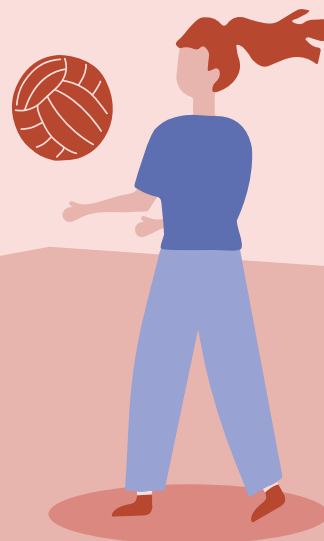


**VS**  
VILNIUS SVEIKIAU



2022 m. Vilniaus rajono  
**SUAUGUSIŲJŲ GYVENSENOS  
TYRIMO ATASKAITA**

# TURINYS

<b>ĮVADAS</b>	<b>2.</b>
<b>1. GEROVĖ</b>	<b>3.</b>
1.1. Subjektyvus gyvenimo kokybės vertinimas	3.
1.2. Subjektyvus sveikatos būklės vertinimas	4.
1.3. Laimingumas	5.
1.4. Prislėgta nuotaika	6.
1.5. Artimi žmonės	7.
1.6. Igaliaikės sveikatos problemos	8.
<b>2. SVEIKATOS ELGSENA</b>	<b>9.</b>
2.1. Mitybos įpročiai	9.
2.1.1. Vaisių (neskaitant sulčių) vartojimas	9.
2.1.2. Daržovių (neskaitant bulvių) vartojimas	10.
2.1.3. Saldumynų (saldainių, saldžių kepinų, ledų ir kt.) vartojimas	11.
2.1.4. Gazuotų saldžių gėrimų vartojimas	11.
2.1.5. Energinių gėrimų vartojimas	12.
2.1.6. Druskos vartojimas	13.
2.1. Fizinis aktyvumas	14.
2.2. Gyvensenos keitimas	15.
<b>3. RIZIKINGAS ELGESYS</b>	<b>17.</b>
3.1. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas	17.
3.1.1. Tabako gaminių vartojimas	17.
3.1.2. Elektroninių cigarečių ir panašių elektroninių įtaisų rūkymas	18.
3.1.3. Alkoholinių gėrimų vartojimas	19.
3.1.4. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) vartojimas	20.
3.2. Saugumas kelyje	21.
3.2.1. Atšvaitų nešiojimas	21.
3.2.2. Saugos diržai	22.
3.2.3. Šalmo dėvėjimas	23.
<b>TYRIMO METODOLOGIJA IR APKLAUSTŲJŲ SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS</b>	<b>24.</b>

**2022 m. Lietuvoje jau antrą kartą vyko suaugusiųjų gyvenimo tyrimas. Pirmasis tyrimas atliktas 2018 m., vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą<sup>1</sup>, nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti gyvenimo tyrimus. Vilniaus rajono suaugusiųjų gyvenimo tyrimo ataskaitoje pateikiami apibendrinti 2022 m. atlikto tyrimo rezultatai Vilniaus rajone – pagal galimybes jie lyginami su 2018 m. tyrimo duomenimis, Lietuvos vidurkiams, analizuojami pagal lytį ar amžiaus grupes, paaiškina kiekvieno rodiklio svarbą.**

Gyvenimo tyrimai yra svarbus informacijos šaltinis, leidžiantis sveikatos srityje dirbantiems specialistams, politikams tiksliau identifikuoti gyventojų sveikatos problemas, gyvenimo ypatybes, elgseną, nustatyti įvairius su sveikata susijusius ypatumus, stebėti tendencijas, efektyviau numatyti sveikatos politikos prioritetus ir planuoti tikslines atsako priemones.

Vilniaus rajono suaugusiųjų gyvenimo tyrimo ataskaitoje pateikiamos respondentų sociodemografinės charakteristikos ir gyvenimo rodikliai, esantys pirmiau minėtu įsakymu patvirtintame suaugusiųjų gyvenimo stebėsenos rodiklių sąrašė. Pateikiami rodikliai suskirstyti į tris grupes:



**1. GEROVĖ** (gyvenimo kokybė, sveikatos vertinimas, laimingumas, prislėgta nuotaika, artimi žmonės, ilgalaikės sveikatos problemos).



**2. SVEIKATOS ELGSENA** (mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas ir gyvenimo keitimas).



**3. RIZIKINGAS ELGESYS** (tabako, elektroninių cigarečių, alkoholio, narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas, saugumas kelyje).

Itin džiugu, kad 2022 m. tyrimo klausimynas papildytas naujomis temomis, suteikiančiomis galimybę išsamiau pažvelgti į jautresnius aspektus, tokius kaip artimų žmonių, ilgalaikių sveikatos problemų turėjimas, taip pat daugiau sužinoti apie sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimą, gyvenimo įpročių keitimą ir gyventojų saugumą kelyje.

**2022 m. tyrimo rezultatai atskleidė, kad per pastaruosius 4 metus Vilniaus rajono gyventojų gerovė padidėjo** – padaugėjo dalis gyventojų, kurie savo gyvenimo kokybę ir sveikatos būklę vertina kaip gerą; taip pat sumažėjo gyventojų, kuriuos per praėjusį mėnesį buvo apėmusi prislėgta nuotaika ar nerimas.

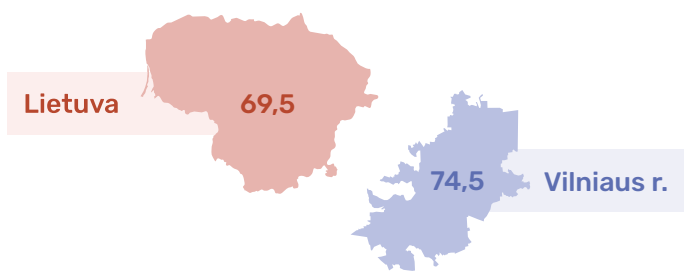
Pastebima, kad mitybos įpročiai taip pat keitėsi: sumažėjo kasdien vaisius valgančių gyventojų dalis, šiek tiek padidėjo kasdien daržoves valgančių ir papildomai druskos į paruoštą maistą nededančių gyventojų dalis. Taip pat stipriai sumažėjo fiziškai aktyvių suaugusiųjų ir padidėjo elektorinių cigarečių rūkymas bei alkoholio vartojimas. Negalima atmesti, kad tokiems rezultatams galėjo daryti įtaką 2022 m. pradžioje prasidėjęs karas Ukrainoje, kuris po COVID-19 pandemijos sukėlė dar vieną pasaulinę krizę.

<sup>1</sup> Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymas Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“.

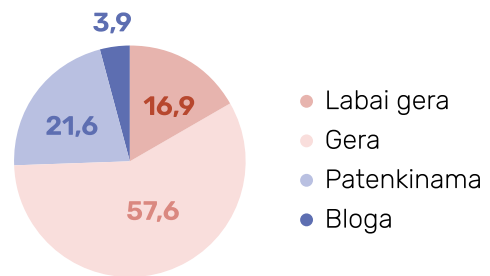
## 1.1. Subjektyvus gyvenimo kokybės vertinimas

Subjektyvus gyvenimo kokybės vertinimas parodo, kaip žmogus vertina savo gyvenimą ir kaip visavertiškai jį gyvena. Gera gyvenimo kokybė – tai būseną, kai jaučiamas visiškas ir nuolatinis pasitenkinimas gyvenimu. Tai kompleksinis rodiklis, apimantis svarbias asmens gyvenimo sritis, įtraukiančias fizinius, psichologinius, socialinius, dvasinius, finansinius ir kitus aspektus<sup>2</sup>. Gyvenimo kokybė ir sveikata glaudžiai susijusios – sveikas, kupinas jėgų, energingas žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą<sup>3</sup>.

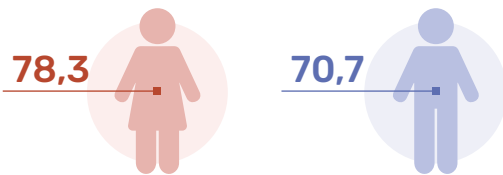
**1 pav.** Suaugusiųjų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina labai gerai ar gerai, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



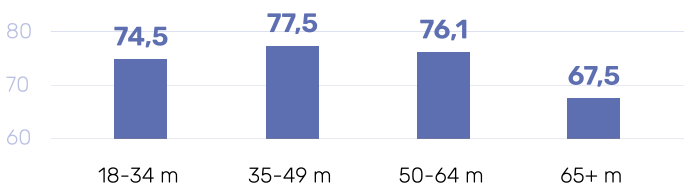
**2 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo gyvenimo kokybę (proc.)



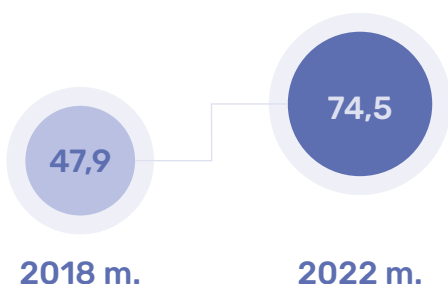
**3 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina labai gerai ar gerai, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**4 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina labai gerai ar gerai, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**5 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina labai gerai ar gerai, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone ir Lietuvoje suaugusiųjų, kurie savo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalys skyrėsi: Vilniaus rajone suaugusiųjų, kurie savo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis buvo kiek didesnė nei Lietuvoje (skirtumas – 5 proc.) (1 pav.).
- Trys iš keturių suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų savo gyvenimo kokybę vertino teigiamai (labai gerai ir gerai), penktadalis – patenkinamai. Tik nedidelė dalis (3,9 proc.) savo gyvenimo kokybę vertino neigiamai – kaip blogą (2 pav.).
- Kiek didesnė moterų nei vyrų dalis savo gyvenimo kokybę vertino kaip gerą ir labai gerą (skirtumas – 7,6 proc.) (3 pav.).
- Vyriausiųjų Vilniaus rajono gyventojų (65 m. ir vyresnių) amžiaus grupėje buvo mažiausiai gyventojų, gyvenimo kokybę vertinančių kaip gerą ir labai gerą (4 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., itin padidėjo suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą (skirtumas – 26,6 proc.) (5 pav.).

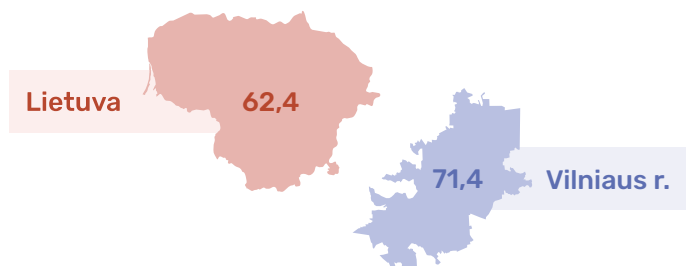
<sup>2</sup> World Health Organization Quality of Life User Manual. WHO, 2012.

<sup>3</sup> Health-Related Quality of Life and Well-Being. Healthy people, 2020.

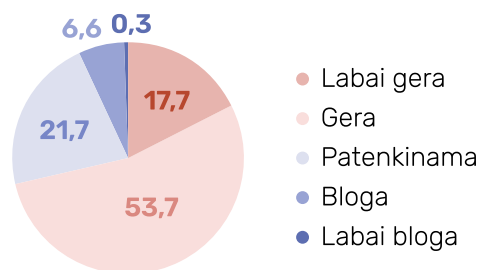
## 1.2. Subjektyvus sveikatos būklės vertinimas

Subjektyvus sveikatos vertinimas – tai savo bendros savijautos suvokimas. Tyrimai rodo, kad subjektyviai vertinama sveikata stipriai susijusi su žmogaus psichologiniu pasitenkinimu. Dėl to šis rodiklis leidžia nustatyti ne tik gyventojų fizinės sveikatos būklę, bet ir jų gerovę. Sveikatos būklės vertinimas yra ir svarbus kitų sveikatos ir gyvenamosios veiksmų rodiklis<sup>4, 5</sup>.

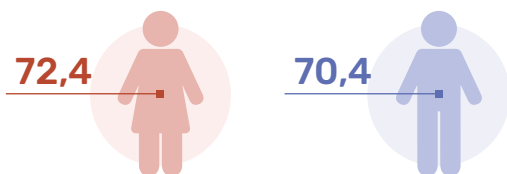
**6 pav.** Suaugusiųjų, kurie savo sveikatos būklę vertina labai gerai ar gerai, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



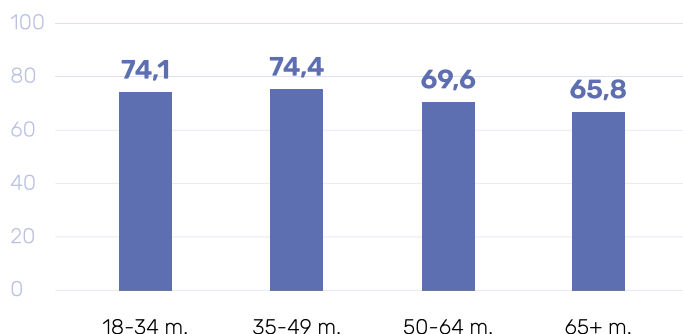
**7 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kaip jie vertina savo sveikatos būklę (proc.)



