



AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

APKLAUSA „CUKRINIS DIABETAS. KĄ ŽINOME APIE ŠIĄ LIGĄ?“

Parengė: Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai

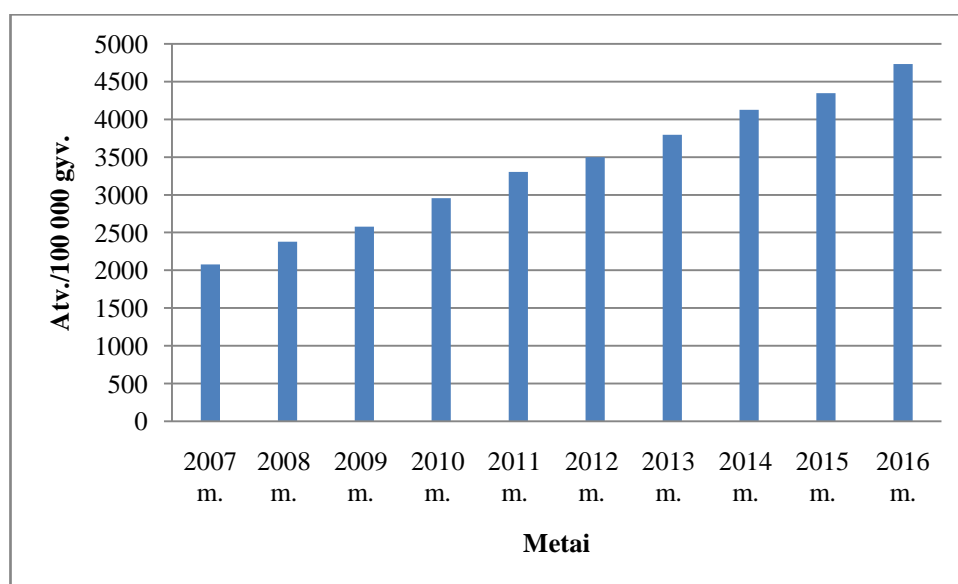
Naujoji Akmenė,

2017

ĮVADAS

Cukrinis diabetas (CD) yra sunki, lėtinė, gyvybei grėsminga liga, kuria susergama sutrikus medžiagų apykaitai dėl insulino stokos ar jo neveiklumo. Kasmet vis daugiau diagnozuojama naujų jos atvejų. Dalis žmonių net neįtaria, kad serga diabetu.

Lietuvoje atlikti cukrinio diabeto sergamumo ir plitimo tyrimai rodo, kad ligonių daugėja. Akmenės rajono savivaldybės gyventojų ligotumas cukriniu diabetu kiekvienais metais taip pat didėja. Per pastaruosius 10 metų skaičius išaugo nuo 2078,6 atv./100 000 gyv. iki 4734,6 atv./100 000 gyv. (1 pav.).



1 pav. Akmenės rajono gyventojų ligotumas cukriniu diabetu 2007–2016 m., atv./100 000 gyv.

2016 metais sergamumas cukriniu diabetu Akmenės rajono savivaldybėje siekė 511,9 atv./100 000 gyv. Daugiau šia liga sirgo moterys (601,3 atv./100 000 gyv.) nei vyrai (406,8 atv./100 000 gyv.).

Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras – visuomenės sveikatos priežiūros įstaiga, vykdanči Akmenės savivaldybės teritorijoje Lietuvos Respublikos įstatymais ir teisės aktais reglamentuotą visuomenės sveikatos priežiūrą. Vienas iš pagrindinių Biuro tikslų yra rūpintis Akmenės rajono savivaldybės gyventojų sveikata ir mažinti sergamumą. Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai atliko tyrimą, norėdami išsiaiškinti Akmenės rajono savivaldybės gyventojų žinias apie cukrinį diabetą.

Tyrimui vykdyti buvo parengta anketa iš dviejų dalių, kurioje pateikta dvidešimt klausimų. Pirmą dalį gali pildyti visi respondentai, o antroji dalis yra specializuota ir skirta skirtingos lyties ir amžiaus grupės gyventojams.

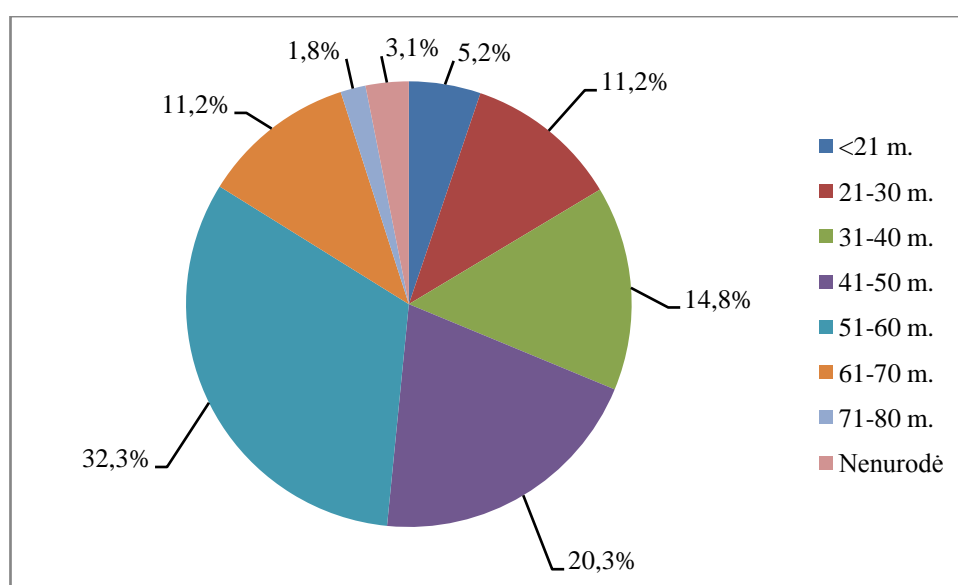
Pasirinktas išdalijamasis anketavimo būdas – tokiu būdu tyrėjas anketą išdalija ir respondentas ją užpildo vietoje arba namuose ir sutartu laiku grąžina tyrėjui. Šis metodas buvo naudotas, kadangi respondentus galima apklausti per trumpą laiko tarpą ir gauti dominančią svarbią informaciją. Apklausai buvo naudojama atsitiktinė (tikimybinė) atranka. Toks respondentų atrankos principas leidžia užtikrinti maksimaliai atsitiktinę atranką ir vienodą tikimybę gyventojams dalyvauti apklausoje. Tyrimas atliktas laikantis tyrimo etinių aspektų: anonimiškumo, savanoriškumo, pagarbos ir konfidencialumo principų.

Apklausa atlikta 2017 metų rugsėjo – lapkričio mėnesiais. Norint, jog tyrimas būtų reprezentatyvus, numatyta apklausti 380 respondentų. Imtis buvo apskaičiuota atsižvelgiant į Akmenės rajono savivaldybės gyventojų skaičių ir pasirinkus 5 proc. paklaidą bei 95 proc. tikimybę. Atsitiktinai apklausoje dalyvavo abiejų lyčių atstovai. Išdalinta 400 anketų, grąžintos 384.

