

Ieteikumi pašvaldībām veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija vēršas pie pašvaldību atbildīgajām institūcijām ar aicinājumu veselības veicināšanai un slimību profilaksei paredzētos Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļus tērēt atbilstoši modernai, uz pierādījumiem balstītai izpratnei par sabiedrības veselību. Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija vēlas redzēt Latvijas iedzīvotājus veselīgus, aktīvus, dzīvespriecīgus, kas dzīvo ilgu un kvalitatīvu mūžu.

Literatūra ir pārpilna ieteikumiem, kā labi un veselīgi dzīvot. Apkopojot Latvijas sabiedrības veselības aktualitātes un problēmas, Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija atlasīja 12 nozīmīgus sabiedrības veselības jautājumus un centās sniegt iespējami korektus ieteikumus veselības veicināšanas un slimību profilakses īstenošanai vietējā sabiedrībā. Šajos 12 ieteikumos esam balstījušies uz Latvijas situāciju – citās pasaules valstīs šie priekšlikumi būtu pilnīgi citādi – Japānā tas būtu algoritms, kā rīkoties zemestrīces vai kodolkatastrofas gadījumā, Amerikā – kā samazināt lieko svaru, bet Taizemē – kā nedzert ūdeni no atklātas ūdenskrātuves, kas vienlaikus ir dzeramā ūdens rezervuārs un publiskā tualete.

Lai mainītu iedzīvotāju veselības paradumus, uzskatām, ka būtiskākais ir apmācīt viedokļa līderus, kas spēj šīs zināšanas nodot tālāk. Šī iemesla dēļ mēs aicinām par sabiedrības veselības jautājumiem izglītot:

- skolotājus, skolu medicīnas māsas, sociālos darbiniekus– par bērnu un jauniešu veselību un drošību (t.sk., drošību uz ūdens, ceļu satiksmes drošību, drošību sporta nodarbībās), par iespējām atturēt bērnus un jauniešus no kaitīgiem ieradumiem un atkarībām, par seksuālo izglītību, par pirmo palīdzību nelaimes gadījumā, par bērnu un jauniešu uzturu, par mācību un sporta telpu higiēnu, gaisa kvalitāti, bērnu mēbeļu ergonomiku u.c.;
 - policistus, ugunsdzēsējus, zemessargus, jaunsargus par drošību, par pirmo palīdzību nelaimes gadījumā, par rīcību katastrofas vai terora aktu gadījumā, par rīcību pūļa panikas gadījumā u.c.;
 - pašvaldību darbiniekus par cilvēku garīgo un fizisko veselību, par drošību, par rīcību katastrofas vai terora aktu gadījumā, par rīcību pūļa panikas gadījumā u.c.;
 - sporta skolotājus, trenerus, sporta dzīves organizatorus par cilvēku fizisko aktivitāšu fizioloģiju, sporta medicīnas un sporta veselības pamatiem, par mācību un sporta telpu higiēnu, gaisa kvalitāti, par bērnu un amatieru sportistu veselību, drošību, par pirmo palīdzību nelaimes gadījumā;
 - jaunās ģimenes, īpaši tās, kas gaida ģimenes pieaugumu, par bērna fizioloģiju, augšanu, drošību, higiēnu, ēdināšanu, pirmo palīdzību nelaimes gadījumos.
-

Divpadsmit Latvijas Ārstu biedrības un Veselības ministrijas ieteikumi veselībai ilga mūža garumā. Šie divpadsmit ieteikumi būtu ņemami par pamatu sabiedrības izglītošanā par veselības jautājumiem:

1. Rūpējies par zemeslodi, nepiesārņo to. Citas planētas tev nav!
2. Nesmēķē! Neļauj nevienam smēķēt tavā klātbūtnē! Neļauj smēķēt bērna klātbūtnē un jebkādā veidā nodot bērnam cigareti!
3. Celies, kusties, dzīvo! Piecas reizes nedēļā vismaz pusstundu esi fiziski aktīvs! Atrodi sev piemērotas fiziskās aktivitātes jebkurā vecumā, sacenties! Bērniem jābūt fiziski aktīviem katru dienu vismaz 60 minūtes. Un pēc iespējas biežāk pārvietojies ar kājām vai velosipēdu.
4. Mācies – izglītība nozīmē veselības lietpratību, ilgu mūžu un labu veselību!
5. Samazini sadzīves ķīmijas izmantošanu ikdienā! Neļauj sadzīves ķīmijai nonākt atklātās ūdenskrātuvēs!
6. Ēd gudri! Izvairies no transtaukskābēm! Lieto zaļumus, dārzeņus un augļus, samazini sāls, cukura un konservantu daudzumu savā uzturā!
7. Nedzer alkoholu tik daudz, cik spēj! Nekad nedod alkoholu bērniem!
8. Cīnies pret narkotisko un psihotropo vielu lietošanu! Nekad nelieto narkotikas un nezināmas vielas smēķējot, šņaucot, tablešu vai jebkādā citā veidā!
9. Rūpējies par veselīgu psihoemocionālo vidi valstī, sadzīvē, darbā, skolā un ģimenē!
10. Mīli sevi, rūpējies par savu veselību ar profesionāļu atbalstu!
11. Rūpējies par savu un citu drošību! Izvairies no traumām un sargā citus! Sargā bērnus no pārkaršanas, nosalšanas, kritieniem, slīkšanas!
12. Tici savam ārstam! Nepakļaujies šarlatānu, nekompetentu cilvēku, uztura bagātinātāju biznesa un reklāmas mārketinga speciālistu uzspiestam viedoklim.

1. Rūpējies par zemeslodi, nepiesārņo to. Citas planētas tev nav!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Zemeslode, uz kuras mēs dzīvojam, ir maza un pārlietu piesārņota. Trīs globālās sabiedrības veselības problēmas ir:

- globālā sasilšana;
- endokrīnās sistēmas attīstību kavējošas ķīmiskās vielas (ķīmiskais piesārņojums);

- veselībai droša un kvalitatīva dzeramā ūdens trūkums.

Ja piepildīsies paši optimistiskākie scenāriji, tad tuvāko 20 gadu laikā zemeslodes vidējā temperatūra, salīdzinot ar pirmsrūpniecības laikmetu, paaugstināsies par 2 °C, bet līdz 2100. gadam – par 4 °C. Tādā gadījumā pastiprināti kusīs Arktikas un Antarktīdas ledus, kā arī augstkalnu sniegi, ūdens līmenis paaugstināsies par 18 metriem. Sagaidāms, ka līdz 2060. gadam Baltijas jūras krasta atkāpšanās dēļ Latvijas teritorija samazināsies par 9,2 km².

Ik dienu cilvēks ieelpo apmēram 20 000 litru gaisa, ar katru ieelpu uzņemot gaisā esošās vielas, kas radījušas gaisa piesārņojumu. Latvijā vislielāko gaisa piesārņojumu rada automašīnu izplūdes gāzes. Pašlaik visā pasaulē automašīnas rada divreiz vairāk izplūdes gāzu nekā 1999. gadā.

Ik gadu Latvijā no jauna tiek saražoti apmēram 600–700 tūkstoši tonnu sadzīves atkritumu. Pasaulē gadā tiek saražots gandrīz 2 miljardi tonnu atkritumu gadā. Gandrīz miljards tonnu aizplūst ar notekūdeņiem, no kuriem tiek attīrīti 25%, – pārējais satek jūrās un okeānos. Cilvēce pakāpeniski ieaug mēslos.

Dzeramajā ūdenī nonāk arī liels daudzums antibiotiku un medikamentu atlieku, jo attīrīšanas sistēmas tos no kanalizācijas nespēj pilnībā attīrīt. Tā rezultātā pat medikamentus nelietojošs cilvēks ir pakļauts nekontrolējamai medikamentu ietekmei.

Zemeslodes lielākā krīze tuvākajos 10 gados būs droša un kvalitatīva dzeramā ūdens trūkums. Lai izaudzētu vienu liellopa gaļas steiku, tiek patērētas 2 tonnas ūdens. Lai radītu vienu kilovatstundu elektroenerģijas atomelektrostacijā, tiek patērēti 500 litri ūdens (lielākā daļa atomelektrostaciju tiek dzesētas ar saldūdeni). Lai saražotu vienu paku rakstāmpapīra, tiek patērēta tonna saldūdens. Nesaprātīgs patēriņš, kas daudzās valstīs ir gluži kā statusa un labklājības mēraukla (angl. *consumerism*), ir kļuvis par iemeslu gan atjaunojamu, gan neatjaunojamu dabas resursu pārtēriņam, gan apjomīgam enerģijas un ūdens resursu patēriņam, gaisa un visas dzīves vides piesārņojumam.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Domāt zaļi! Cilvēka dzīvei vissvarīgākais ir gaiss un ūdens. Iespēju robežās jāelpo tīrs gaiss un jādzer tīrs ūdens! Pasaulē gaisa piesārņojumu lielākoties rada fosilais kurināmais, automašīnu izmeši un industriālā ražošana. Jebkurš cilvēks var palīdzēt samazināt gaisa piesārņojumu, palīdzot savai valstij samazināt automašīnu un apkures izmešu daudzumu, nepieļaujot nepamatotu mežu izciršanu, autotransporta izmantošanu, izmantojot videi draudzīgas apkures iekārtas un atjaunojamus energoresursus.

