



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2024

**Iveta Pudule,
Vecākā sabiedrības veselības analītiķe**

2025.gada 28.novembrī

- Būtiska loma neinfekcijas slimību izplatībā iedzīvotājiem ir veselības riska faktoriem, kā smēķēšanai, neveselīgam uzturam, mazkustīgam dzīvesveidam, pārmērīgai alkohola lietošanai, kas noved pie liekās ķermeņa masas, paaugstināta arteriālā asinsspiediena, paaugstināta holesterīna un cukura līmeņa asinīs un tālāk pie nopietnas saslimšanas.
- Lai valsts varētu efektīvi rīkoties, lai novērstu neinfekcijas slimības un to galvenos riska faktorus, politikas veidotājiem un ieviesējiem ir nepieciešama detalizēta informācijas izpratne par pašreizējo stāvokli un progresu, kas tiek sasniegts valsts līmenī. Pētījumi kalpo, lai apzinātu problēmas un jomas, kurām jāpievērš lielāka uzmanība.

- Pamatotas un mērķtiecīgas sabiedrības veselības politikas izstrādei un tās efektivitātes izvērtēšanai laika periodā, kā arī iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu novērtēšanai, Latvijā ir nepieciešams veikt reprezentatīvus monitoringa tipa populācijas pētījumus.
- Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma mērķis ir iegūt informāciju par iedzīvotāju ar veselību saistītām uzvedības izpausmēm, atklāt sabiedrības veselības problēmas, parādīt to ģeogrāfisko un sociāli-demogrāfisko izplatību, kā arī iegūt precīzāku priekšstatu par veselības veicināšanas un veselības izglītības uzdevumiem nākotnē.

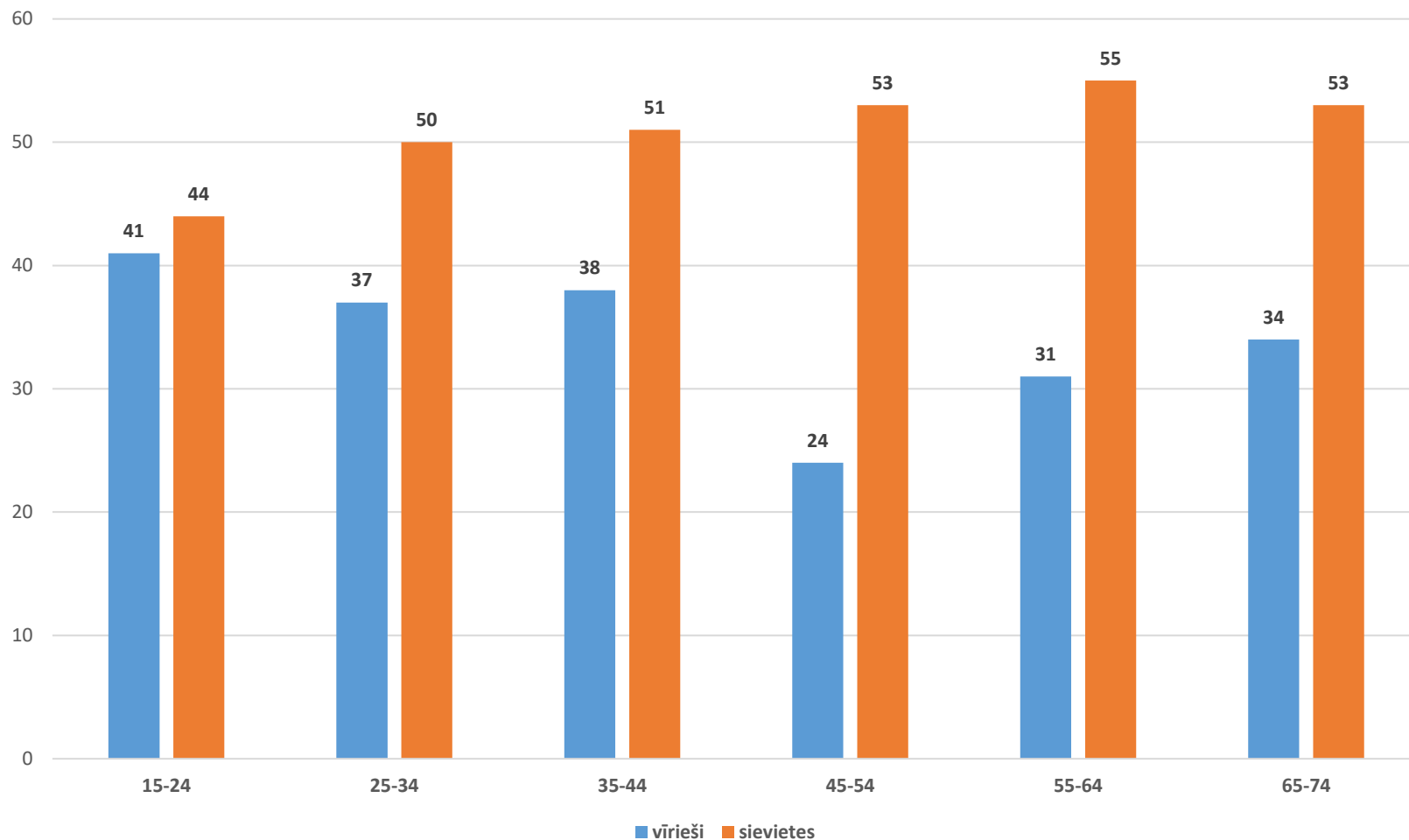
Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2024.gada aptauja

- Pētījuma atlase 3567 Latvijas iedzīvotāji 15 – 74 gadu vecumā
- Atlase tika stratificēta pēc dzimuma, vecuma, dzīvesvietas un tautības
- Dati tika vākti iedzīvotāju dzīvesvietās standartizētās intervijās 2024.gada jūnijā - novembrī
- [Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2024](#)

