



LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU KARDIOVASKULĀRO UN CITU NEINFEKCIJAS SLIMĪBU RISKĀ FAKTORU ŠĶĒRSGRIEZUMA PĒTĪJUMS

Gala ziņojums

ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros

Latvijas Universitātes
Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas zinātniskais institūts

Rīga, 2020.gads



Autori: Andrejs Ērglis, Vilnis Dzērve-Tāluts, Iveta Bajāre

Veselības ministrija

Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūts

„Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros

Izsakām pateicību visiem pētījuma dalībniekiem, Centrālajai statistikas pārvaldei un E.Gulbja laboratorijai.

Pateicamies Veselības ministrijai un Slimību profilakses un kontroles centram par atbalstu pētījuma tapšanā.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Veselības ministriju obligāta.

© Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga,

Latvija, LV1010

Tālrunis: +371 67 876 000

E-pasts: vm@vm.gov.lv

© Andrejs Ērglis, Vilnis Dzērve-Tāluts, Iveta Bajāre

ISBN 978-9934-8845-6-6

ISBN 978-9934-8845-7-3 (PDF)



Saturs

KOPSAVILKUMS	5
SUMMARY	9
1. IEVADS	13
2. LITERATŪRAS APSKATS	15
3. PĒTĪJUMA METODIKA	24
3.1. Pētījuma organizēšana	24
3.2. Izlases veidošana	24
3.3. Pētījuma instrumenti	25
4. PĒTĪJUMA NORISE	27
5. REZULTĀTI	34
5.1. Statistiskā ticamība	34
5.2. Atbildētība	35
5.3. Vispārīgas ziņas	37
5.4. Vispārīgas ziņas par veselības stāvokli	38
5.5. Uzturs	42
5.6. Smēķēšana	48
5.7. Alkohols	52
5.8. Arteriālais asinsspiediens	56
5.9. Lipīdi (holesterīns un triglicerīdi)	59
5.10. Cukura diabēts	62
5.11. Sirds un asinsvadu slimības	65
5.12. Sieviešu hormonālais statuss	67
5.13. Centrālā nervu sistēma	68
5.14. Elpošanas orgānu slimības	70
5.15. Kuņģa un zarnu trakta slimības	71
5.16. Svars un fiziskā aktivitāte	73
5.17. Dzīves kvalitāte	76
5.18. Psihoemocionālais stāvoklis	77
6. SECINĀJUMI	79
7. PIELIKUMI	85
7.1. REZULTĀTU TABULU SARAKSTS	85



7.2.	REZULTĀTU TABULAS	97
7.3.	CITI PIELIKUMI	
	Pielikums Nr.1 Ētikas komisijas atzinums	234
	Pielikums Nr.2 Anketa	236
	Pielikums Nr.3 Veselības pašvērtējuma skala	269
	Pielikums Nr.4 Informācijas lapa respondentiem	270
	Pielikums Nr.5 Respondenta informētas piekrišanas veidlapa	272
	Pielikums Nr.6 Datu kodēšanas rokasgrāmata	274



KOPSAVILKUMS

Nenoliedzot epidemioloģijas gan vēsturisko, gan pašreizējo īpašo nozīmi infekcijas slimību izpētē un novēršanā, piemēram, cīņā ar AIDS un vīrusu infekcijām, epidemiologu viens no interešu pamatobjektiem šobrīd ir neinfekcijas slimības. Neinfekcijas slimības, tādas kā sirds un asinsvadu slimības, audzēji, cukura diabēts un hroniskas elpošanas sistēmas slimības, ir galvenie nāves cēloņi un veido ap 70% visu nāves gadījumu pasaulē. Līdz ar to epidemioloģijas jēdziens ir ievērojami paplašinājies salīdzinājumā ar neseno pagātņi.

Epidemioloģiskie pētījumi bez hronisko neinfekciozo slimību un to veicinātājfaktoru (risku faktoru) izplatības analīzes dod iespēju: 1) pārbaudīt slimību etioloģijas hipotēzes, 2) pilnveidot slimību etioloģijas hipotēzes, vērtējot epidemioloģiskos datus kopā ar klīniskajiem, ģenētiskajiem u.c. datiem, 3) iegūt precīzāku priekšstatu par slimību profilakses un veselības veicināšanas uzdevumiem nākotnē.

Pētījuma pamatmērķis ir to hronisko neinfekcijas slimību un to veicinātājfaktoru izplatības noteikšana, kas visbūtiskāk ietekmē Latvijas iedzīvotāju veselību un prasa vislielākās veselības aprūpes izmaksas.

Pētījuma objekts ir 25 līdz 74 gadus veci Latvijas iedzīvotāji, t.i., šo iedzīvotāju statistiskā paraugkopa, kas reprezentē visus attiecīgā vecuma iedzīvotājus. 6000 cilvēku liela kopa veidota datorizētas nejaušinātas atlases rezultātā no Centrālās Statistikas pārvaldes "Mājokļu reģistra" (1 209 756 personas).

Pētījumam ir 2 pamatdaļas: subjektīvā izmeklēšana (anketēšana) un objektīvā izmeklēšana. Anketa izveidota ar 16 sadaļām, tās jautājumus nosacīti var iedalīt socioloģiskajos (1. – 2. sadaļa), tādus, kas orientēti uz vispārzināmiem risku faktoriem (3. – 8. sadaļa), un tādus, kas orientēti uz noteiktām slimībām un sindromiem (9. – 16. sadaļa). Jautājumi ir veidoti pēc loģiskās pārejas principa, atkarībā no atbildēm. Objektīvajā izmeklēšanā tika iekļauti šādi izmeklējumi: divkārtēja arteriālā asinsspiediena mērīšana (pēc PVO) standartmetodes), ķermeņa masas un garuma mērīšana, lipīdu profila un glikozes līmeņa asinīs noteikšana.

Rezultāti apstrādāti izmantojot datorprogrammas Microsoft Excel un SPSS.

Pētījuma rezultātā iegūta informācija par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju (25 –74 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu izplatību – smēķēšanu, alkohola lietošanu, uzturu, fizisko aktivitāti, kā arī iedzīvotāju vēlmi mainīt uzvedību, iesaistīties veselības veicināšanas pasākumos. Tie ietver datus par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju veselības pašnovērtējumu, asinsspiedienu, cukura un holesterīna līmeni asinīs, kā arī datus par mentālo veselību.



Pētījumā tika intervēti 67,8% (N=4070) no izlasē iekļautajiem respondentiem vecumā no 25 līdz 75 gadiem, savukārt asinsanalīzes ir nodevuši un svara, arteriālā spiediena un pulsa mērījumus veikuši 37,0% (N=2218) no izlasē iekļautajiem respondentiem jeb 54,5% no intervijas sniegušajiem respondentiem.

No pētījumā atbildējušajiem 4070 respondentiem 23,9% bija dzimuši Rīgā, 64,4% – Latvijas reģionos, 11,7% – ārpus Latvijas. Bija pārstāvēta 21 tautība – 63,7% respondentu bija latvieši, 25,7% krievi un 10,6% bija citas tautības pārstāvju.

35,0% respondentu bija augstākā izglītība (bakalaura, maģistra, doktora grāds); 15,2% respondentu bija profesionālā vidējā izglītība pēc vispārējās vidējās izglītības vai arodizglītība pēc vispārējās vidējās izglītības; 39,7% bija vispārējā vidējā izglītība un profesionālā vidējā izglītība; 10,1% – pamatzglītība (līdz 9.klasei ieskaitot) vai zemāka izglītība.

35,5% respondentu bija fiziska darba darītāji, 36,3% bija intelektuāla darba darītāju, 17,5% pensionāru, 5,6% bezdarbnieku, 4,8% māsaimnieku, 0,3% studentu.

62,8% respondentu bija precējušies vai dzīvoja neregistrētā laulībā, 18,8% bija neprecējušies, 12,1% bija šķīrušies un 6,3% bija atraitņu.

6,9% respondentu savu veselības stāvokli novērtēja kā ļoti labu, 43,3% respondentu – kā labu, 40,8% respondentu – kā viduvēju. 7,7% savu veselību novērtēja kā sliktu un 1,4% – kā ļoti sliktu.

Saskaņā ar respondentu atbildēm izplatītākās ārsta diagnosticētās slimības vai riska faktori bija sekojoši: muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas – 31,8% respondentu; ārsta diagnosticēts paaugstināts asinsspiediens (hipertensija) – 28,5% respondentu; mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas – 21,1% respondentu; paaugstināts holesterīna līmenis asinīs – 16,8% respondentu; negadījuma radīta trauma vai defekts – 15,7% respondentu.

Izplatītākie no ļaundabīgajiem audzējiem/slimībām bija: prostatas ļaundabīgais audzējs – 46,2% vīriešu; krūts vēzis – 32,3% sieviešu; dzemdes kakla vēzis – 26,9% sieviešu; nieru/urīnpūšļa vēzis – 9,4% respondentu.

Starp pētījuma respondentiem kopumā bija 11,3% personu ar invaliditāti.

Kaitīgiem vides vai darba faktoriem dzīves laikā bijuši pakļauti 62,6% respondentu.

Dažāda veida alerģijas bija 18,2% respondentu.

Medikamentus regulāri lietoja 41,4% respondentu.



Dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši 49,7% respondentu. No respondentiem, kuri dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, pētījuma norises laikā ikdienā smēķēja 53,3% respondentu (54,8% vīriešu; 51,0% sievietes), dažreiz smēķēja – 7,0% respondentu, nesmēķēja – 39,7% respondentu. Aprēķinot no visiem pētījuma respondentiem pētījuma norises laikā smēķēja (regulāri un dažreiz) 30,4% respondentu.

Līdz 16 gadu vecumam smēķēšanu uzsāka 18,6% respondentu, kuri dzīves laikā vismaz vienu gadu ir smēķējuši; no 16 līdz 20 gadu vecumam smēķēt sāka 63,6% respondentu; no 21 līdz 25 gadu vecumam – 12,5%; pēc 26 gadu vecuma – 5,4% respondentu.

Atmetuši smēķēšanu bija 39,7% respondentu no tiem, kuri dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši. Smēķējošie respondenti vidēji dienā izsmēķē 13 cigaretes ar filtru.

Elektroniskās cigaretes ikdienā lieto 1,4% smēķējošo respondentu. Elektroniskās cigaretes nekad nav lietojuši 68,4% smēķējošo respondentu.

Pasīvajai smēķēšanai darbā, mājās vai citur ir pakļauti 27,5% respondentu.

Pēdējā gada laikā alkoholiskos dzērienus ir lietojuši kopumā 76,1% respondentu. Alu 330 ml pudelē, mazajā kausā vai skārdenē lieto kopumā 12,1% respondentu. Alu 500 ml pudelē, lielajā kausā vai skārdenē lieto 29,7% respondentu. Vīnu (11–14,5%) lieto 47,7% respondentu. Vīnu (17–20%) lieto 4,7% respondentu. Degvīnu (40%) un stiprāku alkoholisko dzērienu (konjaks, viskijs u.c.) lieto 51,1% respondentu. Alkoholiskos kokteiļus, sidrus u.c. dzērienus (~3–8,5%) lieto 8,9% respondentu. Stiprinātos alkoholiskos dzērienus (~30%) lieto 6,3% respondentu. Nespēja pārtraukt alkoholisko dzērienu lietošanu pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijusi 4,8% respondentu.

Uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu (AS) ārsts vai cits medicīnas darbinieks kādreiz dzīvē ir norādījis kopumā 44,4% respondentu. Ārsta diagnosticēta arteriālā hipertensija respondentiem, kuriem ārsts jebkad dzīvē ir norādījis uz paaugstinātu AS, ir 42,0% respondentu jeb 19,0% populācijas. Medikamenti paaugstināta AS ārstēšanai respondentiem ar diagnosticētu arteriālo hipertensiju ir izrakstīti 97,6% respondentu. Arteriālā AS mērījumi apliecina, ka vidēji 34,3% respondentu ir optimāls AS (<120/80 mm/Hg), 30,1% respondentu tas ir normāls (120–129 un/vai 80–84 mm/Hg). 35,6% respondentu AS ir paaugstināts ($\geq 130/85$ mmHg).

Holesterīna līmenis asinīs kādreiz dzīvē ir noteikts 66,5% respondentu. Holesterīna līmenis asinīs virs 7,0 mmol/l jebkad dzīvē ir konstatēts 15,8% respondentu. Veiktie kopējā



holesterīna (KH) līmeņa asinīs mērījumi parāda, ka 63,2% respondentu tas ir ≥ 5 mmol/l (60,7% vīriešu un 65,4% sieviešu). Zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH) līmenis asinīs ($\leq 1,4$ mmol/l) bija 1,4% respondentu; 1,41 – 1,79 mmol/l – 3,7%; 1,8–2,99 mmol/l – 18,5%; 2,6–2,99 mmol/l – 14,5%, bet ≥ 3 mmol/l – 62,0% respondentu (192. tabula Pielikumā). Augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ABLH) $>1,0$ mmol/l vīriešiem un $>1,2$ sievietēm tika konstatēts 86,0% respondentu, bet triglicerīdu (Tg) līmenis zem 1,7 mmol/l – 75,3% respondentu.

Cukura līmenis asinīs jebkad dzīvē ir noteikts 80,4% respondentu. Diagnoze “cukura diabēts” vai “latentais diabēts” ir diagnosticēts 5,3% respondentu. Objektīvi iegūtie glikozes līmeņa dati parāda, ka respondentu skaits ar glikozes līmeni $< 5,6$ mmol/l (norma) ir 73,4%, 22,1% respondentu ir disglukēmijas pazīmes (glikoze 5,6 - 6,99 mmol/l), bet iespējamie cukura diabēta pacienti ir 5,2% vīriešu un 4,0% sieviešu.

56,5% aptaujāto respondentu uzskatīja, ka viņiem ir normāls svars. Aprēķinātā KMI dati liecina, ka KMI ir pazemināts 0,8% vīriešu un 1,9% sieviešu, normāls – 35,2% respondentu, bet palielināts – vidēji 34,3% respondentu. Aptaukošanos konstatē 28,2% vīriešu un 29,8% sieviešu.

4,7% respondentu ir klīniski nozīmīgi trauksmes simptomi jeb paaugstināts trauksmes līmenis. 2,3% respondentu bija depresijas simptomi.

