ISSN 2029-1701

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2011 (6) Scientific articles

PAREIGŪNŲ RENGIMAS: SVEIKATOS STIPRINIMO PROBLEMATIKA

Antanas Janušauskas[1]

[1]*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedra*
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas 303668
El.paštas: antanasjanusauskas@mruni.eu

Gediminas Aleksonis[2]

[2]*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Kriminalistikos ir baudžiamojo proceso katedra*
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas
Telefonas 30310
El.paštas: gediminas.aleksonis@gmail.com

Anotacija. Studentija sudaro nemažą Lietuvos jaunimo dalį, jie – būsimoji mūsų šalies karta, Lietuvos intelektualinis potencialas, todėl labai savalaikiški ir aktualūs yra tyrimai, įvertinantys šios jaunimo grupės gyvensenos ypatumus. Asmens sveikatą didžia dalimi apsprendžia nesveika gyvensena – rūkymas, alkoholinių gėrimų vartojimas ir kt. Gyvenimo būdas gali keistis, bet jaunystėje įgyti įpročiai yra patvariausi ir išlieka ilgai. Tyrimo metu nustatėme, kad pastoviai rūko kas dešimta studentė ir kas trečias studentas. Tik kas trečia mergina ir kas penktas vaikinas yra visiški abstinentai. Statistiškai dažniau ir daugiau tarp vartojančių alkoholį sudarė vaikinai, kurie mėgsta alų ir stiprius alkoholinius gėrimus, kada merginos „pirmavo“ pagal vyno ir šampano vartojimą. Gyvensenos pokyčiai gali būti naudingi – įvairių ligų riziką gali sumažinti rūkymo metimas, atsisakymas alkoholinių gėrimų, didesnis fizinis aktyvumas ir kt. Akademinės bendruomenės turėtų skirti daugiau dėmesio studentų gyvensenai, tačiau tai sudėtingas ir laiko reikalaujantis procesas. Todėl šalies sveikatos politikoje prioritetine sritimi turėtų tapti visuomenės sveikatos stiprinimas bei diegiama sveika gyvensena.

Pagrindinės sąvokos: Studentai, rūkymas, alkoholinių gėrimų vartojimas.

ĮVADAS

Paskutiniaisiais dešimtmečiais stebimi gyvensenos pokyčiai, susiję su industrializacija, urbanizacija ir ekonomikos vystymusi, turi neigiamą poveikį daugelio ligų epidemiologijai. Daugumoje išsivysčiusių šalių pagrindinės gyventojų sveikatos problemos susijusios su nejudriu gyvenimo būdu, nesveika mityba, padidėjusio rūkymo ir alkoholio vartojimu[1]. Kovojant su šiomis tendencijomis, svarbu, kad vyriausybės ir vietinių bendruomenių lygmenyje būtų priimami įvairūs sprendimai, įtraukiant tiek viešąsias, tiek privačiąsias organizacijas. Tam reikia žinių ir įgūdžių taikyti elgesio keitimo ir suaugusiųjų mokymo metodus. Sveikatos stiprinimo tikslas – subalansuotas teigiamų fizinių, dvasinių ir socialinių

[1] Currie, C.; Hurrelmann K.; Setterbotulte W., et al. *Health and behaviuor among young people: a WHO cross-national study.* Copenhagen: World Health Organization, 2000.

sveikatos veiksnių stiprinimas, plėtojant sveikos gyvensenos mokymą[2]. Siekiant kryptingai keisti gyvenseną, reikia akcentuoti šiuos tikslus:

- Suprasti gyvensenos įtaką sveikatai ir ligų atsiradimui.
- Išmokti įvairių gyvensenos keitimo metodų.
- Sugebėti pritaikyti veiksmingas gyvensenos keitimo priemones savo bendruomenėje.
- Gebėjimas nustatyti asmenis, kuriems reikia keisti gyvenseną ir požiūrį į sveikatą.
- Asmenų motyvacijos sveikai gyventi skatinimas.
- Gyvensenos pokyčių stebėjimas.

Akivaizdu, kad sudarant mokomojo kurso turinį, reikia atsižvelgti į asmens ir grupės mokymosi poreikius ir įtraukti šias temas: Fizinio aktyvumo tipai ir intensyvumas, indikacijos ir kontraindikacijos; Svoris ir teisinga mityba; Sveikos mitybos principai; Alkoholio ribojimas ir rizikingas gėrimas; Rūkymo metimo metodai; „Lengvi“ ir „sunkūs“ narkotikai bei jų poveikis sveikatai.

