

Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums, 2020¹

VESELĪBAS VEICINĀŠANA

➤ Priekšlikumi:

- Sabiedrības veselības veicināšanas un izglītošanas kampaņas:
 - Motivēt **nesākt smēķēt** bērnus un jauniešus.
 - Veicināt **smēķēšanas pārtraukšanu**.
 - Izglītēt iedzīvotājus par **riska faktoru bīstamību** (paaugstināts asinsspiediens, holesterīna līmenis, glikozes līmenis, augsti ĶMI rādītāji).
- Sabiedrības informēšana:
 - Informēt par vēršanos pie speciālistiem pēc palīdzības.
 - Izglītēt sabiedrību, ka dzīvot sāpēs nav norma.

➤ Īstenotie pasākumi:

- Izglītojošas nodarbības un kampaņas:
 - Īstenots **pilotprojekts** "Sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem". Izstrādāta **apmācību programma**, kur dalībniekiem tika plānots un nodrošināts plašs intervenču klāsts - nodarbības, lekcijas, semināri, nometne, olimpiāde, ekskursijas, pārgājieni u.tml. četros pamatdarbības virzienos - **veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, vielu atkarību profilakse un aktīva brīvā laika pavadīšana**, sirds veselības kontekstā ar mērķi sekmēt agrīnu veselīgu paradumu veidošanos un mazināt liekā svara un aptaukošanās izplatību bērnu vidū, tādējādi mazinot sirds un asinsvadu slimību risku turpmākajā dzīvē.
 - Organizētas sabiedrības informēšanas kampaņas: **Par insulta un infarkta atpazīšanu** un rīcību "Laiks ir dzīvība"².
 - Nodrošināts pakalpojums "Alkohola, narkotisko vielu lietotāju, smēķētāju, azartspēļu spēlētāju un līdzatkarīgo personu **konsultatīvais tālrunis**", kurā **iespējams saņemt anonīmu psiholoģisku palīdzību**, motivēt un atbalstīt iedzīvotājus savu vai līdzcilvēku paradumu maiņā, kā arī sniegt informāciju par pieejamajiem resursiem un pakalpojumiem atkarības, tostarp smēķēšanas, ārstēšanā. Pakalpojums popularizēts SPKC sociālo tīklu kontos (2024.g.).
 - No 2024. gada tiek īstenots starptautisks projekts "Ā.T.R.I. varoņi" bērniem vecumā no 5 līdz 9 gadiem **par insulta pazīmēm un ātru rīcību insulta gadījumā**, lai vairotu bērnu zināšanas par insulta pazīmēm un ātru rīcību insulta gadījumā. Projekta laikā bērni iegūtās zināšanas nodod saviem vecākiem un vecvecākiem.³
- Informatīvie atbalsta materiāli:
 - Informatīvais atbalsta materiāls vecākiem "**PUSAUDZIS. ALKOHOLS. SMĒĶĒŠANA**"⁴ padomi vecākiem, kā par to runāt.
 - Informatīvais atbalsta materiāls⁵ **ģimenes ārstiem un pediatriem** par 9 un 13 gadus vecu bērnu sirds un asinsvadu slimību profilaksei.
 - SPKC mājas lapā publicēts atbalsta materiāls "**Ieteikumi primārās veselības aprūpes speciālistiem atkarības profilaksē**"⁶.
 - Atbalsta materiāls vecākiem un bērniem "Tavs veselības kalendārs" ar mērķi **SAS profilaksē un veselībratības veicināšanā** iesaistīt ne tikai bērnus, bet arī visu ģimeni.