Nepiesārņot vidi! Nekad un neko nemazgāt ar ķīmiskiem līdzekļiem atklātā ūdenskrātuvē! Ķīmiskais piesārņojums, kas nonāk ūdenī, ietekmē cilvēku veselību – aknu, nieru, zarnu trakta, nervu sistēmas, ādas un imūnsistēmas darbību. Visjuīgākās cilvēka organismā ir reproduktīvā sistēma un imūnsistēma, kuras no vides piesārņojuma cieš visvairāk. Sadzīves ķīmija satur vielas, kas rada dažādus riskus gan cilvēka veselībai, gan videi. Nepareizi lietojot, sadzīves ķīmijā esošo vielu negatīvā ietekme var izpausties gan tūlītēji, gan pēc ilgāka laika.

Medikamentus, kuriem beidzies derīguma termiņš vai medikamentus, kuri vairs nav vajadzīgi, jānodod aptiekā utilizācijai.

Braukt mazāk ar mašīnu, nosiltināt savu māju, izveidot tajā adekvātu ventilāciju! Cērtot mežu, izmanto visu koksni, jo katrs koks mūsu zemeslodei ir nozīmīgs.

Pretoties pesticīdu lietošanai! Pesticīdi iznīcina kukaiņus, putnus un mazos dzīvniekus, bet noturīgās pesticīdu atliekvielas no tiem uzkrājas arī cilvēka audos.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Nemot vērā apkārtējās vides nozīmi un ietekmi uz veselību kopumā, Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija aicina vides veselības jautājumus iekļaut pašvaldību darbinieku (t.sk., komunālās saimniecības darbinieku), skolotāju, policistu, vietējā sabiedrībā aktīvu cilvēku izglītošanas par veselības jautājumiem dienas kārtībā. Vides nozīmes akcentēšanai aicinām izmantot ne tikai lekcijas, bet arī ekskursijas uz ūdens attīrīšanas iekārtām, atkritumu poligoniem, piesārņotām teritorijām. Apmācību un informācijas apguvi var savienot arī ar apkārtnes sakopšanas talku.

2. Atmet smēķēšanu šodien! Atmet pasīvo smēķēšanu un neļauj nevienam nekur smēķēt tavā klātbūtnē, graut tavu veselību! Neļauj smēķēt bērna klātbūtnē un jebkādā veidā nodot bērnam tabakas vai jebkādus citus smēķējamus izstrādājumus!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

1/3 visu ugunsgrēku (vairāk nekā 300 mājas gadā, meži, lauksaimniecības un ražošanas ēkas) izraisa smēķēšana. 1/2 no dzīvi sadegušajiem (Latvijā – 80–90 gadā) ir smēķētāji, kas ugunsgrēku paši *piesmēķējuši* vai aizmiguši ar degošu cigareti. Katru gadu Latvijā dzīvi sadeg bērni, kad ugunsgrēks ir smēķēšanas sekas.

Tabakas smēķēšana rada milzu izmaksas un slogu veselības aprūpes sistēmai. Kājas amputācija, plaušu vēža operācija, starošana un ķīmijterapija kuņģa vēža gadījumā – milzīgi ārstniecības izdevumi smēķētājiem uz citu cilvēku maksāto nodokļu rēķina. Eiropas Savienības Baltajā grāmatā teikts, ka vismaz ceturtdaļa (24–32%) valsts veselības aprūpes izdevumu saistīti ar to slimību ārstēšanu, ko tiešā veidā izraisījis alkohols un tabaka.

Smēķētājs dzīvo 4–10 gadus īsāku dzīvi nekā nesmēķētājs. Katru dienu Latvijā pāragri mirst 20–30 smēķētāju. Smēķētājs ir grūti ārstējams pacients. Latvijā gadā tiek amputētas 1000 kājas, kam smēķēšana trombozējusi artērijas, katru dienu Latvijā tiek operēts viens cilvēks ar plaušu vēzi (85% plaušu vēžu ir smēķēšanas rezultāts).

Smēķētājs vairāk slimo, bet šajā laikā nestrādā, nerada pievienoto vērtību, bet pārtiek no sociālā budžeta – tas ir, no nodokļu maksātāju naudas. Smēķētāju darba ražīgums ir mazāks par nesmēķētāju darba ražīgumu.

Smēķēšanas radītās darvas un pelnu daļiņas izgulsnējas uz alveolu iekšējās sienas plaušās, izklājot tās un neļaujot skābeklim uzsūkties asinīs. Plāna, gandrīz nemanāma darvas un pelnu kārtiņa noklāj grīdas, aizkarus un žalūzijas smēķētāja istabā, sēdekļus un apšuvumu mašīnā. Bērni, spēlēdamies uz grīdas, uzjunda šo kārtiņu un ieelpo šajā brīdī jau trešajos dūmos.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Lai sargātu savu personisko veselību un savu valsti, jāatmet smēķēšanas netikums un jāliedz smēķēt arī citiem! Tabakas lietošana ir viens no smagākajiem tautsaimniecības slogiem. Latvijā tabakas izstrādājumu realizācijas apgrozījums ir aptuveni 500 miljoni eiro gadā, liela daļa no tabakai tērētās naudas aiziet par kontrabandas cigaretēm, par ko nodokļi netiek maksāti. Smēķētājs gadā nokūpina 600–1200 eiro. Smēķētājam nav tiesības gausties par sliktu valsts ekonomisko stāvokli, jo tieši šādā veidā nauda „aizplūst” no Latvijas.

Nesmēķēt un neļaut smēķēt savā un citu klātbūtnē! Otrreizējie tabakas dūmi ir tikpat kaitīgi kā tiešie. Smēķēšana un otrreizējie dūmi ir galvenais vēža, asinsvadu sašaurināšanās, plaušu un sirds mazspējas, kā arī insulta un infarkta cēlonis Latvijā.

Neļaut nevienam smēķēt bērnu klātbūtnē! Pieaugušais smēķētājs bērnam rada slimību, saīsina viņa dzīves laiku. Neļaut smēķēt grūtnieces klātbūtnē un neļaut smēķēt grūtniecēm – viņu nedzimušais bērns ļoti cieš no tabakas indēm. Smēķētājām simtreiz biežāk grūtniecība beidzas ar bērna nāvi.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija vēršas pie pašvaldību atbildīgām institūcijām ar aicinājumu pievērsties smēķēšanas ierobežošanas jautājumiem, t.sk., izveidojot no smēķēšanas brīvas zonas (atsevišķas ielas, skvērus, laukumus, pilsētas teritorijas, kurās bieži uzturas bērni, skolām tuvas teritorijas kā arī daudzdzīvokļu namu masīvus, ēku balkonus un lodžijas, kāpņu telpas, sporta un aktīvās atpūtas zonas) un izglītojot vietējo sabiedrību par šādu no smēķēšanas brīvu vietu izveides nepieciešamību veselības saglabāšanai un uzlabošanai. Veselības ministrija un Latvijas Ārstu biedrība iesaka papildus apmācīt skolotājus, policistus, pašvaldību darbiniekus par smēķēšanas kaitīgumu, par atkarību postošo ietekmi indivīdam un tautsaimniecībai kopumā.

3. Celies, kusties, dzīvo! Piecas reizes nedēļā vismaz pusstundu skrien, peldi, brauc ar velosipēdu! Kāp pa kāpnēm un nelieto liftu, uzroc dārzu! Esi fiziski aktīvs jebkurā vecumā, sacenties!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Kustība nozīmē dzīvību. Kustībām, regulārām fiziskām aktivitātēm un sporta nodarbībām ir būtiska nozīme ikviena cilvēka veselības saglabāšanā. Fiziskā aktivitāte

ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība, kas nodrošina organisma attīstību, pasargā no slimībām un paaugstina darba spējas. Vienlaikus kustības aktivizē vielmaiņas procesus, stimulē elpošanu un asinsriti, labvēlīgi ietekmē organisma sistēmas un funkcijas. Pretēji tam – mazkustīgs dzīvesveids veicina sirds un asinsvadu slimības, aptaukošanos, cukura diabētu, palielina vēža risku.

Teju pusei pieaugušo un piektajai daļai septiņgadīgo bērnu Latvijā ir lieks svars vai aptaukošanās. Trešdaļa bērnu pavada pie datora 2-3 stundas dienā. Arī kabinetos strādājošie pieaugušie ilgas stundas dienā pavada pie datora, tāpēc veidojas nepareiza stāja. Stāju ietekmē arī mazkustīga sēdēšana skolas solā mācību stundās. Jebkurām mazkustīgām pozām ir jāmijas ar kustībām un pozas maiņu, lai neradītu ilgstošu, vienveidīgu muskuļu spriedzi, kas rada mugurkaula deformācijas, kurām kā domino efekts seko problēmas ar mugurkaula skriemeļu nospiešajiem nerviem saistītajos orgānos. Veicot dienā vismaz 10 000 soļu, ikviens cilvēks dos pozitīvu ieguldījumu savas veselības saglabāšanā un uzlabošanā.

Pasaules Veselības organizācija pieaugušajiem iesaka pusstundu fiziskās aktivitātes piecas reizes (150 minūtes) nedēļā. Papildus šai pusstundai nepieciešama iesildīšanās un izstiepšanās, bet slodzes intensitātei jābūt vismaz līdz īstiem sviedriem. Tāpat divas reizes nedēļā ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes muskuļu stiprināšanai un izstiepšanai. Optimāli ir sportot ar 60% no maksimāli pieļaujamā pulsa, ko aprēķina pēc formulas „220 – vecums gados”.

Kustības un sabalansēts uzturs ir ļoti svarīgs grūtniecības laikā. Fiziskā aktivitāte grūtniecības laikā nozīmē bērna pozitīvu programmēšanu. Kustība samazina negatīvās informācijas plūsmu, tāpēc dod iespēju bērnam augt netraucēti. Nevienam fiziskās aktivitātes veidam nav pierādīta negatīva ietekme uz grūtnieces sasilstību un mirstību. Grūtniecības laikā kā fizisko aktivitāti saprotam ātru iešanu vai skriešanu ar ātrumu 7,2 km stundā.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā.

