



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2022

Iveta Pudule,
Vecākā sabiedrības veselības analītiķe

2023.gada 27.decembrī

- 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 faktoros, 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.

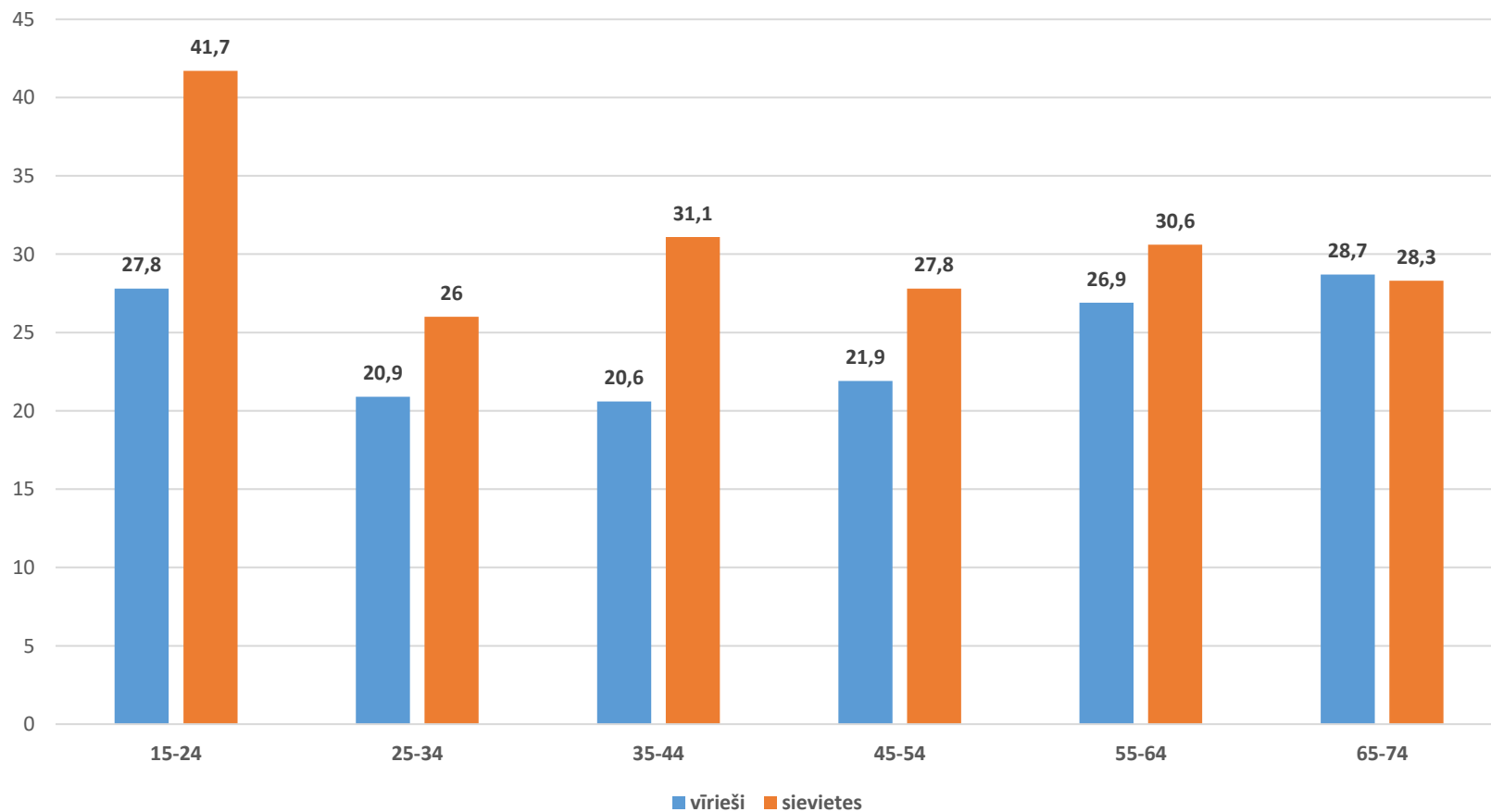
Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2022.gada aptauja

- Pētījuma atlase 3548 Latvijas iedzīvotāji 15 – 74 gadu vecumā
- Atlase tika stratificēta pēc dzimuma, vecuma, dzīvesvietas un tautības
- Dati tika vākti iedzīvotāju dzīvesvietās standartizētās intervijās 2022.gada jūnijā - novembrī
- ["Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022"](#)

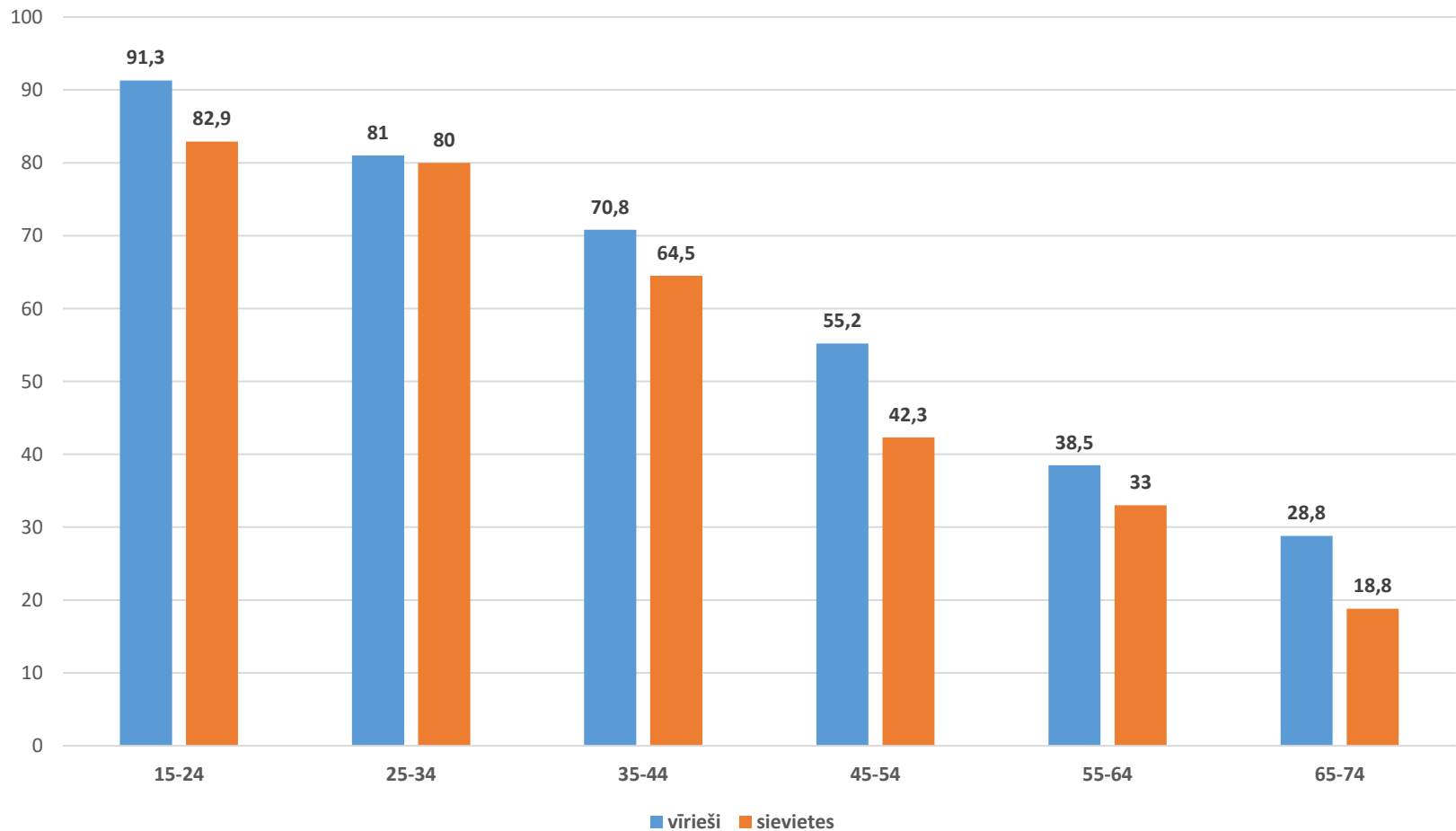
Pētījumā tika iekļautijautājumi par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju (15 – 74 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu izplatību – smēķēšanu, alkohola lietošanu, uzturu, fizisko aktivitāti, mutes higiēnu, satiksmes drošību, kā arī iedzīvotāju vēlmi mainīt uzvedību, iesaistīties veselības veicināšanas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

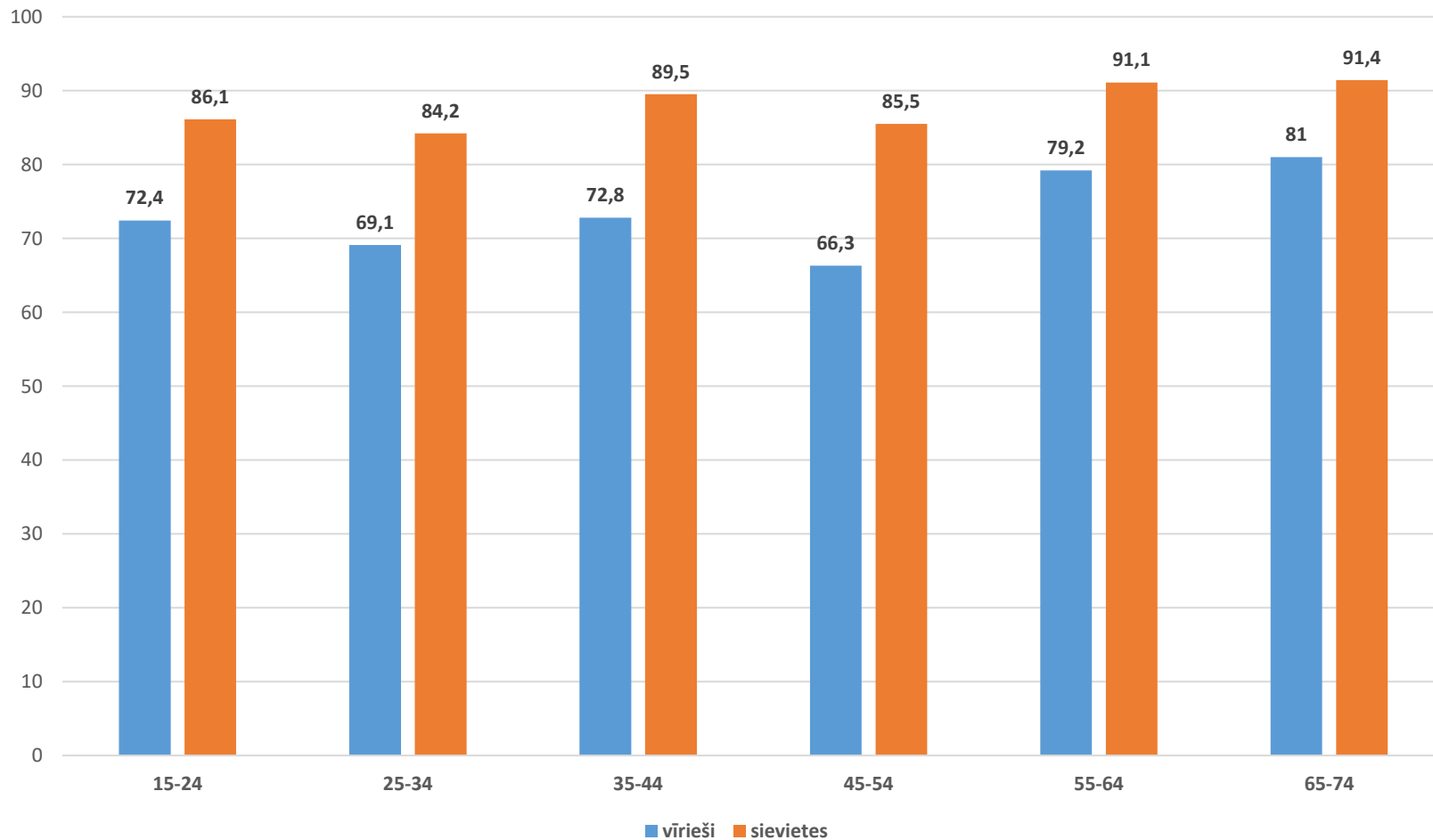
Respondentu īpatsvars (%), kuri pēdējā gada laikā ir bijuši pie ģimenes ārsta uz bezmaksas profilaktisko veselības pārbaudi.



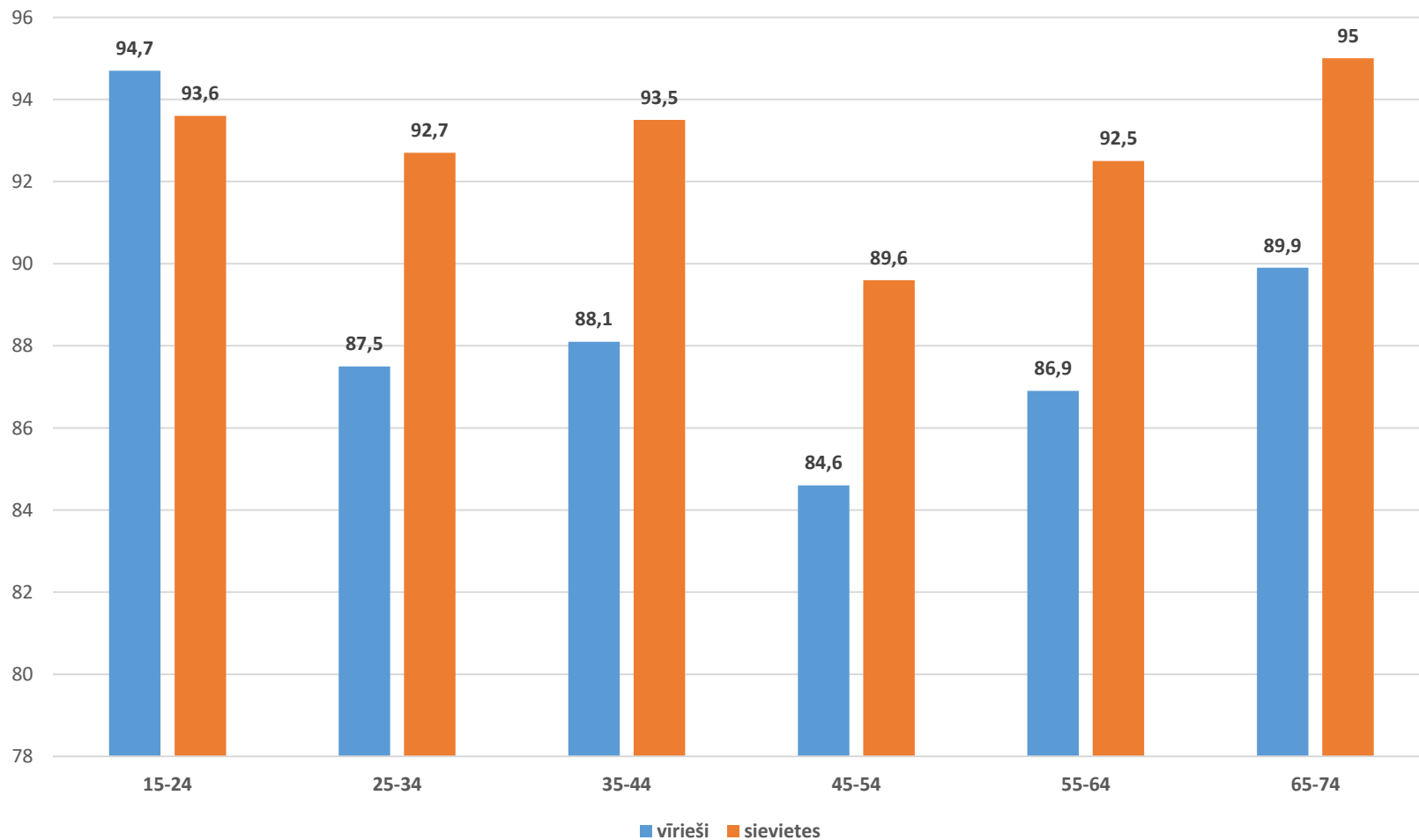
Respondentu īpatsvars (%), kuri savu veselību vērtē kā labu vai diezgan labu.