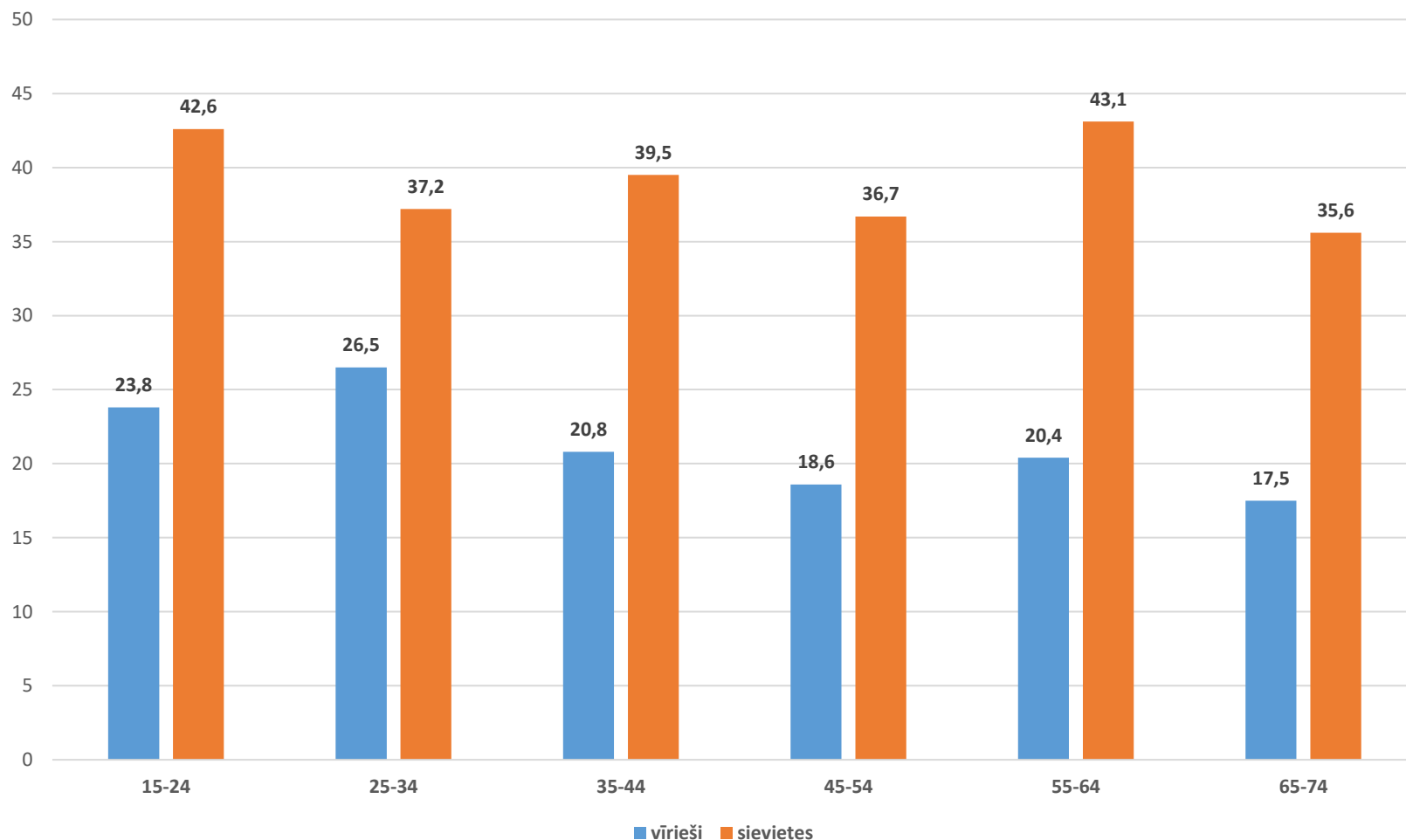
Pētījumā tika iekļautijautājumi par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju (15 – 74 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu izplatību – smēķēšanu, alkohola lietošanu, uzturu, fizisko aktivitāti, mutes higiēnu, satiksmes drošību, kā arī iedzīvotāju vēlmi mainīt uzvedību, iesaistīties veselības veicināšanas pasākumos.

Pētījums ietver arī datus par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju veselības pašnovērtējumu un veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanu: ārsta un zobārsta apmeklēšanu, vakcinēšanos, asinsspiediena, cukura un holesterīna līmeņa asinīs noteikšanu, kā arī datus par veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību un apmierinātību ar tiem.

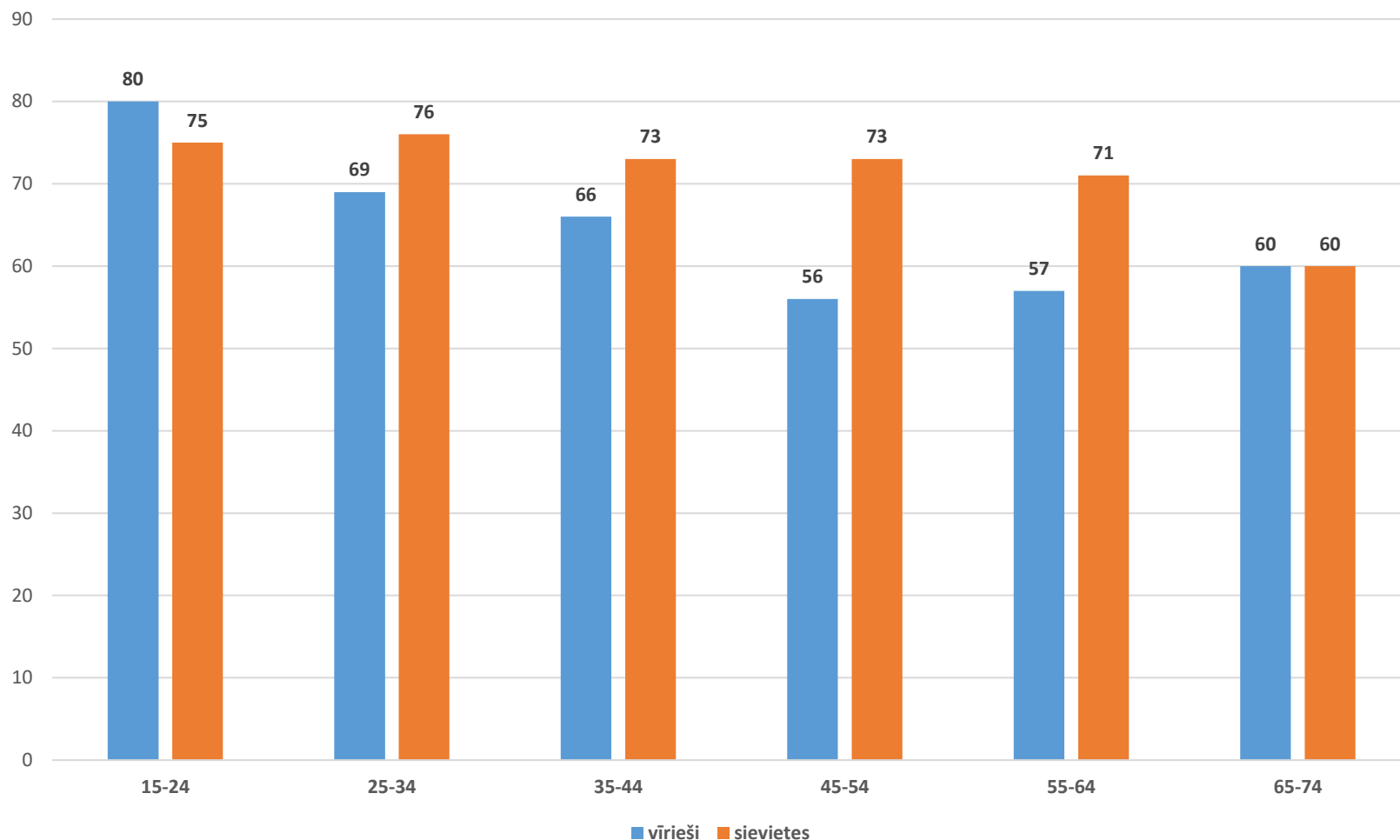
Respondentu īpatsvars (%), kuri 6-7 dienas nedēļā uzturā lieto svaigus dārzeņus.