1. APKLAUSOS REZULTATAI

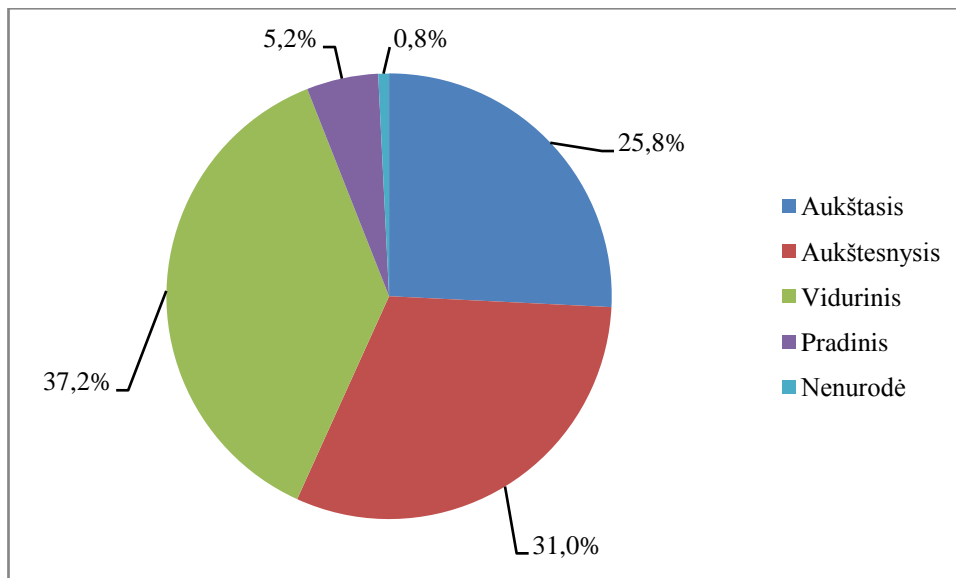
1.1. Respondentų kontingentas

Bendras tyrime dalyvavusių respondentų skaičius yra 384 asmenys. Didesniąją respondentų dalį sudaro moterys – viso 285 (74,2 proc.). Tyrime dalyvavo 93 vyrai (atitinkamai 24,2 proc.). 6 asmenys (1,6 proc.) nepanoro nurodyti savo lyties. Jauniausiam tyrimo dalyviui – 17 m., vyriausiam – 74 m. Amžiaus vidurkis – 46 m. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių pateikiamas 2 paveiksle.



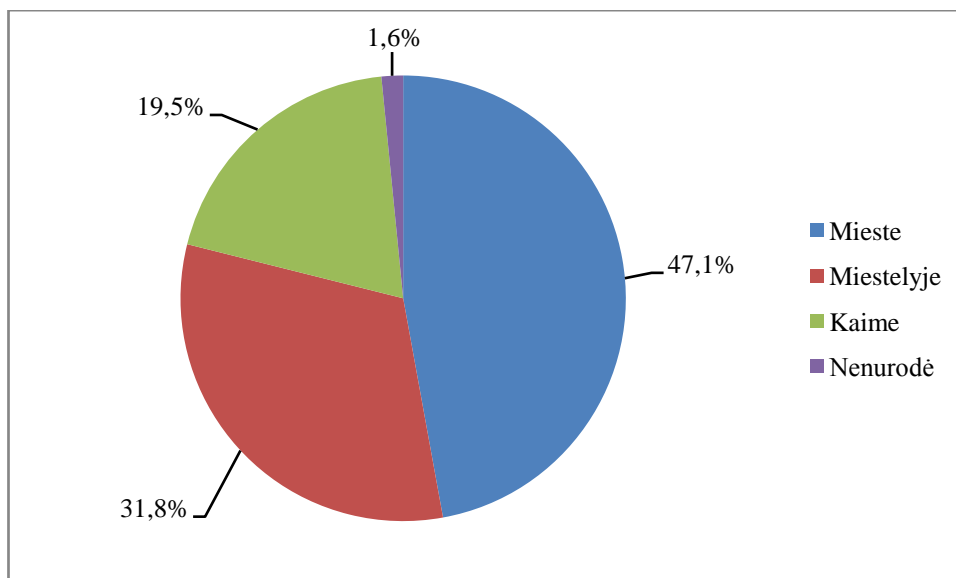
2 pav. Apklausoje dalyvavusių asmenų pasiskirstymas pagal amžių, procentais

Atlikus Akmenės rajono savivaldybės apklaustųjų respondentų pasiskirstymo pagal išsilavinimą analizę, paaiškėjo, kad aukštąjį išsilavinimą turi 99 (25,8 proc.) asmenys, aukštesnįjį – 119 (31,0 proc.) asmenų, vidurinįjį – 143 (37,2 proc.), o pradinį – 20 (5,2 proc.) asmenų, 3 asmenys (0,8 proc.) savo išsilavinimo nenurodė. Duomenys pateikti 3 paveiksle.



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą, procentais

Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą pavaizduotas 4 paveikslėlyje. Matome, kad 47,1 proc. tyrime dalyvavusių respondentų yra miesto gyventojai, 31,8 proc. – gyvena miestelyje, 19,5 proc. – kaime, o 1,6 proc. savo gyvenamosios vietos nenurodė.

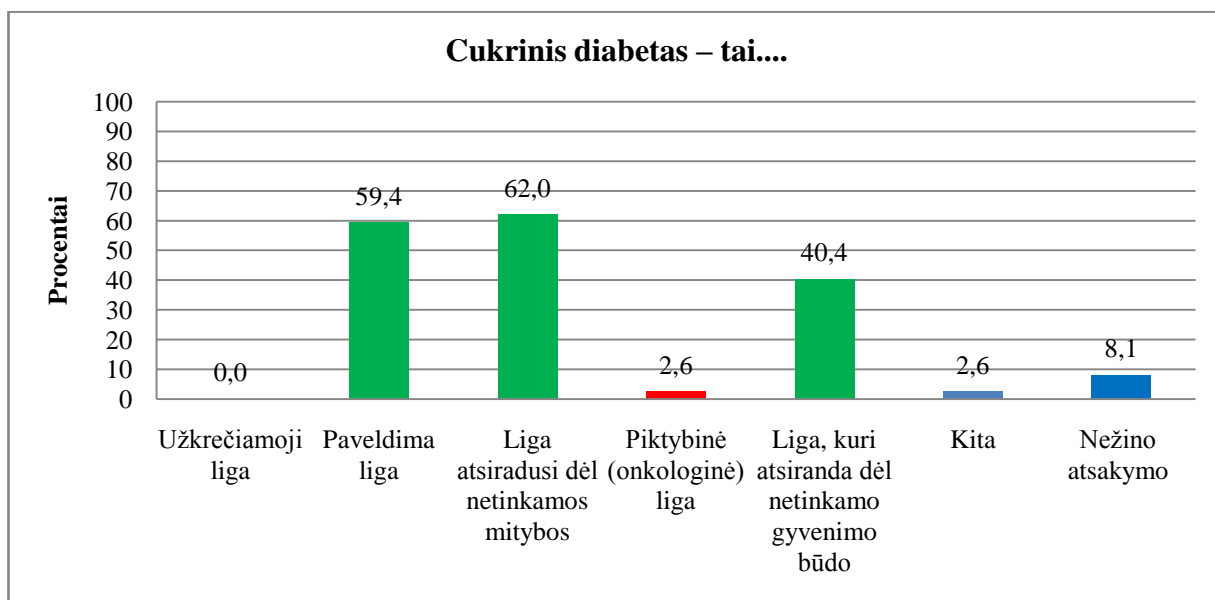


4 pav. Apklausoje dalyvavusių asmenų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą, procentais

1.2. Respondentų žinios apie cukrinį diabetą

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ir Amerikos diabeto asociacijos (ADA) ekspertų komitetas siūlo tokį cukrinio diabeto apibrėžimą: CD yra daugiaetiologinis medžiagų apykaitos sutrikimas, lėtinė endokrininė liga, kurios metu, dėl insulino gamybos, sekrecijos ir jo poveikio

