

Tervisekäitumise uuring: pooled eestimaalased hindavad oma tervist heaks

Pooled eestimaalased hindavad oma tervist heaks või väga heaks, kuid samas esineb pooltel elanikest ka pikaajalisi tervisega seotud probleeme, selgus täna Tervise Arengu Instituudi (TAI) avaldatud Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringust.

TAI teaduri Rainer Reile sõnul on Eesti inimeste seas üha rohkem neid, kes teevad regulaarselt tervisesporti ja pööravad tähelepanu tasakaalustatud toitumisele, ent samas on suurenemas rasvunute osakaal ja seda just meeste hulgas. Samuti on vähenemas selliste inimeste hulk, kelle tööga kaasneb füüsiline koormus.

„Jätkuvalt on pool meie tööealisest elanikkonnast ülekaalus või rasvunud,“ ütles Reile. „Samas tuli uuringust välja, et üha enam annavad ka arstid inimestele soovitusi toidulaua valikute ja liikumise kohta ning inimesed püüavad teadlikult tervislikumaid valikuid teha.“

Kui alkoholi tarvitamine on jäänud võrreldes eelmise, 2016. aasta uuringuga samale tasemele ning on pikas trendis langev, siis kiiresti on vähenenud igapäevasuitsetajate osakaal. Järjest vähem on ka neid, kes puutuvad tubakasuitsuga kokku tööl, kodus või avalikus ruumis. „Suitsetamise vähenemise taustal ei ole märgatavalt suurenenud teiste tubakatoodete, nagu e-sigaretid ja huuletubakas, kasutajate hulk,“ lisas Reile.

Alates 1990. aastast ja iga kahe aasta järel regulaarselt läbi viidav Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring on üks olulisemaid allikaid, kust saab infot Eesti inimeste tervise ja tervisega seotud hoiakute ja käitumise kohta ja näha selle muutumist pika aja jooksul. Uuringu andmeid kasutavad paljud teadlased ning saadav teadmine on oluline ka poliitikutele ja teistele otsustajatele. .

Uuring viidi läbi posti- ja veebiküsitlusena ning sellele vastas 2018. aastal 2525 inimest vanuses 16-64 eluaastat. See on piisav, et laiendada tulemusi Eesti samaealisele rahvastikule.

Küsimustik käsitles järgmisi valdkondi: suitsetamine, toitumine, alkoholi ja narkootiliste ainete tarvitamine, kehaline aktiivsus ja kaaluindeks, tervises seisund, arstiabi ja ravimite kasutamine, tervisehäireid ennetavad meetmed, seksuaalkäitumine ja liiklusohutus.

Uuringu andmed on kättesaadavad TAI tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaasis <http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/pxweb/et/05Uuringud> ning meetodika ja standardtabelite kogumikuna TAI veebilehel: <https://www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud/download/484>

Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu olulisemad tulemused

Tervises seisund: Pooled hindavad oma tervis heaks, kümnendik halvaks

Oma tervist hindas heaks või üsna heaks 50% vastajatest ning halvaks 9% vastanutest. Halva tervise enesehinnangu osakaal ei ole 10 a jooksul vähenenud.

Pikaajalise terviseprobleemiga oli 47% vastanutest ning haigusega seotud igapäevategevuste piiranguid esineb ligi 50% vastanutest.

43% vastanutest on viimase 12 kuu jooksul tundnud üleväsimust üsna tihti või peaaegu alati, kuid võrreldes 2016. aastaga (49%) on üleväsimust tundvate vastajate osakaal vähenenud.

Depressiooni tundis 17% vastanutest, siin on samuti võrreldes 2016. aastaga (21%) toimunud oluline langus.

Toitumine: Inimesed püüavad toituda aina teadlikumalt

Riiklikud toitumissoovitused näevad ette, et päevas peaks sööma vähemalt 300 g köögivilju ja 200 g puuvilju. Ligi 70% vastajatest sõi köögivilju vähem kui toitumissoovitused ette näevad. Puuvilju-marju sõi soovitatust vähem 46% vastanutest. Kümne aasta jooksul ei ole köögi- ja puuviljade söömisel olulisi muutusi.

Samas näitavad uuringu tulemused, et inimesed siiski püüavad teha targemaid valikuid. 22% vastanutest ütles, et nad on viimase 12 kuu jooksul suurendanud köögiviljade tarvitamist, viiendik on teadlikult vähendanud rasva ja suhkrut ning kümnendik soola kasutamist.

