



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aktuālie alkohola lietošanas izplatības un seku rādītāji Latvijā, t.sk. skolēnu vidū, un priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem.

Kate Vulāne

Slimību profilakses un kontroles centra
Pētniecības un veselības statistikas departamenta
Atkarības slimību riska analīzes nodaļas
Vecākā sabiedrības veselības analītiķe

Nacionālās alkoholisma ierobežošanas padomes sēde, 2024. gada 25. aprīlī



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Nav tādas alkohola devas, kas būtu droša un nenodarītu kaitējumu veselībai.

There is **no safe level**
of alcohol consumption.



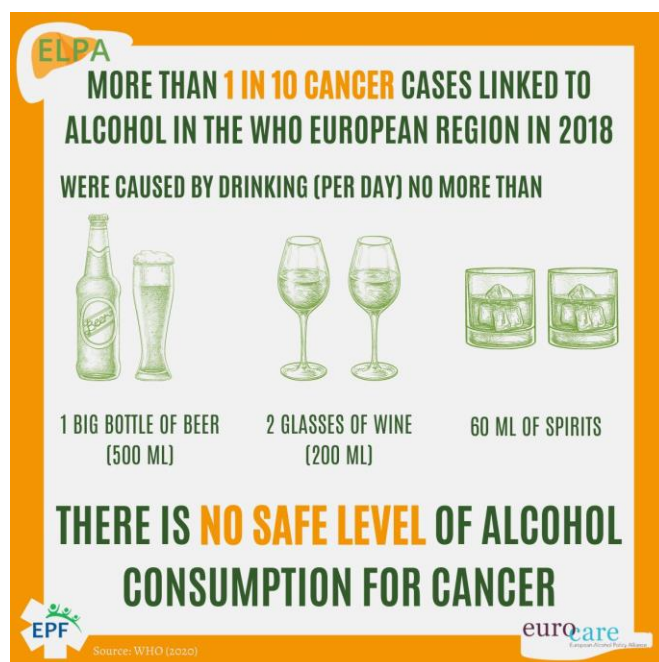
The risk of cancer increases even with
low levels of alcohol consumption.

International Agency for Research on Cancer



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

There is
no "safe"
level of
drinking
alcohol.



**No amount of alcohol is
safe for drinking**
**Risks start from the
first drop : warns WHO**

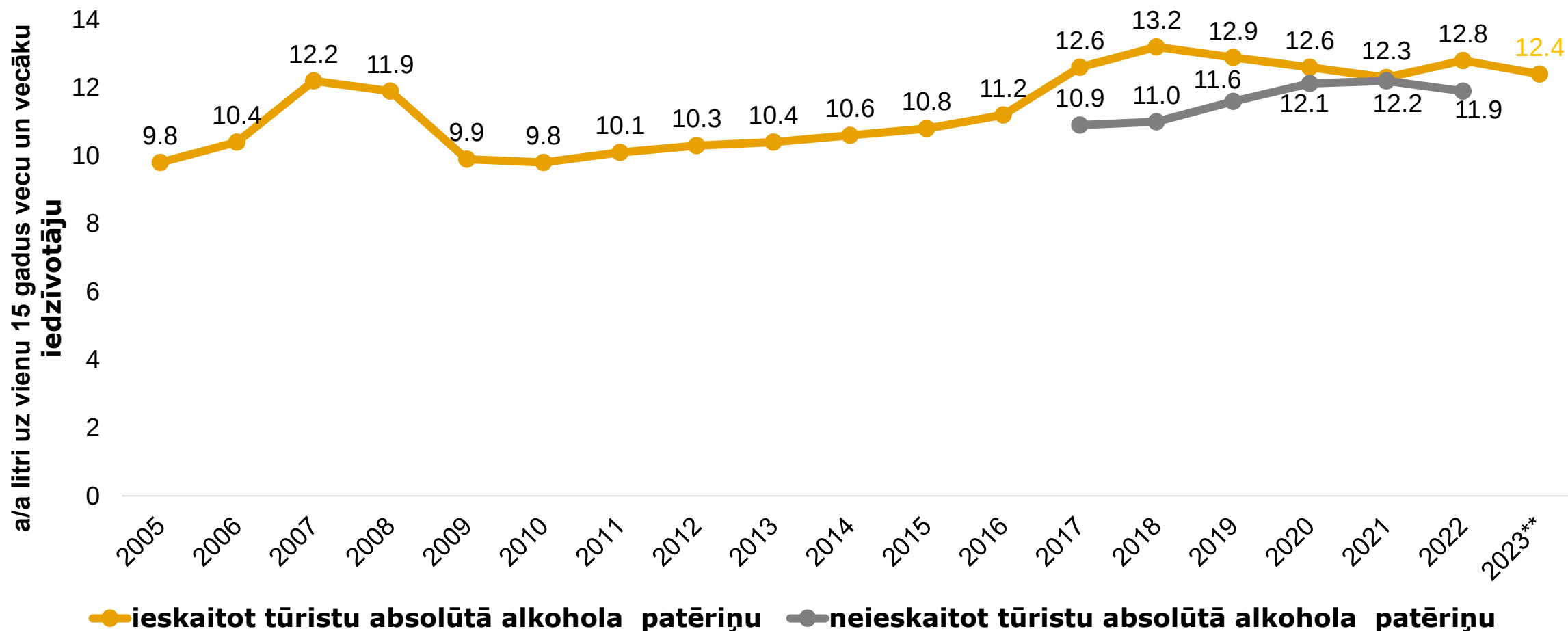
Nidhi Dhaka





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš* litros uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju 2005.-2023.** gadā



* Balstoties uz oficiālajiem VID datiem par patēriņam nodoto alkoholisko dzērienu apriti Latvijā, bez neregistrētā alkohola patēriņa

**Provizorisks aprēķins uz iedzīvotāju skaitu 2023. gada sākumā

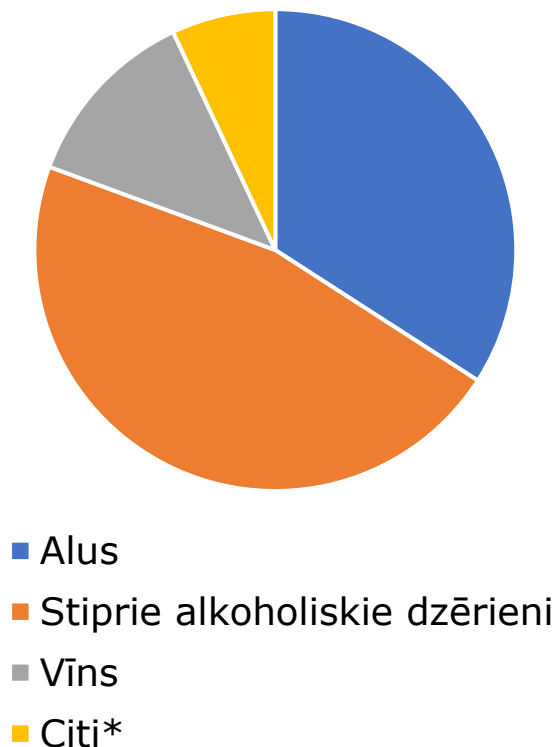
Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2024



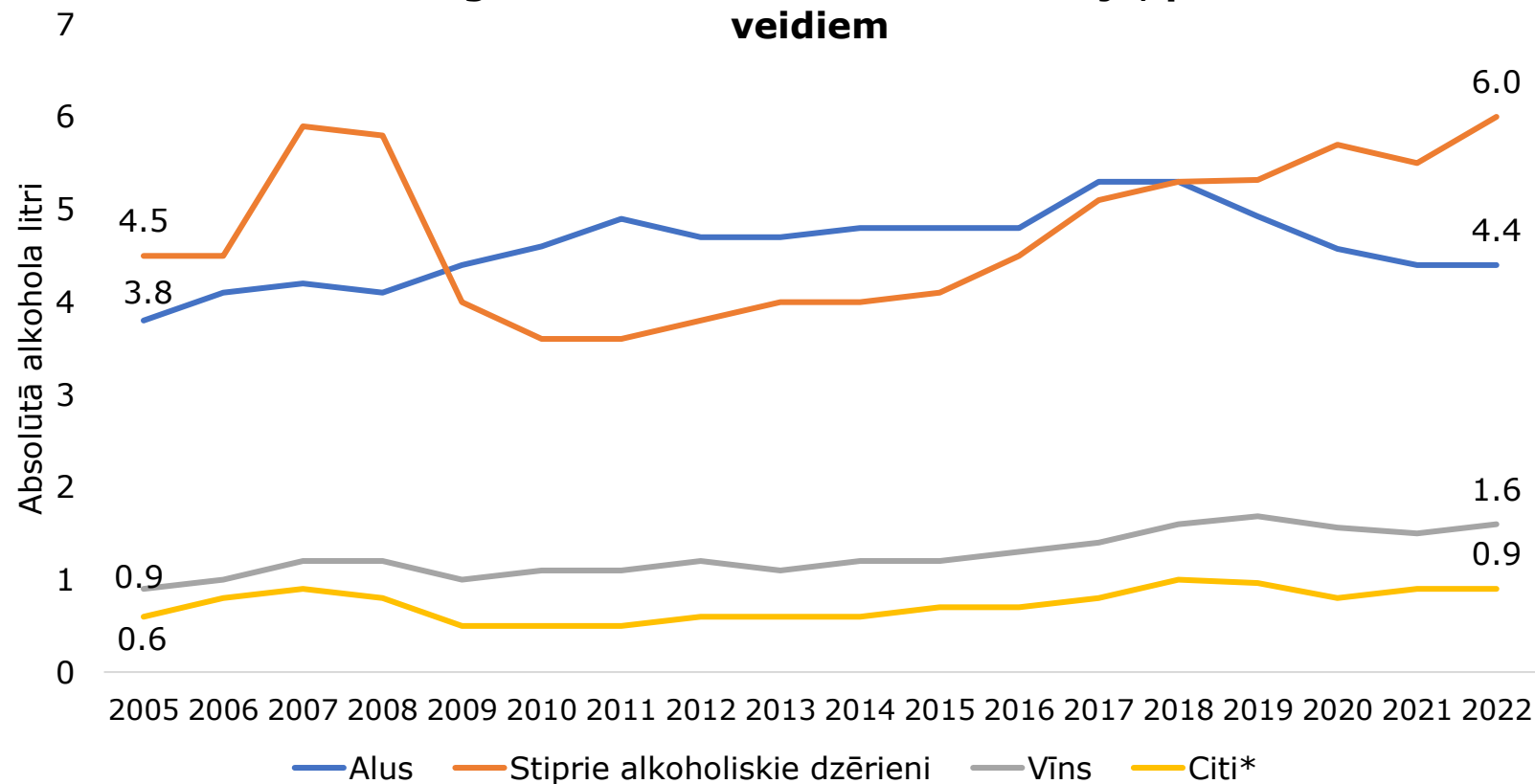
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju, pa dzērienu veidiem

**Reģistrētā absolūtā alkohola
patēriņa īpatsvars pēc dzērienu
veidiem uz vienu 15 gadus vecu un
vecāku iedzīvotāju 2022.gadā**



**Reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš litros 2005.-2022.gadā,
uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju, pa dzērienu
veidiem**



