4	5,1	24,6	7,0	,8	6,0	31,7	6,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

43,7 proc. Šilutės rajono suaugusiųjų vyrų ir 34,4 proc. moterų kasdien mankštinais, likusieji mankštinais rečiau ar negali mankštintis dėl ligos arba invalidumo. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

### 3. MITYBOS ĮPROČIAI

Pastaraisiais dešimtmečiais daugelio pasaulio valstybių gyventojų mityba keitėsi sveikatai nepalankia linkme. Išaugo didelės energinės vertės maisto produktų, turinčių daug riebalų ir cukraus, vartojimas. Tuo tarpu daržovių, vaisių ir mažai perdirbtų grūdinių produktų vartojama nepakankamai. Tokie mitybos pokyčiai skatina nutukimo, lipidų apykaitos sutrikimų, arterinės hipertenzijos, hiperglikemijos ir kitų lėtinių ligų rizikos veiksnių atsiradimą.

Moksliniai tyrimai įrodė, kad maistas, kuriame yra daug sočių riebalų rūgščių, didina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir išeminės širdies ligos riziką. Sviete, riebiame piene ir jo produktuose ypač gausu sočių riebalų rūgščių. Riebus pienas – svarbus sočių riebalų rūgščių šaltinis. Jį geria gana didelė Lietuvos gyventojų dalis.

Daržovėse ir vaisiuose yra daug antioksidaciniu ir kitokiu profilaktiniu poveikiu pasižyminčių medžiagų: vitaminų C, E, beta karoteno, flavonoidų, fitoestrogenų, augalinių sterolių, maistinių skaidulų ir kitų medžiagų. Vartojant pakankamai daržovių ir vaisių mažėja širdies ir kraujagyslių ligų, piktybinių navikų, nutukimo, cukrinio diabeto ir kitų ligų rizika. Rekomenduojama valgyti daržoves ir vaisius 5 kartus per dieną kiekvieną kart valgant. Patariama suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių per dieną. Lietuvoje šviežių daržovių vartojimas didėja. Šviežių daržovių vartojimas ypač padidėjo tarp gyventojų, turinčių aukštąjį išsilavinimą (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2010, p.13-17).

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų mitybos ypatumų rodikliai pateikiami LENTELĖSE 3.1.-3.13.

**LENTELĖ 3.1. Pusryčiaavimo įprotis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Pusryčiauja	67,1	79,3	88,3	75,7	65,5	77,7	96,7	74,5
Nepusryčiauja	32,9	20,7	11,7	24,3	34,5	22,3	3,3	25,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – 75,7 proc. Šilutės rajono suaugusiųjų vyrų ir 74,4 proc. moterų įprastai pusryčiauja, skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai nereikšmingi.

Tačiau skirtumai statistiškai reikšmingi vyrų ir moterų amžiaus grupėse. Didesnės dalys įprastai pusryčiaujančių yra 65+ ir 45-64 metų amžiaus grupėse (p<0,01).

**LENTELĖ 3.2. Daržovių vartojimo per praėjusią savaitę dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė karto	1,4	3,6	1,7	2,3	1,1	,9		,9
1-2 dienas per savaitę	22,1	32,6	26,7	27,1	16,4	16,2	31,1	17,6
3-5 dienas per savaitę	43,4	34,1	36,7	38,5	40,1	34,1	26,2	35,8
6-7 dienas per savaitę	33,1	29,7	35,0	32,1	42,4	48,8	42,6	45,7
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma gyventojų – iš viso 70,6 proc. vyrų ir 81,5 proc. moterų vartoja daržoves nuo 6-7 iki 3-5 dienų per savaitę, likusieji vartoja rečiau. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi, moterys dažniau nei vyrai valgo daržoves 6-7 dienas per savaitę (p<0,01).

Skirtumai statistiškai nereikšmingi, atsižvelgiant į vyrų ir moterų amžiaus grupes.

**LENTELĖ 3.3. Vaisių ir/arba uogų vartojimo per praėjusią savaitę dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė karto	6,2	13,1	5,2	8,8	1,1	1,8		1,4
1-2 dienas per savaitę	43,2	39,4	46,6	42,2	30,7	26,0	30,5	28,3
3-5 dienas per savaitę	31,5	28,5	25,9	29,3	36,0	38,2	40,7	37,5
6-7 dienas per savaitę	19,2	19,0	22,4	19,6	32,2	34,0	28,8	32,8
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – iš viso 71,5 proc. vyrų ir 65,8 proc. moterų vartoja vaisius ir/arba uogas nuo 1-2 iki 3-5 dienų per savaitę. 6-7 dienas per savaitę vartoja 19,6 proc. vyrų ir 32,8 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.



**LENTELĖ 3.4. Saldumynų (saldainių, šokolado, pyragaičių, torto ir pan.) vartojimo per praėjusią savaitę dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė karto	10,4	22,2	27,3	18,0	9,5	10,9	15,5	10,7
1-2 dienas per savaitę	46,5	41,5	49,1	44,9	48,5	49,2	46,6	48,7
3-5 dienas per savaitę	32,6	17,0	20,0	24,3	22,7	23,9	29,3	23,9
6-7 dienas per savaitę	10,4	19,3	3,6	12,9	19,3	16,0	8,6	16,7
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – iš viso 69,2 proc. vyrų ir 72,6 proc. moterų vartoja saldumynus nuo 1-2 iki 3-5 dienų per savaitę. 6-7 dienas per savaitę vartoja 12,9 proc. vyrų ir 16,7 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.5. Žuvies vartojimo per praėjusią savaitę dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis*							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė karto	31,3	25,2	18,6	26,6	34,0	28,9	26,2	30,7
1-2 dienas per savaitę	53,5	54,1	54,2	53,8	57,0	59,0	52,5	57,6
3-5 dienas per savaitę	11,8	17,0	20,3	15,4	7,9	9,9	14,8	9,6
6-7 dienas per savaitę	3,5	3,7	6,8	4,1	1,1	2,1	6,6	2,1
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p<0,05

Daugiau nei pusė – 53,8 proc. vyrų ir 57,6 proc. moterų vartoja žuvį 1-2 dienas per savaitę. Iš viso nevartoja žuvies 26,6 proc. vyrų ir 30,7 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,05).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.6. Juodos duonos vartojimas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vienos	9,9	6,3	4,8	7,5	13,7	5,1	4,3	8,2
1-2 riekeles	37,6	37,5	52,4	40,0	61,3	61,2	68,1	61,9
3-4 riekeles	28,7	42,0	28,6	34,5	22,0	27,8	21,3	25,0
7 ir daugiau riekelių	19,8	10,7	11,9	14,5	3,0	5,1	6,4	4,4
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – iš viso 74,5 proc. vyrų ir 86,9 proc. moterų juodos duonos suvalgo nuo 1-2 iki 3-4 riekelių per dieną. Didesnė dalis vyrų nei moterų suvalgo nuo 3-4 iki 7 ir daugiau riekelių juodos duonos, skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.7. Baltos duonos („Palangos“, „Ventos“, „Kvietelio“ ir pan.) vartojimas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vienos	5,7	3,7	5,0	4,9	11,3	7,4	2,0	8,3
1-2 riekeles	49,5	59,3	67,5	56,2	64,8	70,7	80,0	69,5
3-4 riekeles	24,8	28,4	22,5	25,7	21,4	17,0	12,0	18,1
7 ir daugiau riekelių	14,3	7,4	5,0	10,2	1,3	4,3	4,0	3,0
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – iš viso 81,9 proc. vyrų ir 87,6 proc. moterų baltos duonos („Palangos“, „Ventos“, „Kvietelio“ ir pan.) suvalgo nuo 1-2 iki 3-4 riekelių per dieną. Didesnė dalis vyrų nei moterų suvalgo nuo 3-4 iki 7 ir daugiau baltos duonos, skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.8. Batono, sumuštinių baltos duonos vartojimas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis*							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vienos	9,8	6,2	9,3	8,3	10,9	8,1	2,4	8,7
1-2 riekeles	50,0	62,9	65,1	57,9	62,6	71,1	80,5	68,5
3-4 riekeles	26,5	26,8	18,6	25,2	24,7	16,6	9,8	19,2
7 ir daugiau riekelių	8,8	2,1	7,0	5,8	1,1	2,8	4,9	2,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p&lt;0,05

Dauguma – iš viso 83,1proc. vyrų ir 87,7 proc. moterų sumuštinių baltos duonos suvalgo nuo 1-2 iki 3-4 riekelių per dieną. Didesnė dalis vyrų nei moterų suvalgo nuo 3-4 iki 7 ir daugiau batono ar sumuštinių baltos duonos, skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,05).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.9. Į puodelį kavos dedamų cukraus šaukštelių skaičius, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė*			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vieno	17,1	13,7	23,4	16,7	28,6	29,6	18,0	28,2
Vieną	24,4	35,0	21,3	28,2	47,6	46,1	38,0	46,0
Du	43,9	37,6	34,0	39,7	23,0	19,7	40,0	22,8
Tris	12,2	10,3	21,3	12,9	,8	3,9	4,0	2,7
Keturis	1,6	2,6		1,7				
Penkis ir daugiau	,8	,9		,7		,7		,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p&lt;0,05

\*\*p&lt;0,01

Visiškai nededa cukraus į puodelį kavos 16,7 proc. vyrų ir 28,2 proc. moterų. Dauguma – iš viso 67,9 proc. vyrų ir 68,8 proc. moterų deda 1-2 šaukštelių cukraus, likusieji 3 ir daugiau šaukštelių cukraus. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Daugiau cukraus vartoja 65+ ir 45-64 metų amžiaus grupių moterys (p<0,05).