Iestāties par to, lai bērniem skolā būtu nodrošinātas pēc iespējas vairāk sporta stundas un tās būtu kvalitatīvas! Šīs sporta stundas bērniem palīdzēs dzīvot veselīgu dzīvi. Pasaules Veselības organizācija norāda, ka bērniem katru dienu ar fizisko aktivitāti jānodarbojas vismaz stundu. Šajā stundā bērnam ir jāveic nopietns treniņu darbs, nevis teorētiski jāapgūst kāda sporta veida pamati. Nepieļaut, lai kāds kustību ienaidnieks bērnu atbrīvo no fiziskām aktivitātēm un sporta!

Neticēt stereotipiem – mainīt tos! Vēl pirms gadsimta slimība nozīmēja gultas režīmu, siltu saseģšanos. Joprojām iesakņojies termins “gultas dienas”, it kā gulta ārstētu slimnieku. Mūsdienās slimība nozīmē pakāpeniski vai pat strauji sākt ārstnieciskas kustības, fiziskās aktivitātes nodarbības, peldes un aktīvu rehabilitāciju. Ja ir gadījies saslimt, laikus jāsāk kustēties, lūdzot speciālista padomu, kā ar kustībām atbrīvoties no muguras un locītavu sāpēm, kā uzlabot pašsajūtu, kā palīdzēt organismam tikt galā ar slimību!

Būt fiziski aktīvam nekad nav par vēlu! Miljoniem cilvēku atsāk nodarboties ar fizisko aktivitāti tikai pēc aiziešanas pensijā. Jāsaņemšas ar sev līdzīgiem – gan pēc vecuma,

gan fiziskās sagatavotības. Sacensības veicina kognitīvās funkcijas, liek izdalīties endorfiniem, pagarina mūžu.

Pirms sākt fizisko aktivitāti, konsultēties ar speciālistu! Pirms sākt nodarboties ar ekstrēmiem vai izdzīvošanas sporta veidiem, rūpīgi pārbaudīt veselību!

Domāšana ir smadzeņu kustība! Prāta spēles attālina no vecuma plānprātības un Alcheimera slimības.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija aicina iespējami daudz pievērsties bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes veicināšanai, sākot no ikdienas vispārējās fiziskās sagatavošanas nodarbībām pirmskolas iestādēs (vairākas reizes dienā) un jaunāko klašu audzēkņiem, kā arī organizēt iespējami plašas regulāras kolektīvas fiziskās aktivitātes nodarbības senioriem. Par optimālu fizisko aktivitāti vecāka gadagājuma cilvēkiem Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija uzskata kolektīvas vingrošanas pasākumus, peldēšanas iespēju nodrošināšanu pašvaldības iedzīvotājiem vismaz reizi nedēļā, ja ir pieejams baseins, kā arī tādu sporta pasākumu atbalstu, kas ietver maksimāli daudz cikliskas slodzes (regulāri skriešanas, riteņbraukšanas, orientēšanās sporta, slēpošanas pasākumi).

Pastaigas, lēnas nūjošanas pārgājieni un vienreizēji sporta svētki dos ieguldījumu vietējās sabiedrības sociālo saišu stiprināšanā. Izmaksu efektīva fiziskās aktivitātes veicināšana, liekā svara un aptaukošanās mazināšana un neinfekciju slimību profilakse kopumā tiks nodrošināta ar regulāru fizisko aktivitāšu organizēšanu vietējā sabiedrībā, veicinot mazkustīgās sabiedrības daļas iesaistīšanos fiziskajā aktivitātē un pakāpeniski palielinot fiziskās aktivitātes intensitāti. Savukārt sporta pasākumu atbalstam jāatbilst Latvijas Sporta federāciju padomes un atbildīgās sporta federācijas noteiktajiem principiem un darbības jomai.

4. Mācies! Izglītība nozīmē veselību, pasaulē ekonomiski izdevīgākā veselības investīcija ir māmiņas apmācība. Veselības mācība skolas vecumā nozīmē nodrošināt bērnam ilgu un veiksmīgu mūžu.

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Izglītība un dzīves līmenis tieši korelē ar veselību. Jebkurā pasaules valstī cilvēks ar augstāko izglītību dzīvo vidēji 8–12 gadus ilgāku mūžu nekā cilvēks bez izglītības. Izglītotam cilvēkam ir mazāk ļaunu, veselību graujošu paradumu, izglītots cilvēks vairāk fiziski kustas, lieto veselīgāku un racionālāku uzturu, izprot profilaksi un higiēnu, biežāk mēra asinsspiedienu un apmeklē profilaktiskās apskates, piemēram, mamogrāfiju.

Veselības mācības uzdevums nav radīt fragmentāras zināšanas par cilvēka fizioloģiju, vairošanos un izsargāšanos, smēķēšanas un alkohola noliegumu utt., bet gan veselības lietpratību. Veselības lietpratība (*health literacy*) ir veselības literatūrā lietots

jēdziens, kas raksturo sakarību starp cilvēka (pacientu) izglītības līmeni un viņa spēju saglabāt veselību, uzlabot to vai ievērot veselību veicinošu ārstēšanās režīmu. Veselības lietpratība ir kognitīvās un sociālās prasmes, kas nosaka indivīdu motivāciju un iespējas iegūt, izprast un izmantot informāciju tā, lai tā veicinātu un nodrošinātu labu veselību.

Vāja veselības lietpratība ir nopietns šķērslis veselības atgūšanai hronisku slimību gadījumā, kā arī cēlonis aplamai zāļu lietošanai, kura rada milzīgas un liekas izmaksas. Zems veselības izglītības līmenis ir viens no iemesliem, kāpēc cilvēki biežāk spiesti ārstēties stacionārā un kāpēc nereti ārstniecības personu redzeslokā nonāk tikai slimību vēlīnās stadijās (*ieļautās slimības*).

Veselības aprūpe bez veselības lietpratības ir neiespējama. Prioritāte veselības lietpratības nodrošināšanā ir bērni, topošās mātes un sievietes grūtniecības periodā. Latvijas veselības aprūpes prioritāte ir veselības mācības atjaunošana skolās.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā.

Cīnīties un panākt to, lai taviem bērniem skolā būtu veselības mācība! Veselības mācība nozīmē zināšanas par cilvēka uzbūvi un cilvēka veselību noteicošajiem pamatprincipiem, kā arī zināšanas, kas ļauj izvairīties no slimībām, nodrošina gatavību nākamās paaudzes radīšanai un audzināšanai. Pasaulē nav atrasts labāks līdzeklis bērnu mirstības samazināšanai kā 16–19 gadus vecu meiteņu apmācība, kura jau pēc dažiem gadiem dod rezultātus kā grūtnieču un jauno māmiņu zināšanas. Veselības mācība skolās glābj vairākus procentus nākamās paaudzes bērnu dzīvību.

Mācīt bērniem higiēnas un profilakses principus! Lasīt profesionālu ārstu ieteikumus. Nelasīt reklāmas materiālus, ar kuru palīdzību kāds cenšas izkrāpt naudu uz cilvēku veselības rēķina.

Mācīties visas savas dzīves laikā! Studēt nekad nav pār vēlu. Jaunu zināšanu apguve palielina cilvēka smadzeņu kapacitāti, uzlabo kognitīvās spējas. Izvairīties no izklaidējošiem raidījumiem un tukšas komunikācijas internetā; tā vietā izmantot internetu jaunu zināšanu apgūšanai.

Fiziskās aktivitātes mācību starplaikos palielina zināšanu apgūšanas jaudu, savukārt labas zināšanas palīdzēs sportot visu mūžu.

Domāšana ir smadzeņu kustība! Tālākizglītība, kultūras pasākumi, diskusijas, lasīšana, šaha un kāršu spēle vecāka gadagājuma cilvēkus attālina no vecuma plānprātības un Alcheimera slimības.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka vietējās sabiedrībās organizēt veselīga dzīvesveida pulciņus, konsultāciju punktus, diskusiju klubus par vēlamām formām sabiedrības veselības apgūšanai. Ieteicamais zināšanu apguves veids–

interaktīvs, interesants, katrai vecuma grupai saistošs, vērsts ne tikai uz teorētisko zināšanu apgūšanu vai pilnveidošanu, bet prasmju attīstīšanu.

5. Samazini sadzīves ķīmijas lietošanu savā ikdienā! Dari to zemeslodes veselības un drošības labā! Neļauj sadzīves ķīmijas produktiem nonākt augsnē un atklātās ūdenskrātuvēs!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītību par sabiedrības veselību.

Pasaule 21. gadsimtā ķīmiskā piesārņojuma ziņā atbilst jēdzienam „ķīmiskais karš”. Mūsu organisma audi un orgāni kļuvuši par toksisko vielu uzbrukuma mērķi.

Vidēji sievietes dzīves laikā ar dažādiem sejas, ādas, matu kopšanas un kosmētiskajiem līdzekļiem organismā uzņem ap 80 kilogramu dažādu sintētisko ķīmisko vielu. Aptuveni 200 dažādi savienojumi, kas ietilpst kosmētikas sastāvā, kaitīgi ietekmē cilvēka organismu un veselību. Atšķirībā no medikamentu ražotājiem kosmētikas līdzekļu ražotājiem patērētājiem nav jāizpauž produkta sastāvā esošo vielu apjomi. Tos uzrauga kontrolējošās institūcijas. Pārmērīgi lietojot kosmētikas līdzekļus, atsevišķas to sastāvā esošās vielas var palielināt onkoloģisku slimību risku.