**8 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo sveikatos būklę vertina labai gerai ar gerai, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



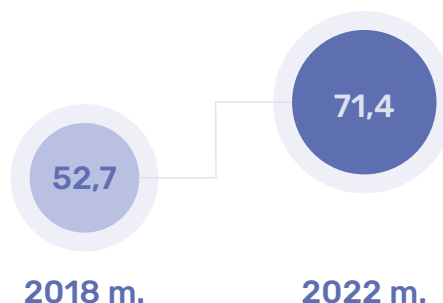
**9 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo sveikatos būklę vertina labai gerai ar gerai, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone ir Lietuvoje suaugusiųjų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, dalys skyrėsi. Vilniaus rajone suaugusiųjų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis buvo didesnė dešimtdaliu (6 pav.).
- Septyni iš dešimties suaugusių Vilniaus rajono gyventojų savo sveikatą vertino teigiamai (labai gerai ir gerai), kas penktas – patenkinamai. Tik nedidelė dalis (6,9 proc.) savo sveikatos būklę vertino neigiamai – kaip blogą ir labai blogą (7 pav.).
- Moterų, savo sveikatą vertinančių kaip gerą ir labai gerą, dalis buvo kiek didesnė nei vyrų (8 pav.).
- Kuo vyresnė amžiaus grupė, tuo gyventojų, savo sveikatą vertinančių kaip gerą ir labai gerą, dalis mažesnė. Jauniausios (18–34 m.) ir vyriausios (65 m. ir vyresni) amžiaus grupių skirtumas – 8,3 proc. (9 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., itin padidėjo Vilniaus rajono suaugusių gyventojų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis (skirtumas – 18,7 proc.) (10 pav.).

**10 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie savo sveikatos būklę vertina labai gerai ar gerai, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



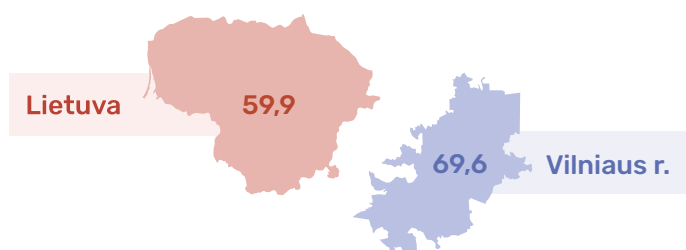
<sup>4</sup> Temizkan E., Kose B. Subjective health and associative social factors in emerging adults with different levels of participation limitations, 2021.

<sup>5</sup> Kairys A., Pakalniškienė V. Ir kt. Subjektyviai vertinamos sveikatos, sirgimo lėtine liga ir psichologinės gerovės ryšiai. Visuomenės sveikata, 2013.

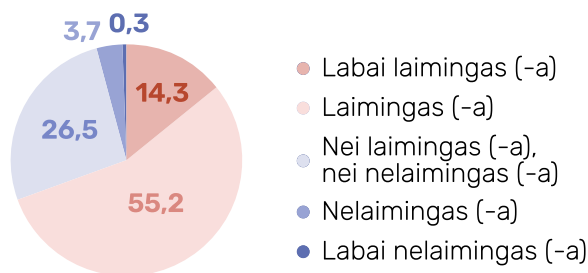
## 1.3. Laimingumas

Laimingumas – subjektyvus rodiklis, parodantis, kaip asmuo jaučiasi galvodamas apie dabartinį savo gyvenimą. Tai apima pozityvių būsenų ir emocijų patyrimą, pasitenkinimą gyvenimu, įkyrių, nuolatinių neigiamų būsenų ir savižudiškų minčių nebuvimą<sup>6</sup>. Laimingumas siejamas su geresne emocine savijauta, didesniu atsparumu stresui, geresniais tarpusavio santykiais, todėl jis taip pat vertinamas kaip vienas iš svarbiausių asmens emocinės savijautos ir gyvenimo kokybės rodiklių<sup>7</sup>.

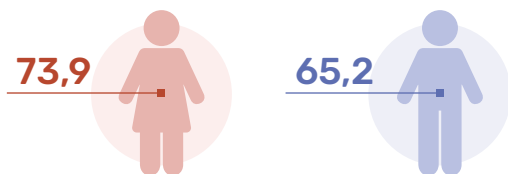
**11 pav.** Suaugusiųjų, kurie jaučiasi labai laimingi ar laimingi, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



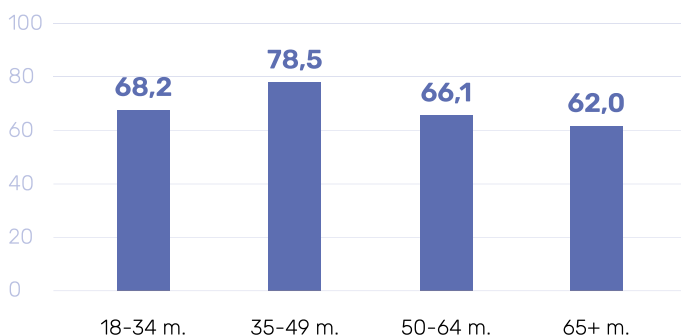
**12 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kiek jie jaučiasi laimingi (proc.)



**13 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie jaučiasi labai laimingi ar laimingi, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



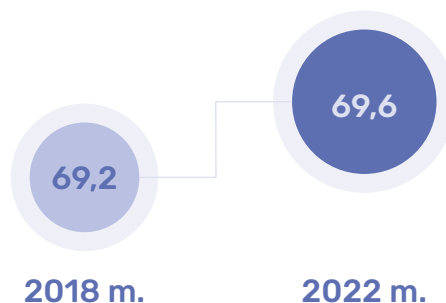
**14 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie jaučiasi labai laimingi ar laimingi, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone labai laimingų ir laimingų suaugusių gyventojų dalis buvo dešimtadaliu didesnė nei Lietuvoje (11 pav.).
- Septyni iš dešimties suaugusių Vilniaus rajono gyventojų jautėsi labai laimingi ar laimingi, ketvirtadalis nurodė esantis „nei laimingas, nei nelaimingas“, o besijaučiančiųjų nelaimingais ar labai nelaimingais dalis – itin maža (4 proc.) (12 pav.).
- Vyry ir motery, kurie jautėsi labai laimingi ar laimingi, dalys skyrėsi – motery buvo kiek daugiau nei vyrų (skirtumas – 8,7 proc.) (13 pav.).
- Didesnė jaunesnio amžiaus gyventojų (35–49 m.) dalis jautėsi labai laimingi ar laimingi palyginti su vyresnio amžiaus gyventojais (50–64 m. ir 65 m. ir vyresniais) (14 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., Vilniaus rajono suaugusių gyventojų, kurie jautėsi labai laimingi ar laimingi, dalys nesiskyrė (15 pav.).

**15 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie jaučiasi labai laimingi ar laimingi, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



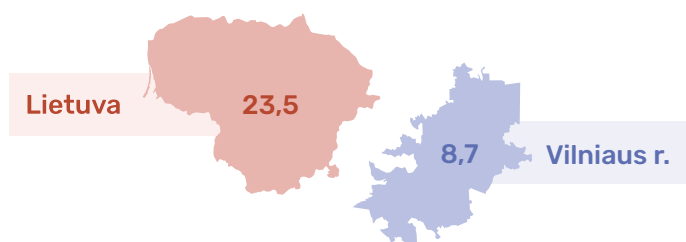
<sup>6</sup> Gyvenimo kokybės matavimo rodiklių sistema ir vertinimo modelis, Mokslo studija, Vilnius, 2015.

<sup>7</sup> Ortiz-Ospina, E. Roser M. Happiness and life satisfaction, 2017.

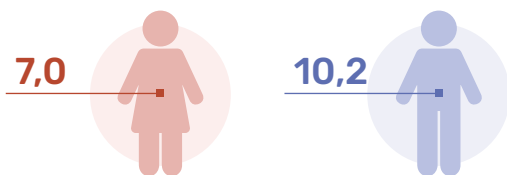
## 1.4. Prislėgta nuotaika

Prislėgta nuotaika – emocinė būseną, kuriai būdingas liūdesys, nerimas, žema savigarba, nuovargis ir nusivylimas. Kartais prislėgtą nuotaiką gali sukelti išoriniai veiksniai, tokie kaip mylimo žmogaus netektis, liga, stresas darbe ir pan., tačiau tokia nuotaika gali apimti ir be akivaizdžios išorinės priežasties<sup>8</sup>. Dažnai prislėgta nuotaika gali tapti nuolatine prasta savijauta, veikiančia gyvenimo kokybę<sup>9</sup>.

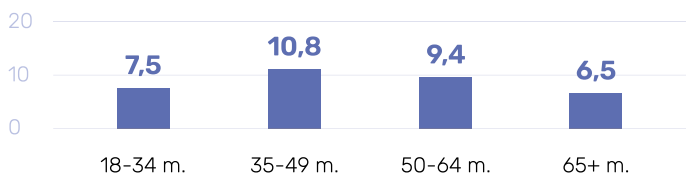
**16 pav.** Suaugusiųjų, kuriuos praėjusį mėnesį šiek tiek ar daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika ar nerimas, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



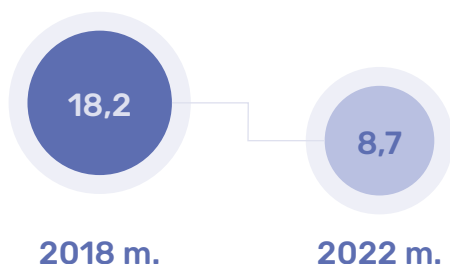
**18 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kuriuos praėjusį mėnesį šiek tiek ar daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika ar nerimas, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



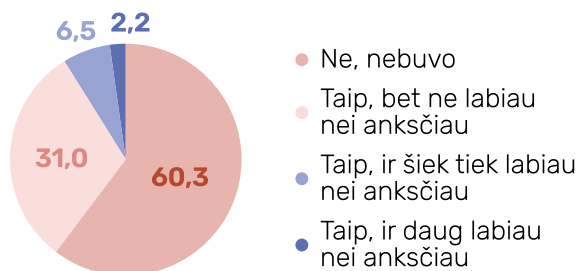
**19 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kuriuos praėjusį mėnesį šiek tiek ar daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika ar nerimas, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**20 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kuriuos praėjusį mėnesį šiek tiek ar daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika ar nerimas, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



**17 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar praėjusį mėnesį juos buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas (proc.)



### Apibendrinimas

- Vilniaus rajono suaugusiųjų gyventojų, kuriuos pastarąjį mėnesį šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, dalis buvo daug mažesnė (skirtumas – 14,8 proc.) nei Lietuvoje (16 pav.).
- Šešių iš dešimties suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pastarąjį mėnesį nebuvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, trečdalis (31 proc.) buvo, bet ne labiau nei anksčiau, 6,5 proc. – šiek tiek labiau nei anksčiau ir 2,2 proc. – daug labiau nei anksčiau (17 pav.).
- Vyrų ir moterų, kuriuos pastarąjį mėnesį šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, dalys skyrėsi nedaug – vyrų dalis buvo didesnė tik 3,2 proc. (18 pav.).
- Mažiausia dalis (6,5 proc.) suaugusiųjų gyventojų, kuriuos pastarąjį mėnesį šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas, buvo vyriausio amžiaus (65 m. ir vyresnių) suaugusiųjų, o kiek didesnė – darbingo amžiaus (35–49 m. ir 50–64 m.) Vilniaus rajono gyventojų grupėje (19 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., dešimtadaliu (9,5 proc.) sumažėjo suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kuriuos pastarąjį mėnesį šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas (20 pav.).

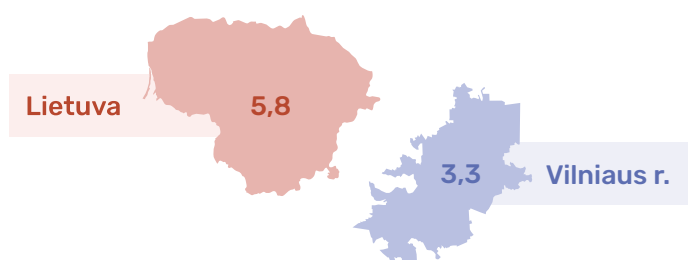
<sup>8</sup> Dr. Williams C., Overcoming depression and low mood, 2015.

<sup>9</sup> Low mood and depression, National Health Information Service, 2023.

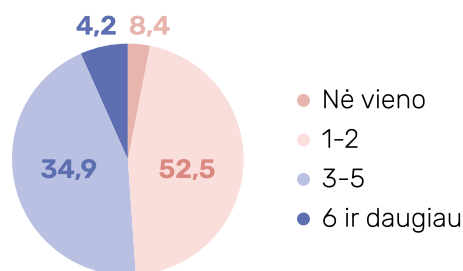
## 1.5. Artimi žmonės

Artimi žmonės – tai ratas žmonių, kurie reikiamu metu gali išklausti ir padėti. Tyrimai rodo, kad artimi santykiai turi didelį poveikį tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai. Daugiau socialinių ryšių turintys asmenys gali pasigirti aukštesniu pasitenkinimo gyvenimu lygiu, geresne sveikata bei ilgesne tikėtina gyvenimo trukme. Vieniši žmonės paprastai dažniau patiria gilų stresą, prasčiau miega, dažniau žudosi, tad ir tikimybė jiems susirgti yra didesnė<sup>10, 11</sup>.

**21 pav.** Suaugusiųjų, neturinčių nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



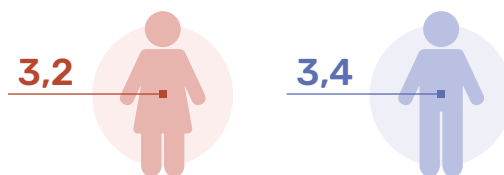
**22 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kiek jie turi artimų žmonių, kuriais galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis (proc.)



