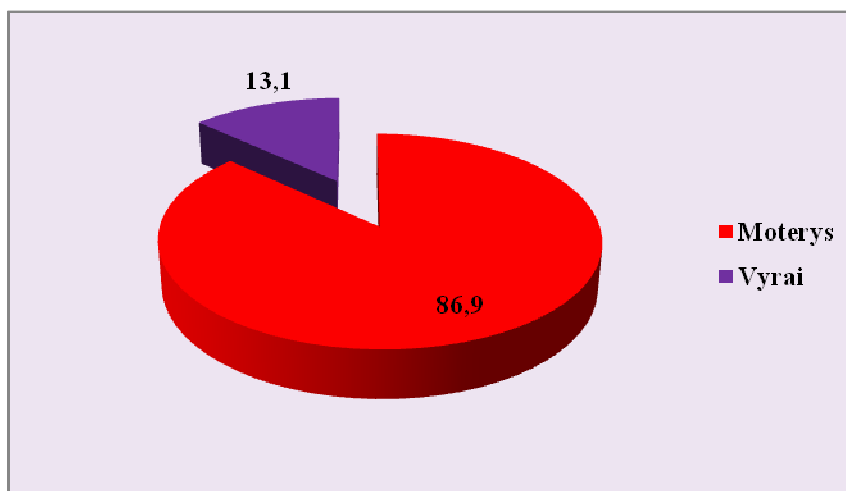


AKCIJOS „SUŽINOK SAVO KŪNO MASĖS IR KITUS SVEIKATOS RODIKLIUS“ REZULTATAI

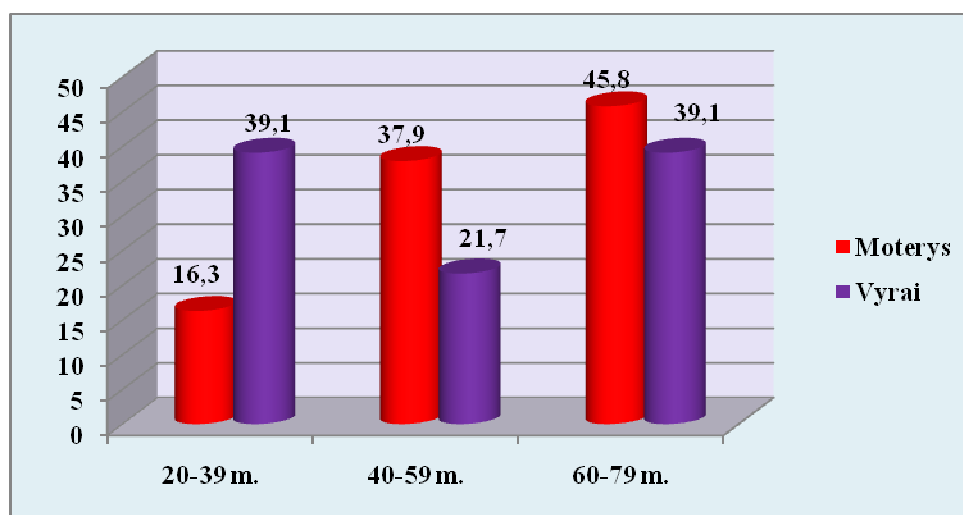
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure 2009 m. rugsėjo 7-11d. d. ir 14-18 d. d. vyko akcija „Sužinok savo kūno masės ir kitus sveikatos rodiklius“. Akcijos tikslas – atkreipti gyventojų dėmesį į savo sveikatą, bei skatinti juos labiau rūpintis savo sveikata. Kadangi akcija buvo nemokama, pasitikrinti savo kūno masę ir kitus rodiklius atvyko nemaža dalis gyventojų. Kūno masei bei kitiems sveikatos parametrams nustatyti, buvo naudojamas kūno sudėties matuoklis (Omron BF500). Šiuo prietaisu buvo matuojamas svoris, kūno riebalų procentinė dalis, skeleto raumenų procentinė dalis, kūno masės indeksas (toliau - KMI), ramybės būsenos medžiagų apykaita, visceralinių riebalų lygis.