**LENTELĖ 3.10. Į puodelį arbatos dedamų cukraus šaukštelių skaičius, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vieno	9,5	10,9	15,1	11,1	37,7	36,1	11,3	34,3
Vieną	19,8	37,3	18,9	26,3	38,6	34,2	41,5	36,7
Du	53,2	33,6	52,8	45,7	21,9	25,6	39,6	25,5
Tris	14,3	16,4	13,2	14,9	1,4	4,1	5,7	3,2
Keturis	2,4	,9		1,4	,5		1,9	,4
Penkis ir daugiau	,8	,9		,7				
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Visiškai nededa cukraus į puodelį arbatos 11,1 proc. vyrų ir 34,3 proc. moterų. Dauguma – iš viso 72 proc. vyrų ir 62,2 proc. moterų deda 1-2 šaukštelių cukraus, likusieji 3 ir daugiau šaukštelių cukraus. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Daugiau cukraus vartoja 65+ ir 45-64 metų amžiaus grupių moterys (p<0,05).

**LENTELĖ 3.11. Atsakiusiųjų skirstymas pagal per dieną išgeriamų kavos puodelių skaičių, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vieno	18,4	7,8	12,8	13,2	4,9	3,5	13,5	4,9
1-2 puodelius	72,0	89,6	80,9	80,5	88,3	90,6	84,6	89,2
3-4 puodelius	6,4	2,6	6,4	4,9	3,6	4,2	1,9	3,8
5-6 puodelius	2,4			1,0	2,4	1,3		1,6
7 ir daugiau puodelių	,8			,3	,8	,3		,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Visiškai negeria kavos 13,2 proc. vyrų ir 4,9 proc. moterų. Dauguma – 80,5 proc. vyrų ir 89,2 proc. moterų išgeria 1-2 puodelius kavos, likusieji 3 ir daugiau puodelių kavos. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.12. Atsakiusių skirstymas pagal per dieną išgeriamų arbatos puodelių skaičių, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė vieno	5,5	3,3	1,9	4,0	3,3	2,3		2,5
1-2 puodelius	89,1	88,5	88,7	88,8	90,7	91,1	91,4	90,9
3-4 puodelius	4,7	5,7	5,7	5,3	3,7	5,3	5,2	4,6
5-6 puodelius		2,5	3,8	1,7	2,0	1,3	3,4	1,8
7 ir daugiau puodelių	,8			,3	,4			,2
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Visiškai negeria arbatos 4 proc. vyrų ir 2,5 proc. moterų. Dauguma – 88,7 proc. vyrų ir 90,9 proc. moterų išgeria 1-2 puodelius arbatos, likusieji 3 ir daugiau puodelių arbatos. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai nereikšmingi.

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai taip pat statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 3.13. Asmenų, papildomai dedančių druskos į paruoštą maistą, skirstymas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Niekada	24,7	24,1	30,0	25,4	35,3	37,9	41,0	37,2
Kai trūksta druskos	67,8	63,5	65,0	65,6	60,6	58,8	57,4	59,4
Beveik visada net neragavęs	7,5	12,4	5,0	9,0	4,1	3,2	1,6	3,4
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – 65,6 proc. vyrų ir 59,4 proc. moterų papildomai deda druską į paruoštą maistą tik tada, kai jos trūksta. Daugiau vyrų nei moterų deda druskos beveik visada net neragavę (atitinkamai 9,0 ir 3,4 proc.). Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

#### 4. RŪKYMAS

Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo duomenimis, rūkymas yra labai paplitęs tarp Lietuvos gyventojų. 2010 m. kasdien rūkė 34,2 proc. vyrų ir 15 proc. moterų. Niekada nerūkė 30,4 proc. vyrų ir 62,2 proc. moterų. Metusių rūkyti vyrų buvo 19,6 ir moterų - 12 proc. Iki 2000 m. rūkymo paplitimas didėjo visoje populiacijoje, tarp moterų išaugdamas 2,3 karto Vėlesniais metais rūkančių vyrų dalis sumažėjo 1,5 karto, o moterų- nepasikeitė. Rūkymo įpročiai buvo susiję su socialiniais veiksniais. Aukštesnio išsilavinimo vyrai rūkė rečiau nei žemesnio. Rūkymo paplitimo netolygumas tarp vyrų išsilavinimo grupių padidėjo, nes tarp aukštojo išsilavinimo vyrų rūkančiųjų dalis sumažėjo labiau nei tarp žemesnio išsilavinimo. Per tiriamąjį 1994-2010m. laikotarpį rūkymo ir išsilavinimo ryšys tarp moterų pasikeitė priešinga kryptimi: 1994 m. dažniau rūkė aukštesnio išsilavinimo moterys, o 2010 m. – žemesnio. Mieste rūkančių moterų buvo daugiau nei kaime. Tabako rūkymas sukelia rimtą žalą aplinkiniams. Pasyvus rūkymas laikomas plaučių vėžio ir kitų lėtinių plaučių ligų rizikos veiksniu (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2010, p.8,9).

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų rūkymo rodikliai pateikiami LENTELEJE 4.1.

**LENTELĖ 4.1. Skirstymas pagal rūkymo įprotį, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**								
	Vyrai				Iš viso	Moters			Iš viso
	Amžiaus grupė**			20-44		Amžiaus grupė*			
	20-44	45-64	65+			20-44	45-64	65+	
Rūko kasdien	38,2%	42,6%	15,0%	38,2%	17,8%	10,3%	6,6%	13,0%	
Rūko retkarčiais	12,5%	11,8%	5,0%	12,5%	10,0%	10,0%	8,2%	9,9%	
Visai nerūko	49,3%	45,6%	80,0%	49,3%	72,1%	79,6%	85,2%	77,1%	
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Daugiau nei trečdalis vyrų – 38,2 proc. ir tik aštuntadalis – 13 proc. – moterų rūko kasdien. Rūkančių retkarčiais taip pat daugiau vyrų nei moterų – atitinkamai 12,5 ir 9,9 proc. Trys ketvirtadaliai – 77,1 proc. moterų visai nerūko, tarp vyrų visai nerūkančių yra apie pusė – 49,3 proc. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai taip pat reikšmingi: dažniau rūko jaunesni, rečiau vyresni vyrai ir moterys (p<0,01 vyrų amžiaus grupėse, p<0,05 moterų amžiaus grupėse). Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji rūko rečiau (Spearman'o koreliacijos testas, p<0,01).

## 5. ALKOHOLIO VARTOJIMAS

Rizikingas alkoholinių gėrimų vartojimas yra viena iš pagrindinių priešlaikinių mirčių, ligų ir traumų priežasčių. Piktnaudžiavimas alkoholiu sukelia daugybę socialinių problemų. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo tiriamieji buvo klausiami apie per praėjusią savaitę suvartotą alkoholinių gėrimų kiekį, kuris analizuojant buvo perskaičiuotas į standartinius alkoholio vienetus (SAV). SAV laikytas alkoholinio gėrimo tūris, kuriame yra 10 g etanolio. t.y 1 SAV gaunamas išgėrus 250 ml 5 proc. stiprumo alaus arba 125 ml 12 proc. stiprumo vyno, arba 25 ml 40 proc. stiprumo alkoholinių gėrimų. Alkoholinius gėrimus vartojantiems asmenims nepatariama per dieną išgerti daugiau nei du SAV, o moterims – daugiau nei vieną SAV. 2010 m. vyrai per savaitę vidutiniškai suvartojo 13,5 SAV, moterys – 6,1 SAV. Nuo 1994 m. vyrų per savaitę suvartotų SAV kiekis nepasikeitė, o moterys 2010 m. suvartojo du kartus daugiau SAV nei 1994 m. Per šešiolika metų bent kartą per savaitę gėrusių stiprius alkoholinius gėrimus vyrų dalis šiek tiek sumažėjo, o tarp moterų nustatytos stiprių alkoholinių gėrimų dažno vartojimo didėjimo tendencijos. Alaus vartojimas sparčiai didėjo 1994-2002 metais. Paskutinių dviejų tyrimų metu nustatyta tendencija, kad bent kartą per savaitę gėrusių alaus vyrų ir moterų dalis mažėja, bet išlieka gana didelė - 2010 m. bent kartą per savaitę gėrė alų pusė vyrų ir 12 proc. moterų (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2010, p.11).