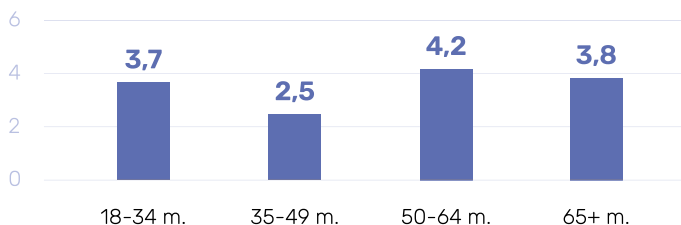
### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone suaugusiųjų gyventojų, kurie neturi nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis buvo kiek mažesnė (2,5 proc.) nei Lietuvoje (21 pav.).
- Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie neturi nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis – 3,3 proc. Didžiausia dalis – pusė (45,8 proc.) – turi 1-2 artimus žmones, kuriais galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis. 3-5 tokius žmones turėjo trečdalis (44,5 proc.), o 6 ir daugiau – 6,4 proc. suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų (22 pav.).
- Tiek vyrų, tiek moterų, neturi nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalys labai panašios – 3,4 ir 3,2 proc. (23 pav.).
- Mažiausia Vilniaus rajono gyventojų, kurie neturi nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, dalis (2,5 proc.) – tarp 35-49 m. amžiaus grupės gyventojų, didžiausia (4,2 proc.) – tarp 50-64 m. Vilniaus rajono gyventojų (24 pav.).

**23 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, neturinčių nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**24 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, neturinčių nei vieno artimo žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti susidūrę su sunkiomis asmeninėmis problemomis, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



<sup>10</sup> Santini ZI., Koyanagi A., Tyrovolas S., Mason C., Haro JM. The association between social relationships and depression: a systematic review, 2015.

<sup>11</sup> Umberson D., Montez J. Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. Journal of Health and Social Behavior, 2010.

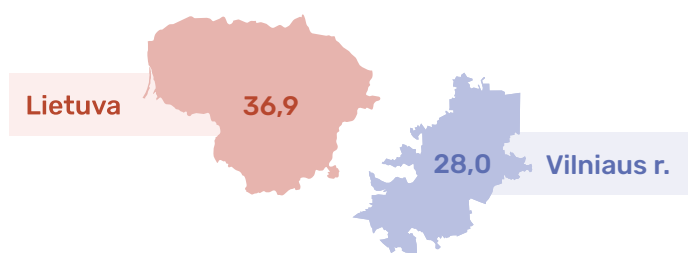
\* Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.



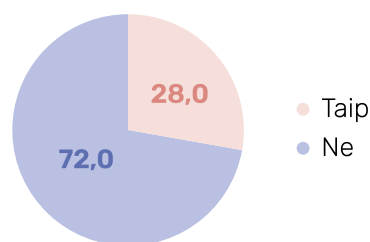
## 1.6. Ilgalaikės sveikatos problemos\*

Per pastaruosius dešimtmečius įvairių ilgalaikių sveikatos problemų paplitimas sparčiai didėjo, šios ligos įvardijamos kaip nauja pasaulinė sveikatos našta, nes dažniausiai tokios ligos yra neišgydomos, tik kontroliuojamos. Tai stipriai apkrauna tiek sveikatos priežiūros sistemą, tiek sergantį asmenį. Ilgalaikiai sveikatos sutrikimai daro įtaką įvairioms gyvenimo sritims, dažnai apriboja įprastinę veiklą, darbo našumą, tad dažnai ilgalaikių sveikatos problemų turintys asmenys gali jaustis nevisaverčiais<sup>12, 13</sup>.

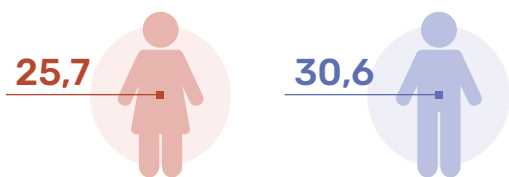
**25 pav.** Suaugusiųjų, turinčių ilgalaikių sveikatos problemų, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



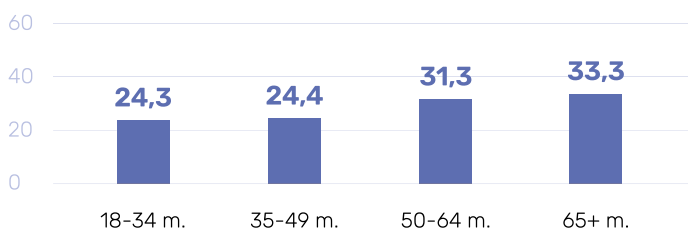
**26 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar jie turi ilgalaikių sveikatos problemų (proc.)



**27 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, turinčių ilgalaikių sveikatos problemų, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**28 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, turinčių ilgalaikių sveikatos problemų, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



### Apibendrinimas

- Vilniaus rajono suaugusių gyventojų, kurie turi ilgalaikių sveikatos problemų, dalis buvo mažesnė (skirtumas – 8,9 proc.) nei Lietuvoje (25 pav.).
- Kas ketvirtas suaugęs Vilniaus rajono gyventojas (28 proc.) turi ilgalaikių sveikatos problemų (26 pav.).
- Kiek didesnė vyrų (30,6 proc.) nei moterų (25,7 proc.) dalis turi ilgalaikių sveikatos problemų (27 pav.).
- Kuo vyresnė amžiaus grupė, tuo didesnė gyventojų dalis turi ilgalaikių sveikatos problemų. Skirtumas pradeda ryškėti vidutinio amžiaus grupėje (35–49 m.) (28 pav.).

<sup>12</sup> Yach D., Hawkes C., Gould CL., Hofman KJ. The global burden of chronic diseases: overcoming impediments to prevention and control. JAMA, 2014.

<sup>13</sup> Ward BW., Schiller JS., Goodman RA. Peer reviewed: multiple chronic conditions among us adults: a 2012 update. Preventing Chronic Disease, 2014.

\* Ilgalaikė vadinama liga ar sveikatos sutrikimas, kuris trunka mažiausiai 6 mėn., arba tikėtina, kad tiek truks.

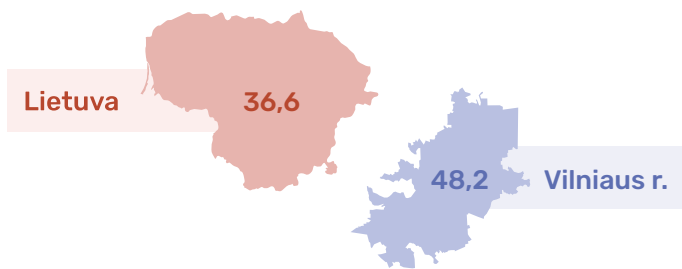
\*\* Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.

## 2.1. Mitybos įpročiai

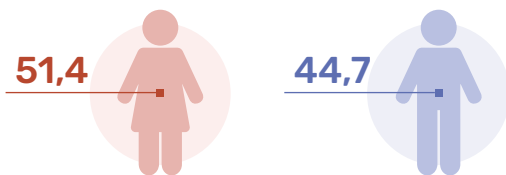
### 2.1.1. Vaisių (neskaitant sulčių) vartojimas

Subalansuota mityba (valgant visavertį maistą, kasdien praturtintą vaisiais ir daržovėmis, vengiant pridėtinio cukraus ir gausiai perdirbtų, greitojo maisto produktų) yra būtina gerai sveikatos būklei. Vaisiai ir daržovės sudaro maisto pasirinkimo piramidės pagrindą – svarbiausią rekomenduojamų didesnės biologinės vertės maisto produktų dalį. Nors vaisių rekomenduojama valgyti kasdien, daugelis iš mūsų jų valgo nepakankamai<sup>14, 15</sup>.

**29 pav.** Suaugusiųjų, vartojančių vaisių kasdien ar kelis kartus per dieną, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



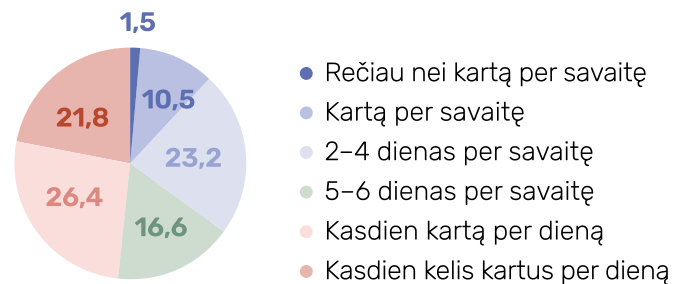
**31 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių vaisių kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



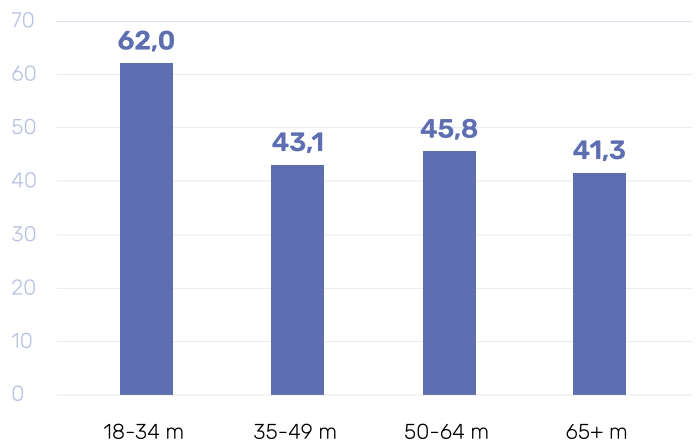
#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajono suaugusiųjų gyventojų, kurie bent kartą per dieną valgo vaisių, dalis buvo didesnė (skirtumas – 11,6 proc.) nei Lietuvoje (29 pav.).
- Bent kartą per dieną vaisių valgo kas antras suaugęs Vilniaus rajono gyventojas. Pusė Vilniaus rajono gyventojų vaisių valgo nepakankamai dažnai (30 pav.).
- Moterų, kurios bent kartą per dieną valgo vaisių, dalis yra didesnė nei vyrų (31 pav.).
- Kiek dažniau bent kartą per dieną vaisių valgo jaunesnės amžiaus grupės (18–34 m.) gyventojai (32 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., sumažėjo bent kartą per dieną valgančių vaisių Vilniaus rajono suaugusiųjų gyventojų dalis (skirtumas – 8,4 proc.) (33 pav.).

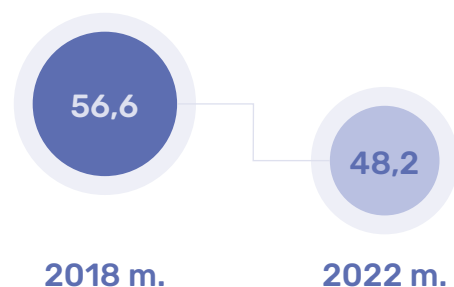
**30 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal vaisių vartojimo dažnumą (proc.)



**32 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių vaisių kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**33 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių vaisių kasdien ar kelis kartus per dieną, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



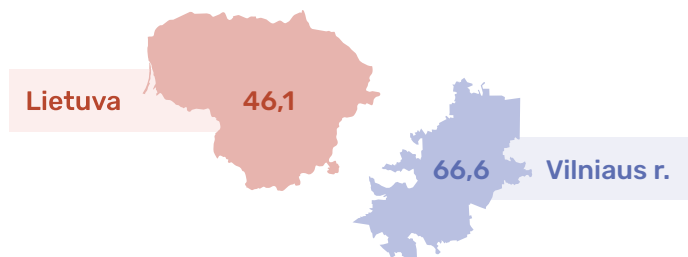
<sup>14</sup> World Health Organization. Healthy diet, 2020.

<sup>15</sup> Rome Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization, 2014.

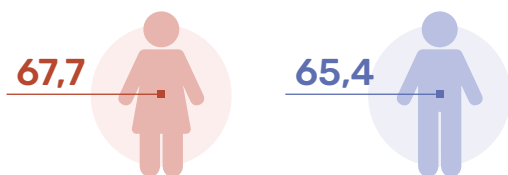
## 2.1.2. Daržovių (neskaitant bulvių) vartojimas

Daržovės būtina įtraukti į kiekvienos dienos maisto racioną, nes jose gausu skaidulų, vitaminų ir mineralų. Kiekvieną dieną suaugusiam žmogui rekomenduojama suvalgyti ne mažiau kaip 400 g vaisių, daržovių ir ankštinių augalų, iš jų mažiausiai 250 g daržovių (išskyrus bulves). Taip pat pabrėžiama, kad pagrindiniuose patiekaluose daržovės turėtų užimti pusę mūsų lėkštės<sup>14, 15</sup>.