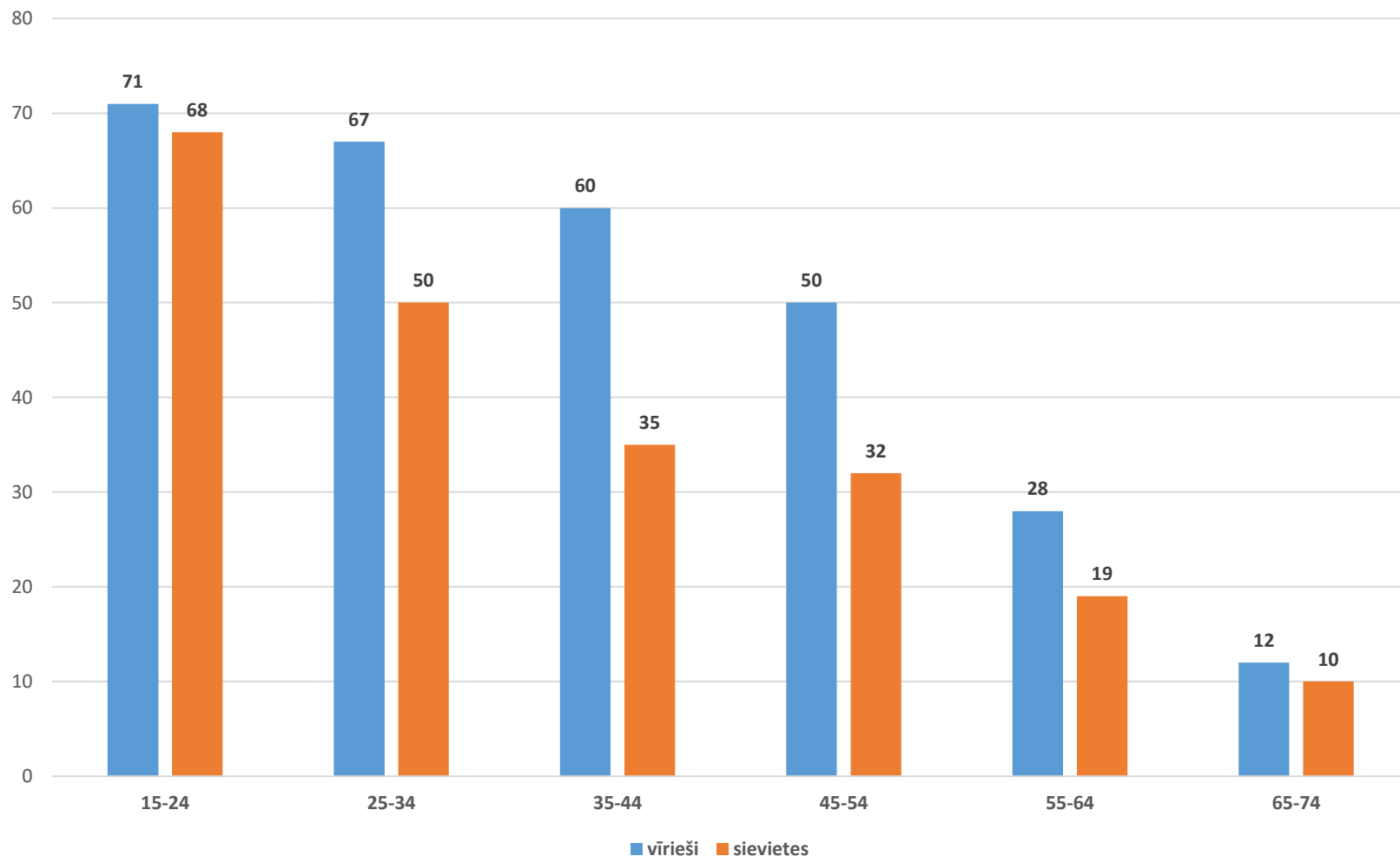
Respondentu īpatsvars (%), kuri 6-7 dienas nedēļā uzturā lieto svaigus augļus vai ogas.