22% vastajatest polnud muutnud ühtegi toitumisharjumust viimase 12 kuu jooksul. Selliste vastajate hulk on aga aasta-aastalt vähenenud – veel 2008.a oli selliseid ligi 50%. Kaalu langetamiseks pidas viimase 12 kuu jooksul dieeti 7% meestest ja 13% naistest.

Ligi 15% vastajatest oli viimase 12 kuu jooksul saanud arstilt või muult tervishoiutöötajalt soovitusel toitumisharjumuste muutmiseks.

Kehaline aktiivsus ja kaaluindeks: tervisesporti tehakse rohkem, kuid rasvunud meeste osakaal kasvab

Oma praegust füüsilist vormi ja kehalist võimekust hindas heaks või väga heaks kolmandik vastanutest, 15% aga halvaks või väga halvaks. Kümne aasta jooksul on halva füüsilise vormiga vastanute osakaal mõnevõrra suurenenud. Muutus on märgatav eelkõige meestel – halb füüsiline vorm oli 2008. aastal 10% ja 2018. aastal 16% meestest.

Samuti tehakse järjest enam tööd, mis nõuab vaid väga väikest füüsilist pingutust: kui 2008. aastal oli selliseid vastajaid 36% , siis 2018. aastal 43%.

Vähemalt poole tunni vältel harrastab tervisesporti igapäevaselt 7% vastanutest. Enamik ehk ligi pooled vastanutest teevad tervisesporti vähemalt korra nädalas. Neljandik eestimaalastest tervisesporti ei harrasta, kuid nende osakaal on aasta-aastalt vähenenud – 2008. aastal ei tegele tervisespordiga kolmandik inimestest.

Kõigist vastanutest oli normaalkaalus 47% (38% meestest ja 53% naistest). Liigse kehakaaluga oli kokku 61% meestest ja 44% naistest, seejuures rasvunud (BMI ≥ 30) on 21% meestest (2008. a 17,5%) ning 18% naistest (2008. a 18%).

Ligi 19% ülekaalulistest või rasvunud vastanutest oli saanud arstilt soovitusel toitumisharjumuste muutmiseks.

Alkoholi tarvitamine: sagedasi tarvitajaid sama palju, pikk trend näitab vähenemist

24% vastajatest (36% meestest, 15% naistest) tarvitab alkoholi mõned korrad nädalas või sagedamini. See ei ole võrreldes 2016. aastaga suurenenud, pigem on 10 aasta perspektiivis sagedaste alkoholitarvitajate osakaal vähenemas – 2008. aastal oli selliseid vastajaid 27%.

Tervist ohustav tarbimine (nädalas meestel üle 160g ja naistel üle 80g alkoholi) esines 22% meestest ja 9% naistest.

Märgatavalt on kasvanud mitteametlikust müügikohast alkoholi ostnute hulk, 16% meestest ja 9% naistest on alkoholi ostnud käest-kätte või muul mitteametlikul moel. 2016. aastaga võrreldes on kasv olnud meestel puhul 6% ja naiste puhul 4% võrra.

Suitsetamine: Igapäevasuitsetajaid järjest vähem

Suitsetajaid (igapäevased või juhusuitsetajad) oli veerand vastanutest (31% meestest ja 20% naistest).

Igapäevasuitsetajaid oli 17 % (2016. aastal 21%), sh meestest 23% (2016. aastal 30%) ja naistest 13% (2016. aastal 16%). Nii igapäevasesuitsetajate kui ka suitsetajate osakaal tervikuna on võrreldes 2016. aastaga oluliselt langenud.

Praegustest suitsetajatest tahaks suitsetamisest loobuda ligi pooled (48%). Ligi kolmandik igapäevasuitsetajatest oli arstilt saanud soovitusel suitsetamisest loobumiseks.

Passiivne suitsetamine on viimase 10 aasta jooksul järjepidevalt vähenenud. Kui 2008. aastal viibis vähemalt tund aega päevas suitsustes tööruumides 13% vastajatest, siis 2018. aastal vaid 4%. Suitsustes avalikes ruumides viibis 2008. aastal 6%, 2018. aastal aga 2%. Eluruumides suitsetati 2008. aastal 27% vastajate kodudes, 2018. aastal aga 12% kodudes.