

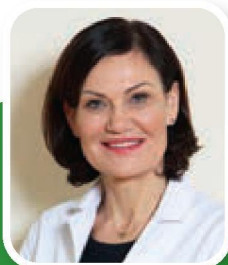


BĒRNU APTAUKOŠANĀS

PANDĒMIJA – drauds sabiedrībai nākotnē

Bērnu aptaukošanās Latvijā ir arvien redzamāka problēma. Tas pat ir piesardzīgi teikts. Aptaukošanās bērnu populācijā ir sasniegusi pandēmijas apmērus, un to pamatoti uzskata par vienu no 21. gadsimta nopietnākajām sabiedrības veselības problēmām – nu jau arī pie mums.

Lai izprastu situācijas patiesos apmērus un to ietekmējošos faktoros, Rīgas Stradiņa Universitāte sāka darbu pie vērienīga projekta – pētījuma “Aptaukošanās fenotipi un ar to asociētie imūnie, metabolie un dzīves veida faktori bērniem Latvijā, to saistība ar svara izmaiņām”. Ko atklāja šis pētījums, un ko mēs ar to varam iesākt turpmāk? Atbildes meklējam kopā ar pētījuma komandas dalībniecēm.



Pētījumā piedalījās un konsultēja:
Prof. Dr. med. JANA PAVĀRE, RSU docētāja un vadošā pētniece, Bērnu slimnīcas Bērnu slimību klīnikas ārste



JURGITA GAILĪTE, RSU docētāja, bērnu endokrinoloģe, pediatre



AĻONA LAVRENOVA, RSU doktorante un pētniece, pediatre

Kā izpaužas bērna aptaukošanās?

Veicot dažādu ķermeņa parametru mērījumus, tika aprēķināts, ka 21 % dalībnieku sasniedza smagas aptaukošanās pakāpes kritērijus, bet 12 % – ļoti smagas aptaukošanās pakāpi. Tendence patiešām ir vairāk nekā satraucoša – vidējais dalībnieku vecums veselīgās un neveselīgās aptaukošanās grupā ir 13 gadi, taču vidējais ķermeņa svars metaboliski neveselīgajā grupā sasniedza gandrīz 100 kilogramus. Kā atzina pētnieces, tas norāda uz novēlotu intervenci, proti, svara korekcijas programmām vajadzētu sākties jau pirmsskolas vecuma bērniem. Pašlaik tās tiek nodrošinātas no septiņu gadu vecuma, taču lielākoties septiņu gadu vecumā jau ir manāmas pazīmes, ka bērnam jāveic svara kontrole.

PAR PĒTĪJUMU

Pētījumā paredzēts apzināt 160 bērnus un pusaudžus ar ķermeņa masas indeksu (KMI) virs 95. procentiles, tātad ar aptaukošanos. Prezentējot rezultātus, kas iegūti par pirmajiem 100 bērniem un pusaudžiem ar dažāda līmeņa aptaukošanos vecumā no 10 līdz 18 gadiem, tika secināts:

- aptaukošanās bērnu populācijā tik tiešām ir pandēmiska mēroga saslimšana;
- šai problēmai ir jāpievērš uzmanība tāpēc, ka aptaukošanās ne tikai samazina dzīves kvalitāti, bet jau bērnībā būtiski palielina risku saslimt ar metabolām un kardiovaskulārām slimībām;
- aptaukošanās ietekmē bērna imūnsistēmu ar paaugstinātu infekciju, autoimūnu un onkoloģisku slimību risku.

Bieži tā ir arī vecāku nevēlēšanās atzīt bērna liekā svara problēmu, atsaucoties uz novecojušo mītu, ka tie jau tādi pirmspubertātes tauriņi, kas pazudīs paši no sevis. Dr. Gailīte apgalvo – šim mītam vairs nav vietas mūsu sabiedrībā.



Viens no pētītajiem faktoriem bija bērnu dzīvesveids – ekrāna laiks, sportošanas biežums, našķošanās starp ēdienreizēm un pēc vakariņām, saldināto dzērienu patēriņš. Pavisam īsi – jo apaļāki bērni, jo sliktāki paradumi. Ņemot vērā to, ka Latvijā salīdzinoši nesen ienāca ātrās ēdināšanas uzņēmumi un pārstrādātā pārtika, aptaukošanās pandēmijas sekas bērnu populācijā varam “baudīt” tagad.

Nākotnes pieaugušo veselības prognozes – sliktas

Iegūtie rezultāti liecina par augstu smagas un ļoti smagas aptaukošanās izplatību pētījuma populācijā. Aptaukošanās paaugstina metaboliski neveselīgās aptaukošanās risku, kā arī būtiski paaugstina komplikāciju risku – gan bērnu un pusaudžu vecumā, gan pieaugušo vecumā. Daži no piemēriem – paaugstināts sirds slimību risks, vielmaiņas traucējumi, otrā tipa cukura diabēts, aknu slimības, aizkuņģa dziedzera slimības... Pētnieces norāda arī uz citām sekām – liekais svars ietekmē arī bērnu imunitāti un psihoemocionālo stāvokli. Šādi bērni biežāk un smagāk slimo ar infekcijas slimībām, mokās ar galvassāpēm, vēdersāpēm. Liekais svars rada depresijas riskus, bērna pašvērtējums krītas, un tas ietekmē visu viņa dzīves kvalitāti. Liels cukura patēriņš savukārt var veicināt hiperaktivitāti un pat agresiju.