Pētījuma rezultāti atļauj izdarīt galveno secinājumu – tie daudzšķautņaini ataino reālo neinfekciozo slimību riska faktoru izplatību Latvijas populācijā, kas atļauj datus salīdzināt ar iepriekšējā Latvijas iedzīvotāju epidemioloģiskā pētījuma (2009 – 2010 g.) un citu valstu pētījumu rezultātiem.



SUMMARY

Not denying both the historical and actual importance of epidemiology in research and prevention of infectious diseases, for example struggling with AIDS and virus infections, one of the basic objects of interest nowadays is noninfectious diseases. Non-communicable diseases, such as cardiovascular disease, tumors, diabetes and chronic respiratory diseases, are the leading causes of death, accounting for around 70% of all deaths worldwide. Therefore the conception of epidemiology has considerably widened in comparison with recent history. Epidemiological studies without analysis of the prevalence of chronic non-communicable diseases and their contributing factors (risk factors) allow: 1) to test hypotheses of disease etiology, 2) to improve hypotheses of disease etiology by evaluating epidemiological data together with clinical, genetic, etc. data, 3) to get a more accurate picture of future disease prevention and health promotion tasks. The main goal of the study is to determine the prevalence of chronic non-communicable diseases and their contributing factors that most significantly affect the health of the Latvian population and require the highest health care costs. The object of research is 25-74 y. old inhabitants of Latvia, i.e. a statistical sample, which represented a cross-section of Latvia's inhabitants of the respective age. Six thousand people was formed as a result of computerized random selection from the "Housing Register" of the Central Statistical Bureau (1 209 756 persons).

The study consists of 2 basic parts: the subjective investigation (questionnaire) and the objective examination. The questionnaire consists of 16 sections, the questions can be divided into several categories: sociological (parts 1–2), those focused on well-known risk factors (parts 3–8), and those focused on specific diseases and syndromes (parts 9–16). The questions are formed according to a logical transition principle, depending on the answers given.

The objective examination included the following tests: double measurement of arterial blood pressure (according to the WHO standard method), measurement of body weight and height, blood lipid profile and blood glucose. The results were processed using computer programs Microsoft Excel and SPSS. As a result of the research, information on the prevalence of habits affecting the health of the Latvian adult population (aged 25–74): smoking, alcohol consumption, diet, physical activity, as well as the population's desire to change behavior and engage in health promotion activities was obtained. The data on the self-assessment of the health of the Latvian adult population, blood pressure, blood sugar and cholesterol levels, as well as data on mental health are obtained.



Study interviews were taken from 67.8% (N=4070) of the sample respondents aged 25 to 75, but blood test, body weight, and blood pressure and heart rate test measurements were performed to 37.0% (N=2218) of the sample respondents: that is 54.5% of the interviewed respondents.

Out of 4070 respondents of the study, 23.9% were born in Riga, 64.4% were born in other regions of Latvia, 11.7% were born outside Latvia. 21 nationalities were represented: 63.7% of the respondents were Latvian, 25,7% – Russian, and 10,6% – other.

35.0% of the respondents had higher education (bachelor's, master's, or doctoral degrees); 15.2% had post-secondary professional or vocational education; 39.7% were graduates of general secondary education and professional secondary education; 10.1% had primary education (up to grade 9) or lower.

35.5% of the responders had physical jobs, 36.3% were knowledge workers, 17.5% were retired persons, 5.6% were unemployed, 4.8% were keepers of their households, 0.3% were students.

62.8% of the responders were married or had non-registered marriage relationships, 18.8% were single, 12.1% were divorced and 6.3% were widows/widowers.

6.9% of the responders evaluated their health as very good, 43.3% as good, 40.8% as average. 7.7% of the responders evaluated their health as poor, and 1.4% as very poor.

According to the information given by the respondents, the most common diseases diagnosed by a physician or risk factors were as follows: low back pain or other chronic back disorders – 31.8%; diagnosis of high blood pressure (hypertension) – 28.5%; pain in the neck part of the back or other chronic disorders of the neck part of the back – 21.1%; high blood cholesterol – 16.8%; accident-caused injury or impairment – 15.7% of the respondents.

The most common malignant tumors/diseases: prostate cancer – in 46.2% of the males; breast cancer – in 32.3% of the females; cervical cancer – in 26.9% of the females; kidney/bladder cancer – in 9.4% of the respondents.

Among the respondents of the study, there were 11.3% of persons with disabilities.

During their lives, 62.6% of the respondents had been exposed to harmful environmental or vocational factors.

Allergies of various types were in 18.2% of the respondents.

41.4% of the respondents used medications on regular basis.



During their lives, 49.7% of the respondents had been regular smokers for at least one year. Among the respondents who had been regular smokers for at least one year, 53.3% were daily smokers during the study period, 7.0% smoked occasionally, 39.7% were non-smokers. Out of all study respondents, 30.4% smoked during the study period (on regular basis and occasionally).

18.6% of the respondents who had been smokers for at least one year had started smoking aged less than 16 years; 63.6% had started smoking aged 16 to 20 years; 12.5% – aged 21 to 25 years; 5.4% – older than 26 years.

39.7% of the respondents who had been smokers for at least one year during their lives had quit smoking. The respondents smokers smoked 13 cigarettes with a filter per day on average.

1.4% of the respondents smokers used electronic cigarettes daily. 68.4% of the respondents smokers had never used electronic cigarettes.

27.5% of the respondents were exposed to passive smoking at work, home, or elsewhere.

During the previous year, a total of 76.1% of the respondents had consumed alcoholic beverages. A total of 12.1% of the respondents consumed beer in a 330 ml bottle, the small size of a beer mug, or a can. 29.7% of the respondents consumed beer in a 500 ml bottle, the large size of a beer mug, or a can. 47.7% of the respondents consumed wine (11–14.5%). 4.7% of the respondents consumed wine (17–20%). 51.1% of the respondents consumed vodka (40%) and stronger alcoholic beverages (cognac, whiskey, etc.). 8.9% of the respondents consumed cocktails, ciders, etc. (~3–8.5%). 6.3% of the respondents consumed fortified alcoholic beverages (~30%). Among those respondents who consumed alcoholic beverages 2 to 4 times per month or more often, 4.8% experienced the inability to stop consuming alcoholic beverages.

A total of 44.4% of the respondents had been warned about high arterial blood pressure (BP) by a doctor or other medical staff once in their lifetime. Among those who had been warned about high BP by a doctor, arterial hypertension was diagnosed in 42.0% of the respondents or 19.0% of the population. Among those who had been diagnosed with arterial hypertension, 97.6% had been prescribed medications to treat high BP. Arterial BP measurements showed that, on the average, 34.3% of the respondents had favorable BP (<120/80 mm/Hg), 30.1% of the respondents had normal BP (120–129 and/or 80–84 mm/Hg). 35.6% of the respondents had high BP ($\geq 130/85$ mmHg).



Cholesterol level had been measured to 66.5% of the respondents once in their lifetime. Blood cholesterol level above 7.0 mmol/l had been measured to 15.8% of the respondents once in their lifetime. The performed total blood cholesterol (TC) measurements showed that for 63.2% of the respondents it was ≥ 5 mmol/l (for 60.7% of men and 65.4% of women). Low-density lipoprotein cholesterol (LDLC) level in blood was ≤ 1.4 mmol/l in 1.4% of the respondents; 1.41–1.79 mmol/l in 3.7%; 1.8–2.99 mmol/l in 18.5%; 2.6–2.99 mmol/l in 14.5%, but ≥ 3 mmol/l in 62.0% (see Table 192 in the Appendix). High-density lipoprotein cholesterol (HDLC) of >1.0 mmol/l in men and >1.2 in women was measured in 86.0% of the respondents, but triglyceride (Tg) level below 1.7 mmol/l – in 75,3% of the respondents.

Blood sugar level had been measured once in their lifetime to 80.4% of the respondents. Diagnosis of “sugar diabetes” or “latent diabetes” had been given to 5.3% of the respondents. The objectively measured data of glucose level showed that glucose level of < 5.6 mmol/l (normal) was in 73.4% of the respondents, 22.1% had signs of dysglycemia (glucose level 5.6–6.99 mmol/l), but 5.2% of males and 4.0% females were potential patients of sugar diabetes.

56.5% of the interviewed believed that they had normal weight. The measured BMI showed that BMI was low in 0.8% of males and 1.9% of females, it was normal in 35.2% of the respondents, but high in 34.3% of the respondents on the average. Obesity was detected in 28.2% of males and 29.8% of females.

4.7% of the respondents had clinically significant symptoms of anxiety or high anxiety level. 2.3% of the respondents had symptoms of depression.

The results of the study allow to make the main conclusion: these results comprehensively show the actual prevalence of the risk factors of non-communicable diseases in Latvia's population, which allows making comparisons with the results of the previous epidemiological study of Latvia's inhabitants (2009–2010) and similar studies in other countries.



1. IEVADS

Sirds un asinsvadu sistēmas jeb kardiovaskulārās slimības ir nozīmīgākā sabiedrības veselības problēma Latvijā un viena no nozīmīgākajām pasaulē.¹ Kardiovaskulārās slimības (turpmāk – KVS) pēc 2019. gada datiem ir izplatītākais nāves cēlonis Latvijā (54,6% no visiem mirušajiem).² KVS un citas neinfekciju slimības ir cieši saistītas ar dzīvesveida paradumiem, it īpaši smēķēšanu, neveselīgu uzturu, mazkustīgumu un psihosociālo stresu.³ Pasaules Veselības organizācija (PVO) uzskata, ka vairāk nekā trīs ceturtdaļas no visām nāvēm no KVS un citām hroniskām saslimšanām varētu novērst, ja tiktu koriģēts dzīvesstils.⁴

Latvijas Republikas Veselības ministrija kā vienu no veselības politikas prioritātēm veselības aprūpē ir definējusi kardiovaskulāro slimību profilaksi, īpašu uzmanību pievēršot KVS un citu neinfekciju slimību riska faktoru atpazīstamības veicināšanai un to izplatības mazināšanai. Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014. – 2020. gadam ir definēts apakšmērķis – samazināt saslimstību un mirstību no neinfekciju slimībām, mazinot riska faktoru negatīvo ietekmi uz veselību.⁵

Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijas par galvenajiem KVS riska faktoriem uzskata: smēķēšanu, neveselīgu uzturu, fizisko aktivitāšu trūkumu, paaugstinātu ķermeņa masas indeksu (ĶMI), paaugstinātu asinsspiedienu, holesterīna līmeni un cukura līmeni asinīs, iedzimtību, vecumu, dzimumu, kā arī psihosociālos faktoros: zemu sociālekonomisko statusu, sociālo izolētību un zemu sociālo atbalstu, stresu darbā un privātajā dzīvē, depresiju, nomāktību, naidu un dusmas.⁶

Līdz šim Latvijā ir veikti tikai daži sirds un asinsvadu slimību un to riska faktoru epidemioloģiskie pētījumi: prof. E. Preimātes pētījums „Sirds išēmiskās slimības izplatība Rīgā” (1966. – 1971.), „Izplatītākās hroniskās neinfekcijas slimības Latvijā” (1991. – 1993.), „Rīgas iedzīvotāju sirds un asinsvadu slimības un to riska faktori” (1997.). Latvijā veiktie epidemioloģiskie pētījumi pārsvarā gadījumu nereprezentē visu Latvijas iedzīvotāju sirds veselību. Lielākā daļa pētījumu ir veikti, izvēloties specifisku respondentu atlasu – atsevišķa rajona populāciju (Rīgas, Kuldīgas), nozoloģiski ierobežotas iedzīvotāju grupas (ar cukura diabētu, arteriālo hipertensiju, akūtu koronāru sindromu), ģimenes ārstu pacientus pēc

¹ European Society of Cardiology: Cardiovascular Disease Statistics 2019. *European Heart Journal*. Volume 41, Issue 1, 1 January 2020, Pages 12–85

² Veselības Statistikas datu bāze. Sk. Internetā (01.07.2020.) <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

³ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

⁴ Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. World Health Organization. 2002. 916

⁵ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.–2020.gadam. Sk. internetā (01.07.2020.) www.vsm.gov.lv.

⁶ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.



pašiniciatīvas principa. Eiropas Komisijas un Pasauls Veselības Organizācijas 2000. gadā ieteiktā prakse veikt regulārus (vēlams ik 5 gadus) valsti aptverošus veselības novērtēšanas un intervences pētījumus (*The European Health Risk Monitoring project*) Latvijā līdz šim nav īstenota.

Viens no pēdējiem lielākajiem Latvijā veiktajiem epidemioloģiskajiem pētījumiem par neinfekciju slimību riska faktoriem ir noticis 2009. gadā – „Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma epidemioloģiskais pētījums”.⁷

Atkārtota kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma epidemioloģiskā pētījuma veikšana ļauj iegūt priekšstatu par riska faktoru izplatību laika gaitā. KVS riska faktoru izplatības dinamikas dati ir absolūti nepieciešami modernu valsts mēroga KVS profilakses programmu veidošanai ar kopējo mērķi – iedzīvotāju dzīves kvalitātes uzlabošana un dzīvildzes pagarināšana.

Efektīvi iedarbojoties uz riska faktoriem, iespējams mazināt gan šo riska izplatību populācijā, gan samazināt saslimstību ar minētajām slimībām un mirstību no tām. To apstiprina par epidemioloģijas klasiku kļuvošā Ziemeļkarelijas projekta (*The North Karelia Project*) rezultāti⁸, kad slimību profilaktisko programmu ietekmē, samazinoties paaugstināta holesterīna līmeņa asinīs vērtībai vīriešu populācijā par 1,5 mmol/l (no 6,9 mmol/l uz 5,4 mmol/l), paaugstinātam diastoliskam asinsspiedienam par 8,7 mmHg (no 92,6 mmHg uz 83,9 mmHg), mazinoties smēķētāju īpatsvaram no 51% līdz 30%, prognozētais kombinētais risks samazinājās par 60%, bet reālā mirstība no KVS pētījuma reģionā samazinājās par 80%.