* Citi - alkoholiskie kokteiļi, pārējie raudzētie dzērieni

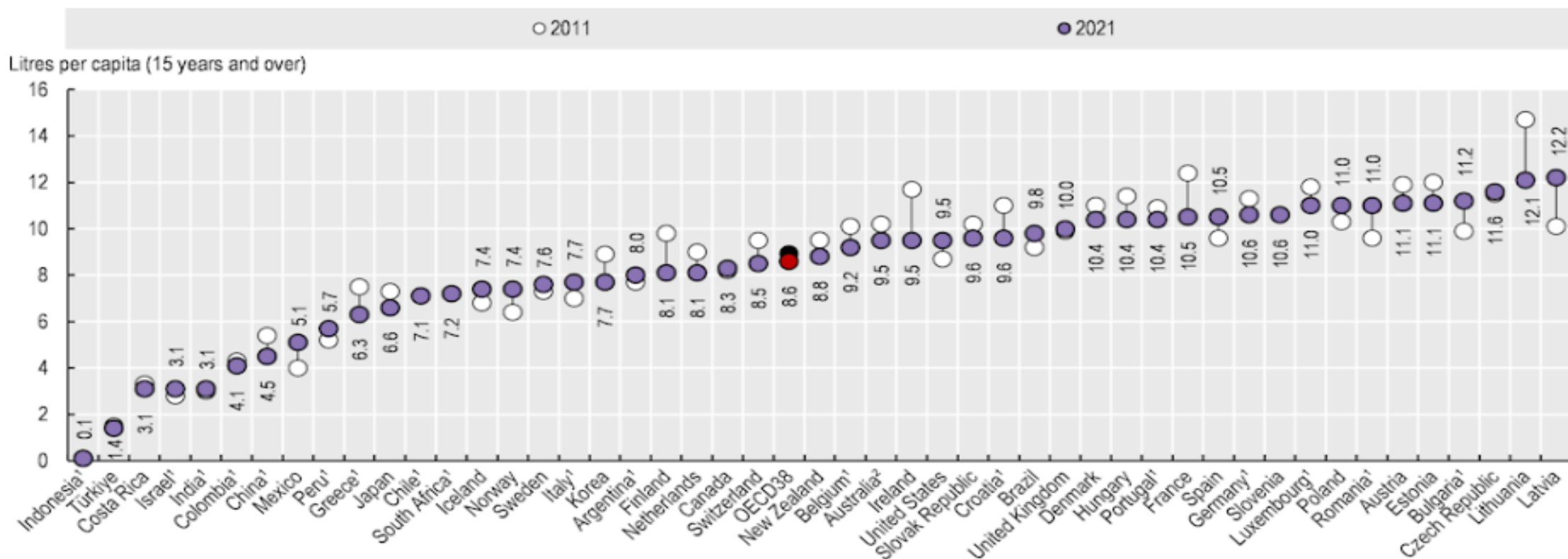
Avots: SPKC aprēķini, balstoties uz VID datiem par patēriņam nodoto alkoholisko dzērienu apriti Latvijā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju pasaulē

Figure 4.4. Recorded alcohol consumption among the population aged 15 and over, 2011 and 2021 (or nearest year)



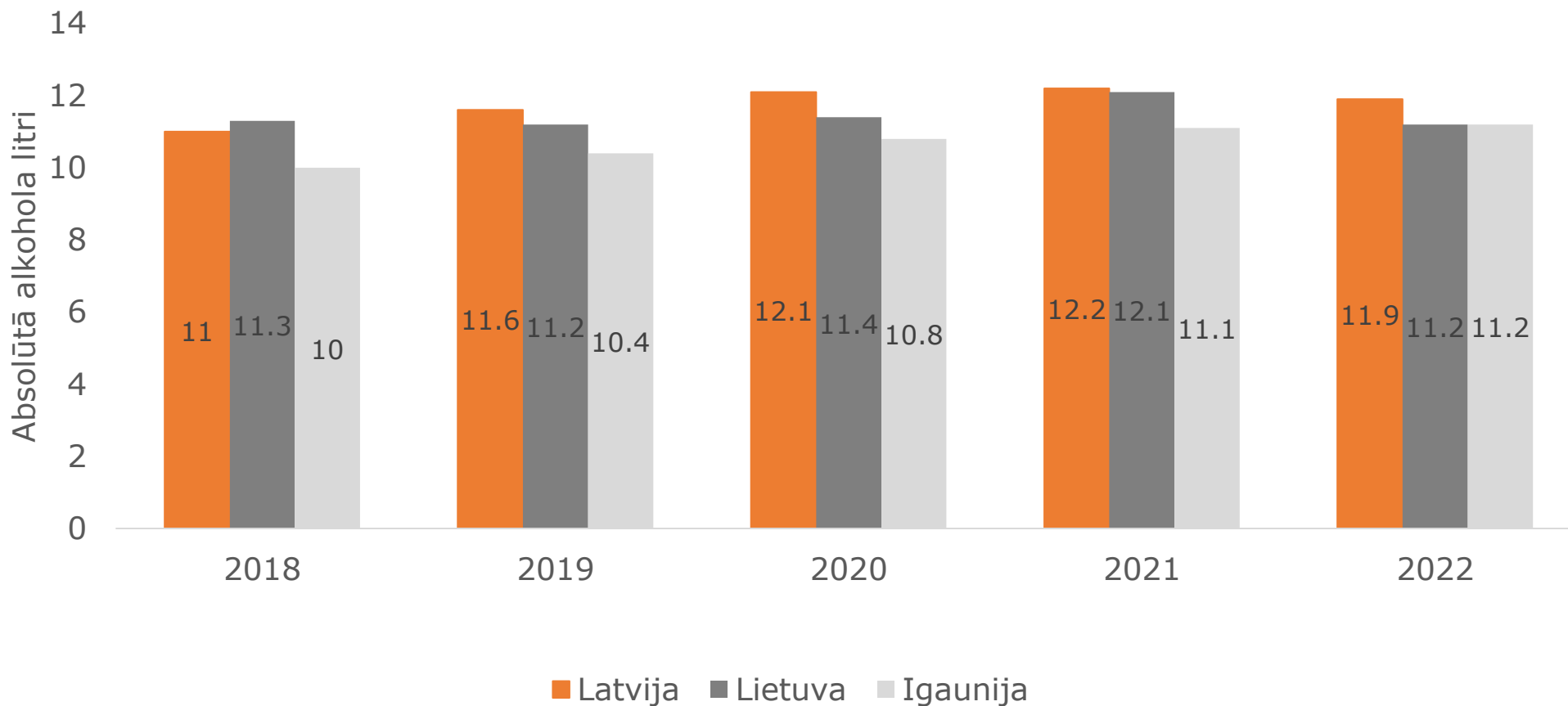
1. 2019 data. 2. 2017 data.

Source: OECD Health Statistics 2023.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju Baltijas valstīs, 2018. – 2022. gadā



Avoti: Igaunijas Ekonomiskās Pētniecības Institūta gadagrāmata, 2023: https://tai.ee/sites/default/files/2023-11/Alkoholi_aastaraamat_2023.pdf
Lietuvas oficiālās statistikas portāls: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?indicator=S3R279#/>
Slimību profilakses un kontroles centrs, 2023



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Latvijas iedzīvotāja ar regulāriem* alkohola lietošanas paradumiem portrets, pa dzimumiem

VĪRIETIS	SIEVIETE
vecumā no 25 līdz 34 gadiem	vecumā no 45 līdz 54 gadiem
augstākajā ienākumu līmeņa grupā**	augstākajā ienākumu līmeņa grupā**
ar augstāko izglītību***	ar augstāko izglītību***
dzīvo pilsētā	dzīvo pilsētā
dzer stipros alkoholiskos dzērienus	dzer vīnu

***Alkohols lietots 12 un vairāk reīzu pēdējo 12 mēnešu laikā**

**** Ienākumu kvintīļu grupa: aprēķina, pamatojoties uz kopējiem ienākumiem, kas attiecināti uz katru mājsaimniecības locekli. Tiek noteiktas četras ienākumu robežvērtības jeb kvintīļu robežpunkti, sadalot aptaujātos iedzīvotājus piecās grupās, kuras vienādi pārstāv 20% indivīdu katrā. Pirmajā kvintīļu grupā ir 20% iedzīvotāju ar zemākajiem ienākumiem un piektajā kvintīļu grupā 20% iedzīvotāju ar augstākajiem ienākumiem.**

***** Starptautiskās standartizētās izglītības klasifikācijas (ISCED) līmeņi: 0. un 1. līmenis - Nav skolas izglītības, zemāka par sākumskolas izglītību vai sākumskolas izglītība 2. līmenis - Pamatizglītības otrais posms (pamatskolas izglītība) 3. un 4. līmenis - Vispārējā vidējā vai vidējā profesionālā izglītība 5.-8. līmenis - Augstākā izglītība**

Avoti: European Statistical Office (EUROSTAT) European Health Interview Survey (EHIS) 2019 dati. Iegūts no: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?lang=en&subtheme=hlth.hlth_det.hlth_alc&display=list&sort=category&extractionId=hlth_ehis_al3e)

[lang=en&subtheme=hlth.hlth_det.hlth_alc&display=list&sort=category&extractionId=hlth_ehis_al3e](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/explore/all/popul?lang=en&subtheme=hlth.hlth_det.hlth_alc&display=list&sort=category&extractionId=hlth_ehis_al3e)

Putniņa, A., Brants, M. 2021. Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība iedzīvotāju vidū 2020.gadā. Slimību profilakses un kontroles centrs. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15536/download>

Latvijas iedzīvotāja, kas alkoholu lieto riskantā veidā* portrets

Vīrietis
Vecumā no 45-54 gadiem
Sarunvaloda ģimenē - latviešu
Ar nepabeigtu vidējo izglītību
Regulāri smēķē un arī draugi smēķē
Lieto alkoholu riskantā veidā vidēji 10 dienas gadā (vīrieši 15 dienas, sievietes 4 dienas)

Latvijas iedzīvotāja ar alkohola lietošanas traucējumiem (SSK-10: F10.10–F10.21) ** portrets

Vīrietis
Darbspējas vecumā
Dzīvo Rīgā
Ar sākumskolas vai pamatskolas izglītību
Ar augstāku ienākumu līmeni***

* Riskanta alkohola lietošana - vismaz 60 gramu absolūtā alkohola vīriešiem un 48 gramu absolūtā alkohola sievietēm vienā iedzeršanas epizodē.

**Pēc starptautiskās neiropsihiatriskās intervijas M.I.N.I. (angl. Mini-International Neuropsychiatric Interview)

***Pētījuma respondenti grupā pēc ienākumu līmeņa "601 EUR un vairāk" mēnesī uz vienu mājsaimniecības locekli", kas konkrētajā pētījumā ir respondentu grupa ar augstāko ienākumu līmeni.

