



Kaišiadorių visuomenės sveikatos biuras

*Aš pasirinkau!*

Patikrinime dalyvavo 9 vyrai bei 52 moterys. Pasitikrinusiųjų amžius svyravo nuo 15 iki 82 metų, amžiaus vidurkis – 56 metai. Beveik trečdalis (29,5 proc.) patitikrinusiųjų gyventojų buvo 70 ir vyresni, dar penktadalis (23 proc.) - 50 – 59 metų amžiaus.

Normalus kūno masės buvo nustatytas penktadaliui (20,3 proc.), atsvaris beveik pusei (45,8 proc.) patitikrinusiųjų. Dar trečdaliui žmonių kūno masės indeksas buvo didesnis nei 30 kg/m<sup>2</sup> (nutukimas). Visose amžiaus grupėse žmonės turintys skirtingą kūno konstituciją pasiskirstė labai panašiai t. y. atsvarį turinčių ir nutukusių buvo ir tarp jaunų ir tarp pagyvenusių žmonių.

Normalų arterinį kraujo spaudimą (<120/80) turėjo tik du žmonės, likusių gyventojų arterinis spaudimas aukštas – t. y. tokiems žmonėms galima nustatyti padidėjusį kraujo spaudimą. Tiesa sakant daugelis besitikrinančiųjų žinojo apie jiems nustatytą pirmo, antro ar trečio laipsnio hipertenziją bei gerė vaistus šiai ligai kontroliuoti. Iš kitos pusės, tik nedaugelis jų žinojo apie šios ligos rizikos veiksnius – druską, fizinio aktyvumo stoką.

Daugiau nei kas aštuntam (86,7 proc.) besitikrinančiajam tikrinimo metu nustatytas gliukozės kiekis kapiliariniame kraujyje viršijo normą (4,55 – 5,55 mmol/l). Reikia pažymėti, kad daugelis žmonių šį tyrimą darė nepraėjus dviems valandoms nuo paskutinio valgio, taip pat keturiems žmonėms ši koncentracija viršijo 10 mmol/l.

Du trečdaliai (66,7 proc.) žmonių galėjo pasigirti, kad jiems nustatyta bendro cholesterolio koncentracija kapiliariniame kraujyje neviršijo rekomenduojamoms normos (5,3 mmol/l). Visgi daugelis jų nežinojo šio rizikos veiksnio charakteristikų.

Akcijos rezultatai: 61 informuotas asmuo, iš jų 59 priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei. Pateiktos sveikos mitybos rekomendacijos.