⁷ Ērglis A., Rozenbergs A., Dzērve V. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma epidemioloģiskais pētījums 1. ziņojums. Sk. internetā (01.07.2020.) https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/01/skersgr_pet_long.pdf

⁸ THE NORTH KARELIA PROJECT: FROM NORTH KARELIA TO NATIONAL ACTION
<https://www.thl.fi/documents/189940/261635/Teema%202009%201.pdf>



2. LITEARTŪRAS APSKATS

Kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktori

Riska faktori ir faktori, kas ietekmē vai var ietekmēt cilvēka veselības stāvokli. KVS riska faktori Latvijā un pasaulē tiek iedalīti neietekmējamajos un ietekmējamajos riska faktoros. Pie neietekmējamajiem faktoriem tiek pieskaitīti tie faktori, kurus nevar mainīt: vecums, dzimums, iedzimtība. Pie ietekmējamajiem riska faktoriem – tie, kurus iespējams koriģēt vai novērst: smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts kopējā un zema blīvuma holesterīna līmenis asinīs, paaugstināts glikozes līmenis asinīs, palielināts ķermeņa masas indekss, mazkustīgs dzīvesveids, alkoholisko dzērienu lietošana.

Smēķēšana ir viens no nozīmīgākajiem ietekmējamajiem KVS riska faktoriem. Smēķēšana veicina koronāro sirds slimību, smadzeņu insulta, perifēro artēriju slimību, sirds mazspējas rašanos un attīstību. Vadoties pēc SCORE (Systematic Coronary Risk Estimation) aprēķiniem, smēķētājiem risks saslimt ar KVS nākamajos 10 gados ir 2 reizes lielāks, nekā tiem, kas nesmēķē.⁹

Eiropas dati liecina, ka smēķētāju nāvi 50% gadījumu izraisa smēķēšanas veicinātas slimības, no kurām puse ir KVS¹⁰. Smēķēšanas negatīvo ietekmi nosaka gan izsmēķēto cigarešu daudzums dienā, gan smēķēšanas ilgums. Kardiovaskulāro gadījumu risks ir augstāks, ja indivīds sāk smēķēt agrā jaunībā, jo īpaši jaunāks par 15 gadiem.¹¹ Smēķētājām sievietēm ir par 25% lielāks KVS risks nekā smēķētājiem vīriešiem.¹² Dažādos pasaules reģionos (52 valstīs, 262 centros) veiktā standartizētā INTERHEART pētījuma dati liecina, ka ar katru nākamo izsmēķēto cigareti miokarda infarkta risks palielinās par 5,6%. Pētījumā tika iekļauti 27 098 dalībnieki, no kuriem 12 461 pacienti ar pirmreizēju miokarda infarktu un 14 637 cilvēki kontroles grupā. Pacientu grupā biežāk nekā kontroles grupā bija smēķētāji, attiecīgi 45% pret 27%.¹³

Īpaši negatīva ietekme uz kardiovaskulāro veselību smēķēšanai ir kombinācijā ar citiem riska faktoriem: paaugstinātu holesterīna līmeni, paaugstinātu asinsspiedienu un lieko svaru vai aptaukošanos. Šāda kombinācija palielina aterosklerozes un miokarda infarkta risku.¹⁴

⁹ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

¹⁰ Turpat.

¹¹ Turpat.

¹² Huxley R.R., Woodward M. Cigarette smoking as a risk factor for coronary heart disease in women compared with men: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *The Lancet*. 2011. 378:1297-1305p.

¹³ Teo K.K. et al. Tobacco use and risk of myocardial infarction in 52 countries in the INTERHEART study: a case-control study. *Lancet*. 2006. 368:647-58 p.

¹⁴ How Does Smoking Affect the Heart and Blood Vessels? (Sk. internetā 01.07.2020.) <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/smo>



Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskā pētījuma 2009. gada dati liecina, ka Latvijā vecumā no 25 līdz 74 gadiem ik dienu smēķēja 18,2% respondentu (30,5% vīriešu un 11,4% sievietes). Gan vīrieši, gan sievietes visvairāk smēķēja vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem.¹⁵

Savukārt 2018. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums liecina, ka ikdienā smēķēja 24,5% Latvijas iedzīvotāju (38,3% vīriešu un 12% sievietes). Vīrieši visvairāk smēķēja vecuma grupā no 45 līdz 54 gadiem (49,4%), savukārt sievietes visvairāk smēķēja vecumā no 35 līdz 44 gadiem (17,8%).¹⁶

Alkohols ir KVS riska faktors, kura ietekme uz sirds veselību ir pretrunīgi vērtēta, uzsverot alkohola patēriņa daudzumu un biežumu. Pētījumos pierādīts, ka pārmērīga alkohola lietošana veicina hipertensijas, dislipidēmijas, kardiomiopātijas un citu slimību rašanos, tas paaugstina asinsspiedienu, holesterīna līmeni un pastiprina citu riska faktoru ietekmi uz sirds veselību abu dzimumu pārstāvjiem.¹⁷ Paralēli ir pastāvējis uzskats, ka alkohols nelielās devās pozitīvi ietekmē kardiovaskulāro veselību, tomēr Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijās ir atsauce uz lielu randomizētu pētījumu, kurā iekļauti 59 epidemioloģisku pētījumu rezultāti, kas liecina, ka zemākais kardiovaskulārais risks ir cilvēkiem, kuri alkoholu nelieto vispār.¹⁸ Ir pētījumi, kas pierāda sarkanvīnā esošo polifenolu (it īpaši resveratrola) pozitīvo ietekmi uz sirds veselību¹⁹, tāpēc, ja tiek lietoti alkoholiski dzērieni, tad kardiologi iesaka izvēlēties sarkanvīnu, lietot to nelielos daudzumos un kopā ar maltīti²⁰. Alkohola ietekme uz organismu ir ģenētiski noteikta, proti ģenētiskie rādītāji ietekmē KVS veidošanos, patoģenēzi un progresu.²¹ Tāpat KVS risku ietekmē alkohola veids un kvalitāte.²² Bieži alkohola lietošana tiek kombinēta ar smēķēšanu un šī kombinācija palielina KVS un mirstības risku vairāk nekā abu kā neatkarīgu riska faktoru summa.^{23; 24}

¹⁵ Ērglis A., Rozenbergs A., Dzērve V. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskais pētījums 1. ziņojums. Sk. internetā (01.07.2020.) https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/01/skersgr_pet_long.pdf

¹⁶ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

¹⁷ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

¹⁸ Holmes M.V., Dale C.E., Zuccolo L. Association between alcohol and cardiovascular disease: Mendelian randomisation analysis based on individual participant data. *BMJ* 2014;349:g4164.

¹⁹ Opie L.H., Lecour S. The red wine hypothesis: from concepts to protective signalling molecules. *European Heart Journal*. 2007. 28:1683 – 1693 p.

²⁰ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

²¹ Djoussé L., Gaziano J.M. Alcohol Consumption and Heart Failure: A Systematic Review. *Current atherosclerosis reports*. 2008. 10(2): 117–120p.

²² Djoussé L., Gaziano J.M. Alcohol Consumption and Heart Failure: A Systematic Review. *Current atherosclerosis reports*. 2008. 10(2): 117–120p.

²³ Mukamal K.J. The effects of smoking and drinking on cardiovascular disease and risk factors. *Alcohol Research & Health*. 2007. 29(3):199–202 p.

²⁴ Hart C.L., Smith G.D., Gruer L., Watt G.C.M. The combined effect of smoking tobacco and drinking alcohol on cause-specific mortality: a 30 year cohort study. *BMC Public Health*. 2010. 10:789 p.



2018. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums liecina, ka pēdējā gada laikā alkoholiskos dzērienus kopumā lietojuši 79,2% respondentu (85,4% vīriešu un 73,6% sievietes). Stipros alkoholiskos dzērienus pēdējās nedēļas laikā lietojuši kopumā 20,4% respondentu (30,2% vīriešu un 11,6% sievietes).²⁵

Objektīvie mērījumi

Arteriālais spiediens, ja tas ir ilgstoši paaugstināts (virs 140/90 mmHg), ir viens no nozīmīgākajiem KVS riska faktoriem. Tas var veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību, sirds mazspēju, miokarda infarktu vai insultu. Paaugstināts asinsspiediens jeb arteriālā hipertensija ir gan neatkarīgs KVS simptoms, gan ārsta diagnosticēta saslimšana.

Pēc Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskā pētījuma 2009. gada datiem, hipertensija, mērot ar arteriālā asinsspiediena noteikšanas mērierīci, Latvijas populācijā konstatēta 44,8% respondentu (52,9% vīriešu un 40,2% sievietes). Tā īpaši skar Latvijas populāciju virs 60 gadu vecuma.²⁶

Savukārt 2018. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma respondenti atzinuši, ka hipertensija pēdējā gada laikā ir diagnosticēta un/vai ārstēta 21,8% respondentu (16% vīriešu un 27,1% sievietes), te gan jāpiebilst, ka šādi atbildēja tikai tie respondenti, kuri zināja par diagnozes esamību.²⁷

Pastāv uzskats, ka cilvēkiem vecumā virs 60 gadiem paaugstināts asinsspiediens ir pieļaujams, tomēr Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijās tiek uzsvērts, ka asinsspiedienam, lai tas neveicinātu KVS rašanos, jebkurā vecumā jābūt robežās no 120/80 mmHg līdz 140/90 mmHg.²⁸ Pētījumi pierāda – ja sistoliskais ("augšējais") asinsspiediens ir robežās no 140 līdz 159 mmHg, tad mirstība no KVS pieaug 2,5 reizes, savukārt, ja tas ilgstoši pārsniedz 160 mmHg – mirstība no KVS palielinās 3 reizes, bet visa veida mirstība palielinās 2 reizes, salīdzinot ar stāvokli, kad asinsspiediens ir normāls.²⁹ Paaugstināts asinsspiediens ir cieši saistīts ar citu riska faktoru esamību – paaugstinātu ķermeņa masu, holesterīna līmeni, cukura līmeni asinīs³⁰. Cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu daudz biežāk sastop paaugstinātu

²⁵ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

²⁶ Ērglis A., Rozenbergs A., Dzērve V. *Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskā pētījuma 1. ziņojums.* Sk. internetā (01.07.2020.) https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/01/skersgr_pet_long.pdf

²⁷ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

²⁸ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal.* 2016. 37 (29), 2315-2381.

²⁹ *Kardiovaskulāro slimību (KVS) profilakses vadlīnijas.* Rīga. 2007. 13-48.lpp.

³⁰ Weycker D., Nichols G.A., O'Keefe-Rosetti M., Edelsberg J., Khan Z. M., Kaura S., Oster G. Risk-factor clustering and cardiovascular disease risk in hypertensive patients. *American Journal of Hypertension.* 2007. 20(6):599-607 p.



holesterīna un cukura līmeni asinīs.³¹

Paaugstināts kopējā **holesterīna līmenis** asinīs virs 5,0 mmol/l un zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH) līmenis virs 3,0 mmol/l arī ir vieni no svarīgākajiem KVS riska faktoriem.³² Hiperholesterinēmija īpaši paaugstina koronārās sirds slimības un perifēro artēriju slimības risku. Saslimšana ar KVS pieaug proporcionāli kopējā holesterīna līmenim asinīs un otrādi – populācijās ar zemu kopējā holesterīna līmeni (<3,9 mmol/l) sirds slimības satopamas reti. Savukārt sirds išēmiskās slimības risks palielinās 2,8 reizes, holesterīna līmenim paaugstinoties par 1 mmol/l.³³

Cilvēkiem ar zināmu jeb pierādītu holesterīna izgulsnēšanos sirds vai citās artērijās (ļoti augsts risks) ZBLH līmenim asinīs ir jābūt zem 1,4 mmol/l. Atsevišķos īpaši bīstamos gadījumos ZBLH ir jāsamazina pat zem 1,0 mmol/l. Cilvēkiem ar būtiski paaugstinātu risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām (augsts risks) ZBLH līmenim asinīs ir jābūt zem 1,8 mmol/l. Ja sirds un asinsvadu slimību risks tiek vērtēts kā mērens vai vidēji paaugstināts, ieteicamais ZBLH līmenis ir zem 2,6 mmol/l. Veseliem cilvēkiem bez sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem ZBLH līmenim ir jābūt zem 3,0 mmol/l.³⁴

Augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīnam (ABLH) ir jābūt virs 1,0 mmol/l vīriešiem un virs 1,2 mmol/l sievietēm. Savukārt triglicerīdu līmenim vēlams būt zem 1,7 mmol/l.³⁵

Paaugstināta holesterīna līmeņa ietekme uz sirds veselību jāreķina, ņemot vērā pārējo riska faktoru esamību. Piemēram, persona ar holesterīna līmeni 8 mmol/l var būt ar 10 reizes zemāku KVS risku, nekā indivīds ar holesterīna līmeni 5 mmol/l, ja pirmā ir sieviete bez citiem riska faktoriem, bet otrais ir smēķējošs vīrietis ar hipertensiju.³⁶

Pēc Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskā pētījuma 2009. gada datiem kopējais holesterīna līmenis virs 5 mmol/l tika konstatēts 75,2% respondentu (78,0% sieviešu / 72,0% vīriešu).³⁷

Glikozes līmenis asinīs parasti tiek analizēts cukura diabēta kontekstā. Tomēr ir pierādīts, ka paaugstināts glikozes līmenis (virs 5,5 mmol/l) ir arī neatkarīgs KVS, išēmisko

³¹ Bricina N., Dzērve V., Eisaka I., Markoviča I., Pahomova J., Pīrāgs V., Rinkužs K. Arteriālā hipertensija Latvijā. Epidemioloģisku pētījumu rezultāti. Arteriālās hipertensijas ārstēšana slimniekiem vecumā virs 45 gadiem. *Latvijas Ārsts*. Nr.9: 7-11 lpp.

³² European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

³³ Varbo A., Benn M., Tybjaerg-Hansen A., Jørgensen A.B., Frikke-Schmidt R., Nordestgaard B.G. Remnant cholesterol as a causal risk factor for ischemic heart disease. *Journal of the American College of Cardiology*. 2013. 29;61(4):427-436 p.

³⁴ 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: *lipid modification to reduce cardiovascular risk*: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). *European Heart Journal*, Volume 41, Issue 1, 1 January 2020, Pages 111–188.

³⁵ Turpat.