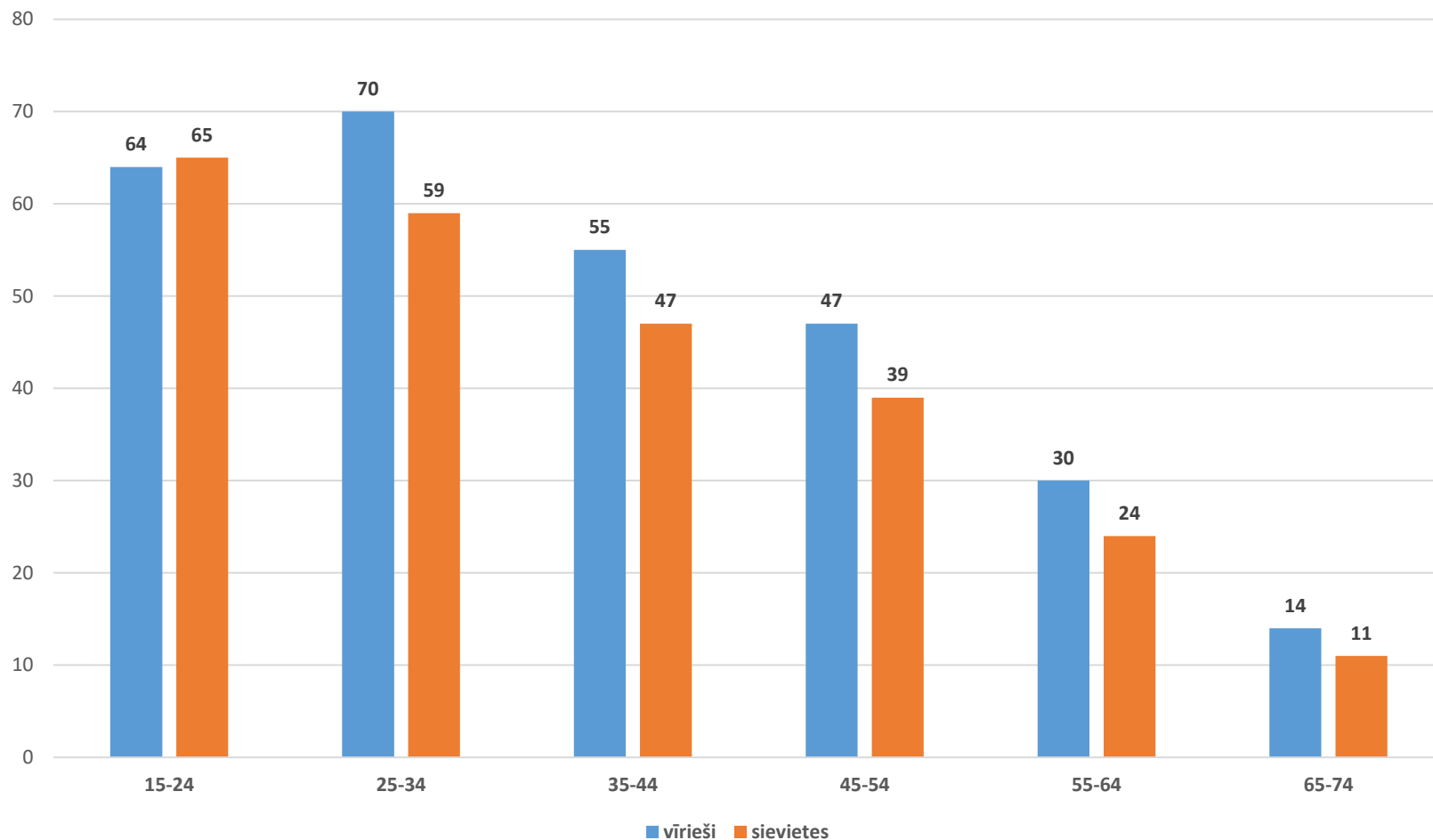
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši cepumus, kūkas, smalkmaizītes.



Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši saldinātos bezalkoholiskos dzērienus.



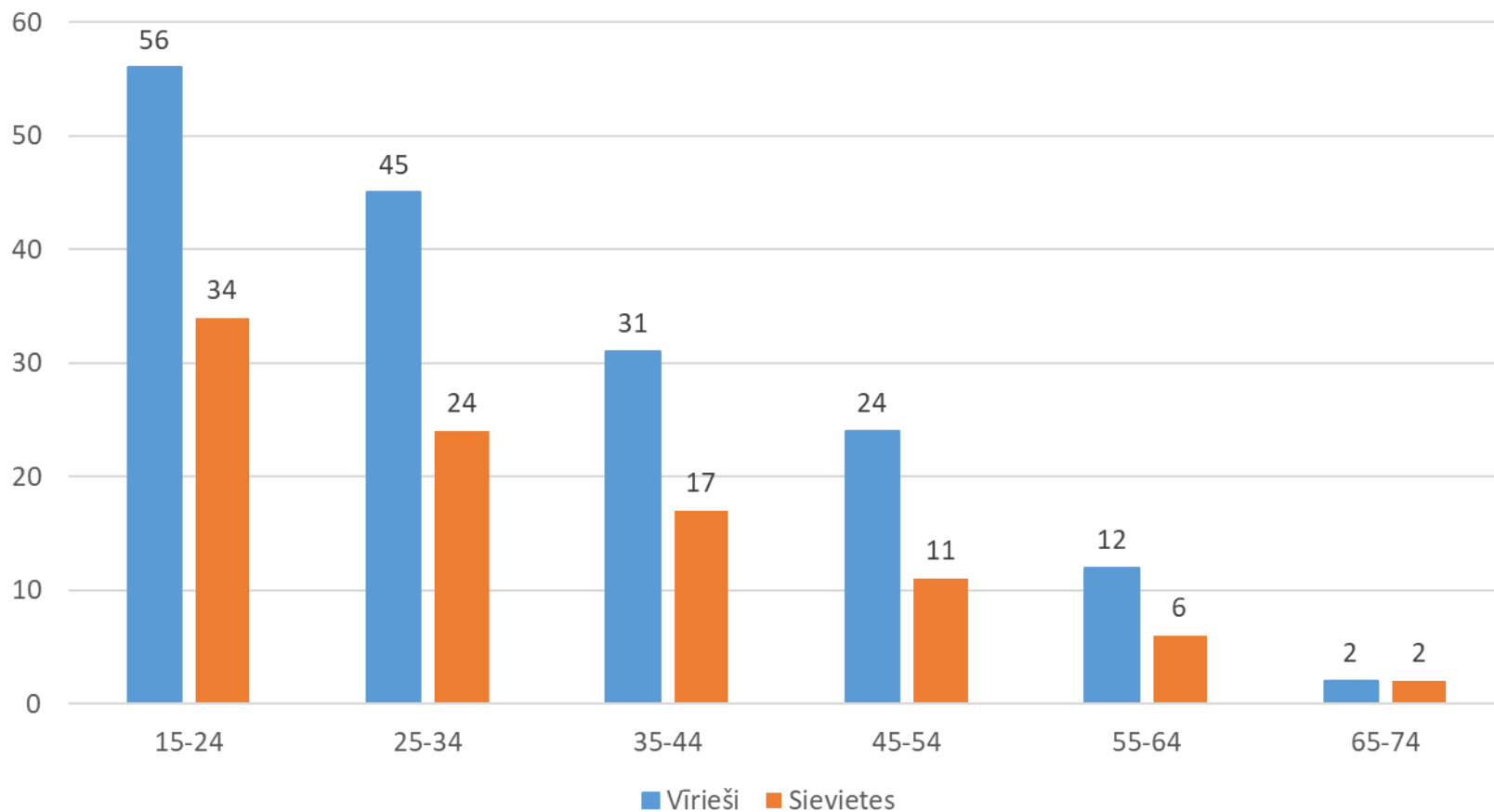
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši sāļos naškus.



Samazinājies respondentu īpatsvars, kuri ēdot gatavam ēdienam nepievieno sāli.