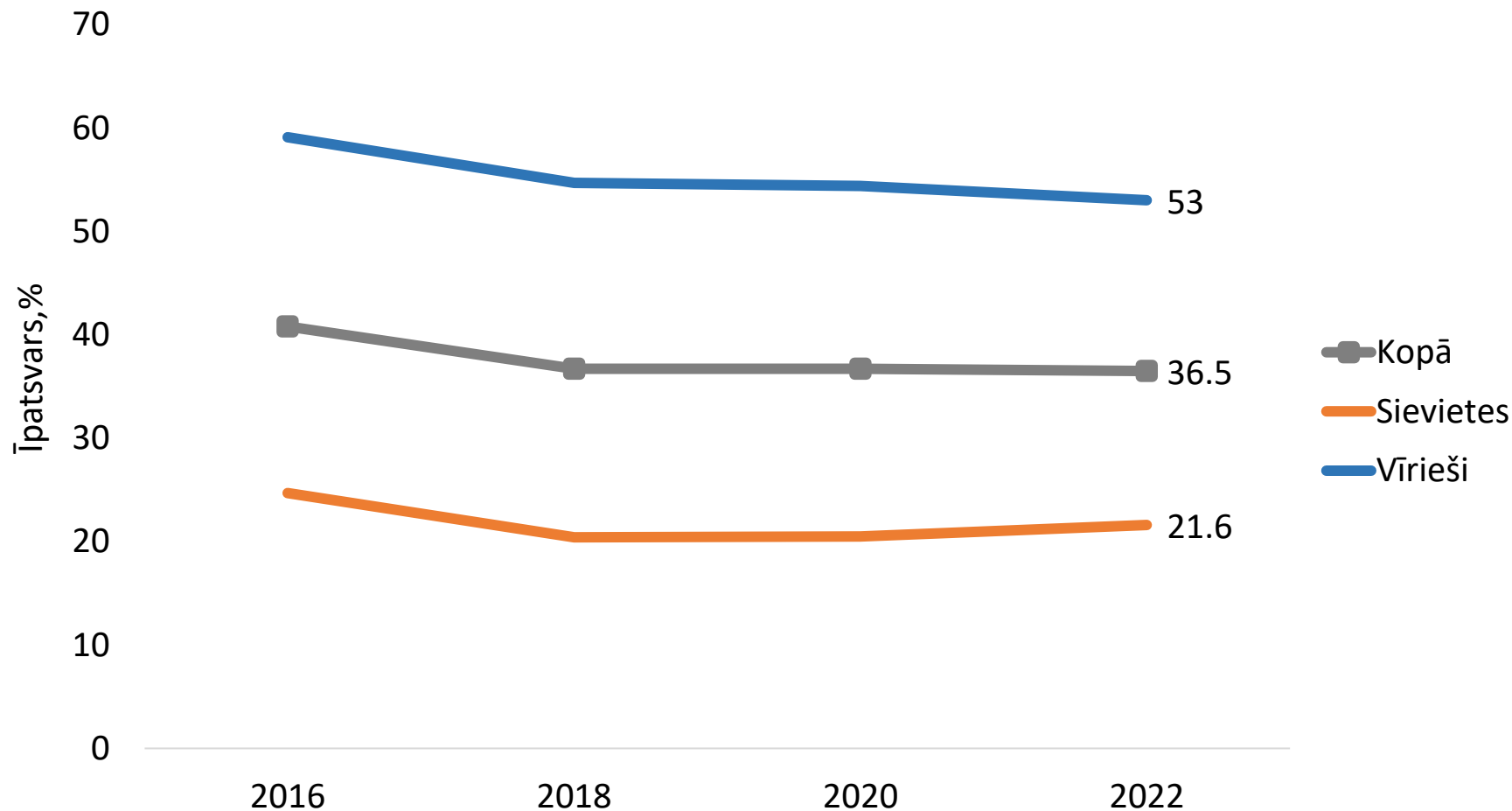
Avoti: Putniņa, A., Brants, M. 2021. Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība iedzīvotāju vidū 2020.gadā. Slimību profilakses un kontroles centrs. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/15536/download>

Ķīvīte-Urtāne, A., Rancāns, E., Vinogradova, V. V., Kursīte, M., Libora, I. 2023. Pētījums par psihisko traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijā. Pētījuma ziņojums. LR Veselības ministrija. Iegūts no: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-06/P%C4%93t%C4%ABjuma%20zi%C5%86ojums%20PDF%20.pdf>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pēdējā gada laikā vismaz sešu alkohola devu* vienā iedzeršanas epizodē lietojušo 15-74 gadus veco personu īpatsvars, pa dzimumiem



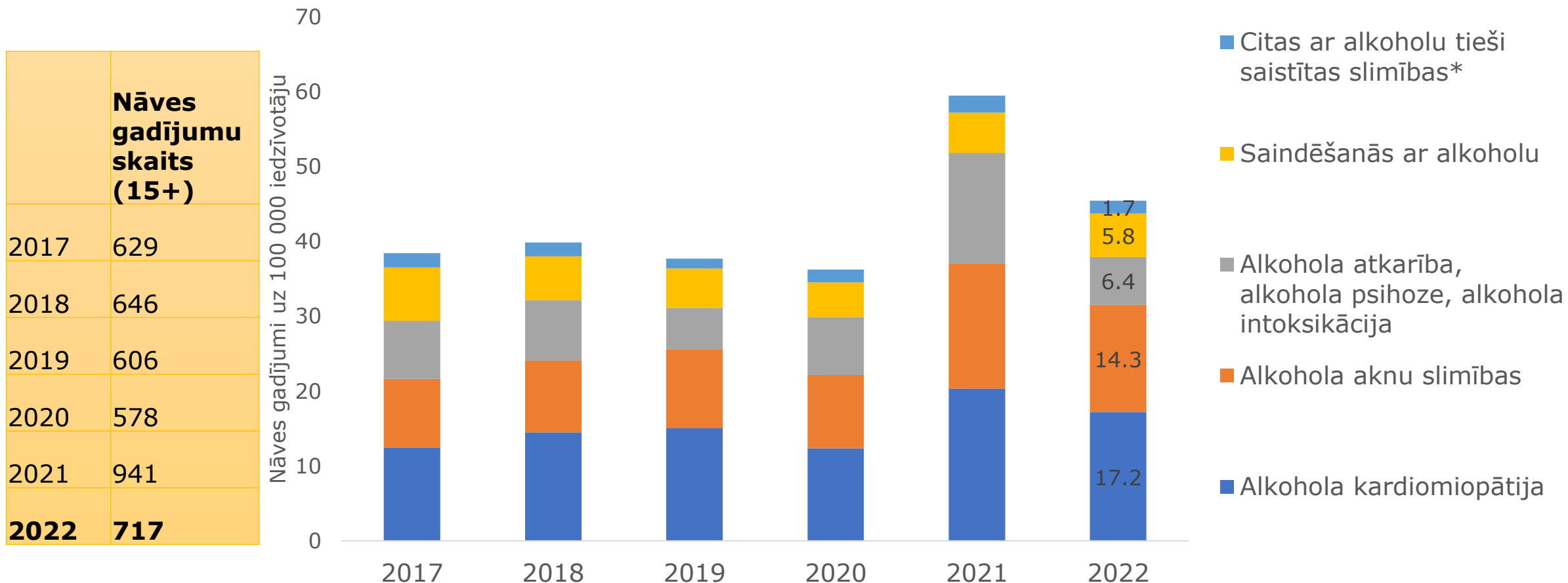
*Viena alkohola deva 10g absolūtā alkohola

Avots: Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumi, SPKC



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mirstība no saslimšanām, kas tieši saistītas ar alkohola lietošanu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju vidū uz 100 000 iedzīvotāju, 2017. – 2022. gadā



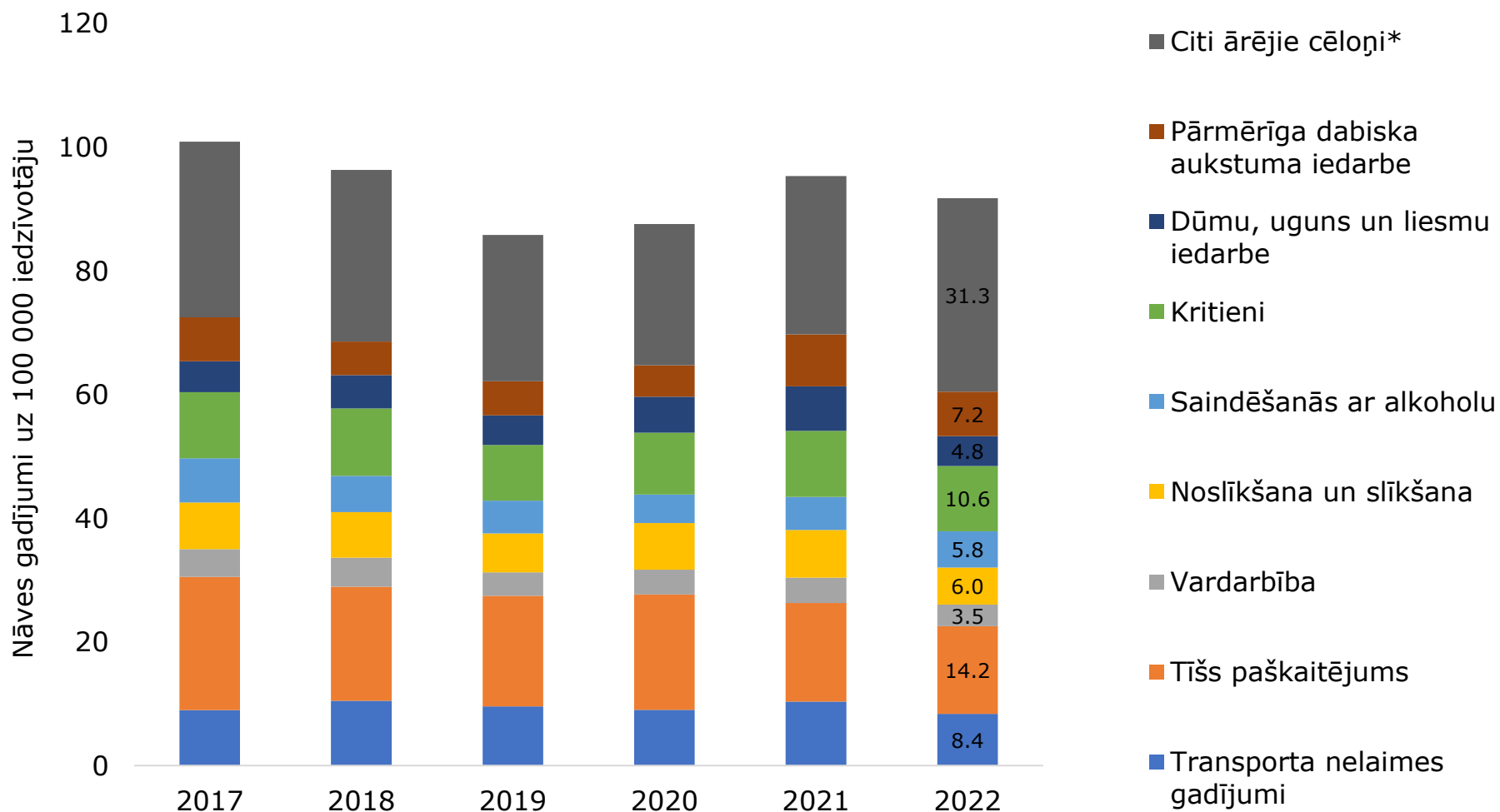
*Citas ar alkohola lietošanu tieši saistītas slimības: Alkohola encefalopātija, Alkohola epilepsija, Alkohola polineuropātija, Alkohola pankreatīts.

Avots: Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze, SPKC, dati aktualizēti 14.09.2023.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mirstība ar alkohola lietošanu dalēji saistītu ārējo nāves cēloņu (SSK-10 diagnožu grupa V01-Y89) dēļ vismaz 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju vidū, 2017. – 2022. gadā



*Citi ārējie nāves cēloņi atbilstoši
SSK-10 diagnožu grupām:

- W20-W64 – nedzīvu mehānisku spēku iedarbe, dzīvu būtņu mehāniska iedarbe;
- W75-W99 – citas situācijas ar elpošanas apdraudējumu, elektriskās strāvas, radiācijas, ekstremālas apkārtējā gaisa temperatūras un spiediena iedarbības;
- X10-X59 – saskare ar karstumu un karstām vielām (X10- X19), saskare ar indīgiem dzīvniekiem un augiem (X20-X29), dabas spēku iedarbe (X30-X39, izņemot X31), nejauša saindēšanās un indīgu vielu iedarbe (X40-X49) – izņemot X45 – nejauša saindēšanās ar alkoholu, pārpūlēšanās, ceļojumu grūtības un trūkums (X50-X57), citu un neprecizētu faktoru nejauša iedarbe (X58-X59);
- Y10-Y89 – negadījums ar neprecizētu nodomu (Y10-Y34, izņemot Y15 un Y21), likuma sankcionēta darbība un karadarbība (Y35-Y36), ārstnieciskās aprūpes komplikācijas (Y40-Y84), slimību un nāves cēloņu sekas (Y98-Y89), papildfaktori, kas attiecas uz citur klasificētiem slimības un nāves cēloņiem (Y90-Y98).