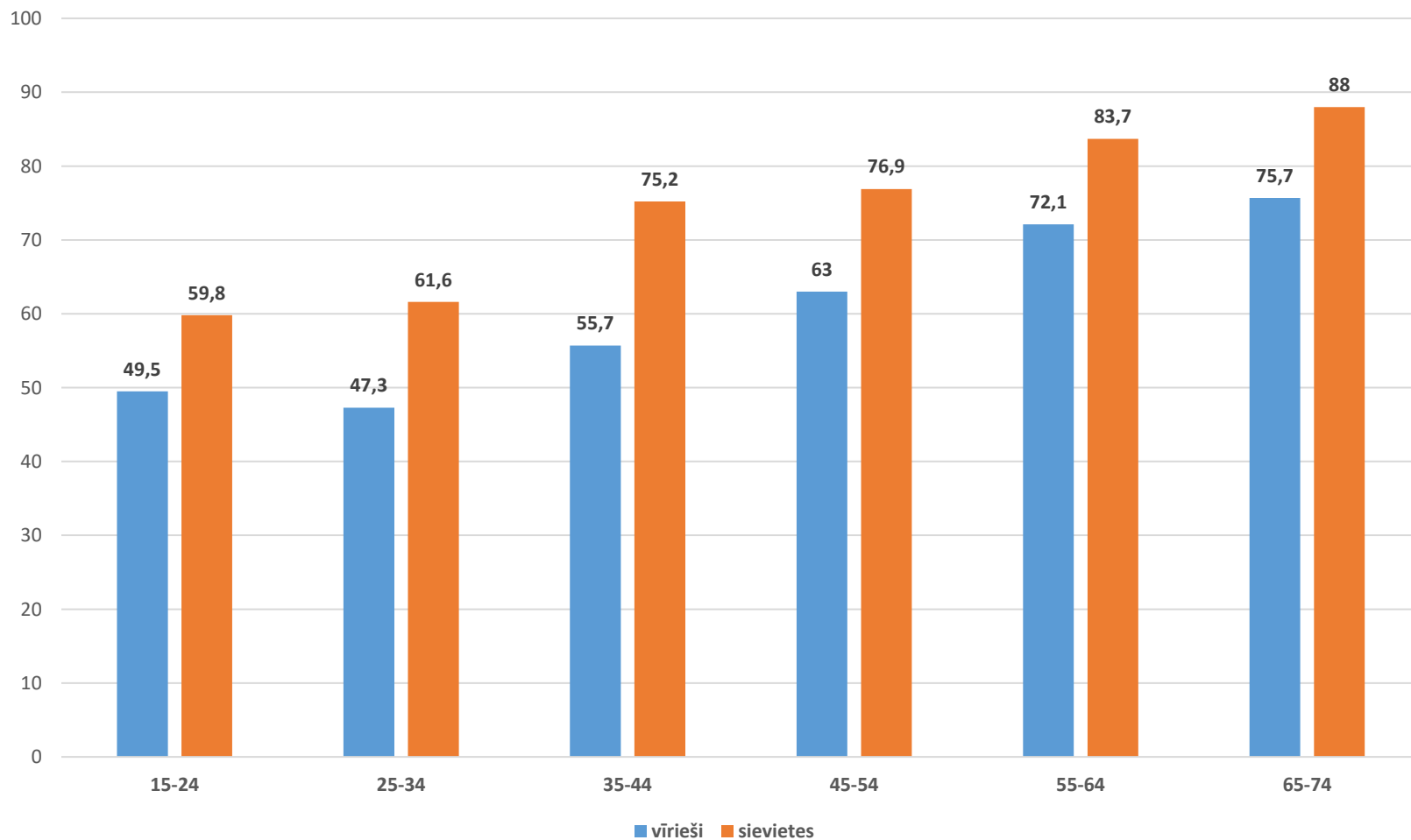
Respondentu īpatsvars (%), kuri pēdējā gada apmeklējuši ģimenes ārstu.



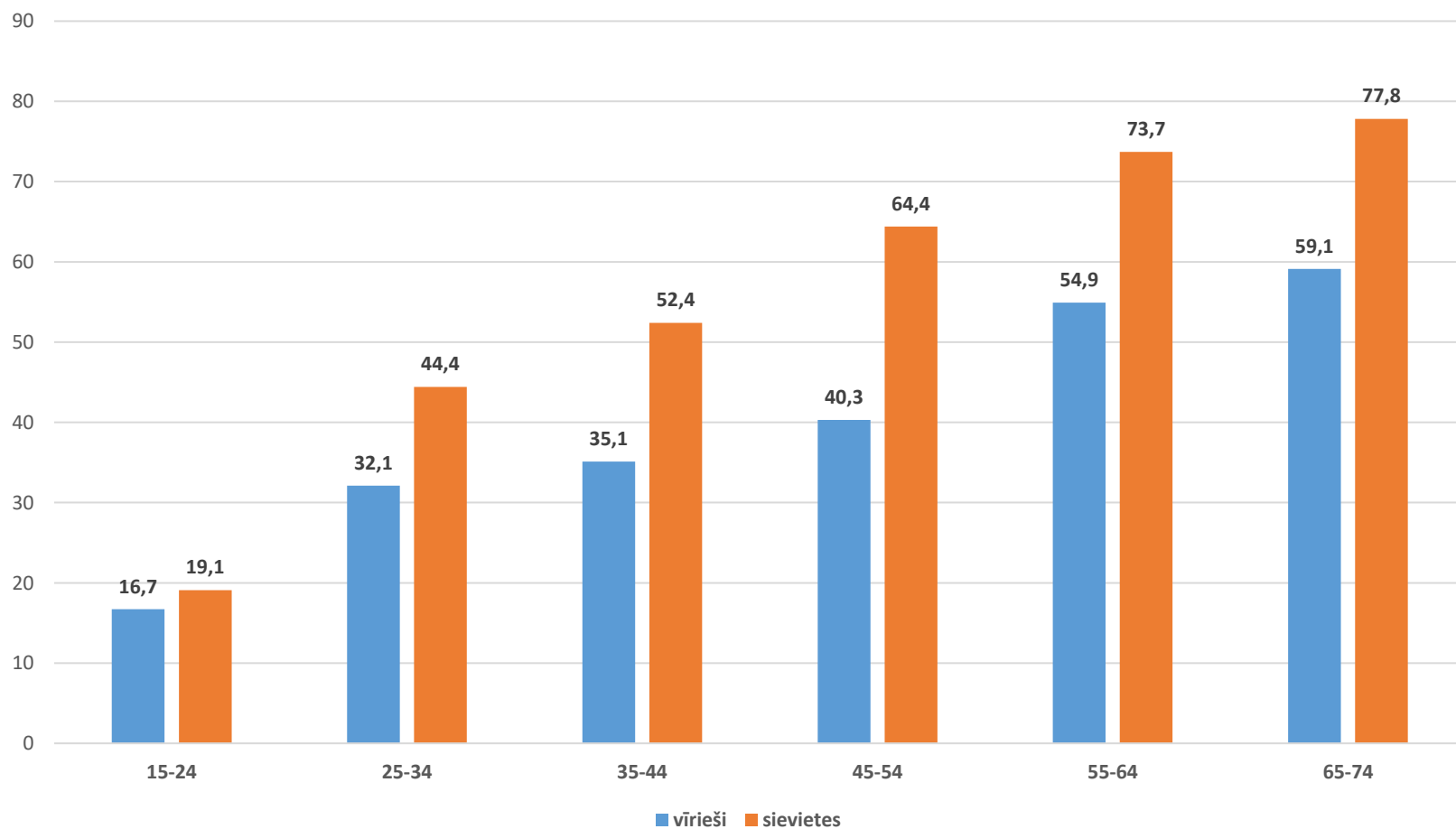
Respondentu īpatsvars (%), kuri ir pilnībā vai daļēji apmierināti ar savu ģimenes ārstu.



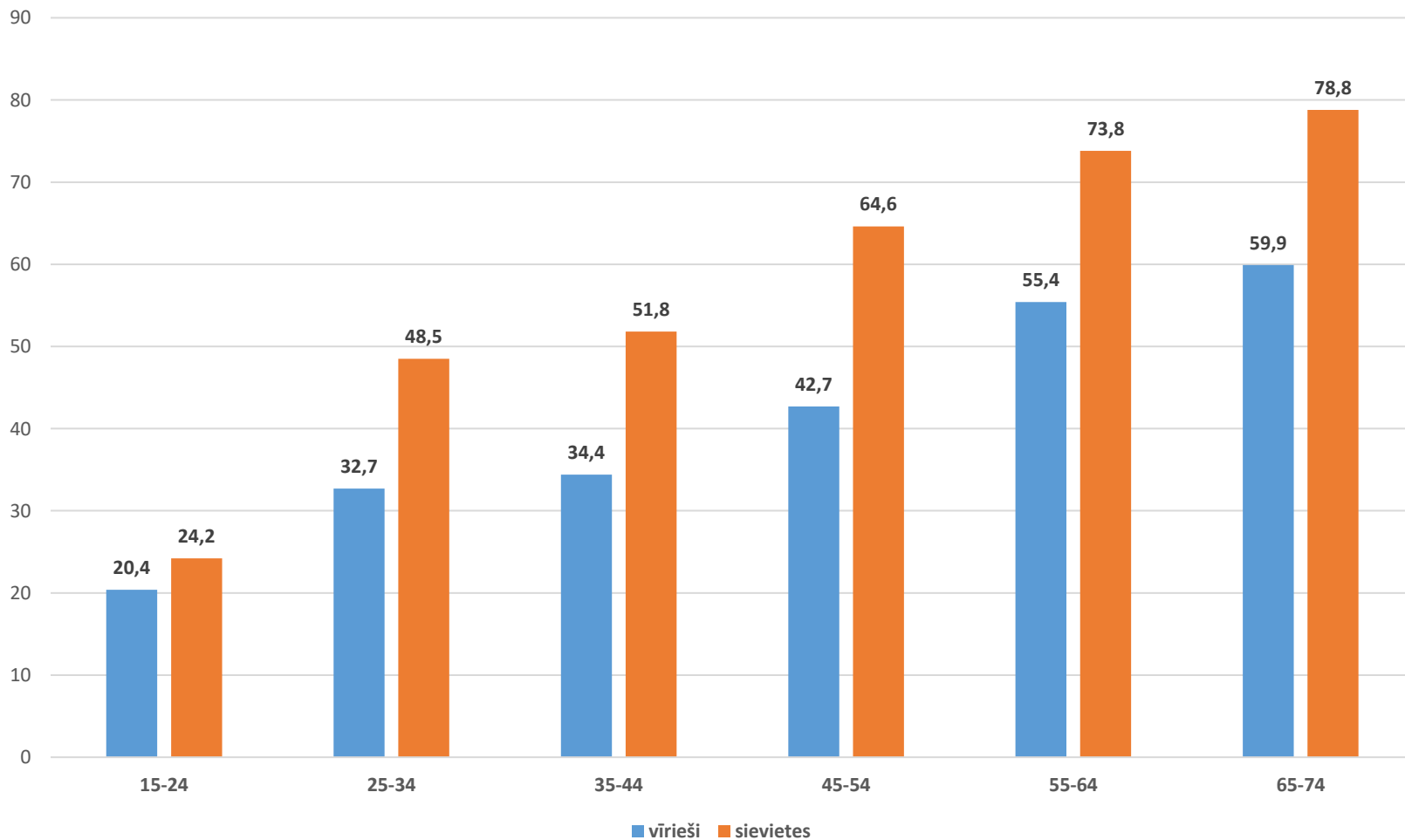
Respondentu īpatsvars (%), kuri pēdējā gada laikā ir mērījuši asinsspiedienu.



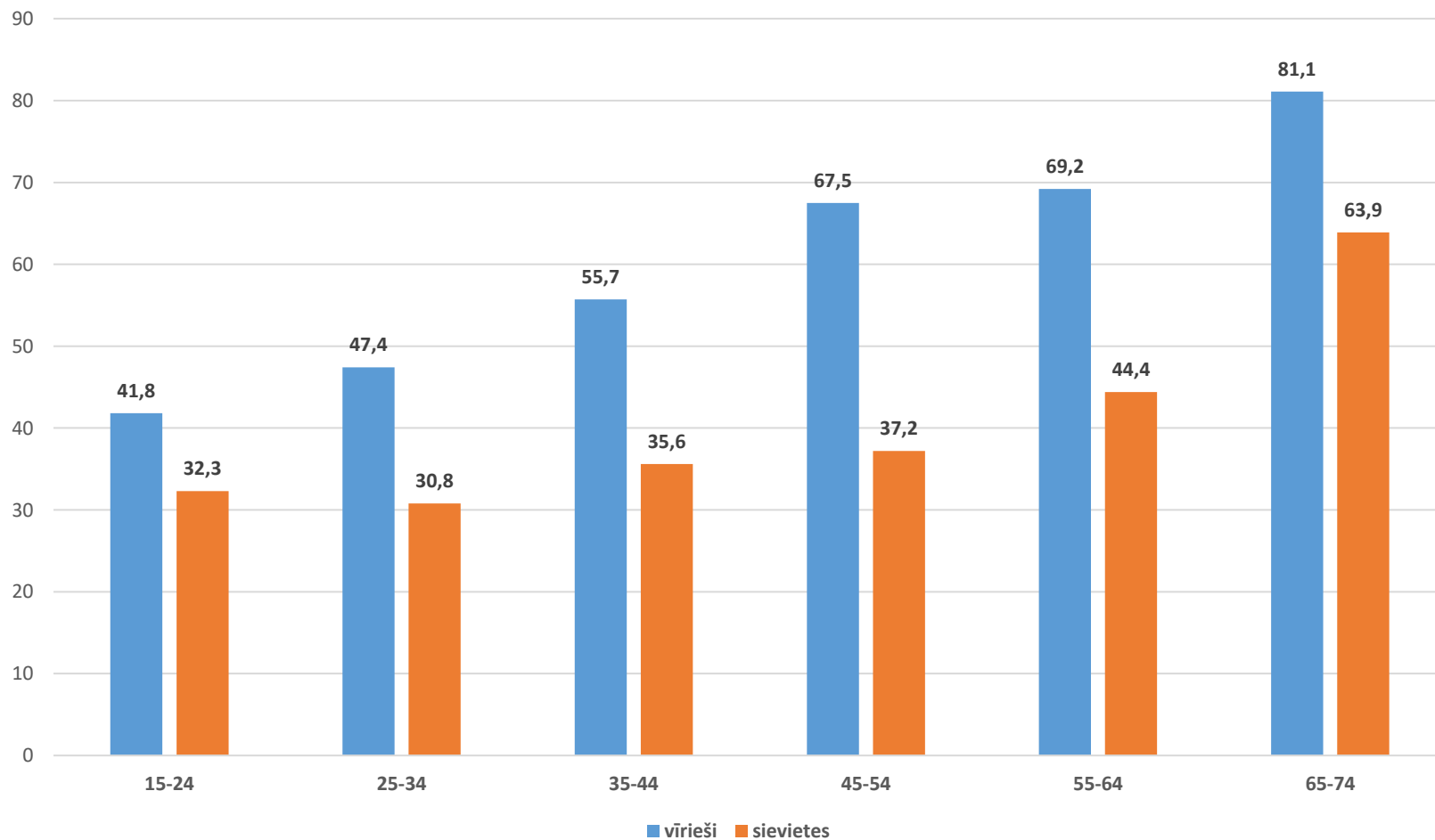
Respondentu īpatsvars (%), kuriem pēdējā gada laikā ir noteikts holesterīna līmenis asinīs.



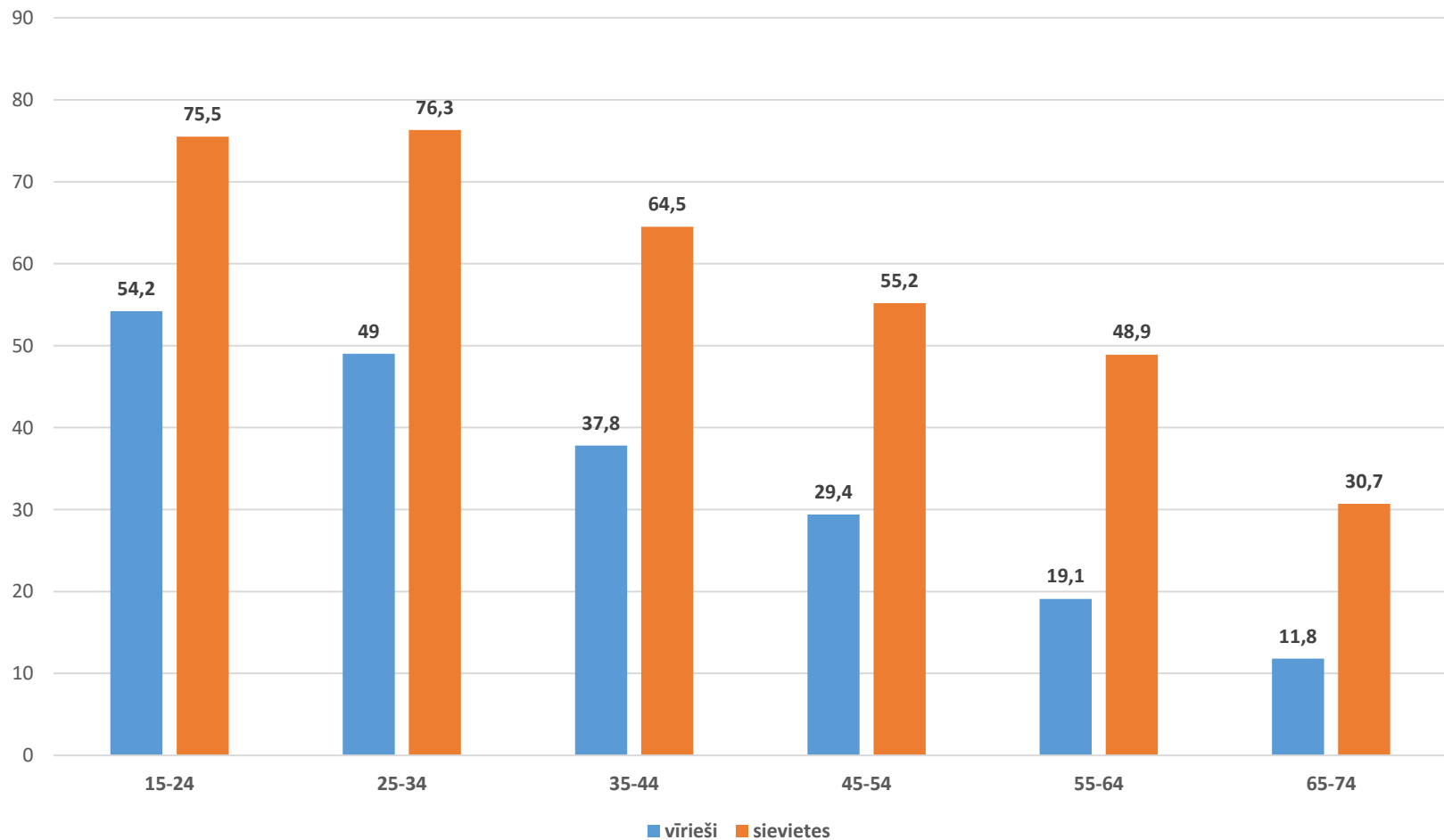
Respondentu īpatsvars (%), kuriem pēdējā gada laikā ir noteikts cukura līmenis asinīs.