○ Sabiedrības informēšanas materiāli:

- Informatīvais materiāls "**Veselīga uztura pamatprincipi sirds un asinsvadu slimību profilaksei**" izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā⁷ (2024.g.).
- Informatīvais materiāls "**Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!**", izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā⁸ (2022.g.).
- Infografika "**Elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana grūtniecības laikā**", izplatīta un ievietota SPKC mājaslapā.
- Informatīvs materiāls "**Zini un kontrolē savu asinsspiedienu**", izplatīts un ievietots SPKC mājaslapā¹⁰ (2020.g.).
- Izveidota sadaļa SPKC mājaslapā "**Sirds un asinsvadu veselība**"¹¹, kura iekļauj informāciju par galvenajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, kā rūpēties par savu sirds un asinsvadu veselību un iedzīvotājiem pieejamajiem resursiem (2024.g.).
- **Pastkarte "Labāk apēd mani"** ar mērķi informēt iedzīvotājus par elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas kaitīgumu. Nodrošināta pastkaršu izvietošana Rīgā, publiskās vietās (kafejnīcās, bāros, augstskolās u. c. (2022.g.).
- Izstrādāta infografika "**Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās**"¹². Infografika izplatīta un ievietota SPKC mājaslapā. (2023.g.).

➤ Plānotie pasākumi:

○ Sabiedrības informēšana un informatīvās kampaņas:

- SPKC turpina attīstīt dalību starptautiskā projektā "Ā.T.R.I. varoņi" bērniem vecumā no 5 līdz 9 gadiem **par insulta pazīmēm un ātru rīcību insulta gadījumā**, lai vairotu bērnu zināšanas par insulta pazīmēm un ātru rīcību insulta gadījumā.
- SPKC 2025.gada rudenī plāno īstenot informatīvu kampaņu, lai sabiedrībai saprotamā un saistošā veidā skaidrotu **insulta pazīmes un to savlaicīgas atpazīšanas nozīmi**, kā arī izglītotu par insulta profilakses pasākumiem.

○ Mātes un bērna veselības plāna (2025.- 2027.g) ietvaros ir plānots:

- Izstrādāt klīnisko algoritmu, klīnisko ceļu un kvalitātes indikatorus kardiovaskulārā riska mazināšanai un dzīvībai bīstamo sirds ritma traucējumu atpazīšanai bērniem.
- Izveidot darba grupu, pārskatīt ģimenes ārstu praksēs veicamo bērnu profilaktisko apskāšu saturu.

○ "Rīcības plāns liekā svara un aptaukošanās izplatības pieauguma mazināšanai 2025.–2029. gadam" ietvaros ar ESF+ līdzfinansējumu plānots īstenot pasākumus :

- Izstrādāt un ieviest ieteikumus pirmsskolas izglītības un sākumizglītības pedagogiem par bērnu veselīga uztura paradumu un fizisko aktivitāšu veicināšanu izglītības iestādēs, tostarp, veicinot prasmes neitrāli komunicēt par ķermeņa masu.
- Pilnveidot esošos un izstrādāt jaunus informatīvos materiālus atbilstoši aktuālākajām fizisko aktivitāšu un veselīga uztura rekomendācijām, veicinot to ilgtspēju, atkārtotu izmantošanu, aktualitāti, mūsdienīgu pieeju, popularitāti un pieejamību mērķagrūpām (t.sk. grūtniecēm un jaunajiem vecākiem, cilvēkiem ar lieko svaru un aptaukošanos)

PĒTNIECĪBA

➤ Priekšlikumi:

- Veicot nākamo pētījumu, paredzēt krietni lielākus finanšu resursus, lai nodrošinātu **plašākas respondentu** sasniegšanas iespējas un **asinsanalīžu un mērījumu veikšanu** uzreiz pēc intervijas.
- Turpināt šādu **šķērsriezuma pētījumu** veikšanu Latvijā ik pēc 5 gadiem.
- Šķērsriezuma pētījumu starplaikos veikt atsevišķu veselības **riska faktoru garengriezuma** jeb longitudinālos **pētījumus**.
- Veikt **padziļinātu** šī šķērsriezuma **pētījuma datu analīzi** par katru pētījumā iekļauto jautājumu, kā arī veikt jautājumu un atbilžu savstarpējo sakarību izpēti.