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų alkoholinių gėrimų vartojimo įpročiai pateikiami LENTELESE 5.1.-5.8.

**LENTELĖ 5.1. Alaus butelių (po 0,5 l.) kiekis, išgertų per praėjusią savaitę, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**								
	Vyrai				Iš viso	Moterys			Iš viso
	Amžiaus grupė**			Iš viso		Amžiaus grupė**			
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+		
Nevartojo	8,0	8,0	26,5	10,7	24,7	37,4	43,8	32,0	
1-2 butelius	33,6	35,6	50,0	36,8	54,8	54,9	25,0	52,5	
3-4 butelius	18,6	31,0	11,8	22,2	14,0	3,3	6,3	8,5	
Daugiau nei 4 butelius	39,8	25,3	11,8	30,3	6,5	4,4	25,0	7,0	
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

\*\*p<0,01

Trečdalis vyrų – 36,8 proc. ir pusė moterų – 52 proc. – išgeria 1-2 butelius alaus per savaitę. Tačiau kur kas daugiau vyrų nei moterų išgeria 3-4 ar daugiau nei 4 butelius alaus per savaitę. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai taip pat reikšmingi: dažniau alų vartoja jaunesni, rečiau vyresni vyrai ir moterys (p<0,01). Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji alų vartoja rečiau (Spearman'o koreliacijos testas, p <0,01).

**LENTELĖ 5.2. Sidro ir alkoholinių kokteilių (pvz., viskio su sodos vandeniu, džino su tonika ir kt.) butelių (po 0,33 l.) kiekis, išgertų per praėjusią savaitę, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nevartojo	68,9	64,3	90,9	71,4	69,2	77,8	90,9	75,2
1-2 butelius	26,7	21,4	9,1	22,9	21,2	20,4	9,1	19,7
3-4 butelius	4,4	14,3		5,7	7,7			3,4
Daugiau nei 4 butelius					1,9	1,9		1,7
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Dauguma vyrų – 71,4 proc. ir moterų – 75,2 proc. – negėrė sidro ir alkoholio kokteilių per praėjusią savaitę. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai nereikšmingi.

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai taip pat nereikšmingi, tačiau sidro ir alkoholio kokteilių vartojimas susijęs su išsilavinimu. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji šiuos gėrimus vartoja rečiau (Spearman'o koreliacijos testas,  $p < 0,01$ ).

**LENTELĖ 5.3. Vyno ar šampano kiekis (100 g. taurėmis), suvartotas per praėjusią savaitę, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%).**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nevartojo	68,8	31,0	64,3	56,0	23,8	19,7	38,9	22,9
1-2 taures	20,8	44,8	28,6	29,7	50,8	59,8	33,3	53,8
3-4 taures	4,2	13,8		6,6	19,2	15,0	16,7	17,1
Daugiau nei 4 taures	6,3	10,3	7,1	7,7	6,2	5,5	11,1	6,2
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\* $p < 0,01$

Daugiau nei pusė – 56 proc. vyrų – per praėjusią nevirtavo vynu ar šampano, apie pusė moterų – 53,8 proc. – jo išgėrė 1-2 taures. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi ( $p < 0,01$ ).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji vyną ar šampaną vartoja dažniau (Spearman'o koreliacijos testas,  $p < 0,05$ ).



**LENTELĖ 5.4. Degtinės, konjako ar kt. stiprių gėrimų taurelių (po 40 g.) kiekis, suvartotas per praėjusią savaitę, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nevartoją	19,7	17,2	17,9	18,5	55,1	47,7	29,4	48,8
1-2 taures	9,9	22,4	25,0	17,2	21,7	32,6	23,5	27,3
3-4 taures	18,3	22,4	14,3	19,1	7,2	5,8	5,9	6,4
Daugiau nei 4 taures	52,1	37,9	42,9	45,2	15,9	14,0	41,2	17,4
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Nevartoją degtinės, konjako ar kt. stiprių gėrimų penktadalis vyrų – 18,5 proc. ir pusė moterų – 48,8 proc. Tačiau kur kas daugiau vyrų nei moterų išgėrė daugiau nei 4 taures šių gėrimų – atitinkamai 45,2 ir 17,4 proc. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi. Be to, degtinės, konjako ir pan. gėrimų vartojimas nesusijęs su tiriamųjų išsilavinimu (Spearman'o koreliacijos testas, p >0,05).

**LENTELĖ 5.5. Stipriųjų alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Kasdien	2,8	5,8	3,3	4,1		,9	1,6	,6
2-3 kartus per savaitę	15,2	9,5	13,3	12,6	2,2	1,8	3,3	2,1
Kartą per savaitę	18,6	16,1	15,0	17,0	7,5	4,2	6,6	5,7
2-3 kartus per mėnesį	32,4	29,2	18,3	28,7	21,6	22,3	13,1	21,2
Kelis kartus per metus	24,1	27,0	33,3	26,9	44,4	53,4	32,8	47,9
Niekada	6,9	12,4	16,7	10,8	24,3	17,5	42,6	22,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Niekada nevartoja stipriųjų alkoholinių gėrimų 10,8 proc. vyrų ir 22,5 proc. moterų. Didžiausia dalis – 28,7 proc. vyrų šiuos gėrimus vartoja 2-3 kartus per savaitę, didžiausia dalis moterų – 47,9 proc. – kelis kartus per metus. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji stipriuosius alkoholinius gėrimus vartoja rečiau (Spearman'o koreliacijos testas, p <0,01).

**LENTELĖ 5.6. Vyno vartojimo dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Kasdien	2,1	5,1	1,7	3,2		,3	1,6	,3
2-3 kartus per savaitę	1,4	2,9	1,7	2,0	1,9	2,1	1,6	2,0
Kartą per savaitę	4,1	5,9	3,3	4,7	6,4	6,0		5,6
2-3 kartus per mėnesį	13,7	12,5	8,3	12,3	30,5	23,2	11,5	25,0
Kelis kartus per metus	31,5	31,6	26,7	30,7	39,5	46,7	36,1	42,8
Niekada	47,3	41,9	58,3	47,1	21,8	21,7	49,2	24,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p&lt;0,01

Daugiau nei pusė – 47,1 proc. vyrų ir ketvirtadalis – 24,3 proc. moterų niekada nevartoja vyno. 42,8 proc. moterų ir 30,7 proc. vyrų jo išgeria kelis kartus per metus. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Jaunesnės moterys dažniau už vyresnes vartoja vyną (p<0,01). Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji vyną vartoja dažniau (Spearman'o koreliacijos testas, p <0,01).

**LENTELĖ 5.7. Alaus vartojimo dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Kasdien	17,8	17,6	8,3	16,1	,7	2,4	3,3	1,8
2-3 kartus per savaitę	33,6	30,9	20,0	30,1	7,1	2,1	3,3	4,2
Kartą per savaitę	17,8	11,8	10,0	14,0	8,9	5,7	6,6	7,1
2-3 kartus per mėnesį	14,4	15,4	15,0	14,9	20,1	19,3	9,8	18,8
Kelis kartus per metus	11,0	14,0	18,3	13,5	27,9	36,3	23,0	31,7
Niekada	5,5	10,3	28,3	11,4	35,3	34,2	54,1	36,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p&lt;0,01

Didžiausia vyrų dalis – 30,1 proc. – alaus išgeria 2-3 kartus, didžiausia moterų dalis – 31,7 proc. – jo išgeria kelis kartus per metus. Trečdalis moterų – 36,5 proc. ir tik dešimtadalis vyrų – 11,4 proc. – jo niekada negeria. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi ( $p < 0,01$ ).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai reikšmingi: dažniau alų geria jaunesni, rečiau vyresni vyrai ir moterys ( $p < 0,01$ ). Alaus vartojimo dažnis nesusijęs su tiriamųjų išsilavinimu (Spearman'o koreliacijos testas,  $p > 0,05$ ).

**LENTELĖ 5.8. Bet kokių alkoholinių gėrimų vartojimo dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Kasdien	8,5	10,3	6,7	8,9	,4	1,2	3,3	1,1
2-3 kartus per savaitę	26,2	18,4	13,3	20,8	7,2	3,3	4,9	5,0
Kartą per savaitę	14,9	11,0	15,0	13,4	8,3	8,4	4,9	8,1
2-3 kartus per mėnesį	19,9	28,7	15,0	22,6	26,4	23,8	9,8	23,6
Kelis kartus per metus	22,0	19,1	30,0	22,3	41,1	51,2	39,3	46,0
Niekada	8,5	12,5	20,0	12,2	16,6	12,0	37,7	16,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\* $p < 0,01$

Bet kokių alkoholinių gėrimų kasdien išgeria 8,9 proc. vyrų ir tik 1,1 proc. moterų. Daugiau vyrų nei moterų išgeria 2-3 kartus per savaitę, kartą per savaitę ar 2-3 kartus per mėnesį. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi ( $p < 0,01$ ).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Jaunesnės moterys dažniau už vyresnes geria alkoholinius gėrimus ( $p < 0,01$ ). Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji kokius nors alkoholinius gėrimus vartoja dažniau (Spearman'o koreliacijos testas,  $p < 0,01$ ).