Vykdyta akcija patvirtino jau žinomą teiginį, kad labiau sveikata rūpinasi moterys nei vyrai – beveik 70 proc. dalyvių buvo moterys (1 pav.).



1. pav. Dalyvių pasiskirstymas pagal lytį (proc.)

Kai kurių kūno matmenų akcijos metu naudotas kūno sudėties matuoklis negalėjo įvertinti esant ankstyvajam amžiui, todėl objektyviai vertinti sveikatos rodiklius buvo galima 20-79 m. amžiaus grupėje. Pagal amžių pasiskirstymą, daugiausia dalyvių moterų sudarė 60-79 m., o vyrų – 20-39 m. bei 60-79 m. amžiaus grupės (2 pav.).



2 pav. Dalyvių pasiskirstymas pagal amžių (proc.)

Dalyvių ūgiai taip pat buvo matuojami vietoje akcijos metu. 5,9 proc. moterų nesiekė 150 cm ūgio, vyrų mažiausias ūgis, kuris buvo nustatytas – 161-170 cm, aukščiausias dalyvis buvo 191,5 cm ūgio.

Dalyvių svoris taip pat pasiskirstęs įvairiai. Mažiausias užregistruotas svoris, kuris nesiekė 40 kg. (1,3 proc. moterų). 9,8 proc. moterų ir 17,4 proc. vyrų svėrė 100 kg ir daugiau.

Kūno masės indeksas, remiantis paprasta formule, išreiškia asmens svorio ir ūgio santykį:

$$KMI = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis (m)} / \text{ūgis (m)}$$

1 lentelė. KMI skirstymas

KMI reikšmė	Nutukimo laipsnis	Ligų rizika
18,5-24,9	Normalus svoris	Nėra
25,0-29,9	Antsvoris	Nedidelė, stengtis, kad svoris nedidėtų
30,0-34,9	I ^o nutukimas	Padidėjusi, būtina mažinti svorį
35-39,9	II ^o nutukimas	Didelė, būtina mažinti svorį
>40	III ^o (liguistas) nutukimas	Labai didelė, būtina mažinti svorį

Kūno masės indekso reikšmės:

Mažiau nei 18,5: svoris yra per mažas, todėl yra didesnė rizika susirgti tam tikromis ligomis dėl mažo svorio ir mitybos nepakankamumo. Rekomenduojama didesnio kaloringumo dieta, kad pasiektumėte normalų svorį.

18,5-24,9: svoris yra normalus. Rekomenduojama sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviam, išlaikyti esamą kūno masę.

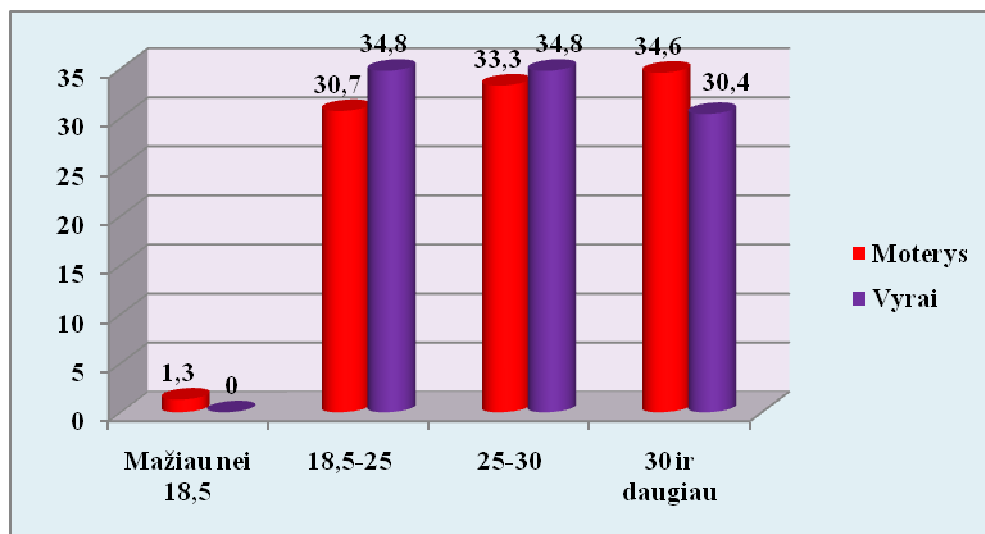
25-29,9: yra atsvario, dėl to didėja rizika susirgti su nutukimu susijusiomis ligomis. Labai svarbu stebėti savo svorį, koreguoti mitybą, padidinti fizinį aktyvumą, kad svoris toliau nedidėtų. Jei jau sergama su nutukimu susijusiomis ligomis (aterosklerozė, II tipo cukrinis diabetas, padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, arterinė hipertenzija ir pan.), rekomenduojama mažinti kūno masę.