Gads	Vīrieši	Sievietes	Kopā
2020	20,3	40,9	31,1
2022	22,7	34,9	29,1
2024	18,5	32,8	26,0

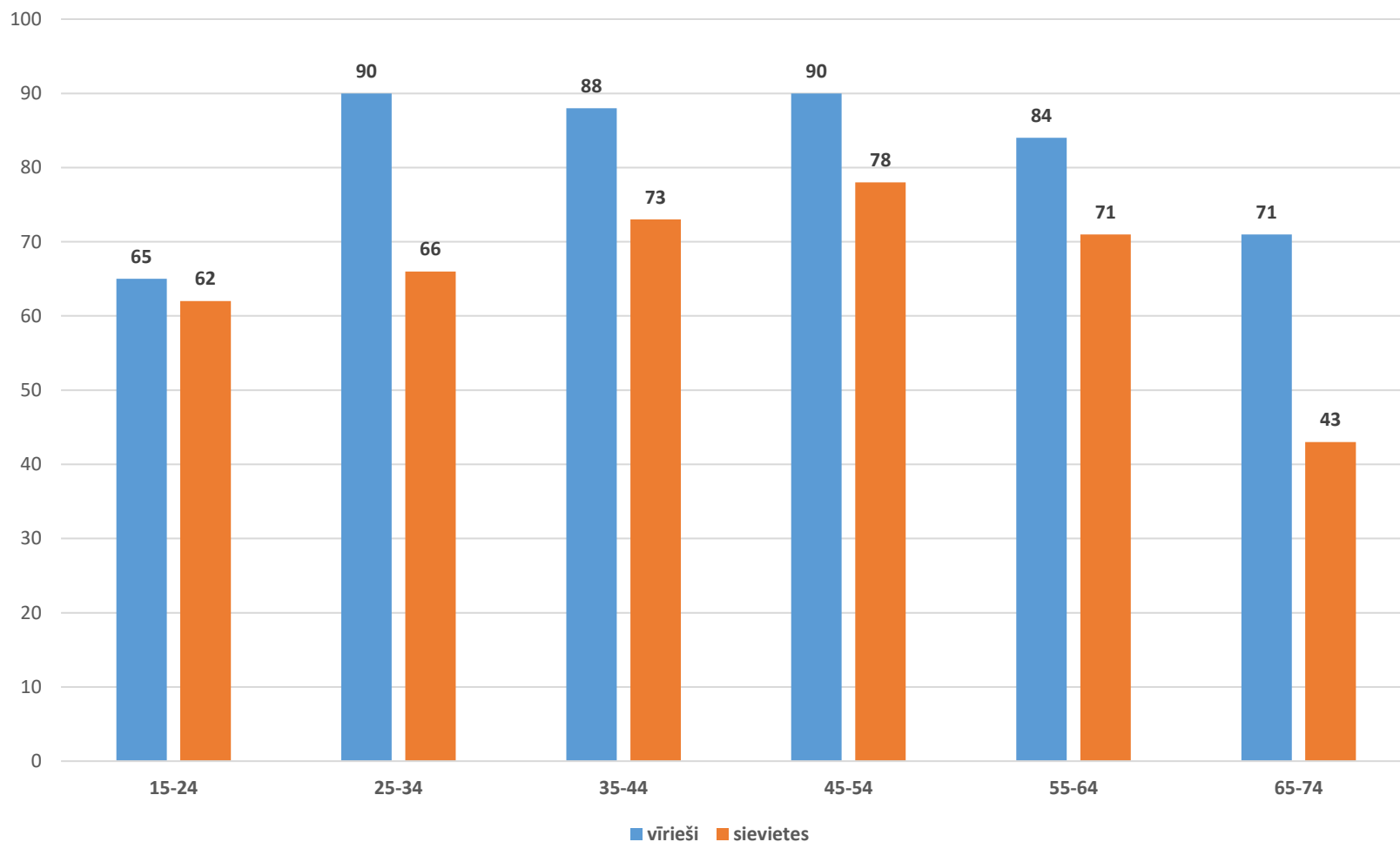
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši enerģijas dzērienus.



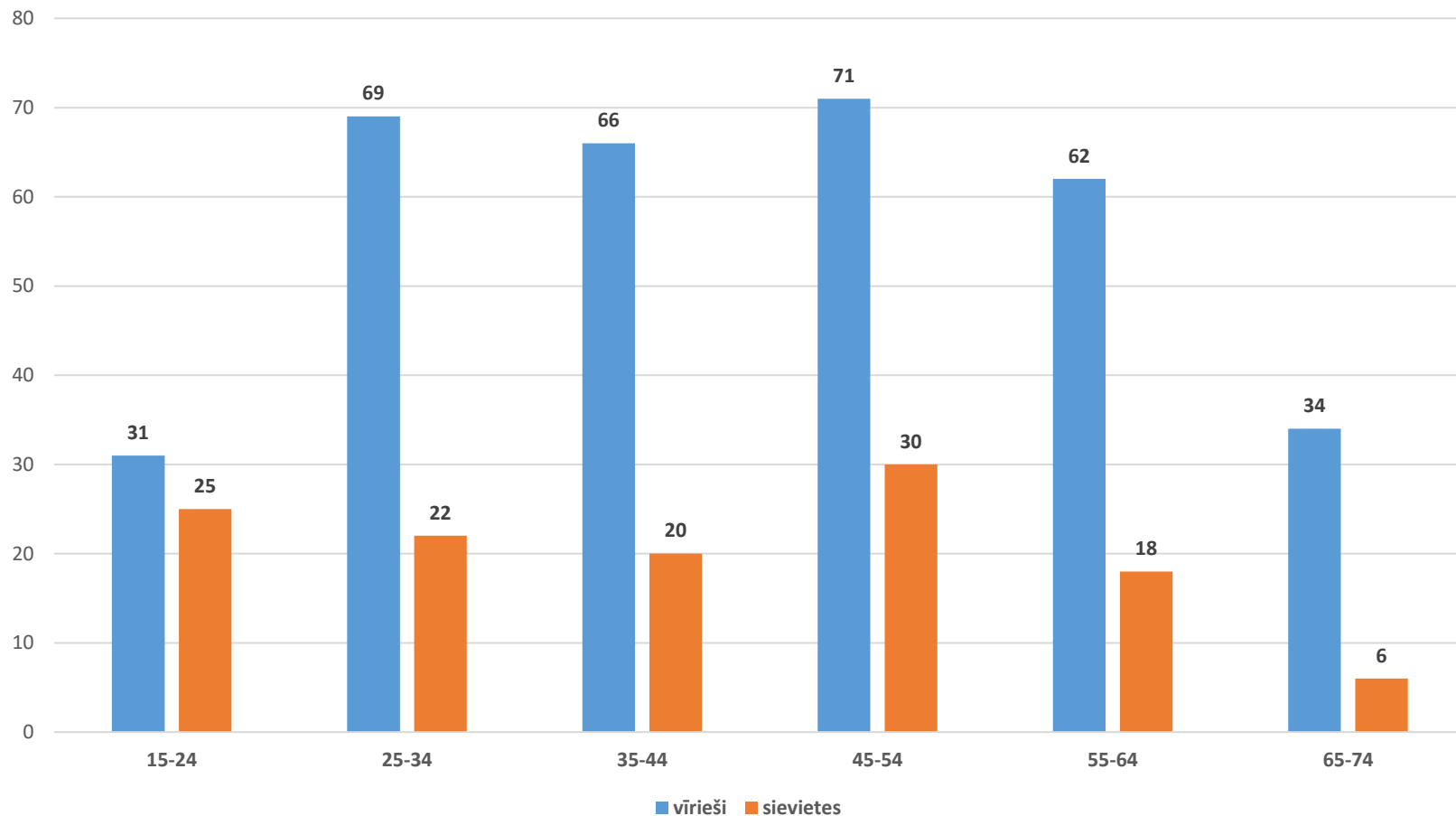
Respondentu īpatsvara pieaugums (%) no 2020. līdz 2024.gadam, kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši enerģijas dzērienus.