Sveikatai daro įtaką 4 pagrindiniai veiksniai[3]: paveldimumas (apie 20 %), sveikatos priežiūros tarnybų veikla (apie 10 %), aplinka (apie 20 %) bei gyvensena (apie 50 %). Paveldimumą mažai galima paveikti. Sveikatos priežiūros sistema, jeigu yra orientuota teikti gydymo paslaugas, taip pat nedaug prisideda gerinant visuomenės sveikatą. Taigi gerinant gyventojų sveikatą pagrindinį vaidmenį vaidina sveikatą stiprinanti (arba ją žalojanti) aplinka bei gyvensena. Informuoti žmones, ką jiems daryti ir ko nedaryti, nėra efektyvus metodas siekti jų elgesio pokyčių. Alternatyvus požiūris yra sudaryti sąlygas patiems žmonėms sąmoningai pasirinkti sveikesnę gyvenseną, kurti sveikatą stiprinančią gyvenamąją bei socialinę aplinką.

Sveikata yra plati sąvoka, kuri savyje gali įkūnyti platų reikšmių diapazoną, pradedant nuo siaurai techninių ir baigiant visą apimančiomis moralinėmis ar filosofinėmis reikšmėmis. Dabartiniu metu sveikata suprantama kaip mūsų kasdienio gyvenimo dalis, gyvenimo kokybės rodiklis, o ne gyvenimo tikslas[4]. Sveikata nevertinama vien pagal ligas ir mirtį. Sveikata tarsi sankryža: tai vieta, kurioje susitinka biologiniai ir socialiniai veiksniai, individas ir bendruomenė, socialinė ir ekonominė politika. Be savo vidinės vertės, sveikata

[2] World Health Organization. *The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World*. Geneva:WHO, 2005.
[3] Sveikata 21. *Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione*. LR SAM. 2000.
[4] *Ottava Charter for Health Promotion,* WHO, Geneva, 1986.

dar yra asmens ir kolektyvo saviraiškos būdas, visuomenės ir jos institucijų sėkmės rodiklis kuriant gerovę, kuri yra svarbiausias raidos tikslas[5].

Moderniosios visuomenės sveikatos tikslas yra saugoti ir stiprinti sveikatą:

– gerinant žmonių gyvenimo sąlygas (būstą, užimtumą, švietimą, aplinką);
– keičiant žmonių gyvenimo būdą į sveikesnį, įgalinant pačius žmones gerinti savo sveikatą (suteikti galios);
– didinant individų ir bendruomenių pajėgumą sveikatai išsaugoti ir stiprinti.

Efektyvus sveikatos mokymas gali pakeisti žinias ir supratimą ar galvojimo būdą, daryti įtaką vertybėms, gali keisti įsitikinimus ar požiūrį, padėti įgyti įgūdžių ir gali paveikti elgseną ar gyvenseną. Svarbu suprasti, kaip minėtas apibrėžimas gali būti pritaikytas socialiniame kontekste ir įtakoti elgseną. Pvz., svarbu žinoti kaip žinios siejasi su praktika ir kaip įsitikinimai veikia požiūrį, kokie įgūdžiai yra būtini, kad galėtu daryti įtaką sprendimų priėmimui. Tam svarbu žinoti veiksnius, turinčius įtakos sveikatos pasirinkimui ir elgsenos pokyčiams. Viena iš atgaivinto sveikatos mokymo funkcijų yra paveikti individo pasirinkimą sveikatos srityje. Daugiau dėmesio skiriama palaikymui nei įtikinimui, motyvacijai ir įgūdžiams, siekimui, kad sveikas pasirinkimas butu lengviausias pasirinkimas.

Sveikatos mokymo praktinė nauda priklauso nuo jo efektyvumo, t.y. žmonių sveikatos elgsenos pokyčių. Mokslo teorijos, aiškinančios žmonių elgesio, veikiančio jų sveikatą, priežastis yra tas potencialas, kuris gali padidinti sveikatos mokymo efektyvumą. Vienas iš pagrindiniu sveikatos mokymo tikslų yra propaguoti sveikesnę elgseną. Žmogaus elgesys gali būti pagrindinė sveikatos problemų priežastis, bet taip pat gali būti ir pagrindinis jų sprendimo būdas: pakeisdami savo elgesį individai gali išspręsti daugelį problemų ir neleisti kilti naujoms[6]. Daug socialinės psichologijos teorijų stengiasi paaiškinti, kaip įvairūs veiksniai veikia individo elgseną, susieti su požiūriu, tikėjimu, motyvacija, verte ir instinktais.