Vannas istabā un virtuvē gandrīz katrās mājās atrodas veļas pulveri, trauku mazgāšanas līdzekļi, tualetes tīrīšanas līdzekļi, balinātāji u.c. Lielākā daļa veikalos pieejamo tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļu ir veidoti uz sintētisko ķīmisko vielu bāzes un satur videi un veselībai bīstamas ķīmiskās vielas. Sadzīves ķīmija ir būtisks iekšējais gaisa piesārņojuma avots. Trešdaļa Eiropas iedzīvotāju ir alerģiski. Taču cēloņsakarību starp kādu no vielām un tās ietekmi uz veselību ir grūti pierādīt. Viens mazgāšanas līdzeklis sastāv no aptuveni 10–30 dažādām ķīmiskām vielām. Tīrīšanas līdzekļu būtiskākā sastāvdaļa ir virsmaktīvās vielas. Tās ir vielas, kas daļēji izšķīstot ūdenī un netīrumos, veicina tīrīšanas procesu. Daļa šo vielu, īpaši tās, kas iegūtas naftas un dabasgāzes pārstrādes procesā, var būt toksiskas un lēni noārdīties dabā.

Pēdējo 60 gadu laikā ražošanā ir ieviestas ~70 000 jaunu ķīmisko vielu. Aptuveni 15 000 ķīmisko vielu, kas tiek lietotas sadzīvē, nav pārbaudītas un nav izpētīta to toksiskā ietekme. 90% gadījumu nav zināma to ietekme uz bērnu veselību. Tikai 70% sadzīves ķīmisko produktu pēc lietošanas nonāk attīrīšanas stacijās, bet pārējie ieplūst dabiskajās ūdenstilpēs vai nonāk gruntsūdeņos. Upju ūdens ķīmiskos produktus aiznes uz jūrām un okeāniem, kur tos uzņem planktons, caur to – garneles, zivis, vēži, bet vēlāk – cilvēks.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Mazgā veļu, nevis jūru!

Lietot tik maz sadzīves ķīmijas, cik iespējams. Izvēlēties – ilgstoša veselība vai moderna labsajūta, ko sniedz spodra māja, baltas drēbes, smaržīga un tīra tualetes telpa, smaržīga, silta vanna, ko nodrošina nekontrolēta ķīmisko produktu izmantošana mājāsaimniecībā, ražošanā, biotehnoloģijās! Sadzīves ķīmija var izraisīt

alerģiju, kairinājuma reakcijas (acu asarošanu, ādas niezi, elpceļu kairinājumu), apdegumus, elpceļu bojājumus, CNS traucējumus, galvassāpes, galvas reiboņus. Ilgstošā laikposmā sadzīves ķīmija var izraisīt hormonālās sistēmas traucējumus, asinsrades orgānu – aknu, liesas – bojājumus un hroniskas slimības, neauglību, veselības un attīstības traucējumus vēl nedzimušiem bērniem, ģenētiskas pārmaiņas nākamajām paaudzēm, onkoloģiskas slimības, astmu, nervu sistēmas bojājumus un slimības, piemēram, Parkinsona slimību.

Iespēju robežās izvairīties no pārmērīgas kosmētikas līdzekļu lietošanas, lai izvairītos no potenciāli kaitīgu ķīmisko vielu uzņemšanas ! 80% populārāko kosmētikas produktu satur vismaz vienu ftalātu, bet vairāk nekā puse – divus un vairāk. Ftalāti izraisa defektus embriju reproduktīvajos orgānos, bojā DNS spermā, bojā aknas, nieres un plaušas, izraisa iedzimtus defektus, anēmiju, neauglību un vēzi.

Nepieļaut ķīmisko produktu nonākšanu bērna rokās! Katru gadu slimnīcās Latvijā nonāk bērni, kas apdedzinājušies ar kodīgiem sārmiem, etiķa esenci, dažādām citām kodīgām ķīmiskām vielām. Latvijas vecāki ļoti bieži visbīstamākās vielas novieto vienā plauktiņā ar ievārījumu.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka apmācīt jaunos vecākus – kā izvairīties no sadzīves ķīmijas glabāšanas mājās, kā iespējami samazināt sadzīves ķīmijas lietošanu. Rīkot īslaicīgas mācības frizieriem, kosmetologiem, skolu pedagogiem, komunālās saimniecības darbiniekiem par sadzīves ķīmijas graužošo ietekmi uz veselību, kā arī iespējamām alternatīvām higiēnas metodēm.

6. Ēd gudri! Izvēlies Latvijā audzētus un ražotus ekoloģiskus pārtikas produktus! Vairāk lieto šķiedrvielām bagātus produktus! Izvairies no pārtikas produktiem ar augstu tauku (tai skaitā transtaukskābju) saturu! Lieto zaļumus, dārzeņus, augļus un ogas! Samazini sāls un cukura (īpaši – rafinētā), kā arī konservantu saturu savā uzturā!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Ir labi un slikti tauki. Labākie ir zivs tauki, tāpēc lieto uzturā jūras zivis. Ļoti labi tauki ir pirmā spieduma olīveļļa un citas dabiski spiestas augu eļļas (rapšu, linsēklu u.c.), bet rafinētās eļļas ir mazāk vērtīgas (eļļa glabājama tumšās pudelēs, jo gaismā oksidējas). Dzīvnieku un piena tauki ir vajadzīgi, taču ļoti ierobežotā daudzumā. Vissliktākie tauki ir transtaukskābes, kas veidojas augu eļļu rūpnieciskajā apstrādē, notiekot daļējai hidrogenizācijai. Transtaukskābes no uztura vajadzētu maksimāli izslēgt.

Tradicionāli latvieši izmantojuši sāli kā konservantu gaļai, zivīm, gurķiem, kāpostiem u.c. produktiem, tāpēc pieraduši lietot līdz 12–15 g sāls dienā. Daudziem Latvijā mazumtirdzniecībā nopērkamiem pārtikas produktiem jau ir pievienots tik daudz sāls,

ka mazāk par 5 g uzņemt ir praktiski neiespējami. Vārāmā sāls pārmērīga lietošana izraisa hipertensiju, kas ir būtiskākais insulta un infarkta iemesls.

Ļoti nozīmīgs uztura komponents ir šķiedrvielas. Latvijā iedzīvotāji uzņem par maz šķiedrvielu. Būtiskākie šķiedrvielu avoti ir dārzeņi, pilngraudu maize un rupjmaize, pilngraudu putras un sausie graudu maisījumi (tomēr ar šiem uzmanīgi- tajos mēdz būt arī pārāk daudz cukurs!).

No piena produktiem veselīgāki ir skābpiena produkti.

Cilvēks nevar iztikt bez olbaltumvielām. Daļu olbaltumvielas veidojošo aminoskābju cilvēks var uzņemt tikai ar uzturu, visvairāk šo neaizvietojoamo aminoskābju ir gaļā un zivīs, tāpēc šie produkti ir cilvēka uztura neaizvietojava sastāvdaļa. Vegāniem un veģetāriešiem gaļas un zivju vietā uzturā jālieto olbaltumvielām bagātie zirņi un pupas, lēcas, rieksti un sēklas – svaigā, mērcētā, dīdētā veidā.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Ēst daudzveidīgi, izvēlēties pilngraudu produktus. Dzert vismaz 2- 2,5 litrus ūdens (optimāli – tīra, nevārīta ūdens) dienā. Palielinātas slodzes apstākļos vai strādājot un dzīvojot augstākas temperatūras apstākļos, lietot vairāk šķidruma, atceroties, ka zupa ir ēdiens, nevis dzēriens. Labāk dzert ūdeni nevis maltītes laikā, bet vismaz 30 minūtes pirms tās vai vismaz stundu pēc tās. Kategoriski izvairīties no kvasa, kolas, limonādes, enerģijas dzēriena un citiem saldinātiem un gāzētiem dzērieniem! Atradināt bērnus no šādu dzērienu lietošanas.

Ierobežot sāls daudzumu uzturā – tas palīdzēs izvairīties no hipertensijas. Nelikt sāli klāt jau gatavam ēdienam. Samazināt sāls daudzumu gatavojot. Izvairīties no sāļiem ēdieniem.

Izvairīties no miltu ēdieniem. Iespēju robežās izvēlēties rupja maluma miltus, kā arī graudu maizi. Rupjmaize ir veselīgāks šķiedrvielu avots par baltmaizi.

Lietot daudz (vismaz 5 porcijas jeb 400–500 gramu dienā) svaigu dārzeņu un zaļumu, arī augļu un ogu! Svaigos produktos ir daudz vairāk vērtīgo uzturvielu un vitamīnu nekā ceptos, vārītos, sautētos un tvaicētos. Lietot dārzeņus un saknes katrā ēdienreizē. Paturēt prātā, ka augļi satur cukurus (fruktozi, glikozi) un ir kalorijām bagāti, tos labāk lietot dienas pirmajā pusē!

Atpazīt labos un sliktos taukus. Lietot treknas jūras zivis un vismaz divas reizes dienā kvalitatīvu augu eļļu. Lasīt uzrakstus uz etiķetēm un boikotēt produktus, kas satur transtaukskābes. Nelietot uzturā piena produktus, kam pievienoti augu tauki. Nelietot uzturā lielveikalos iegādātus pusfabrikātus.

No gaļas produktiem izvēlies tādus, par kuru izcelsmi var būt drošs. Izvēlēties vistu, zosi vai pili no Latvijas laukiem, aitas vai govju gaļu, ja zināma tās izcelsme. Iespēju robežās samazināt desu, gaļas konservu un citu nezināmas izcelsmes gaļas produktu lietošanu.