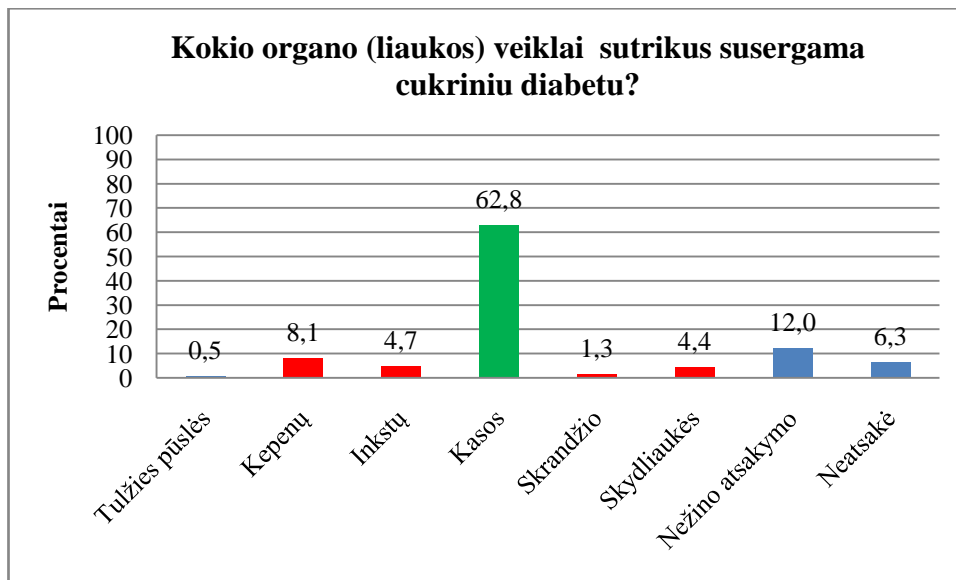
pakitimų atsiranda lėtinė hiperglikemija ir daugelio organų (ypač inkstų, akių, nervų, širdies ir kraujagyslių) ilgalaikis pažeidimas. Respondentų buvo klausama, kokia liga anot jų, yra cukrinis diabetas. 62,0 proc. mano, kad tai liga atsiradusi dėl netinkamos mitybos, daugiau nei pusė (59,4 proc.) – galvoja, kad tai paveldima liga bei 40,4 proc. apklaustųjų pažymi, kad CD – liga, kuri atsiranda dėl netinkamo gyvenimo būdo (5 pav.).



5 pav. Respondentų nuomonė, kas yra cukrinis diabetas, procentais

Cukriniu diabetu susergama, kai organizmas negali tinkamai panaudoti maisto, nes sutrinka hormono insulino gamyba ar jo veikimas. Hormoną insuliną gamina kasos (Langerhanso) salelių β (beta) ląstelės. Insulinas padeda ląstelėms pasisavinti iš kraujo gliukozę ir ją kaupti kepenyse bei audiniuose.

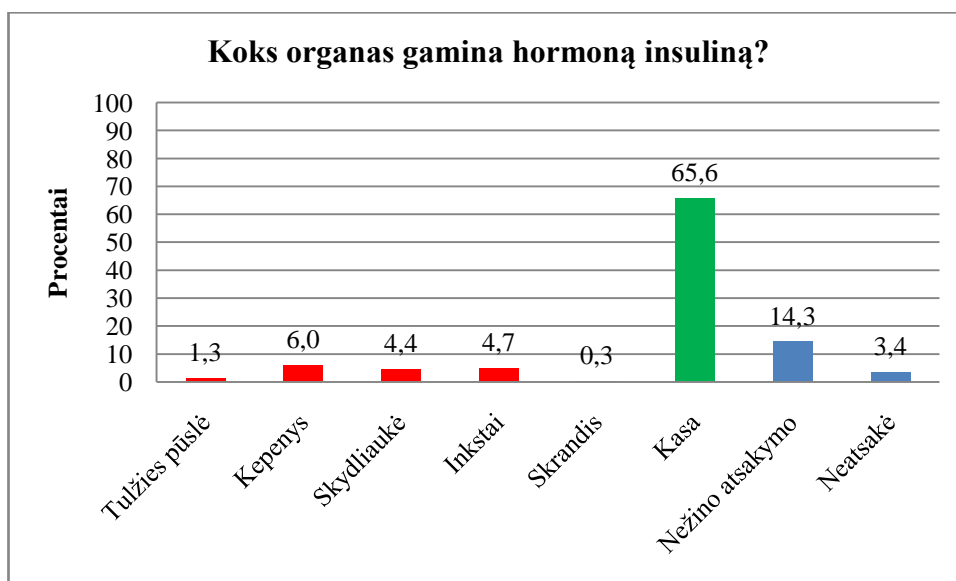
Tyrimo metu buvo klausama respondentų, kokio organo (liaukos) veiklai sutrikus susergama cukriniu diabetu? Džiugu, kad 241 respondentas žino, jog sutrikus kasos veiklai susergama cukriniu diabetu (6 pav.).



6 pav. Respondentų nuomonė, dėl kokio organo veiklos sutrikimo išsivysto cukrinis diabetas, procentais

Insulinas yra hormonas, kuris padeda gliukozei patekti į raumenis, riebalinį audinį, kepenis, reguliuoja ir mažina kraujo gliukozės kiekį. Žmonių, kurie serga I tipo cukriniu diabetu, kasos β ląstelės dėl įvairių priežasčių negamina insulino. II tipo cukriniam diabetui būdingas insulino sekrecijos sutrikimas ir/ar sumažėjęs organizmo reagavimas į insuliną (rezistentiškumas insulinui) bei sutrikusi angliavandenių, riebalų, baltymų apykaita.

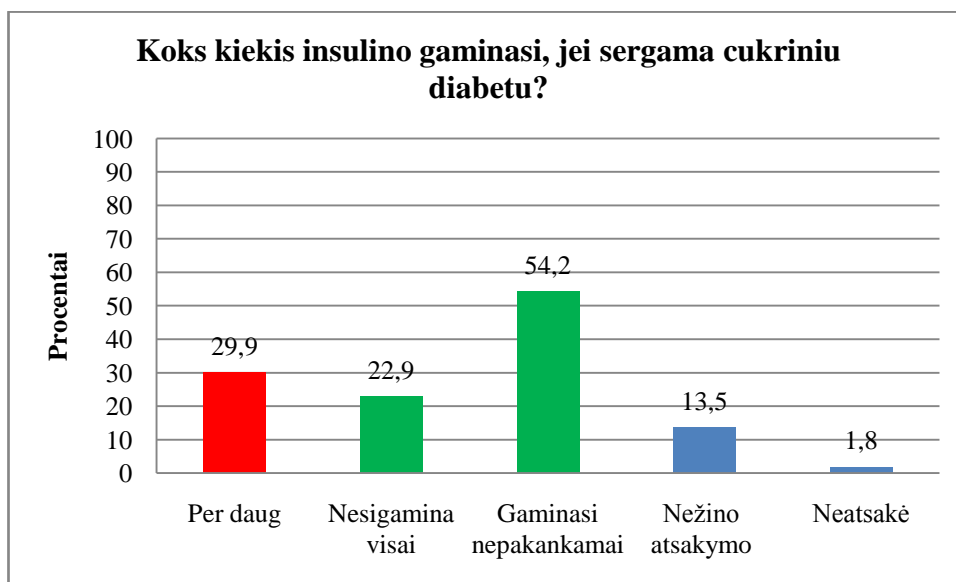
Tyrimo rezultatai parodė, jog 252 respondentai puikiai žino, kad hormonas insulinas, reguliuojantis gliukozės kiekį kraujyje, yra gaminamas kasoje (7 pav.).



7 pav. Apklaustųjų nuomonė, koks organas gamina hormoną insuliną, procentais

1 tipo diabeto metu kasa visiškai nebegamina savojo insulino, o 2 tipo diabeto metu sutrinka ankstyvoji insulino išskyrimo fazė, todėl pradeda didėti glikemija po valgio bei progresuoja diabeto komplikacijos.