Pavyzdžiui, žmogus bus daugiau linkęs mesti rūkyti, jeigu žinos žalingas rūkymo pasekmes sveikatai ir manys, kad yra realus pavojus jam susirgti, sakykim, plaučių vėžiu. Tuomet jis matys realią metimo rūkyti naudą sveikatai (ir ne tik sveikatai)[7].

Kad keistų elgseną žmogus turi:

– norėti pasikeisti;

[5] Detels, R., McEwen J.; Beaglehole R. et al. *Oxford Textbook of Public Health 4th ed.* Oxford University Press, 2004.
[6] Tones, K.; Tilford S. *Health Education. Effectiveness, efficiency and equity*. Leeds Metropolitan University: Chapman and Hall, 1994.
[7] Wilk van der EA, Jansen. *Lifestyle-related rinks: are trends in Europe converging?* Public Health 2005; 119: 55-66.

- jausti dabartinio elgesio žalingą poveikį sveikatai;
- tikėti, kad pokyčiai jam bus naudingi, nepaisant kai kurių neigiamų aplinkybių;
- jaustis kompetentingu pokyčiams įgyvendinti.

Universitetai gali daug nuveikti ne tik stiprindami studentų ir personalo sveikatą, bet ir kurdami sveiką, saugią darbo ir mokymosi aplinką, plėtodami sveikatos ugdymą per mokymo ir tyrinėjimų procesą, ugdydami bendruomenės sveikatą ir būdami sveikatos šaltiniu visuomenėje. Pagrindinis bet kurio sveikatą stiprinančio universiteto tikslas yra ugdyti, stiprinti ir įtvirtinti sveikatą visoje universiteto struktūroje[8]. Tai pasiekti galima įgyvendinus šiuos uždavinius:

- Universitetas, kaip didelė organizacija, kur daugelis žmonių mokosi, dirba, leidžia laisvalaikį, turi saugoti ir stiprinti studentų ir personalo sveikatą, sukurdamas palankią darbo ir mokymosi aplinką;
- Kaip darbdavys, universitetas turi sudaryti palankias sveikatai darbo sąlygas plėtodamas tinkamą vadovavimo politiką;
- Kaip mokslo ir tyrimų kūrybinis centras, universitetas turi geras galimybes plėtoti ir įdiegti sveikatos žinias praktikoje;
- Kaip būsimųjų įstatymų kūrėju, vykdytoju ir tūrėsiančių galimybes stiprinti kitų sveikatą, švietėjas, universitetas turi ugdyti tvirtą studentų požiūrį į sveikatos išsaugojimą bendruomenėje ir visuomenėje;
- Kaip vieta, kur studentai galutinai subręsta, tampa nepriklausomi, išmoksta gyventi savarankiškai, universitetai atsakingi už visapusiškai sveikos asmenybės ugdymą;
- Kaip bendradarbiaujantis su vietinėmis, nacionalinėmis ir tarptautinėmis organizacijomis, universitetas vaidina svarbų vaidmenį plėtodamas visuomenės sveikatos politiką.

Rūkymas ir alkoholio vartojimas turi neabejotiną įtaką daugelio lėtinių neinfekcinių ligų išsivystymui[9]. Literatūroje yra teiginių, kad rūkymas ir girtavimas didina tiek bendrą mirtingumą, tiek mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų. Šią temą išsamiai nagrinėja tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkai, tačiau, manome, kad šiai problemai skiriamo dėmesio niekad nebus per daug. Nesaikingas alkoholio vartojimas sąlygoja didelius socialinius,

[8] Šveikauskas, V. *Sveikatos edukologija.* Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla, 2008.
[9] Edwards, R. The problem of tobacco smokingų. *British Medical Journal.* 2004, 328: 217-219.

ekonominius bei kultūrinius nuostolius[10]. Dažnai pradėjus rūkyti ir vartoti alkoholį dar paauglystėje išsivysto ir kiti žalingi įpročiai. Paaugliai apsisprendimą rūkyti ir vartoti alkoholį gali suprasti kaip suaugusio žmogaus poelgį. Norint vykdyti kryptingą sveikatos žinių propagavimą ir įvertinti jos efektyvumą, būtina žinoti tiriamųjų kontingento sveikatos kriterijus, analizuoti sveikatą tausojančių ar žalojančių veiksnių paplitimą bei pasirengimą keisti įpročius, elgseną[11]. Todėl labai svarbu formuoti sveikatą tausojančią elgseną bei tinkamą požiūrį į sveiką gyvenseną. Gyventojų sveikatingumas – tai kriterijus, pagal kurį vertinamas visuomenės mokslinis, techninis, ekonominis ir socialinis lygis.