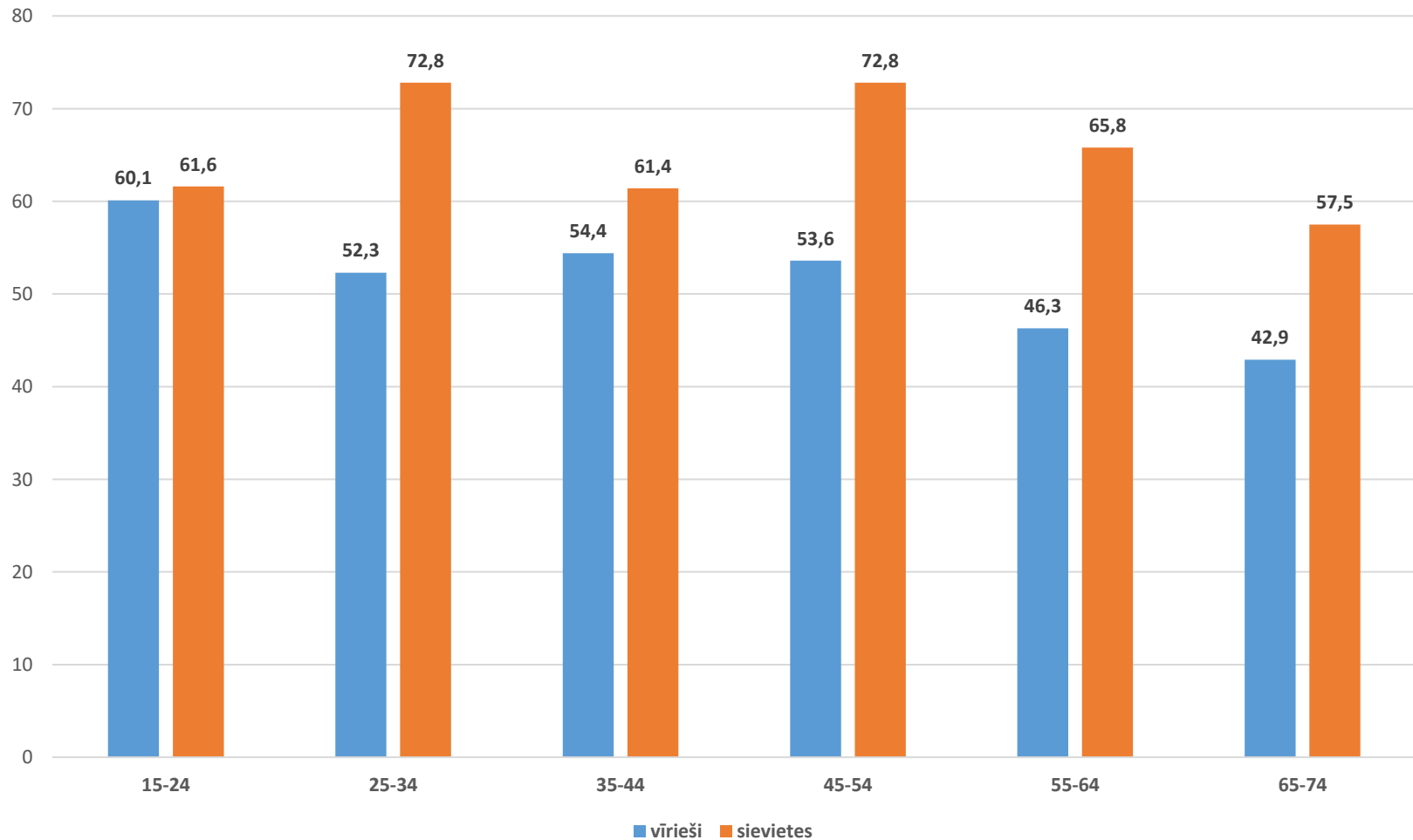
Respondentu īpatsvars (%), kuri pēdējā gada laikā ne reizi nav apmeklējuši zobārstu.



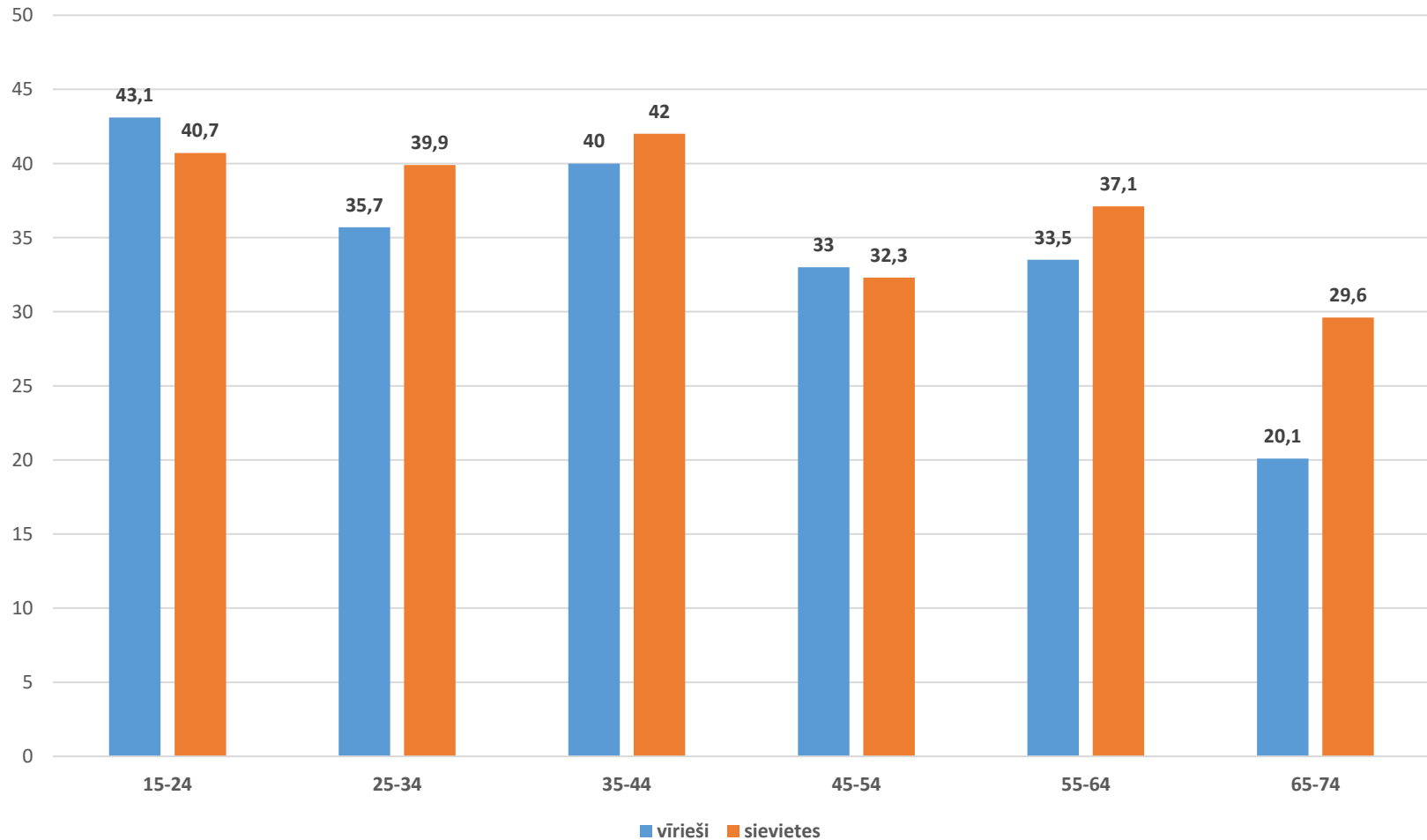
Respondentu īpatsvars (%), kuri zobus tīra biežāk nekā 1 reizi dienā.



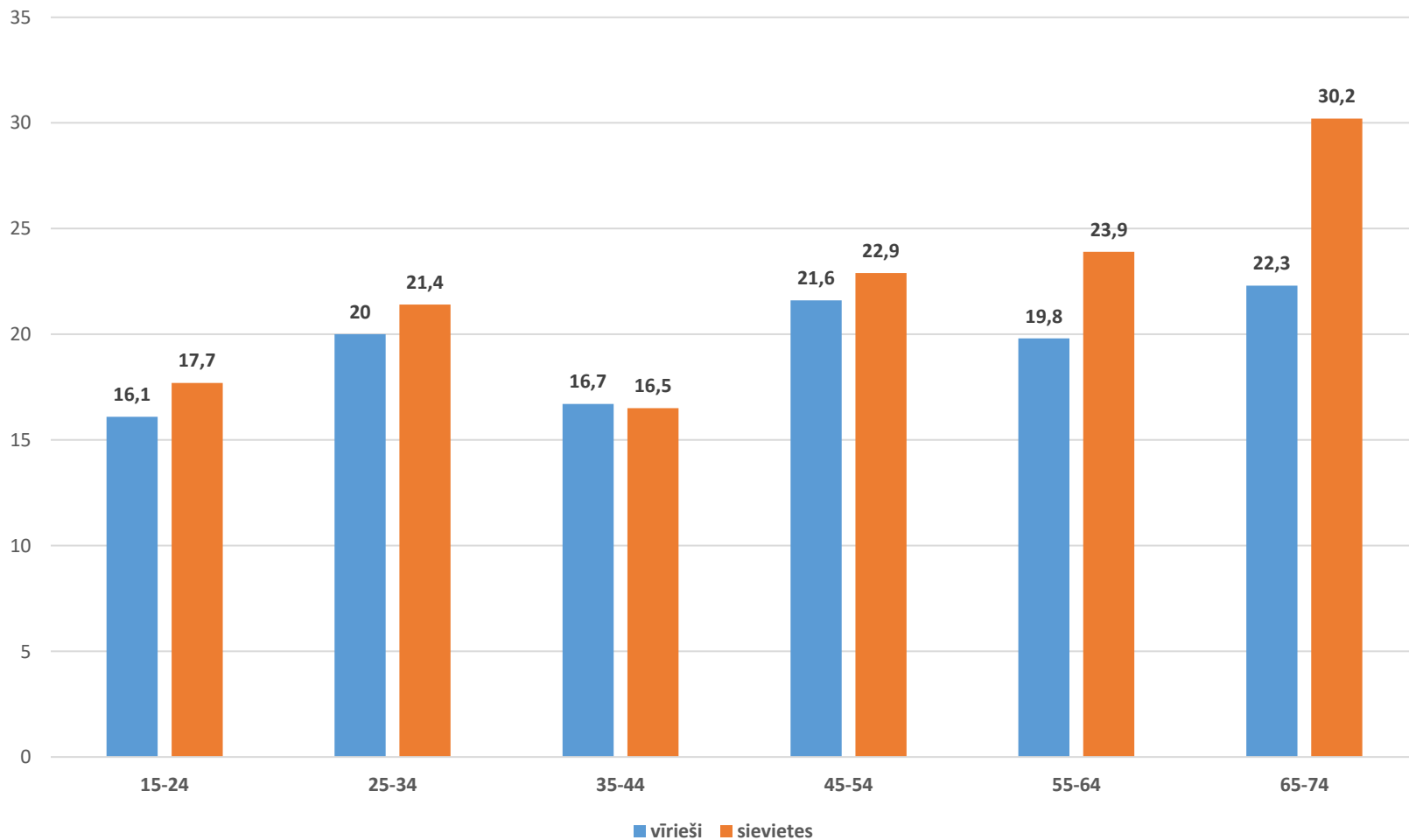
Respondentu īpatsvars (%), kuri regulāri potējas pret difteriju.



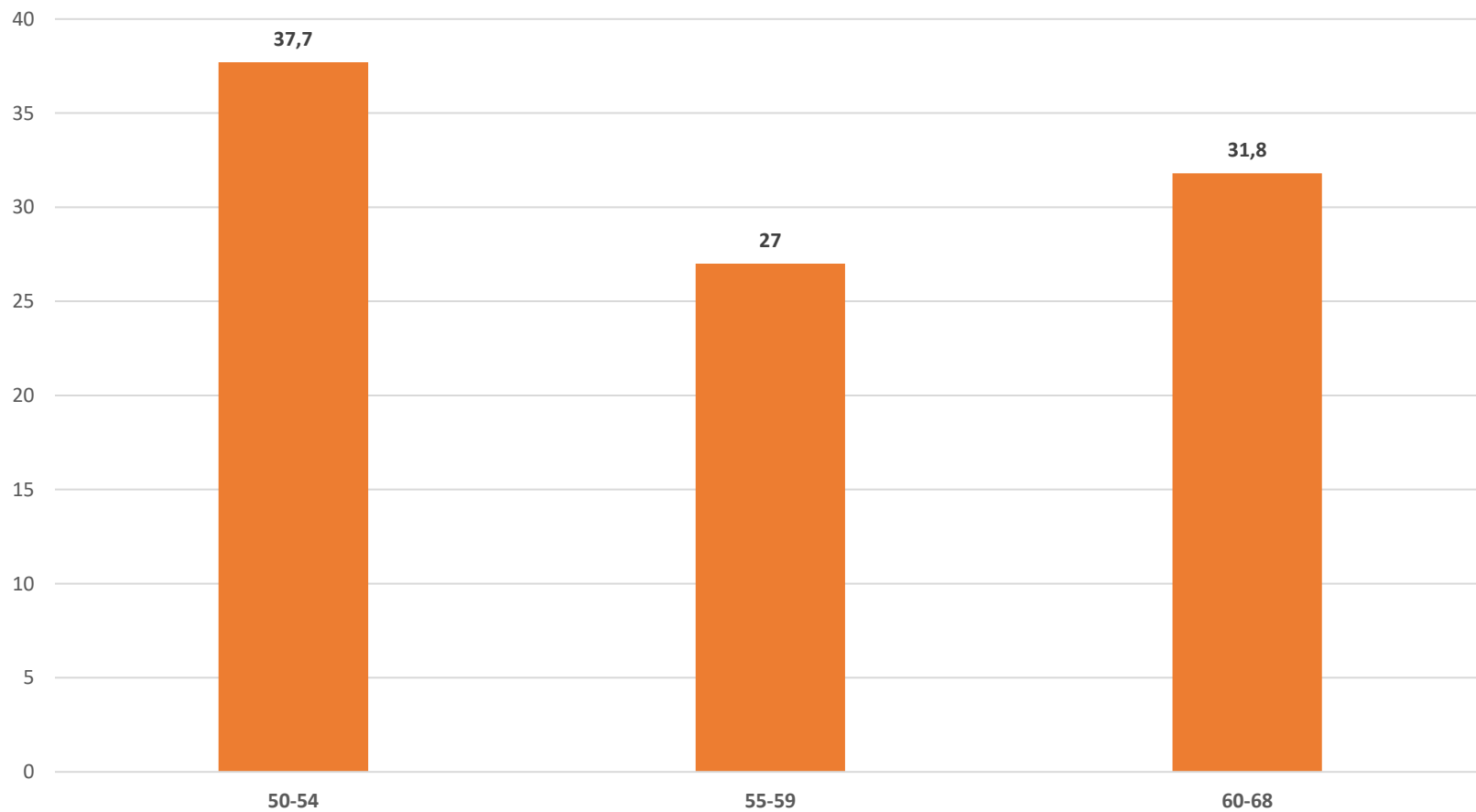
Respondentu īpatsvars (%), kuri regulāri potējas pret ērču encefalītu.