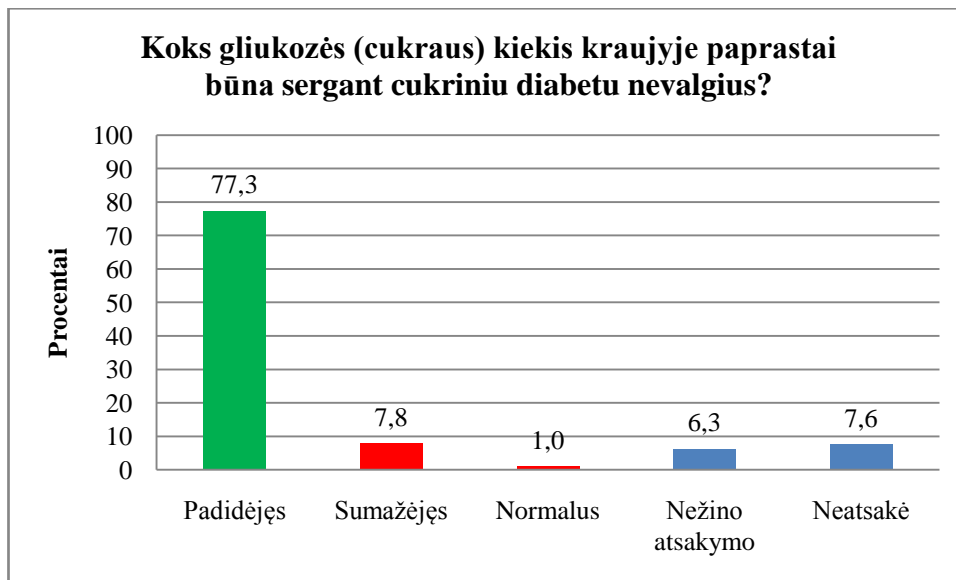
Daugiau kaip pusė apklaustųjų (54,2 proc.) atsakė, kad insulino gaminasi nepakankamai, o 22,9 proc. dar pažymėjo, jog insulino iš viso nesigamina (8 pav.)



8 pav. Respondentų nuomonė, koks kiekis gaminasi insulino, sergant cukriniu diabetu, procentais

Cukrinis diabetas – tai liga, sukeliama absoliutaus ar santykinio insulino trūkumo, dėl ko sutrinka medžiagų, pirmiausiai angliavandenių, apykaita. Trūkstant insulino, gliukozė negali patekti į audinių ląsteles, todėl kraujyje padidėja gliukozės kiekis (hiperglikemija).

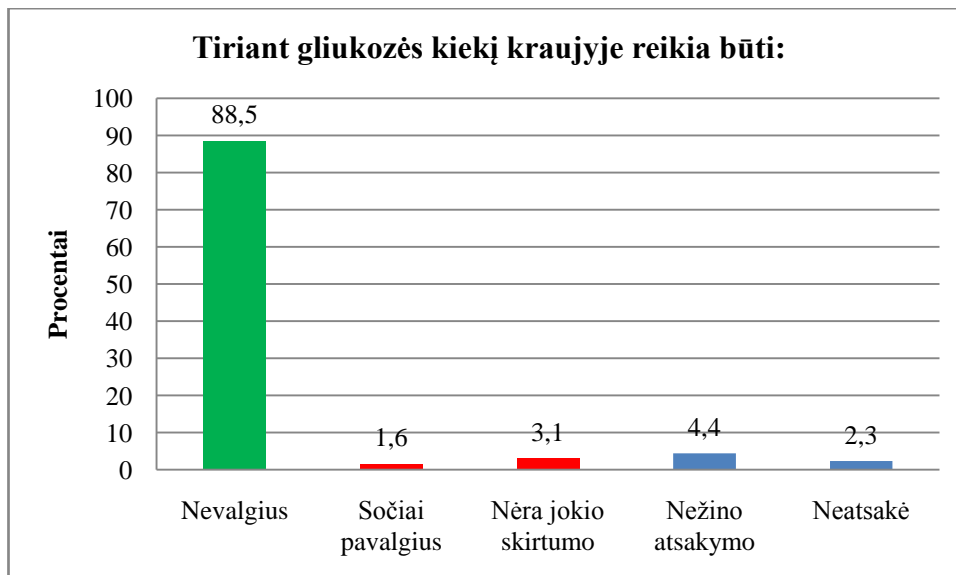
77,3 proc. apklaustųjų teisingai mano, jog sergant cukriniu diabetu gliukozės kiekis kraujyje būna padidėjęs (9 pav.).



9 pav. Apklaustųjų nuomonė, dėl cukraus kiekio kraujyje sergant cukriniu diabetu, procentais

Sveiko žmogaus kraujyje gliukozės kiekis svyruoja maždaug nuo 4,1 iki 6,1 mmol/l. Pastaraisiais metais viršutinė normos riba sumažinta iki 5,6 mmol/l. Pacientams tiriama jų alkio gliukozė arba atliekamas gliukozės tolerancijos testas. 12 valandų prieš tyrimą reikia: 8-14 valandų iki tyrimo asmuo turi būti nevalgęs, pailsėjęs (miegojęs naktį); per šį laikotarpį negalima gerti kavos, arbatos ar kitų gaivinančių gėrimų, išskyrus vandenį.

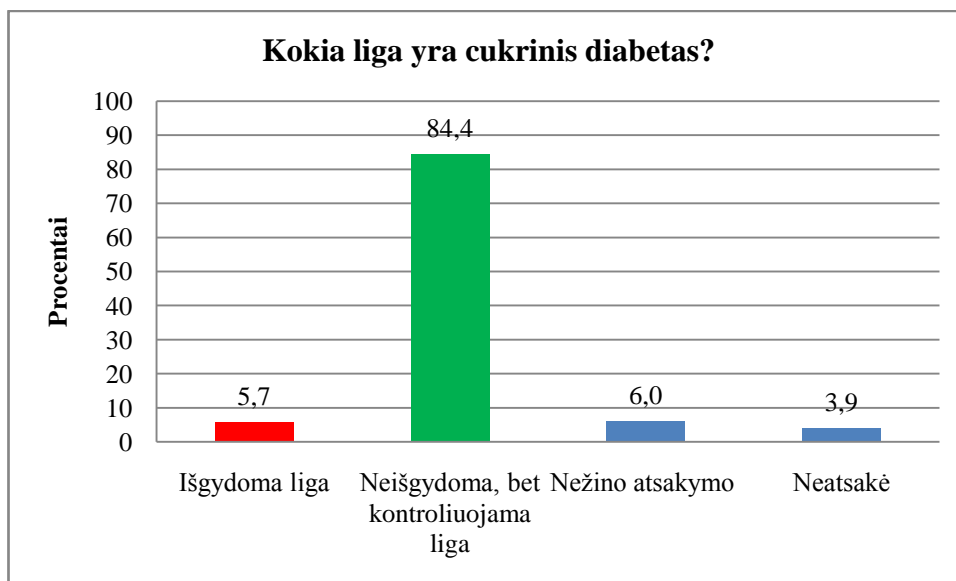
88,5 proc. apklaustųjų teigė, kad prieš tiriantis gliukozės kiekį reikia būti nevalgius (10 pav.).



10 pav. Respondentų nuomonė, kada atliekamas gliukozės tyrimas kraujyje, procentais

Diabetas – nepagydoma liga, tačiau išmokus kontroliuoti ligą, galima gyventi visavertį gyvenimą, svarbiausia – nustatyti ją laiku, kol ji toli nepažengusi.

Remiantis tyrimo rezultatais galima teigti, kad 84,4 proc. apklaustųjų žino, kad cukrinis diabetas yra neišgydoma, bet kontroliuojama liga (11 pav.).