³⁶ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

³⁷ Ērglis A., Rozenbergs A., Dzērve V. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskais pētījums 1. ziņojums. Sk. internetā (01.07.2020.) https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/01/skersgr_pet_long.pdf



sirds slimību, miokarda infarkta un trombemboliska smadzeņu insulta riska faktors³⁸. Cilvēkiem bez cukura diabēta ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs ir par 27% lielāks KVS risks, nekā cilvēkiem bez cukura diabēta ar normālu glikozes līmeni asinīs. Savukārt cilvēkiem ar cukura diabētu un bez KVS ir 2,6 reizes lielāks pēkšņas kardiovaskulāras nāves risks, nekā cilvēkiem bez cukura diabēta. Samazinot glikozes līmeni asinīs, samazinās koronārās sirds slimības risks gan cukura diabēta pacientiem, gan cilvēkiem bez cukura diabēta diagnozes.³⁹

Tāpat kā holesterīna līmenis, arī paaugstināta glikozes līmeņa ietekme uz indivīda kardiovaskulāro veselību ir cieši saistīta ar citu KVS riska faktoru – paaugstināta ķermeņa masas indeksa, asinsspiediena, holesterīna līmeņa – esamību vai neesamību.

2009.gadā Latvijas populācijā paaugstināts cukura līmenis (diapazonā no 5,6 līdz 6,99 mmol/l) bija 28,7% respondentu (35,3% vīriešu un 24,9% sieviešu). Hiperglikēmijas izplatība vīriešiem pēc 45 gadu vecuma bija robežās starp 41 – 51% atkarībā no vecuma, bet sievietēm pēc 55 gadu vecuma tā sasniedza 36 – 39%.⁴⁰

Paaugstināts **ķermeņa masas indekss** jeb **ĶMI** ir ne tikai koronārās sirds slimības kambaru disfunkcijas, hroniskas sirds mazspējas, insulta, aritmijas un cukura diabēta veidošanās riska faktors, bet arī mirstības no KVS riska faktors.⁴¹ ĶMI novērtēšanai izmanto PVO 1995. gadā pieņemto klasifikāciju: ĶMI zem 18,5 – nepietiekama ķermeņa masa, 18,5–24,99 – normāla ķermeņa masa, 25–29,99 – lieka ķermeņa masa, virs 30 – aptaukošanās. Šī ĶMI klasifikācija norādīta arī Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijās.⁴² ĶMI tiek rēķināts, izmantojot Ādolfa Kveteleta formulu $\text{ĶMI} = \text{ķermeņa masa (kg)} / \text{auguma garums (m)}^2$.⁴³

Pierādīts, ka visa veida mirstība palielinās līdz ar ĶMI, kas ir augstāks par 25 kg/m², un visa veida mirstība ir zemāka, ja ĶMI ir robežās no 20 līdz 25 kg/m².⁴⁴ Ar palielinātu ĶMI saistīts arī palielināts taukaidu daudzums ķermenī. Īpaša uzmanība jāpievērš palielinātam abdominālo taukaidu daudzumam un paaugstinātam triglicerīdu līmenim aknās, skeleta muskuļos un sirds audos, kas ir saistīts ar traucētu sirds kambaru funkciju un paaugstinātu koronārās sirds slimības risku.⁴⁵ Aptaukošanās atzīta par pasaules epidēmiju gan pieaugušo, gan

³⁸ Park C., Guallar E., Linton J.A., Lee D.C., Jang Y., Son D.K., Han E.J., Baek S.J., Yun Y.D., Jee S.H., Samet J.M. Fasting glucose level and the risk of incident atherosclerotic cardiovascular diseases. *Diabetes Care*. 2013. 36(7):1988-93p.

³⁹ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

⁴⁰ Ērglis A., Rozenbergs A., Dzērve V. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģisks pētījums 1. ziņojums. Sk. internetā (01.07.2020.) https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/01/skersgr_pet_long.pdf

⁴¹ Berrington de Gonzalez A. et al. Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults. *The New England Journal of Medicine*. 2010. 363(23):2211 – 2219 p.

⁴² European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

⁴³ Eknoyan G. Adolphe Quetelet (1796–1874) - the average man and indices of obesity. *Nephrology Dialysis Transplantation*. 2007. 23(1): 47–51p. (Sk. internetā 2014.03.23.) <http://ndt.oxfordjournals.org/content/23/1/47.full.pdf+html>

⁴⁴ Berrington de Gonzalez A. et al. Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults. *The New England Journal of Medicine*. 2010. 363(23):2211 – 2219 p.

⁴⁵ Peterson L.R., Waggoner A.D., Schechtman K.B., Meyer T., Gropler R.J., Barzilai B., Dávila-Román V.G. Alterations in left ventricular



bērnu populācijā.⁴⁶ 2008. gada pētījums Eiropā ar 360 000 respondentu no 9 Eiropas valstīm pierāda, ka gan vispārēja, gan abdomināla aptaukošanās ir saistīta ar palielinātu KVS risku.⁴⁷

Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskā pētījuma 2009. gada dati liecina, ka normāla ķermeņa masa ir 28,3% respondentu (27,5% vīriešu un 28,8% sieviešu), palielināta ķermeņa masa ir 37,7% respondentu (44,6% vīriešu un 33,7% sieviešu) un aptaukošanās ir 30,1% respondentu (25,6% vīriešu un 32,6% sieviešu)⁴⁸. Savukārt 2018. gadā pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma datiem normāla ķermeņa masa ir 39,5% respondentu (40,0% vīriešu un 39,0% sieviešu), palielināta 34,6% respondentu (39,0% vīriešu un 30,7% sieviešu), aptaukošanās – 24,1% respondentu (19,5% vīriešu un 28,3% sieviešu).⁴⁹ Tomēr, salīdzinot 2010. gada un 2018. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma datus, ir redzams pakāpenisks KMI pieaugums.

KMI ir saistība ar dzīvesveidu – fizisko aktivitāti un uztura paradumiem, kas savstarpēji saistīti arī ar citiem KVS riska faktoriem – holesterīna līmeni, glikozes līmeni, arteriālo spiedienu.⁵⁰

Mazkustīgs dzīvesveids

Mazkustīgs dzīvesveids ir saistīts ar fizisko aktivitāšu trūkumu. Regulāras fiziskās aktivitātes samazina daudzu slimību, ieskaitot KVS, nelabvēlīgo iznākumu īpatsvaru – pat par 20 līdz 30% gan indivīdiem ar sirds slimību riska faktoriem, gan cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām jebkurā dzimuma un vecuma grupā. Fiziskām aktivitātēm ir pozitīva ietekme uz KVS riska faktoriem – tās palīdz samazināt paaugstinātu asinsspiedienu, kopējā un zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs, ķermeņa svaru un samazināt 2.tipa cukura diabēta veidošanos.⁵¹

Pēc 2018. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma datiem 36,3% (38,0% vīriešu un 34,8% sieviešu) Latvijas iedzīvotāju brīvo laiku pavada sēžot – lasot, skatoties televizoru u.tml. 46,2% (43,1% vīriešu un 49,0% sieviešu) brīvo laiku pavada

structure and function in young healthy obese women: Assessment by echocardiography and tissue Doppler imaging. *Journal of the American College of Cardiology*. 2004. 43(8): 1399-1404 p.

⁴⁶ Poirier P., et al. Obesity, cardiovascular disease: pathophysiology, evaluation, effect of weight loss: an update of the 1997 American Heart Association Scientific Statement on Obesity and Heart Disease from the Obesity Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism. *Circulation*. 2006.113: 898 – 918 p..

⁴⁷ Pischon T, et al. General and abdominal adiposity and risk of death in Europe. *The New England Journal of Medicine*. 2008. 359:2105–2120 p.

⁴⁸ Ērglis A., Rozenbergs A., Dzērve V. Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma epidemioloģiskais pētījums 1. ziņojums. Sk. internetā (01.07.2020.) https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/01/skersgr_pet_long.pdf

⁴⁹ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

⁵⁰ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*. 2016. 37 (29), 2315-2381.

⁵¹ Turpat.

pastaiģās, braucot ar divriteni vai citās vieglās fiziskās nodarbībās vismaz 4 stundas nedēļā. 15,2% (15,3% vīriešu un 15,1% sievietes) brīvo laiku pavada lēnos skrējienos un citos fizisko aktivitāšu veidos vai smagos dārza darbos vismaz 3 stundas nedēļā. 5,9% uzskata savu fizisko formu par labu, 35,2% – par diezgan labu, 44,3% – par vidēju, 12,9% – par diezgan sliktu, 1,8% – par ļoti sliktu.⁵²

Psihoemocionālais stāvoklis

Psihoemocionālais stāvoklis – depresija, trauksme, stress – realizējas kā autonomā disfunkcija, kas paaugstina pulsu, sirdsdarbības frekvenci un paaugstina asinsspiedienu⁵³, kas savukārt negatīvi ietekmē cilvēka kardiovaskulārās veselības stāvokli, dzīves kvalitāti un, iespējams, veselības pašvērtējumu.

Eiropas Kardiologu biedrības Kardiovaskulāro slimību profilakses un ārstēšanas vadlīnijās depresija, trauksme un stress tiek minēti kā psihoemocionāli KVS riska faktori.⁵⁴ Pētījumu dati liecina, ka depresijas izplatība pacientiem ar koronāru sirds slimību ir aptuveni 20% gadījumu, savukārt hospitalizētiem pacientiem – 30% gadījumu.⁵⁵ Miokarda infarkta akūtajā fāzē depresiju novēro 65% slimnieku, savukārt laikā no 18 līdz 24 mēnešiem pēc pārciesta miokarda infarkta depresija novērota 25% respondentu⁵⁶, kas apstiprina psihoemocionālā stāvokļa saistību ar KVS.

Pētījumos vairāk tiek apskatīta depresijas kā diagnozes saistība ar KVS, mazāk – depresīvu stāvokļu, trauksmes stāvokļu saistība ar sirds veselību – iespējams, to pašiņotā, grūti izmērāmā rakstura dēļ. Vēl retāk sastopami pētījumi, kuros psihoemocionālais minēts kā neatkarīgs KVS riska faktors, tāpēc arī šajā pētījumā psihoemocionālais stāvoklis tiek analizēts atsevišķi no riska faktoriem, kas saistīti ar dzīvesveidu un objektīvajiem mērījumiem.

Tiek pieņemts, ka mūsdienās depresija ietekmē 264 miljonus iedzīvotāju visā pasaulē.⁵⁷ Amerikas Savienotajās Valstīs 2017.gadā vismaz viena depresijas epizode pēdējā gada laikā ir bijusi 7,1% pieaugušo (5,3% vīriešu un 8,7% sievietes) un visbiežāk vecumā no 18 līdz 25 gadiem.⁵⁸

⁵² Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

⁵³ *Kardiovaskulāro slimību (KVS) profilakses vadlīnijas.* Rīga. 2007. 13-48.lpp.

⁵⁴ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal.* 2016. 37 (29), 2315-2381.

⁵⁵ Dunn S.L., Corser W., Stommel M., Holmes-Rovner M. Hopelessness and depression in the early recovery period after hospitalization for acute coronary syndrome. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention.* 2006. 26:152-9p.

⁵⁶ Jiang W., Alexander J., Christopher E. Relationship of depression to increased risk of mortality and rehospitalization in patients with congestive heart failure. *Archives in Internal Medicine.* 2001. 161: 1849-56p.

⁵⁷ Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet.* *Lancet* 2018; 392: 1789–858.

⁵⁸ National Institute of Mental Health. Major Depression Among Adults. Sk. internetā (01.07.2020.) <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>.

Apjomīgā meta-analīzes pētījumā par psihiskajiem traucējumiem, kurā analizēti dati un pētījumi no Eiropas Savienības valstīm un no Norvēģijas, Īslandes un Šveices, norādīts – Eiropā 2011.gadā no trauksmes cietuši 14%, bet no depresijas 6,9% populācijas.⁵⁹

Savukārt 2018. gadā veiktā Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma dati liecina, ka depresija diagnosticēta un/vai ārstēta 4,5% respondentu (3,1% vīriešun un 5,8% sievietes), savukārt somatoforma veģetatīva distonija diagnosticēta un/vai ārstēta 3% respondentu (1,3% vīriešu un 4,5% sievietes).⁶⁰

Pētījumi par trauksmes ietekmi uz KVS ir pretrunīgi, tomēr lielākajā daļā pētījumu trauksme tiek minēta kā neatkarīgs riska faktors.^{61;62} No trauksmes traucējumiem visvairāk pierādījumu par nelabvēlīgu ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību un KVS prognozi ir ģeneralizētai trauksmei, panikai un posttraumatiskā stresa sindromam (PTSS).⁶³

Veselības pašvērtējums

Pētījumi liecina, ka veselības stāvokļa pašvērtējumam ir liela nozīme kardiovaskulāru gadījumu prognozēšanā – tiem respondentiem, kuri savu veselības stāvokli novērtējuši kā sliktu vai apmierinošu, kardiovaskulāro gadījumu skaits bijis lielāks, nekā tiem, kuri savu veselību raksturo kā labu un ļoti labu.⁶⁴ Tai pašā laikā personām ar augstu veselības pašvērtējumu kardiovaskulāro gadījumu skaits joprojām ir nepieņemami augsts.⁶⁵

Veselības pašvērtējums tiek minēts arī kā neatkarīgs KVS riska faktors un tiek pētīta tā ietekme uz kardiovaskulāro veselību. Ir veikti pētījumi par kardiovaskulāro riska faktoru izplatības saistību ar veselības pašvērtējumu un veselības stāvokli, kas liecina, ka dažādās populācijās un sociālajās grupās pastāv atšķirīga saistība starp šiem lielumiem.⁶⁶

Veselību ietekmējošo paradumu pētījums liecina, ka 2018. gadā savu veselības stāvokli

⁵⁹ Wittchen H.U., Jacobi F., Rehm J., Gustavsson A., Svensson M., Jönsson B., Olesen J., Allgulander C., Alonso J., Faravelli C., Fratiglioni L., Jennum P., Lieb R., Maercker A., Van Os J., Preisig M., Salvador-Carulla L., Simon R., Steinhausen H.C. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*. 2011. 21(9): 655-79 p.

⁶⁰ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf.

⁶¹ Piepoli, M. F., Hoes, A. W., Agewall, S., et al., 2016. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *Atherosclerosis*. 252, 207–274.

⁶² Pogossova, N., Saner, H., Pedersen, S. S., et al., 2015. Psychosocial aspects in cardiac rehabilitation: From theory to practice. A position paper from the Cardiac Rehabilitation Section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation of the European Society of Cardiology. *Eur J Prev Cardiol*. 22, 1290–1306.

⁶³ Celano, C. M., Daunis, D. J., Lokko, H. N., et al., 2016. Anxiety Disorders and Cardiovascular Disease. *Curr Psychiatry Rep*. 18, 101.

⁶⁴ Bardage C., Isacson D., Pedersen N.L. Self-rated health as a predictor of mortality among persons with cardiovascular disease in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2011. 29(1):13-22 p.

