

Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas studentu, rezidentu un ārstu dzīvesveida aptauja – pilotprojekts

Urzula Nora Urbāne^{1,2}, Jurgita Gailīte^{1,2}, Iveta Dzīvīte-Krišāne^{1,2}, Dace Gardovska^{1,2}

¹ Rīgas Stradiņa universitāte, Pediatrijas katedra, Latvija

² Bērnu klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

Ievads. Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) definīcijas veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, ne tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Veselības aprūpes speciālisti atzīst, ka veselība un arī veselības riski ir ļoti atkarīgi no cilvēka dzīvesveida. Veselīgs dzīvesveids ir vienkāršu noteikumu kopums, kas galvenokārt ietver sabalansētu uzturu, regulāru fizisko slodzi, kā arī stresa līmeņa kontrolēšanu, kur ļoti nozīmīgs ir pietiekams naktsmiera ilgums. Ārstam kā reprezentatīvai sabiedrības veselības nozares personai būtiski ir ne tikai izskaidrot un popularizēt veselīgu dzīvesveidu pacientu populācijā, bet arī pašam kalpot par pozitīvu piemēru sabiedrībai.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Pētījuma mērķis bija noskaidrot BKUS ārstu, rezidentu un medicīnas studentu dzīvesveida paradumus, kā arī salīdzināt tos starp minētajām grupām. Respondenti anketā sniedza informāciju par uztura paradumiem, miega ilgumu, iknedēļas fiziskajām aktivitātēm, kā arī par kaitīgajiem ieradumiem (smēķēšanu). Respondentiem tika lūgts norādīt savu ķermeņa masu (kg) un garumu (m). Atbilstoši sniegtajiem datiem respondentiem tika aprēķināts ķermeņa masas indekss (ĶMI), svars (kg) dalot ar garumu (m), kas kāpināts kvadrātā. Iegūtajam ĶMI neatbilstot normālsadalījumam (pēc Šapiro-Vilka metodes), ĶMI starp grupām tika salīdzināts, izmantojot Vilkoksona kritēriju (*Wilcoxon test*), par statistiski ticamu tika pieņemts $p < 0,05$. Datu apstrāde tika veikta, izmantojot *MS Excel* un statistikas programmu R.

Rezultāti. Aptaujā piedalījās 52 respondenti – 5 (9%) vīrieši un 47 (91%) sievietes. Piecpadsmit (28%) no 52 respondentiem bija studenti, 18 (34%) – rezidenti un 19 (38%) – ārsti. Pētāmajā grupā 73% studentu un tikai 50% rezidentu un 53% ārstu atzina, ka ievēro veselīga uztura pamatprincipus. Naktsmiera ilgums < 7 stundām bija 27% studentu, 67% rezidentu un 53% ārstu. 6% studentu norādīja, ka naktsmiers ir ilgāks par 8 stundām. Fiziski aktīvi vismaz trīs reizes nedēļā bija 16% ārstu, 22% rezidentu un 13% studentu; fizisko aktivitāšu pilnīgu trūkumu atzīmēja 10% ārstu un 20% studentu. Smēķēja 7% studentu, 5% ārstu un 11% rezidentu. Vidējais ĶMI (kg/m^2) studentiem bija $22,00 \pm 2,55$; rezidentiem – $23,02 \pm 4,75$ un ārstiem – $25,18 \pm 3,97$. Ārstu ĶMI statistiski ticami bija lielāks, salīdzinot ar studentu ($w = 80,5$; $p = 0,043$) un rezidentu ($w = 240,5$; $p = 0,036$) ĶMI; netika konstatētas statistiski ticamas atšķirības starp rezidentu un studentu ĶMI ($w = 144,5$; $p = 0,745$).

Secinājumi. Lai gan veselīga uztura pamatprincipus ievēroja 50% un vairāk pētījuma dalībnieku, kā arī smēķētāju īpatsvars visās respondentu grupās bija salīdzinoši zems, liela daļa pētāmās grupas pilnībā neievēro veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Aptaujas pilotprojekta rezultāti norāda uz nepietiekamu naktsmiera ilgumu tā dalībnieku starpā gan rezidenti, gan ārstiem. Nozīmīga dzīvesveida problēma pētījuma dalībniekiem bija nepietiekamā fiziskā aktivitāte. Ārstiem, kas piedalījās aptaujā, vidējais ĶMI (kg/m^2) vērtējams kā liekais svars. Aptaujā konstatētas dzīvesveida problēmas rada priekšnosacījumus plašākai tā izpētei, palielinot pētījuma populāciju un mērķtiecīgi plānojot detalizētus aptaujas jautājumus. Studējošo un ārstniecības personu dzīvesveida izpētes rezultāti varētu ietekmēt darba devēju, akadēmisko spēku un indivīdu lēmumus veselīga dzīvesveida programmu izstrādē un ieviešanā.