Tyrimo **hipotezė**: Manome, kad tyrimo metu gauta objektyvi informacija padės kryptingam sveikatos propagavimui ir efektyviam jaunimo sveikatos mokymui, t.y., pagerins žinias apie gyvensenos keitimo sritis (rūkymo, alkoholio), paskatins tyrimo dalyvius pagalvoti apie žinių, susijusių su gyvensena, spragas; ugdys dalyvių sąmoningumą.

Šio tyrimo **tikslas** – nustatyti rūkymo ir alkoholio vartojimo paplitimą tarp Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto studentų bei gauti objektyvią informaciją kryptingam sveikatos propagavimui ir efektyviam studentų sveikatos mokymui.

Dalyviai: nuolatinių Teisės ir policijos veiklos studijų programos studentai. Tyrime dalyvavo 680 studentų – 360 merginų ir 320 vaikinų, įstojusių į Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultetą 2002-2008 mokslo metais.

Darbo metodologija: Mokslinės literatūros analizei atlikti taikyti lyginamasis analitinis, turinio analizės metodai, aprašomasis ir apibendrinimo. Apklausai naudojome standartizuotas žalingų įpročių nustatymo anketas. Apklausos medžiaga buvo analizuojama statistiniais metodais ir atliktas bazių vadybos sistema „Microsoft Access 7.0 for Windows“. Studento (*t*) kriterijus taikytas hipotezei apie vidutinių reikšmių lygybę tikrinti. Duomenų skirtumas statistiškai reikšmingas, kai $p<0.05$.

TYRIMO REZULTATAI

Tabako rūkymas siejamas su dešimtimis mirtinų ligų. Tabako dūmuose randama per 4000 cheminių junginių, iš kurių apie 200 laikomi realiai kenksmingais sveikatai, o 40 yra patvirtinti A grupės kancerogenai. Tabake yra daug sveikatai kenksmingų medžiagų: nikotino, sieros vandenilio, anglies dioksido ir monoksido, kancerogeninių dervų, radioaktyviojo

[10] Paavola, M.; Vartiainen E.; Haukkala, A. Smoking, alcohol use and physical activity: a longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *Journal of Adolescent Health.* 2004, 930: 238-244.
[11] Kaledienė, R.; Petrauskienė, J.; Rimpela, A. *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika.* Kaunas: Šviesa, 1999.