**34 pav.** Suaugusiųjų, vartojančių daržovių kasdien ar kelis kartus per dieną, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



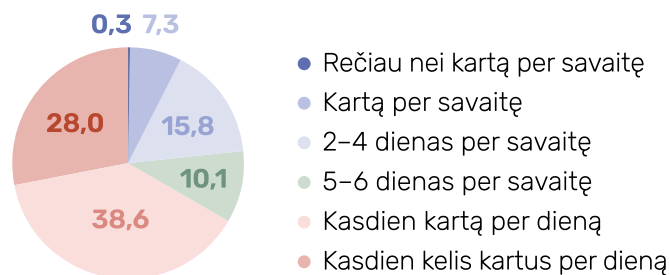
**36 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių daržovių kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



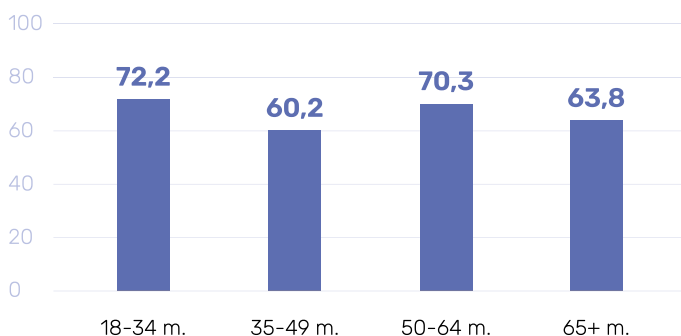
### Apibendrinimas

- Suaugę Vilniaus rajono gyventojai daržovių bent kartą per dieną vartoja daugiau nei Lietuvos gyventojai. Suaugusių vilniečių, bent kartą per dieną vartojančių daržovių, dalis yra penktadaliu (20,5 proc.) didesnė nei Lietuvoje (34 pav.).
- Visai nevalganciu daržovių Vilniaus rajono gyventojų nebuvo (0 proc.), rečiau nei kartą per savaitę daržovių valgo 1,5 proc. Vilniaus rajono gyventojų (35 pav.).
- Vyru ir moterų, kurie bent kartą per dieną valgo daržovių, dalys mažai skyrėsi. Tokių moterų dalis buvo šiek tiek didesnė nei vyrų (skirtumas – 2,3 proc.) (36 pav.).
- Lyginant daržovių kasdienį vartojimą pagal amžiaus grupes nustatyta, kad daugiausia jų vartojimu jaunesnių (18–34 m.) Vilniaus rajono gyventojų grupė (37 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., šiek tiek padidėjo kasdien daržovių valgančiųjų dalis (skirtumas – 5,8 proc.) (38 pav.).

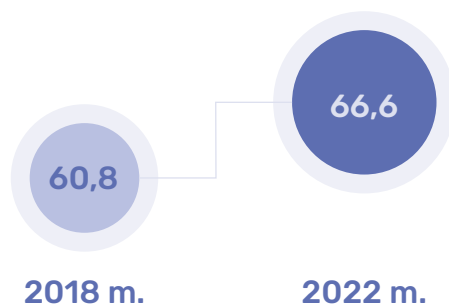
**35 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal daržovių vartojimo dažnumą (proc.)



**37 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių daržovių kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



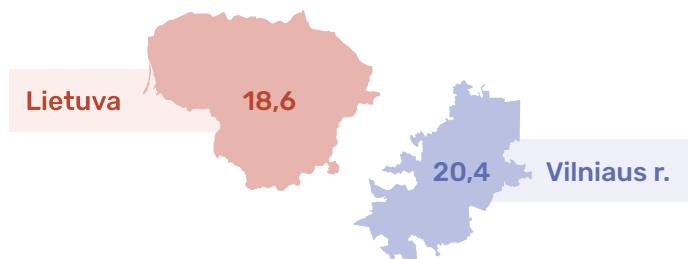
**38 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių daržovių kasdien ar kelis kartus per dieną, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



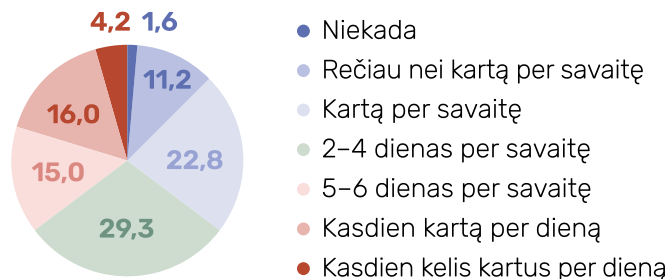
### 2.1.3. Saldumynų (saldainių, saldžių kepinių, ledų ir kt.) vartojimas

Saldumynai – mažos maistinės vertės maisto produktai, gausūs angliavandenių. Reguliariai piktnaudžiaujant saldumynais gali išsivystyti nutukimas ir atsirasti medžiagų apykaitos sutrikimų. Naujausiose gairėse rekomenduojama kasdienį pridėtinio cukraus vartojimą sumažinti iki 10 proc. bendros suvartojamos energijos, idealiu atveju – iki 5 proc. (apie 25 g). Laikantis rekomendacijų sumažėja antsvorio, nutukimo ir dantų ėduonies rizika<sup>14, 16</sup>.

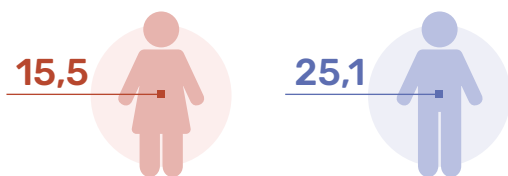
**39 pav.** Suaugusiųjų, vartojančių saldumynų kasdien ar kelis kartus per dieną, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



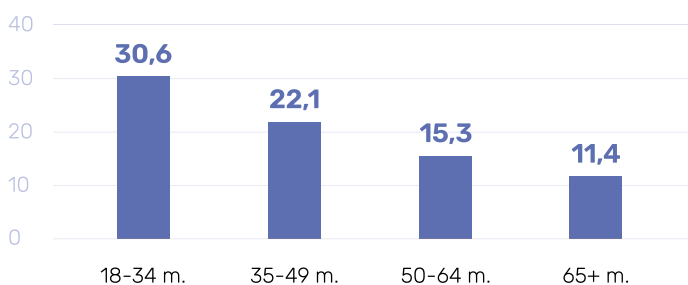
**40 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal saldumynų vartojimo dažnumą (proc.)



**41 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių saldumynų kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**42 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių saldumynų kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajono gyventojų, bent kartą per dieną valgančių saldumynų, dalis buvo panaši į Lietuvos (skirtumas – 1,8 proc.) (39 pav.).
- Saldumynų visai nevalgo 1,6 proc. Vilniaus rajono gyventojų, rečiau nei kartą per savaitę – 11,2 proc. (40 pav.).
- Dešimtadaliu didesnė moterų dalis (skirtumas – 9,6 proc.), kurios saldumynų vartojo bent kartą per dieną (41 pav.).
- Kasdien vartojančių saldumynus asmenų dalis mažėja didėjant amžiui. Didžiausia kasdien vartojančių saldumynus dalis (kas trečias) buvo jauniausio amžiaus (18–34 m.) Vilniaus rajono gyventojų grupėje (42 pav.).

### 2.1.4. Gazuotų saldžių gėrimų vartojimas

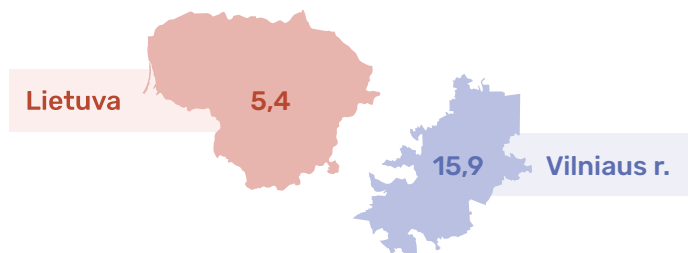
Gazuoti saldūs gėrimai – nerekomenduotini maisto produktai. Juos vartodami gauname net tik didelį kalorijų kiekį, bet ir keliasdešimt gramų paslėpto cukraus ir (arba) dirbtinių saldiklių. Mažai maistinės vertės ir daug pridėtinio cukraus turintys gazuoti saldūs gėrimai neigiamai veikia dantų emalį, kepenis, didina cukrinio diabeto atsiradimo riziką ir yra vienas iš veiksnių, lemiančių žmonių nutukimą visame pasaulyje<sup>14, 17</sup>.

\*Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.

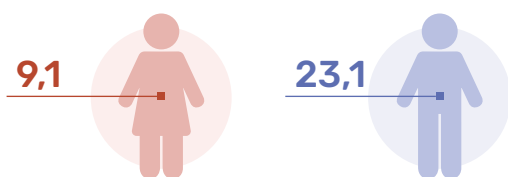
<sup>16</sup> World Health Organization, WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children, 2015.

<sup>17</sup> World Health Organization, WHO urges global action to curtail consumption and health impacts of sugary drinks, 2016.

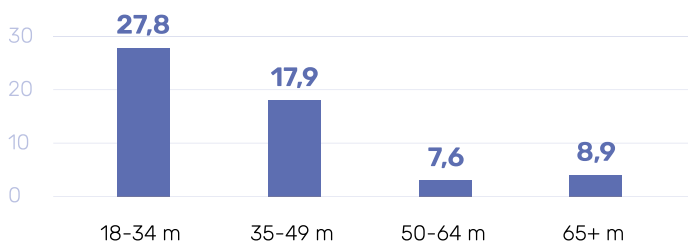
**43 pav.** Suaugusiųjų, vartojančių gazuotų saldžių gėrimų kasdien ar kelis kartus per dieną, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



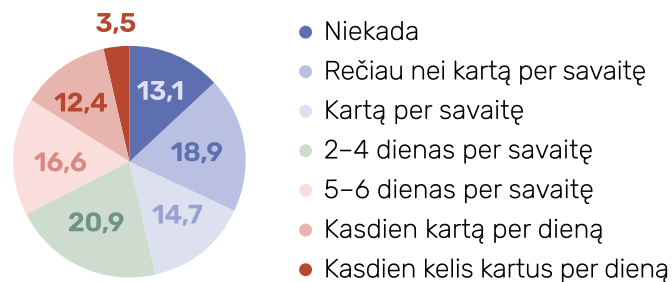
**45 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių gazuotų saldžių gėrimų kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**46 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių gazuotų saldžių gėrimų kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**44 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal gazuotų saldžių gėrimų vartojimo dažnumą (proc.)



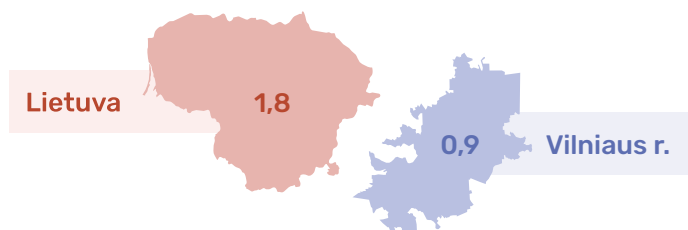
### Apibendrinimas

- Suaugę Vilniaus rajono gyventojai gazuotų saldžių gėrimų bent kartą per dieną geria kur kas dažniau nei Lietuvos gyventojai. Skirtumas – 10,5 proc. (43 pav.).
- Gazuotų saldžių gėrimų kasdien geria 15,9 proc. Vilniaus rajono gyventojų: kartą per dieną – 12,4 proc., kelis kartus per dieną – 3,5 proc. (44 pav.).
- Vyrai, kasdien geriančių gazuotų saldžių gėrimų, dalis buvo daug didesnė nei moterų (skirtumas – 14 proc.) (45 pav.).
- Daugiausiai kasdien geriančių gazuotų saldžių gėrimų asmenų grupei priklauso jaunesnio amžiaus (18–34 m. ir 35–49 m.), mažiausiai – vyresni Vilniaus rajono gyventojai (46 pav.).

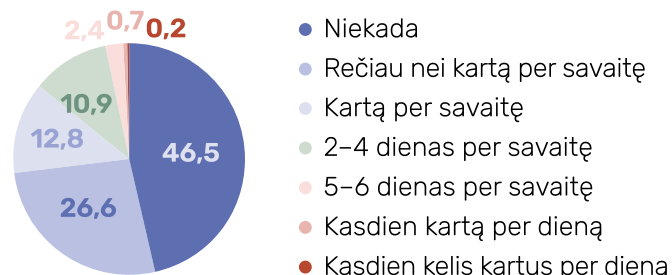
## 2.1.5. Energinių gėrimų vartojimas

Energiniai gėrimai – nealkoholiniai gėrimai, kuriuose gausu kofeino ir (arba) kitų centrinę nervų sistemą stimuliuojančių medžiagų. Dėl šių priežasčių energinių gėrimų vartojimas įvairiai veikia asmens sveikatą. Tyrimų duomenys rodo, kad energinių gėrimų vartojimas potencialiai žalingas dėl papildomo širdies darbo krūvio ir sumažėjusio smegenų kraujotakos greičio. Per didelis kofeino suvartojimas gali lemti antsvorį, nuolatinį nerimą ir nuovargį, ilgalaikę nemigą ir kitus emocinius ir priklausomybinius sutrikimus<sup>18, 19</sup>.

**47 pav.** Suaugusiųjų, vartojančių energinių gėrimų kasdien ar kelis kartus per dieną, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



**48 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal energinių gėrimų vartojimo dažnumą (proc.)

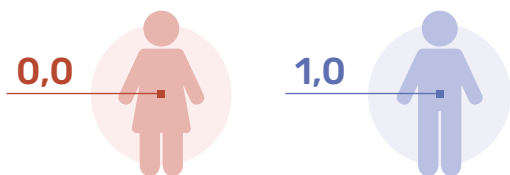


\*Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.

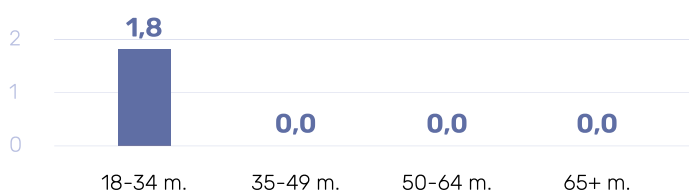
<sup>18</sup> World Health Organization. Energy drinks cause concern for health of young people, 2014.

<sup>19</sup> Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba. Energinis gėrimas, 2015.