30-34,9: I laipsnio nutukimas, yra vidutinė rizika susirgti su nutukimu susijusiomis ligomis. Rekomenduojama mažinti svorį: laikytis dietos, padidinti fizinį aktyvumą. Gydytojas gali skirti vaistų nutukimui gydyti.

35-39,9: II laipsnio nutukimas, yra didelė rizika susirgti su nutukimu susijusiomis ligomis. Rekomenduojama mažinti svorį: laikytis dietos, padidinti fizinį aktyvumą. Gydytojas gali skirti vaistų nutukimui gydyti.

>40: III laipsnio nutukimas, yra labai didelė rizika susirgti su nutukimu susijusiomis ligomis. Rekomenduojama mažinti svorį: laikytis dietos, padidinti fizinį aktyvumą. Gydytojas gali skirti vaistų nutukimui gydyti arba rekomenduoti chirurginį gydymą.

Vykdytos akcijos metu daugiausia užregistruota dalyvių, kurių KMI viršija normalų lygį (3 pav.). Normalaus svorio buvo trečdalis akcijos dalyvių.



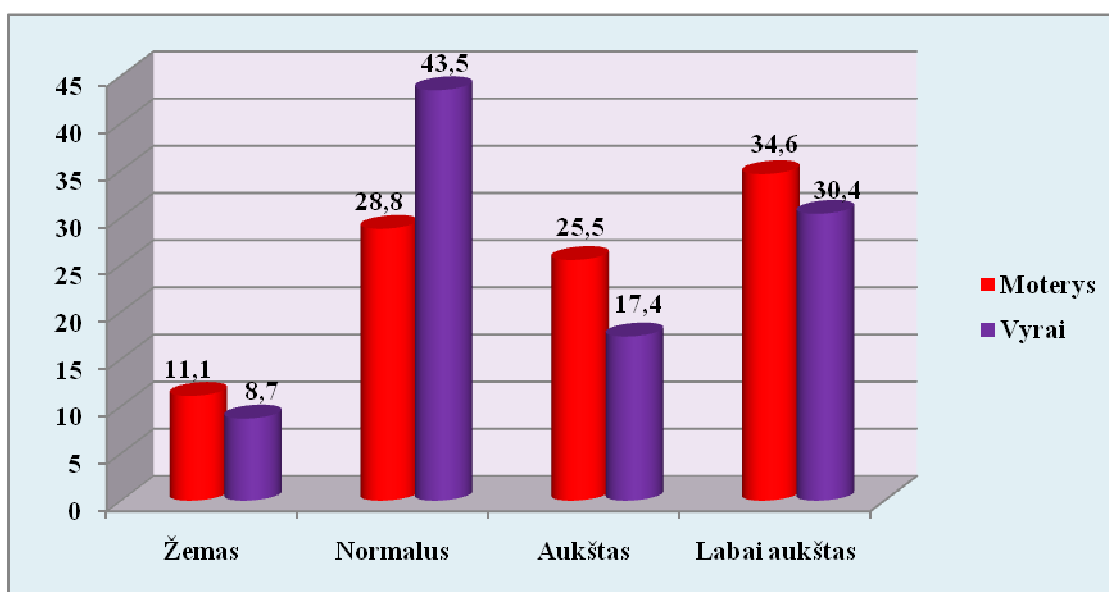
3. pav. Dalyvių pasiskirstymas pagal KMI (proc.)