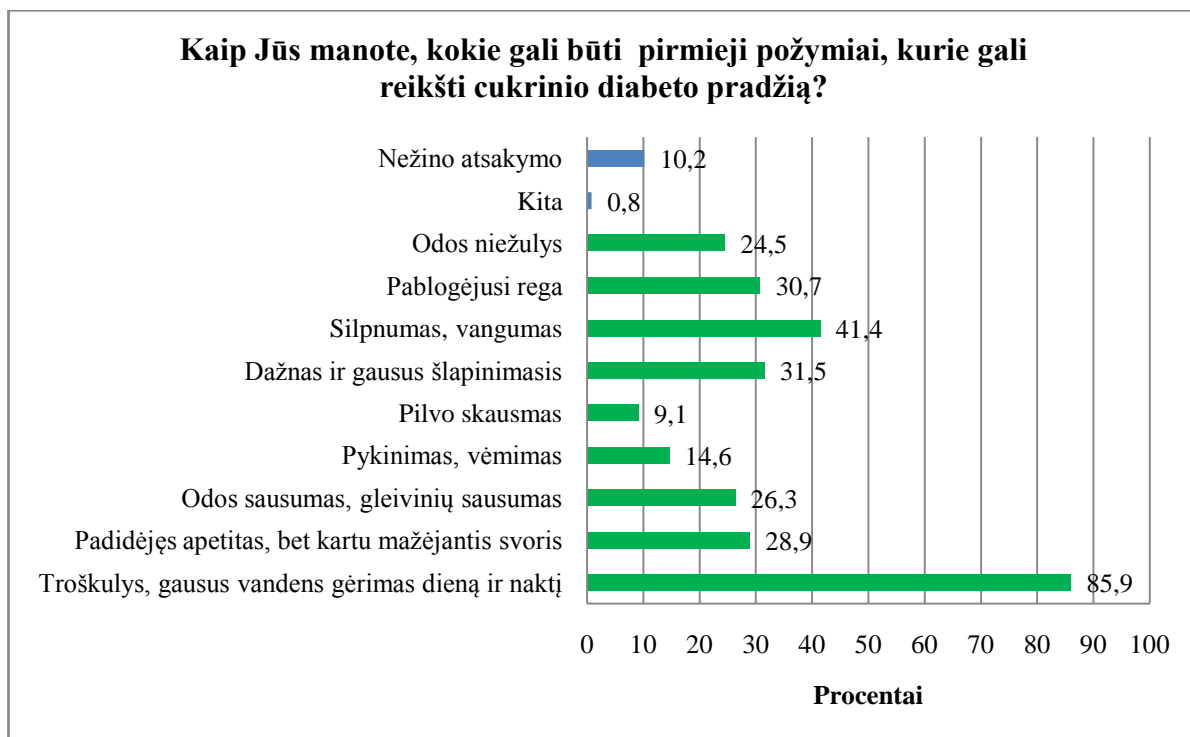
11 pav. Respondentų nuomonė, kokia liga yra cukrinis diabetas, procentais.

I tipo cukrinio diabeto pradžia paprastai yra staigi ir netikėta. Jai būdingi šie simptomai:

- padažnėjęs šlapinimasis,
- varginantis troškulys,
- burnos džiūvimas,
- kojų tirpimas,
- nuolatinis nuovargis,
- alkis,
- staigus svorio kritimas,
- blogėjantis regėjimas,
- pasikartojančios infekcijos.

II tipo cukrinis diabetas paprastai ne iš karto juntamas, todėl jį sunkiau diagnozuoti. Požymiai yra tokie pat, kaip ir I tipo, tik ne tokie ryškūs.

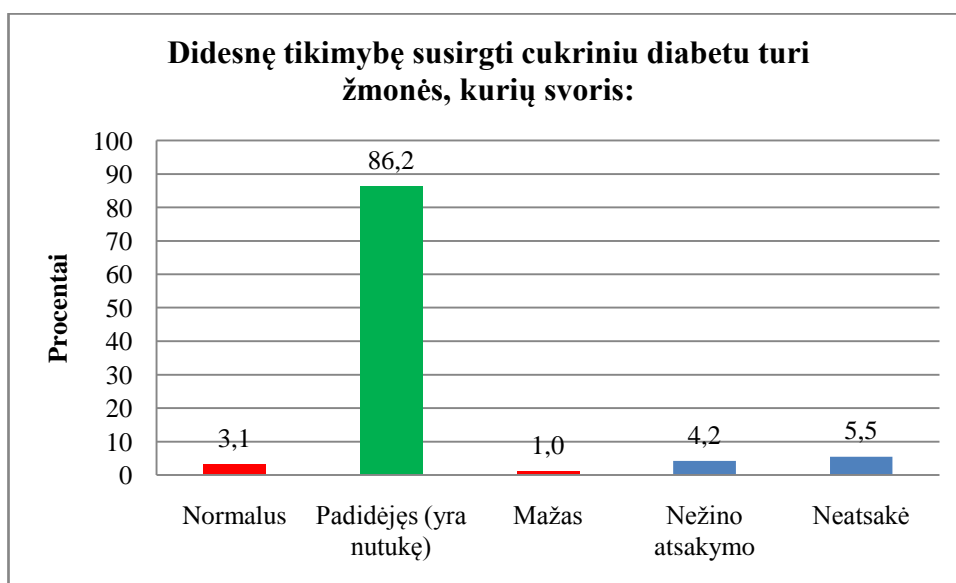
Daugelis apklaustųjų pažymėjo, jog pirmaisiais cukrinio diabeto požymiais gali būti troškulys, gausus vandens gėrimas dieną ir naktį; padidėjęs apetitas, bet kartu ir mažėjantis svoris; odos sausumas, gleivinių sausumas; pykinimas, vėmimas; pilvo skausmas; dažnas ir gausus šlapinimasis; silpnumas, vangumas; pablogėjusi rega; odos niežulys. Tik 10,2 proc. nežinojo atsakymo (12 pav.).



12 pav. Respondentų nuomonė, kokie yra pirmieji požymiai sergant cukriniu diabetu, procentais

Rizika susirgti diabetu didėja tiek vyrams, tiek moterims, jei jie per daug sveria ar yra nutukę. Žinoma, ne visi nutukę žmonės serga II tipo diabetu, kaip ir ne visi šie sergantieji yra nutukę. Dėl nutukimo dažnai sutrinka medžiagų apykaita, pasireiškia metabolinis sindromas.

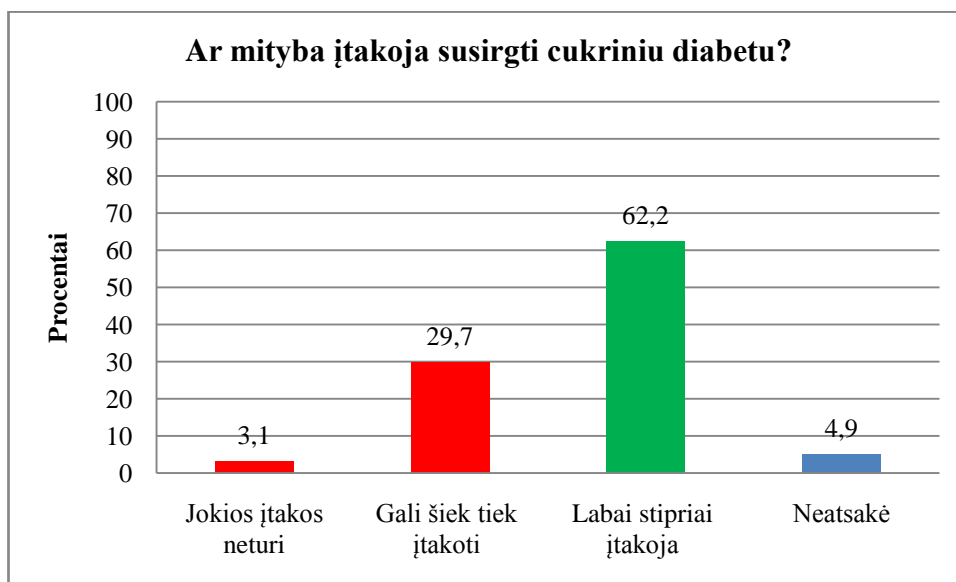
86,2 proc. Akmenės rajono savivaldybės apklaustųjų gyventojų teisingai nurodė, jog didesnė rizika susirgti cukriniu diabetu yra asmens, kurių kūno svoris yra padidėjęs (13 pav.).