Gads	Vīrieši	Sievietes	Kopā
2020	17,5	4,2	10,5
2022	22,9	9,5	15,9
2024	28,7	14,3	21,2

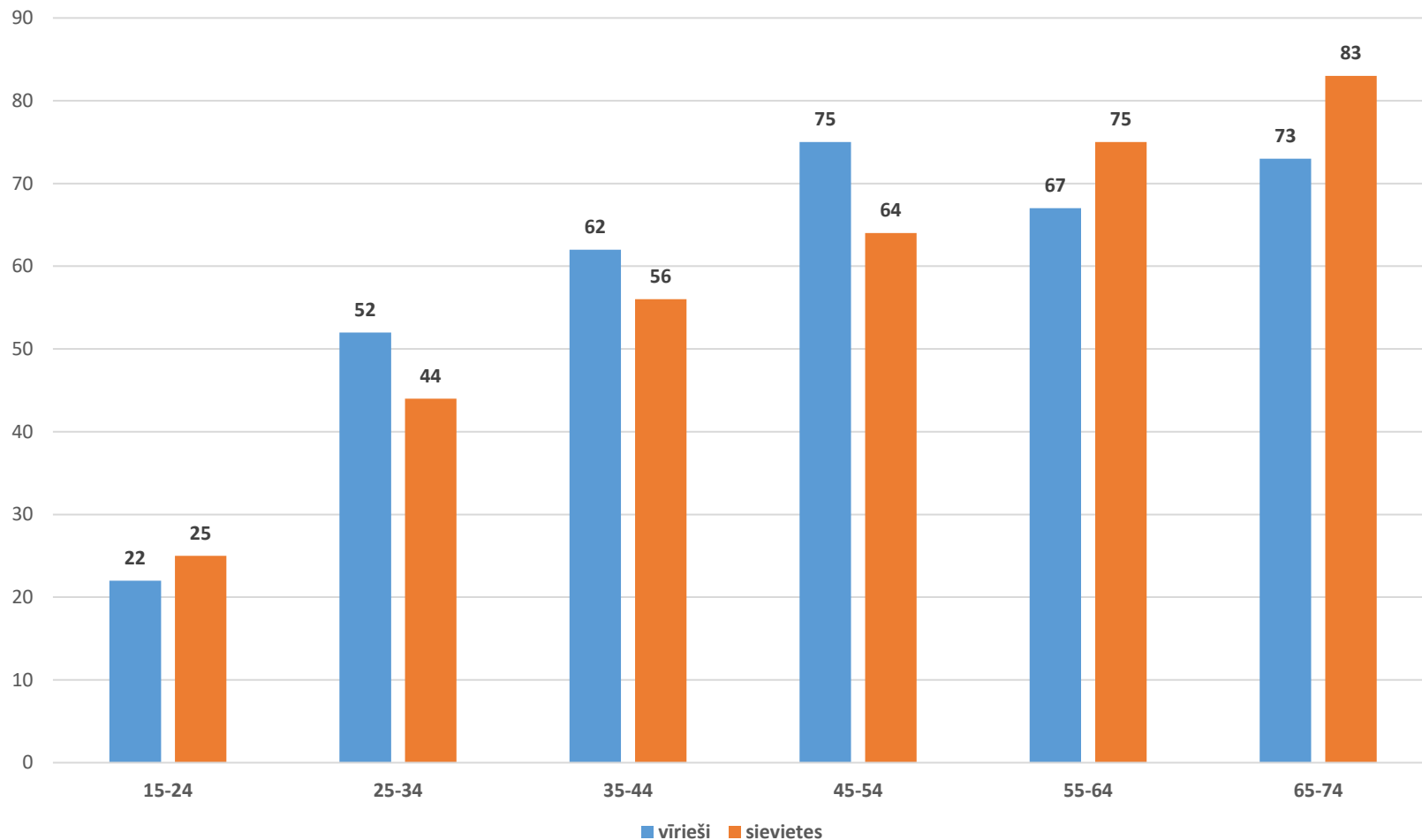
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušā gada laikā lietojuši alkoholiskos dzērienus.