## 6. EISMO SAUGUMAS

Mirtys nuo išorinių priežasčių užima trečią vietą Lietuvos gyventojų mirtingumo struktūroje. Didelė dalis šių mirčių įvyksta dėl transporto įvykių. Pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtintą Valstybinę saugaus eismo automobilių keliais 2005–2010 metų programą, šalyje buvo sustiprinta saugos diržų, ypač važiuojant ant galinės sėdynės, kontrolė, vykdytos informacinės kompanijos, skatinančios dėvėti saugos diržus ir atšvaitus ant drabužių, suaktyvintas vaikų ir paauglių saugaus eismo mokymas mokyklose. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimo 2010m. duomenimis, Lietuvos vyrų, beveik visada naudojančių šviesos atšvaitus einant neapšviesta gatve tamsiu paros metu, dalis per paskutinius dvejus metus padidėjo 3 kartus (iki 15 proc.), o moterų – 4 kartus (iki 21 proc.). Gyventojų, naudojančių saugos diržus vairuojant ar sėdint ant priekinės automobilio sėdynės, skaičius pradėjo sparčiai didėti nuo 2006 m. Paskutinio tyrimo metu beveik visi atsakiusieji nurodė, kad jie prisiega saugos diržus vairuodami ar sėdėdami ant priekinės sėdynės. Nuo 2006 m. saugos diržų naudojimas, važiuojant ant galinės sėdynės, taip pat padidėjo, tačiau jie naudojami gerokai rečiau nei sėdint ant priekinės sėdynės. Paskutinio tyrimo metu 21 proc. vyrų ir 28 proc. moterų atsakė, kad jie segasi saugos diržus, važiuodami ant galinės sėdynės (Grabauskas ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamosios tyrimas, 2010, p.22).

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų eismo saugos įpročiai pateikiami LENTELĖSE 6.1.-6.3.

**LENTELĖ 6.1. Šviesos atšvaitų naudojimas einant neapšviesta gatve tamsiu paros metu, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė*			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Beveik visada	20,3	23,5	18,6	21,3%	21,6	24,4	23,0	23,1
Kartais	26,6	16,9	13,6	20,4%	25,0	16,6	9,8	19,3
Niekada	31,5	36,8	33,9	34,0%	23,9	32,2	27,9	28,5
Niekada nevaikštai neapšviestomis gatvėmis	21,7	22,8	33,9	24,3%	29,5	26,8	39,3	29,1
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\* $p < 0,05$

Tik 21,3 proc. vyrų ir 23,1 proc. moterų beveik visada naudoja šviesos atšvaitus eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu, niekada nevartoja 34 proc. vyrų ir 28,5 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai nereikšmingi.

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Beveik visada šviesos atšvaitus eidamos neapšviesta gatve tamsiu paros metu dažniausiai naudoja 45-64 m. amžiaus moterys, kartais – 20-24 metų, niekada – 65 m. ir vyresnės moterys.

**LENTELĖ 6.2. Saugos diržų naudojimas, važiuojant automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuojant, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis*							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Beveik visada	87,3	83,1	75,0	83,4	91,7	90,0	75,4	89,3
Kartais	9,9	8,1	8,3	8,9	6,4	5,1	4,9	5,6
Niekada	1,4	2,9	5,0	2,7	1,1	2,1	3,3	1,8
Niekada nevažiuoju privačiu automobiliu	1,4	5,9	11,7	5,0	,8	2,7	16,4	3,2
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Dauguma vyrų – 83,4 proc. ir moterų – 89,3 proc. – beveik visada naudoja saugos diržus, važiuojant automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuojant. Daugiau vyrų nei moterų – atitinkamai 8,9 ir 5,6 proc. – tik kartais naudoja saugos diržus. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,05).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Dažniau saugos diržus naudoja jaunesnės moterys (p<0,01).

**LENTELĖ 6.3. Saugos diržų naudojimas, važiuojant automobiliu ant užpakalinės sėdynės, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Beveik visada	33,3	35,3	32,8	34,0	41,1	38,6	34,4	39,2
Kartais	19,1	14,7	20,7	17,6	29,8	31,9	18,0	29,8
Niekada	34,0	16,2	15,5	23,6	18,1	16,3	14,8	16,9
Nėra diržo užpakalinėje sėdynėje	2,8	4,4	6,9	4,2	3,4	5,1	9,8	4,9
Niekada nevažiuoju ant užpakalinės sėdynės	10,6	29,4	24,1	20,6	7,5	8,1	23,0	9,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Tik apie trečdalis vyrų – 34 proc. ir moterų – 39,2 proc. – beveik visada naudoja saugos diržus, važiuojant automobiliu ant užpakalinės sėdynės. Daugiau vyrų nei moterų – atitinkamai 23,6 ir 16,9 proc. – tik niekada nenaudoja saugos diržų važiuojant automobiliu ant užpakalinės sėdynės. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai reikšmingi. Tarp tų, kurie nenaudoja saugos diržų didžiausia dalis yra tarp 20-24 m. amžiaus tiriamųjų (p<0,01).

## 7. SVEIKATOS PRIEŽIŪRA IR SVEIKATA

Šilutės rajono suaugusiųjų gyventojų sveikatos priežiūros ir sveikatos rodikliai pateikiami LENTELESE 7.1.-7.15.

**LENTELĖ 7.1. Dantų valymo dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**								
	Vyrai				Iš viso	Moterys			Iš viso
	Amžiaus grupė			20-44		Amžiaus grupė**		Iš viso	
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+		
Dažniau negu kartą per dieną	34,5	22,8	21,7	27,5	64,2	56,2	26,2	56,6	
Vieną kartą per dieną	44,4	50,7	38,3	45,9	32,1	34,8	55,7	35,7	
Niekada	19,0	21,3	33,3	22,5	3,4	7,2	14,8	6,4	
Ne kiekvieną dieną	2,1	5,1	6,7	4,1	,4	1,8	3,3	1,4	
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

\*\*p<0,01

Didžiausia dalis vyrų – 45,9 proc. dantis valo vieną kartą per dieną, didžiausia dalis moterų – 56,6 proc. – dažniau negu kartą per dieną. Niekada dantų nevalo 22,5 proc. vyrų ir tik 6,4 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Dažniau dantis valo jaunesnės moterys (p<0,01).

**LENTELĖ 7.2. Apsilankymų pas odontologą per pastaruosius 12 mėn. dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**								
	Vyrai				Iš viso	Moterys			Iš viso
	Amžiaus grupė			20-44		Amžiaus grupė		Iš viso	
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+		
Nė karto	33,1	32,7	31,7	32,7	12,4	16,3	32,6	15,8	
1 kartą	48,8	39,4	29,3	42,1	44,6	46,0	41,9	45,1	
2 kartus	9,9	11,5	22,0	12,4	22,5	16,7	9,3	18,7	
3 kartus	1,7	4,8	7,3	3,8	5,2	8,3	4,7	6,7	
4 kartus	3,3	5,8		3,8	4,4	3,6	4,7	4,0	
5 kartus	,8	1,9	4,9	1,9	5,6	4,0	2,3	4,6	
6 ir daugiau kartų	2,5	3,8	4,9	3,4	5,2	5,1	4,7	5,1	
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

\*\*p<0,01

Beveik pusė vyrų ir moterų – 42,1 ir 45,1 proc. – pas odontologą per pastaruosius 12 mėn. apsilankė 1 kartą, nė karto neapsilankė trečdalis vyrų – 32,7 proc. ir tik 15,8 moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 7.3. Apsilankymų pas gydytoją (išskyrus stomatologą) per pastaruosius 12 mėn. dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nė karto	15,4	8,7	10,6	11,8	7,9	4,0		5,3
1-2 kartus	60,7	56,5	27,7	53,4	59,6	46,3	23,4	49,9
3-4 kartus	12,0	20,9	21,3	17,2	17,5	27,0	25,5	23,0
5-6 kartus	8,5	8,7	19,1	10,4	7,9	14,0	25,5	12,4
7-8 kartus	2,6	1,7	4,3	2,5	1,7	4,7	4,3	3,4
9-10 kartų		,9	6,4	1,4	3,3	2,7	6,4	3,2
11 ir daugiau	,9	2,6	10,6	3,2	2,1	1,3	14,9	2,7
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Apie pusė vyrų – 53,4 proc. ir moterų – 49,9 proc. – pas gydytoją (išskyrus stomatologą) per pastaruosius 12 mėn apsilankė 1-2 kartus. Daugiau vyrų nei moterų – atitinkamai 11,8 ir 5,3 proc. – nė karto nesilankė pas gydytoją. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai reikšmingi. Dažniau pas gydytojus lankosi vyriausios amžiaus grupės tiriamieji, rečiau vidutinės, rečiausiai – jauniausieji vyrai ir moterys (p<0,01).