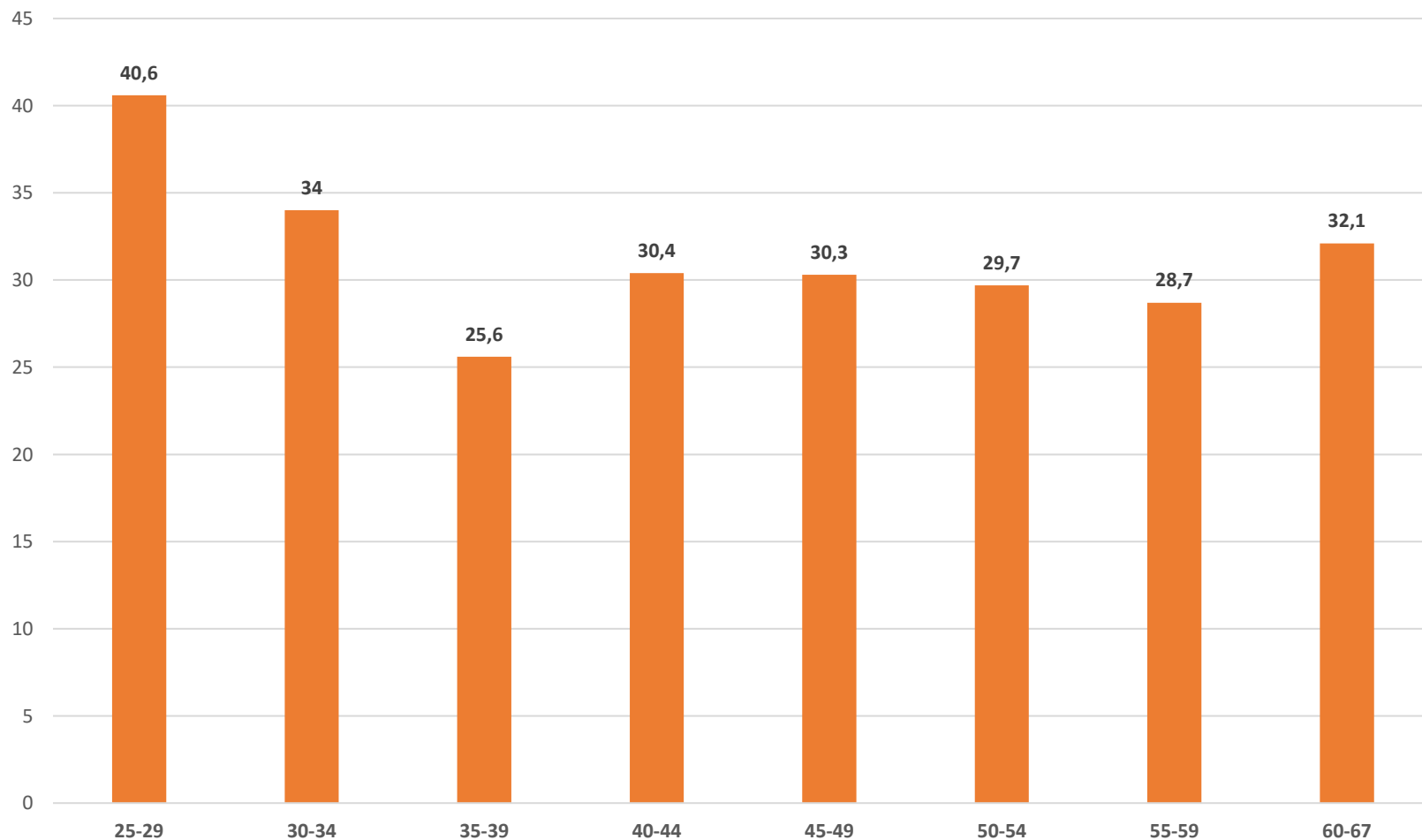
Respondentu īpatsvars (%), kuri pēdējā gada laikā ir potējušies pret gripu.



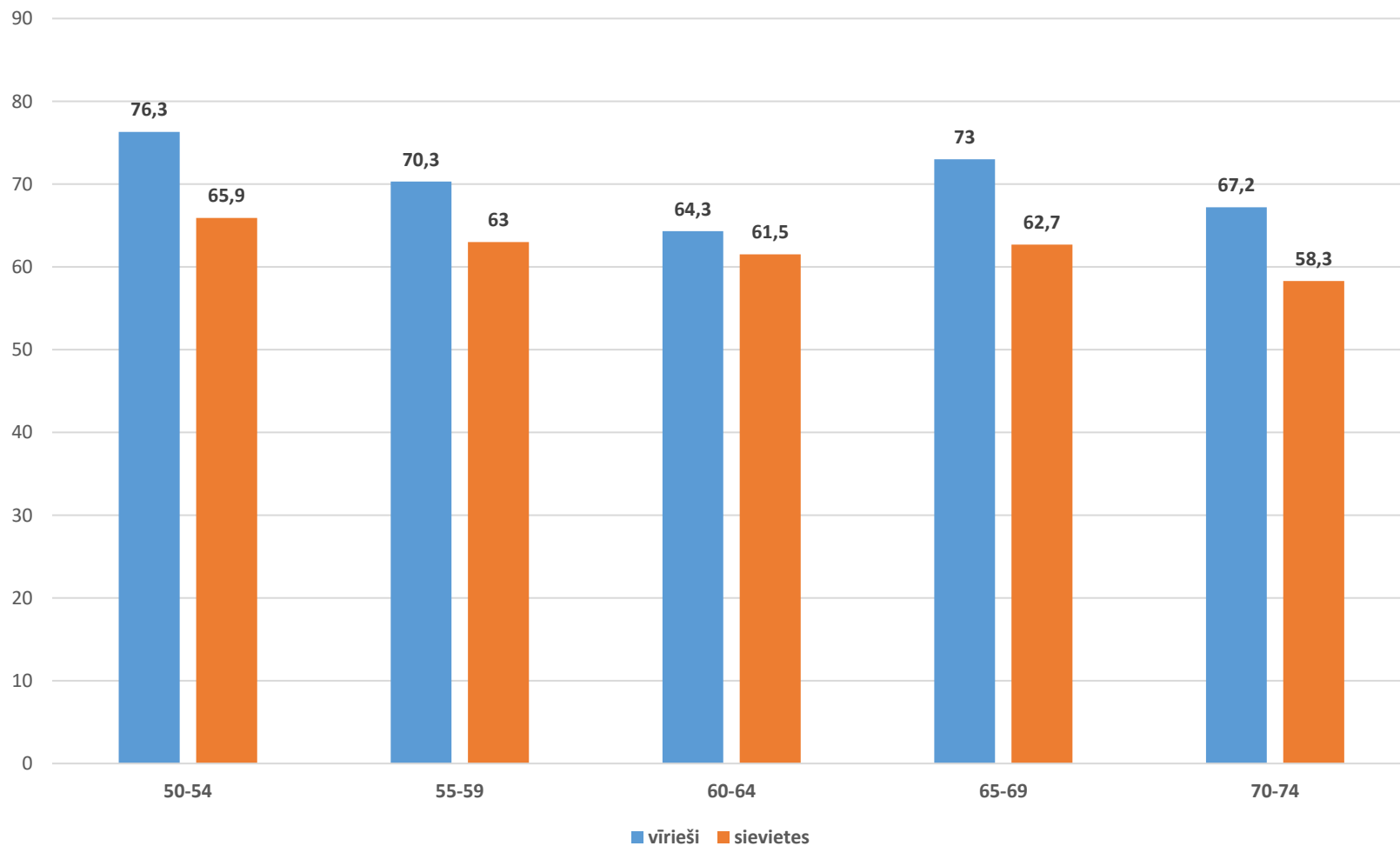
Respondenšu īpatsvars (%), kuras pēdējo divu gadu laikā nav veikušas mammogrāfiju.



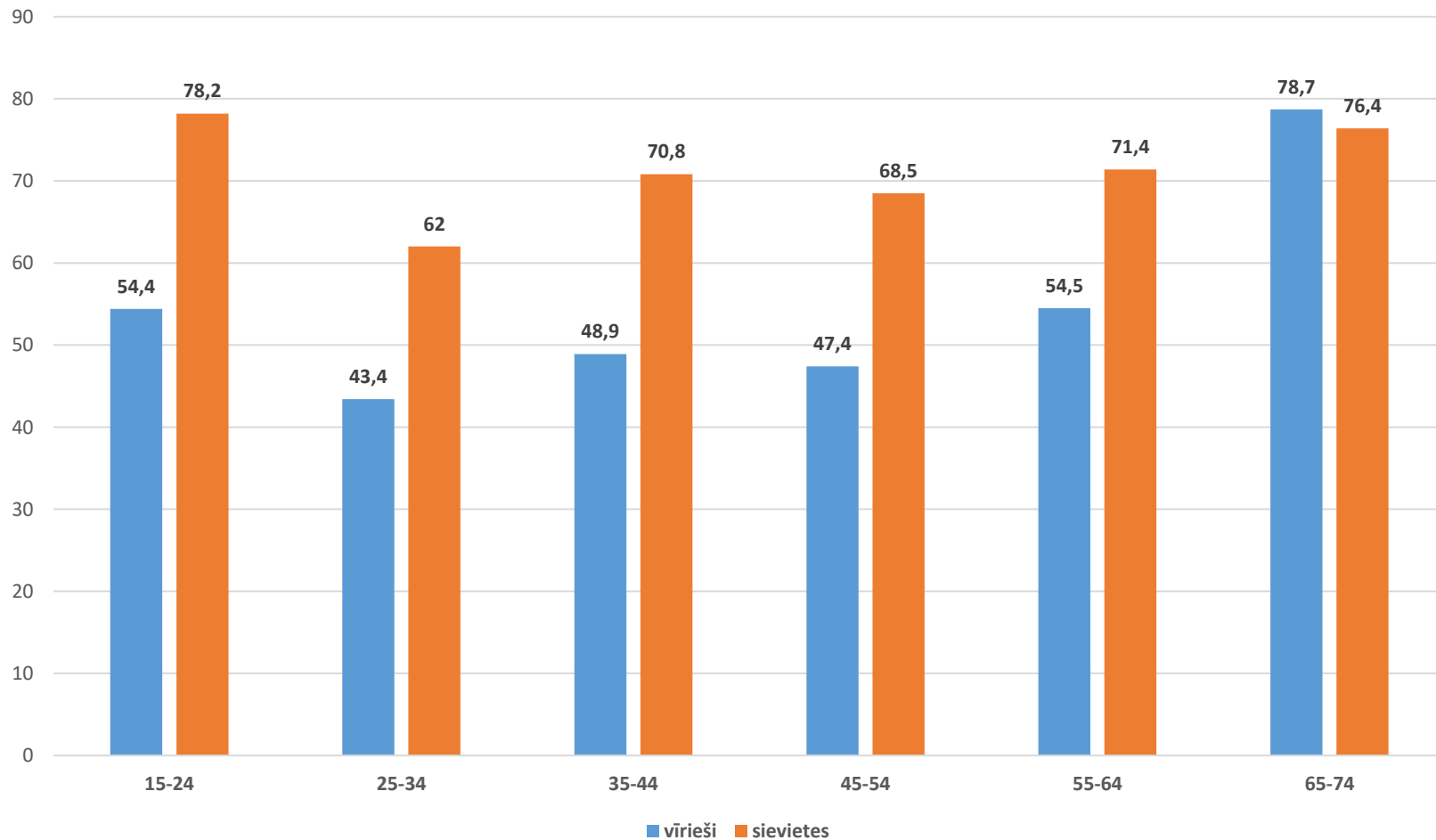
Respondenšu īpatsvars (%), kurām ārsts pēdējo 3 gadu laikā nav veicis dzemdes kakla vēža skrīningu.



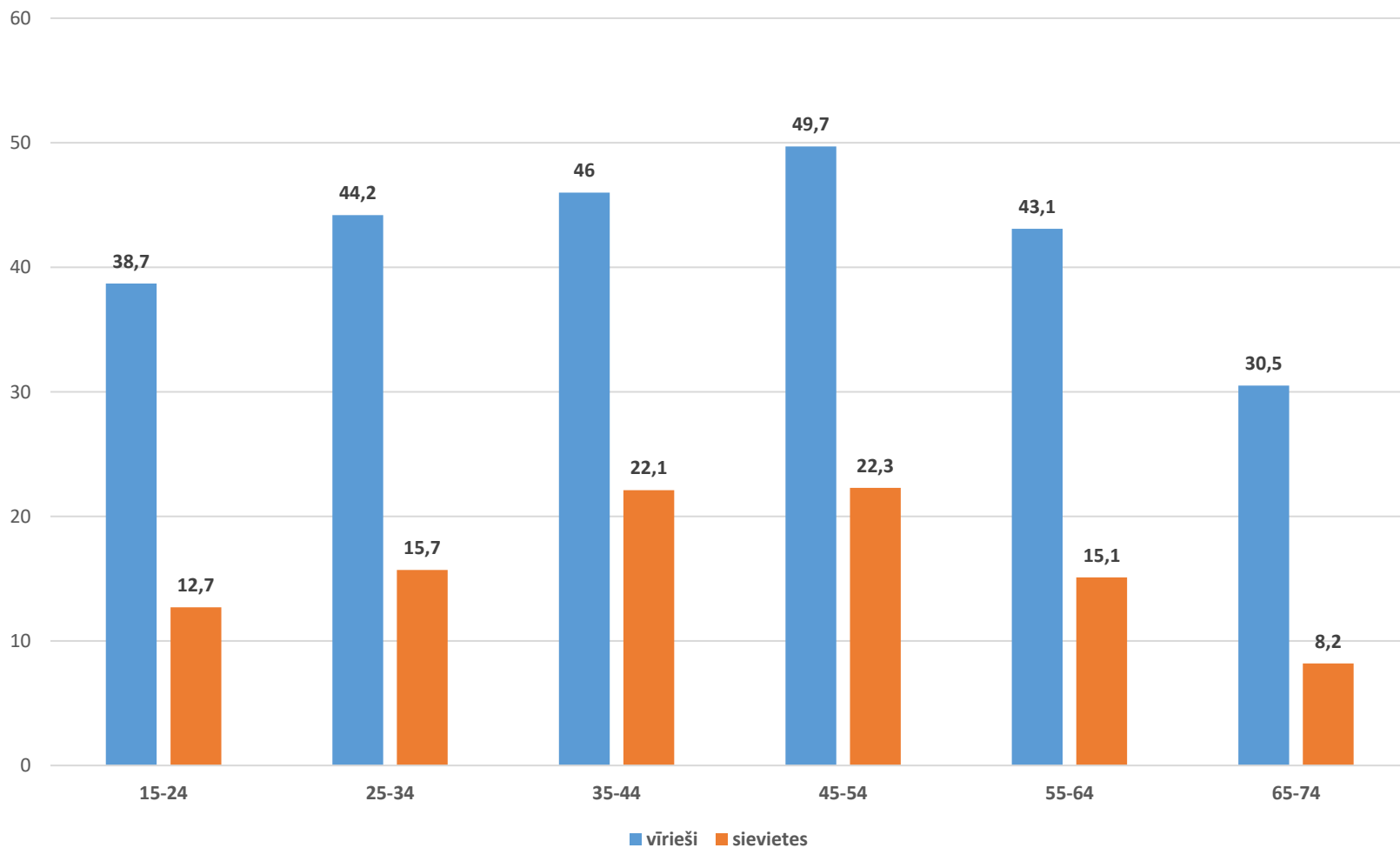
Respondentu īpatsvars (%), kuri pēdējā gada laikā nav veikuši zarnu vēža skrīningu.



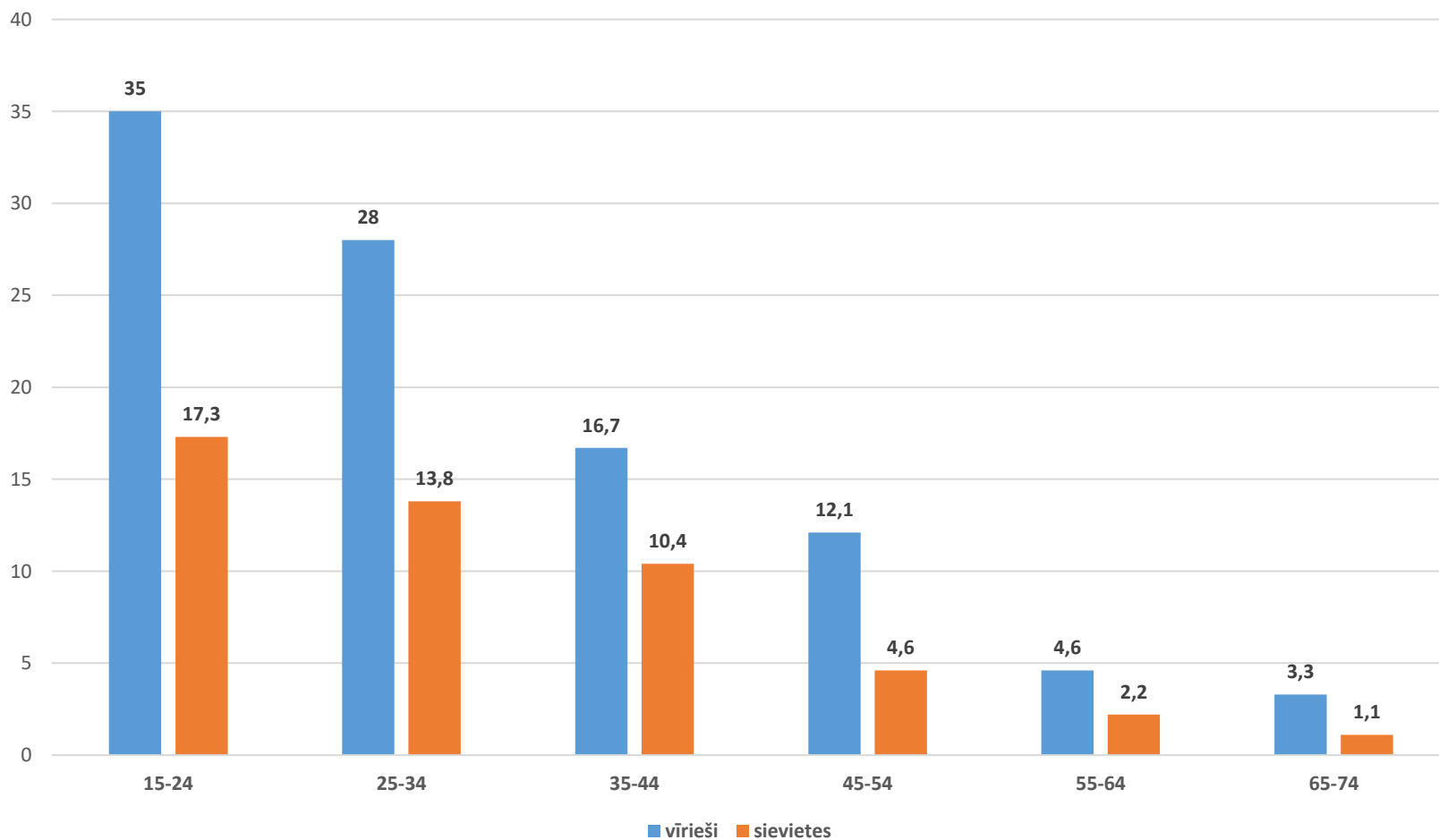
Respondentu īpatsvars (%), kuriem darba vietā aizliegts smēķēt.