⁶⁵ Van der Linde R.M., Mavaddat N., Luben R., Brayne C., Simmons R.K. Self-Rated Health and Cardiovascular Disease Incidence: Results from a Longitudinal Population-Based Cohort in Norfolk, UK. *PLoS ONE*. 2013. 8(6): e65290.

⁶⁶ Emmelin M., Nafziger A.N., Stenlung H., Weinehall L., Wall S. Cardiovascular risk factor burden has a stronger association with self-rated poor health in adults in the US than in Sweden, especially for the lower educated. pp. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2006. 34(2):140-9 p.



par labu uzskatīja 20,8% respondentu (25,3% vīriešu un 16,7% sieviešu), par diezgan labu to uzskatīja 28,7% respondentu (30,8% vīriešu un 26,8% sieviešu), bet par diezgan sliktu un sliktu to atzina 14% respondentu (11,3% vīriešu un 16,5% sieviešu). Palielinoties vecumam, samazinās respondentu īpatsvars, kas domā, ka viņu veselība ir laba, savukārt to īpatsvars, kas nav apmierināti ar veselību, pieaug.⁶⁷

Iedzimtība

Būtisku ietekmi uz indivīda sirds un asinsvadu veselību atstāj iedzimtība jeb gēni.⁶⁸ Lai gan ir nepieciešama padziļināta gēnu izpēte, jau šobrīd ar KVS saistītu riska faktoru pārmantojamību pierāda virkne zinātnisku pētījumu. Mantots var būt gan paaugstināts holesterīna līmenis, kas bieži tiek diagnosticēts kā ģimenes hiperholesterinēmija, gan hipertensija un cukura diabēts.^{69;70} Mantota var būt arī nosliece uz aptaukošanos, nekontrolētu ēšanu vai pastiprinātu ēšanu, reaģējot uz negatīvām emocijām.⁷¹ Arī pārmērīga alkohola lietošana, smēķēšana un pat mazkustīgums var būt ģenētiski noteikti.⁷² Gēni ietekmē gan riska faktoru, gan sirds un asinsvadu slimību, piemēram, aritmijas, koronārās sirds slimības vai infarkta iespējamību.⁷³

⁶⁷ Grīnberga D., Velika B., Pudule I., Gavare I., Villeruša A. *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018.* (Sk. internetā 01.07.2020.) https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

⁶⁸ Roberts R, Marian AJ, Dandona S et. al. Genomics in Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology.* 2013 May 21; 61(20): 2029-2037

⁶⁹ Roberts R, Marian AJ, Dandona S et. al. Genomics in Cardiovascular Disease. *Journal of the American College of Cardiology.* 2013 May 21; 61(20): 2029-2037

⁷⁰ Turpat.

⁷¹ Kontinen H, Llewellyn C, Wardle J et al. Appetitive traits as behavioural pathways in genetic susceptibility to obesity: a population-based cross-sectional study. *Scientific Reports.* 2015 Oct 1;5:14726.

⁷² Xuming Dai, Szymon Wiernek, James P Evans, Genetics of coronary artery disease and myocardial infarction. *World Journal of Cardiology.* 2016 Jan 26;8(1):1-23.

⁷³ Ganesh SK, Arnett DK, Assimes TL et al. Genetics and Genomics for the Prevention and treatment of Cardiovascular Disease: Update. *Circulation.* 2013;128:2813–2851



3. PĒTĪJUMA METODIKA

3.1. Pētījuma organizēšana

Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījumu veica Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūts sadarbībā ar Centrālās statistikas pārvaldi un E.Gulbja laboratoriju.

Pētījuma mērķis bija iegūt kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru izplatības raksturojumu Latvijas pieaugušo populācijā.

Pētījuma uzdevumi bija: 1) nejausinātas Latvijas iedzīvotāju vecumā no 25 līdz 74 gadiem izlases izveidošana; 2) informācijas par respondentu kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoriem un dzīvesveida paradumiem iegūšana; 3) antropometrisku mērījumu veikšana, arteriālā spiediena mērīšana un bioķīmisko izmeklējumu (t.sk., lipīdu spektrs, glikozes līmenis asinīs) veikšana; 4) datu ievade, apstrāde un analīze, noskaidrojot riska faktoru izplatību un mijiedarbību; 5) pētījuma gala ziņojuma sagatavošana.

Pētījuma īstenošanas vieta bija Latvijas Republikas teritorija. Pētījuma mērķgrupa bija Latvijas iedzīvotāji vecumā no 25 līdz 74 gadiem (t.sk., teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti), stratificēti pēc dzīvesvietas, dzimuma un vecuma.

Pētījumā tika ievērotas respondenta tiesības uz informācijas konfidencialitāti. Personu anonimitāte tika nodrošināta, apzīmējot anketas un paraugus ar katram respondentam unikālu identifikācijas kodu. Pētījuma dati tika analizēti kopējā masīvā, aprēķinot dažādu apakšgrupu riska faktoru vidējās vērtības, līdz ar to tie netika personificēti.

3.2. Izlases veidošana

Populācijas ietvars tika veidots, izmantojot vienkāršo jeb īsti nejausināto atlasī (Probability or simple random sampling) no Centrālās Statistikas pārvaldes (CSP) "Demogrāfiskās statistikas datu apstrādes sistēmām" (jeb "Mājokļu reģistra"), kuru informācija tiek atjaunota vairākas reizes gadā.

Populācijas ietvarā tika iekļautas visas personas, kas atbilda mērķa populācijas aprakstam: persona bija pastāvīgais Latvijas iedzīvotājs; persona bija vecumā no 25 līdz 74 gadiem (2018. gada 31. decembrī); personas pastāvīgā dzīvesvieta bija privātais mājoklis; bija zināma personas dzīves vietas adrese.

Populācijas ietvarā izlases veidošanas brīdī bija iekļautas 1 209 756 personas.

Personas no populācijas ietvara tika atlasītas, izmantojot varbūtisko izlasi. Personu izlasei tika izmantots stratificētas sistemātiskās gadījuma izlases plānojums. Stratas tika



veidotas pēc divām pazīmēm – dzimums (2 grupas) un vecums (10 grupas ar piecu gadu intervālu: 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74). Rezultātā visas populācijas ietvara personas tika stratificētas 20 stratās.

Pētījumā plānotais izlases apjoms bija 6000 personas. Katras stratas izlases apjoms bija 300 personas. Katrā stratā tika lietota sistemātiskā personu izlase, kur personas pirms izlases tika sakārtotas pēc personas dzīvesvietas (hierarhisks sakārtojums pēc personas dzīvesvietas reģiona, administratīvās teritorijas, ģeogrāfiskajām koordinātām).

3.3. Pētījuma instrumenti

Aptaujas anketa, kurai par pamatu tika izmantota Pasaules Veselības organizācijas CINDI Health Monitor pētījuma anketa⁷⁴, papildinot to ar HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) pašvērtējuma anketu⁷⁵ psihoemocionālā stāvokļa noteikšanai, kurai ir pierādīta statistiskā ticamība un jutība, novērtējot pacientus ar somatiskām slimībām. HADS anketa ir plaši izmantota dažādās populācijās ar kardiovaskulārajām diagnozēm un piemērota, lai konstatētu trauksmi un depresiju sirds slimniekiem.^{76,77}

Anketa ietvēra socioloģiskos jautājumus, jautājumus par riska faktoriem un jautājumus, kas ir orientēti uz noteiktām slimībām un sindromiem. Jautājumi bija veidoti pēc loģiskās pārejas principa atkarībā no atbildēm. Anketā bija iekļautas vispārīgas ziņas par respondentu un viņa veselības stāvokli, atvērtie un slēgtie jautājumi par respondenta uztura paradumiem, kaitīgajiem ieradumiem (smēķēšanu, alkohola lietošanu), arteriālo asinsspiedienu, holesterīna līmeni, iespējamu cukura diabētu, iespējamām sirds un asinsvadu slimībām, hormonālo statusu sievietēm, centrālās nervu sistēmas darbību, iespējamām elpošanas orgānu slimībām, kuņģa un zarnu trakta slimībām, dzīves kvalitāti, psihoemocionālo stāvokli, informācija par iedzimtību un informācija par objektīvajiem izmeklējumiem. Anketa bija papildināta ar Veselības pašvērtējuma skalu, kur respondents var novērtēt savu veselību skalā no 1 līdz 100, kur 1–20 ir ļoti slikta veselība, 21–40 slikta, 41–60 viduvēja, 61–80 laba, 81–100 ļoti laba.⁷⁸

Asinsanalīzes (holesterīna līmenis, triglicerīdu līmenis un glikozes līmenis asinīs) tika veiktas 55 E.Gulbja laboratorijās visā Latvijā, respondentam esot tukšā dūšā (vismaz 10 stundas pirms tam atturoties no maltītes un dzērieniem (izņemot tīru ūdeni)).

⁷⁴ CINDI Protocol and Guidelines. WHO Regional Office for Europe Copenhagen. 1996.

⁷⁵ Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1983. 67:361-370 p.

⁷⁶ Hermann C. International experiences with the Hospital Anxiety and Depression Scale: A review of validation data and clinical results. *Journal of Psychosomatic Research*. 1997. 42:17–41p.

⁷⁷ Bambauer K.Z., Locke S.E., Aupont O., Mullan M.G., McLaughlin T.J. Using the Hospital Anxiety and Depression Scale to screen for depression in cardiac patients. *Gen Hosp Psychiatry*. 2005. 27(4):275-284 p.

⁷⁸ EuroQol Research Foundation. EQ-5D-5L User Guide, 2019. Available from: <https://euroqol.org/publications/user-guides>.



Asinsspiediena mērīšana tika veikta E.Gulbja laboratorijās pēc PVO ieteiktās standartmetodes⁷⁹, izmantojot automātiskās asinsspiediena mērīšanas ierīces ar manžetēm, kas izmantojamas uz augšdelma.

Svars tika mērīts, izmantojot sertificētus medicīniskos svarus.

Auguma, vidukļa un gurnu apkārtmērs tika mērīts, izmantojot sertificētas medicīniskās mērlentas.

⁷⁹ CINDI Protocol and Guidelines. WHO Regional Office for Europe Copenhagen. 1995.
http://www.sld.cu/galerias/pdf/servicios/hta/carmen_programa_completo_ingles_111_pag.pdf



4. PĒTĪJUMA NORISE

Pētījums tika veikts 25 mēnešos 3 posmos.

Pētījuma 1. posms tika veikts no 2018. gada 2. augusta līdz 2018. gada 31. oktobrim. Tā laikā tika sagatavots pētījuma protokols, kurā ietverts pētījuma pamatojums, aktualitāte, pētījuma vadības principi, legālie aspekti, pētījuma metodika, izpildes algoritms un sagaidāmie rezultāti. Lai uzsāktu pētījumu, tika iegūts ētikas komitejas atzinums (Pielikums Nr.1). Tika sagatavota aptaujas anketa, iekļaujot veselības pašvērtējuma skalu (Pielikums Nr.2; Pielikums Nr.3), informācijas lapa respondentam (Pielikums Nr.4), respondenta informētas piekrišanas veidlapa (Pielikums Nr.5) un tika veikts visu iepriekš minēto dokumentu tulkojums krievu valodā, kā arī to pavairošana atbilstoši respondentu izlasei. Notika E.Gulbja laboratorijas (EGL) pieprasījuma veidlapas izstrāde. Tika sagatavots respondentu izlases veidošanas procedūras apraksts un datu savākšanas loģistikas apraksts. Tika izveidotas vadlīnijas – intervētāju rokasgrāmata un tika izveidota intervētāju grupa, kā arī notika intervētāju apmācība pētījuma metodikas apgūšanai un pētījuma norises koordinēšanai. Tika izveidota respondentu izlase. Notika pētniecības metodoloģijas pilotēšana, rezultātu apkopošana, pilotēšanas rezultātā iegūtās informācijas analīze un atbilstošas korekcijas pētniecības metodoloģijā. Tika izstrādāta elektroniska anketa datu ievadei un izveidota datu kodēšanas rokasgrāmata (Pielikums Nr.6).

Intervētāji un apmācības

Pētījuma lauka darbos tika iesaistīti CSP intervētāji ar atbilstošu izglītību un iepriekšēju pieredzi epidemioloģisko datu vākšanā un respondentu intervēšanā viņu dzīvesvietās. Intervētāji tika izvēlēti, izvērtējot kandidātu izglītības līmeni, latviešu un krievu valodas zināšanas, datorprasmes un komunikācijas prasmes.

Intervētāji piedalījās klātienē apmācību semināros 2018. gada 16. un 23. oktobrī. Apmācības vadīja Latvijas Universitātes (LU) Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta (KRMI) vadošais pētnieks un CSP Interviju organizācijas daļas vadītājs. Intervētāju apmācības katrā no abām dienām ilga 4 akadēmiskās stundas. Apmācību laikā intervētāji tika iepazīstināti ar pētījumu, tā mērķiem, uzdevumiem, laika grafiku; iepazīstināti ar pētījuma dokumentāciju un instrumentiem – informāciju/vēstuli respondentam latviski un tulkojumu krieviski, respondenta piekrišanas veidlapu latviski un tulkojumu krieviski, EGL izrakstu, EGL sarakstu, intervētāja rokasgrāmatu, anketu, mērlenti; iepazīstināti ar intervētāju rīcības algoritmu. Apmācību laikā notika padziļināta intervijas anketas analīze, jautājumu caurskatīšana un apmācības, kā pareizi veikt antropometriskos mērījumus. Tika sniegtas



atbildes uz intervētāju jautājumiem un notika atkārtota pētījuma dokumentācijas un instrumentu caurskatīšana un labojumu veikšana. Katram intervētājam tika izsniegta Intervētāja rokasgrāmata un sertificēta mērlente antropometrisko mērījumu veikšanai, kā arī planšetdatori ar elektronisko anketu datu ievadīšanai.

Pilotpētījums tika veikts, izveidojot 80 potenciālo respondentu izlasi atbilstoši pētījuma metodoloģijai.

Vec. Dzim.	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
Vīrieši	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Sievietes	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Laikā no 2018.gada 16.oktobra līdz 23.oktobrim tika nointervēti 36 respondenti.