**49 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių energinių gėrimų kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**50 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, vartojančių energinių gėrimų kasdien ar kelis kartus per dieną, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



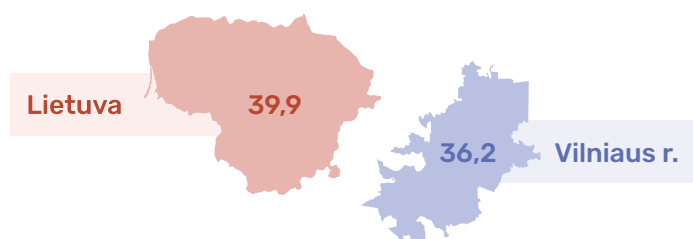
### Apibendrinimas

- Kasdien vartojančių energinių gėrimų dalis Vilniaus rajone buvo šiek tiek mažesnė nei Lietuvoje (47 pav.).
- Beveik pusė Vilniaus rajono gyventojų energinių gėrimų nevartoja visiškai (46,5 proc.) (48 pav.).
- Kasdien vartojantys energinius gėrimus nurodė 2 iš 100 vyrų. Bent kartą per dieną vartojusiųjų energinius gėrimus moterų nebuvo (49 pav.).
- Visi bent kartą per dieną vartojantys energinius gėrimus priklauso jauniausiai (18–34 m.) amžiaus Vilniaus rajono gyventojų grupei (50 pav.).

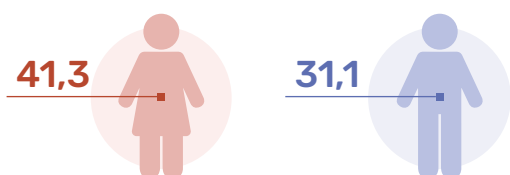
### 2.1.6. Druskos vartojimas

Druska yra pagrindinis natrio, svarbaus vandens apykaitą mūsų organizme reguliuojančio elemento, šaltinis. Šis mineralas kiekvieno žmogaus mitybą gali papildyti keliais būdais: perdirbtuose maisto produktuose yra gausu druskos, tačiau dažnai druskos pridedama dar maisto gamybos metu ar užbarstoma jau pagaminus. Tyrimai rodo, kad per didelis natrio suvartojimas gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Suaugusiems rekomenduojama suvartoti ne daugiau nei 5 g druskos per dieną (mažiau nei arbatinį šaukštelį)<sup>14, 20</sup>.

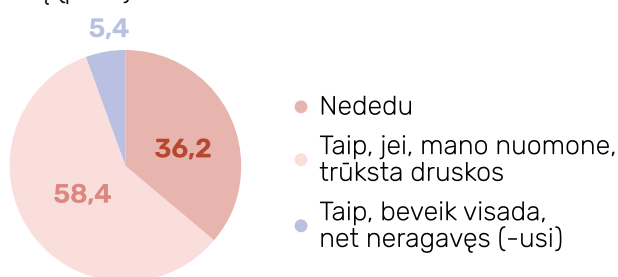
**51 pav.** Suaugusiųjų, papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



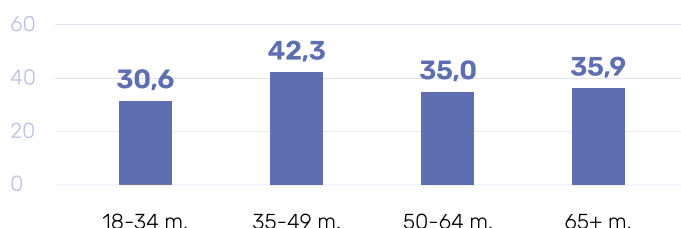
**53 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**52 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar jie papildomai deda druskos į paruoštą maistą (proc.)



**54 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)

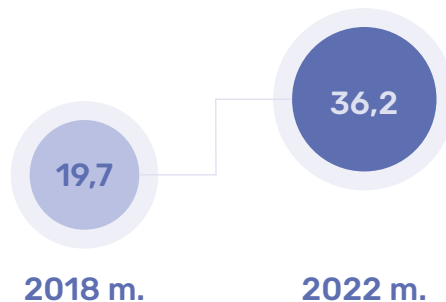


<sup>20</sup> Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization, 2012.

## Apibendrinimas

- Tiek Vilniaus rajono, tiek Lietuvos suaugusių gyventojų, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalys buvo labai panašios (skirtumas – 3,7 proc.) (51 pav.).
- Papildomai druskos į paruoštą maistą deda trys iš penkių Vilniaus rajono gyventojų, dalis (5,4 proc.) – net neragavę (52 pav.).
- Moterų, kurios papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis buvo daug didesnė nei vyrų (skirtumas – 10,2 proc.) (53 pav.).
- Mažiausia nededančių druskos į paruoštą maistą dalis – jauniausių (18–34 m.) Vilniaus rajono gyventojų grupėje (54 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., Vilniaus rajono gyventojų, papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą, labai padaugėjo (55 pav.).

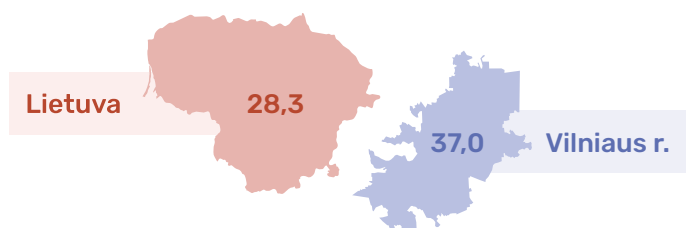
**55 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, papildomai nededančių druskos į paruoštą maistą, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



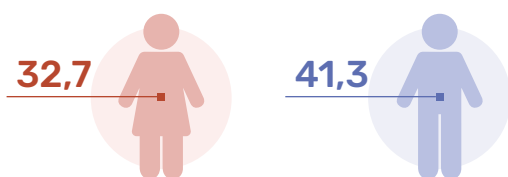
## 2.2. Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra vienas pagrindinių sveikos gyvensenos rodiklių. Tyrimai rodo, kad fizinis aktyvumas padeda išvengti ir valdyti neužkrečiamas ligas: širdies ir kraujagyslių ligas, cukrinį diabetą, kai kuriuos vėžinius susirgimus. Užsiimant fizine veikla sumažėja hipertenzijos, antsvorio ir nutukimo rizika. Suaugusiems žmonėms rekomenduojama per savaitę skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo fizinei veiklai. Reguliarus fizinis aktyvumas teigiamai veikia ne tik asmens fizinę sveikatą, bet gali pagerinti ir psichikos sveikatą bei gyvenimo kokybę ir gerovę<sup>21, 22</sup>.

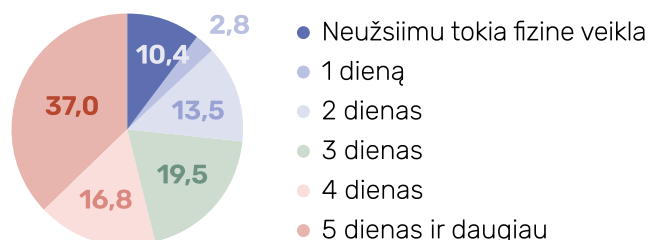
**56 pav.** Suaugusiųjų, užsiimančių energinga fizine\* veikla bent 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



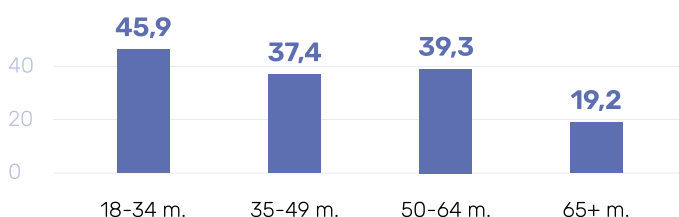
**58 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, užsiimančių energinga fizine veikla bent 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**57 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kiek jie kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiima energinga fizine veikla (proc.)



**59 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, užsiimančių energinga fizine veikla bent 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



\*Energinga fizine veikla laikoma veikla, kuriai reikia didesnių nei įprasta pastangų, kurios metu pagreitėja kvėpavimas ir pulsas, pvz., aktyvi mankšta, sportas, bėgimas, greitas ėjimas, važiavimas dviračiu, energingi namų ūkio darbai ir pan.

<sup>21</sup> Boucharde C., Blair S., Haskell W. Physical Activity and Health, 2012.

<sup>22</sup> World Health Organization, WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020.



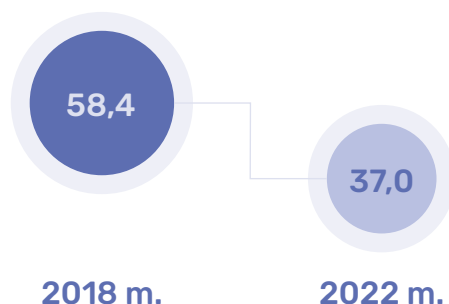
## Apibendrinimas

- Vilniaus rajone, palyginti su Lietuva, suaugusiųjų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis buvo kur kas didesnė (skirtumas – 8,7 proc.) (56 pav.).
- Dešimtadalis (10,4 proc.) suaugusių Vilniaus rajono gyventojų nurodė energinga fizine veikla visai neužsiimantys, kas trečias (37 proc.) tokia veikla užsiėmė bent 30 min. 5 kartus per savaitę, likusi dalis (52,6 proc.) energinga fizine veikla užsiima 1–4 dienas per savaitę (57 pav.).
- Vyrų ir moterų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalys skyrėsi – tokių vyrų buvo daugiau nei moterų (skirtumas – 8,6 proc.) (58 pav.).
- Pagal amžiaus grupes gyventojų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalys skyrėsi. Tokia veikla užsiėmė kiek mažesnė vyriausios (65 m. ir vyresni) amžiaus grupės gyventojų dalis (19,2 proc.) ir kiek didesnė jauniausių (35–49 m.) gyventojų amžiaus grupės dalis (45,9 proc.). Vidutinio amžiaus gyven-

tojų (35–49 m. ir 50–64 m.), aktyviai užsiimančių intensyvia fizine veikla, dalys buvo labai panašios (59 pav.).

- 2022 m., palyginti su 2018 m., Vilniaus rajono gyventojų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas ir daugiau per savaitę, dalis itin sumažėjo (skirtumas – 21,4 proc.) (60 pav.).

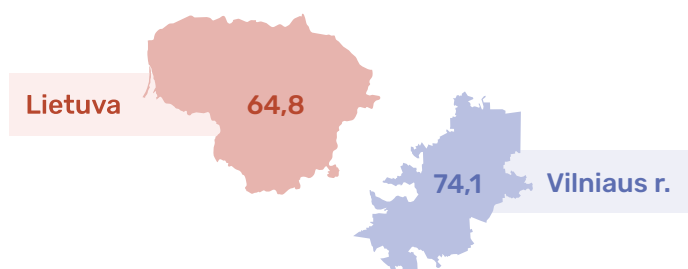
**60 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, užsiimančių energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



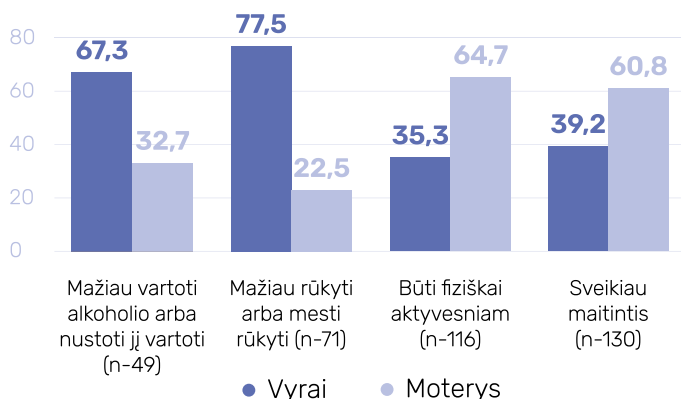
## 2.3. Gyvensenos keitimas

Gyvensenos keitimas yra elgesio ar įpročių keitimas, skatinantis teigiamus mūsų gyvenimo pokyčius. Keisti gyvenimo būdą sudėtinga, ypač kai norima pakeisti daug dalykų vienu metu. Sveiko įpročio formavimui reikia praktikos ir rutinos, tačiau veiksmingiausia keičiant gyvenseną. Tyrimai rodo, kad pakeisti gyvenimo būdą labiau pavyksta tada, kai užsibrėžti tikslai yra ne tik pasiekiami, bet ir reguliuojami asmenine motyvacija ir turi esminę vertę. Siekiant užtikrinti sveiką gyvenseną rekomenduojama valgyti daug vaisių ir daržovių, mažinti riebalų, cukraus ir druskos kiekį, atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir daugiau laiko skirti aktyviai fizinei veiklai. Sveika gyvensena sumažina antsvorio, nutukimo, cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, kai kurių vėžinių susirgimų atsiradimo riziką ir su minėtomis ligomis susijusių priešlaikinių mirčių riziką<sup>23, 24</sup>.

**61 pav.** Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



**62 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenseną, bet nepakeitė, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



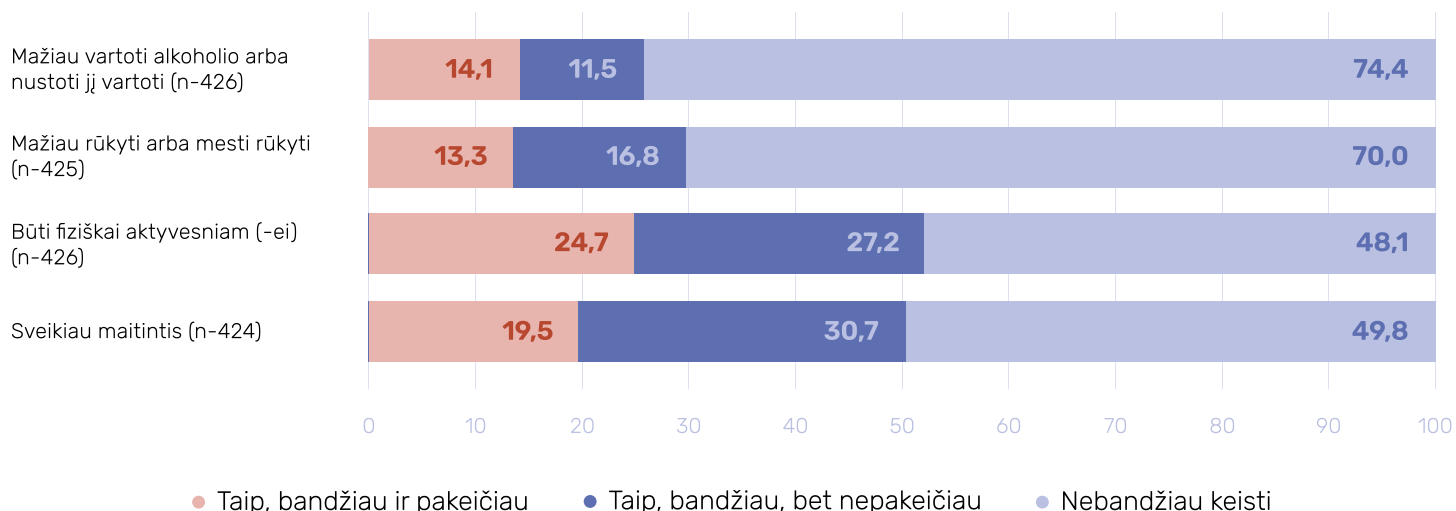
<sup>23</sup> World Health Organization, Healthy living : what is a healthy lifestyle? 2010.

