

## Latvijas ārstu, rezidentu un medicīnas studentu dzīvesveida aptauja

Urzula Nora Urbāne<sup>1,2</sup>, Jurgita Gailīte<sup>1,2</sup>, Elīza Sālijuma<sup>3</sup>, Līgita Arnicāne<sup>1</sup>,  
Ludmila Terjajeva<sup>1</sup>, Iveta Dzīvīte-Krišāne<sup>2,3</sup>, Dace Gardovska<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Tālākizglītības fakultāte, Latvija

<sup>2</sup> Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, Latvija,

<sup>3</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Medicīnas fakultāte, Latvija

**Ievads.** Pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām veselīgs dzīvesveids ietver sabalansētu uzturu, regulāru fizisko aktivitāti un ķermeņa masas indeksa (ĶMI) saglabāšanu normas robežās (18,5–25). 2014. gadā Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā veiktajā pilotpētījumā konstatētas būtiskas nepilnības ārstu, rezidentu un medicīnas studentu dzīvesveidā, kas nozīmīgai respondentu daļai izpaudās kā nepietiekams miega ilgums un fiziskā aktivitāte, kā arī veselīga uztura pamatprincipu neievērošana.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Darba mērķis bija izpētīt Latvijas medicīnas personāla dzīvesveida paradumus un izvērtēt to atbilstību veselīgam dzīvesveidam. Aptaujā piedalījās sertificēti dažādu specialitāšu ārsti un rezidenti, kā arī medicīnas studenti. Respondenti sniedza informāciju par saviem uztura paradumiem, fiziskās aktivitātes apjomu, miega ilgumu, kaitīgajiem ieradumiem un profilaktisko izmeklējumu veikšanu. Katram respondentam tika noteikts ķermeņa masas indekss. Datu apstrādei un salīdzināšanai starp dalībnieku grupām tika izmantotas programmas *MS Excel* un *SPSS*.

**Rezultāti.** Aptaujā piedalījās 727 respondenti, tostarp 445 (61,2%) sertificēti ārsti, 190 (26,1%) medicīnas rezidenti un 92 (12,7%) medicīnas studenti. Savu izpratni par veselīga dzīvesveida paradumiem par pietiekamu atzina 93% medicīnas rezidentu, 96,6% sertificēto ārstu un 100% studentu. Tomēr tikai 72,1% sertificēto ārstu, 60,8% rezidentu un 65,6% medicīnas studentu uzskatīja, ka ievēro veselīga uztura pamatprincipus. Nozīmīgai daļai respondentu (41,6% sertificēto ārstu, 44,7% rezidentu un 71,4% studentu) miega ilgums bija mazāks par 7 stundām. Rekomendēto vidējas intensitātes fizisko aktivitāšu apjomu 5 reizes nedēļā ievēro vien 3,9% ārstu, 7,4% rezidentu un 6,5% studentu, augstas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 3 reizes nedēļā piekopj attiecīgi 10,1%, 14,2% un 15,2% aptaujas dalībnieku no katras grupas.

Ārstu, rezidentu un studentu vidējais ķermeņa masas indekss bija attiecīgi  $25,90 \pm 4,07$ ,  $22,74 \pm 3,55$  un  $22,03 \pm 3,48$ . Ārstu ĶMI statistiski ticami atšķīrās gan no studentu, gan rezidentu ĶMI ( $p < 0,001$ ), taču starp medicīnas rezidentu un studentu ĶMI būtiskas atšķirības netika konstatētas. Smēķētāju proporcija ārstu, rezidentu un studentu vidū bija attiecīgi 6,8%, 5,9% un 12,0%. Profilaktiskā vizītē pie ģimenes ārsta gada laikā bijuši 56,0% sertificēto ārstu, 67,2% rezidentu un 64,1% medicīnas studentu.

**Secinājumi.** Par spīti zināšanām veselīga dzīvesveida jomā, liela daļa Latvijas esošo un topošo ārstu praksē to īsteno nepietiekami. Gandrīz pusei ārstu un lielākajai daļai medicīnas studentu miega ilgums ir nepietiekams. Lai gan studenti ir fiziski aktīvāki nekā citas respondentu grupas, aktivitāšu apjoms nevienā grupā neatbilst starptautiskām rekomendācijām. Medicīnas rezidentu un studentu vidējais ķermeņa masas indekss ir normas robežās, turpretī sertificētajiem ārstiem tas liecina par lieko svaru. Par nepietiekamām rūpēm par savu veselību liecina arī fakts, ka vismaz trešā daļa katras grupas respondentu gada laikā nebija devušies profilaktiskā vizītē pie ģimenes ārsta. Pildot savu uzdevumu veselīga dzīvesveida popularizēšanā sabiedrībā, tagadnes un nākotnes ārstiem jāveltī būtiski vairāk pūļu savu paradumu uzlabošanā.