**LENTELĖ 7.4. Per pastaruosius metus nustatytų ar gydytų ligų dažnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Padidėjęs kraujo spaudimas (hipertenzija)	20,4	31,2	49,2	29,8	11,5	40,0	77,0	31,9
Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (hipercholesterolemija)	10,2	15,2	24,6	14,7	5,6	26,5	52,5	20,4
Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, diabetas (cukraligė)*	6,1	6,5	9,8	6,9	1,5	6,2	19,7	5,5
Miokardo (širdies) infarktas			6,6	1,2			3,3	,3
Krūtinės angina (skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu)	3,4	5,8	11,5	5,8	1,9	3,8	11,5	3,7
Širdies nepakankamumas	4,1	4,3	13,1	5,8	2,6	4,7	26,2	5,8
Reumatinis artritas**	,7	2,9	4,9	2,3	2,6	9,7	8,2	6,7
Stuburo ligos	17,7	26,8	24,6	22,5	18,2	31,5	39,3	26,9
Lėtinis bronchitas, enfizema (plaučių	6,1	4,3	9,8	6,1	7,1	8,2	8,2	7,8

išsiplėtimas)								
Bronchinė astma	2,0	2,2		1,7	4,8	2,4	4,9	3,6
Gastritas arba opaligė	6,1	7,2	6,6	6,6	7,1	9,1	4,9	7,9
Osteoporozė (kaulų retėjimas)**	2,0	1,4	8,2	2,9	1,5	13,5	24,6	9,7
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p<0,05 atsižvelgiant į lytį

\*\*p<0,01 atsižvelgiant į lytį

Vyrams ir moterims per pastaruosius metus dažniausiai nustatytos ar gydytos šios ligos: padidėjęs kraujo spaudimas (hipertenzija) – atitinkamai 29,8 ir 31,9 proc., stuburo ligos – atitinkamai 22,5 ir 26,9 proc. bei padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (hipercholesterolemija) – atitinkamai 14,7 ir 20,4 proc.

Atsižvelgiant į lytį, vyrams dažniau nei moterims nustatytas ar gydytas padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, diabetas (cukraligė) – atitinkamai 6,9 ir 5,5 proc. (p<0,05). Moterims dažniau nei vyrams nustatytas ar gydytas reumatinis artritas – atitinkamai 6,7 ir 2,9 proc. (p<0,05), bei osteoporozė (kaulų retėjimas) atitinkamai 9,7 ir 2,9 proc. (p<0,01).

#### LENTELĖ 7.5. Tepinėlio iš gimdos kaklelio ėmimo laikas, atsižvelgiant į amžių (moterų) (%)

	Moterys			Iš viso
	Amžiaus grupė**			
	20-44	45-64	65+	
Per praėjusius 12 mėn.	35,6	27,0	11,5	29,0
Prieš 1-3 metus	25,4	34,8	8,2	28,5
Seniau negu prieš 3 metus	9,1	23,0	36,1	18,6
Niekada	23,9	9,1	11,5	15,3
Nežinau	6,1	6,1	32,8	8,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

29,0 proc. moterų per praėjusius 12 mėn. buvo imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio, dar 28,5 proc. šis tyrimas darytas prieš 1-3 metus. Mažiau nei pusė moterų tyrimą darėsi rečiau ar nežino. Per praėjusius 12 mėn. dažniau nei kitose amžiaus grupėse tikrinosi 20-24 metų amžiaus moterys, prieš 1-3 metus dažniau tikrinosi 45-64 metų, seniau negu prieš 3 metus dažniau tikrinosi 65 metų ir vyresnės moterys, skirtumai statistiškai reikšmingi (p<0,01).



**LENTELĖ 7.6. Ar buvo kada nors atlikta mamografija (moterims) (%)?**

	Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+	
Taip	16,9	58,0	52,5	40,9%
Ne	79,7	38,4	33,9	54,7%
Nežinau	3,4	3,6	13,6	4,4%
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p&lt;0,01

Mamografija kada nors buvo atlikta didesnei pusei 45-64 ir 65+ metų amžiaus moterims – atitinkamai 58 ir 52,5 proc. 20-24 metų amžiaus grupėje mamografija kada nors buvo atlikta 16,9 proc. moterų. Skirtumai, atsižvelgiant į amžiaus grupes, yra statistiškai reikšmingi (p<0,01).

**LENTELĖ 7.7. Ar buvo kada nors atliktas prostatos patikrinimas (vyrams) (%)?**

	Vyrai			
	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+	
Taip	19,0	54,9	75,9	43,6
Ne	81,0	45,1	24,1	56,4
Nežinau				
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p&lt;0,01

Prostatos patikrinimas kada nors buvo atliktas didesnei pusei 45-64 ir 65+ metų amžiaus vyrams – atitinkamai 54,9 ir 75,9 proc. 20-24 metų amžiaus grupėje prostatos patikrinimas kada nors buvo atliktas 19 proc. vyrų. Skirtumai, atsižvelgiant į amžiaus grupes, yra statistiškai reikšmingi (p<0,01).

**LENTELĖ 7.8. Vyrų, kuriems tikrinta prostata, paskutinio tikrinimo laikas, atsižvelgiant į amžių (%)**

	Vyrai			
	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+	
Per praėjusius 12 mėn.	40,0	45,2	45,5	44,4
Prieš 1-2 metus	44,0	42,5	25,0	37,3
Seniau negu prieš 3 metus	16,0	12,3	29,5	18,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0

Daugumai vyrų, kuriems tikrinta prostata, paskutinis patikrinimas atliktas per praėjusius 12 mėn. ar prieš 1-2 metus – atitinkamai 44,4 ir 37,3 proc. Skirtumai, atsižvelgiant į amžiaus grupes, yra statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 7.9. Paskutinio skiepimosi nuo gripo laikas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis*							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė*			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Per praėjusius 12 mėn.	5,5	9,5	20,0	9,6	7,3	7,9	26,7	9,4
Prieš 1-2 metus	8,3	4,4	5,0	6,1	9,2	6,7	11,7	8,2
Seniau negu prieš 2 metus	17,9	10,2	10,0	13,5	10,4	15,5	10,0	12,9
Niekada	52,4	63,5	53,3	57,0	63,1	64,2	45,0	62,0
Nežinau	15,9	12,4	11,7	13,7	10,0	5,8	6,7	7,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p&lt;0,05

\*\*p&lt;0,01

Dauguma – 57 proc. vyrų ir šiek tiek didesnė dalis moterų – 62 proc. – niekada nesiskiepijo nuo gripo. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,05).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai taip pat statistiškai reikšmingi. Per praėjusius 12 mėn. dažniau skiepijosi 65+ amžiaus vyrai ir moterys, prieš 1-2 metus dažniau skiepijosi 20-44 metų vyrai ir 65+ metų amžiaus moteris, seniau negu prieš 2 metus dažniau skiepijosi 20-44 metų vyrai ir moterys (p<0,05 vyrų amžiaus grupėse, p<0,01 moterų amžiaus grupėse).

**LENTELĖ 7.10. Paskutinio skiepimosi nuo erkinio encefalito laikas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis*							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Per praėjusius 12 mėn.	2,8	1,4	3,4	2,3	2,3	2,7	1,7	2,4
Prieš 1-3 metus	5,5	,7		2,6	2,3	1,5	6,7	2,3
Seniau negu prieš 3 metus	6,2	5,1	1,7	5,0	3,4	7,5	5,0	5,6
Niekada	75,9	81,9	87,9	80,4	87,0	85,0	78,3	85,2
Nežinau	9,7	10,9	6,9	9,7	5,0	3,3%	8,3	4,4
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p&lt;0,05

Dauguma – 80,4 proc. vyrų ir šiek tiek didesnė dalis moterų – 85,2 proc. – niekada nesiskiepijo nuo erkinio encefalito. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,05).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 7.11. Arterinio kraujospūdžio paskutiniojo matavimo laikas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Per praėjusius 12 mėn.	63,0	65,0	74,6	65,8	72,1	86,5	89,8	81,1
Prieš 1-5 metus	11,6	16,8	8,5	13,2	10,9	4,3	1,7	6,7
Seniau negu prieš 5 metus	6,2	5,1	8,5	6,1	1,9	1,8	3,4	2,0
Niekada	8,2	5,1	6,8	6,7	6,2	3,4	3,4	4,5
Nežinau	11,0	8,0	1,7	8,2	8,9	4,0	1,7	5,7
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Dauguma – 65,8 proc. vyrų ir keturi penktadaliai moterų – 81,1 proc. – per praėjusius 12 mėn. matavosi arterinį kraujospūdį, niekada nesimatavo tik 8,2 proc. vyrų ir 4,5 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Vyresnio amžiaus moterys dažniau matuojasi arterinį kraujospūdį (p<0,01).