Avots: Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze, SPKC, dati aktualizēti 14.09.2023.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ar alkohola lietošanu daļēji saistītu ārējo nāves cēloņu dēļ mirušo vismaz 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju īpatsvars, kuru asinīs atrasts alkohols, 2022. gadā

Nāves cēlonis	2022		
	Mirušo īpatsvars, kuru asinīs atrasts alkohols (%)	t.sk. mirušo īpatsvars, kuru asinīs atrasts alkohols $\leq 1.50\text{‰}$ (%)	t.sk. mirušo īpatsvars, kuru asinīs atrasts alkohols $\geq 1.51\text{‰}$ (%)
Transporta nelaimes gadījumi	37.9	20.0	80.0
Tišs paškaitējums	36.2	43.2	56.8
Vardarbība	60.0	27.3	72.7
Noslīkšana un slīkšana	69.5	22.7	77.3
Saindēšanās ar alkoholu	71.7	0.0	100.0
Kritieni	13.8	39.1	60.9
Dūmu, uguns un liesmu iedarbe	51.3	12.8	87.2
Pārmērīga dabiska aukstuma iedarbe	43.0	32.7	67.3
Citi ārējie cēloņi*	28.9	40.6	59.4
KOPĀ	38.0	28.5	71.5

*Citi ārējie nāves cēloņi atbilstoši SSK-10 diagnožu grupām:

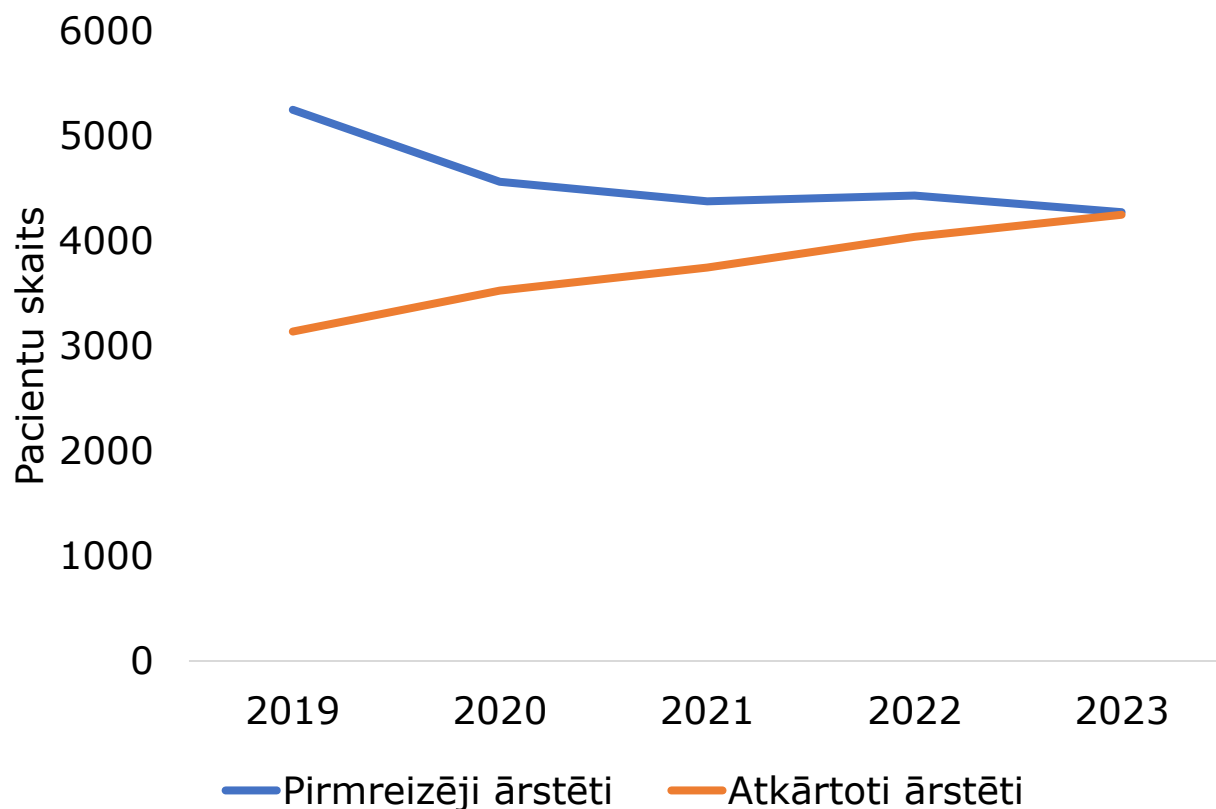
- W20-W64 – nedzīvu mehānisku spēku iedarbe, dzīvu būtņu mehāniska iedarbe;
- W75-W99 – citas situācijas ar elpošanas apdraudējumu, elektriskās strāvas, radiācijas, ekstremālas apkārtējā gaisa temperatūras un spiediena iedarbības;
- X10-X59 – saskare ar karstumu un karstām vielām (X10- X19), saskare ar indīgiem dzīvniekiem un augiem (X20- X29), dabas spēku iedarbe (X30-X39, izņemot X31), nejauša saindēšanās un indīgu vielu iedarbe (X40-X49) – izņemot X45 – nejauša saindēšanās ar alkoholu, pārpūlēšanās, ceļojumu grūtības un trūkums (X50-X57), citu un neprecizētu faktoru nejauša iedarbe (X58-X59);
- Y10-Y89 – negadījums ar neprecizētu nodomu (Y10-Y34, izņemot Y15 un Y21), likuma sankcionēta darbība un karadarbība (Y35-Y36), ārstnieciskās aprūpes komplikācijas (Y40-Y84), slimību un nāves cēloņu sekas (Y98-Y89), papildfaktori, kas attiecas uz citur klasificētiem slimības un nāves cēloņiem (Y90-Y98).



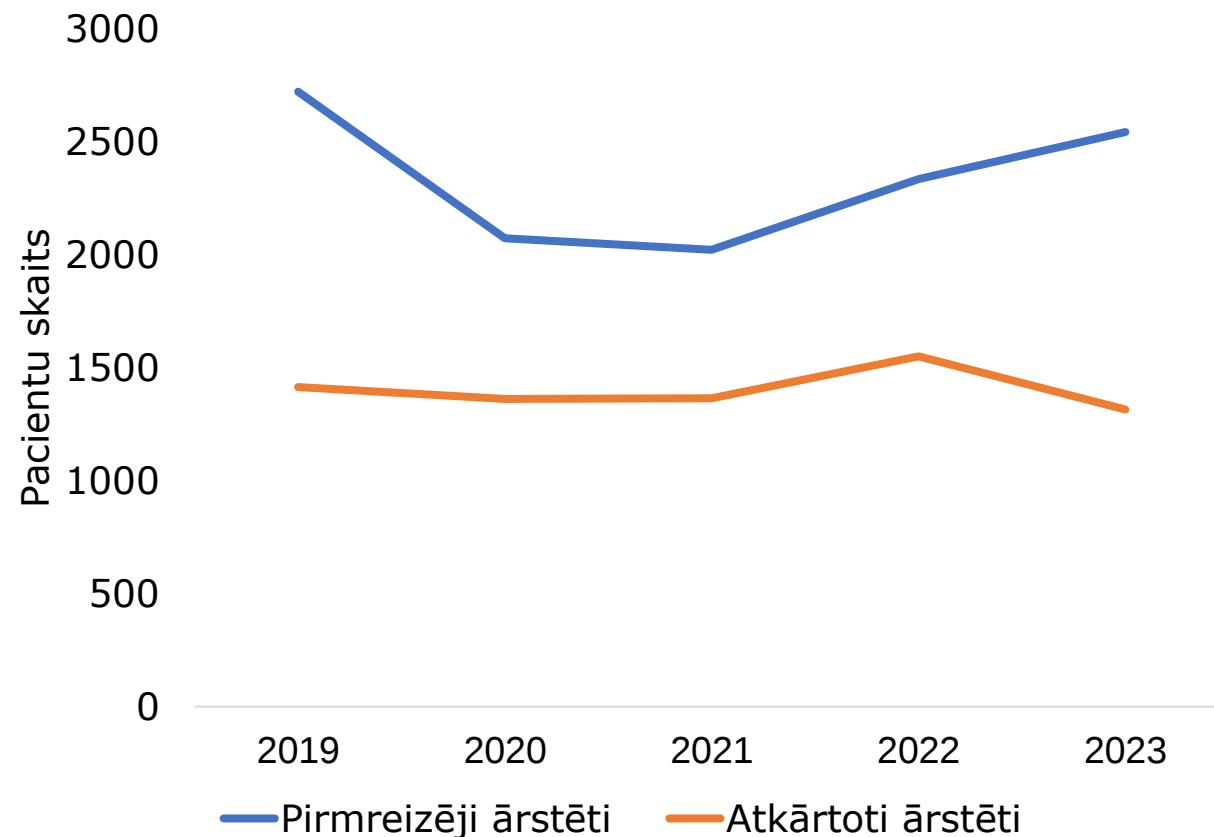
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ambulatori un stacionāri ārstēto pacientu ar F10 diagnozi skaits 2019. – 2023. gadā

Ambulatori ārstēto pacientu skaits ar F10 diagnozi



Stacionāri ārstēto pacientu skaits ar F10 diagnozi



Avots: Nacionālā veselības dienesta dati

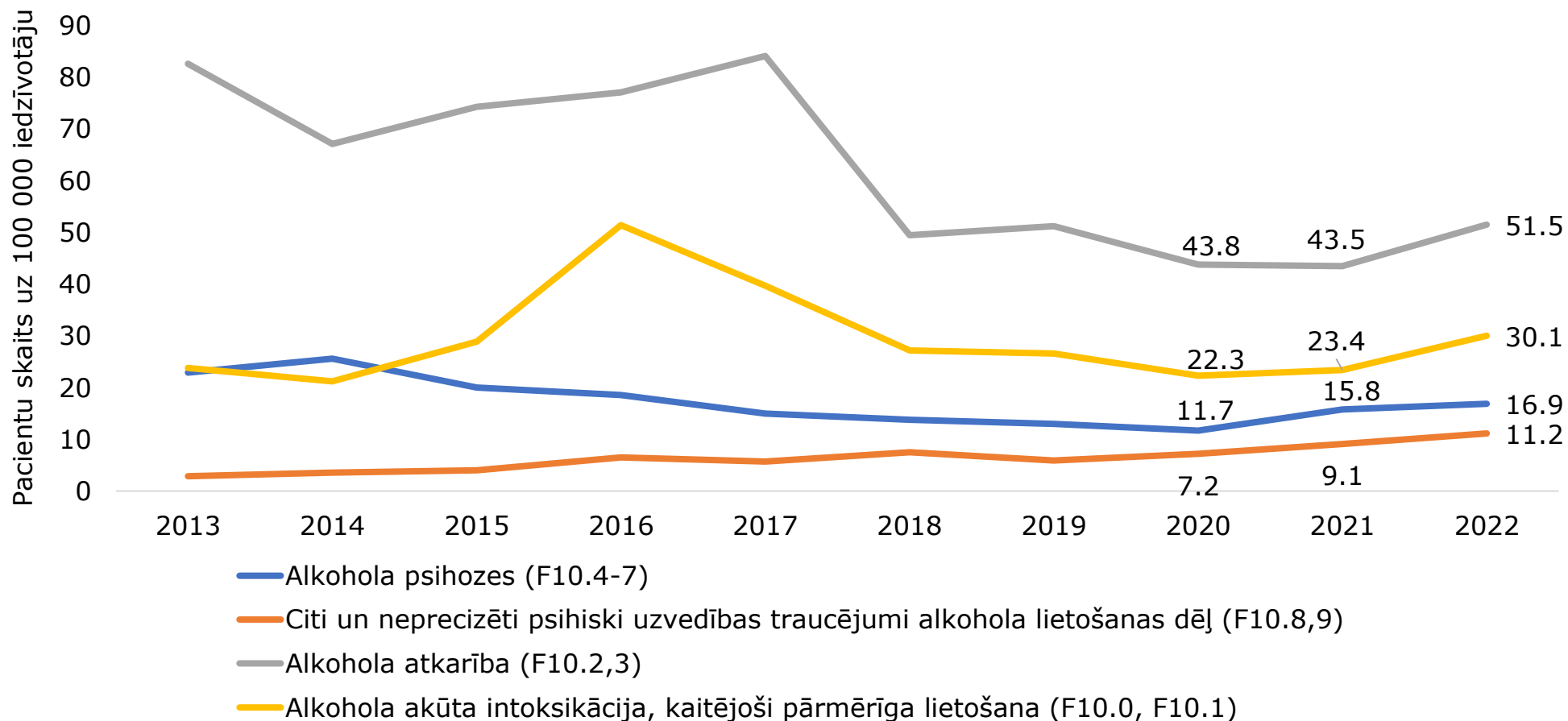
Piebilde: Dati neatspoguļo unikālo pacientu skaitu



