

- **62,5%** Latvijas iedzīvotāju savu veselību vērtē kā labu vai diezgan labu.
- **9,8%** skolēnu 15 gadu vecumā cieš no aptaukošanās.
- Vecumā no 15 līdz 64 gadiem ikdienā smēķē pāri par **30%** iedzīvotāju.
- **2015.** gadā vidējais alkohola patēriņš gadā uz 1 iedzīvotāju pēc 15 gadu vecuma – **10,8 litri.**

Latviešu veselības mērs

Aug tikai iedzīvotāju zināšanas, nevis valsts finansējums medicīnai

REGĪNA OLŠEVSKA

Pasaules veselības dienas priekšvakarā, ko ik gadu atzīmē 7. aprīlī, trīs veselības aprūpes ekspertis – Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas vadītāja Līga Kozlovskā, P. Straidiņa klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs profesors Andrejs Ērglis un Rīgas Straidiņa universitātes Medicīnas fakultātes Dzemdniecības un ginekoloģijas katedras vadītāja profese Dace Rezeberga – vērtē Latvijas iedzīvotāju veselību: vai tā uzlabojas vai tomēr vēl aizvien slimojam pārāk daudz.

Laukos pārstādāms un noveco



Līga Kozlovskā.

"Ģimenes ārstiem laukos ir ļoti daudz darba. Ikdienā nākas saskarties gan ar akūtām slimībām, tajā skaitā arī tādām, no kurām varētu izvairīties, vienkārti vakcinējoties, gan hroniskām saslimšanām. Pirmajā vietā, it īpaši pacientiem pēc 50 gadu vecuma, ir sirds un asinsvadu slimības, arvien vairāk pieaug arī ar dzīvesveidu saistītās kaites, piemēram, 2. tipa cukura diabēts. Darbspējīga vecuma pacienti visbiežāk sūdzas par muguras sāpēm, pieaug arī arodslimnieku skaits. Tie, kuriem ir darbs, strādā pāri saviem spēkiem – pārāk garas darba dienas, nereti arī nepiemērotas darba apstākļos, pārāk maz atpūšas, piemēram, šoferi cieš no hroniskas hemoroidālās slimības. Tie, kas nestrādā, pārsvarā cieš no alkohola atkarības, depresijas, nomāktības. Šobrīd viena no lielākajām problēmām, it īpaši Latvijas laukos, ir iedzīvotāju novecošanās. Vecumdienās cilvēki slimo daudz biežāk, nereti vienlaikus ar vairākām slimībām, kas palielina veselības aprūpes izmaksas. Arī jauniešu veselība nav pārāk laba. Mēs, ģimenes ārsti, to redzam, kad viņi ierodas pēc izziņas par vispārējo veselības stāvokli, lai iestātos armijā vai Zemessardzē," Latvijas reģionos dzīvojošo veselības stāvokli raksturo Līga Kozlovskā.

Viņa atzīst, ka arī caurmēra valstī iedzīvotāju veselības rādītāji diemžēl nav tādi, ar ko varētu lepoties. Piemēram, paredza-

mais mūža ilgums gan virsriekš, gan sievietēm Latvijā salīdzinājumā ar citām Eiropas valstīm joprojām ir salīdzinoši zems – attiecīgi 69 un 79 gadu, kamēr ES vidēji 78 un 84. Biežāka iemesls, kādēļ cilvēki nenodzīvo līdz sirmam vecumam, ir sirds un asinsvadu slimības, kā arī ļaundabīgie audzēji. Diemžēl mirstība no vēža mūsu valstī ir viena no augstākajām Eiropā. Tas izskaidrojams ar to, ka, neskatoties uz valsts organizētajām vēža skrīninga programmām, slimība nereti – ap 30% gadījumu – tiek atklāta vēlinā – 3. un 4. stadijā.

Taču ģimenes ārsti liels prieks par tiem pacientiem, kas rūpējas par savu veselību un vismaz reizi gadā ierodas uz profilaktisko apskati, vakcinējas pašī un vakcinē savus bērnus atbilstoši valsts programmai, piedalās vēža skrīningā un veic bezmaksas pārbaudes. Ja būtu arī pietiekami liels veselības aprūpes finansējums, uzlabotos arī iedzīvotāju veselības rādītāji – gan mūžs būtu ilgāks, gan vairāk veselīgi nodzīvotu dzīves gadu, nešaubās Līga Kozlovskā.

Sirds veselības joma stagnē



Andrejs Ērglis.

"Situācija sirds un asinsvadu slimību jomā pēdējos gados nav kļuvusi sliktāka. Tā ir stabilizējusies un dažās vecuma grupās pat uzlabojusies, galvenokārt pateicoties iedzīvotāju zināšanām par veselīgu dzīvesveidu. Ļoti daudzi sporto, regulāri apmeklē ārstu un profilakses nolūkos veic sirds un asinsvadu izmeklējumus. Savukārt valsts finansilālais ieguldījums šo slimību profilaksē, medikamentozā un ķirurģiskā ārstēšanā nav pieaudzis. Tas neļauj veikt izrāvienu un daudz straujāk samazināt saslimstību un mirstību no sirds un asinsvadu slimībām. Piemēram, aritmija, it īpaši mirdzaritmija, var izraisīt smadzeņu infarktu – insultu. Diemžēl ar veselīgu dzīvesveidu to nevar novērst, nepieciešami medikamenti, bet tos šobrīd spēj nopirkt ne visi pacienti," norāda profesors Andrejs Ērglis. "Vēl pirms gadiem trim četriem droši varētu teikt, ka sirds un asinsvadu slimību no-

vēršanā un ārstēšanā vērojams manāms uzlabojums, bet šobrīd tajā valda stagnācija."