Izvairīties no ātrās ēdināšanas iestādēm. Darīt to nevis tādēļ, lai mainītu savu ēšanas ātrumu, bet tādēļ, lai izvairītos no neveselīga ēdiena. Visneveselīgākie ēdieni ir čipsi, majonēze, desa, cīsiņi, margarīns, kūkas, cepumi, vafeles, konfektes, frī kartupeļi, bulciņas, hotdogi un burgeri.

Neturēt mājās sāli un cukuru. Kontrolēt savu svaru – samazināt saldumu lietošanu uzturā, nelietot saldinātos dzērienus, ierobežot uzņemto kaloriju daudzumu, un vairāk uzturā lietot svaigus dārzeņus un augļus. Ēdot vairāk termiski neapstrādātas, svaigas pārtikas, lieko svaru samazināt ir daudz vieglāk. Censties ikdienā neēst vairākas stundas pirms miega – vēlina ēšana arī veicina liekā svara uzkrāšanos.

Ievērojot šos principus, katrs var samazināt risku saslimt ar tādām slimībām kā miokarda infarkts (sirdslēkme) vai insults (trieka), bet tie, kam sirds vai asinsvadu problēmas jau bijušas, – novērst to atkārtošanos. Veselīgs uzturs mazina depresiju, uzlabo garastāvokli, vairo enerģiju, paaugstina sportiskos rezultātus, uzlabo potenci, patiesībā – arī paildzina jaunību.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka apmācīt pedagogus, skolu medmāsas, sociālos darbiniekus, ēdināšanas sektorā nodarbinātos par veselīga uztura pamatprincipiem, kā lektorus aicinot profesionāļus- ārstus kardiologus un dietologus, kā arī uztura speciālistus.

7. Nedzer alkoholu tik daudz, cik “proti” un spēj! Nekad nedod alkoholu bērniem! Nekad nepērc alkoholu “točkās” un vietās, kur iespējama alkohola viltošana!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Viens Latvijas iedzīvotājs, kas vecāks par 15 gadiem, gada laikā vidēji izdzer 10,2 litrus absolūtā alkohola. Šāds alkohola daudzums atbilst aptuveni 25,5 litriem degvīna, 204 litriem alus vai 85 litriem vīna. No kopējā lietotā alkohola daudzuma pārliecinoši lielāko daļu patērē vīrieši.

Alkohola lietošana ir Latvijas valsts nacionālās drošības politikas jautājums, jo alkohola pārmērīga jeb riskanta lietošana ir galvenais riska faktors mirstībai no ārējās iedarbības – transporta negadījumi, tīšs paškaitējums, vardarbība, noslīkšana, nosalšana, ugunsgrēki un saindēšanās ar alkoholu – sekām. Šādu iemeslu dēļ Latvijā ik gadu mirst 89,4 no 100 000 iedzīvotāju.

Alkohola nelegāla ražošana, tirdzniecība un kontrabanda ir Latvijas valsts ekonomikas problēma. Aptuveni trešā daļa Latvijā patērētā alkohola ir nelegāls alkohols, par kuru nav maksāti nodokļi. Ļoti bieži šis alkohols ir ražots no denaturēta alkohola un satur ļoti indīgo metilspirtu, izopropilspirtu, dietilēnglikolu un citas ļoti bīstamas vielas. Katru gadu no nelegāla alkohola lietošanas mirst simtiem Latvijas iedzīvotāju.

Latvijā joprojām problēma ir alkohola tirdzniecība bērniem un pusaudžiem, kā arī netieša alkoholisma propaganda. 43,6% 15–16 gadus vecu jauniešu alkoholu lietojuši riskantā veidā, izdzerot 60 un vairāk gramus absolūtā alkohola vienā lietošanas reizē pēdējo 30 dienu laikā.

Dzīves laikā vismaz vienu reizi alkoholu lietojuši 89%) 15–16 gadus vecie jaunieši, pēdējā gada laikā – 87%, savukārt divas trešdaļas (65%) jauniešu alkoholu lietojuši pēdējā mēneša laikā. Vairāk nekā 80% bērnu un pusaudžu atzīst, ka viņiem nav grūtību iegādāties alkoholu. Vairāk nekā trešdaļa Latvijas bērnu un jauniešu alkoholu lieto regulāri. Alkohola lietošanai bērnu un jauniešu vecumā ir graujoša iedarbība uz bērna attīstību un veselību visa mūža garumā.

Ar alkohola lietošanu saistītas slimības izraisa 16% iedzīvotāju nāves gadījumu Latvijā. Alkohola izraisītu veselības traucējumu ārstēšanas izdevumi 90 miljonu eiro apmērā grauj Latvijas iedzīvotāju ekonomiku. 20,2% (jeb 20,1 tūkstoši) potenciāli zaudēto mūža gadu saistīti ar slimībām, kas tieši vai netieši saistītas ar alkohola lietošanu. 84% šo mūža gadu ir zaudējuši jauni vīrieši, kas cietuši dažāda veida negadījumos, bet alkohola tieši un daļēji izraisītu hronisko slimību grupā galvenie cēloņi mūža gadu zaudēšanai ir alkohola kardiomiopātija, alkohola izraisītas aknu slimības, kā arī aknu fibroze, ciroze un citur neklasificēts hronisks hepatīts.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Maksimāli samazināt vienā alkohola lietošanas reizē uzņemamo alkohola daudzumu un alkohola lietošanas biežumu. Atcerēties, ka arī alus ir alkoholiskais dzēriens. Nelietot alkoholu bērnu un ģimenes svētkos, nelietot alkoholu sporta un kultūras pasākumos. Nekad nedzert alkoholu pirms sēšanās pie stūres. Nekad nedzert alkoholu, dodoties peldēties vai lietojot medikamentus!

Nekad nedot, nepārdot, nepalīdzēt iegādāties alkoholu bērniem un jauniešiem, jo tas ir noziegums!

Nekad nelietot alkoholu tiem, kas nolēmuši radīt bērnu! Alkoholisms 14–18 gadus vecu meiteņu grupā, tas, ka abi vecāki bērna ieņemšanas laikā lietojuši alkoholu, nosaka Latvijas demogrāfiju. Ja sieviete lietojusi alkoholu bērna ieņemšanas laikā vai grūtniecības laikā, ievērojami palielinās iespējamie ģenētiskie un iedzimtas patoloģijas riski bērnam.

Nekad neiegādāties alkoholu „točkās” – šis alkohols ir viltojums, satur metilspirtu, izopropilspirtu, esterus un citus dzīvību apdraudošus savienojumus! Kafējnīcā, bārā vai restorānā lietot tikai tādus stipros alkoholiskos dzērienus, kuru pudeli atver klienta klātbūtnē, turklāt šai pudelei jābūt ar akcīzes marku.

Sadarboties ar policiju, lai novērstu nelegālā alkohola tirdzniecību. Sadarboties ar policiju, lai novērstu alkohola tirdzniecību bērniem, kā arī alkohola nodošanu bērniem.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka izglītēt par alkohola ietekmi un atkarībām tirdzniecības darbiniekus, policistus un pedagogus. Veidot pašvaldības darba grupu un komiteju koordinētai visu vietējo dienestu iesaistīšanai alkoholisma ierobežošanai vietējā sabiedrībā.

8. Cīnies pret narkotisko un psihotropo vielu lietošanu! Nekad nelieto narkotikas un nezināmas vielas smēķējot, šņaucot, tablešu vai jebkādā citā veidā! Neļauj to darīt nevienam savā klātbūtnē! Sadarbojies ar policiju, lai cīnītos pret narkomāniju!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Latvijā gada laikā no narkotisko, psihotropo vielu un apzināti lietotu toksisko vielu pārdozēšanas nomirst 10–20 cilvēku vecumā no 20 līdz 36 gadiem. Latvijā ir aptuveni 13 tūkstoši problemātisko narkotiku lietotāju jeb katrs simtais iedzīvotājs 15–64 gadus veco iedzīvotāju grupā. Apmēram 3 tūkstoši Latvijas iedzīvotāju ir atkarīgi no psihoaktīvām vielām (neskaitot alkoholu un tabaku), bet aptuveni 1,5 tūkstoši iedzīvotāju gadā nonāk stacionāros ar saindēšanos vai ar vielu pārmērīgu lietošanu saistītām diagnozēm. Tikai divas trešdaļas narkotiku lietotāju zina, kur vērsties pēc sociālās palīdzības, savukārt tikai katrs ceturtais ir to lūdzis.

Narkotiskās vielas Latvijā lielākoties tiek ievestas kā tranzīta prece, no kuras daļa tiek sūtīta tālāk uz citām valstīm. No ievestajām precēm daļa metamfetamīna, heroīna un marihuānas paliek vietējā nelegālajā tirgū.

Vietējā narkotisko vielu ražošana visbiežāk saistīta ar marihuānas audzētavām. Ik gadu tiek atklātas vairākas audzētavas, kuru saražotā produkcija tiek realizēta galvenokārt Latvijā. Latvijā marihuāna un hašišs ir izplatītākās lietotās nelegālās vielas iedzīvotāju vidū. Vairāk nekā 78 miljoni jeb gandrīz ceturtdaļa (23%) Eiropas iedzīvotāju darbības vecumā (15–64 gadi) vismaz vienu reizi dzīves laikā pamēģinājuši marihuānu vai hašišu. Latvijā marihuānu vai hašišu pamēģinājuši 12,5%. Puse no viņiem marihuānu vai hašišu lietojuši vienu vai divas reizes. Tomēr katrs piektais (20%) pēdējā gada laikā lietojis marihuānu 20 vai vairāk reizi. Kā nākamās biežāk minētās vielas ir amfetamīni (17%), hanka (13%), heroīns (8%), efedrīns (7%) un *ecstasy* (6%).