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pirmreizēji reģistrēto pacientu skaits sadalījumā pa diagnožu grupām 2013.-2022.gadā, uz 100 000 iedzīvotāju

Pirmreizēji reģistrēto (ārstēto) pacientu skaits - pacientu skaits, kuriem atskaites gadā pirmo reizi dzīvē ir reģistrēta ārstēšanās epizode ar konkrēto diagnozi. Sadalot pa diagnožu grupām, par pamatu tiek ņemta gada laikā pirmā noteiktā diagnoze ambulatorā vai stacionārā ārstēšanas epizodē.

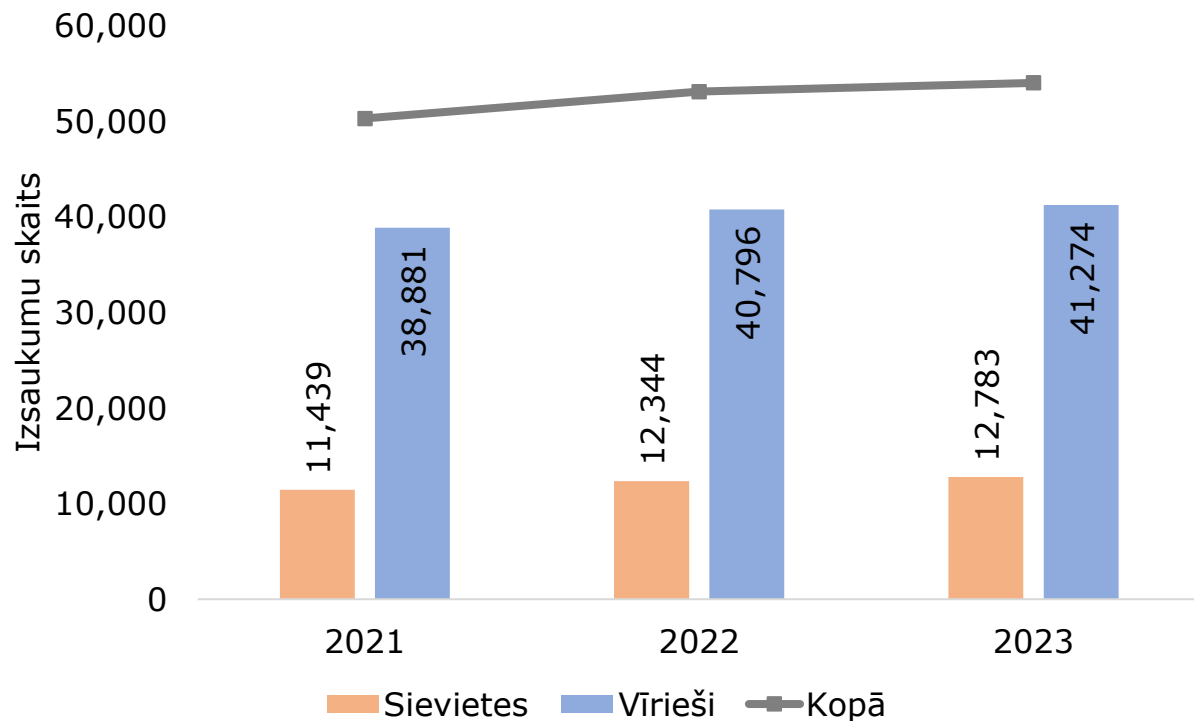


Datu avots: Slimību profilakses un kontroles centrs. Ar noteiktām slimībām slimojošu pacientu reģistrs par narkoloģiskajiem pacientiem

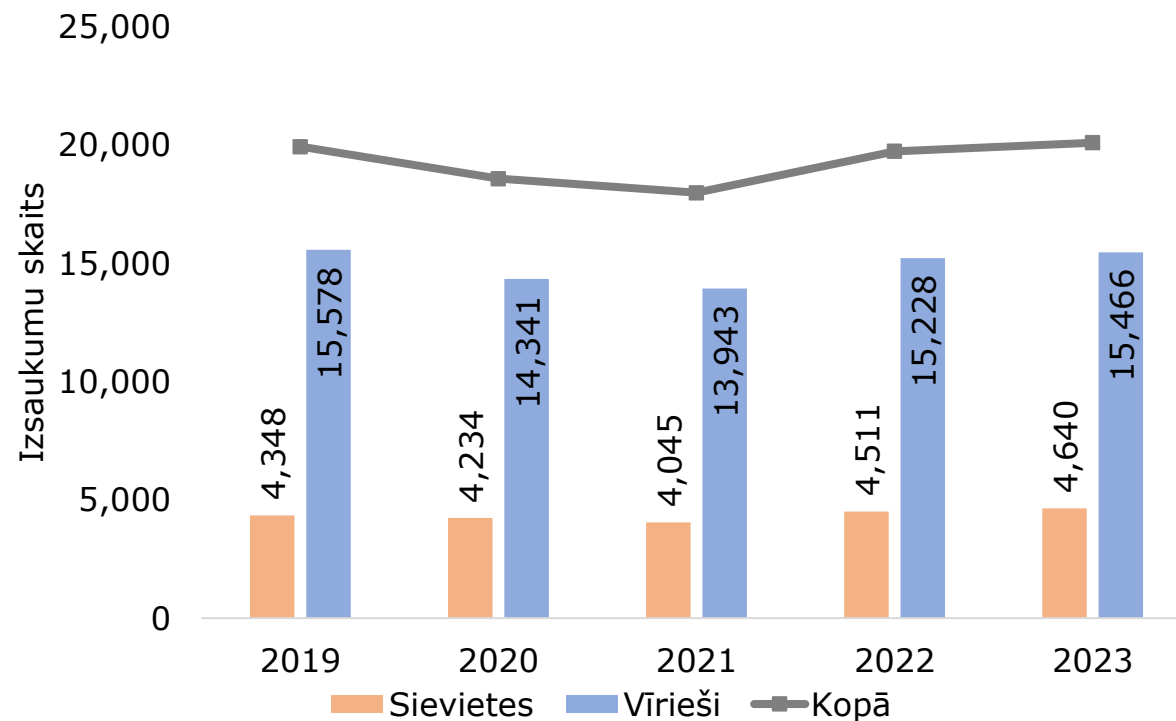


Slimību profilakses un
kontroles centrs

NMPD izsaukumu skaits pie pacientiem ar atzīmi par alkohola lietošanu vai vienu no F10/T51/Z72.1/X65 SSK-10 klasifikatora diagnozēm, 2021.-2023.gadā, pa dzimumiem



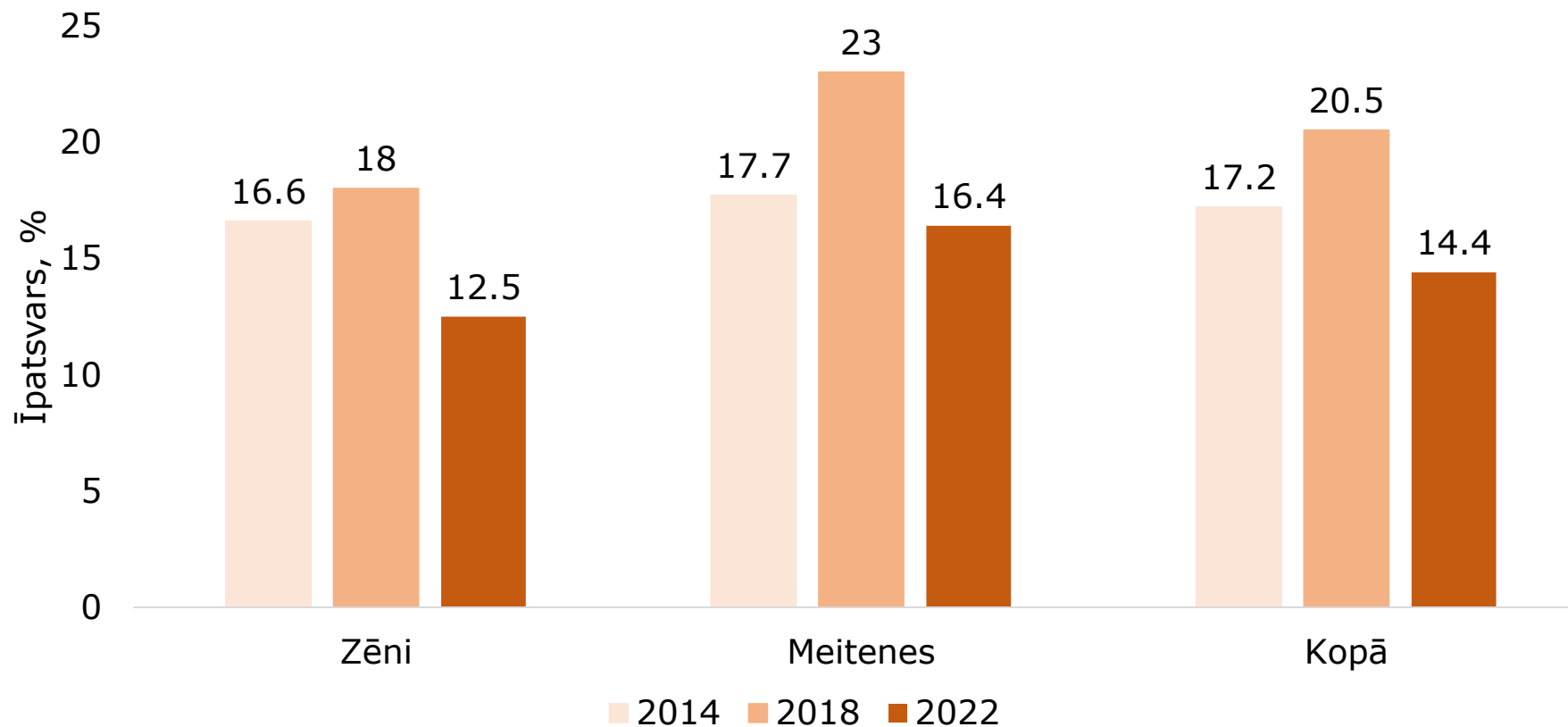
NMPD izsaukumu skaits traumu un nelaimes gadījumos, kad pacientam konstatēts arī alkohola reibums, 2019.-2023.gads





