

Pētījums par D vitamīna un dzelzs deficītu grūtniecēm Latvijā, 2023¹

VESELĪBAS VEICINĀŠANA

➤ Priekšlikumi:

- Risku izvērtēšana un novēršana:
 - Izvērtēt **riskus**, kas saistīti ar atsevišķu **uzturvielu uzņemšanu pārmērīgā daudzumā**, pārklājoties devām medikamentos un uztura bagātinātājos.
 - Izveidot uztura bagātinātāju **blakusefektu uzraudzības sistēmu** (*nutrивigilance scheme*) uztura bagātinātāju un pārtikas **potenciālās mijiedarbības** vai lietošanas **blakusefektu** izsekošanai.
- Grūtnieču izglītošana:
 - Izglītēt grūtnieces par **uztura bagātinātāju lietošanas nepieciešamību** un iespējamajiem **riskiem**.
 - Iekļaut **tēmu par veselīgu uzturu** grūtniecības laikā **grūtnieču apmācībuursos**.
- Pētniecība:
 - Turpmāk pētījumos iekļaut arī **ārstu-speciālistu un citu iesaistīto ārstniecības personu aptauju**, kas ļautu **skaidrot esošo vadlīniju, rekomendāciju un informācijas** pieejamību un pielietojumu.
 - Pētījumos **izlase jāplāno plaša un pietiekamā laika periodā**, īpaši veicot atlasī I trimestrī, ņemot vērā riskus, kas saistīti ar grūtniecības pārtraukšanos.
 - Pētījumus veikt **ievērojot sezonalitāti**, tādējādi iegūstot **plašāku informāciju** par pētāmo grupu un rodot iespēju pārliecināties par **dažādu faktoru ietekmi** uz D vitamīna līmeni.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Sabiedrības informēšanas kampaņas un informatīvie materiāli:
 - Aktualizēta SPKC mājaslapas sadaļa “Grūtniecība”, kurā ir **informācija un resursi par grūtniecības un pēcdzemdību perioda** norisi, tostarp veselīgu uzturu (2024.g.).
 - Izveidota SPKC mājaslapas sadaļa “Veselīgs uzturs”, kurā ir iekļauta **informācija un resursi par uzturu sievietēm grūtniecības periodā**, tostarp par nepieciešamajām uzturvielām (2024.g.).
 - **Dzelzs deficīta dienas** (26. novembris) ietvaros SPKC informēja iedzīvotājus par Veselības ministrijas īstenoto pētījumu D vitamīna un dzelzs deficītu grūtniecēm Latvijā, vēršot uzmanību uz nepieciešamību sievietēm, plānojot grūtniecību un esot bērna gaidībās, pievērst uzmanību pietiekamai dzelzs uzņemšanai, t. sk. konsultēties ar ārstniecības personu par papildu dzelzs uzņemšanu (2023.g.).
 - SPKC izstrādājis **infografiku “D vitamīns”²**, kas ietver informāciju par D vitamīna riska grupām, tostarp grūtniecēm, un aicina iedzīvotājus, lai noteiktu nepieciešamo D vitamīna devu, vispirms veikt D vitamīna laboratoriskās analīzes un konsultēties ar ārstniecības personu (2023.g.).

➤ Plānotie pasākumi:

- Mātes un bērna veselības uzlabošanas plāna projektā 2025. – 2027.gadam paredzēts pilnveidot un regulāri aktualizēt informāciju SPKC mājaslapas sadaļā „Grūtniecība”, kā arī digitalizēt un pilnveidot dienasgrāmatu “Gribu būt māmiņa”.

VESELĪBAS APRŪPE

➤ Priekšlikumi:

- Grūtnieču aprūpe:
 - Grūtniecības 1. skrīninga ietvarā veicamo **valsts apmaksāto analīžu klāstu papildināt ar D vitamīna līmeņa noteikšanu.**
 - Grūtniecības uzraudzībā iesaistītajām ārstniecības personām būtu nepieciešams **iztaujāt grūtnieci par uztura bagātinātāju lietošanu, preparātiem un devām**, lai nodrošinātu korektu uzturvielu uzņemšanu un to nepārdozēšanu.
 - Otrās vizītes (16.-18. gr.ned.) **skrīninga analīžu klāstu papildināt ar hemoglobīna noteikšanu** rutīnas kārtā, lai potenciāli samazinātu riskus anēmiju attīstībai otrā trimestra laikā.
 - Iekļaut grūtniecēm valsts apmaksāto pakalpojumu klāstā vismaz vienu **uztura speciālista konsultāciju.**

➤ Īstenotie pasākumi:

- Klīniskajā algoritmā “Grūtniecības risku izvērtēšana antenatālās aprūpes laikā”³ ir iekļauta grūtnieces **Veselības pašnovērtējuma karte**, kurā sociālo un dzīves veida faktoru sadaļā paredzēts norādīt, vai grūtniece lieto tādus uztura bagātinātājus, kā D vitamīns, folskābe un jods.

➤ Plānotie pasākumi:

- Rīcības plānā liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam⁴ projektā viens no pasākumiem iekļauts no valsts budžeta līdzekļiem apmaksātu **uztura speciālista konsultāciju pieejamība pacientiem** ar aptaukošanos un hroniskiem endokrīnās sistēmas, uztures un vielmaiņas traucējumiem (E00-E90), ar asinsrites slimībām (I00-I99), ar onkoloģiskām slimībām (C00-D48). Tādējādi valsts apmaksātas uztura speciālista konsultācijas tiks nodrošinātas arī tām grūtniecēm, kurām konstatēti glikozes tolerances traucējumi.

¹ <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-11/Gala%20zi%C5%86ojums%20%282%29.pdf>

² <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17531/download?attachment>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21150/download?attachment>

⁴ https://tapportals.mk.gov.lv/legal_acts/048cc516-e3be-4f97-b10e-9c63b0f666f8