Savukārt jaunu cilvēku (līdz 30 gadiem) grupā 2,5% ir pamēģinājuši lietot jaunas psihoaktīvās vielas. Visbiežāk šādus maisījumus pamēģinājuši tie, kuru ienākumi ir ļoti zemi, – zem 115 eiro uz cilvēku ģimenē, taču jaunas psihoaktīvās vielas ir samērā populāras arī ģimeņu ar augstākiem ienākumiem bērnu vidū.

Latvijā HIV/AIDS, B un C hepatīta plašā izplatīšanās lielā mērā saistīta ar intravenozo narkotiku lietošanu un nedrošiem seksuālajiem kontaktiem. Šajā populācijas daļā arī ir lielāks risks saslimt ar tuberkulozi un citām infekciju slimībām, tostarp seksuāli transmisīvajām infekcijām.

60% zādzību un vairāk kā 75% laupīšanu Latvijā veic ar narkotisko vielu lietošanu saistītas personas. Apmēram puse Latvijas narkotiku lietotāju nonāk cietumā, ceturtdaļa – atkārtoti, divas vai vairāk reizi.

Visbiežāk minētie narkotisko vielu pamēģināšanas iemesli ir interese un ziņkārība (30%), draugu spiediens (25%) un “vienkārši gribēju pamēģināt” (16%). Visbiežāk jebkuras nelegālās vielas pirmoreiz pamēģinātas 16 gadu (vispār pirmoreiz mēģina 10–35 gadu) vecumā.

Liela daļa no narkotiku lietotājiem narkotiku ietekmē nododas seksuāliem sakariem, pēc kuriem dzimst bērni, kas parasti tiek slikti aprūpēti, bet attiecībā pret narkotiku lietošanu ir riska grupa.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Nekad nelietot narkotiskas vielas! Nekad neinjicēt nezināmas vielas un tādas, kuras nav ieteicis ārsts. Nekad nelietot nezināmas tabletes, nezināmas izcelsmes smēķējamus maisījumus, ko iesaka citi jaunieši. Tie, kas cenšas citus padarīt par atkarīgiem, melo ar vārdiem, ka šīs vielas uzreiz nerada atkarību. Parasti rada.

Narkobiznesmeņi dīlera darbam cenšas izvēlēties pašus gudrākos, izveicīgākos – tos, kuriem ir ietekme uz citiem. Viņi zina: ja jauniešu līderi padara atkarīgu, drīz vien psihotropās vielas lietos arī visi pārējie.

Tiem, kas paši vai kuru draugi sākuši lietot narkotikas vai psihotropas vielas, jāmeklē palīdzību pie narkologa un psihologa, plašāku informāciju par narkotikām var iegūt interneta vietnē <http://www.narcomania.lv>.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka izglītēt par narkotisko un psihotropo vielu ļauno ietekmi un atkarībām policistus un pedagogus. Veidot pašvaldības darba grupu un komiteju koordinētai visu dienestu iesaistei narkotisko un psihotropo vielu ierobežošanai vietējā sabiedrībā.

9. Rūpējies par veselīgu psihosomatisko vidi valstī, sadzīvē, darbā, skolā un ģimenē! Rūpējies par savu un savu tuvāko cilvēku psihoemocionālo stabilitāti!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Cilvēka veselību nosaka fiziskās, emocionālās, garīgās un sociālās labklājības un vides veselības kopums. Nelabvēlīga psihosociālā vide var būt iemesls psihosomatiskām slimībām. Nesakārtota psihoemocionālā vide valstī rada neuzticību valsts varai, emigrāciju, pelēko ekonomiku, kā arī augstu saslimstību un mirstību no sirds un asinsvadu, neiroloģiskām, psihosomatiskām slimībām, kā arī dažāda veida atkarībām. Psihoemocionāla stresa apstākļos darbvietā ievērojami palielinās

strādājošo saslimstība. Ģimenes psihoemocionālu nesaskaņu dēļ bērni saslimst ar sirds un asinsvadu, neiroloģiskām un skeleta un muskuļu sistēmas slimībām, viņi biežāk kavē skolu, biežāk kļūst par upuri narkotikām un citām atkarībām.

Labvēlīgam psihosociālajam klimatam ir raksturīga cilvēku savstarpējā uzticēšanās, atvērtība, gatavība sadarboties, apmierinātība ar piederību valstij, darbavietai, sociālajai grupai, mācību iestādei. To nosaka visu kopējā un katra atsevišķā tolerance – spēja sadarboties, pieņemt pretējas vērtības. Toleranci nosaka pieredze, kultūra, izglītība, reliģija, temperaments.

Gan darbā, gan sadzīvē cilvēks var kļūt par psiholoģiskā terora upuri. Darbavietā psiholoģisko teroru – mobingu – nereti īsteno citi darbinieki, risinot savas problēmas. Gadījumā, ja darba devējs vai vadītājs neatbilst savam postenim, viņš mēdz īstenot bosingu – psiholoģisku teroru no vadītāja puses.

Psihosociālais klimats valstī, darbavietā, skolā vai ģimenē ir atkarīgs no organizatoriskiem un psiholoģiskiem faktoriem – savstarpējām attiecībām, psiholoģiskās saderības un vadības stila. Labvēlīgam psiholoģiskajam klimatam ir raksturīga cilvēku savstarpējā uzticēšanās, atvērtība, gatavība sadarboties, apmierinātība ar piederību konkrētai videi. Ļoti būtiska ir līdera (vadītāja) loma valsts, pašvaldības, darbavietas, izglītības iestādes, neformālās grupas dzīvē. Vadītājam jābūt labvēlīgam un draudzīgam, bet ne draugam. Viņa svarīgākais uzdevums ir izveidot komandu, kas vienoti strādās mērķu sasniegšanai.

Mūsdienu dzīves ritms ir kļuvis tik straujš un piesātināts, ka cilvēka organisms nespēj tam pietiekami ātri pielāgoties.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Rūpēties par savu labvēlīgas psihosociālās vides radīšanu valstī un pašvaldībā. Izvēlēties valsts un pašvaldības vadītājus, kam var uzticēties, kas sevi parāda ar darbiem, nevis tukšām reklāmām! Prasīt atbildību no valsts vadītājiem un piedalīties valsts sabiedriskajā dzīvē! Prasīt valsts vadītājiem godprātīgu attieksmi un atbilstošu finansējumu iedzīvotāju veselības aprūpei. Valstij nav citu uzdevumu, kā nodrošināt saviem iedzīvotājiem ilgāku un kvalitatīvāku mūžu. To valsts panāk, nodrošinot drošību, aizsardzību, izglītību, labus satiksmes apstākļus, veselīgu uzturu, labu apgaismojumu utt.

Izvēlēties darbu, kas sagādā gandarījumu. Darba vietā būt tolerantam, neatkarīgi no tā, vai esi priekšnieks vai padotais – izteikt savu viedokli stingri, ieklausoties savu oponentu viedokļos. Labvēlīgu darba vidi iespējams panākt, darbiniekus motivējot, nevis kontrolējot tos.

Nodarboties ar sev tīkamām lietām no darba vai mācībām brīvajā laikā. Dalība korī, tautas deju ansablī, piedalīšanās dziesmu svētkos uzlabo kognitīvās funkcijas un pagarina dzīvi. Par veselīgiem sporta paradumiem un fiziskajām aktivitātēm konsultējies ar speciālistiem vai apgūsti principus, piedaloties tautas sporta sacensībās. Nav labākas metodes, kā uzlabot savu psihosomatisko veselību, kā

nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, tostarp sporta spēlēm vai dejām, jo fiziskas aktivitātes kolektīvā ļauj aizmirst rūpes un veicina kognitīvās spējas.

Neizgāzt savas dusmas uz sev tuvajiem cilvēkiem! Viņiem vajag atbalstu un palīdzību. Īpaši rūpēties par labu psihoemocionālo vidi grūtniecei un mātei, kas baro zīdaini! Nekas nav tik svarīgs mazulim kā mātes piens. Bērns ar mātes pienu uzņem arī informāciju, piemēram, to, ka māte ir stresā.

Būt vienmēr draudzīgam un atvērtam sarunā un sadarbībā ar bērnu.

Censties kļūt par neformālo līderi vai sadarboties ar sava darba, sava kolektīva, savas mācību iestādes neformālo līderi.

Ja ir radušās aizdomas par savu vai tuvinieku psihoemocionālā stāvokļa pasliktināšanos, nekautrēties meklēt palīdzību pie speciālista- psihoterapeita vai psihiatra!

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka izglītēt pedagogus, policistus, pašvaldību darbiniekus, sporta speciālistus par psihiskās veselības saglabāšanas un uzlabošanas nepieciešamību un savstarpējo saskarsmi.

10. Mīli sevi, rūpējies par savu veselību ar profesionāļu atbalstu!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Cilvēkam ir būtiski apmeklēt ārstu gan tad, ja viņa veselībai ir kāds kaitējums vai slimība, gan tad, ja vienkārši jāpārlicinās par savu veselības stāvokli.

Eiropā būtiskākais riska faktors priekšlaicīgai nāvei ir augsts asinsspiediens. Mēri asinsspiedienu regulāri! Ja asinsspiediens pārsniedz 140/90 mm Hg, vērsies pie sava ārsta. Augsts asinsspiediens ir slimība, kas pakļaujas ārstēšanai, tomēr zāles, iespējams, ir jādzer visu mūžu.