Slimību profilakses un
kontroles centrs

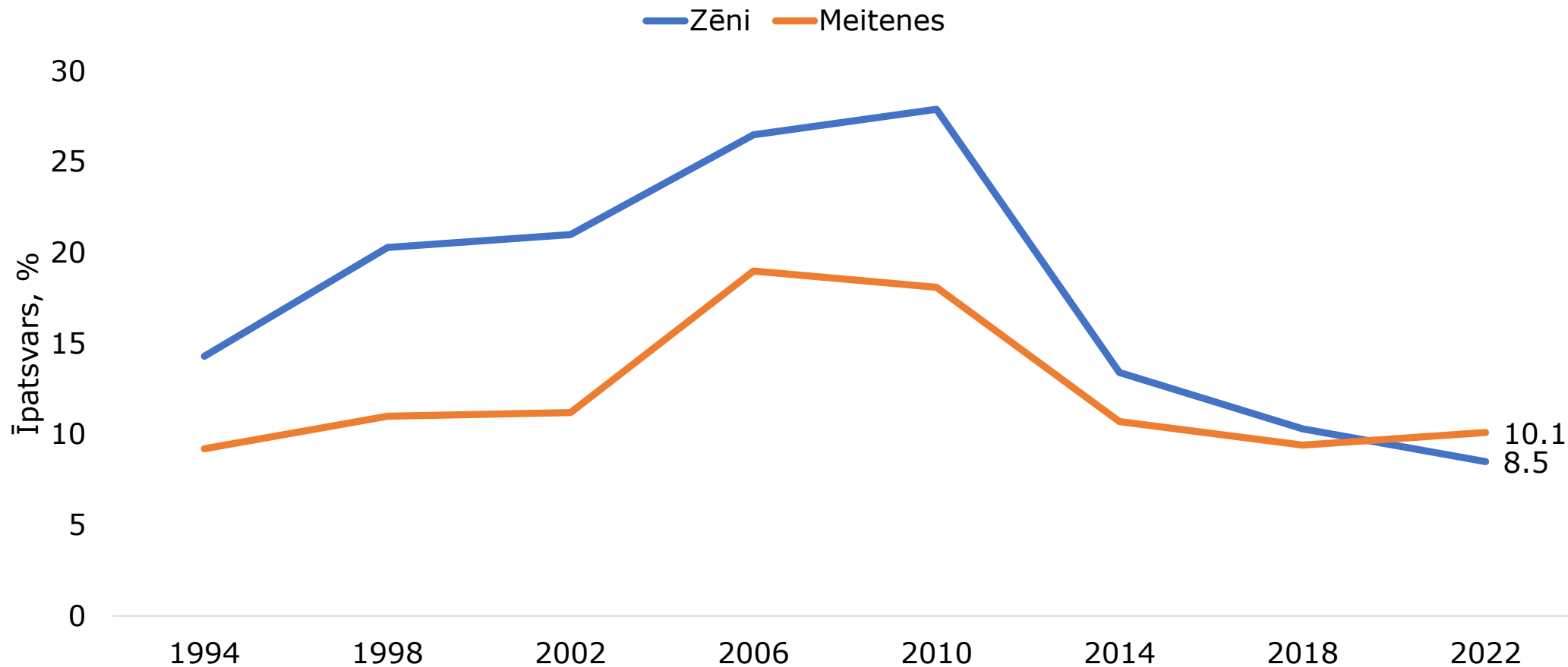
Alkohola lietošana vismaz vienu dienu pēdējo 30 dienu laikā vecumgrupās zēniem un meitenēm (%), 2014.- 2022.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

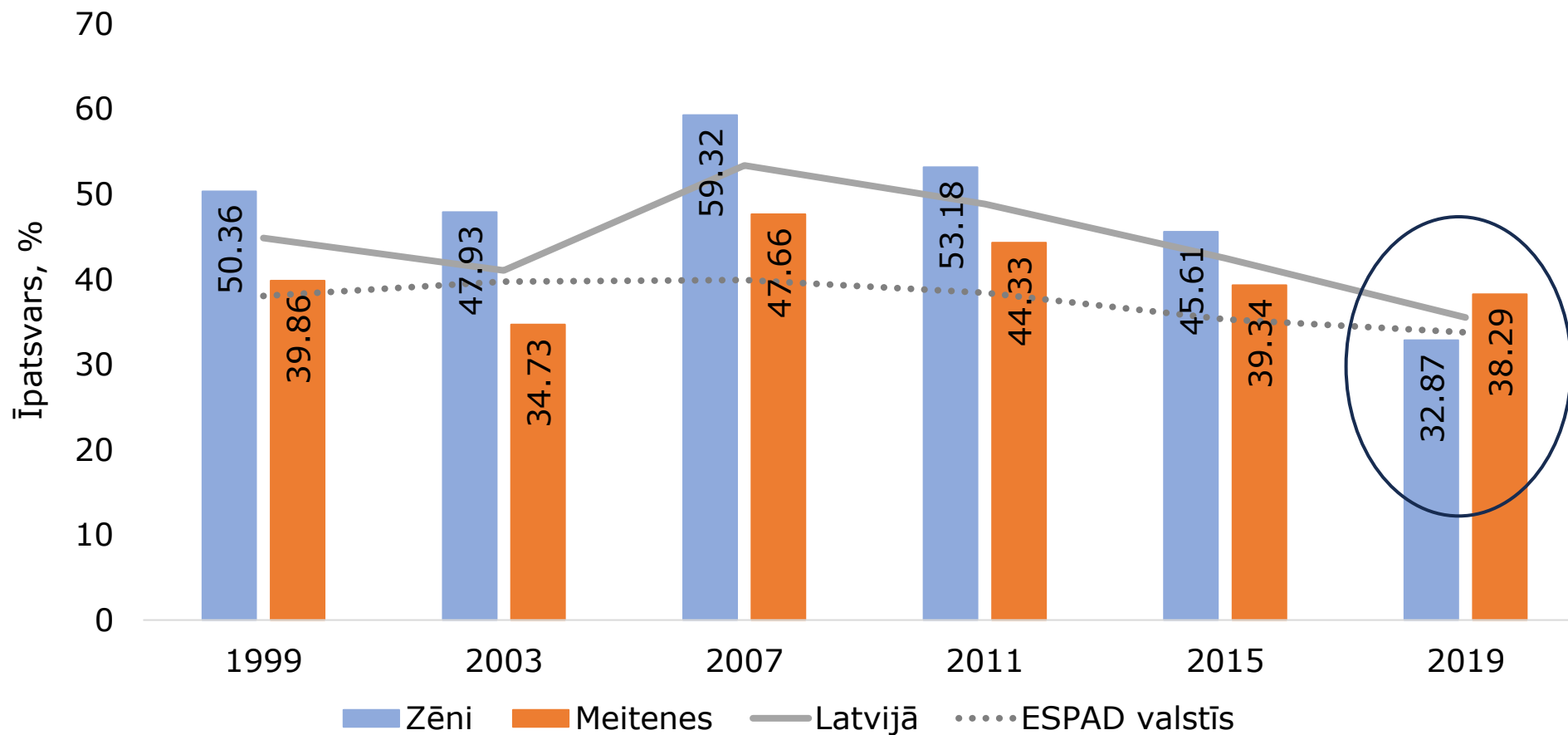
Skolēnu īpatsvars, kas savā dzīvē bijuši piedzērušies vismaz 2 un vairāk reizes, dzimuma grupās, 1994.- 2022.g.(%)





Slimību profilakses un
kontroles centrs

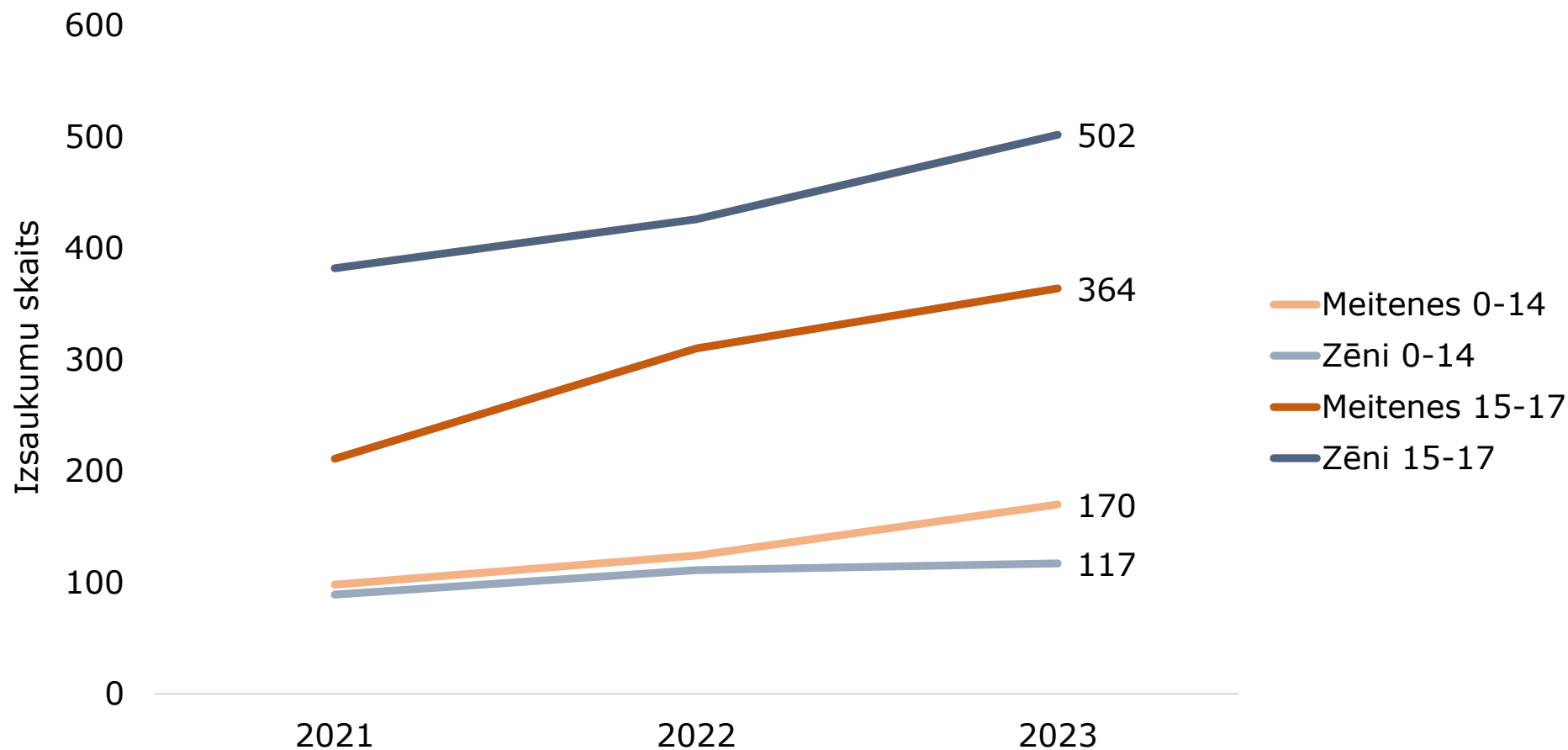
60 gramu un vairāk absolūtā alkohola vienā iedzeršanas epizodē pēdējo 30 dienu laikā lietojušo īpatsvars (%) 15- 16 gadīgu skolēnu vidū, pa dzimumiem