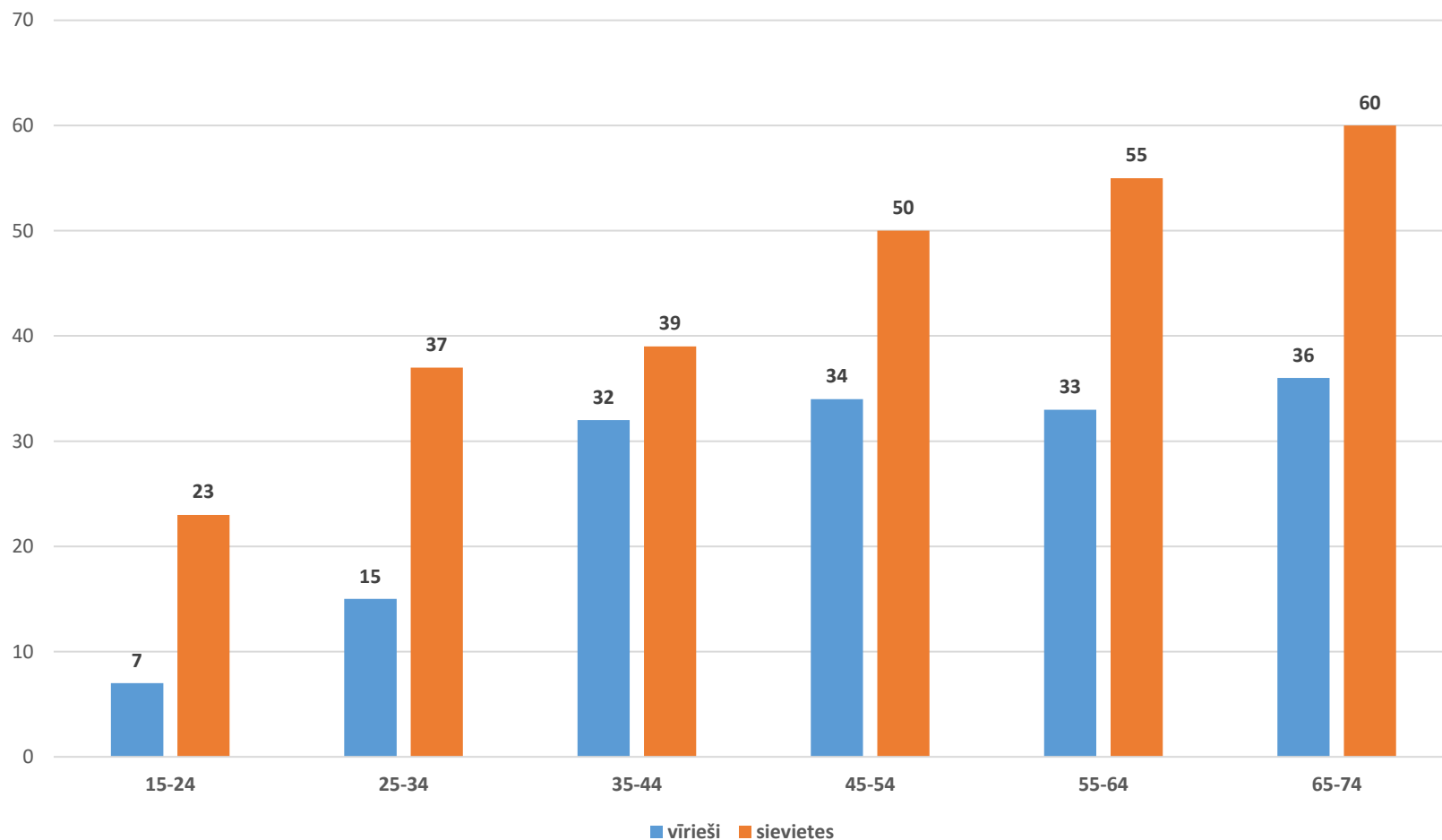
Respondentu īpatsvars (%), kuri iepriekšējā gada laikā ir lietojuši vismaz 6 alkohola devas vienā iedzeršanas epizodē.



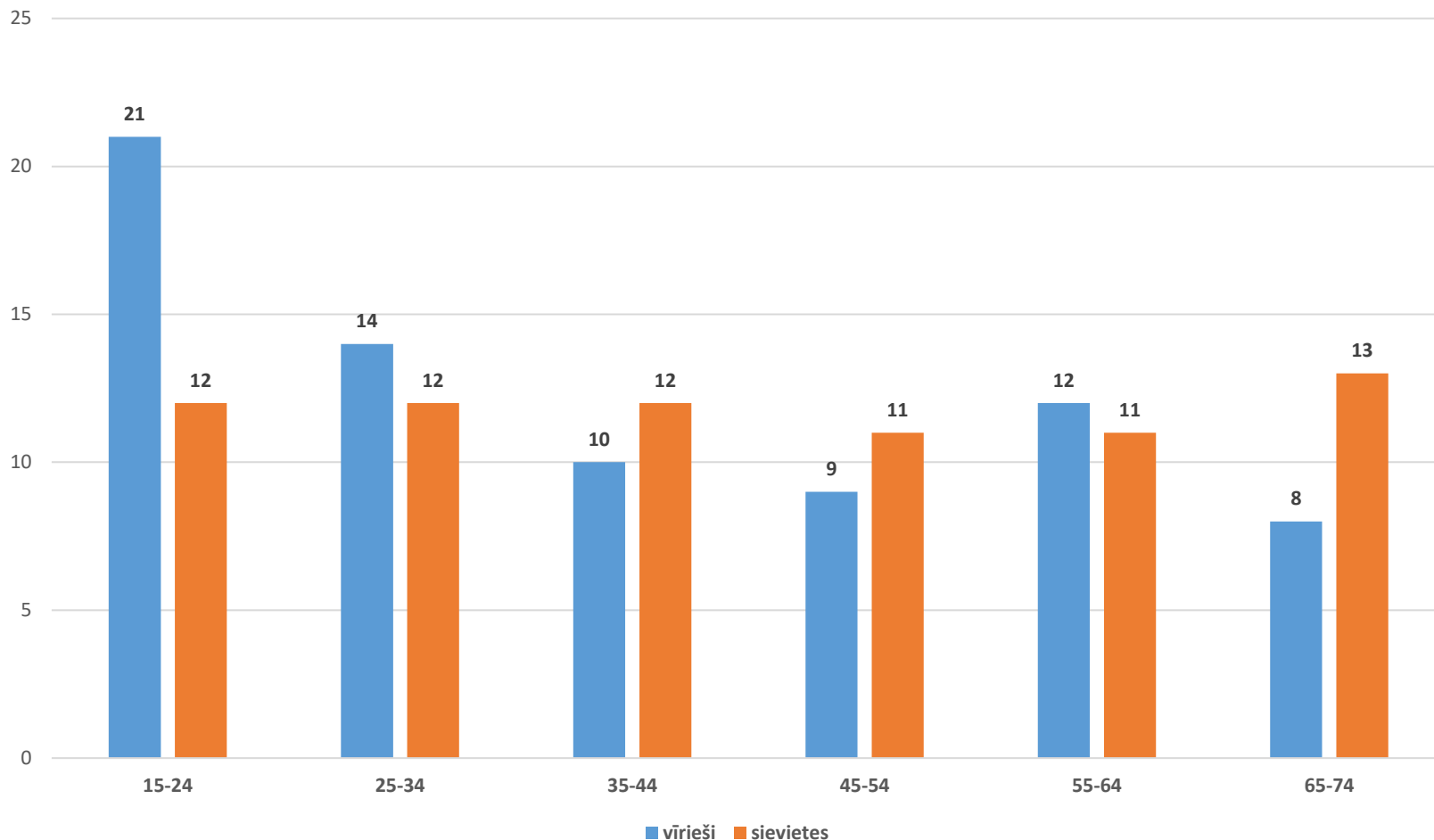
Respondentu īpatsvars (%), kuriem ir liekā ķermeņa masa vai aptaukošanās.