Pārbaudi savu holesterīna līmeni vismaz reizi gadā. Normāls kopējā holesterīna līmenis ir zem 5 milimoliem litrā, bet sliktā zema blīvuma holesterīna līmenim jābūt zem 3,0 milimoliem litrā. Augsts holesterīna līmenis var būt infarkta vai insulta priekšvēstnesis. Šādā gadījumā nāksies ilgstoši lietot medikamentus.

Sirds ritma pārmaiņas sauc par aritmiju. Tās visvieglāk diagnosticēt, veicot elektrokardiogrāfiju. Aritmija ilgstošā laika periodā var izraisīt trombemboliju, un tā ir jāārstē pie kardiologa.

Valsts apmaksā profilaktisku ginekologa apskati ar dzemdes kakla iztriepes citoloģiju, kā arī krūšu pārbaudi visām sievietēm reizi trijos gados. Sievietēm būtu vēlams savu ginekologu apmeklēt katru gadu. Ginekologs jāapmeklē arī tajā brīdī, kad sieviete

vēlas kļūt par māmiņu vai tūlīt, līdzko pašai ir aizdomas ar grūtniecības iestāšanos. Nav nozīmīgāka ārsta apmeklējuma par to, ko topošā māmiņa veic pie ginekologa un vecmātes, kam uzticas.

Valsts apmaksā izmeklējumu, kas nosaka asiņošanu no resnās zarnas. Resnās zarnas vēzis, ja tas ir laikus diagnosticēts, ir ārstējama slimība.

Vakcinācija glābj cilvēkus no daudzām slimībām un nāves. Izvēloties, vai vakcinēties pret kādu slimību vai ne, jātic savam ārstam, nevis reklāmām.

Mūsdienu medicīna spēj ievērojami pagarināt onkoloģisko slimību pacientu dzīvildzi. Ja tev ir straujas neplānotas svara pārmaiņas, redzamas pārmaiņas uz ādas, sataustāmi veidojumi krūtīs – dodies uzreiz pie sava ģimenes ārsta, bet pēc tam – iespējami ātrākā laikā pie speciālista!

Vīrietim, kas vecāks par 50 gadiem, reizi gadā būtu jāiet konsultēties pie urologa.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Vismaz reizi gadā apmeklēt savu ģimenes ārstu pat tad, ja jūties izcili. Labas attiecības un personisks kontakts ar savu ārstu noderēs agri vai vēlū. Nekautrēties uzdot savam ārstam tos jautājumus par veselību, kas satrauc.

Pieprasīt savam ģimenes ārstam veikt izmeklējumu, nosakot asiņošanu no resnās zarnas!

Ja sievietei ir pienācis uzaicinājums uz profilaktisku krūts vēža vai dzemdes kakla vēža skrīningu, šis skrīninga izmeklējums ir jāveic!

Nekavējoties zvanīt Neatliekamās medicīnas palīdzības dienestam 113, ja pašam vai kādam klātbūtnē ir:

- *noticis nelaimes gadījums, avārija, katastrofa, gūts apdegums, ķīmiska un kombinēta trauma, elektrotrauma, elpošanas ceļos nonākuši svešķermeņi, ja kāds slīkst, smok, ir saindējies;*
- *pēkšņa saslimšana vai trauma sabiedriskā vietā;*
- *pēkšņa saslimšana vai hronisku slimību paasināšanās, kas apdraud dzīvību;*
- *sāpes krūškurvī, smakšanas lēkme vai aizdusa, auksti sviedri, sirdsdarbības ritma traucējumi, samaņas zudums;*
- *pēkšņas stipras sāpes kājā vai rokā, roku vai kāju aukstums, bālums;*
- *pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, ģībonis, galvas vai muguras sāpes, jušanas vai kustību traucējumi;*
- *pēkšņas sāpes vēderā, spēcīga vemšana, auksti sviedri, nepārtraukta caureja;*

- *pēkšņas sāpes jostas un krustu apvidū kombinācijā ar urinācijas traucējumiem;*
- *akūti psihiskās darbības traucējumi, kuriem raksturīga agresīva rīcība vai pašnāvības mēģinājums;*
- *dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes asiņošana;*
- *dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes alerģiska reakcija;*
- *smaga bronhiālās astmas lēkme;*
- *sāpes vēderā grūtniecei, pirmās dzemdību sāpes.*

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka skaidrot skrīninga un profilaktisko apskāšu nozīmi, iesaistot pašvaldības viedokļu līderus izskaidrošanas darbā. Noteikti piesaistīt vietējos ārstus un medicīnas darbiniekus šajā darbā.

11. Izvairies no traumām un sargā citus! Nepeldies nezināmās ūdenstīlēs! Sargā bērnus no pārkaršanas, nosalšanas, kritieniem, slīkšanas!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Visbiežākās traumas Latvijā ir saistītas ar satiksmi, cieš gan braucēji, gan gājēji, gan riteņbraucēji. Bieži tās saistītas ar visu šo satiksmes dalībnieku lietotajiem alkoholiskajiem dzērieniem. Braucot automašīnā, obligāti jāpiesprādzējas. Braucot ar motociklu un motorolleru, obligāti lietojama aizsargķivere. Celtniecībā un meža darbos jālieto ķivere un citi drošības līdzekļi.

Pārvietojoties ārpus mājas tumsā, jebkuram pie apgērba vai somas būtu jābūt atstarojošam elementam, bet, ejot gar brauktuves malu, – iedegtam lukturītim. Pelēcīgās pavasara vai rudens dienās jāģērbjas košāk. Ļoti nozīmīgi ir ar atstarojošiem elementiem padarīt redzamus bērnus.

Pārvietoties pa ceļa nomali pretī mašīnu braukšanas virzienam. Šķērso ceļu nevis pa taisnāko, bet pa drošāko vietu. Neļaut bērniem pa brauktuvi pārvietoties ar skeitbordu, skrituļslidām un citām sportiskām palīgierīcēm.

Iegādājoties bērnam velosipēdu, skrituļslidas vai skrituļdēli, tūlīt iegādāties bērnam arī ķiveri, ceļu un roku aizsargus, piemērot tos, nepieļaut, ka bērns vizinās bez tiem. Izveidot šo aizsarglīdzekļu lietošanu par bērna paradumu! Pārvietojoties ar skrituļslidām vienmēr jālieto ceļu, elkoņu un plaukstu aizsargi. Bērna velosipēdam jābūt karodziņam, lai bērns būtu pamanāms aiz šķēršļa, piemēram, priekšā stāvošas mašīnas. Vienmēr pārbaudīt sava un bērna velosipēda tehnisko stāvokli!

Iegādājoties batutu neaizmirst par drošības tīklu, lai bērns nevarētu izkrist no batuta, atstiesies pret tā metāla konstrukcijām. Mazi bērni jāšūpo šūpolēs, kurām ir muguras un sānu drošības balsti, kas nepieļauj mazuļa izkrišanu no šūpolēm. Nelieto šūpoles ar cieto sakabi.

Nelietot austiņas, ja pārvietojies pa brauktuvi vai šķērso dzelzceļu!

Mazi bērni pārlietu bieži izkrīt pa vaļēju logu. Bērnam nevajadzētu nepieskatītam atrasties uz balkona, lodžijas, terases. Nedrīkst atstāt vaļā logu vai balkona durvis (izņemot vēdināšanas režīmā), ja mājās ir mazs bērns, viņš atradīs iespēju, kā pakāpties un pārlieties pāri palodzei.

Peldēšanās sezonu vajadzētu sākt tikai tad, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi vismaz +18 °C. Izvēlēties drošu peldvietu, neiekt ūdenī, pirms šī vieta nav pārbaudīta. Pieskatīt citam citu peldēšanās laikā. Peldvietā nebrīdi nenovērst uzmanību no bērna. Pirms vizināšanās ar laivu, kuteri vai ūdens motociklu jāuzvelk glābšanas veste. Laivā bērnam glābšanas veste ir obligāta. Atcerēties, ka atrašanās uz ūdens un ūdenī nav savienojama ar alkohola lietošanu!

Ja iekodusi čūska, cietušais jānogulda, jādod daudz dzert, koduma vietai jāpieliek aukstums, jāizsauc neatliekamā palīdzība pa tālruni 113.

Kā rāda pieredze Latvijā, nav ieteicams makšķerēt uz ledus Baltijas jūrā. Katru gadu ledū ielūst vairāki desmiti zemledus makšķernieku. Ja cilvēks ir pārsalis vai atdzisis, cietušais jānogādā siltā telpā, jāatbrīvo no slapjajām drēbēm, jāsasēd, jādod dzert, jāizsauc neatliekamā palīdzība pa tālruni 113.

Iestājoties aukstākam laikam, cilvēki sāk kurināt krāsnis, un par arvien aktuālāku problēmu kļūst saindēšanās ar tvana gāzi. Tvana gāze jeb oglekļa monoksīds veidojas, nepilnīgi sadegot malkai jeb citam kurināmajam nepietiekamas skābekļa piekļuves gadījumā. Saindēšanās ar tvana gāzi var notikt, ja par agri tiek aizvērts dūmvada aizbīdnis un gāze sāk izplatīties dzīvojamā telpā. Ja cilvēks saindējies ar tvana gāzi, nekavējoties jāatver logi un durvis, jāizsauc neatliekamā palīdzība pa tālruni 113.

Karstās vasaras dienās pārkaršanas riskam īpaši pakļauti ir veci cilvēki, zīdaiņi un mazi bērni, cilvēki ar garīgās veselības traucējumiem, cilvēki, kas pastāvīgi lieto medikamentus, hronisku sirds un elpceļu slimību pacienti, cilvēki alkohola vai narkotisko vielu iedarbes laikā, fiziski smaga darba vai sporta aktivitāšu veicēji. Karstā laikā jānēsā cepure un viegls apģērbs, jālieto daudz šķidruma, vislabāk ūdens ar augļu sulām. Karstā laikā vajadzētu uzmanīties, lietojot uzturā gaļas, piena, zivju izstrādājumus u.c. produktus, kas ātri bojājas. Labs atvēsināšanās līdzeklis karstā dienā ir vēsa duša.