Slimību profilakses un
kontroles centrs

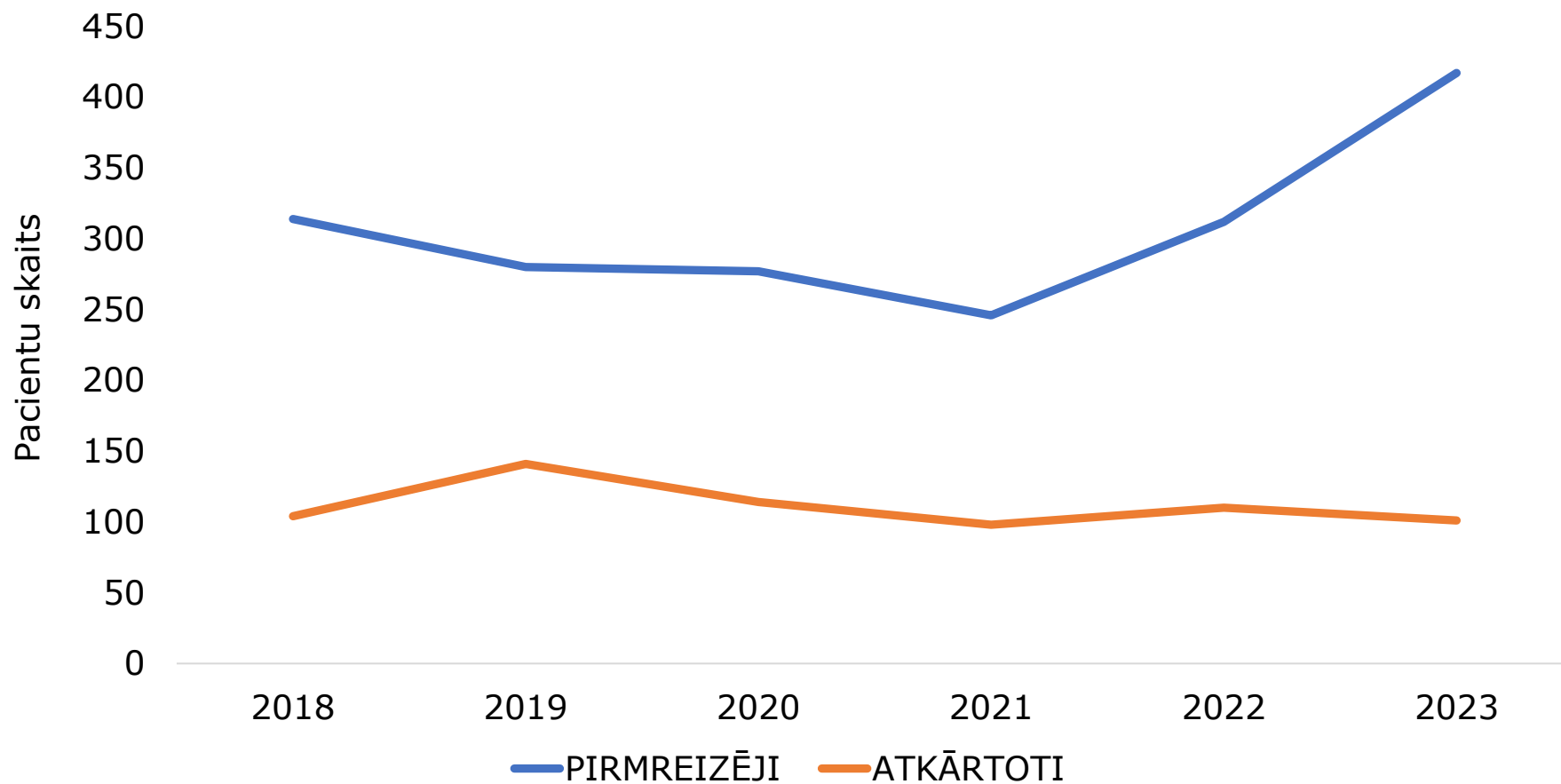
NMPD izsaukumu skaits pie 0-17 gadus veciem bērniem, ar atzīmi par alkohola lietošanu vai vienu no F10/T51/Z72.1/X65 SSK-10 klasifikatora diagnozēm, 2021.-2023.gadā





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ambulatori un stacionārā ārstēto bērnu (0-17 g.v.) skaits ar F10 diagnozi (psihiski un uzvedības traucējumi alkohola lietošanas dēļ) 2018. – 2023. gadā



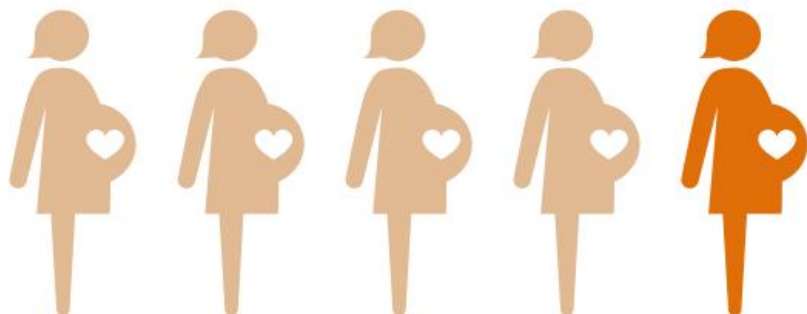
Avots: Nacionālā veselības dienesta dati

Piebilde: Dati neatspoguļo unikālo pacientu skaitu



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Alkohola lietošanas pieredze grūtniecības laikā



Pirmajā grūtniecības trimestrī 14% aptaujāto sieviešu lietojušas alkoholu, īpatsvaram samazinoties līdz 6% otrajā trimestrī un 8% trešajā trimestrī. Visbiežāk pirmajā grūtniecības trimestrī lietots vīns (11%) un alus (5%).

Ņemot vērā augsto neatbildējušo dalībnieču procentu, faktiskais lietojušo īpatsvars, visdrīzāk, ir augstāks.

Vairāk nekā pusei (53%) alkoholu lietojušo grūtnieču neviens nav ieteicis grūtniecības laikā pārtraukt alkohola lietošanu.

80% respondenšu uzskata, lai neiespaidotu grūtniecības gaitu un nekaitētu gaidāmā bērna veselībai, alkohola lietošana grūtniecības laikā nav pieļaujama vispār.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Tematiskais ziņojums ALKOHOLA LIETOŠANAS IZPLATĪBA UN SEKAS LATVIJĀ 2022. GADĀ



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Par mums ▾

Aktualitātes ▾

Iedzīvotājiem ▾

Profesionāļiem ▾

Kontakti ▾

Covid-19 >

Veselību ietekmējošo
paradumu pētījumi >

Ukrainas iedzīvotāju
vakcinācijai patvēruma
uzturēšanās laikā >

Sabiedrības veselības
datu analīze >

Infekcijas slimību apraksti >

Atkarību slimības >

Infekcijas slimības -
statistika un pētījumi >

Psihiskā veselība >

Infekcijas slimību
informācija
profesionāļiem >

Ekonomiskās sadarbības
un attīstības organizācija
(OECD) >

Veselības aprūpes
statistika >

Infekcijas slimības >

Retās slimības >

Pētījumi un ziņojumi >

Pašvaldību veselības
profili >

Atkarību slimības

Pētījumi un ziņojumi par atkarību izraisošo vielu lietošanu Latvijā

[Lasīt vairāk](#)



Slimību profilakses un kontroles centrs

ALKOHOLA LIETOŠANAS IZPLATĪBA UN SEKAS LATVIJĀ 2022. GADĀ

Tematiskais ziņojums

7. izdevums
Rīga, 2023



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Alkohola, narkotisko vielu lietotāju, smēķētāju, azartspēļu spēlētāju un līdzatkarīgo personu konsultatīvais tālrunis

2024. gada 5. maijā Slimību profilakses un kontroles centrs uzsāks jauna pakalpojuma nodrošināšanu iedzīvotājiem Latvijā – konsultatīvo tālruni **67037333**, nodrošinot telefoniskas konsultācijas iedzīvotājiem:

- ☐ smēķēšanas atmešanā;
- ☐ alkohola lietošanas problēmu risināšanā;
- ☐ narkotisko vielu lietošanas problēmu risināšanā;
- ☐ azartspēļu spēlēšanas problēmu risināšanā;
- ☐ līdzatkarības jautājumos.

Tālruņa mērķis ir nodrošināt anonīmu psiholoģisku palīdzību, motivēt un atbalstīt iedzīvotājus savu vai līdzcilvēku paradumu maiņā, kā arī sniegt informāciju par pieejamajiem resursiem un pakalpojumiem atkarības izraisīto vielu lietošanas un azartspēļu spēlēšanas pārtraukšanai, samazināšanai, atkarības ārstēšanā.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Rekomendācijas izklaides vietu īpašniekiem un izklaides pasākumu organizētājiem ieviešanai izklaides vietās

Rekomendācijas izklaides vietu īpašniekiem un izklaides pasākumu organizētājiem ieviešanai izklaides vietās, lai atturētu vai pasargātu izklaides vietu apmeklētājus no narkotisko vielu lietošanas vai no transportlīdzekļa vadīšanas reibumā



Rekomendācijas izstrādātas ar mērķi sniegt ieteikumus izklaides vietu īpašniekiem un izklaides pasākumu organizētājiem ieviešanai izklaides vietās, lai:

- radītu drošu vidi visiem izklaides vietu apmeklētājiem;
- ierobežotu psihoaktīvo vielu ienešanu, izplatīšanu un lietošanu izklaides vietās un izklaides pasākumos;
- samazinātu psihoaktīvo vielu lietošanas rezultātā izraisītos veselības traucējumus un negadījumu risku;
- atturētu izklaides vietu apmeklētājus no transportlīdzekļa (automašīnu, velosipēdu, elektrisko skrejriteņu u.c.) vadīšanas reibumā.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ALGORITMS "Ieteikumi primārās veselības aprūpes speciālistiem alkohola atkarības profilaksē"

- ❑ Mērķis: sniegt atbalstu primārās veselības aprūpes speciālistiem profilakses darbā ar pacientiem, kuriem ir alkohola lietošanas problēmas.
- ❑ Saturs:
- ❑ Pacientu skrīninga rīki
 - vispārējai sabiedrībai - **AUDIT** tests (*eng. Alcohol Use Disorders Identification Test*) jeb alkohola lietošanas paradumu izvērtēšanas tests, un **AUDIT – S** tests (AUDIT testa saīsināta versija)
 - skrīninga tests jauniešiem
 - **TWEAK** skrīninga tests grūtniecēm
- ❑ Padomi īsās iejaukšanās veikšanai, atbilstoši testa rezultātam



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kopsavilkums

- ❑ Latvijā 2022. gadā reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju, neieskaitot tūristu absolūtā alkohola patēriņu, ir samazinājies, taču ir augstākais Baltijas valstu vidū.
- ❑ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumu dati liecina, ka pēdējo 12 mēnešu laikā alkoholu lietojušo 15-74 gadus veco iedzīvotāju īpatsvaram kopš 2016.gada nav vērojama tendence samazināties. Lai gan kopējais riskanti alkoholu lietojušo 15-74 gadus veco personu īpatsvars samazinās, tomēr riskanti alkoholu lietojušo sieviešu īpatsvars palielinās.
- ❑ Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma dati liecina, ka alkoholu lietojušo skolēnu īpatsvars samazinās, taču meiteņu, kuras savā dzīvē piedzērušās 2 un vairāk reizes, īpatsvars ir pieaudzis, pirmo reizi pārsniedzot zēnu īpatsvaru, kuri savas dzīves laikā piedzērušies vismaz divas reizes.
- ❑ Mirstība no saslimšanām, kas tieši saistītas ar alkohola lietošanu, 2022. gadā, salīdzinot ar 2021. gadu, ir samazinājusies, tomēr rādītājs joprojām ir augstāks, nekā tika reģistrēts pirms Covid-19 pandēmijas.
- ❑ 2022. gadā pirmreizēji reģistrēto pacientu ar F10 diagnozi (SSK-10, Psihiski un uzvedības traucējumi alkohola lietošanas dēļ) struktūrā, gandrīz puse reģistrēto pacientu bijuši ar diagnozi alkohola atkarība (F10.2,3). Kopš 2020. gada ir vērojams neliels pirmreizēji reģistrēto pacientu ar F10 diagnozi skaita uz 100 000 iedzīvotāju pieaugums.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem un pašvaldību iesaiste alkohola profilakses jautājumos

Maija Kalpiša
Veselības veicināšanas vadības
nodaļas vadītāja

Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem (1)

Iesaiste un sadarbība PVO sabiedrības informēšanas kampaņas izstrādē un īstenošanā (2024.gada oktobris - novembris).