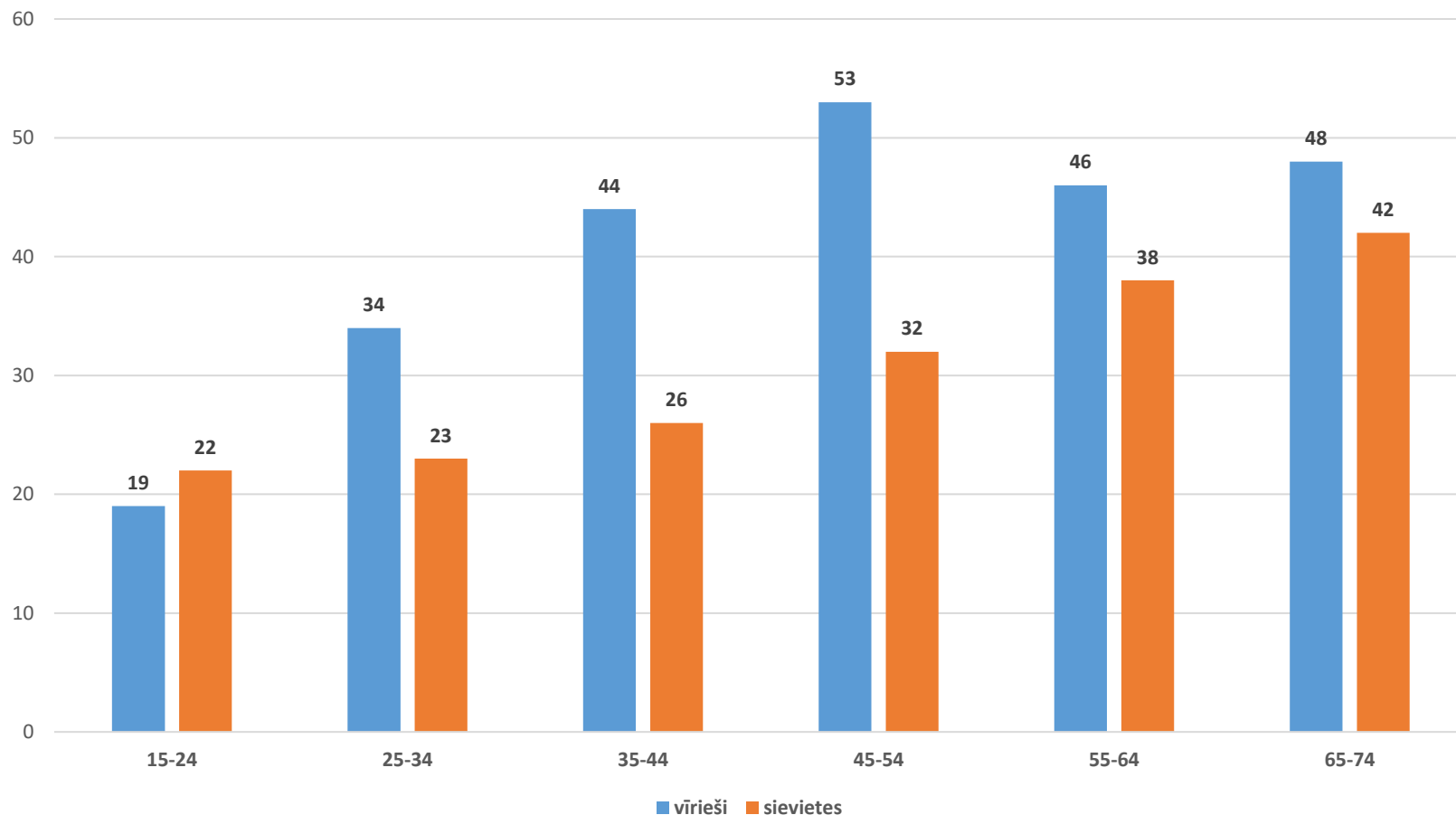
Respondentu īpatsvars (%), kuri paši domā, ka viņiem ir lieks svars.



Respondentu īpatsvars (%), kuri savā brīvajā laikā veic vismaz 30 min. ilgus fiziskos vingrinājumus vismaz 4-6 reizes nedēļā.



Respondentu īpatsvars (%), kuri brīvajā laikā nodarbojas ar lasīšanu, TV skatīšanos vai cita veida sēdošām nodarbēm.



Veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2020. - 2024. gada aptauju rezultātu tendences uztura paradumu jomā.

- Salīdzinot ar 2022.g. aptauju, 2024.gadā **samazinājies** to respondentu īpatsvars, kuri **6-7 dienas nedēļā uzturā lieto svaigus dārzeņus**.
- Salīdzinot ar 2022.g. aptauju, 2024.gadā **palielinājies** to respondentu īpatsvars, kuri **6-7 dienas nedēļā uzturā lieto augļus un ogas**.
- Būtiski pieaudzis **enerģijas dzērienu lietotāju** īpatsvars, īpaši jaunākajās vecuma grupās (15-34 g.v.).
- Pieaudzis respondentu īpatsvars, kuri **nelieto nemaz vai lieto tikai vienu karotīti cukura pie kafijas**.
- Pieaudzis respondentu īpatsvars, kuri **nelieto nemaz vai lieto tikai vienu karotīti cukura pie tējas**.
- Palielinājies respondentu īpatsvars, kuri **ēdot gatavam ēdienam pievieno sāli**.
- **Liekā ķermeņa masa vai aptaukošanās** kopumā ir 59,8% respondentu.
- Samazinājies respondentu ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos īpatsvars, kuriem **ārsts pēdējā gada laikā ir ieteicis samazināt svaru**.
- Pieaudzis vīriešu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā lietoja **vismaz 6 alkohola devas** vienā iedzeršanas epizodē (vecuma grupā 15-64 g.v.).



Secinājumi

Novērotas nozīmīgas atšķirības veselību ietekmējošajos paradumos dzimuma un vecuma grupās, kā arī sociāli-ekonomiskajās grupās:

- Sievietēm ir veselīgāki paradumi nekā vīriešiem
- Cilvēkiem ar augstāku izglītības līmeni un ienākumiem ir veselīgāki paradumi
- Fiziskā aktivitāte no darba brīvajā laikā ir ļoti zema visās populācijas grupās.

Attiecīgi veselības veicināšanas pasākumi jāveido, ievērojot mērķa grupu atšķirības.