**LENTELĖ 7.12. Cholesterolio koncentracijos kraujyje paskutiniojo nustatymo laikas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Per praėjusius 12 mėn.	25,7	42,6	64,4	39,4	27,3	60,8	75,4	48,9
Prieš 1-5 metus	7,1	24,3	6,8	14,0	14,6	18,7	13,1	16,5
Seniau negu prieš 5 metus	,7	3,7	3,4	2,4	,8	4,5	3,3	2,9
Niekada	48,6	20,6	6,8	29,9	42,3	10,2	3,3	22,4
Nežinau	17,9	8,8	18,6	14,3	15,0	5,7	4,9	9,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

39,4 proc. vyrų ir 48,9 proc. moterų per praėjusius 12 mėn. matavosi cholesterolio koncentraciją kraujyje, niekada nesimatavo 29,9 proc. vyrų ir 22,4 proc. moterų. Skirtumai tarp vyrų ir moterų statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai reikšmingi, vyresni vyrai ir moterys dažniau matuojasi cholesterolio koncentraciją kraujyje (p<0,01).

**LENTELĖ 7.13. Depresijos, patirtos per pastaruosius 12 mėn., laipsnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nebuvo	66,0	63,4	58,3	63,6	50,2	45,6	45,0	47,4
Ne labiau, kaip anksčiau	16,7	23,1	21,7	20,1	23,9	25,2	30,0	25,2
Šiek tiek labiau nei anksčiau	11,1	9,7	15,0	11,2	16,6	17,0	20,0	17,1
Daug labiau nei anksčiau	6,3	3,7	5,0	5,0	9,3	12,2	5,0	10,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*\*p<0,01

Daugiau nei pusė vyrų – 63,6 proc. ir apie pusė moterų – 47,4 proc. – nepatyrė depresiją per pastaruosius 12 mėn. Daug labiau nei anksčiau depresijas patyrė 5 proc. vyrų ir 10,3 proc. moterų. Skirtumai, atsižvelgiant į lytį, statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi.

**LENTELĖ 7.14. Streso arba didelės įtampos, patirtos per pastaruosius 12 mėn., laipsnis, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis**							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė			Iš viso	Amžiaus grupė*			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Nebuvo	51,4	58,7	54,2	54,8	41,5	35,8	45,0	38,9
Ne labiau, kaip anksčiau	24,3	25,4	22,0	24,3	20,2	31,2	30,0	26,7
Šiek tiek labiau nei anksčiau	14,6	10,9	18,6	13,8	26,0	21,1	21,7	23,1
Daug labiau nei anksčiau	9,7	5,1	5,1	7,0	12,4	11,9	3,3	11,3
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p<0,05

\*\*p<0,01

Daugiau nei pusė vyrų – 54,8 proc. ir daugiau nei trečdalis moterų – 38,9 proc. – nepatyrė streso arba didelės įtampos per pastaruosius 12 mėn. Daug labiau nei anksčiau šiuos pojūčius patyrė 7 proc. vyrų ir 11,3 proc. moterų. Skirtumai, atsižvelgiant į lytį, statistiškai reikšmingi (p<0,01).

Vyrų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai nereikšmingi, moterų – reikšmingi. Jaunesnio amžiaus moterys per pastaruosius 12 mėn. dažniau patyrė stresą arba didelę įtampą (p<0,05).

**LENTELĖ 7.15. Savo sveikatos vertinimas, atsižvelgiant į lytį ir amžių (%)**

	Lytis*							
	Vyrai				Moterys			
	Amžiaus grupė**			Iš viso	Amžiaus grupė**			Iš viso
	20-44	45-64	65+		20-44	45-64	65+	
Labai gera	16,4	7,2		9,9	12,1	3,9		6,8%
Gera	45,2	37,0	20,0	37,5	46,6	24,9	9,8	32,2
Nei bloga, nei gera	37,0	47,8	56,7	44,8	35,2	61,4	62,3	51,0
Bloga	1,4	7,2	20,0	7,0	6,1	9,6	24,6	9,6
Labai bloga		,7	3,3	,9		,3	3,3	,5
Iš viso	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

\*p&lt;0,05

\*\*p&lt;0,01

Vienas pagrindinių rodiklių apie respondentų sveikatą yra savos sveikatos vertinimas. Objektyviai žmogaus sveikata vertinama remiantis medicininio patikrinimo rezultatais, tačiau svarbu ir tai kaip pats žmogus vertina savo sveikatą. Žmogaus savijauta ne visada sutampa su medicininio įvertinimu – ji priklauso nuo daugelio psichologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių. Savo sveikatos įvertinimas – vienas dažniausiai naudojamų rodiklių analizuojant socialinę nelygybę. Subjektyvus sveikatos vertinimas leidžia prognozuoti gyvenimo trukmę, komplikacijas po ligos, mirtingumą ir naudojimosi medicinos įstaigų paslaugomis dažnį (Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimas).

Šilutės rajono suaugusių gyventojų tyrime didžiausia dalis vyrų ir moterų savo sveikatą vertino nei blogai, nei gerai – atitinkamai 44,8 ir 51 proc. Daugiau vyrų nei moterų savo sveikatą vertino labai gerai ir gerai – vyrai 47,4 proc., moterys 39 proc. Daugiau moterų nei vyrų savo sveikatą vertino blogai ar labai blogai – moterys 10,1 proc., vyrai 7,9 proc. Skirtumai, atsižvelgiant į lytį, statistiškai reikšmingi (p<0,05).

Vyrų ir moterų amžiaus grupėse skirtumai statistiškai taip pat reikšmingi, jaunesni vyrai ir moterys savo sveikatą vertina geriau (p<0,01).

Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji savo sveikatą vertino geriau (Spearman'o koreliacijos testas, p <0,01).

## IŠVADOS

1. Antsvoris (KMI $\geq$ 25) nustatytas 46,4 proc. Šilutės rajono suaugusiųjų vyrų ir 29,8 proc. moterų, nutukimas (KMI $\geq$ 30) – 12,5 vyrų, 17,5 proc. moterų. Daugiau turinčių antsvorio ir nutukusių moterų yra 65+ ir 45-64, mažiau 20-44 metų amžiaus grupėse.
2. 43,7 proc. Šilutės rajono suaugusiųjų vyrų ir 34,4 proc. moterų kasdien mankština, likusieji mankština rečiau ar negali mankštintis dėl ligos arba invalidumo. Mankštinimosi dažnio skirtumai, atsižvelgiant į lytį, yra statistiškai reikšmingi, tačiau nereikšmingi, atsižvelgiant į tiriamųjų amžiaus grupes.
3. Dauguma – 75,7 proc. Šilutės rajono suaugusiųjų vyrų ir 74,4 proc. moterų įprastai pusryčiauja.  
Dauguma – iš viso 70,6 proc. vyrų ir 81,5 proc. moterų vartoja daržoves nuo 6-7 iki 3-5 dienų per savaitę, likusieji vartoja rečiau.  
Dauguma – iš viso 71,5 proc. vyrų ir 65,8 proc. moterų vartoja vaisius ir/arba uogas nuo 1-2 iki 3-5 dienų per savaitę.  
Dauguma – iš viso 69,2 proc. vyrų ir 72,6 proc. moterų vartoja saldumynus nuo 1-2 iki 3-5 dienų per savaitę.  
Daugiau nei pusė – 53,8 proc. vyrų ir 57,6 proc. moterų vartoja žuvį 1-2 dienas per savaitę.  
Dauguma – iš viso 74,5 proc. vyrų ir 86,9 proc. moterų juodos duonos suvalgo nuo 1-2 iki 3-4 riekelių per dieną.  
Dauguma – iš viso 81,9 proc. vyrų ir 87,6 proc. moterų baltos duonos („Palangos“, „Ventos“, „Kvietelio“ ir pan.) suvalgo nuo 1-2 iki 3-4 riekelių per dieną.  
Dauguma – iš viso 83,1 proc. vyrų ir 87,7 proc. moterų sumuštinių baltos duonos suvalgo nuo 1-2 iki 3-4 riekelių per dieną.  
Visiškai nededa cukraus į puodelį kavos 16,7 proc. vyrų ir 28,2 proc. moterų. Dauguma – iš viso 67,9 proc. vyrų ir 68,8 proc. moterų į kavą deda 1-2 šaukštelių cukraus.  
Visiškai nededa cukraus į puodelį arbatos 11,1 proc. vyrų ir 34,3 proc. moterų. Dauguma – iš viso 72 proc. vyrų ir 62,2 proc. moterų į arbatą deda 1-2 šaukštelių cukraus.
4. Daugiau nei trečdalis vyrų – 38,2 proc. ir tik aštuntadalis – 13 proc. – moterų rūko kasdien. Rūkančių retkarčiais taip pat daugiau vyrų nei moterų – atitinkamai 12,5 ir 9,9 proc. Trys ketvitadaliai – 77,1 proc. moterų visai nerūko, tarp vyrų visai nerūkančių yra apie pusė – 49,3 proc. Atsižvelgiant į amžiaus grupes, dažniau rūko jaunesni, rečiau vyresni vyrai ir moterys. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji rūko rečiau.
5. Trečdalis vyrų – 36,8 proc. ir pusė moterų – 52 proc. – išgeria 1-2 butelius alaus per savaitę. Kur kas daugiau vyrų nei moterų išgeria 3-4 ar daugiau nei 4 butelius alaus per savaitę. Dažniau alų vartoja jaunesni, rečiau vyresni vyrai ir moterys. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji alų vartoja rečiau.  
Dauguma vyrų – 71,4 proc. ir moterų – 75,2 proc. – negėrė sidro ir alkoholio kokteilių per praėjusią savaitę. Sidro ir alkoholio kokteilių vartojimas susijęs su išsilavinimu – aukštesnio išsilavinimo tiriamieji šiuos gėrimus vartoja rečiau.  
Daugiau nei pusė – 56 proc. vyrų – per praėjusią nevaratojo vyno ar šampano, apie pusė moterų – 53,8 proc. – jo išgėrė 1-2 taures. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji vyną ar šampaną vartoja dažniau.  
Nevaratojo degtinės, konjako ar kt. stiprių gėrimų penktadalis vyrų – 18,5 proc. ir pusė moterų – 48,8 proc. Tačiau kur kas daugiau vyrų nei moterų išgėrė daugiau nei 4 taures šių gėrimų – atitinkamai 45,2 ir 17,4 proc. Degtinės, konjako ir pan. gėrimų vartojimas nesusijęs su tiriamųjų išsilavinimu.