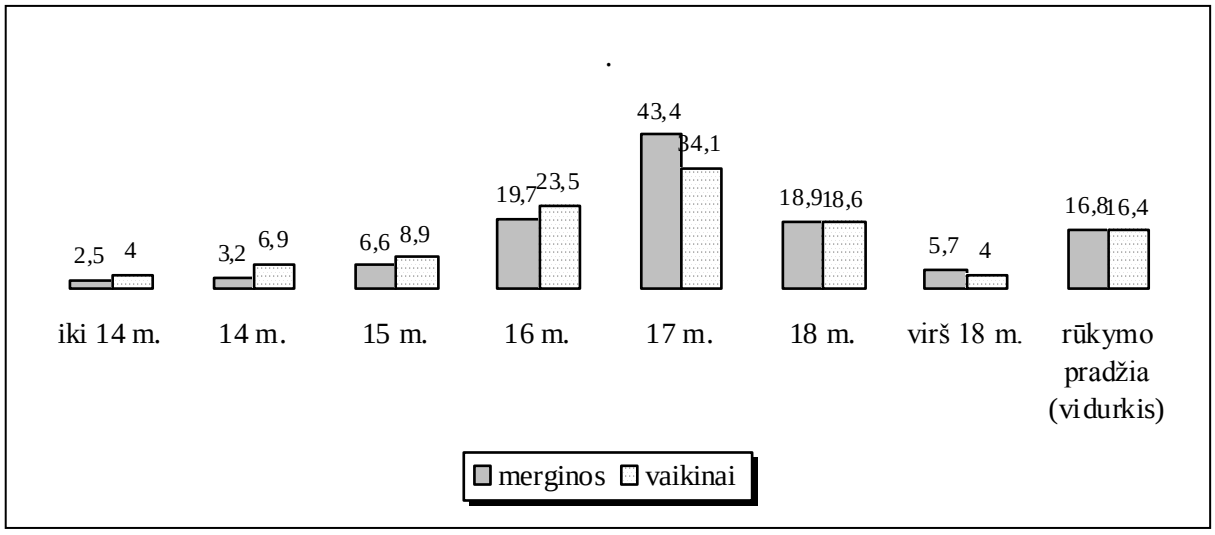
polonio ir kt. Tabako dūmuose esančios nuodingos medžiagos plaučiuose kartu su bronchų gleivėmis sudaro klijingus mišinius, vadinamus tabako dervomis, kurios, nusėsdamos bronchuose, pažeidžia jų virpamąjį epitelį. Nikotinas sukelia energijos antplūdį, padeda susikaupti, pagerina akių ir rankų koordinaciją, taip pat stimuliuoja simpatinę nervų sistemą, sutraukia vainikines širdies kraujagysles. Nikotinas labai greitai rezorbuojasi plaučių kapiliaruose ir per kelias sekundes susidaro didelė jo koncentracija smegenyse. Pasaulio banko bei Pasaulio sveikatos organizacijos skelbiamais duomenimis tabako rūkymas jau seniai pasiekė pandemijos lygmenį[12]. Visame pasaulyje reguliariai rūko apie trečdalį suaugusių žmonių. Rūkymas yra vienas iš veiksnių, sąlygojančių sveikatos netolygumų vystymąsi pasaulyje. Reguliariai rūko apie 35 proc. išsivysčiusių šalių vyrų ir apie 50 proc. vyrų besivystančiose šalyse. Cigarečių rūkymas yra bene pavojingiausia , brangiausia ir dažniausiai pasitaikanti žalingo įpročio forma. Jo patrauklumas glūdi tame, kad jo neigiamas poveikis niekuomet nepasireiškia staiga. Savo juodą darbą jis dirba lėtai ir nepastebimai. Nikotino prieinamumas ir jo naudojamo paprastumas sudaro sąlygas vešėti priklausomybei nuo jo. Rūkymas tai eilinė narkotikų vartojimo forma, kuri kasmet nužudo daugiau negu bet kuris kitas nelegalus narkotikas.

Teigiama, kad vaikinai pradeda anksti rūkyti pamėgdžiodami suaugusius, sutapatindami rūkymą su įsivaizduojamu savarankiškumu, jėga vyriškumu, o merginos siekdamos originalumo, norėdamos patikti vaikinams, iš koketiškumo[13]. Rūkymui įtakos turi dar vaikystėje ir paauglystėje įskiepytos elgesio normos, kadangi šie gyvenimo tarpsniai yra lemiami rūkymo įpročiui susiformuoti. Reguliariai rūkančiu laikomas asmuo, surūkantis bent vieną cigaretę per dieną; retkarčiais rūkančiu, – jei rūko ne kasdien.

Mūsų tyrime buvo analizuojamos šios rūkymo problemos: kokia dalis studentų rūko, kokio amžiaus pradėjo rūkyti, kokios priežastys paskatino rūkyti. Daugiau kaip pusė apklaustųjų studentų nerūko 62% (vaikinų 57.6% ir merginų 70.1%, $p<0.05$). Kasdien (pastoviai) rūko kas dešimta mergina (9.3%) mergina ir trečdalis vaikinų (29,4%) vaikinų ($p<0.001$). Likusi dalis studentų rūko nepastoviai. Rūkantys asmenys vidutiniškai per dieną surūko 7.6 cigaretes (atitinkamai 4.5 cigaretes merginos ir 8.6 – vaikinai, $p>0.05$). Vadinasi, vaikinai rūko intensyviau. Du trečdaliai merginų surūko iki 5 cigarečių per dieną, kada

[12] Sakalauskienė G. V. *Lėtinių ligų rizikos veiksnių raida nuo vaikystės (Kauno m. Gyventojų kohortinis tyrimas).* Dis. Med.m. dr. Laipsniui įgyti. KMU, Kaunas, 2006, 131.
[13] Dičkutė, J.; Milašauskienė, Ž.; Klumbienė, J. Kauno medicinos universiteto studentų gyvensenos ypatumai ir rizikos veiksnių tarp jų paplitimas 1995-1997 metais. *Medicina.* 2000, 9(36): 957-963.