Karstās vasaras dienās jāatturas no atrašanās tiešos saules staros, jo ultravioletie stari veicina ādas vēža attīstību. Sākot saulēšanos, vajadzētu ievērot 15 minūšu likumu. Pēc pirmās 15 minūšu tiešu saules staru devas vajadzētu iet peldēties, atpūsties ēnā vai apģērbties, tas dod iespēju ādas un zemādas kapilāriem, nervgaļiem un ādas šūnām atgūties no ultravioletā starojuma. Saulēties nedrīkst, ja saules jeb ultravioletā starojuma indekss pārsniedz 7.

Bērns var pārkarst, guļot saulē, guļot ratiņos, mašīnā un nevēdinātās iekštelpās. Karstā laikā bērnam jādod dzert daudz šķidruma.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā

Sargāt sevi un sargāt citus! Strādājot mežā, celtniecībā un ražošanā, lietot aizsargķiveri un citus drošības līdzekļus.

Ievērot ceļu satiksmes noteikumus gan kā autobraucējam, gan kājāmgājējam, gan riteņbraucējam. Ceļu satiksmes noteikumi nosaka arī to, ka neviens satiksmes dalībnieks nedrīkst būt alkohola reibumā.

Būt uzmanīgam uz ūdens! Neiet peldēties, ja ir lietots alkohols! Atturēt draugus no peldes dzērumā.

Nekāpt uz nedroša ledus.

Sargāt bērnus! Vecāku un līdzcilvēku uzmanība nosaka bērnu veselību. Neguldināt zīdaiņi un agrīna vecuma bērnu uz vēdera, kā arī šādā pozā neatstāt to bez uzraudzības. Guldināt bērnu uz muguras, jo šāda poza bērnam ir visveselīgākā un visdrošākā. Līdz gada vecumam nelietot spilvenu. Gultiņā bērna pēdiņām jābūt tuvu kājgalim, lai viņš nejauši nepalīstu zem segas, – tās vietā labāk lietot guļammaisu. Sargāt bērnu no iesprūšanas starp gultiņas spraišļiem vai kāpņu margām. Nedot bērnam nepiemērotu ēdienu – riekstus, konfektes, košļājamo gumiju u.tml. –, ļauj ēst tikai noteiktā laikā un vietā, bet neļaut to darīt citu aktivitāšu laikā. Sīkus priekšmetus novietot bērnam nesasniedzamās vietās. Dažādās ierīcēs ir sīkas baterijas, kuras, iestrēgušas barības vadā, var nodarīt lielu nelaimi!

Atcerēties – neatliekamā palīdzība jāizsauc pa tālruni 113.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija iesaka apmācīt vecākus un vecvecākus, kā arī pirmskolas pedagogus par bērnu drošību (t.sk., drošību uz ūdens, ceļu satiksmes drošību, drošību sporta nodarbībās). Izglītēt skolotājus, skolu medicīnas māsas, sociālos darbiniekus: par bērnu veselību, par iespējām atturēt bērnus no kaitīgiem ieradumiem un atkarībām, par seksuālo izglītību, par pirmo palīdzību nelaimes gadījumā, par mācību un sporta telpu higiēnu, gaisa kvalitāti, bērnu mēbeļu ergonomiku u.c. Izglītēt policistus, ugunsdzēsējus, zemessargus, jaunsargus par drošību, par pirmo palīdzību nelaimes gadījumā, par rīcību katastrofas vai terora aktu gadījumā, par rīcību pūļa panikas gadījumā u.c..

12. Tici savam ģimenes ārstam! Netici nepierādītām veselības saglabāšanas koncepcijām, ko izplata neprofesionāļi! Domā līdzī- nepērc un neēd tādus uztura bagātinātājus, kas tev nav nepieciešami un kurus nav rekomendējis ārsts! Nepakļaujies mulķīgām reklāmām!

Atziņas, uz kurām balstīt izglītošanu par sabiedrības veselību.

Mūsdienu cilvēks Latvijā vairāk nekā divas trešdaļas publiskās informācijas (tostarp par veselību) saņem no elektroniskajiem plašsaziņas līdzekļiem, visbiežāk no interneta un televīzijas. Ilgi un saspringti strādājot pie datora vai ilgstoši skatoties televizoru, vājinās koncentrēšanās spējas, cilvēks kļūst nervozs un viegli aizkaitināms. Parādās saspringums kakla un muguras muskuļos. Darbs ar datoru prasa atpūtu un ergonomisku pozu.

Diemžēl informāciju par veselību, kas rodama sabiedriskajā televīzijā un internetā, visbiežāk nosaka biznesa intereses pārdot medikamentu, tehnoloģiju vai uztura bagātinātāju. Veselības aprūpei un medicīnai kopā pasaulē tērē 12% (10–16%) no kopējās naudas daudzuma. 70% no visas veselības informācijas ir nekorekta. Lasot tādus izdevumus kā *Ko Ārsti Nestāsta Saviem Pacienti*, tiek saņemta uztura bagātinātāju ražotāju apmaksāta informācija, kam ir tikai viens mērķis – tērēt minētos 12% šiem produktiem. Netērē savu naudu uztura bagātinātājiem! Netici reklāmām! Pierādīta ir tikai zivju eļļas pozitīvā ietekme uz sirds un asinsvadu sistēmu vecāka gadagājuma cilvēkiem (arī viņiem labāk būtu lietot siļķi, mencu vai lasi vismaz četras reizes nedēļā) un folskābes nepieciešamība grūtniecēm. Nav nekādu pierādījumu par citu uztura bagātinātāju un multivitamīnu kompleksu lietošanas veselīgumu. Ja šādi apstiprinoši pētījumi būtu, šie preparāti jau sen tiktu saukti par medikamentiem un par lielāku naudu tiktu tirgoti aptiekā. Netici reklāmai, ka šie preparāti pagarinās tavas sirds mūžu, attīrīs aknas vai ļaus naktī neiet uz tualeti!

Pasaules kopprodukts gadā pieaug par 1,2–1,8%, bet medicīnai patērētais apjoms pieaug par 3–5%. Pasaules iedzīvotāji noveco, tehnoloģijas un zāles kļūst dārgākas. Lielās zāļu kompānijas mārketingam tērē gandrīz trešdaļu visu izdevumu. Rēķinies, ka medicīnas informācijā pārlieku liela daļa ir atvēlēta vēnu slimībām, mugurkaula disku trūcēm, osteoporozei un citām slimībām, kuru ārstēšana ir viegli pārrēķināma naudā.

Pilnvērtīgi izmanto tos informācijas 10%, ko tu vari saņemt tiešā sarunā ar veselības aprūpes profesionāli, runā ar savu ārstu! Šī informācija būs ticama, korekta un uz pierādījumiem balstīta.

Zināšanu un vērtību apjoms sabiedrības veselībā, kas būtu sasniedzams sabiedrības veselības apmācībā.

Uzticēties savam ginekologam, īpaši, gaidot bērniņu, īpaši, kontrolējot ģimenes pieaugumu, īpaši, tuvojoties menopauzei vai to sasniedzot.

Uzticēties pediatram, kad jāpieņem lēmums par bērna vakcināciju!

Uzticēties savam ģimenes ārstam vai pediatram, nepieņemot lēmumus par bērna ārstēšanu pašam, pat ja pašam ir medicīniskā izglītība!

Neaizmirst aiziet pie okulista – ne tikai tādēļ, lai izrakstītu jaunas brilles, bet arī lai pārbaudītu acs spiedienu – glaukoma var atņemt redzi!

Aprunāties ar gastroenterologu, dietologu vai uztura speciālistu par pareizu uzturu un iespējām samazināt svaru, nezticēties internetā reklamētiem brīnumlīdzekļiem svara samazināšanai – tie gandrīz vienmēr ir ļoti toksiski.

Uzticēties skrīningam! Krūšu un dzemdes kakla pārbaudes glābj miljoniem sieviešu dzīvības.

Neatlikt savas sirds veselības pārbaudes, mērīt asinsspiedienu, holesterīna līmeni un veikt slodzes kardiogrāfiju un veloergometriju. Laikus veikta diagnostika nozīmē laikus sāktu ārstēšanos.

Ticēt savam ģimenes ārstam! Tiem, kas netic savam ģimenes ārstam ieteicam to nomainīt un pierakstīties pie tāda ģimenes ārsta, kam uzticieties.

Ieteikumi Eiropas Savienības, valsts budžeta un citu finansēšanas avotu līdzekļu mērķtiecīgai izmantošanai.

Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija aicina piesaistīt vietējās vai reģionālās slimnīcas vai ambulatorās medicīnas iestādes speciālistus, kā arī citus profesionāļus, lai izglītotu iedzīvotājus par skrīningu, profilaksi, vakcināciju un citiem būtiskiem sabiedrības veselības jautājumiem. Rezultātu ilgtspējas nodrošināšanai aicinām stiprināt veselības jautājumu koordinācijas mehānismu vietējā pašvaldībā, iesaistot visus pašvaldības dienestus.

***Latvijas Ārstu biedrība un Veselības ministrija katram Latvijas iedzīvotājam novēl:
kusties, domā, esi līdzestīgs savas veselības saglabāšanā, dzīvo!***

Latvijas Ārstu biedrības prezidents

Pēteris Apinis

Veselības ministrijas valsts sekretārs

Kārlis Ketners