Niekada nevartoja stipriųjų alkoholinių gėrimų 10,8 proc. vyrų ir 22,5 proc. moterų. Didžiausia dalis – 28,7 proc. vyrų šiuos gėrimus vartoja 2-3 kartus per savaitę, didžiausia dalis moterų – 47,9 proc. – kelis kartus per metus. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji stipriuosius alkoholinius gėrimus vartoja rečiau.

Daugiau nei pusė – 47,1 proc. vyrų ir ketvirtadalis – 24,3 proc. moterų niekada nevartoja vyno. 42,8 proc. moterų ir 30,7 proc. vyrų jo išgeria kelis kartus per metus. Jaunesnės moterys dažniau už vyresnes vartoja vyną. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji vyną vartoja dažniau.

Didžiausia vyrų dalis – 30,1 proc. – alaus išgeria 2-3 kartus, didžiausia moterų dalis – 31,7 proc. – jo išgeria kelis kartus per metus. Trečdalis moterų – 36,5 proc. ir tik dešimtadalis vyrų – 11,4 proc. – jo niekada negeria. Dažniau alų geria jaunesni, rečiau vyresni vyrai ir moterys.

Bet kokių alkoholinių gėrimų kasdien išgeria 8,9 proc. vyrų ir tik 1,1 proc. moterų. Daugiau vyrų nei moterų išgeria 2-3 kartus per savaitę, kartą per savaitę ar 2-3 kartus per mėnesį. Jaunesnės moterys dažniau už vyresnes geria alkoholinius gėrimus. Aukštesnio išsilavinimo tiriamieji kokius nors alkoholinius gėrimus vartoja dažniau.

6. Tik 21,3 proc. vyrų ir 23,1 proc. moterų beveik visada naudoja šviesos atšvaitus eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu, niekada nevartoja 34 proc. vyrų ir 28,5 proc. moterų.

Dauguma vyrų – 83,4 proc. ir moterų – 89,3 proc. – beveik visada naudoja saugos diržus, važiuojant automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuojant.

Tik apie trečdalis vyrų – 34 proc. ir moterų – 39,2 proc. – beveik visada naudoja saugos diržus, važiuojant automobiliu ant užpakalinės sėdynės.

7. Didžiausia dalis vyrų – 45,9 proc. dantis valo vieną kartą per dieną, didžiausia dalis moterų – 56,6 proc. – dažniau negu kartą per dieną. Niekada dantų nevalo 22,5 proc. vyrų ir tik 6,4 proc. moterų.

Beveik pusė vyrų ir moterų – 42,1 ir 45,1 proc. – pas odontologą per pastaruosius 12 mėn. apsilankė 1 kartą, nė karto nepsilankė trečdalis vyrų – 32,7 proc. ir tik 15,8 moterų.

Apie pusė vyrų – 53,4 proc. ir moterų – 49,9 proc. – pas gydytoją (išskyrus stomatologą) per pastaruosius 12 mėn. apsilankė 1-2 kartus. Dažniau pas gydytojus lankosi vyriausios amžiaus grupės tiriamieji, rečiau vidutinės, rečiausiai – jauniausieji vyrai ir moterys.

Vyrams ir moterims per pastaruosius metus dažniausiai nustatytos ar gydytos šios ligos: padidėjęs kraujo spaudimas (hipertenzija) – atitinkamai 29,8 ir 31,9 proc., stuburo ligos – atitinkamai 22,5 ir 26,9 proc. bei padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (hipercholesterolemija) – atitinkamai 14,7 ir 20,4 proc. Atsižvelgiant į lytį, vyrams dažniau nei moterims nustatytas ar gydytas padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, diabetas (cukraligė) – atitinkamai 6,9 ir 5,5 proc. Moterims dažniau nei vyrams nustatytas ar gydytas reumatinis artritas – atitinkamai 6,7 ir 2,9 proc. bei osteoporozė (kaulų retėjimas) atitinkamai 9,7 ir 2,9 proc.

29,0 proc. moterų per praėjusius 12 mėn. buvo imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio, dar 28,5 proc. šis tyrimas darytas prieš 1-3 metus. Mažiau nei pusė moterų tyrimą darėsi rečiau ar nežino.

Mamografija kada nors buvo atlikta didesnei pusei 45-64 ir 65+ metų amžiaus moterims – atitinkamai 58 ir 52,5 proc. 20-24 metų amžiaus grupėje mamografija kada nors buvo atlikta 16,9 proc. moterų.

Prostatos patikrinimas kada nors buvo atliktas didesnei pusei 45-64 ir 65+ metų amžiaus vyrams – atitinkamai 54,9 ir 75,9 proc. 20-24 metų amžiaus grupėje prostatos patikrinimas kada nors buvo atliktas 19 proc. vyrų. Daugumai vyrų, kuriems tikrinta prostata, paskutinis patikrinimas atliktas per praėjusius 12 mėn. ar prieš 1-2 metus – atitinkamai 44,4 ir 37,3 proc.

Dauguma – 57 proc. vyrų ir šiek tiek didesnė dalis moterų – 62 proc. – niekada nesiskiepijo nuo gripo.

Dauguma – 80,4 proc. vyrų ir šiek tiek didesnė dalis moterų – 85,2 proc. – niekada nesiskiepijo nuo erkinio encefalito.

Dauguma – 65,8 proc. vyrų ir keturi penktadaliai moterų – 81,1 proc. – per praėjusius 12 mėn. matavosi arterinę kraujospūdį, niekada nesimatavo tik 8,2 proc. vyrų ir 4,5 proc. moterų.

39,4 proc. vyrų ir 48,9 proc. moterų per praėjusius 12 mėn. matavosi cholesterolio koncentraciją kraujyje, niekada nesimatavo 29,9 proc. vyrų ir 22,4 proc. moterų. Vyresni vyrai ir moterys dažniau matuojasi cholesterolio koncentraciją kraujyje.

Daugiau nei pusė vyrų – 63,6 proc. ir apie pusė moterų – 47,4 proc. – nepatyrė depresijų per pastaruosius 12 mėn. Daug labiau nei anksčiau depresijas patyrė 5 proc. vyrų ir 10,3 proc. moterų.

Daugiau nei pusė vyrų – 54,8 proc. ir daugiau nei trečdalis moterų – 38,9 proc. – nepatyrė streso arba didelės įtampos per pastaruosius 12 mėn. Daug labiau nei anksčiau šiuos pojūčius patyrė 7 proc. vyrų ir 11,3 proc. moterų.

Didžiausia dalis vyrų ir moterų savo sveikatą vertino nei blogai, nei gerai – atitinkamai 44,8 ir 51 proc. Daugiau vyrų nei moterų savo sveikatą vertino labai gerai ir gerai – vyrai 47,4 proc., moterys 39 proc. Daugiau moterų nei vyrų savo sveikatą vertino blogai ar labai blogai – moterys 10,1 proc., vyrai 7,9 proc. Jaunesni vyrai ir moterys bei aukštesnio išsilavinimo tiriamieji savo sveikatą vertina geriau.