Procentinis kūno riebalų kiekis – tai kūno riebalų masės dalis visos kūno masės atžvilgiu, išreikšta procento dalimi. Žmonės dažnai neigiamai galvoja apie kūno riebalus. Tačiau šis audinys labai svarbus organizme kaupiant energiją, apsaugant vidaus organus ir t.t. Per didelis riebalų kiekis taip pat kenkia, kaip ir per mažas. Kūno riebalų pasiskirstymas vyrų ir moterų organizme labai skiriasi, todėl skiriasi ir kūno riebalų procentinės dalies vyrų ir moterų organizmuose klasifikacijos sistema.

2 lentelė. Kūno riebalų procentinės dalies matavimo rezultatų aiškinimas.

Lytis	Amžius	Žemas	Normalus	Aukštas	Labai aukštas
Moteris	20-39	<21.0	21.0-32.9	33.0-38.9	≥39.0
	40-59	<23.0	23.0-33.9	34.0-39.9	≥40.0
	60-79	<24.0	24.0-35.9	36.0-41.9	≥42.0
Vyras	20-39	<8.0	8.0-19.9	20.0-24.9	≥25.0
	40-59	<11.0	11.0-21.9	22.0-27.9	≥28.0
	60-79	<13.0	13.0-24.9	25.0-29.9	≥30.0

34,6 proc. akcijoje dalyvavusių moterų procentinis kūno riebalų kiekis buvo labai aukštas, tuo tarpu didžiajai daliai vyrų buvo nustatytas normalus kūno riebalų kiekis (4 pav.).



4. pav. Dalyvių procentinė kūno riebalų dalis (proc.)

Skeleto raumenys – tai raumenys, prisijungę prie kaulų ir judinantys kūną. Net ir nenaudojami kūno dalims judinti, raumenys naudoja energiją visą dieną tam, kad išskirtų organizmui reikalingą šilumą. Skeleto raumenų procentinė dalis (vidutinė reikšmė bet kuriame amžiuje) moterų – apytiksliai 37 proc., vyrų – apytiksliai 28 proc. (remiantis „Omron Healthcare duomenimis“).

Akcijos metu mažiausia procentinė raumenų dalis moterų tarpe užregistruota 13 proc., vyrų tarpe – 28 proc. Didžiausia raumenų dalis siekė 43 proc. moterų tarpe ir 47 proc. vyrų tarpe. Dažniausiai buvo registruojama 25 proc. raumenų procentinė dalis moterims, ir 34 proc. raumenų dalis vyrams.

Kraujo spaudimas labai svarbus žmogaus organizmo sveikatos ir geros savijautos rodiklis. Nuo stambiausių arterijų sienelių elastingumo priklauso sistolinis („viršutinis“) arterinio kraujo

spaudimas: kai kraujas susitraukus skilveliams didžiule jėga išmetamas į arterinę sistemą, elastingos arterijos išsiplečia, kai skilveliai atsipalaiduoja ir spaudimas sumažėja, arterijos dėl savo elastingumo susiaurėja - tai padeda palaikyti normalų kraujo spaudimą. Senstant stambių arterijų elastingumas mažėja, jų sienelės kalkėja, todėl vyresnio amžiaus žmonėms neretai padidėja tik „viršutinis“ kraujo spaudimas.

Mažesnių arterijų ir arteriolių sienelėse yra gana storas raumeninis sluoksnis, nuo šių raumenų būklės priklauso arterijų spindis ir atitinkamos srities kraujotaka. Raumenims susitraukus arterijos susiaurėja ir kraujo pritekėjimas sumažėja. Jei dėl kokių nors priežasčių susitraukia viso organizmo arterijų raumenys, labai padidėja pasipriešinimas kraujo tėkmei ir pakyla diastolinis („apatinis“) kraujo spaudimas. Kadangi smulkiosios arterijos sudaro labai didelį tinklą dėl kokių nors priežasčių susitraukus jų raumenims, labai pasunkėja širdies darbas, o jei tai trunka ilgai - ima trukti normali vidaus organų veikla. Dėl minėtų priežasčių diastolinio („apatinio“) spaudimo padidėjimas laikomas pavojingesniu nei sistolinio („viršutinio“) spaudimo padidėjimas.