13 pav. Apklaustųjų nuomonė, kokie asmenys turi didesnę tikimybę susirgti cukriniu diabetu, procentais

Pastaruoju metu dėl netinkamos mitybos, mažo fizinio aktyvumo, nutukusių asmenų sparčiai gausėja, taigi plinta ir II tipo diabetas. Itin daug suseraga tų nutukusių asmenų, kurie turi genetinį polinkį paveldėti diabetą (šeimoje yra ar buvo sergančių diabetu).

Daugiau kaip pusė apklaustųjų (62,2 proc.), teigė, kad mityba turi itin didelę įtaką susirgti cukriniu diabetu (14 pav.).



14 pav. Respondentų nuomonė, kaip mityba įtakoja susirgimą cukriniu diabetu, procentais

I tipo cukrinio diabeto rizikos veiksniai:

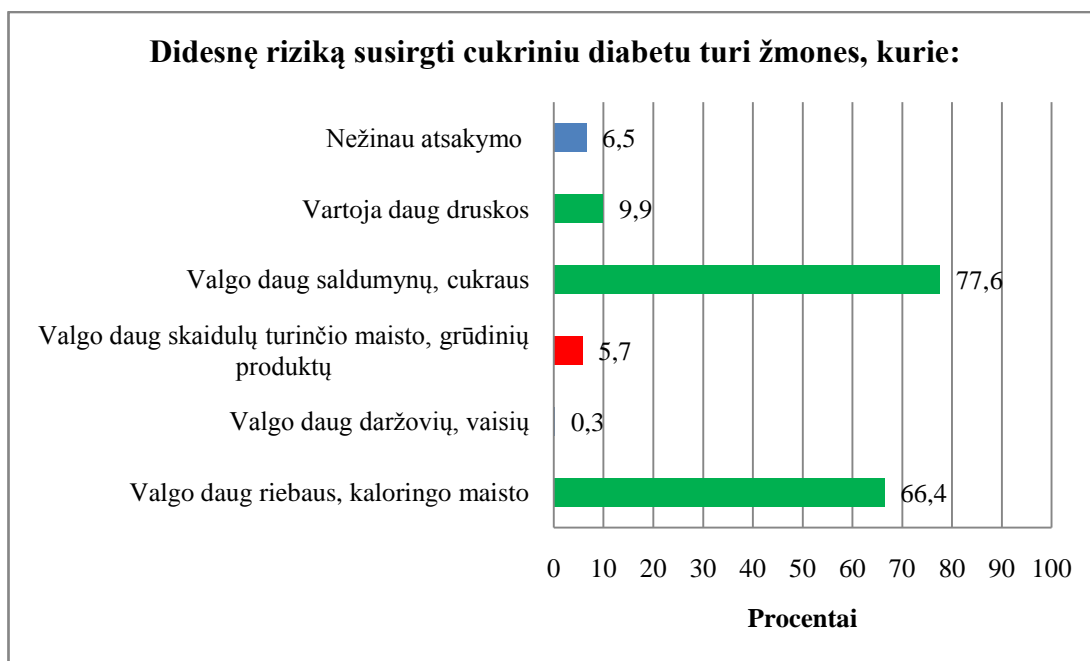
- imuniteto susilpnėjimas,
- infekciniai uždegiminiai procesai (virusai, toksinai),
- paveldimumas.

Kiekvienas gali susirgti diabetu, tačiau II tipo ši liga gresia, jeigu žmogus yra:

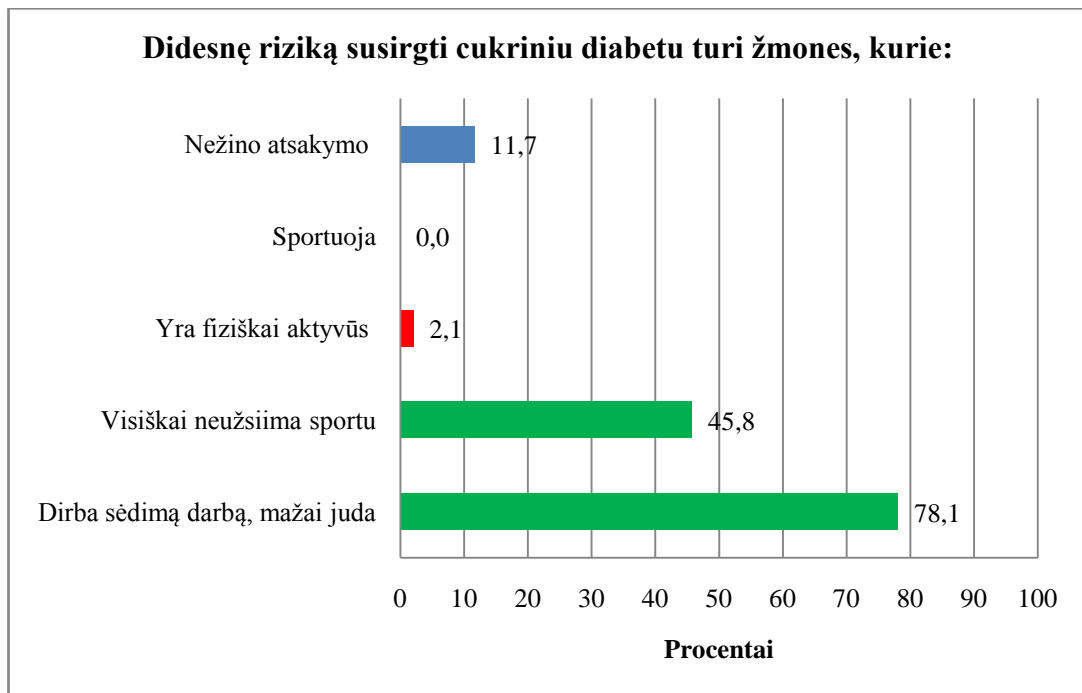
- nutukęs (kūno masės indeksas KMI didesnis ar lygus 27 kg/m^2);
- vyresnis kaip 45 metų;
- turi artimų giminių, sergančių diabetu;
- sergantis arterine hipertenzija (AKS $> 140/90 \text{ mmHg}$);
- turintis lipidų apykaitos sutrikimų (didelio tankio lipidų (DTL) $< 0,9 \text{ mmol/l}$ ir trigliceridų (TG) $> 2,2 \text{ mmol/l}$);
- patyręs gliukozės tolerancijos sutrikimų;
- sirgęs širdies ir kraujagyslių ligomis;
- varginamas II tipo cukrinio diabeto požymių;
- moteris, gimdžiusi sunkesnius kaip 4 kg naujagimius;
- moteris, nėštumo metu sirgusi gestaciniu (nėštumo) diabetu.

Tyrimais įrodyta, kad rūkymas lemia 25 proc. širdies ir kraujagyslių ligų, 30 proc. vėžio, 75 proc. kvėpavimo sistemos ligų ir yra laikomas svarbiausiu šių ligų rizikos veiksniu. Rūkantiems nikotinas susiaurina kraujagysles, o alkoholis pavojingas tuo, kad sukelia hipoglikemiją po vartojimo praėjus kelioms valandoms.