➤ Istenotie pasākumi:

- **Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā**¹³ (tiek veikts reizi 2 gados, pēdējā aptauja – 2024. gadā) tiek iegūti dati par paradumiem, kas saistīti ar kardiovaskulāro slimību riska faktoriem (t.sk. informācija par to, vai respondentiem ir mērīts asinsspiediens, noteikts glikozes un holesterīna līmenis asinīs), kā arī tiek iegūti objektīvo mērījumu dati (antropometriskie mērījumi KMI aprēķinam; asinsspiediena un pulsa frekvences noteikšana). Dati ļauj monitorēt minēto rādītāju tendences ilgtermiņā.
- Veikts **Skolēnu veselības paradumu pētījums** 2022./2023.m.g.¹⁴, iegūti dati par paradumiem, kas saistīti ar kardiovaskulāro slimību riska faktoriem (uztura paradumi, fiziskā aktivitāte, KMI, kaitīgie ieradumi – smēķēšana, alkohola lietošana), publicēts ziņojums.
- PVO Starptautiskā jauniešu smēķēšanas pētījuma Latvijā 2023./2024.m.g. aptauja- savākti dati.¹⁵
- Sagatavoti analītiski ziņojumi- “Covid-19 pandēmijas ietekme uz sabiedrības veselības pamatrādītājiem”¹⁶ (2022 .g.), “Sirds un asinsvadu slimību komorbiditāte”¹⁷ (2023 .g.) un “Bērnu un pusaudžu veselība Latvijā”¹⁸ (2024. g.).
- SPKC uzturētajā Veselības statistikas datubāzē pieejami dažādi šo jomu raksturojoši rādītāji, atsevišķi rādītāji attēloti arī interaktīvajos datu paneļos (izveidota veselības paradumu sadaļa, kur attēloti pētījumu dati, izveidots datu panelis par mirstību (galvenie nāves cēloņi dinamiskā dažādos griezumos) un par cukura diabētu).

➤ Plānotie pasākumi:

- Uzsākt Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma 2025./2026.g. aptaujas datu vākšanu. Turpināt pētījuma veikšanu (līdzšinējā regularitāte – reizi četros gados; turpmākā regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma).
- Sagatavot Starptautiskā jauniešu smēķēšanas pētījuma 2023./2024.m.g. aptaujas ziņojumu un faktu lapu.
- Sagatavot Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2024. gada aptaujas datu apkopojumu 2025.gada otrajā pusē. Turpināt pētījuma veikšanu (turpmākā regularitāte atkarīga no pieejamā finansējuma).
- Plānots paplašināt interaktīvi attēlojamo pētījumu datu klāstu.

¹³[https://esparveselibu.lv/sites/default/files/202010/LATVIJAS%20IEDZ%20C4%AAVOT%20C4%80JU%20KARDIOVAS KUL%20C4%80RO%20%20UN%20CITU%20NEINFEKCIJAS%20SLIM%20C4%AABU%20RISKA%20FAKTORU%20 %C5%A0%20C4%B6%20C4%92RSGRIEZUMA%20P%20C4%92T%20C4%AAJUMS%20.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/202010/LATVIJAS%20IEDZ%20C4%AAVOT%2080JU%20KARDIOVAS%20KUL%2080RO%20%20UN%20CITU%20NEINFEKCIJAS%20SLIM%20C4%AABU%20RISKA%20FAKTORU%20%20C5%A0%20C4%B6%20C4%92RSGRIEZUMA%20P%20C4%92T%20C4%AAJUMS%20.pdf)

² <https://www.spkc.gov.lv/lv/klausis-sirdi>

³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/projekts-atr-varoni-fast-heroes>

-
- ⁴ https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/vecakiem_atkaribas_148x210.pdf
- ⁵ https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-12/SAS_atbalsta_materials_arstiem_pediatriciem.PDF
- ⁶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18573/download?attachment>
- ⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21633/download?attachment>
- ⁸ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18372/download?attachment>
- ⁹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17951/download?attachment>
- ¹⁰ https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/spkc_infografiki_kontrole-savu-asinsspiedienu_a4_preview_08-1.pdf
- ¹¹ <https://www.spkc.gov.lv/lv/sirds-un-asinsvadu-veseliba>
- ¹² <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19539/download?attachment>
- ¹³ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18708/download?attachment>
- ¹⁴ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21564/download?attachment>
- ¹⁵ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22851/download?attachment>
- ¹⁶ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/18066/download?attachment>
- ¹⁷ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/19971/download?attachment>
- ¹⁸ <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/22605/download?attachment>