<sup>24</sup> Sevidl H, Niemiec C, and others. Initiation and maintenance of lifestyle changes among participants in a healthy life centre: a qualitative study. BMC Public Health, 2020.

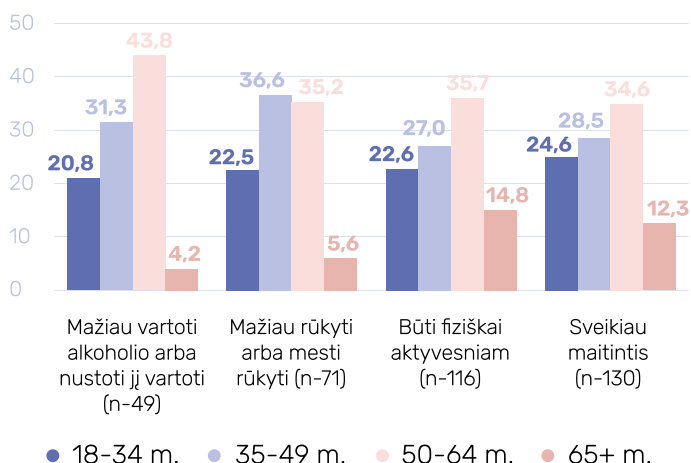
\*Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.



**63 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar per paskutinius 12 mėnesių yra bandę pakeisti savo gyvenimą (proc.)



**64 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti savo gyvenimą, bet nepakeitė, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



### Apibendrinimas

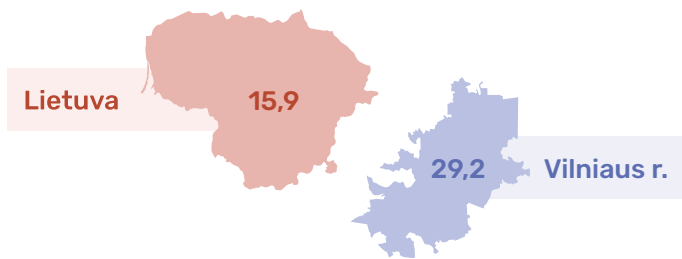
- Vilniaus rajone, palyginti su Lietuva, buvo didesnė dalis gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių bandė keisti gyvenimą, bet nepakeitė (skirtumas – 9,3 proc.) (61 pav.).
- Vyrams dažniau nei moterims nepavyko vartoti mažiau alkoholio ar visai nustoti jį vartoti ir mažiau rūkyti ar mesti rūkyti. Moterims dažniau nei vyrams nepasisekė pradėti sveikiau maitintis ir būti fiziškai aktyvesnėms (62 pav.).
- Pusė (50,2 proc.) Vilniaus rajono gyventojų bandė sveikiau maitintis, labai panaši dalis (51,9 proc.) bandė būti fiziškai aktyvesniais, kas trečias ar ketvirtas (30,1 proc.) stengėsi vartoti mažiau alkoholio arba nustoti jį vartoti, labai panaši dalis (26,5 proc.) – mažiau rūkyti arba mesti rūkyti (63 pav.).
- Gyventojams geriau sekėsi keisti su mityba ir fiziniu aktyvumu susijusią gyvenimą: didesnei pusei bandžiusių tai pavyko. Pusė gyventojų atsisakė ar sumažino žalingus įpročius (63 pav.).
- Dažniausiai gyvenimą nepavyko keisti 56–64 m. amžiaus Vilniaus rajono gyventojams (64 pav.).

### 3.1. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas

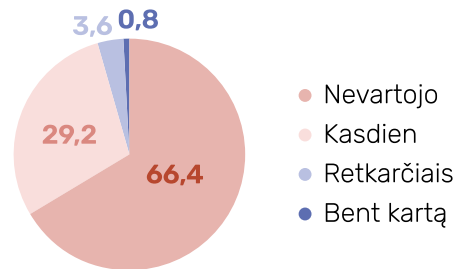
#### 3.1.1. Tabako gaminių vartojimas

Tabakas ir tabako gaminiai yra viena labiausiai paplitusių legalių psichoaktyviųjų medžiagų ir tai yra viena iš didžiausių grėsmių visuomenės sveikatai. Tabake esantis nikotinas sukelia didelę priklausomybę, o tabako vartojimas yra pagrindinis širdies ir kraujagyslių ligų, daugiau nei 20 skirtingų vėžių tipų ar potipių ir daugelio kitų sekinančių sveikatos būklių rizikos priežastis. 2019 m. daugiau nei 8 milijonai žmonių visame pasaulyje mirė nuo su tabako vartojimu susijusių ligų: daugiau nei 7 milijonai šių mirčių susijusios su tiesioginiu tabako vartojimu, o apie 1,2 milijonai mirčių – pasyvaus rūkymo pasekmė<sup>25</sup>.

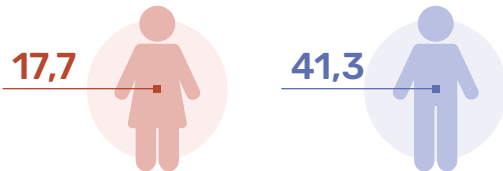
**65 pav.** Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



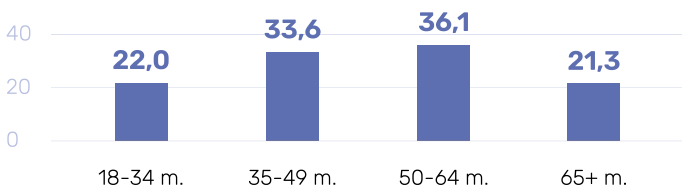
**66 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai per paskutinius 12 mėnesių jie vartojo tabako gaminių (proc.)



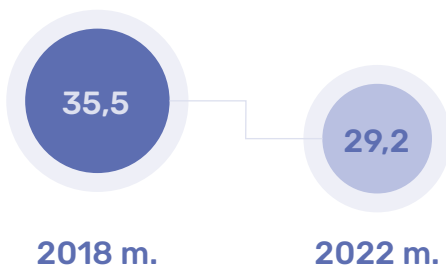
**67 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**68 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**69 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



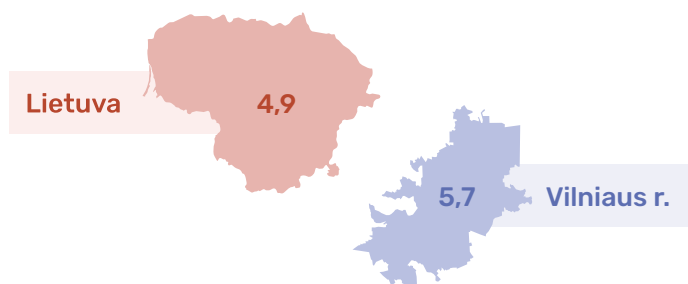
#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone, palyginti su Lietuva, žymiai didesnė dalis suaugusiųjų gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių (skirtumas – 13,9 proc.) (65 pav.).
- Dauguma (66,4 proc.) suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų per paskutinius 12 mėnesių visai nevar-tojo tabako gaminių, maža dalis (4,4 proc.) vartojo retkarčiais ar bent kartą ir kas trečias ar ketvirtas suaugęs Vilniaus rajono gyventojas per paskutinius 12 mėnesių tabako gaminių vartojo kasdien (66 pav.).
- Daug didesnė dalis vyrų nei moterų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių (skirtumas – 23,6 proc.) (67 pav.).
- Lyginant pagal amžiaus grupes didžiausia dalis gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių, priklausė 35–49 m. ir 50–64 m. amžiaus grupei (atitinkamai 33,6 ir 36,1 proc.), mažiausia – jaunimo (18–34 m.) ir vyriausių gyventojų (65 m. ir daugiau) grupei (atitinkamai 22 proc. ir 21,3 proc.) (68 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., sumažėjo gyventojų (skirtumas – 6,3 proc.), kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien vartojo tabako gaminių (69 pav.).

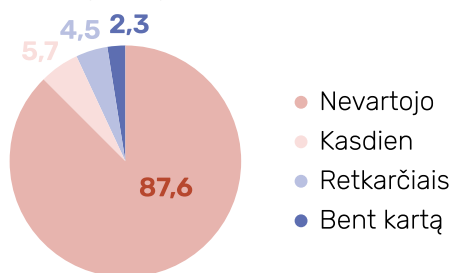
### 3.1.2. Elektroninių cigarečių ir panašių elektroninių įtaisų rūkymas

Pastaruosius dešimtmečius didėja elektroninių cigarečių populiarumas ir prieinamumas. Elektroninės cigaretės yra prietaisas, kurį sudaro skysčiu užpildytos kasetės, kaitiklis ir baterija. Nuspaudus mygtuką įjungiamas kaitiklis, kuris šildo skystį, o šiam tapus garais jie įkvepiami. Visų rūšių el. skysčių pagrindinės sudedamosios dalys yra glicerolis arba propileno glikolis ir įvairios kitos cheminės medžiagos. Ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės vis dar nėra iki galo išaiškintos, tačiau žinoma, kad skysčius sudarančios toksiškos medžiagos susijusios su kraujospūdžio reguliacijos sutrikimais, padidėjusiu krešumu, padidėjusiais aterosklerotiniais pažeidimais ir kt.<sup>26, 27</sup>

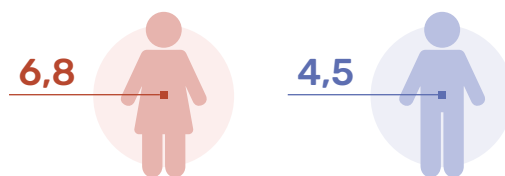
**70 pav.** Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



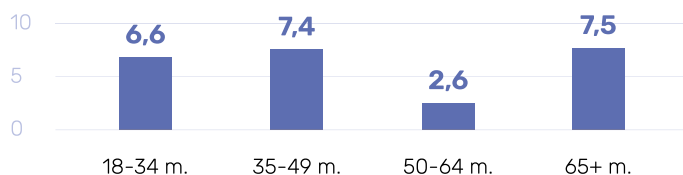
**71 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai per paskutinius 12 mėnesių jie rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui (proc.)



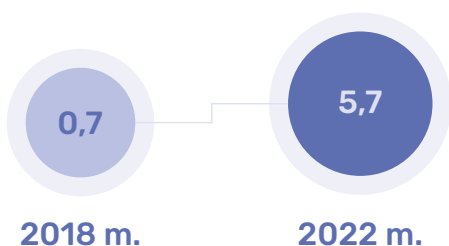
**72 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**73 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**74 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone, palyginti su Lietuva, panaši dalis suaugusiųjų gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui (skirtumas – 0,8 proc.) (70 pav.).
- Devyni iš dešimties (87,6 proc.) suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų per paskutinius 12 mėnesių visai nerūkė elektroninių cigarečių arba nenaudojo panašių elektroninių įtaisų rūkymui, 6,8 proc. rūkė retkarčiais ar bent kartą ir kas dvidešimtas suaugęs sostinės gyventojas per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui (71 pav.).
- Šiek tiek mažiau moterų nei vyrų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui (skirtumas – 2,3 proc.) (72 pav.).
- Mažesnę dalis vyresnio amžiaus sostinės gyventojų (50–64 m.), kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui – 2,6 proc., o kitose amžiaus grupėse tokių gyventojų dalis siekė vidutiniškai 7 proc. (73 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., padidėjo Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių kasdien rūkė elektronines cigaretes arba naudojo panašius elektroninius įtaisus rūkymui, dalis (skirtumas – 5 proc.) (74 pav.).

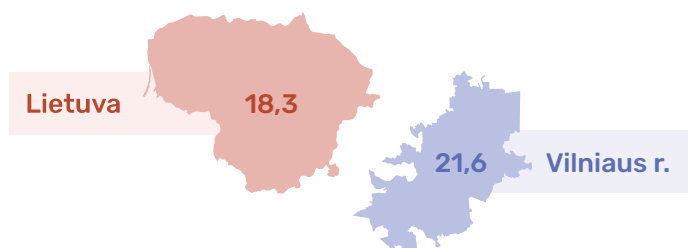
<sup>26</sup> Bhatnagar A. E-cigarettes and cardiovascular disease risk: evaluation of evidence, policy implications and recommendations. Curr. 2016.

<sup>27</sup> World Health organization. Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). Decision by WHO, Conference of the Parties to the WHO Framework Convention on Tobacco Control, 2016.