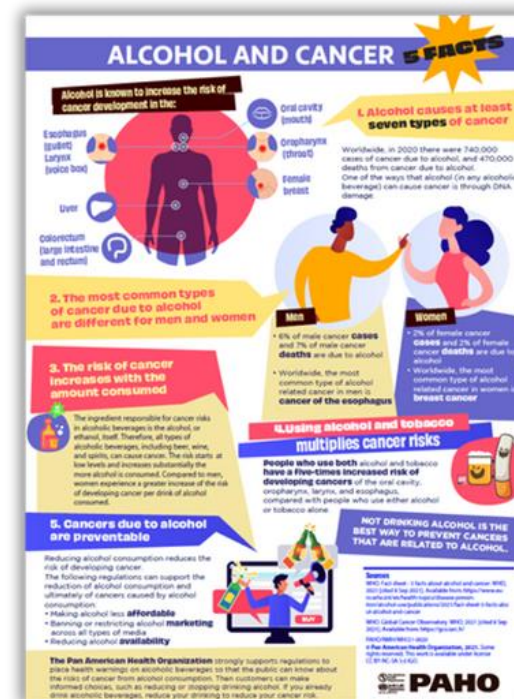
- Iesaiste kampaņas materiālu adaptācijā latviešu valodā;
- Popularizēšanas aktivitātes PVO aptaujai par cilvēku attieksmi pret alkoholu un veselību;
- PVO kampaņas materiālu izvietošana SPKC sociālajos tīklos un mājaslapā;
- Informatīvās vēstules izsūtīšana onkoloģisko pacientu atbalsta biedrībām, NVPT u.c. ieinteresētajām pusēm par PVO kampaņu ar aicinājumu pārpublicēt sagatavotos materiālus.



Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem (2)

2024.gadā izglītības iestādēs (NVVST*) plānotais

- Informatīvās pakotnes izstrāde un izplatīšana **Pasaules dienas bez alkohola** (15.novembris) atzīmēšanai;
- **NVVST ziņu lapas sadaļas** izstrāde par alkohola lietošanas profilaksi izglītības iestādēs;
- NVVST koordinatoru **apmācību** par “Atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarību profilakse izglītojamajiem” īstenošana;
- Darba pie vadlīniju izglītības iestādēm veselības veicināšanā un slimību profilaksē noslēgšana un materiāla mērķtiecīga izplatīšana;
- Izglītojošo pasākumu vispārējās izglītības iestāžu 10.–12. klašu skolēniem par onkoloģisko slimību profilaksi īstenošana, programmā vēršot uzmanību **alkohola lietošanas saistībai ar vēža attīstības risku**.



*Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls

Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem (3)

2024.gadā pašvaldībās (NVPT*) plānotais

- Informatīvās pakotnes izstrāde un izplatīšana **Pasaules dienas bez alkohola** (15.novembris) atzīmēšanai;
- NVPT ziņu lapā ietvert **sadaļu par alkohola lietošanas profilaksi**, ietverot jaunākos PVO izstrādātos materiālus un informāciju par plānotajiem vebināriem/pasākumiem;
- Regulāra aktuālās informācijas izsūtīšana par atkarību profilakses jautājumiem (tematiskajām dienām, informatīvo materiālu jaunumiem, semināriem, apmācībām u.c.);
- Veicināta aktualizēto vadlīniju pašvaldībām veselības veicināšanā izmantošana, kurās ietverta sadaļa par atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi pašvaldībā.

Papildus informācijai:

2023.gadā NVPT un NVVST ikgadējās sanāsmēs ietvertas tēmas “Indicētās atkarību profilakses intervence “Veselīgas nākotnes programma” un “Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse izglītības iestādēs. Situācijas raksturojums Latvijā un labā prakse”.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

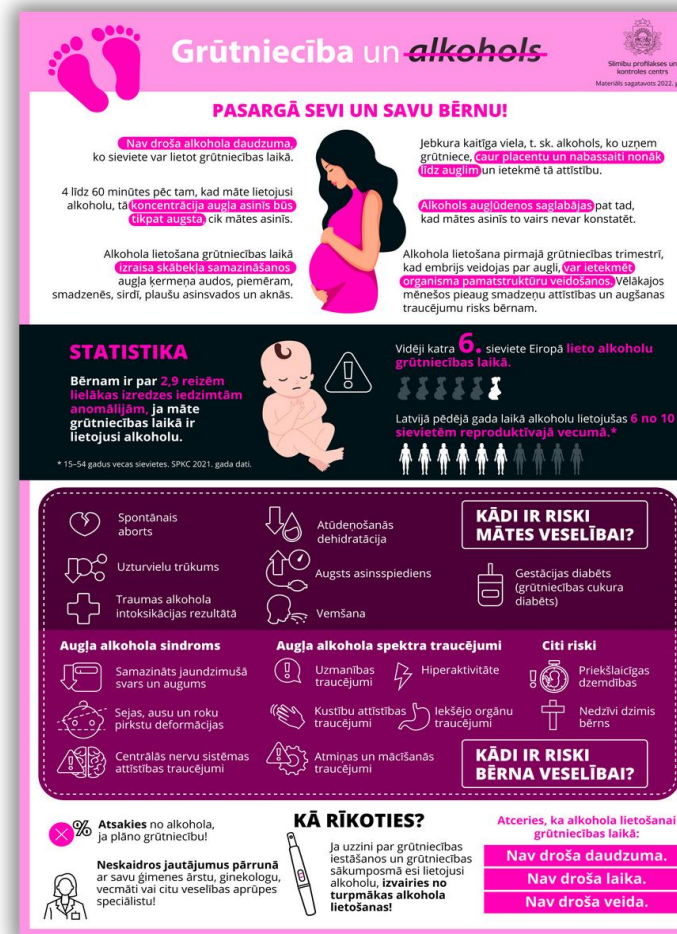
Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem (4)

Pastāvīgi īstenojamās aktivitātes

Jaunu informatīvo materiālu izstrāde un izplatīšana

- Pastkarte “Grūtniecības laikā alkoholu lietot nedrīkst!”
- Infografika “Grūtniecība un alkohols”;
- Brošūra “Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu”;
- Brošūra “Ieteikumi vecākiem, kā runāt ar pusaudzi par alkoholu un smēķēšanu”.

2024.gadā plānots izstrādāt infografiku «Alkohols
un vēzis».





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem (5)

Pastāvīgi īstenojamās aktivitātes



Pusaudzis un alkohols

Pazīmes, kas var liecināt, ka pusaudzis uzsācis alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu:

- Vēlas pēc ballītēm vai citiem pasākumiem pārņākšņot pie draugiem
- Bieži lieto košļājamo gumiju, elpas atsvaidzinātāju vai pārmēri bieži tīra zobus; tāpat pārmēri tiek lietotas smaržas
- Kļūvis noslēpumaināks (vairāk kā ierasts)
- Kļūvis vienaldzīgs vai neieinteresēts apkārt notiekošajā
- Mainījies gulētiešanas režīmu, paradumus vai dienas laikā jūtas noguris
- Kļūvis viegli uzbudināms, nežēlīgs vai novērojamas īpaši krāsas garastāvokļa svārstības
- Melo, zог, aizņemas naudu
- Slikti koordinē runu vai kustības

Atcerieties, ka augstāk uzskaitītās pazīmes var arī nebūt saistāmas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, bet, piemēram, satraukumu, stresu vai attiecību problēmām.

Pirms secinājumu vai spriedumu izdarīšanas, pārdomājiet, kas varētu būt konkrēts pusaudža uzvedības iespējamie iemesli, kā arī centieties runāt ar pusaudzi par novēroto.

Maziniet riskantas uzvedības risku pusaudzīm!

- Neļaujiet pusaudzīm lietot alkoholu mājās!**
Argumentācija, ka labāk, lai pusaudzis lieto kvalitatīvu alkoholu mājās, nevis apšaubāmas kvalitātes – ārpus tās, neiztur kritiku. Pētījumi liecina, ka vēlme šādā veidā bērnam "iemācīt" atbildīgu alkohola lietošanu rezultējas ar pretēju efektu – šie bērni alkoholu lieto biežāk un lielākās devās ārpus mājām.
- Iedibiniet skaidras robežas un noteikumus!**
Pusaudzīm ir jāzina, kādas ir sekas šo noteikumu pārkāpšanai, t.sk., norādiet uz likumā noteikto alkohola lietošanas vecuma ierobežojumu. Piemēram, stingri nosakiet aizliegumu kāpt automašīnā, ja tās vadītājs ir lietojis alkoholu.
- Vienmēr nodrošiniet pieejamas bezalkoholisko dzērienu alternatīvas!**
Mājas ballītes, dzimšanas dienas un citus saviesīgus pasākumus vēlams rīkot nepiedāvājot viesiem alkoholisks dzērienus, tomēr, ja alkoholisks dzērieni pieaugušajiem viesībās ir pieejami, tad vienmēr jānodrošina bezalkoholisko dzērienu alternatīvas.
- Esiet atbalstoši un pafidziet pusaudzīm veidot veselīgu pašapziņu!**
Rūpējieties par to, lai ģimenē tiktu veidotas ciešas un atklātas savstarpējās attiecības. Interesējieties par pusaudzi un to, kā viņam iet, lai nerastos situācija, ka viena no retajām sarunām, kas tiek veidota, ir par alkohola lietošanu.
- Esiet piemērs!**
Izvaieties no alkohola lietošanas bērnu klātbūtnē. Nekādos apstākļos neapvienojiet alkohola lietošanu ar auto vadīšanu, nepiedāvājiet alkoholu tiem, kas vēl nav sasnēguši pilngadību. Parādiet, ka stresu mazināt ar fizisko aktivitāti, mūzikas, u.c. metodu palīdzību, nevis alkohola lietošanu.
- Iesaistiet arī citus pieaugušos!**
Piemēram, kopā ar radniekiem, skolotājiem u.c. veidojiet no atkarības vielu lietošanas brīvu vidi. Rāsieliet saprātīgi par atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumu, piemēram, lūdziet, lai pusaudža klātbūtnē nesmēķē, nelieto alkoholu utt.

! Pusaudžiem psihiskās atkarības mehānisms attīstās 2,5 reizes ātrāk nekā pieaugušajiem!

Izplatīšana: pašvaldības iestādēs (sociālajos dienestos, veselības aprūpes centros un ģimenes ārstu praksēs, izglītības iestādēs, utml.).



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Priekšlikumi sabiedrības informēšanas pasākumiem (6)

Pastāvīgi īstenojamās aktivitātes

Informācijas aktualizēšana mājaslapā un sociālajos tīklos:

- Mājaslapas sadaļā “Grūtniecība” pieejama informācija par atkarību izraisošo vielu, tostarp alkohola, lietošanas kaitīgumu grūtniecības laikā;
- sociālo tīklu kontos publicēti ieraksti alkohola lietošanas profilaksei.



Alkohols ir pirmās grupas kancerogēna viela, kas palielina vismaz septiņu dažādu vēžu veidu attīstības risku



Nogurdinoša darba diena, emocionāla spriedze vai slikts garastāvoklis var kļūt par alkohola lietošanas iemeslu.

Tomēr no jautra prāta un šķietama atvieglojuma līdz nopietnām problēmām ir tikai pāris soļi.

► Atceries, ka nepastāv tāda “drošā robeža” jeb alkohola nekaitīga lietošana – ikviena uzņemta alkohola deva rada negatīvu ietekmi uz veselību un palielina dažādu slimību attīstības risku. ... See more