Lai gan pēdējo desmit gadu laikā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām ir ievērojami samazinājusies, Slimību kontroles un profilakses centra dati par 2015. gadu liecina, ka tās joprojām ir galvenais nāves cēlonis Latvijā – 57% no visiem gadījumiem, to dēļ slimnīcā nokļuvis 62 000 cilvēku. Visbiežākais iemesls – sirds išēmiskās slimības, piemēram, miokarda infarkts, cerebrovaskulārās slimības (insults), hipertensīvās slimības.

Kardiologs neslēpj, ka panākt lūzumu iespējams, vienīgi būtiski palielinot veselības aprūpes budžetu. Piemēram, 2015. gadā Vācija šim nolūkam tērēja 4000 eiro uz cilvēku gadā, vidēji Eiropā – 2781, bet Latvijā – 1300 eiro. "Tikai tad, kad medicīnai ir pietiekams finansējums, tā sāk dot tautsaimniecībai, nevis ņemt," viņš saka.

Par simts mazajiem vairāk



Dace Rezeberga.

Profesore Dace Rezeberga jauno māmiņu veselību vērtē neviennozīmīgi. "Lielākā daļa sieviešu rūpējas par savu veselību, pievēršas veselīgam dzīvesveidam, plāno grūtniecību un cenšas novērst visus iespējamus riskus tās norīšanās un augļa attīstībā. Diemžēl mātes mirstības konfidencialā analīze liecina, ka daļa sieviešu, kas slimo ar cukura diabētu, epilepsiju, bronhiālo astmu un citām hroniskām slimībām, pirms grūtniecības iestāšanās tās ļoti slikti kontrolē, kas šos riskus ievērojami palielina. Sievietes no sociāli nelabvēlīgiem sabiedrības slāņiem bieži vien nerūpējas par savu un jaundzimušā veselību, neatsakoties no kaitīgiem ieradumiem, piemēram, smēķēšanas, tā apdraudot savu un sava bērna veselību gan grūtniecības laikā, gan turpmākajā dzīvē," viņa saka.

Mūsdienās pastiprināta uzmanība tiek pievērsta iespējam ierobežot tādas neinfekcijas slimības kā aptaukošanās, 2. tipa cukura diabēts, hipertensija, dažu lokalizāciju ļaundabīgo audzēju, kam pamati tiek ielikti jau grūtniecības laikā. "Ja grūtniece ēd neracio-

nāli, nesabalansēti, ja viņai jau pirms grūtniecības ir liekais svars un ja viņa tās laikā pieņemas vairāk par 10 – 16 kilogramiem, ar katru lieko kilogramu pieaug risks, ka bērns jau grūtniecības laikā tiks ieprogrammēts nepareizai uzturvielu uzņemšanai, izmainītai sāta sajūtai un dzīves laikā viņam būs nosliece uz aptaukošanos," brīdina ārste. "Tādēļ pērn tika izstrādātas vadlīnijas grūtniecei aprūpes sniedzējiem ar uztura rekomendācijām un ieteikumiem vitamīnu un minerālvielu lietošanai grūtniecības laikā.

Viens no sabiedrības veselības rādītājiem ir mātes un jaundzimušā mirstība. Vai Latvijā tā samazinās? "Nē, tāda tendence diemžēl nav vērojama," teic ārste. Pēdējos trīs gados grūtniecības, dzemdību vai pēcdzemdību laikā mirušas 20 sievietes, no tām 11 ar grūtniecību saistītu iemeslu dēļ, turklāt astoņas no viņām nebija stājušās grūtniecības uzskaitē. Labā ziņa ir tā, ka neapņēyto grūtnieču skaits ar katru gadu samazinās. Piemēram, 2015. gadā pie ārsta nebija vērsušās tikai 8,5% grūtnieces (salīdzinājumam 2011. gadā – 27,4%), bet 91% sieviešu to bija izdarījušas jau līdz 12. grūtniecības nedēļai.

Arī dzimstība pērn palielinājusies par 100 jaundzimušajiem (2015. gadā – ap 21 800 jaundzimušo). Pateicoties valsts apmaksātai neauglības ārstēšanas programmai, sešos gados notikušas jau 790 dzemdības, bet šogad par valsts budžeta līdzekļiem plānots veikt 627 medicīniskās apaugļošanas procedūras. Taču Dace Rezeberga norāda, ka, neskatoties uz to, tuvākajā laikā Latvija nonāks demogrāfiskajā "bedrē", jo nav tik daudz sieviešu reproduktīvajā vecumā, lai dzimstība valstī pārsniegtu mirstību, arī nākotnē uz jaundzimušo buma īpaši nav ko cerēt.