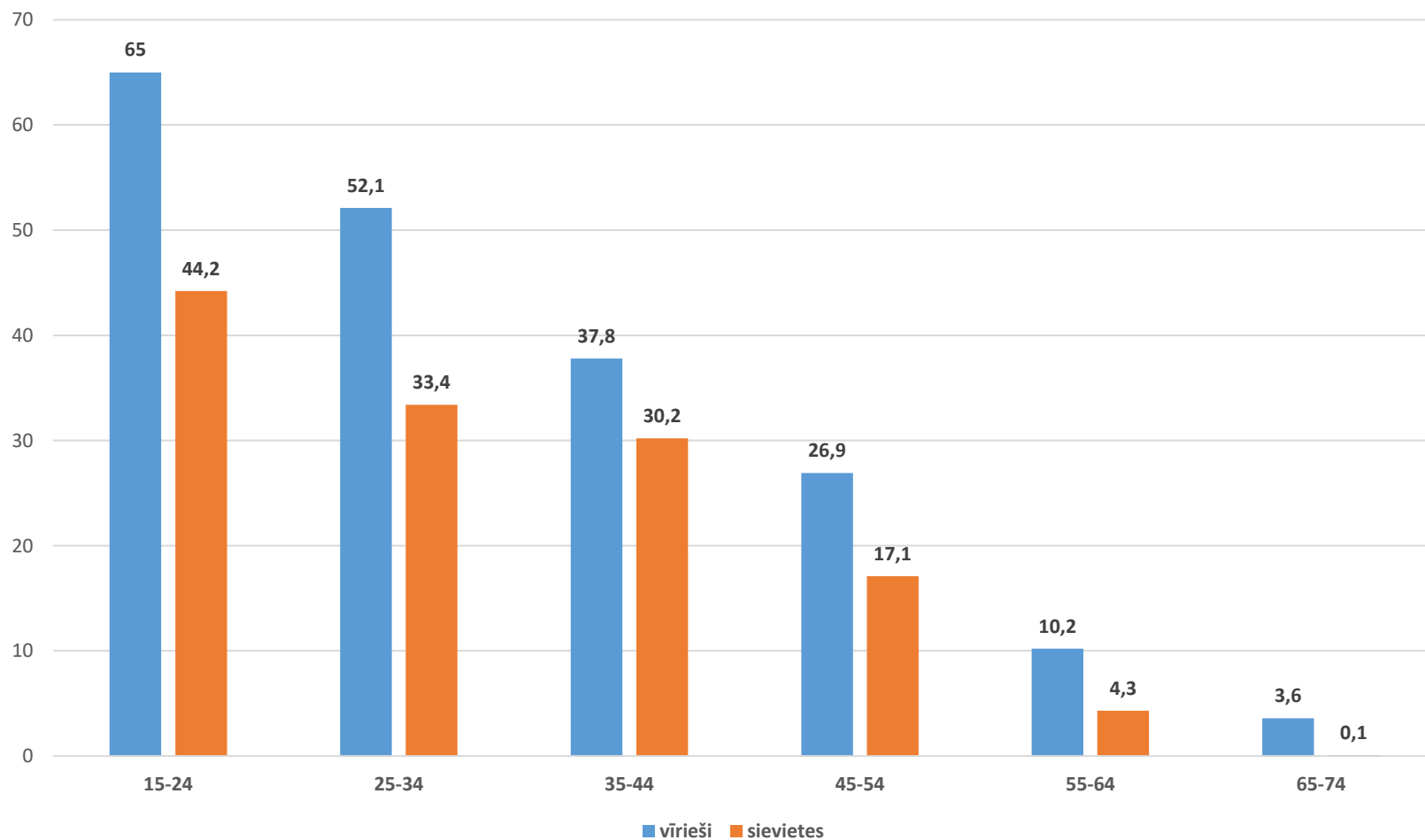
Respondentu īpatsvars (%), kuri smēķē ik dienas cigarettes, cigārus, pīpes.



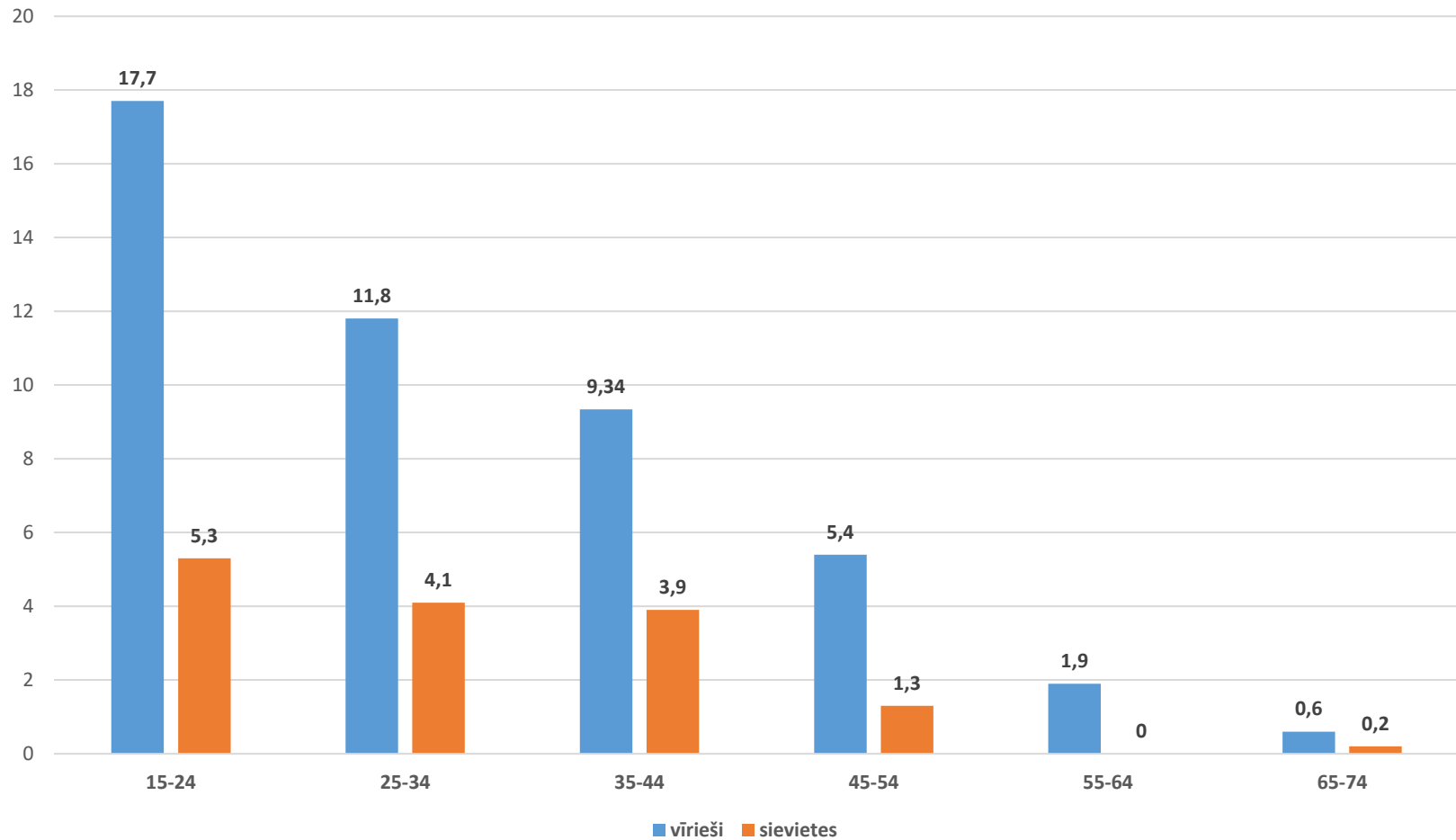
Respondentu īpatsvars (%), kuri savā dzīvē kādreiz ir smēķējuši karsējamo tabaku.



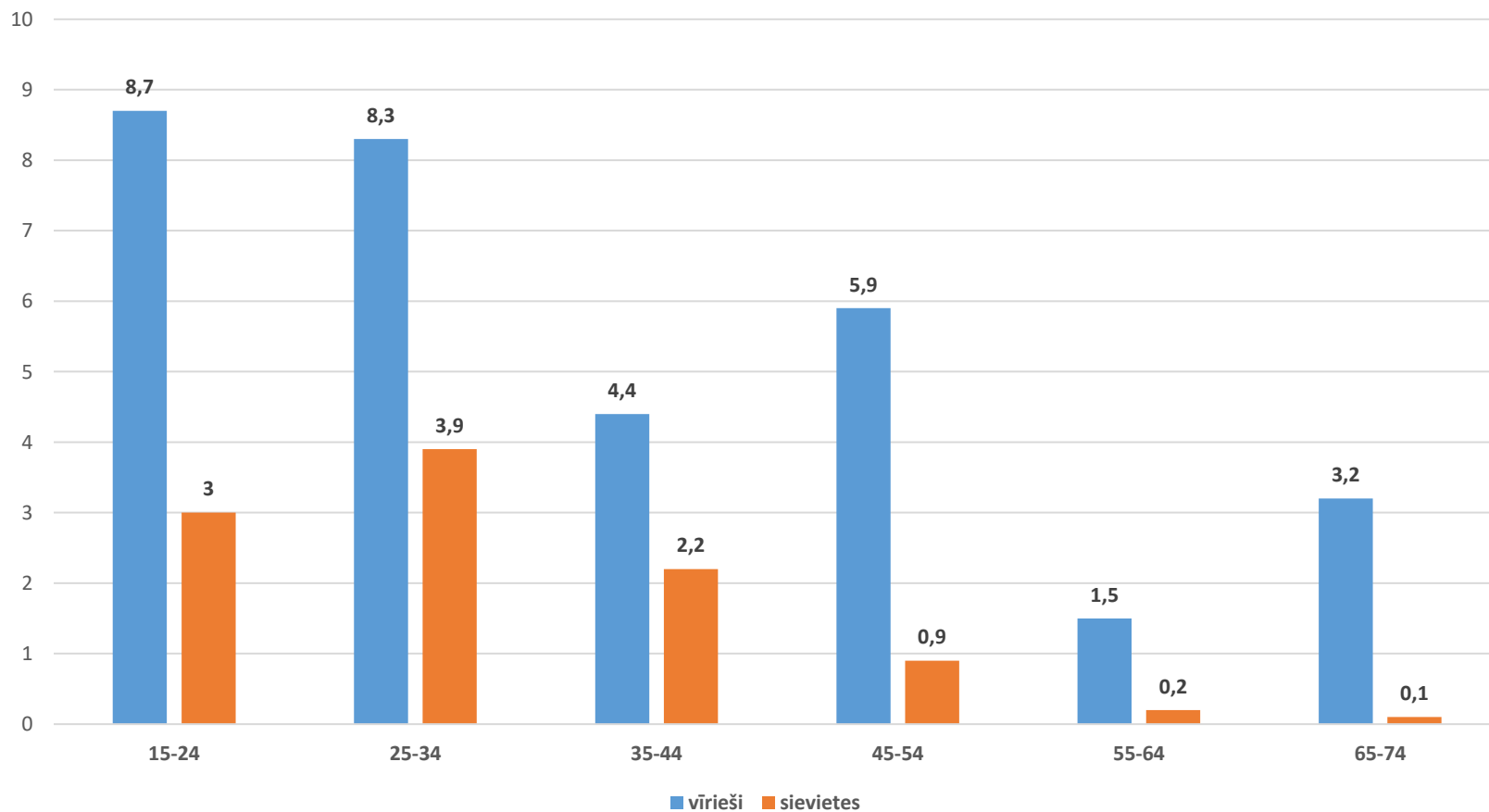
Respondentu īpatsvars (%), kuri ir smēķējuši elektroniskās cigaretes.



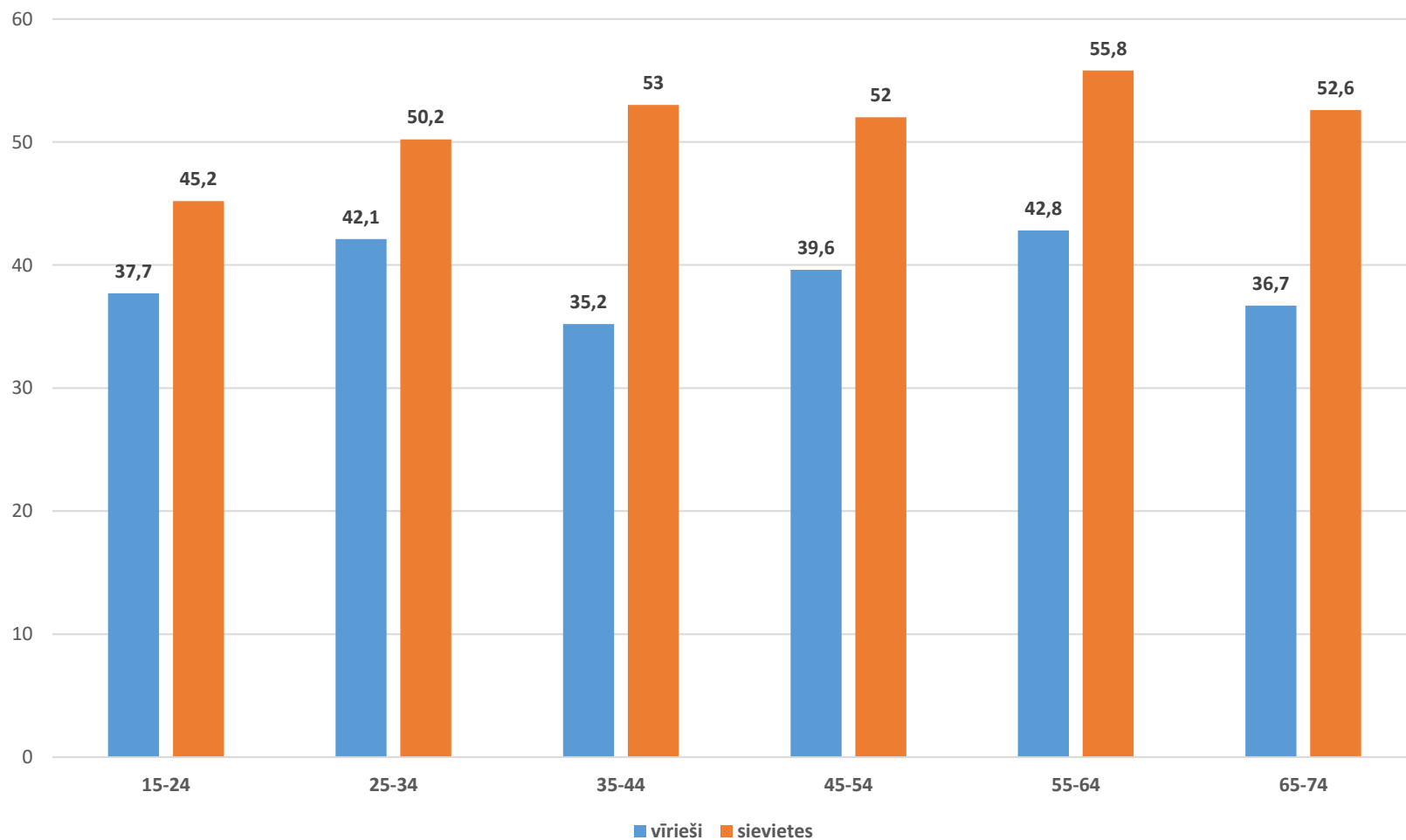
Respondentu īpatsvars (%), kuri ir lietojuši nikotīna spilventiņus.



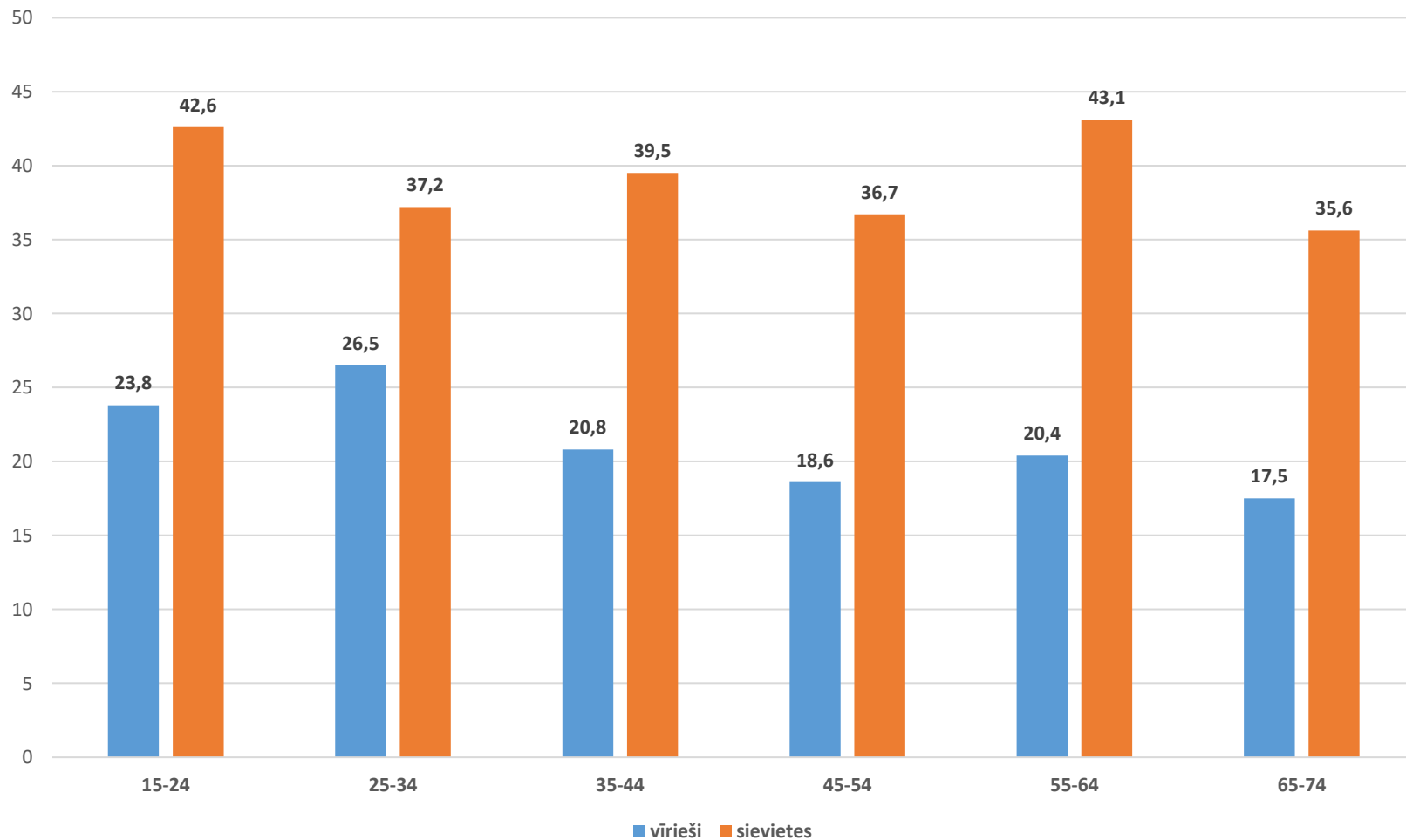
Respondentu īpatsvars (%), kuri ir lietojuši zelējamo vai šņaucamo tabaku.