Vec. Dzim.	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
Vīrieši	0	0	1	2	2	3	1	2	2	0
Sievietes	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2

36 respondenti piekrita piedalīties pētījumā un parakstīt piekrišanas formas. 4 respondenti atteicās piedalīties pētījumā un parakstīt piekrišanas formas. 41 respondents nebija sasniedzams pirmajā apmeklējuma reizē. Aptaujātie respondenti piekrita atbildēt uz pilnīgi visiem anketas jautājumiem. Nebija neviena jautājuma, kas kādam no respondentiem būtu pilnībā nesaprotams. Nebija neviena jautājuma, kuru respondents lūgtu atkārtot. Respondentiem nebija problēmu novērtēt savu veselības stāvokli Veselības skalā (skaitliskā izteiksmē no 1 (ļoti slikts) līdz 100 (ļoti labs)). 14 respondentiem (1 vīrietim 35-39, 2 vīriešiem 40-44, 2 vīriešiem 50-54, 1 sievietei 25-29, 1 sievietei 30-34, 1 sievietei 40-44, 2 sievietēm 45-49, 1 sievietei 50-54, 2 sievietēm 60-64, 1 sievietei 70-74) jautājumiem G10_3. “Vai Jums ir bijuši savi (bioloģiskie) bērni?” un G10_4. “Vai Jums bez esošā bērna/ esošajiem bērniem ir bijuši vēl citi savi (bioloģiskie) bērni?” bija nepieciešami intervētāja precizējumi, proti, ka jautāts tiek par, iespējams, mirušajiem bērniem. 28 respondentiem (pārsvarā vecāka gada gājuma) bija grūti atbildēt uz 17.nodaļas jautājumiem par vecvecākiem – daudzi nezina vai neatceras faktus par vecvecāku veselību vai vecvecāku nāves iemeslu. Grūtības rada jautājumi par holesterīna līmeni – 57., 57a, 57b, 57c. Respondenti nezina vai neatceras savu holesterīna līmeni. Daži atbild, ka ir normāls, jo tā esot teicis ģimenes ārsts. Vairāk nekā puse respondentu atzina, ka medikamentus lieto neregulāri vai nelieto vispār.



Vislielākās grūtības respondentiem sagādāja anketa “Medikamenti” un jautājumi par konkrētu medikamentu lietošanu un to devām. Vairāk nekā puse jeb 21 respondents atzina, ka medikamentus lieto neregulāri vai nelieto vispār. 15 respondenti atzina, ka zāles lieto regulāri. Tikai 2 no 15 respondentiem spēja nosaukt precīzus lietoto medikamentu nosaukumus un devas miligramos. 13 respondenti no 15 spēja nosaukt aptuvenus nosaukumus (kas līdzinās nosaukumiem Medikamentu anketā), aprakstīt medikamentu iepakojuma izskatu un nosaukt tablešu skaitu (nespējot nosaukt precīzas devas miligramos). Izdzirdot aptuvenus medikamentu nosaukumus, intervētāji centās piemeklēt līdzīgākos nosaukumus Medikamentu anketā, kas ne tikai rada kļūdas iespēju, bet arī aizņem daudz laika.

Izlasot informāciju par pētījumu, visi respondenti apstiprināja, ka saprot, kas ir jādara pēc intervijas – ir jāzvana Latvijas Universitātes pētījuma koordinatoram, lai sarunātu vizīti E.Gulbja laboratorijā, vai arī jāgaida zvans no Latvijas Universitātes pētījuma koordinatora.

Pēc pilotprojekta tika secināts: 1) Anketas jautājumi ir izstrādāti kvalitatīvi un ir saglabājami izstrādātajā versijā; 2) Jautājumus par holesterīna līmeni anketā ir jāatstāj, jo arī tad, ja respondents nezina savu holesterīna līmeni, tas ir būtisks epidemioloģisks rādītājs un ļauj nonākt pie būtiskiem secinājumiem par populācijas informētību par savu veselību; 3) Lai gan lielākā daļa respondentu nezina vai neatceras faktus par vecvecāku veselību vai vecvecāku nāves iemeslu, šo jautājumu ir jāatstāj pētījuma anketā. Pat tad, ja uz šiem jautājumiem atbildētu 40% respondentu, analizējot pētījuma gala datus, būs iespējams atklāt ģenētiska rakstura likumsakarības starp respondentu un viņu vecvecāku veselību; 4) Pilotpētījuma rezultāti rāda, ka pētījumā neiegūsim ticamus datus par populācijā lietotajiem medikamentiem un to devām miligramos. Apšaubāma ir respondentu spēja nosaukt precīzus medikamentu nosaukumus un devas miligramos. Nav pieļaujama situācija, kad intervētājam pēc respondentu aptuveni atskaņotajiem medikamentu nosaukumiem ir jāpiemeklē Medikamentu anketā līdzīgākie medikamentu nosaukumi – pastāv liela iespēja kļūdīties. Tāpēc racionāli ir atteikties no Medikamentu anketas izmantošanas pētījumā; 5) Daži jautājumi tika koriģēti, lai tie būtu respondentiem labāk uztvertami; 6) Visu pilotpētījumā iekļauto respondentu anketas pēc anketas kvalitātes kontroles ir atzītas par derīgām un dati ir iekļaujami pētījuma rezultātu datu masīvā.

Pētījuma 2. posms tika veikts no 2018. gada 1. novembra līdz 2019. gada 6.septembrim. Šī posma laikā notika: 1) respondentu informēšana un uzaicināšana dalībai pētījumā, izsūtot vēstuli; respondentu informēšana un uzaicināšana dalībai pētījumā, izsūtot informāciju Valsts



mēroga un reģionālajiem medijiem, pašvaldībām, pagastu avīzēm un ziņu portāliem; 2) respondentu uzrunāšana un koordinēšana dalībai pētījumā – interviju sniegšanai un asinsanalīžu nodošanai; 3) respondentu intervēšana; 4) asins analīžu savākšana; 5) objektīvo antropometrisko mērījumu veikšana; 6) arteriālā asinsspiediena un pulsa noteikšana; 7) pētījuma aizpildīto anketu kvalitātes kontrole.

Saskaņā ar pētījuma nosacījumiem, lauka darbi tika veikti, izmantojot personīgās (tiešās) intervijas ar izlases personu, kura ir piekritusi piedalīties pētījumā. Visu respondentu apsekojumu datu ievade un intervētāju darba uzskaitē un novērtēšana CSP notika Intergrētās statistikas datu apstrādes un vadības sistēmā (turpmāk – ISDAVS). Pētījumā iesaistīto intervētāju pamatpienākumi bija saņemt respondentu piekrišanu dalībai pētījumā, atzīmēt respondenta atbildes uz aptaujas anketas jautājumiem, nodrošināt iespējami augstāku atbildētības līmeni.

Pēc apmācībām intervētāji uzsāka lauka darbus, atbilstoši pētījuma respondentu izlases sarakstam un lauka darbu maršrutam, kas tika saskaņots ar četriem CSP lauka darba vadītājiem. Maršruta plānošana tika veikta, sākot ar izlases sarakstā esošās teritorijas kartes izpēti. Izmantojot karti, intervētājam mājokļu adreses bija jāsaprupē tā, lai tās būtu iespējams apmeklēt vienas dienas laikā.

Nedēļu pirms lauka darbu veikšanas konkrētā teritorijā intervētāji izsūtīja potenciālajiem respondentiem informatīvu vēstuli par pētījumu un tā norisi.

Katra izlasē esoša persona viņa dzīves vietā (mājoklī) intervētājam bija personīgi jāapmeklē dažādos dienas laikos un dažādās nedēļas dienās (t.sk. nedēļas nogalē), bet ne vairāk kā 3 reizes pilsētās un 2 reizes teritorijās ārpus pilsētām. Pēc lauka darbu veikšanas nosacījumiem, bez iepriekšējas vienošanās ar respondentiem nedrīkstēja plānot un veikt intervijas pirms plkst. 7.00 un pēc plkst. 21.00. Izlasē iekļautās mājokļu/personu adreses nedrīkstēja aizstāt ar citām. Ja adrese nebija atrodama vai radās citas problēmas, intervētājs sazinājās ar sev piesaistīto lauka darbu vadītāju, kurš deva tālākus norādījumus.

ISDAVS tika ierakstīts katrs mēģinājums satikt respondentu. Ja respondents netika satikts, respondenta pastkastītē tika atstāta CSP sagatavota informatīva vēstule, kurā iekļauta informācija par pētījumu, norādīts intervētāja vizītes mērķis, tālruna numurs un lūgums respondentam informēt intervētāju par pieņemamo intervijas laiku.

Ierodoties pie potenciālā respondenta, intervētājs pavaicāja potenciālajam respondentam, vai viņš ir saņēmis informatīvo vēstuli par pētījumu un iepazīties ar tās saturu.



Ja potenciālais respondents nebija saņēmis informatīvo vēstuli un/vai nebija iepazinies ar tās saturu, intervētāji nekavējoties izskaidroja savas vizītes mērķi, pētījuma mērķi, īsumā izskaidroja, kā noritēs intervija, kā arī informēja par datu konfidencialitāti, anonimitāti un intervijas norises ilgumu. Intervētājs lūdza iepazīties un aizpildīt Respondenta piekrišanas formu dalībai pētījumā, parakstot to 2 eksemplāros. Respondents, parakstot piekrišanas formu, apliecināja, ka ir saņēmis pietiekamu informāciju par pētījumu, ir bijusi izdevība uzdot jautājumus un apspriest pētījumu, ir saņēmis apmierinošas atbildes uz visiem saviem jautājumiem, ka viņam ir tiesības neatbildēt uz jautājumiem, uz kuriem nevēlas atbildēt, ir tiesības izstāties no pētījuma jebkurā laikā, uzrakstot iesniegumu un nosūtot to info@kardiologija.lv, neminot izstāšanās iemeslu, un tas nekādi neiespaidos viņa medicīnisko aprūpi nākotnē un ka piekrīt piedalīties pētījumā, kā arī atļauj apstrādāt savus personas datus CSP. Viens parakstītais eksemplārs palika pie respondenta, otru intervētājs nodeva intervētājam. Tālāk visi parakstītie piekrišanas eksemplāri tika nodoti LU projekta vadītājam.

Tikai pēc Respondenta piekrišanas formas parakstīšanas intervētājs varēja uzsākt interviju un aptaujas anketas aizpildīšanu. Visi dati tika ievadīti elektroniski ISDAVS. Katrs jautājums tika uzdots tādā formā, kā tas ir ierakstīts aptaujas anketā. Ja respondents nesaprata kādu jautājumu, intervētājam bija atļauts paskaidrot jautājuma būtību, bet bija aizliegts jautājumu interpretēt citādi, nekā tas ir ierakstīts aptaujas anketā. Intervētājam pie katra jautājuma bija jānolasa visi atbilžu varianti, lai respondents varētu izvēlēties viņam piemērotāko atbildi. Atvērto jautājumu gadījumā, intervētājs pierakstīja respondenta sniegto atbildi. Pēc visu jautājumu atbilžu ierakstīšanas tika veikti respondenta antropometriskie mērījumi (auguma garums, vidukļa un gurnu apkārtmērs)

Pēc intervijas respondenti tika lūgti ar viņiem iedoto EGL veidlapu doties uz tuvāko EGL laboratoriju, lai: nodotu asinsanalīzes kopējā holesterīna, augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīna, zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna, triglicerīdu un glikozes noteikšanai asinīs; nosvērtos (svara noteikšanai tika izmantoti sertificēti svāri (ar precizitāti līdz 100 g); izmērītu arteriālo asinsspiedienu un noteiktu pulsa frekvenci (pēc PVO ieteiktās standartmetodes tika izmantotas automātiskās asinsspiediena mērīšanas ierīces ar manšetēm, kas lietojamas uz augšdelma).

Ja respondents kāda iemesla dēļ atteicās piedalīties pētījumā vai pārtrauca iesāktu interviju, intervētājs pateicās par veltīto laiku un devās prom no respondenta mājvietas.



Lai veicinātu intervēto respondentu došanos veikt asinsanalīzes, divas nedēļas pēc intervijas respondentiem, kuri vēl nebija apmeklējuši EGL, tika izsūtītas īsziņas ar lūgumu apmeklēt laboratoriju sev ērtā laikā un vietā. Respondentiem, kuri bija norādījuši fiksētā tālruna numuru, LU projekta koordinators zvanīja. Ja respondents atteicās doties uz EGL, tad LU koordinators fiksēja atteikumu un atkārtoti nepiedāvāja veikt asinsanalīzes un mērījumus. Ja respondents solīja doties uz EGL, bet pēc īsziņas vai zvana saņemšanas divu nedēļu laikā to nebija izdarījis, LU koordinators rakstīja un zvanīja atkārtoti. Maksimāli tika atgādināts trīs reizes. Divas nedēļas pirms pētījuma lauka darba noslēguma visiem respondentiem, kuri nebija apmeklējuši EGL, atkal tika nosūtīta atgādinājuma īsziņa.

Iegūtie asinsanalīžu, ķermeņa svara, arteriālā asinsspiediena un pulsa frekvences mērījumu dati tika apkopoti *Microsoft Excel* programmā, ievadot iegūtos rezultātus atbilstoši respondenta unikālajam identifikācijas kodam, kas tika piešķirts automātiski, veidojot respondentu izlasi.

Kvalitātes kontrole tika veikta visās datu vākšanas stadijās. Intervētāju darba kontroli (darba uzdevuma prasību izpildes kontroli) veica CSP projekta koordinators, savukārt asinsanalīžu vākšanas un asinsspiediena un svara mērīšanas kontroli veica EGL projekta koordinators. Atsaucības līmeni kā vienā tā otrā gadījumā uzraudzīja LU Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks. Atsaucības līmeņa celšanai tika izmantoti iedzīvotāju informēšanas pasākumi plašsaziņas medijos – televīzijā, radio, drukātajā presē, ieskaitot reģionālos medijos, pašvaldību portālus un pašvaldību avīzes, kā arī interneta vidē, sociālajos tīklos un mājas lapās.

CSP projekta koordinators veica monitoringu, sazinoties ar katru intervētāju reizi nedēļā lauka darba laikā, tādējādi noskaidrojot un novēršot iespējamās problēmas datu savākšanas procesā, kontrolējot pētījuma norises plānotos termiņus. Četri CSP lauka darbu vadītāji pārbaudīja katras aptaujas anketas aizpildīšanas pareizību un pilnību, lai izvairītos no gadījumiem, ka kāds jautājums palicis bez atbildes, kas ietekmētu pētījuma kvalitāti. Kvalitātes kontroles procesā nav konstatēta neviena nepilnīgi aizpildīta anketa un visi respondenti bija snieguši atbildes uz visiem jautājumiem.