Kraujo spaudimo matavimo reikšmių lentelė suaugusiam žmogui:

Viršutinė riba (sistolinis)		Apatinė riba (diastolinis)	Jūsų kategorija	Ką daryti*
žemiau 120	ir	žemiau 80	Normalus kraujo spaudimas	Laikytis sveiko gyvenimo būdo.
120-139	ar	80-89	Prehipertenzija	Laikytis sveiko gyvenimo būdo.
140-159	ar	90-99	I laipsnio hipertenzija	Laikytis sveiko gyvenimo būdo. Jei kraujo spaudimas per 6 mėnesius nenukrenta tiek, kiek planuota, pradėti vartoti medikamentus.
160 ir daugiau	ar	100 ir daugiau	II laipsnio hipertenzija	Laikytis sveiko gyvenimo būdo. Vartoti medikamentus.

***Pastaba:** Šios rekomendacijos tinka tik tada, kai vienintelė sveikatos problema yra aukštas kraujo spaudimas. Skundžiantis dar ir širdies ligomis, diabetu, chroniškais inkstų ligomis ar kitais sveikatos sutrikimais, reikėtų griežtesnės kraujo spaudimo kontrolės. Visais atvejais, kai pakitimai esti ryškūs, rekomenduotina kreiptis į gydytoją.

Akcijos metu be visų matavimų taip pat buvo tikrinamas ir dalyvių kraujo spaudimas. Sistolinis kraujo spaudimas moterims svyravo nuo 97 mmHg iki 190 mmHg, vyrams - nuo 110 mmHg iki 180 mmHg. Diastolinis kraujo spaudimas taip pat kito nevienodai – moterims nuo 43 mmHg iki 124 mmHg, vyrams – nuo 63 mmHg iki 119 mmHg. Sistolinio kraujo spaudimo vidurkis buvo 136,57 mmHg, diastolinio – 83,18 mmHg.

Vykdyta akcija parodė akivaizdžiai didesnę moterų rūpinimąsi savo sveikata. Taip pat matyti, kad visuomenėje plačiai vyrauja nutukimo ir antsvorio problema, sukelianti daug kitų sveikatos sutrikimų bei ligų. Paprastai žmonės vis mažiau juda, sportuoja, atrodo, jog tam nėra laiko, o vienas kitas kilogramas priaugtas per metus – ne tokia ir didelė bėda. Tačiau tie pora kilogramų laikui bėgant dažnai virsta dešimtimi ir daugiau, o tuomet gresia rimta liga – nutukimas. Nutukimo problema labiau aktuali moterims nei vyrams. Paprastai didesnė dalis vyrų dirba fizinį darbą, dažniau sportuoja ir pan. Su nutukimo problema išryškėja ir kitas dažnas žmonių negalavimas – padidėjęs kraujo spaudimas, didėjantis kartu su amžiumi.

Siekiant sustabdyti nutukimo epidemiją, būtina keisti aplinką, sudaryti žmonėms sąlygas pasirinkti sveiką maistą ir būti fiziškai aktyviems. Profilaktika būna sėkmingesnė tada, kai priemonės vykdomos valstybės mastu:

- tinkama maisto produktų kainų politika, skatinanti sveiką mitybą;
- įstatymais reguliuojamas maisto medžiagų ir energijos kiekio žymėjimas ant maisto produktų pakuočių;
- didelės energinės vertės maisto produktų (saldumynų, vaisvandenių, bulvių traškučių ir kt.) reklamos, ypač skirtos vaikams, reguliavimas;
- transporto infrastruktūra, padedanti žmogui daugiau judėti (pvz., dviračių, pėsčiųjų takai);
- visuomenės mokymas sveikai gyventi nuo vaikystės iki senatvės.

Ataskaitą parengė:

Visuomenės sveikatos stebėsenos ir programų skyrius