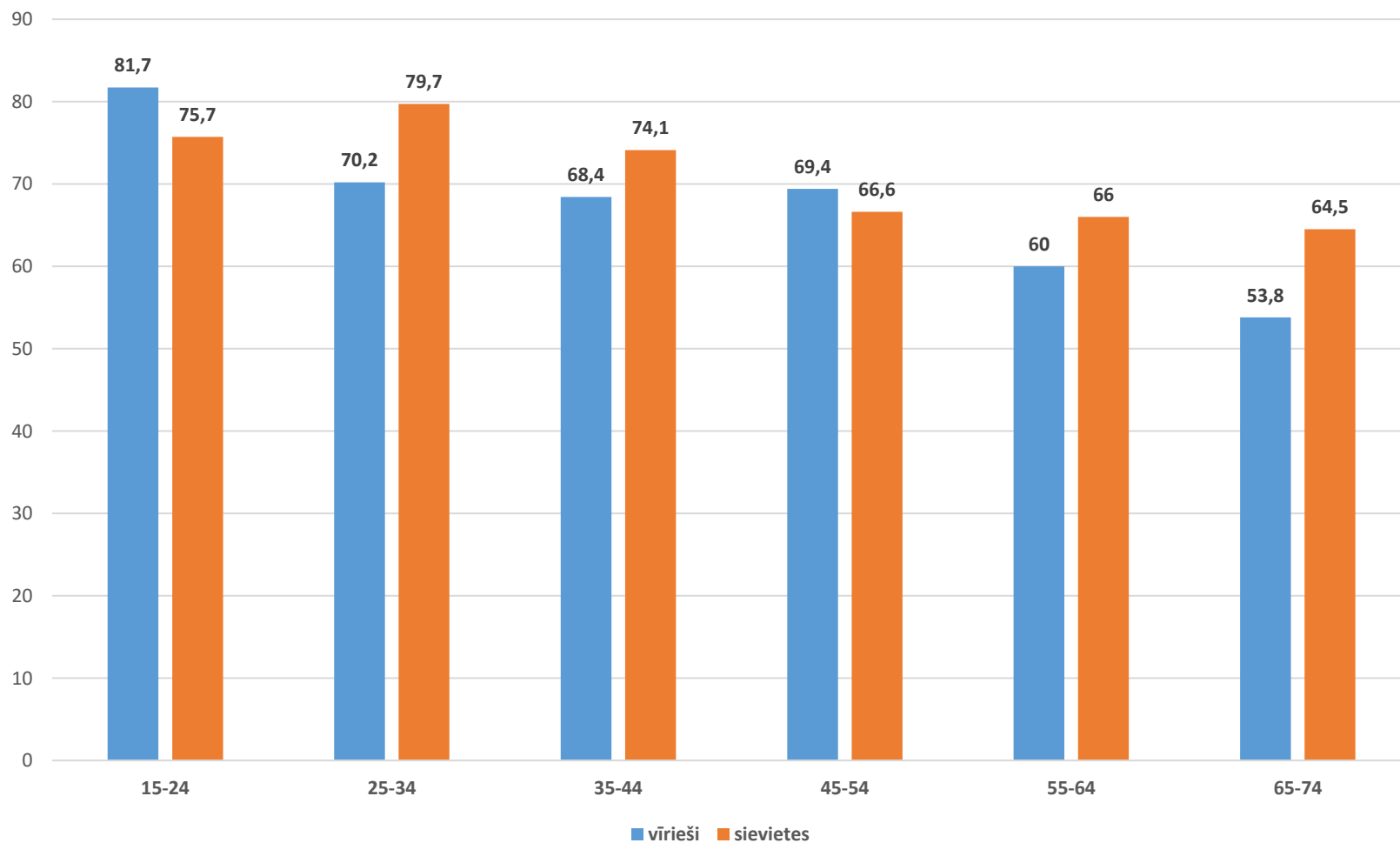
Respondentu īpatsvars (%), kuri 6-7 dienas nedēļā uzturā lieto svaigus dārzeņus.



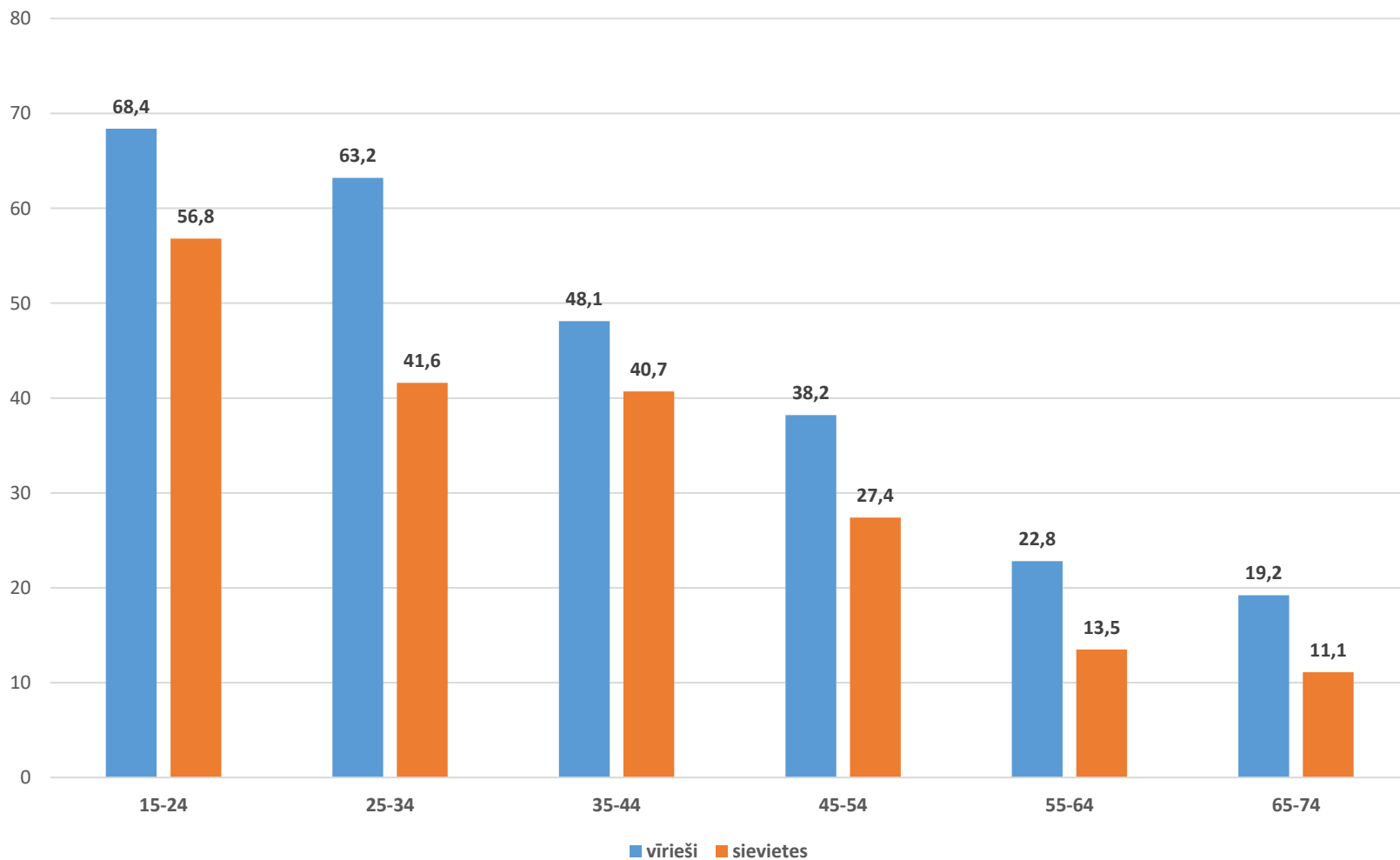
Respondentu īpatsvars (%), kuri 6-7 dienas nedēļā uzturā lieto svaigus augļus vai ogas.



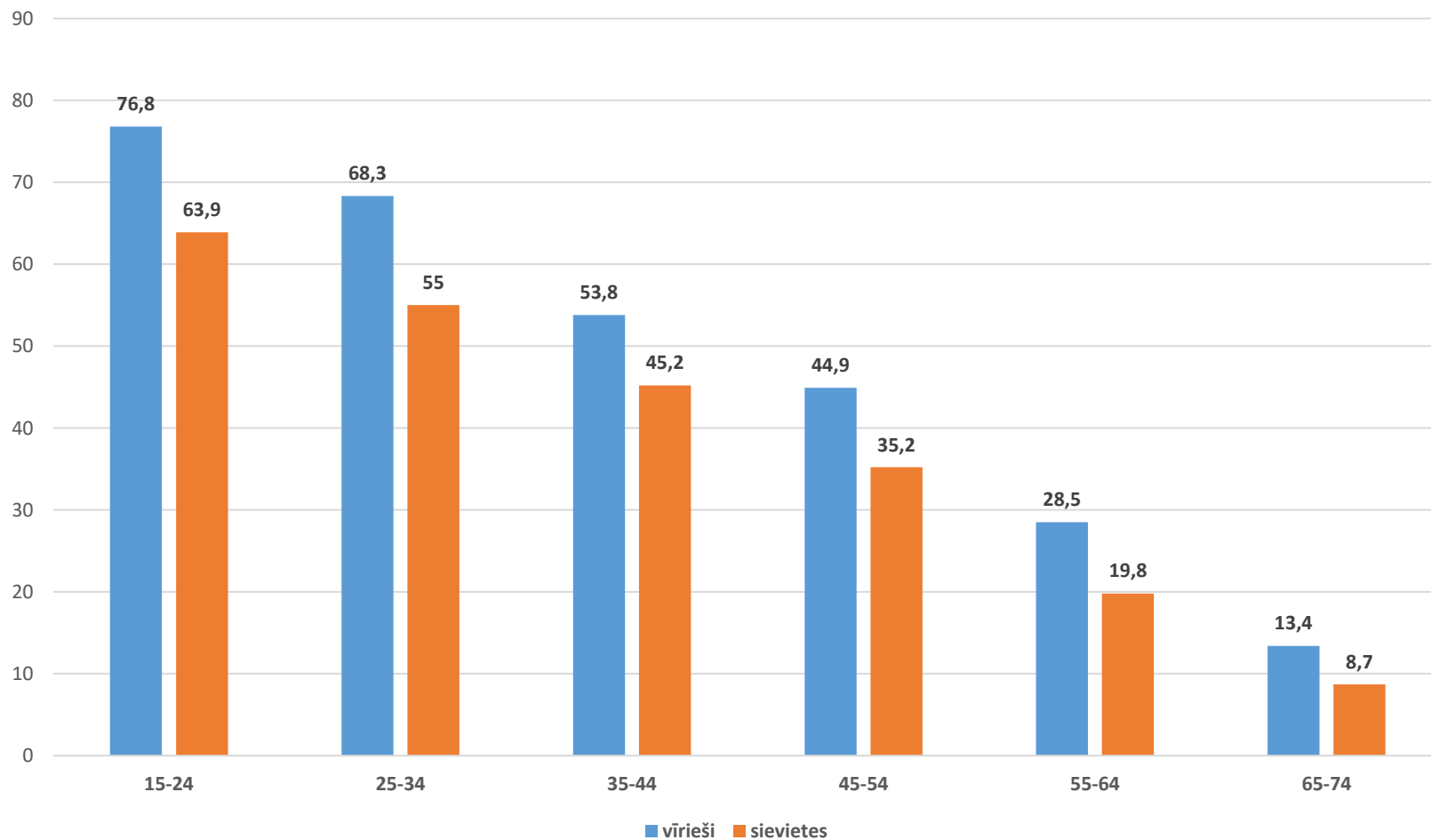
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši cepumus vai kūkas.



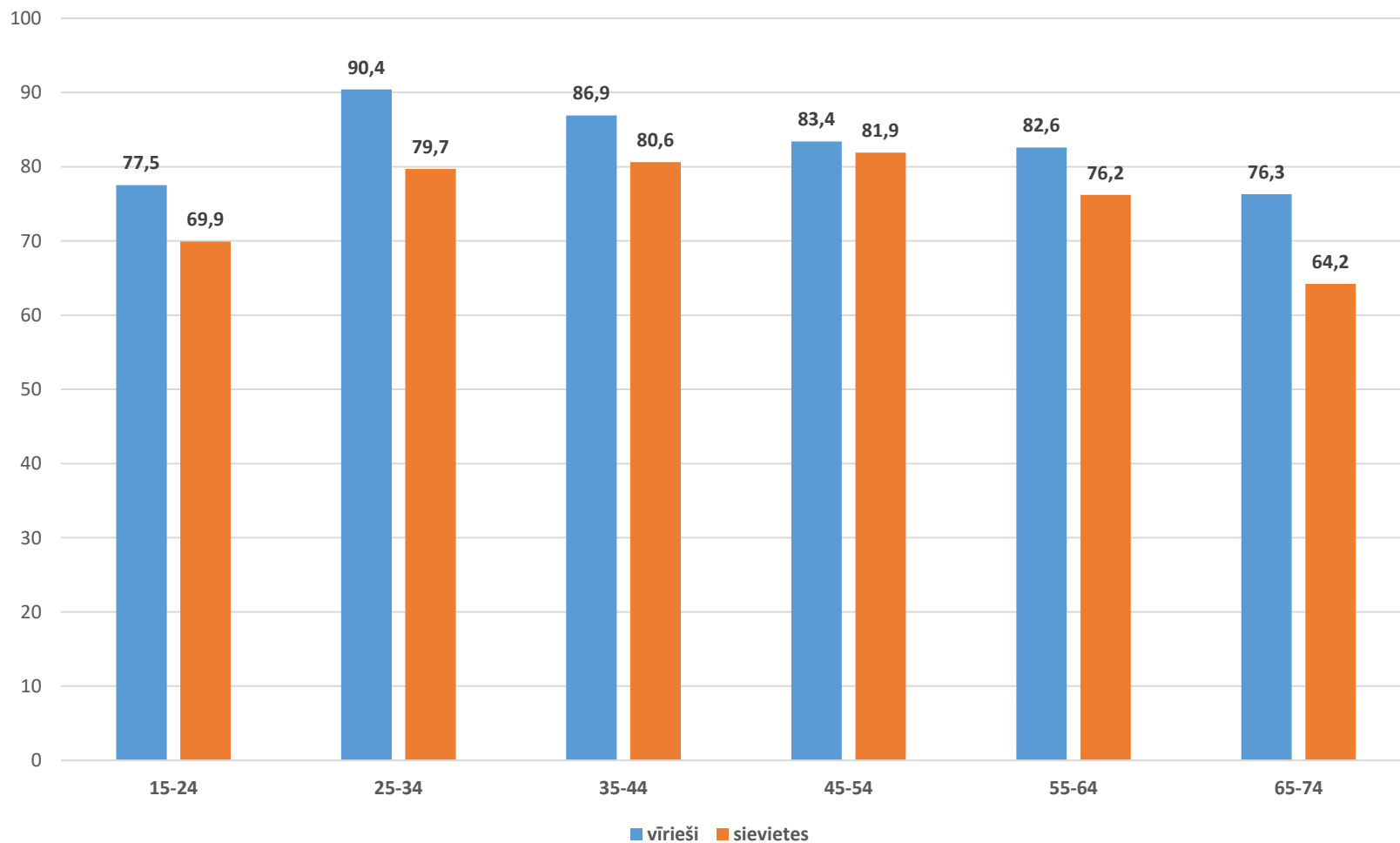
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši saldinātos bezalkoholiskos dzērienus.