Lai nodrošinātu intervētāju darba kvalitātes kontroles iespējas un veiktu kontroles intervijas, intervētāji katra respondenta, kurš piekrita šādiem nosacījumiem, kontaktinformāciju (telefona numuru) ierakstīja elektroniskajā aptaujas anketā. Respondentiem tika izskaidrots, ka



tas ir nepieciešams, lai pētījuma darba grupa pārliecinātos par intervētāja darba kvalitāti un veiktu kontroles intervijas kvalitātes pārbaudei.

Kvalitātes kontrolei paredzētās personas tika izvēlētas automātiski, nejaušās izlases veidā. Kvalitātes kontrole notika, telefoniski sazinoties ar 10,22% atbildējušo izlases personu un atkārtoti uzdodot intervijā iekļautos demogrāfijas jautājumus, atsevišķus kontroljautājumus, jautājumus par intervētāju darba kvalitāti, uzdoto jautājumu saprotamību, kā arī to, vai tika saņemts norīkojums analīžu veikšanai EGL.

Pētījumā tika ievērotas respondenta tiesības uz informācijas konfidencialitāti. Personu anonimitāte tika nodrošināta, apzīmējot anketas un asins paraugus ar katram respondentam unikālu identifikācijas kodu, lai, apstrādājot datus, nebūtu iespējams identificēt personu, kura sniegusi interviju vai asinsanalīžu paraugus.

Pētījuma 3. posma uzdevumi – datu tīrīšana, svēršana un analīze – tika veikta līdz 2020. gada 31. augustam.

Ņemot vērā to, ka Intervētāji intervijas laikā aizpildīja anketas elektroniski Datu ievades ISDAVS programmā, kur bija noteikti vērtību robežlielumi, kā arī automatizētas pārejas no viena jautājuma uz citu atbilstoši izstrādātajai anketai, datu dubultā ievade no anketām statistiskās apstrādes programmā nebija nepieciešama. Atbilžu loģika un savstarpēji saistītu jautājumu atbilžu loģika (saiknes) tika pārbaudīta automātiski. Aizpildīšanas kvalitātes neatbilstība netika konstatēta.

Pēc datu ievades dati tika saglabāti *Microsoft Excel* programmā. Pēc tam tie tika eksportēti uz datu statistiskās apstrādes programmu SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) un tika veikta datu faila sagatavošana tālākai datu analīzei.

Personu dizaina svāri tika aprēķināti atbilstoši izlasē iekļaušanas varbūtībai. Dizaina svāri tika koriģēti, ņemot vērā apsekojuma rezultātus stratas ietvaros, tas ir, pēc dzimuma un vecuma grupām pa 5 gadiem. Lai iegūtu galīgos svarus, tika pielietota kalibrācijas metode. Kalibrācijā kā palīginformācija tika izmantota statistika par Latvijas privātajās mājāsaimniecībās dzīvojošo iedzīvotāju skaitu 2019. gada janvārī (sadalījumā pēc dzimuma un vecuma grupām (25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60-64; 64-69; 70-74), kā arī pēc teritorijas tipa (Rīga, republikas pilsētas bez Rīgas, novadu pilsētas, novadu pagasti).

Datu statistiskā analīze tika veikta ar datorprogrammām *Microsoft Excel* un SPSS.



5. REZULTĀTI

5.1. STATISTISKĀ TICAMĪBA

Pētījuma rezultātu statistiskās kļūdas noteikšanā kļūdas robeža noteikta pie 95% ticamības līmeņa un ir atkarīga no izlases lieluma (n) un rādītāja sagaidāmās proporcijas populācijā (p). Aprēķinos izmantota normālā sadalījuma aproksimācija. Kļūdas robeža aprēķināta izlases apjoma un populācijas proporcijas kombinācijām, kurām $n \cdot p \geq 5$ (1.tabula).

1.tabula. Pētījuma rezultātu statistiskās kļūdas noteikšanas tabula (ar 95% varbūtību).

% uz skai- tu n	1	2	4	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
	1/100	2/100	4/100	5/100	1/10	1,5/10	2/10	2,5/10	3/10	3,5/10	4/10	4,5/10	5/10
15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24,1	24,8	25,2	25,3
20	-	-	-	-	-	-	-	19,0	20,1	20,9	21,5	21,8	21,9
30	-	-	-	-	-	-	14,3	15,5	16,4	17,1	17,5	17,8	17,9
40	-	-	-	-	-	11,1	12,4	13,4	14,2	14,8	15,2	15,4	15,5
50	-	-	-	-	8,3	9,9	11,1	12,0	12,7	13,2	13,6	13,8	13,9
75	-	-	-	-	6,8	8,1	9,1	9,8	10,4	10,8	11,1	11,3	11,3
100	-	-	-	4,3	5,9	7,0	7,8	8,5	9,0	9,3	9,6	9,8	9,8
120	-	-	-	3,9	5,4	6,4	7,2	7,7	8,2	8,5	8,8	8,9	8,9
140	-	-	3,2	3,6	5,0	5,9	6,6	7,2	7,6	7,9	8,1	8,2	8,3
160	-	-	3,0	3,4	4,6	5,5	6,2	6,7	7,1	7,4	7,6	7,7	7,7
180	-	-	2,9	3,2	4,4	5,2	5,8	6,3	6,7	7,0	7,2	7,3	7,3
200	-	-	2,7	3,0	4,2	4,9	5,5	6,0	6,4	6,6	6,8	6,9	6,9
220	-	-	2,6	2,9	4,0	4,7	5,3	5,7	6,1	6,3	6,5	6,6	6,6
240	-	-	2,5	2,8	3,8	4,5	5,1	5,5	5,8	6,0	6,2	6,3	6,3
260	-	1,7	2,4	2,6	3,6	4,3	4,9	5,3	5,6	5,8	6,0	6,0	6,1
280	-	1,6	2,3	2,6	3,5	4,2	4,7	5,1	5,4	5,6	5,7	5,8	5,9
300	-	1,6	2,2	2,5	3,4	4,0	4,5	4,9	5,2	5,4	5,5	5,6	5,7
320	-	1,5	2,1	2,4	3,3	3,9	4,4	4,7	5,0	5,2	5,4	5,5	5,5
340	-	1,5	2,1	2,3	3,2	3,8	4,3	4,6	4,9	5,1	5,2	5,3	5,3
360	-	1,4	2,0	2,3	3,1	3,7	4,1	4,5	4,7	4,9	5,1	5,1	5,2
380	-	1,4	2,0	2,2	3,0	3,6	4,0	4,4	4,6	4,8	4,9	5,0	5,0
400	-	1,4	1,9	2,1	2,9	3,5	3,9	4,2	4,5	4,7	4,8	4,9	4,9
450	-	1,3	1,8	2,0	2,8	3,3	3,7	4,0	4,2	4,4	4,5	4,6	4,6
500	0,9	1,2	1,7	1,9	2,6	3,1	3,5	3,8	4,0	4,2	4,3	4,4	4,4
550	0,8	1,2	1,6	1,8	2,5	3,0	3,3	3,6	3,8	4,0	4,1	4,2	4,2
600	0,8	1,1	1,6	1,7	2,4	2,9	3,2	3,5	3,7	3,8	3,9	4,0	4,0
650	0,8	1,1	1,5	1,7	2,3	2,7	3,1	3,3	3,5	3,7	3,8	3,8	3,8
700	0,7	1,0	1,5	1,6	2,2	2,6	3,0	3,2	3,4	3,5	3,6	3,7	3,7
750	0,7	1,0	1,4	1,6	2,1	2,6	2,9	3,1	3,3	3,4	3,5	3,6	3,6
800	0,7	1,0	1,4	1,5	2,1	2,5	2,8	3,0	3,2	3,3	3,4	3,4	3,5



850	0,7	0,9	1,3	1,5	2,0	2,4	2,7	2,9	3,1	3,2	3,3	3,3	3,4
900	0,7	0,9	1,3	1,4	2,0	2,3	2,6	2,8	3,0	3,1	3,2	3,3	3,3
950	0,6	0,9	1,2	1,4	1,9	2,3	2,5	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,2
1000	0,6	0,9	1,2	1,4	1,9	2,2	2,5	2,7	2,8	3,0	3,0	3,1	3,1
1200	0,6	0,8	1,1	1,2	1,7	2,0	2,3	2,4	2,6	2,7	2,8	2,8	2,8
1400	0,5	0,7	1,0	1,1	1,6	1,9	2,1	2,3	2,4	2,5	2,6	2,6	2,6
1600	0,5	0,7	1,0	1,1	1,5	1,7	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,4	2,4
1800	0,5	0,6	0,9	1,0	1,4	1,6	1,8	2,0	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3
2000	0,4	0,6	0,9	1,0	1,3	1,6	1,8	1,9	2,0	2,1	2,1	2,2	2,2
2200	0,4	0,6	0,8	0,9	1,3	1,5	1,7	1,8	1,9	2,0	2,0	2,1	2,1
2400	0,4	0,6	0,8	0,9	1,2	1,4	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	2,0	2,0
2600	0,4	0,5	0,8	0,8	1,2	1,4	1,5	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	1,9
2800	0,4	0,5	0,7	0,8	1,1	1,3	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	1,8	1,9
3000	0,4	0,5	0,7	0,8	1,1	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8	1,8
3200	0,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,2	1,4	1,5	1,6	1,7	1,7	1,7	1,7
3400	0,3	0,5	0,7	0,7	1,0	1,2	1,3	1,5	1,5	1,6	1,6	1,7	1,7
3600	0,3	0,5	0,6	0,7	1,0	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6
3800	0,3	0,4	0,6	0,7	1,0	1,1	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,6
4000	0,3	0,4	0,6	0,7	0,9	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,5	1,5	1,5
4000	0,3	0,4	0,6	0,7	0,9	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,5	1,5	1,5

5.2. ATBILDĒTĪBA

Pētījumā tika intervēti 67,8% (N=4070) no izlasē iekļautajiem respondentiem vecumā no 25 līdz 75 gadiem, savukārt asinsanalīzes ir nodevuši un svāra, arteriālā spiediena un pulsa mērījumus veikuši 37,0% (N=2218) no izlasē iekļautajiem respondentiem jeb 54,5% no intervijas sniegušajiem respondentiem (2. tabula).

2. tabula. Veikto derīgo interviju skaits vecuma un dzimuma grupās (N no plānotās izlases)

Stratifikācija 1 – vīrieši 2 – sievietes	Veikto interviju skaits (N)	Neiegūto interviju skaits (N)	Izlase (N)
1 [25,30)	190	110	300
1 [30,35)	195	105	300
1 [35,40)	206	94	300
1 [40,45)	193	107	300
1 [45,50)	197	103	300
1 [50,55)	192	108	300
1 [55,60)	214	86	300
1 [60,65)	214	86	300
1 [65,70)	212	88	300
1 [70,75)	203	97	300
2 [25,30)	197	103	300

2 [30,35)	220	80	300
2 [35,40)	197	103	300
2 [40,45)	201	99	300
2 [45,50)	204	96	300
2 [50,55)	201	99	300
2 [55,60)	210	90	300
2 [60,65)	210	90	300
2 [65,70)	199	101	300
2 [70,75)	215	85	300
Kopā (N):	4070 (67,83%)	1930 (32,17%)	6000 (100%)

28,4% (N=1706) potenciālo respondentu netika nointervēti, jo atteicās atbildēt uz anketas jautājumiem, netika sastapti pēc trīsreizēja apmeklējuma noteiktajā adresē, nedzīvoja konkrētajā adresē, dzīvoja ārzemēs vai citu iemeslu dēļ (3.tabula).

3. tabula. Personas, kuras atbilst izlases kritērijiem, bet nav intervētas (% un N no plānotās izlases)

Persona nav intervēta	
Persona atsakās atbildēt	14,3% (855)
Persona netika sastapta*	7,7% (459)
Persona dzīvo ārvalstīs (CSP informēja radnieki vai pati persona pēc uzaicinājuma vēstules saņemšanas)	2,2% (129)
Persona nedzīvo šajā adresē un faktiskā dzīvesvietas adrese nav zināma	3,8% (225)
Persona bija slima vai nespējīga atbildēt (piemēram, personas ar smagām saslimšanām (psihiskiem traucējumiem, onkoloģiskām saslimšanām, personas pēc pārciesta insulta), personas ar vielu atkarībām, personas atradās aprūpes centros u.tml.)	0,4% (25)
Persona ir mirusi	0,2% (10)
Apsekojumu nav iespējams veikt valodas barjeras dēļ (respondents nerunāja ne latviski, ne krieviski)	0,02% (1)
Persona pārcēlās uz sabiedriska tipa iestādi (piemēram, pansionātu vai cietumu) (prombūtne vismaz gadu)	0,03% (2)
Kopā:	28,4% (1706)

* Pēc trīsreizēja apmeklējuma noteiktajā adresē

3,73% (N=224) personu nebija sasniedzamas – mājoklī nebija iespējams iekļūt, mājoklis nebija apdzīvots vai nebija derīgs dzīvošanai, adrese bija kļūdaina vai tajā atradās sabiedriska tipa iestāde (4. tabula).

4.tabula. Personas, kuras nebija sasniedzamas (% un N no plānotās izlases)

Persona nav sasniedzama	% (N)
Mājoklim nav iespējams piekļūt, mājoklī nav iespējams iekļūt	2,2% (133)
Viss nams nav apdzīvots, bez iedzīvotājiem	0,1% (8)
Mājoklis nav derīgs dzīvošanai (piemēram, izdedzis dzīvoklis, izdemolēts, avārijas stāvoklī)	0,05% (3)
Adrese ir kļūdaina, neeksistē	0,03% (2)
Par personu nav informācijas	0,6% (38)

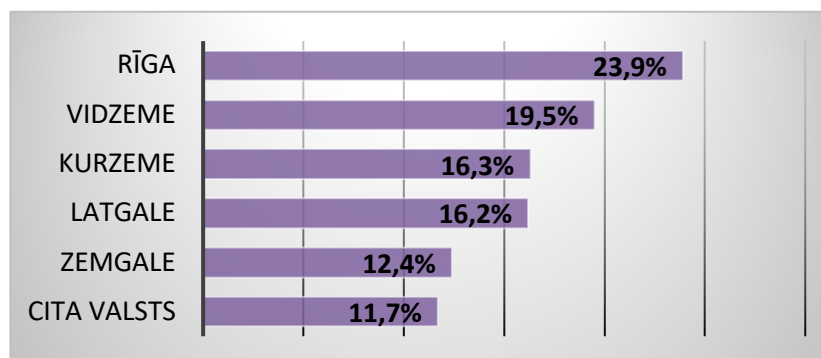


Sabiedriska tipa iestāde, kurā neviens pastāvīgi nedzīvo (adresē atrodas, piemēram, veikals, frizētava, kafejnīca)	0,03% (2)
Tukšs mājoklis, mājoklis šobrīd nav apdzīvots	0,6% (38)
Kopā:	3,7% (224)

5.3. VISPĀRĪGAS ZIŅAS

No pētījumā atbildējušajiem 4070 respondentiem 23,9% bija dzimuši Rīgā, 64,4% – Latvijas reģionos, 11,7% – ārpus Latvijas (2. tabula Pielikumā, 3. tabula Pielikumā).