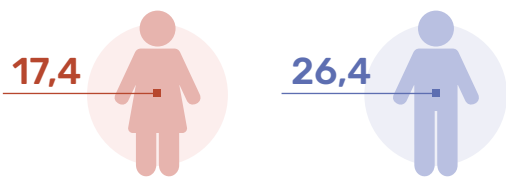
### 3.1.3. Alkoholinių gėrimų vartojimas

Alkoholis yra toksiška, psichoaktyvi ir priklausomybę sukelianti medžiaga, kurios vartojimas kasmet nusineša 3 milijonus mirčių visame pasaulyje ir lemia 5,3 proc. visų mirčių. Žalingas alkoholio vartojimas yra daugiau nei 200 ligų ir traumų priežastis. Taip pat nustatyta, kad egzistuoja priežastinis ryšys tarp žalingo alkoholio vartojimo ir įvairių psichikos bei elgesio sutrikimų, kitų neinfekcinių būklių. Be pasekmių sveikatai, šis įprotis atneša ir didelių socialinių bei ekonominių nuostolių ne tik alkoholį vartojantiems asmenims, bet ir jų artimiesiems ir visai visuomenei. Pabrėžiama, kad nėra saugaus alkoholio vartojimo kiekio, kuris neturėtų įtakos sveikatai<sup>28</sup>.

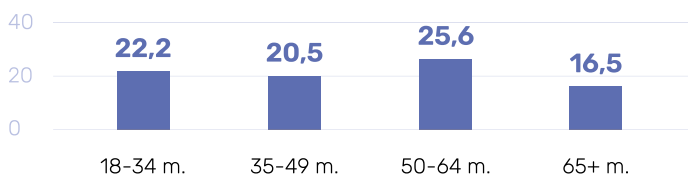
**75 pav.** Suaugusiųjų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinių gėrimų kartą per savaitę ir dažniau, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



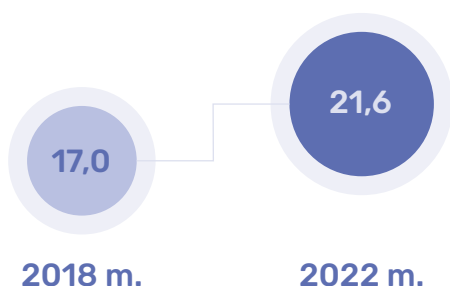
**77 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinių gėrimų kartą per savaitę ir dažniau, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



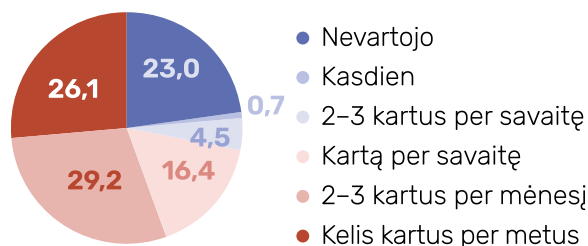
**78 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinių gėrimų kartą per savaitę ir dažniau, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**79 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinių gėrimų kartą per savaitę ir dažniau, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



**76 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, kaip dažnai per paskutinius 12 mėnesių jie vartojo alkoholinių gėrimų (proc.)



#### Apibendrinimas

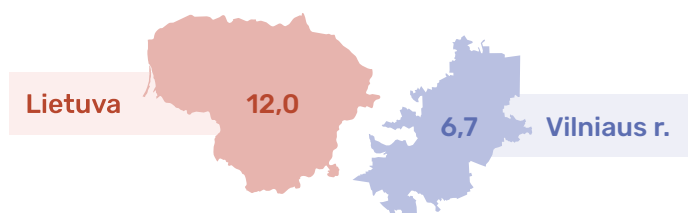
- Vilniaus rajone, palyginus su Lietuva suaugusių gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau, dalis buvo kiek didesnė (skirtumas – 3,3 proc.) (75 pav.).
- Vienas iš keturių (23 proc.) suaugusių Vilniaus rajono gyventojų per paskutinius 12 mėnesių nevar-tojo vartojo alkoholinių gėrimų, panaši dalis (21,6 proc.) alkoholinius gėrimus vartojo kartą per savai-tę ir dažniau, kas trečias (29,2 proc.) – 2-3 kartus per mėnesį, kas ketvirtas (26,1 proc.) – kelis kartus per metus (76 pav.).
- Reikšmingai didesnė vyrų (nei moterų) dalis, ku-rie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau (skirtumas – 9 proc.) (77 pav.).
- Suaugusių gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per sa-vaitę ir dažniau dalys, lyginant pagal amžiaus gru-pes, reikšmingai nesiskyrė. Mažiausia tokiu daž-numu vartojančių alkoholinius gėrimus dalis buvo tarp vyriausios amžiaus grupės (65 m. ir vyresni) gyventojų – 16,5 proc., didžiausia – tarp 50-64 m. amžiaus grupės gyventojų – 25,6 proc.) (78 pav.).
- 2022 m., lyginant su 2018 m., gyventojų, kurie per paskutinius 12 mėnesių vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau dalis padidėjo (skirtumas – 4,6 proc.) (79 pav.).

<sup>28</sup> World Health Organization. No level of alcohol consumption is safe for our health, 2023.

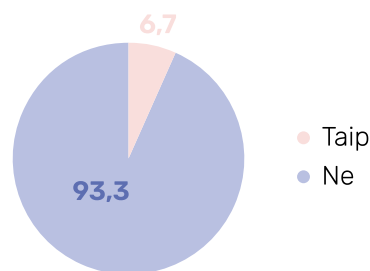
### 3.1.4. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) vartojimas

Narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas susijęs su dideliu pavojumi sveikatai, šių medžiagų vartojimas veikia tokius psichinius procesus kaip suvokimas, pažinimas, nuotaika ir emocijos. Apskaičiuota, kad 2020 m. maždaug 284 mln. (arba 5,5 proc.) 15–64 metų amžiaus žmonių visame pasaulyje nors kartą gyvenime vartojo narkotikų. 11,2 mln. žmonių vartojo švirksčiamųjų narkotikų, iš kurių apie pusė yra užsikrėtę hepatitu C, kas aštuntas serga ŽIV. Dėl narkotikų vartojimo kasmet miršta apie 0,5 mln. žmonių visame pasaulyje, iš kurių apie 350 tūkst. vyrų ir 150 tūkst. moterų. Be poveikio sveikatai, narkotikų vartojimo keliamos problemos apsunkina kitų svarbių klausimų, pavyzdžiui, benamystės, psichikos sutrikimų gydymo ir jaunimo nusikaltimų mažinimo, sprendimą<sup>29, 30</sup>.

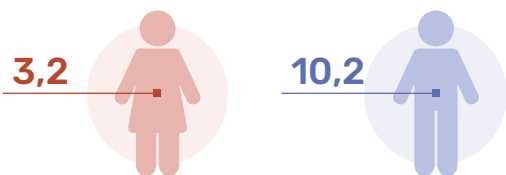
**80 pav.** Suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



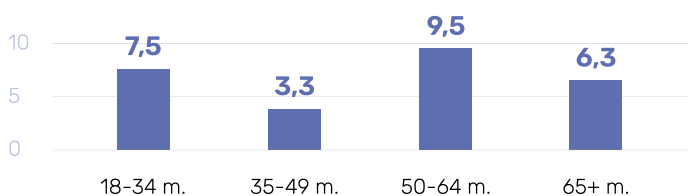
**81 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar bent kartą gyvenime vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo (proc.)



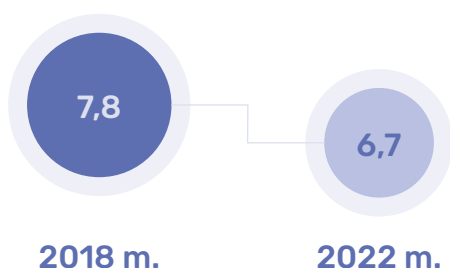
**82 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**83 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



**84 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis 2018 m. ir 2022 m. (proc.)



#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajono suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis (6,7 proc.) buvo dvigubai mažesnė nei Lietuvoje (12 proc.) (80 pav.).
- 6,7 proc. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo (81 pav.).
- Vyrų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis buvo daug didesnė nei moterų (skirtumas – 7 proc.) (82 pav.).
- Didesnė 50–64 m. amžiaus grupės gyventojų dalis nurodė bent kartą per savo gyvenimą vartoję narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, o mažiausiai vartojusių buvo 35–49 m. amžiaus grupėje (83 pav.).
- 2022 m., palyginti su 2018 m., minimaliai sumažėjo suaugusiųjų, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų (narkotikų) be gydytojo paskyrimo, dalis (skirtumas – 1,1 proc.) (84 pav.).

<sup>29</sup> United Nations Office on Drugs and Crime, World Drug Report 2022, 2022.

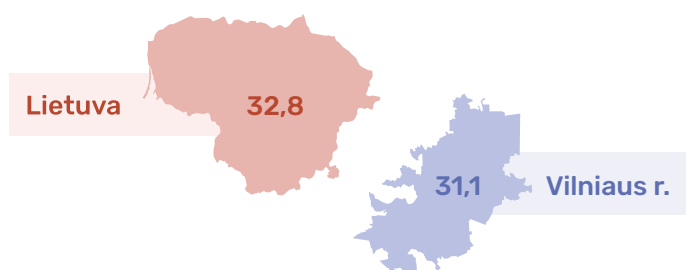
<sup>30</sup> World Health Organization, International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders, 2020.

## 3.2. Saugumas kelyje

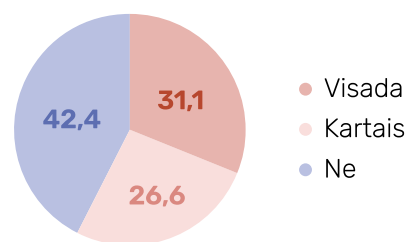
### 3.2.1. Atšvaitų nešiojimas

Nelaimingi atsitikimai keliuose yra didelė visuomenės sveikatos problema. Kasmet 20–50 mln. žmonių visame pasaulyje sužalojami keliuose, o nuo kelių ir eismo sužalojimų miršta 1,2 mln. eismo dalyvių. Tyrimais nustatyta, kad šis skaičius didėja, o 2020 m. eismo įvykiai jau tapo trečiąja pagrindine ankstyvosios mirties priežastimi. Kelių nelaimės visame pasaulyje nusi-nešė daugiau žmonių gyvybių nei ŽIV ir maliarija kartu sudėjus. Kas penkta mirtis kelyje priskiriama pėstiesiems, o nesaugus ir neatsakingas pėsčiųjų elgesys kelyje padidina nelaimingų atsitikimų riziką: apskaičiuota, kad rizika pakliūti į eismo įvykį tamsiu paros metu nenaudojant atšvaitų yra aštuonis kartus didesnė nei juos naudojant<sup>31, 32</sup>.

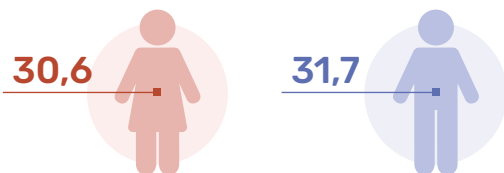
**85 pav.** Suaugusiųjų, kurie visada tamsiu paros metu lauke nešioja atšvaitus, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



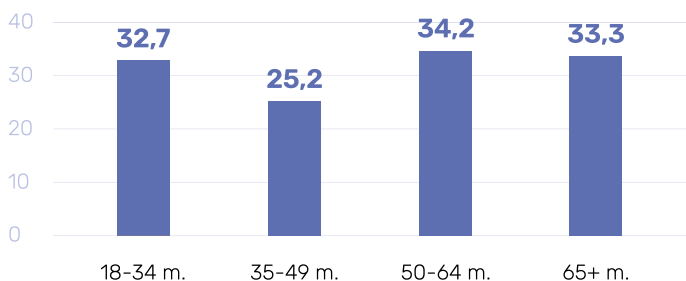
**86 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar tamsiu paros metu lauke nešioja atšvaitą (proc.)



**87 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie visada tamsiu paros metu lauke nešioja atšvaitus, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**88 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie visada tamsiu paros metu lauke nešioja atšvaitus, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



#### Apibendrinimas

- Tiek Vilniaus rajone, tiek Lietuvoje tamsiu paros metu lauke atšvaitus visada nešioja panašus skaičius asmenų – kas trečias gyventojas (85 pav.).
- Kas trečias (31,1 proc.) suaugęs Vilniaus rajono gyventojas visada tamsiu paros metu lauke nešioja atšvaitus, kas ketvirtas – tik kartais (26,6 proc.), likusi gyventojų dalis (42,4 proc.) tamsiu paros metu lauke atšvaitų nenešioja (86 pav.).
- Vyrų, kurie visada tamsiu paros metu lauke nešioja atšvaitus, dalis yra šiek tiek didesnė nei tokių moterų (skirtumas – 1,1 proc.) (87 pav.).
- 35–49 m. amžiaus grupėje kas ketvirtas suaugęs Vilniaus rajono gyventojas visada tamsiu paros metu būdamas lauke nešioja atšvaitus, kitose amžiaus grupėse – kas trečias (88 pav.).

<sup>31</sup> World Health Organizations. Global status report on road safety, 2018.

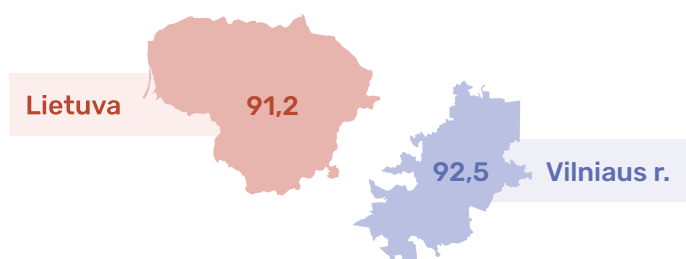
<sup>32</sup> Europos kelių saugumo observatorijos 2021 m. ataskaita

\*Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.