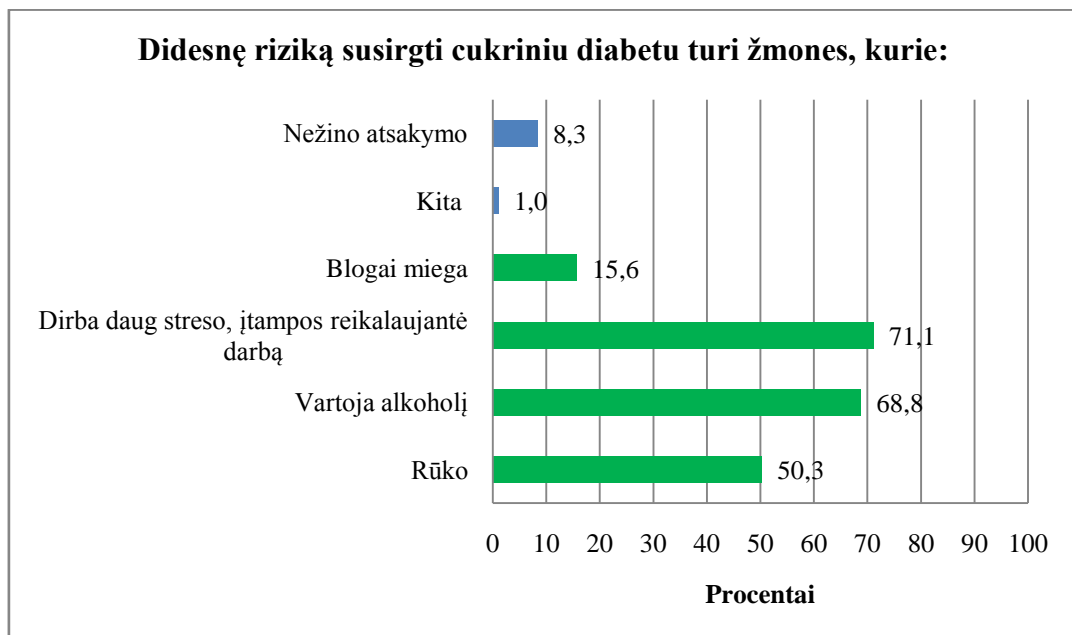
Analizuojant tyrimo duomenis paaiškėjo, kad apklaustieji mano, jog didžiausią riziką susirgti cukriniu diabetu sukelia saldumynų ir cukraus vartojimas (77,6 proc.), dirba sėdimą darbą mažai juda (78,1 proc.) bei dirba daug streso ir įtampos reikalaujantį darbą (71,1 proc.) (15, 16, 17 pav.).



15 pav. Respondentų nuomonė, kurie asmenys turi didesnę riziką susirgti cukriniu diabetu, procentais (dėl mitybos)



16 pav. Respondentų nuomonė, kurie asmenys turi didesnę riziką susirgti cukriniu diabetu, procentais (dėl fizinės veiklos)



17 pav. Respondentų nuomonė, kurie asmenys turi didesnę riziką susirgti cukriniu diabetu, procentais (dėl žalingų įpročių)

Skiriami cukrinio diabeto tipai:

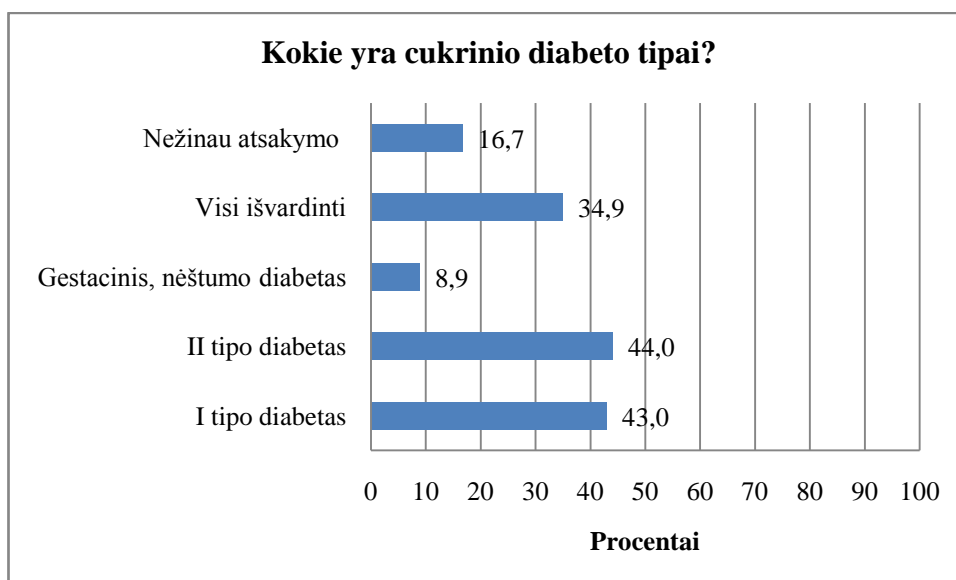
- I tipo cukrinis diabetas dar yra vadinamas nuo insulino priklausomu. Dažniausiai juo serga vaikai ir paaugliai. Šiuo atveju kasos β ląstelės nepagamina reikiamo kiekio insulino. Todėl kasdien

reikia jo injekcijų, kruopščiai sekant kraujo gliukozės kiekį. Priešingu atveju ligonis gali mirti. Iš visų diabetu sergančių žmonių 5–10 proc. yra I tipo ligoniai.

- II tipo cukrinis diabetas yra nuo insulino nepriklausomas. Tai dažnesnė šios ligos forma. Juo paprastai serga suaugę ar vyresnio amžiaus žmonės, kurie neretai per daug sveria. Jis sudaro 90 – 95 proc. visų CD atvejų.

- Nėščiąjų cukrinis diabetas – angliavandenių apykaitos sutrikimas, pirmą kartą diagnozuotas nėštumo metu, kai atlikus gliukozės tolerancijos testą, randamas padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje. Sutrikusi motinos medžiagų apykaita gali paveikti vaisiaus fiziologiją, augimą ir raidą.

Apklauskos duomenys parodė, kad 34,9 proc. respondentų nurodė, kad cukrinis diabetas yra I, II tipo ir gestacinis. Deja 16,7 proc. apklaustųjų nežino nei vieno cukrinio diabeto tipo (18 pav.).



18 pav. Respondentų nuomonė, kokie yra cukrinio diabeto tipai, procentais

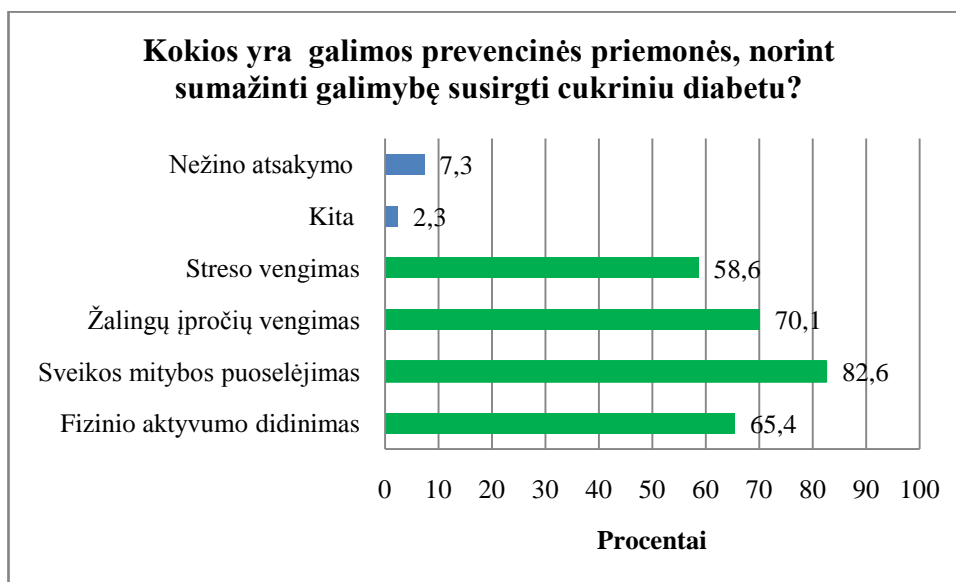
Šiuo metu nėra I tipo diabeto profilaktikos. Aplinkos veiksniai, kurie, manoma, išprovokuoja insuliną gaminančių ląstelių irimą organizme, vis dar tyrinėjami. II tipo diabeto galima išvengti laikantis sveikos gyvensenos principų: tinkamai maitintis ir pakankamai mankštintis. Kiekvienas žmogus privalo rasti jam labiausiai tinkančias priemones bei būdus tausoti sveikatą – reguliuoti kūno svorį, mažinti nutukimo grėsmę. Šiam tikslui svarbu:

- formuoti sveikus mitybos įpročius;
- nėštumo metu laikytis tinkamo mitybos režimo;
- neperkaitinti kūdikių ir vaikų;
- įprasti valgyti daugiau daržovių ir šviežių vaisių;
- būti fiziškai aktyviems nuo pat jaunystės;

- stengtis iš valgiaraščio pasirinkti mažiausiai kaloringus produktus.