daugiau pusės rūkančių vaikinų surūko iki 10 cigarečių per dieną. Tiek merginos, tiek vaikinai vidutiniškai dažniausiai rūkyti pradėjo būdami 16.8 metų amžiaus. Merginos pradėjo rūkyti būdamos jaunesnio amžiaus, lyginant su vaikinais Anksčiausiai pradėję rūkyti nurodė 12-tuosius gyvenimo metus, vėliausiai pradėję – 22-uosius gyvenimo metus. Iki 16-17 metų dažnėjo pradedančių rūkyti jaunuolių skaičius, o vėlesniais metais – šis skaičius mažėjo (1 paveikslas). Tai patvirtina taisyklę, kad ta dalis jaunimo, kuri pamėgino rūkyti paauglystėje, vėliau ir tampa pastoviais rūkoriais, o kurie atsilaiko šiam įpročiui tai ir lieka nerūkantys. Didesnė dalis apklaustų studentų nurodė, kad lemiamą jiems įtaką pradėti rūkyti turėjo draugai (61%, $p<0.05$).



1 pav. Rūkančių studentų pasiskirstymas pagal tai kokio amžiaus būdami pradėjo rūkyti (proc.)

Jaudina toks nustatytas faktas: nerūkantys studentai vidutiniškai 1.7 val. kasdien priversti praleisti prirūkytoje aplinkoje (merginos 2.1 val., vaikinai 1.4 val., $p>0.05$.). Trečdalis nerūkančių merginų (31.5%) ir pusė vaikinų (49.5%) prirūkytoje patalpoje kasdien praleidžia valandą laiko, o 7.0% merginų ir 4.0% vaikinų nurodė, kad tai jie priversti daryti virš 5 val. kasdien. Manome, kad to priežastimi galėtų būti rūkantys bendrabučio kaimynai arba tėvai. Mūsų nustatyti rezultatai neprieštarauja ir kitų tyrėjų gautiems duomenims[14].

Alkoholis – kenksmingas, jei jis vartojamas nesaikingai: geriamas dideliais kiekiais ir/arba reguliariai. Tiriamųjų studentų buvo klausiama, kokius alkoholinius gėrimus ir kaip dažnai jie vartoja. Alkoholio vartojimo ypatybės studentų tarpe nagrinėtos atsižvelgiant į

[14] Petrauskas, D. *Kauno universitetų studentų subjektyvios sveikatos, savijautos ir gyvensenos sąsajų vertinimas.* Dis.med.m.dr.laipsniui įgyti. KMU, Kaunas, 2004, 151.

alkoholio stiprumą (alus, vynas-šampanas ir stiprūs alkoholiniai gėrimai – degtinė, viskis). Nustatyta, kad alaus visai nevartoja tik 17 % studentų (25.2% merginų ir 12.4 % vaikinų, $p<0.05$), Apytikriai tiek pat studentų (17.6%) visai nevartoja vyno bei šampano (10.1% merginų ir 22% vaikinų, $p<0.001$), stipraus alkoholio (degtinės, viskio) iš vis nevartoja 38.4% studentų (55.6% merginų ir 28.8 % vaikinų, $p<0.01$). Apibendrinant, galima konstatuoti, kad nepriklausomai nuo vartojamo alkoholio rūšies, tik kas trečia mergina ir kas penktas vaikinas yra visiški abstinentai. Vaikinai statistiškai dažniau ir daugiau išgeria alaus ir stiprių alkoholinių gėrimų, kada merginos – vyno ir šampano.

Apklaustų studentų alkoholio vartojimo įpročiai suvestinė pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė. Duomenys apie studentų alkoholio vartojimo įpročius

Vartojamas alkoholis (pasirinktas atsakymo variantas)	Merginos (proc.)	Vaikinai (proc.)	Bendrai (proc.)
Alų vartoja:			
Kelis kartus per savaitę	6,1∗	21,5	15,9
Keletą kartų per mėnesį	38,4	48,0	44,5
Rečiau kaip kas mėnesį	30,3∗	18,1	22,6
Iš vis negeriu	25,2∗	12,4	17,0
Vyną (šampaną) vartoja:			
Kelis kartus per savaitę	2,0	0,6	1,1
Keletą kartų per mėnesį	37,8∗	22,6	27,9
Rečiau kaip kas mėnesį	51,1	54,8	53,3
Iš vis negeriu	10,1∗	22,0	17,6
Degtinę (viskį) vartoja:			
Kelis kartus per savaitę	0,0	0,0	0,0
Keletą kartų per mėnesį	3,0∗	17,7	10,5
Rečiau kaip kas mėnesį	41,4∗	56,5	51,1
Iš vis negeriu	55,6∗	28,8	38,4

∗ $p<0.05$, tarp pasirinkusių šį atsakymo variantą merginų ir vaikinų.