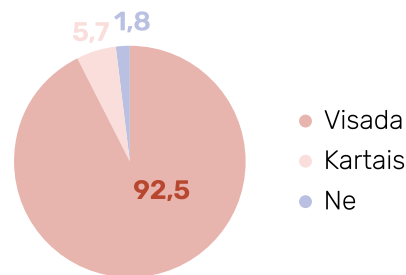
### 3.2.2. Saugos diržai

Dėl didėjančios motorizacijos visame pasaulyje padidėjo ir eismo įvykių skaičius bei nukentėjusių transporto priemonių keleivių skaičius. Viena iš veiksmingiausių priemonių, apsaugančių keleivius nuo sužalojimų eismo įvykiu atveju – saugos diržai. Visi transporto priemonės keleiviai keliaudami turi būti tinkamai prisegti – taip sumažinama mirties ir rimtų sužalojimų rizika: saugos diržo prisisegimas sumažina vairuotojų ir priekinėse sėdinėse sėdinčių asmenų mirties riziką 45–50 proc., o gale sėdinčių keleivių mirties ir rimtų sužalojimų riziką – 25 proc.<sup>33, 34</sup>.

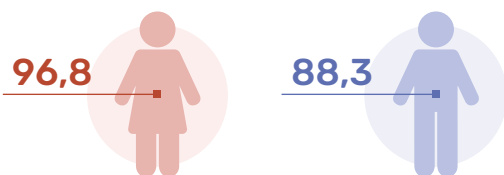
**89 pav.** Suaugusiųjų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



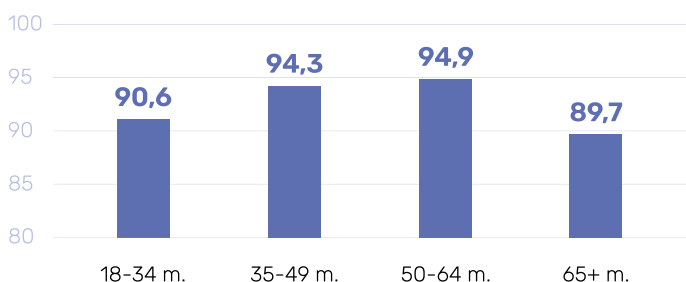
**90 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar jie segi saugos diržą važiuodami automobiliu (proc.)



**91 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**92 pav.** Suaugusių Vilniaus rajono gyventojų, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobiliu, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone beveik tiek pat gyventojų kaip ir Lietuvoje visada segi saugos diržus važiuodami automobiliu (skirtumas – 1,3 proc.) (89 pav.).
- Absoliuti dauguma (92,5 proc.) suaugusių Vilniaus gyventojų visada segi saugos diržus važiuodami automobiliu, tai daro kartais – 5,7 proc. Mažiausia Vilniaus rajono gyventojų dalis niekada nesegi saugos diržų važiuojant automobiliu – 1,8 proc. (90 pav.).
- Vyrų ir moterų, visada seginčių saugos diržus važiuojant automobiliu, dalys skyrėsi. Daugiau moterų visada segi saugos diržus važiuodamos automobiliu (skirtumas – 8,5 proc.) (91 pav.).
- Rezultatas palyginus visada saugos diržus važiuojant automobiliu seginčius asmenis pagal amžiaus grupes buvo panašus. Kiek daugiau (> 94 proc.) visada saugos diržus važiuojant automobiliu seginčių asmenų grupei priklauso 35–49 m. ir 50–64 m. amžiaus gyventojai, mažiau (apie 90 proc.) – jauniausi ir vyriausi (atitinkamai 18–34 m. ir 65 m. ir vyresni) gyventojai (92 pav.).

<sup>33</sup> World Health Organization. Road traffic injuries, 2022.

<sup>34</sup> Seat-belts and child restraints: a road safety manual for decision-makers and practitioners. London, FIA Foundation for the Automobile and Society, 2009.

<sup>35</sup> World Health Organization. Helmets: A road safety manual for decision-makers and practitioners, 2023 m.

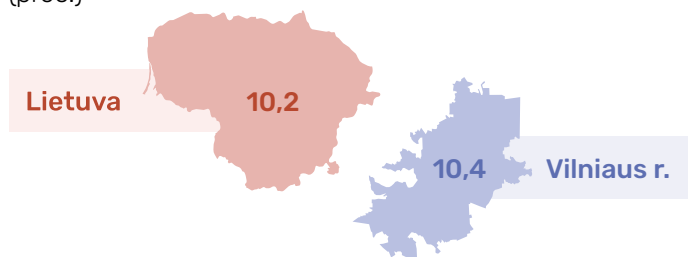
\*Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.



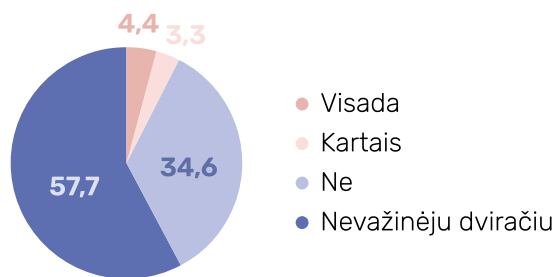
### 3.2.3. Šalmo dėvėjimas

Be atšvaitų dėvėjimo ir saugos diržų segėjimo, saugumui kelyje užtikrinti svarbus ir šalmo dėvėjimas važiuojant dviračiu. Nors dviračio greitis gana ribotas, tačiau pripažįstama, kad tinkamas šalmas labai gerai apsaugo pažeidžiamiausią kūno vietą – galvą – nuo rimtų sužalojimų eismo įvykių metu. Apskaičiuota, kad saugūs, kokybiški šalmai sumažina mirties riziką kritimo atveju daugiau nei šešis kartus, o smegenų sužalojimo riziką – iki 74 proc.<sup>35</sup>. Nors tyrimo metu buvo vertinamas šalmo dėvėjimas važiuojant dviračiu, tačiau šalmo dėvėjimas itin svarbus ir važiuojant vis labiau populiarėjančia transporto priemone – paspirtuku.

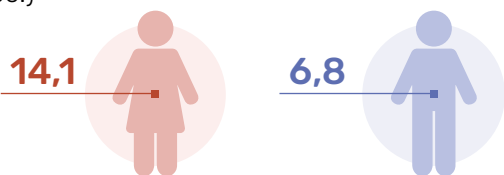
**93 pav.** Suaugusiųjų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalies palyginimas Lietuvoje ir Vilniaus rajone (proc.)



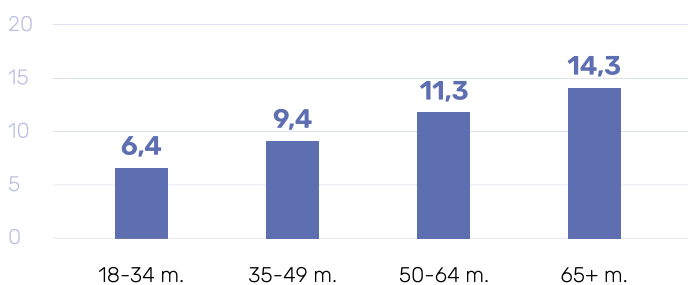
**94 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų pasiskirstymas pagal tai, ar jie dėvi šalną važiuodami dviračiu (proc.)



**95 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, pasiskirstymas pagal lytį (proc.)



**96 pav.** Suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, pasiskirstymas pagal amžiaus grupes (proc.)



#### Apibendrinimas

- Vilniaus rajone, palyginti su Lietuva, suaugusiųjų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalis buvo tokia pat kaip Lietuvoje (93 pav.).
- Daugiau nei pusė (57,7 proc.) suaugusiųjų Vilniaus rajono gyventojų visai nevažinėja dviračiu. Kas trečias (35 proc.) suaugęs Vilniaus rajono gyventojas važiuodamas dviračiu visada dėvi šalną (94 pav.).
- Suaugusių vyrų ir moterų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalys skyrėsi – daugiau moterų važiuodamos dviračiu visada dėvi šalną (95 pav.).
- Lyginant pagal amžiaus grupes, kuo vyresnė amžiaus grupė – tuo didesnė dalis jos atstovų, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu (96 pav.).

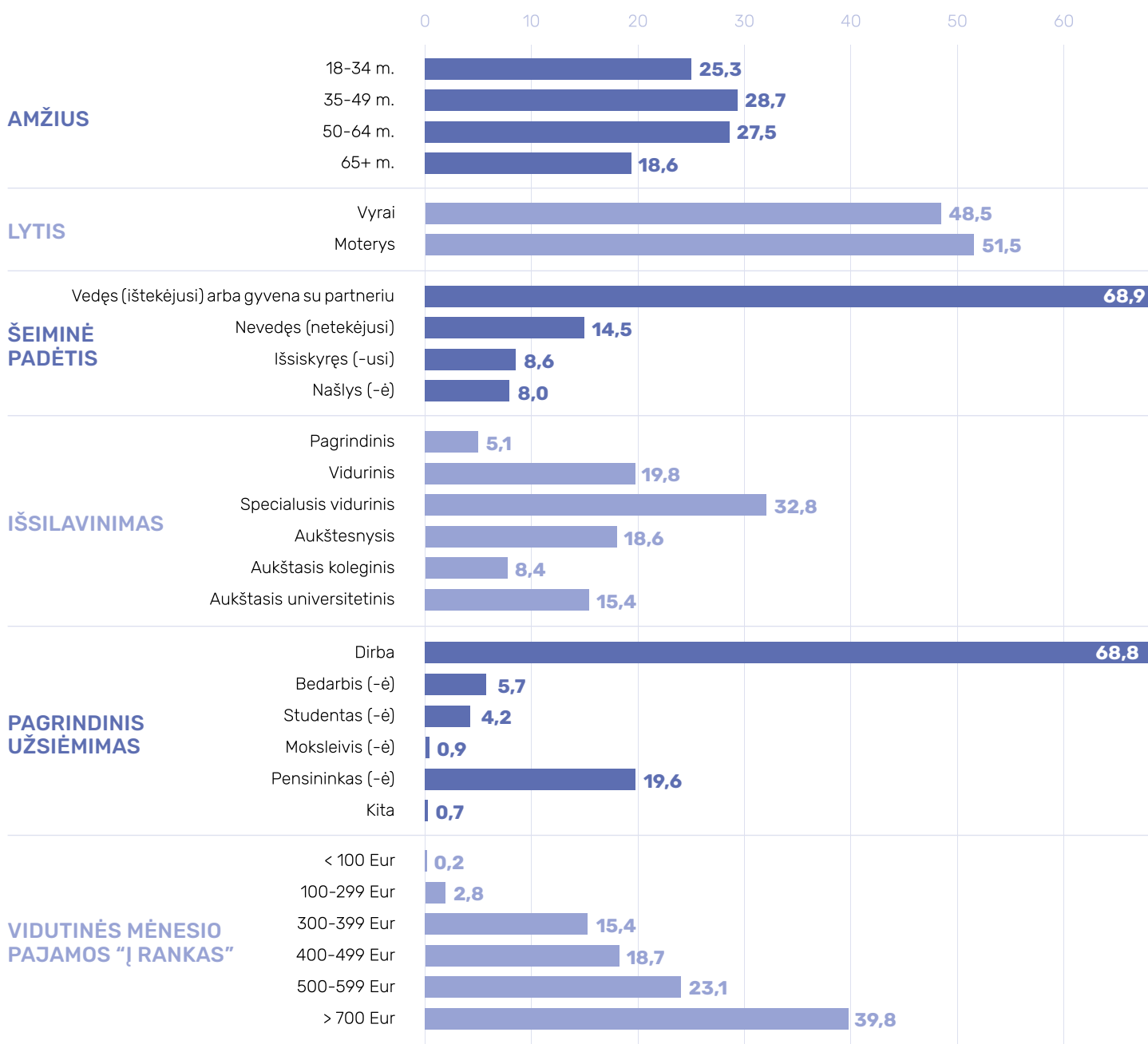
\*Šis rodiklis nebuvo vertintas 2018 m., todėl nėra galimybės palyginti su 2022 m. duomenimis.



# TYRIMO METODOLOGIJA IR APKLAUSTŪJŲ SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS\*

Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika<sup>36, 37</sup>. Anketinei apklausai naudotas su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas<sup>38</sup>.

2022 m. suaugusių Vilniaus rajono gyventojų stebėsenos tyrimo duomenų bazę sudarė 428 respondentai. Respondentai (18 m. ir vyresni Vilniaus rajono gyventojai) parenkami apskaičiuojant reprezentatyvią imtį, atsižvelgiant į populiacijos dydį ir lyčių proporcijas Vilniaus rajono savivaldybėje, pasirinkus 5 proc. ir 95 proc. tikimybę. Apklausą vyko elektroniniu būdu 2022 m. birželio mėnesį. Gautus rezultatus analizuoja Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.



\* Duomenys sverti, kad būtų išlaikytas populiacijos pasiskirstymas pagal amžius grupes.

<sup>36</sup> Metodinės rekomendacijos „Gyvenenos tyrimų organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Higienos institutas, 2016.

<sup>37</sup> Suaugusių gyventojų gyvenenos stebėsenos tyrimo metodika. Higienos institutas, 2022.

<sup>38</sup> 2022 m. suaugusiųjų gyvenenos tyrimo klausimynas: [https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu\\_gyventoju\\_gyvenenos\\_stebesenos\\_tyrimo\\_klausimynas.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/padaliniai/GYVENSENA/Suaugusiu_gyventoju_gyvenenos_stebesenos_tyrimo_klausimynas.pdf)