Sekas, skaidro projekta dalībnieces, ir daudz tālejošākas – visi šie faktori ietekmē bērna spējas mācīties, apgūt vēlamo profesiju un sevi pilnvērtīgi īstenot pieaugušo dzīvē. Zemākas darba iespējas, palielinātas izredzes uz hroniskām slimībām un pat invaliditāti. Tas savukārt nozīmē valstij lielākus izdevumus medicīniskajai aprūpei un sociālajam atbalstam. Turklāt aptaukošanās rada arī reproduktīvās veselības problēmas un saīsina dzīvildzi. Varam droši teikt, ka Latvijas nākotnes sabiedrības veselība ir ļoti riskantās pozīcijās.

Kas traucē risināt situāciju

Vai vaina varētu būt sabiedrības informētībā? Dr. Jurgita Gailīte atbild noliedzoši – informācijas pietiek gan vecākiem, gan ģimenes ārstiem. Trūkst visai sabiedrībai kopīgas izpratnes un vērtību. Kaut vai tāda tautas sporta, kurā mēs nevis audzinātu sportistus, bet visa tauta ikdienā cītīgi kustētos. Trūkst vienotas pieejas un efektīvas izpildes valstiskam aptaukošanās



apkaršanas plānam. Problēmas risināšanā ir jāiesaistās visi – gan izglītības, gan veselības sistēmai. Sabiedrības veselības atbildības līmenis ir ļoti zems, regulāras pārbaudes pie ģimenes ārsta pēc trīs gadu vecuma notiek ļoti reti. Viss, protams, sākas ģimenē, pašiem vecākiem uzņemoties būt par veselīga dzīvesveida piemēru. Vai tā notiek? Īsti ne. Bieži tā ir arī vecāku nevēlēšanās atzīt bērna liekā svara problēmu, atsaucoties uz novecojušo mītu, ka tie jau tādi pirmspubertātes tautiņi, kas pazudis paši no sevis. Dr. Gailīte apgalvo – šim mītam vairs nav vietas mūsu sabiedrībā.

Drosme paraudzīties problēmai acīs

Ko darīt ar bērniem, kam ir smaga aptaukošanās? Vai viss zaudēts un atpakaļceļa nav? Nebūt ne. Pētnieces stāsta par to, kā dzīvī izpaužas pētījuma datu ievākšana, kas ir labs piemērs tam, ka ar stipru gribu var paveikt daudz. Ģimenēm, kuras piedalās šajā pētījumā, uz vizītem jānāk vairākkārt, jāveic dažādas manipulācijas, kaut vai tie paši glikozes slodzes testi tukšā dūšā, turklāt ne jau visi pētījuma dalībnieki dzīvo Rīgā. Var teikt, ka tās ģimenes, kas piedalās, ir izrādījušas lielu drosmi paskatīties problēmai acīs, par to saņemot ļoti rūpīgu un padziļinātu bērna

Kā risināsim? Pētnieču rekomendācijas

■ **Daudzdisciplināra pieeja:** nepieciešama endokrinologu, uztura speciālistu, psihologu, fizioterapeitu un citu speciālistu komandas iesaiste aptaukošanās ārstēšanā un diagnostikā.

■ **Ģimenes kopdarbs un atbalsts:** svarīgs emocionālais atbalsts bērniem, nevis vainošana vai kaunināšana. Vecākiem jārada piemērs un jāiesaistās veselīga dzīvesveida paradumu veidošanā.

■ **Agrīna atpazīšana un inter-
vence:** valstiskā līmenī būtu jāizstrādā algoritmi bērnu ar aptaukošanās risku atpazīšanai jau primārajā aprūpē, sākot no pirmsskolas vecuma.

■ **Dzīvesveida pārmaiņas:** pakāpeniskas dzīvesveida pārmaiņas, koncentrējoties uz uztura rekomendācijām un fiziskajām aktivitātēm.

■ **Medikamentoza ārstēšana:** smagas un ļoti smagas aptaukošanās gadījumos var tikt apsvērta medikamentoza

ārstēšana vai citas medicīniskas iespējas.

■ **Sabiedrības izglītošana:** nepārtraukta sabiedrības informēšana par bērnu aptaukošanās jautājumiem un nākotnes riskiem.

■ **Valstisks regulējums:** izstrādāt un efektīvi ieviest valsts mēroga aptaukošanās apkarošanas plānu un tā izpildes uzraudzību. Akcīzes nodoklis saldinātiem dzērieniem ir labs solis, taču nepietiekams, jo “zero” dzērieni arī rada riskus.

Ir novērots, ka daudzi no pētījuma dalībniekiem tiešām ievēro rekomendācijas, un rezultātus var just jau sešu mēnešu laikā.

veselības izpēti, kā arī rekomendācijas par veselīgu uzturu un fiziskām aktivitātēm.

“Tas ir tāds ģimenes kopdarbs un emocionāls atbalsts pašiem bērniem, lai iedrošinātu un meklētu kopīgu risinājumu,” uzsver Aļona Lavrenova, “lai rezultāti būtu labāki un lai bērns sasniegtu vismaz kaut kādu svara samazinājumu.” Svarīgāk ir nevis samazināt, bet pirmām kārtām jau apturēt

svara pieauguma progresēšanu. Protams, ne jau visi to uzņemas. Bet ir novērots, ka daudzi no pētījuma dalībniekiem tiešām ievēro rekomendācijas, un rezultātus var just jau šo sešu mēnešu laikā. Jāpiebilst, ka tas ir arī pašas pētījuma komandas nopelns – panākt, lai šie cilvēki ierastos arī uz otro un trešo vizīti.



Lauma Vītola