

Antropometrisko rādītāju raksturojums sievietēm vecuma posmā no 40 līdz 65 gadiem

Jekaterīna Stankeviča, Liāna Pļaviņa, Silvija Umraško

*Rīgas Stradiņa universitāte, Anatomijas un
antropoloģijas institūts, Latvija*

Ievads. Dabiskie novecošanas procesi būtiski ietekmē sievietes fizisko veselību pēc četrdesmit gadiem. To pamatā ir būtiskas hormonālās izmaiņas, un tā ietekmē arī ķermeņa uzbūvi. Sieviešu antropometrisko rādītāju apkopojumam, sievietes ķermeņa uzbūves izmaiņām saistībā ar novecošanu un sievietes veselības vērtējumu ir nozīme gan teorētiskām, gan praktiskām disciplīnām medicīnā Latvijā.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis bija izvērtēt un apkopot antropometriskos rādītājus sievietēm vecumā no 40 līdz 65 gadiem pēc nejaušas izlases principa populācijā dažādās Rīgas iestādēs un organizācijās. Pētnieciskajā grupā iekļautās sievietes ($n = 90$) tika iedalītas trīs apakšgrupās pēc vecuma: 1. grupā 40–44 gadus vecas ($n = 30$); 2. grupā 45–54 gadus vecas ($n = 30$); 3. grupā 55–65 gadus vecas ($n = 30$). Katrā no apakšgrupām tika analizēti šādi antropometriskie rādītāji: ķermeņa masa, augums, vidukļa apkārtmērs, gurnu apkārtmērs, tauku krokas biezums, asinsspiediena rādījumi (TA), kā arī atvasinātie indeksi (ĶMI).

Rezultāti. Pirmajā apakšgrupā iekļauto respondentu ķermeņa masas rādītāji variēja no 50 līdz 102 kg, ķermeņa masas vidējā vērtība bija $70,98 \pm 11,41$ kg. Auguma rādītāju vidējā vērtība sievietēm šajā apakšgrupā bija $164,16 \pm 3,08$ cm, ar nelielām svārstībām. ĶMI vidējā vērtība šajā grupā bija $26,22 \pm 3,62$, kas nedaudz pārsniedz standarta rādījumus. Vidukļa/gurnu indekss (V/G) – $0,79 \pm 0,07$. Noteiktā kopējā taukaidu kroku biezuma summa (SFsum) bija $62,84 \pm 16,45$ mm, bet noteiktais ķermeņa tauku daudzums sastādīja $36,17 \pm 4,47\%$, kas ir lielāks par ieteikto normu. Asinsspiediena rādījumi atbilda vecuma noteiktajiem normatīviem visiem respondentiem: TA – $125 \pm 11,72 / 84 \pm 7,29$ mmHg labā roka, $128 \pm 11,73 / 89 \pm 11,24$ mmHg kreisā roka. Otrās apakšgrupas dalībniecēm vidējās ķermeņa masas vērtības bija par 5 kg augstākas nekā pirmajā apakšgrupā – $75,52 \pm 11,75$ kg. Auguma vidējo vērtību ($164,44 \pm 4,07$ cm) atšķirības salīdzinājumā ar pirmo grupu nebija būtiskas. Bet ĶMI vidējā vērtība pieauga līdz $27,79 \pm 3,85$. Arī V/G indeksa vidējā vērtība ($0,81 \pm 0,05$) un SFsum ($71,57$) pieauga. Šajā apakšgrupā ķermeņa tauku daudzums pieauga par $2,3\%$ un bija $38,47\%$. Atšķirības asinsspiediena rādījumos salīdzinājumā ar pirmās apakšgrupas rādījumiem netika konstatētas. Trešās apakšgrupas respondentiem ķermeņa masas rādījumu vidējā vērtība salīdzinājumā ar pirmo grupu pieauga par 6 kg ($76,00 \pm 11,80$ kg). Vidējās auguma vērtības bija mazākas nekā iepriekšējās apakšgrupās: augums – $159,94 \pm 3,3$ cm. Trešajā apakšgrupā vidējie ĶMI rādītāji salīdzinājumā ar pirmās apakšgrupas rādījumiem bija augstāki – $29,69 \pm 4,42$. Pieauga arī V/G indeksa vidējā vērtība – $0,84 \pm 0,04$, un SFsum sasniedz $78,01$. Noteiktais ķermeņa tauku daudzums bija $42,7\%$, kas ir vairāk nekā abām iepriekšējām grupām. Pieauga asinsspiediena rādījumu vidējā vērtība.

Secinājumi. Pētījuma grupas dalībniecēm vidējais ķermeņa masas indekss bija virs noteiktās standarta vērtības visās vecuma apakšgrupās. Ķermeņa masas indeksa pieaugums bija straujāks otrajā vecuma apakšgrupā (45–54 gadi) salīdzinājumā ar pirmās vecuma apakšgrupas (40–44 gadi) vidējām vērtībām, kas raksturo dabisko novecošanas gaitu līdz ar hormonālajām izmaiņām sievietes organismā. Liekais svars kļūst par aktuālu problēmu sievietēm vecuma posmā no 55 līdz 64 gadiem. Lai pagarinātu aktīvā darba mūža ilgumu, vecuma posmā pēc 40 gadiem ir jāuzsāk preventīvo pasākumu programmas izveide sievietes veselības kapacitātes saglabāšanai un uzturēšanai.