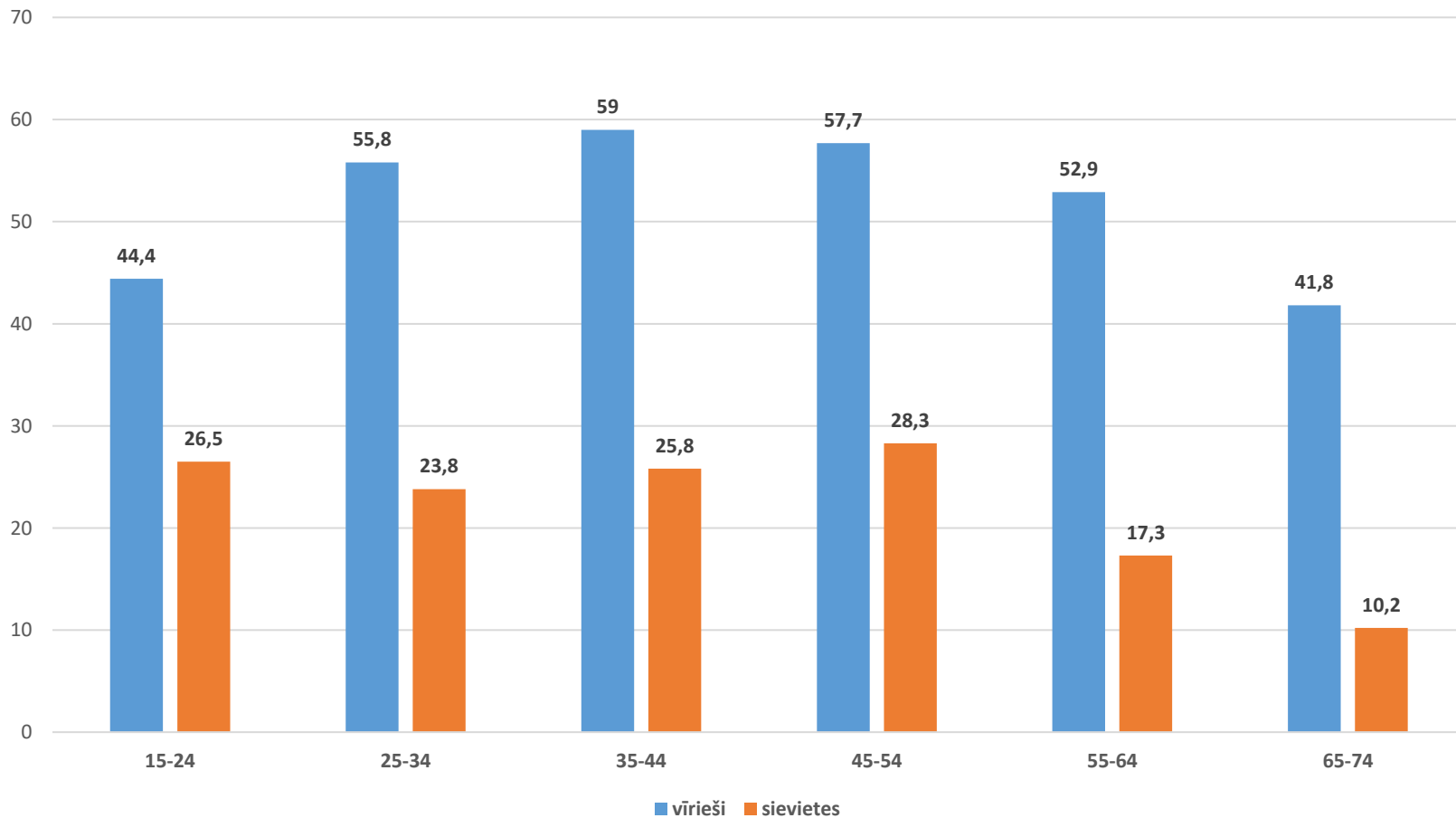
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušās nedēļas laikā uzturā lietojuši sāļos naškus.



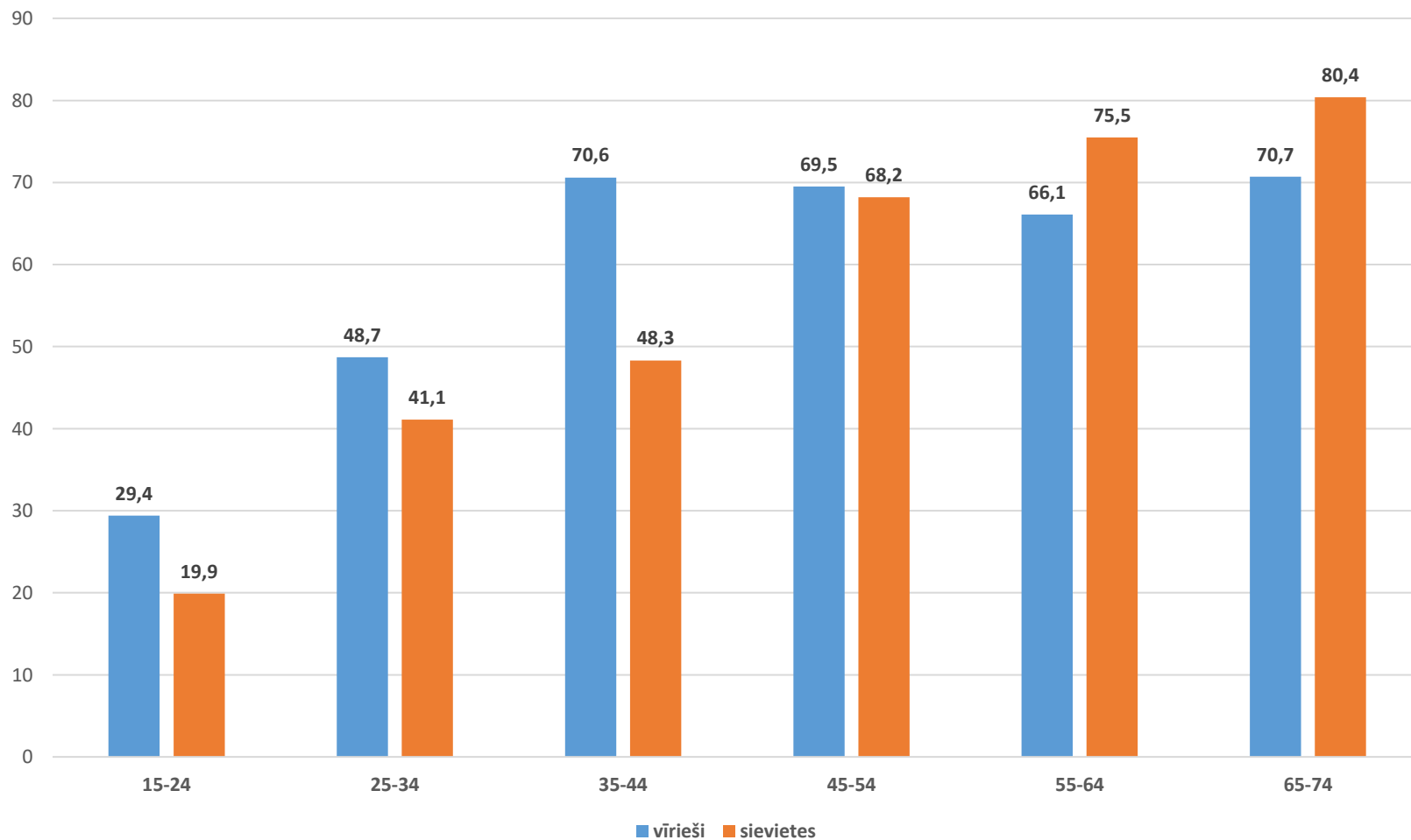
Respondentu īpatsvars (%), kuri pagājušā gada laikā lietojuši alkoholiskos dzērienus.



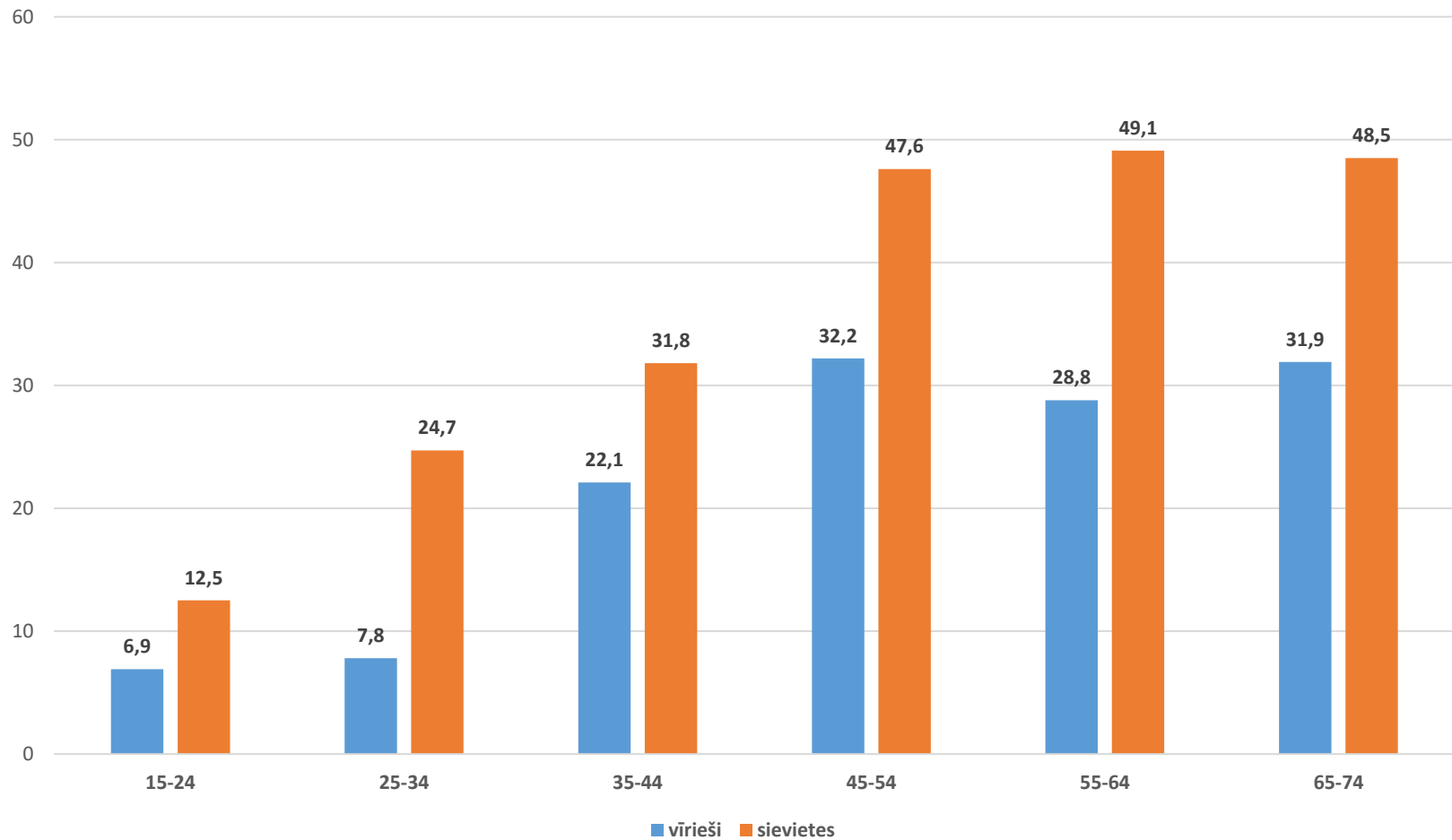
Respondentu īpatsvars (%), kuri iepriekšējā gada laikā ir lietojuši vismaz 6 alkohola devas vienā iedzeršanas epizodē.



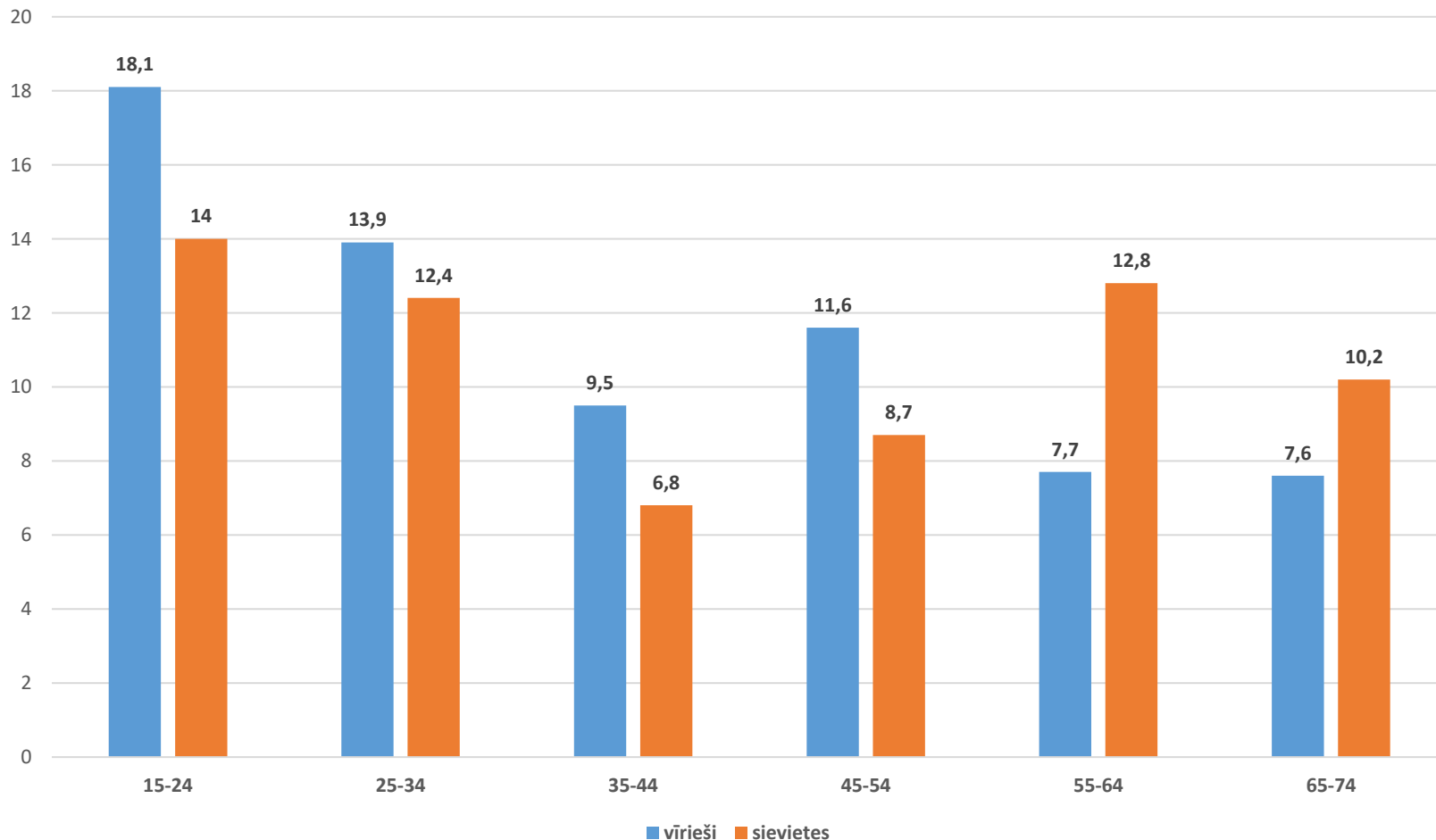
Respondentu īpatsvars (%), kuriem ir liekā ķermeņa masa vai aptaukošanās.



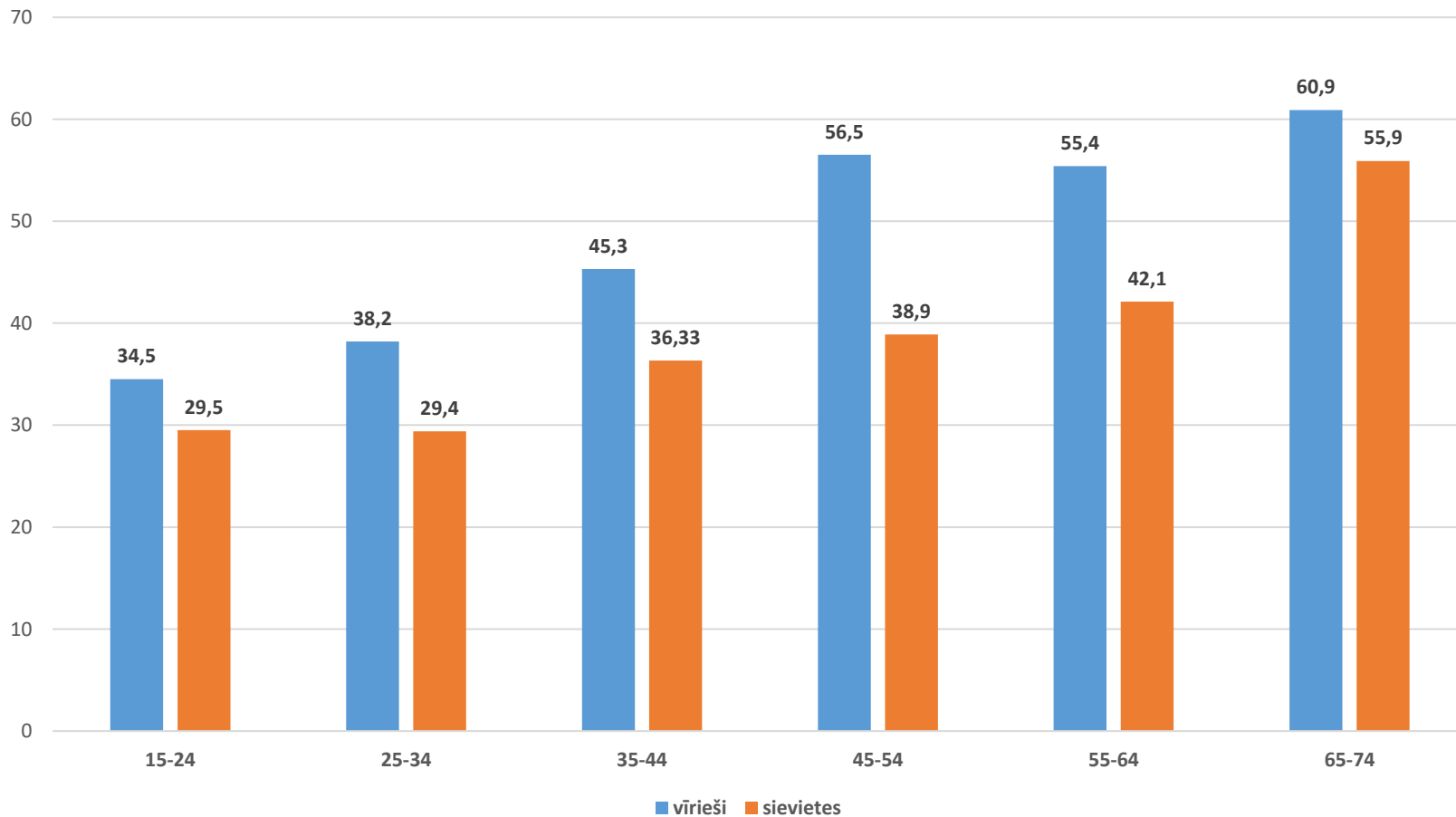
Respondentu īpatsvars (%), kuri paši domā, ka viņiem ir lieks svars.