Verta pažymėti, kad nei vienas iš mūsų anketuotų studentų nepasirinko vieno iš siūlomų atsakymo variantų – alkoholį vartoja “kasdien”. Statistiškai dažniau ir daugiau tarp vartojančių alkoholį sudarė vaikinai, kurie mėgsta alų ir stiprius alkoholinius gėrimus, kada merginos „pirmavo“ pagal vyno ir šampano vartojimą. Kokio alkoholio ir kiek studentai vidutiniškai išgeria, o taip pat, kokius maksimalius kiekius paprastai išgeriamo alkoholio nurodė studentai, suvestinė pateikta 2 lentelėje.

2 lentelė. Vidutinis ir maksimalus vienkartinis studentų alkoholio suvartojimo kiekis

Vartojamo alkoholio rūšis	Merginos išgeria:		Vaikinai išgeria:	
	Vidutiniškai	Maksimaliai	Vidutiniškai	Maksimaliai
Alus (butelių/bokalų skaičius)	1,4	5	2,5	10
Vynas/šampanas (gramais)	213,6	1000	206,1	1000
Degtinė/viskis (gramais)	134,0	500	233,2	1000

Studentų sveikata priklauso nuo komplekso biologinių, socialinių ir higieninių veiksnių, todėl labai svarbu sukurti sveiką aplinką, suteikti pakankamai žinių apie sveikatą, laiku formuoti tinkamą požiūrį į sveiką gyvenseną. Neabejotina, kad studentų sveikatai svarbi aukštosios mokyklos oficialioji sveikatos ugdymo politika ir pastangos. Auklėjant, kryptingai ugdant asmenybę, reikia skatinti ir sąmoningai stiprinti sveikatą. Neabejotina, kad prie sveikos gyvensenos formavimo prisidės ir išsami mūsų atlikto tyrimo analizė, nes būtina kurti sveikatą palaikančią aplinką. Sveikatos problemos yra sprendžiamos kompleksiškai, jų negalima atskirti nuo kitų tikslų. Sveikatos stiprinimas padeda kurti geras, saugias, įdomias ir malonias gyvenimo ir darbo sąlygas. Būtina sistemingai įvertinti poveikį sveikatai greitai besikeičiančioje aplinkoje, tokioje kaip darbas, gamyba, urbanizacija, ir imtis veiklos, teigiamai veikiančios žmonių sveikatą. Sveikata stiprina ir palaiko žmonės savo kasdienio gyvenimo aplinkoje, kurioje jie mokosi, dirba, linksminasi ir myli. Sveikata sukuriama rūpinantis savimi ir kitais, sugebant apsispręsti ir valdyti savo gyvenimo aplinkybes, taip pat užtikrinant, kad ta visuomenė, kurioje žmogus gyvena, sukurtų sąlygas, leidžiančias visiems savo nariams siekti sveikatos. Savitarpio pagalba, vientisumas ir ekologija yra pamatiniai elementai kuriant sveikatos stiprinimo strategijas. Todėl visi tuo užsiimantys turi vadovautis principu, kad bet kurioje sveikatos stiprinimo veiklos planavimo, įgyvendinimo ir įvertinimo fazėje moterys ir vyrai turi tapti lygiateisiais partneriais.

IŠVADOS

Tyrimo duomenis rodo, kad daugiau kaip pusė apklaustųjų studentų nerūko. Kasdien (pastoviai) rūko kas dešimta mergina ir trečdalis vaikinų. Rūkantys asmenys vidutiniškai per dieną surūko 7.6 cigaretes. Nerūkantys studentai vidutiniškai 1.7 val. kasdien priversti praleisti prirūkytoje aplinkoje.

Tik kas trečia mergina ir kas penktas vaikinas yra visiški abstinentai. Statistiškai dažniau ir daugiau tarp vartojančių alkoholį sudarė vaikinai, kurie mėgsta alų ir stiprius alkoholinius gėrimus, kada merginos „pirmavo“ pagal vyno ir šampano vartojimą.

Mūsų tyrimo rezultatai nesiskyrė nuo kitų šalies ir užsienio tyrėjų gautais duomenimis. Todėl galime daryti prielaidą, kad būsimieji policijos pareigūnai nesiskiria savo įpročių pasireiškimu, lyginant su kitų profesijų atstovais ir atspindi bendras žalingų įpročių tendencijas visuomenėje.