Racionaliai sutvarkius gyvenimą, galima iki 60 proc. mažinti II tipo diabeto riziką.

Atlikus apklausą daugiau nei pusė apklaustųjų, teigė, jog cukrinio diabeto padeda išvengti fizinio aktyvumo didinimas (65,4 proc.), sveikos mitybos puoselėjimas (82,6 proc.), žalingų įpročių vengimas (70,1 proc.) ir streso vengimas (58,6 proc.) (19 pav.).



19 pav. Respondentų nuomone, prevencinės priemonės prieš cukrinį diabetą, procentais

Paskutiniu anketos klausimu, respondentams buvo pateikti aštuoni teiginiai ir paprašyta pažymėti, ar jie teisingi, ar ne (1 lentelė).

1 lentelė. Teiginiai apie cukrinį diabetą.

Eil. Nr.	Teiginys	Tiesa, proc.	Mitas, proc.
1.	x Diabetas – tik vyresnio amžiaus žmonių liga	17,7	74,2
2.	x Vaikai gali išaugti diabetą	20,8	68,5
3.	x Nuo diabeto nemirštama	30,5	58,1
4.	x 2 tipo cukrinis diabetas yra lengvesnis ir nepavojingesnis už 1 tipo diabetą	42,7	44,3
5.	x Diabetu susergera tie, kurie valgo daug cukraus ir saldumynų	41,7	49,5
6.	✓ Grikiai ir žali obuoliai naudingi sergant diabetu	68,8	21,4
7.	x Visi sergantieji diabetu turi kasdien leisti insuliną	46,9	44,8
8.	x Diabetu galima užsikrėsti	1,6	89,1

2. APIBENDRINIMAS

2015 metų Akmenės rajono savivaldybės rodiklis „Sergamumas II tipo cukriniu diabetu“ lyginant su Lietuvos vidurkiu pateko į raudonos spalvos zoną, kuri parodo prasčiausią situaciją kitų savivaldybių atžvilgiu.

Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras iškėlė tikslą atlikti Akmenės rajono savivaldybėje anoniminę apklausą, siekiant išsiaiškinti gyventojų supratimo lygį apie cukrinį diabetą, gydymą, prevencinius veiksmus.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog Akmenės rajono savivaldybės gyventojų žinios apie cukrinį diabetą yra pakankamos:

- 62,0 proc. respondentų mano, kad cukrinis diabetas atsiranda dėl netinkamos mitybos, 59,4 proc. – galvoja, kad tai paveldima liga bei 40,4 proc. apklaustųjų pažymi, kad CD – liga, kuri atsiranda dėl netinkamo gyvenimo būdo;
- 62,8 proc. apklaustų Akmenės rajono savivaldybės gyventojų žino, jog sutrikus kasos veiklai susergama II tipo cukriniu diabetu;
- 65,6 proc. respondentų puikiai žino, kad hormonas insulinas, reguliuojantis gliukozės kiekį kraujyje, yra gaminamas kepenyse;
- 54,2 proc. apklaustųjų žino, jog sergant 1 tipo diabeto metu kasa visiškai nebegamina savojo insulino, o 22,9 proc. atsakė, jog sergant 2 tipo diabeto metu sutrinka ankstyvoji insulino išskyrimo fazė;
- 77,3 proc. dalyvavusių asmenų apklausoje teisingai mano, jog sergant cukriniu diabetu gliukozės kiekis kraujyje būna padidėjęs;
- 88,5 proc. apklaustųjų teigė, kad prieš tiriantis gliukozės kiekį reikia būti nevalgius;
- 84,4 proc. apklaustųjų žino, kad cukrinis diabetas yra neišgydoma, tačiau kontroliuojama liga;
- respondentai žino, jog pirmaisiais cukrinio diabeto požymiais gali būti troškulys, gausus vandens gėrimas dieną ir naktį (85,9 proc.), silpnumas, vangumas (41,4 proc.), dažnas ir ir gausus šlapinimasis (31,5 proc.), pablogėjusi rega (30,7 proc.), padidėjęs apetitas, bet kartu ir mažėjantis svoris (28,9 proc.), padidėjęs apetitas, bet kartu ir mažėjantis svoris (26,3 proc.), odos niežulys (24,5 proc.), pykinimas, vėmimas (14,6 proc.), pilvo skausmas (9,1 proc.);
- 86,2 proc. Akmenės rajono savivaldybės apklaustųjų gyventojų teisingai nurodė, jog didesnė rizika susirgti cukriniu diabetu yra asmenims, kurių kūno svoris yra padidėjęs;
- 62,2 proc. apklaustųjų teigė, kad mityba turi itin didelę įtaką susirgti cukriniu diabetu;

- dalyvavę apklausoje gyventojai mano, jog didžiausią riziką susirgti cukriniu diabetu sukelia saldumynų ir cukraus vartojimas (77,6 proc.), įtakoja mažas judrumas (78,1 proc.) bei dirbant daug streso ir įtampos reikalaujantį darbą (71,1 proc.);
- 34,9 proc. respondentų nurodė, kad cukrinis diabetas yra I, II tipo ir gestacinis;
- respondantai teigė, jog cukrinio diabeto padeda išvengti fizinio aktyvumo didinimas (65,4 proc.), sveikos mitybos puoselėjimas (82,6 proc.), žalingų įpročių vengimas (70,1 proc.) ir streso vengimas (58,6 proc.).

Tačiau Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistams nuolat reikalinga informuoti, mokyti gyventojus apie rizikos veiksnių paplitimą, sergamumą, propaguoti sveikos gyvensenos įgūdžius bendruomenės narių tarpe.

Siekiant mažinti Akmenės rajono savivaldybėje sergamumą/mirtingumą nuo II tipo cukrinio diabeto rekomenduojama:

- bendradarbiaujant asmens, visuomenės sveikatos priežiūros, nevyriausybinių organizacijų sektoriams vykdyti aktyvią prevenciją skatinant Akmenės rajono savivaldybės gyventojus stebėti savo kraujospūdį, reguliariai tirtis cholesterolio koncentraciją kraujyje, būti fiziškai aktyviems, bei rūpintis kasdiene sveika mityba;
- skatinti gyventojus aktyviai dalyvauti valstybės finansuojamose prevencinėse programose, Visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose užsiėmimuose, akcijose, paskaitose;
- į Visuomenės sveikatos biuro užsiėmimus kviesti šeimos gydytojus, mitybos specialistus, kineziterapeutus, psichologus ir visuomenės sveikatos specialistus;
- didinti gyventojų informuotumą apie sveiką gyvenimo būdą: visavertę mitybą, fizinį aktyvumą (organizuoti mankštas, šiaurietiško vaikščiojimo užsiėmimus) bei neigiamą žalingų įpročių (rūkymą, alkoholio vartojimą) poveikį sveikatai;
- skatinti gydytojus bei pačius pacientus dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programoje.