**ANKETA APIE GYVENSENĄ**

*Dėkojame Jums už dalyvavimą moksliniame tyrime apie suaugusių gyvenseną ir sveikatą. Tai yra anoniminė apklausa, todėl pavardės ir vardo rašyti nereikia. Atsakydami į klausimus pažymėkite vieną labiausiai tinkantį atsakymą. Prie kiekvieno klausimo pažymėkite tik vieną langelį (tik vieną atsakymą).*

**1. Bendri duomenys**

**1. Jūsų lytis:**

- 1 vyras;  
2 moteris

**1.1 Jūsų gyvenamoji vieta:**

- 1 miestas  
2 kaimas/rajonas

**3. Koks Jūsų išsilavinimas?**

- 1 pradinis (3-4 kl.);  
2 nebaigtas vidurinis (iki 9 kl.);  
3 vidurinis;  
4 spec. vidurinis;  
5 aukštesnysis;  
6 aukštasis;

**2. Kuriai amžiaus grupei Jūs priklausote?**

- 1 18-44 m.;  
2 45-64 m.;  
3 65+

**2. Svoris, ūgis ir kūno masės indeksas**

**4. Koks Jūsų ūgis?**..... cm.;

**5. Kiek sveriate lengvai apsirengęs (-usi)** ..... kg.;

**3. Fizinis aktyvumas**

**6. Ar dažnai mankštinatės laisvalaikiu (sportuojate, bėgiate, važiuojate dviračiu, dirbate sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte?**

- 1 kasdien;                      5 2-3 kartus per mėnesį;  
2 4-6 kartus per savaitę;      6 kelis kartus per metus;  
3 2-3 kartus per savaitę; 7 negaliu mankštintis dėl ligos ar invalidumo;  
4 1 kartą per savaitę;

**4. Mitybos įpročiai**

**7. Ar Jūs paprastai pusryčiate?**

- 1 taip;      2 ne;

**Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte šiuos maisto produktus? (Pažymėkite Jums tinkamą atsakymą kiekvienoje eilutėje)**

	1 Nė karto	3 1-2 dienas per savaitę	4 3-5 dienas per savaitę	5 6-7 dienas per savaitę
<b>8. Daržoves</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9. Vaisius ir/arba uogas</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10. Saldumynus (saldainius, šokoladą, pyragaičius, tortą ir pan.)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11. Žuvį</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12. Kiek riekelių duonos paprastai suvalgote per dieną?**

- 1  juodos (ruginės) duonos..... riekelių;
- 2  baltos ("Palangos", "Ventos", "Kvietelio" ir pan.) duonos ..... riekelių;
- 3  batono, sumuštinų baltos duonos..... riekelių;

**13. Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį kavos arba arbatos? Jei cukraus nevartojate, prašome įrašyti "0".**

- 1  ..... šaukštelis cukraus į 1 puodelį kavos;
- 2  ..... šaukštelis cukraus į 1 puodelį arbatos;

**14. Kiek puodelių kavos arba arbatžolių arbatos Jūs paprastai išgeriate per dieną? Pažymėkite abu variantus.**

- 1  kavos ..... puodelius;
- 2  arbatos ..... puodelius

**15. Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą:**

- 1  niekada
- 2  kai trūksta druskos
- 3  beveik visada net neragavęs

**5. Rūkymo paplitimas**

**16. Ar Jūs dabar rūkote (cigaretes, cigarus, pypkes)?**

- 1  taip, kasdien;
- 2  retkarčiais;
- 3  visai nerūkau;

**6. Alkoholio vartojimas**

**17. Kokį kiekį alkoholio išgėrėte per praėjusią savaitę (7 dienas)?**

- 1  alaus butelių (po 0,5 l.) .....
- 2  sidro ir alkoholinių kokteilių (pvz., viskio su sodos vandeniu, džino su tonika ir kt.) butelių (po 0,33 l.).....
- 3  vyno ar šampano taurių (100 g) .....
- 4  degtinės, konjako ar kt. stiprių gėrimų taurelių (po 40 g.).....

**18. Ar dažnai vartojate stiprius alkoholinius gėrimus?**

- 1  kasdien;
- 2  2-3 kartus per savaitę;
- 3  kartą per savaitę;
- 4  kelis kartus per metus;
- 5  niekada;
- 3  2-3 kartus per mėnesį;

**19. Ar dažnai geriate vyną?**

- 1  kasdien;
- 2  2-3 kartus per savaitę;
- 3  kartą per savaitę;
- 4  kelis kartus per metus;
- 5  niekada;
- 3  2-3 kartus per mėnesį;

**20. Ar dažnai geriate alų?**

- 1  kasdien;
- 2  2-3 kartus per savaitę;
- 3  kartą per savaitę;
- 4  kelis kartus per metus;
- 5  niekada;
- 3  2-3 kartus per mėnesį;

**21. Ar dažnai geriate bet kokį alkoholinį gėrimą?**

- 1  kasdien; 3  2-3 kartus per mėnesį;  
2  2-3 kartus per savaitę; 4  kelis kartus per metus;  
3  kartą per savaitę; 5  niekada;

### **7. Eismo saugumas**

**22. Ar naudojate šviesos atšvaitus, eidami neapšviesta gatve tamsiu paros metu?**

- 1  beveik visada; 3  niekada;  
2  kartais; 4  niekada nevaikštau neapšviestomis gatvėmis;

**23. Ar Jūs prisitvirtinate saugos diržais, važiuodamas automobiliu ant priekinės sėdynės arba vairuodamas?**

- 1  beveik visada; 3  niekada;  
2  kartais; 4  niekada nevažiuoju privačiu automobiliu;

**24. Ar prisitvirtinate saugos diržais, važiuodamas ant užpakalinės sėdynės?**

- 1  beveik visada; 4  nėra diržo užpakalinėje sėdynėje;   
2  kartais; 5  niekada nevažiuoju ant užpakalinės sėdynės;  
3  niekada;

### **8. Sveikatos priežiūra**

**25. Ar dažnai šepetėliu valote dantis?**

- 1  dažniau negu kartą per dieną; 3  ne kiekvieną dieną;  
2  vieną kartą per dieną; 4  niekada;

**26. Kiek kartų per praėjusius 12 mėnesių lankėtės pas odontologą? .....** kartų;

**27. Kiek kartų lankėtės pas gydytoją (išskyrus stomatologą) per praėjusius metus (12 mėn.) ?**  
..... kartų;

**28. Kurios iš išvardintų ligų Jums buvo nustatytos arba gydytos per praėjusius 12 mėn.?**

- 1  padidėjęs kraujo spaudimas (hipertenzija)  
2  padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje (hipercholesterolemija)  
3  padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, diabetas (cukraligė)  
4  miokardo (širdies) infarktas  
5  krūtinės angina (skausmai krūtinėje fizinio krūvio metu)  
6  širdies nepakankamumas  
7  reumatinis artritas  
8  stuburo ligos  
9  lėtinis bronchitas, emfizema (plaučių išsiplėtimas)  
10  bronchinė astma  
11  gastritas arba opaligė  
12  osteoporozė (kaulų retėjimas)

*Moterims: (vyrų pereina prie 31 klausimo)*

**29. Kada paskutinį kartą Jums buvo imtas tyrimui tepinėlis iš gimdos kaklelio?**

- 1  per praėjusius 12 mėn.; 3  seniau negu prieš 3 metus; 5  nežinau;  
2  prieš 1-3 metus; 4  niekada;

**30. Ar Jums kada nors buvo atlikta mamografija, t.y. vienos ar abiejų krūtų rentgenograma?**

1 taip;      2 ne;      3 nežinau;

*Vyrams: (moterys pereina prie 33 klausimo)*

**31. Ar Jums buvo atliktas prostatos patikrinimas?**

1 taip;      2 ne;

**32. Jei "taip", kada paskutinį kartą?**

1 per praėjusius 12 mėn.;      2 prieš 1-2 metus;      3 seniau negu prieš 2 metus;

**33. Kada Jūs paskutinį kartą buvote skiepytas(-a) nuo gripo?**

1 per praėjusius 12 mėn.;      3 seniau negu prieš 2 metus;      5 nežinau;  
2 prieš 1-2 metus;      4 niekada;

**34. Kada Jūs paskutinį kartą buvote skiepytas(-a) nuo erkinio encefalito?**

1 per praėjusius 12 mėn.;      3 seniau negu prieš 3 metus;      5 nežinau;  
2 prieš 1-3 metus;      4 niekada;

**35. Kada Jums paskutinį kartą buvo matuotas arterinis kraujo spaudimas?**

1 per praėjusius 12 mėn.;      3 seniau negu prieš 5 metus;      5 nežinau;  
2 prieš 1-5 metus;      4 niekada;

**36. Kada paskutinį kartą Jums buvo nustatyta cholesterolio koncentracija kraujyje?**

1 per praėjusius 12 mėn.;      3 seniau negu prieš 5 metus;      5 nežinau;  
2 prieš 1-5 metus;      4 niekada;

**37. Ar per praėjusius metus (12 mėn.) Jus buvo apėmusi depresija (prisilėgta nuotaika)?**

1 nebuvo;      3 šiek tiek labiau nei anksčiau;  
2 ne labiau, kaip anksčiau;      4 daug labiau nei anksčiau;

**38. Ar patyrėte per praėjusį mėnesį stresą arba didelę įtampą?**

1 nebuvo;      3 šiek tiek labiau nei anksčiau;  
2 ne labiau, kaip anksčiau;      4 daug labiau nei anksčiau;

**39. Kaip Jūs vertinate savo sveikatos būklę?**

1 labai gera;      4 bloga;  
2 gera;      5 labai bloga;  
3 nei bloga, nei gera;

**Linkime Jums sveikatos ir dėkojame už bendradarbiavimą ☺**