Manome, kad studentų gyvenseną galima keisti tik efektyviomis sveikatos informacijos savybėmis. Informacija turi būti paskleista ten, kur ji lengviausiai pasiekiama, o jos turinys turi būti priimtinas to amžiaus ir išsilavinimo žmonių grupei, kuriai ši informacija skirta. Informaciją reikia periodiškai kartoti, kad sustiprėtų efektas. Informacijos turinys turi būti įtikinamas ir tiksliai pateiktas ir periodiškai atnaujinamas.

LITERATŪRA

1. Currie, C.; Hurrelmann, K.; Setterbotulte, W., et al. *Health and behaviuor among young people: a WHO cross-national study.* Copenhagen: World Health Organization, 2000.
2. Detels, R., McEwen, J., Beaglehole, R. & Tanaka, H. eds., 2004. *Oxford Textbook of Public Health. 4th ed.* Oxford: Oxford University Press.
3. Dičkutė, J.; Milašauskienė, Ž.; Klumbienė, J. Kauno medicinos universiteto studentų gyvensenos ypatumai ir rizikos veiksnių tarp jų paplitimas 1995-1997 metais. *Medicina.* 2000, 9(36): 957-963.
4. Edwards, R. The problem of tobacco smoking. *British Medical Journal.* 2004, 328: 217-219.
5. Kalėdienė, R.; Petrauskienė, J.; Rimpelä A. *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika.* Kaunas: Šviesa, 1999.
6. *Ottava Charter for Health Promotion,* WHO, Geneva, 1986.
7. Paavola, M., Vartiainen, E., Haukkala, A. Smoking, alcohol use, and physical activity: a longitudinal study ranging from adolescence into adulthood. *Journal of Adolescent Health.* 2004, 930:238-244.
8. Petrauskas, D. *Kauno universitetų studentų subjektyvios sveikatos, savijautos ir gyvensenos sąsajų vertinimas.* Dis. med.m. dr. laipsniui įgyti. KMU, Kaunas, 2004,151.
9. Sakalauskienė, G.V. *Lėtinių ligų rizikos veiksnių raida nuo vaikystės (Kauno m. gyventojų kohortinis tyrimas).* Dis. med.m. dr. laipsniui įgyti. KMU, Kaunas, 2006,121.
10. Sveikata, 21. *Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione.* LR SAM. 2000.
11. Šveikauskas, V. *Sveikatos edukologija.* Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla, 2008.
12. Tones, K., & Tilford, S. *Health Education. Effectiveness, efficiency and equity*. Leeds Metropolitan University: Chapman and Hall, 1994.
13. Wilk van der EA, Jansen J. *Lifestyle-related risks: are trends in Europe converging?* Public Health 2005, 119:55-66.
14. World Health Organization. The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World. Geneva: WHO, 2005.

ISSN 2029-1701

Mokslinių straipsnių rinkinys
VISUOMENĖS SAUGUMAS IR VIEŠOJI TVARKA
PUBLIC SECURITY AND PUBLIC ORDER
2011 (6) Scientific articles

OFFICIALS TRAINING: STRENGTHENING HEALTH PROBLEMS

Antanas Janušauskas*
Mykolas Romeris University

Gediminas Aleksonis**
Mykolas Romeris University

Summary

Aim of Investigation: to investigate the main features of smoking and alcohol consumption of students, studying in Mykolas Romeris university. In the investigation 680 students – 360 girls and 320 boys, who entered the Faculty of Public Security in 2002 – 2008, participated. The analysis of the main features of negative influential factors for students' health was based on informants' answers to particular questions. The data of the investigation was analyzed according to statistical methods.

According to statistical data every thirdly of female and every fifth of male responded wasn‘t used alcoholic beverage. Males more often drink more beer and strong alcohol drinks, whereas females prefer wine and champagne. More than half of an informant does not smoke. Every tenth female and one third of males smokes daily (constantly). The rest part of informants smokes inconstantly. The average number of smoked cigarettes by smokers totals 7,6 cigarettes a day (4,5 cigarettes by females and 8,6 cigarettes by males).

Keywords: students, smoking, alcohol consumption habits.

Antanas Janušauskas*, Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Fizinio rengimo katedros docentas. Mokslinių tyrimų kryptys: Edukologija, visuomenės sveikata.
Antanas Janušauskas*, Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of Physical training, assoc. prof.. Research interests: educology, public health.

Gediminas Aleksonis**, Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Kriminalistikos ir baudžiamojo proceso katedros lektorius Mokslinių tyrimų kryptys: Edukologija, visuomenės sveikata.
Gediminas Aleksonis**, Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of Criminalistics and Criminal Procedure, lecturer. Research interests: educology, public health.