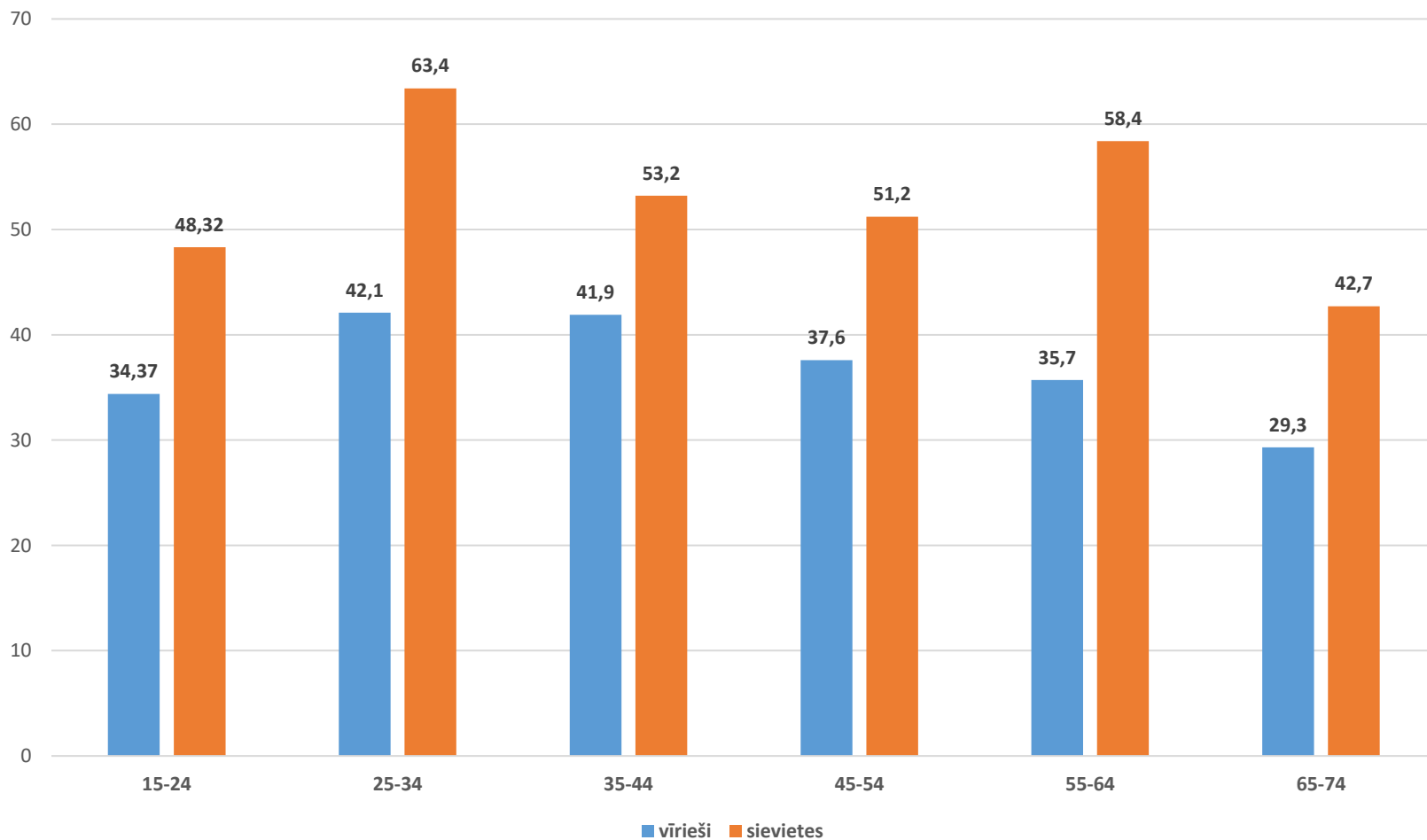
Respondentu īpatsvars (%), kuri savā brīvajā laikā veic vismaz 30 min. ilgus fiziskos vingrinājumus vismaz 4-6 reizes nedēļā.



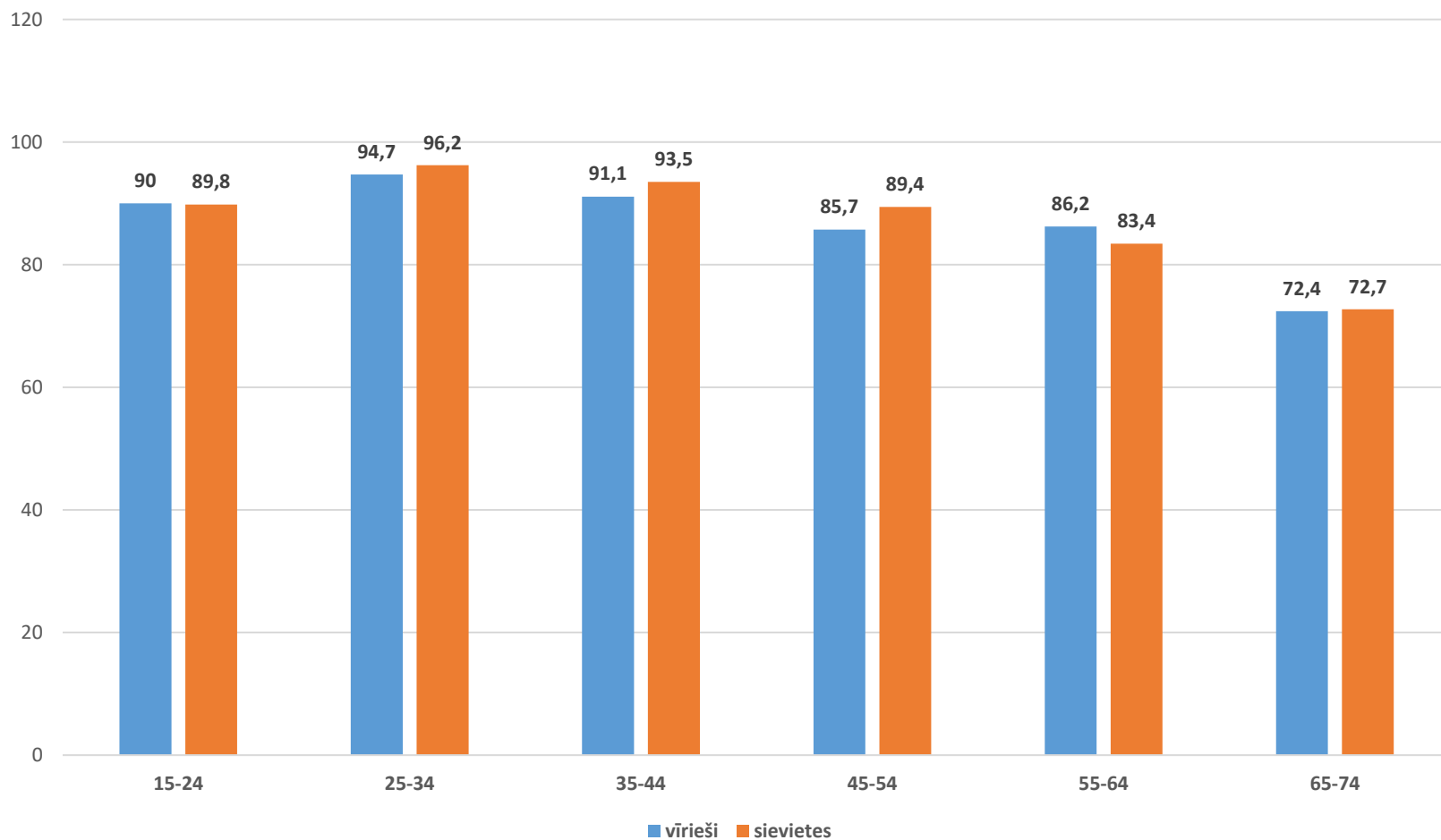
Respondentu īpatsvars (%), kuri brīvajā laikā nodarbojas ar lasīšanu, TV skatīšanos vai cita veida sēdošām nodarbēm.



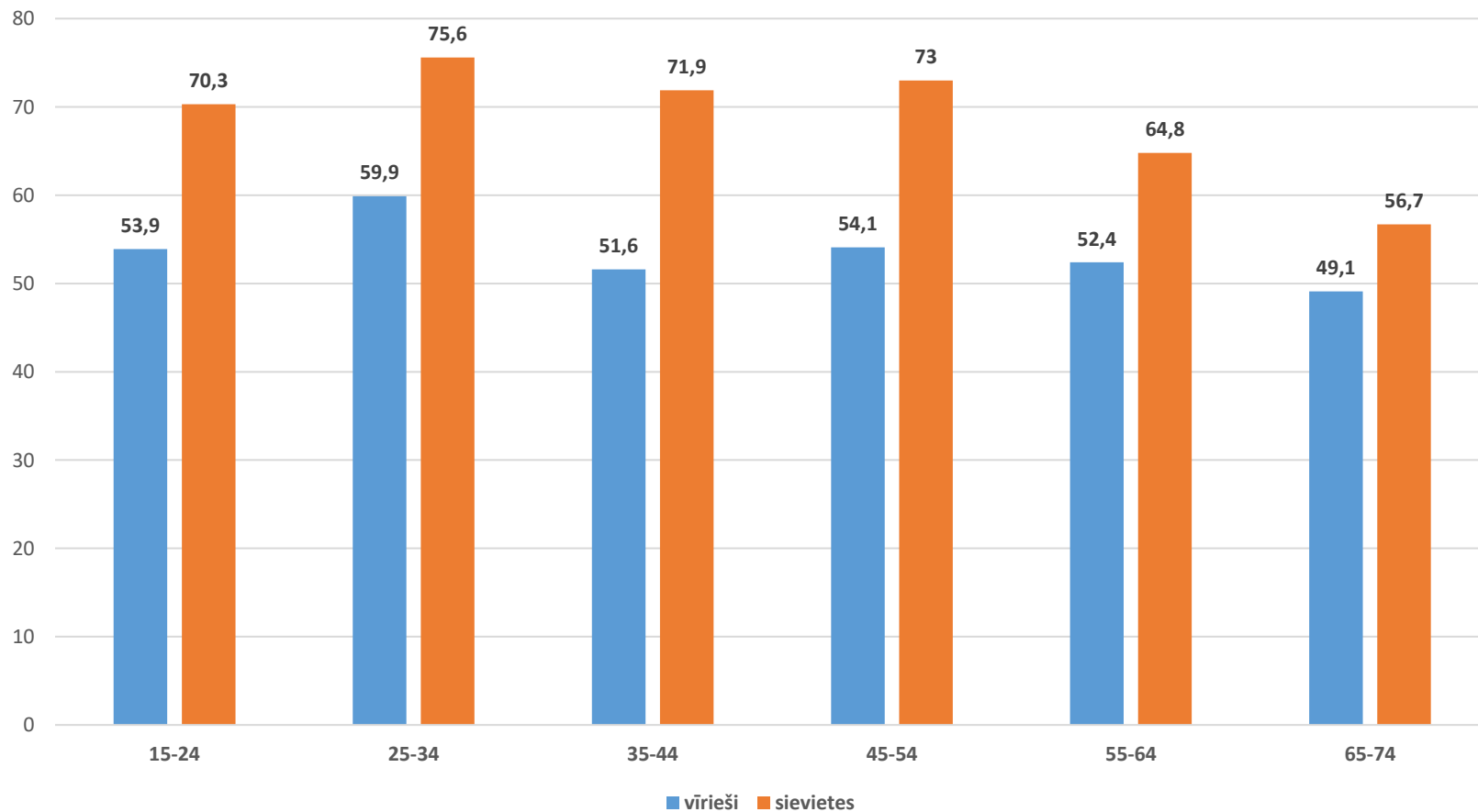
Respondentu īpatvars (%), kuri ejot tumsā pa ielu gandrīz vienmēr izmanto gaismas atstarotājus.



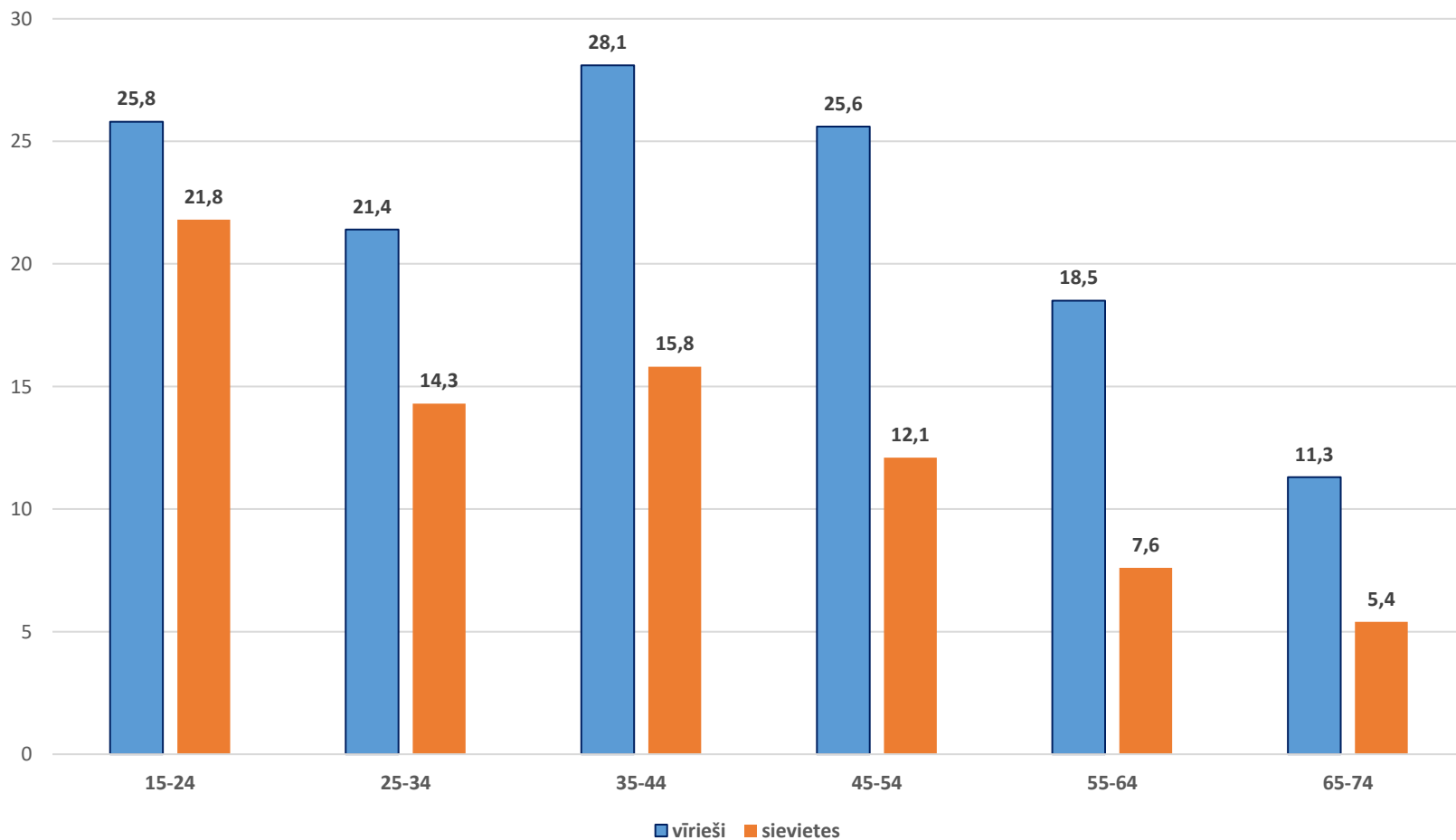
Respondentu īpatsvars (%), kuri braucot automašinas priekšējā sēdekļā gandrīz vienmēr lieto drošības jostas.



Respondentu īpatsvars (%), kuri braucot automašinas aizmugurējā sēdeklī gandrīz vienmēr lieto drošības jostas.



Respondentu īpatsvars (%), kuri pazīst kādu, kas pagājušā gada laikā vadījis automašīnu alkohola reibumā.





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.
- Būtiski samazinājusies pasīvās smēķēšanas izplatība kopš 2010.gada un ikdienas smēķēšanas izplatība 2018.gadā, toties 2022.gadā smēķēšanas izplatība palielinājusies

Attiecīgi veselības veicināšanas pasākumi jāveido, ievērojot mērķa grupu atšķirības.