1.grafiks. Respondentu īpatsvars pēc dzimšanas vietas (%)



Bija pārstāvēta 21 tautība – 63,7% respondentu bija latvieši, 25,7% krievi un 10,6% bija citas tautības pārstāvju (armēņu, azerbaidžāņu, čuvašu, dāņu, gruzīņu, horvātu, itāļu, japāņu, karēļu, kazahu, komiešu, lībiešu, mordviešu, osetīņu, rumāņu, somu, tadžiku, tatāru, ungāru) (4. tabula Pielikumā; 5. tabula Pielikumā)

35,0% respondentu bija augstākā izglītība (bakalaura, maģistra, doktora grāds); 15,2% respondentu bija profesionālā vidējā izglītība pēc vispārējās vidējās izglītības vai arodizglītība pēc vispārējās vidējās izglītības; 39,7% bija vispārējā vidējā izglītība un profesionālā vidējā izglītība; 10,1% – pamatzglītība (līdz 9.klasei ieskaitot) vai zemāka izglītība. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks augstāko izglītību ieguvušo īpatsvars, attiecīgi 41,5% un 27,6%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks augstāko izglītību ieguvušo īpatsvars bija jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 44 gadiem (6. tabula Pielikumā).

Pēc izglītošanās ilguma gados 0–9 gadus mācījušies 9,5% respondentu, 10–12 gadus izglītojušies 43,9% respondentu, 13–16 gadus studējuši 28,5% respondentu, bet 17 un vairāk gadus – 18,1% respondentu. Salīdzinot pēc dzimuma, augstāks bija sieviešu īpatsvars, kuras studējušas 17 un vairāk gadus (22,5% sieviešu un 13,0% vīriešu). Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks 17 un vairāk gadus studējošo īpatsvars bija jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 44 gadiem (7. tabula Pielikumā).

35,5% respondentu bija fiziska darba darītāji, 36,3% bija intelektuāla darba darītāju, 17,5% pensionāru, 5,6% bezdarbnieku, 4,8% mājsaimnieku, 0,3% studentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks fiziska darba darītāju īpatsvars, attiecīgi 47,4% un 25,1%. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks intelektuāla darba darītāju īpatsvars, attiecīgi 42,3% un 29,5%, kā arī mājsaimnieku/-ču īpatsvars, attiecīgi 7,9% un 1,3% (8. tabula Pielikumā).

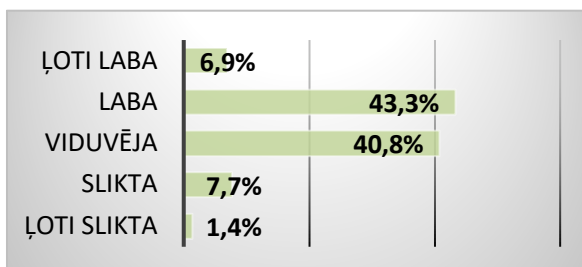
62,8% respondentu bija precējušies vai dzīvoja neregistrētā laulībā, 18,8% bija neprecējušies, 12,1% bija šķīrušies un 6,3% bija atraitņi. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks atraitņu īpatsvars, attiecīgi 10,5% un 1,6%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks atraitņu īpatsvars bija vecuma grupās, sākot no 55 gadiem, īpaši izteikti sievietēm (9. tabula Pielikumā).

Bērni vecumā līdz 17 gadiem kopumā bija 33,6% respondentu. 1 bērns vecumā līdz 17 gadiem bija 18,0% respondentu, 2 bērni 12,0% respondentu, 3 bērni 2,6% respondentu, 4 un vairāk bērnu – 1,1% respondentu (10. tabula Pielikumā).

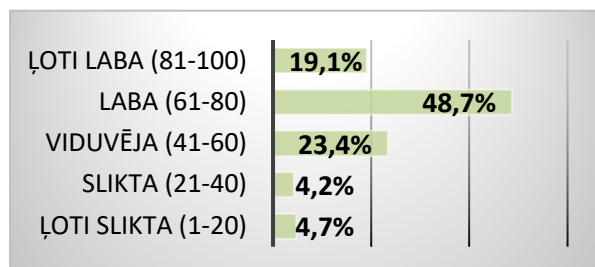
5.4. VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR VESELĪBAS STĀVOKLI

6,9% respondentu savu veselības stāvokli novērtēja kā ļoti labu, 43,3% respondentu – kā labu, 40,8% respondentu – kā viduvēju. Tikai 7,7% savu veselību novērtēja kā sliktu un 1,4% – kā ļoti sliktu. Salīdzinot pa vecuma grupām – zemāks veselības pašvērtējums bija vecuma grupās no 55 līdz 74 gadiem (11. tabula Pielikumā). Veselības pašvērtējuma rezultāti atšķiras, izmantojot veselības pašvērtējuma skalas metodi, kur respondenti tika lūgti atzīmēt savu veselības pašvērtējumu skalā no 1 līdz 100, kur 1–20 ir ļoti sliktā veselība, 21–40 sliktā, 41–60 viduvēja, 61–80 laba, 81–100 ļoti laba⁸⁰ (172. tabula Pielikumā).

2.grafiks Veselības pašvērtējums pēc atbildēm



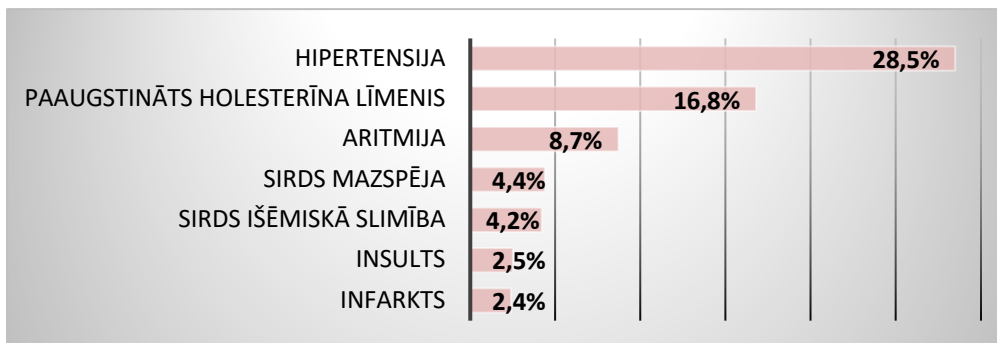
3.grafiks Veselības pašvērtējums pēc skalas



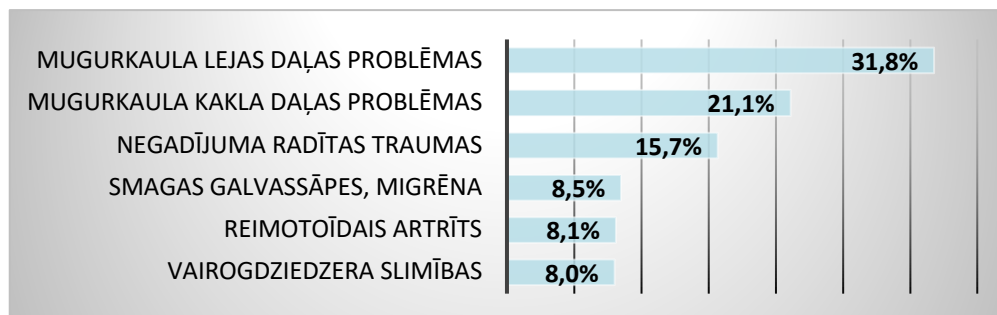
⁸⁰ EuroQol Research Foundation. EQ-5D-5L User Guide, 2019. Available from: <https://euroqol.org/publications/user-guides>.

Saskaņā ar respondentu atbildēm izplatītākās ārsta diagnosticētās slimības vai riska faktori bija sekojoši: muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas – 31,8% respondentu; ārsta diagnosticēts paaugstināts asinsspiediens (hipertensija) – 28,5% respondentu; mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas – 21,1% respondentu (16,5% vīriešu; 25,2% sieviešu); paaugstināts holesterīna līmenis asinīs – 16,8% respondentu (12,8% vīriešu; 20,3% sieviešu); negadījuma radīta trauma vai defekts – 15,7% respondentu (20,6% vīriešu; 11,4% sieviešu); aritmija – 8,7% respondentu; smagas galvassāpes, piemēram, migrēna – 8,5% respondentu (5,4% vīriešu; 11,2% sieviešu); reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums) – 8,1% respondentu; vairogdziedzera slimības – 8,0% respondentu ar būtiskām atšķirībām dzimumu grupās, proti, 1,6% vīriešu un 13,6% sieviešu; aptaukošanās (izteikti liels liekais svars) – 7,7% respondentu (5,9% vīriešu; 9,3% sieviešu); ļaundabīgs audzējs/slimība bija 4,2% respondentu (12. tabula Pielikumā).

4. grafiks Respondentu īpatsvars ar ārsta diagnosticētām KVS (%)



5. grafiks Respondentu īpatsvars ar ārsta diagnosticētām slimībām (%)

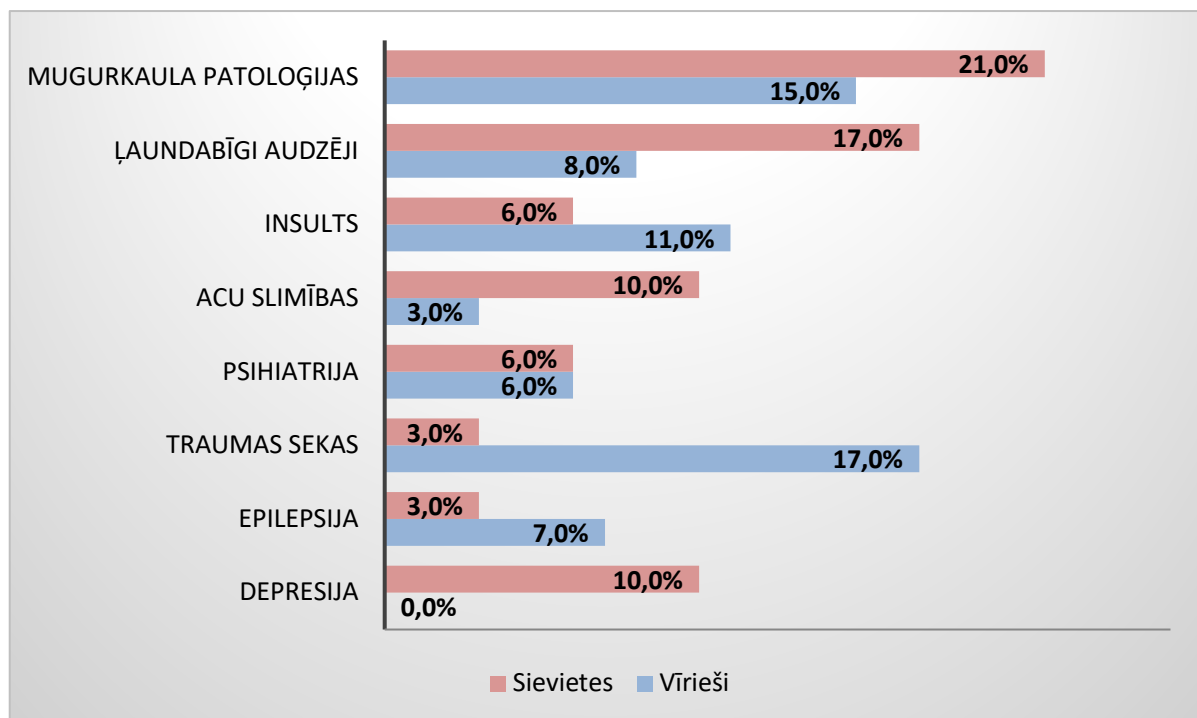


Izplatītākie no ļaundabīgajiem audzējiem/slimībām bija: prostatas ļaundabīgais audzējs – 46,2% vīriešu; krūts vēzis – 32,3% sieviešu; dzemdes kakla vēzis – 26,9% sieviešu;

nieru/urīnpūšļa vēzis – 9,4% respondentu (14,1% vīriešu; 5,4% sievietes). Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks visu ļaundabīgo audzēju/slimību ieguvušo īpatsvars bija vecuma grupās no 45 līdz 64 gadiem (14. tabula Pielikumā; 15 tabula Pielikumā).

Starp pētījuma respondentiem kopumā bija 11,3% personu (12,0% vīriešu; 10,6% sievietes) ar invaliditāti. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks personu ar invaliditāti īpatsvars bija vecuma grupās no 55 gadiem (17. tabula Pielikumā). Biežākie invaliditātes iemesli bija mugurkaula patoloģijas (16,1%), ļaundabīgi audzēji (11,2%), insults (7,6%), acu slimības (5,8%), psihiskās slimības (5,4%) u.c. Redzamas ievērojamas atšķirības starp dzimumiem (18. tabula Pielikumā).

6.grafiks Invaliditātes iemesls personām ar invaliditāti (%)



Kaitīgiem vides vai darba faktoriem dzīves laikā bijuši pakļauti 62,6% respondentu. Vīriešu, kuri bija pakļauti kaitīgiem vides vai darba faktoriem, īpatsvars bija augstāks nekā sievietes, attiecīgi 70,9% un 55,3% (19. tabula Pielikumā). No kaitīgajiem vides un darba faktoriem respondenti visbiežāk atzīmēja putekļus (48,9%), neērtas darba pozas vai sarežģītas kustības (48,8%), troksni (46,7%), steidzināšanu un pārpūli (41,0%), vibrāciju (33,4%) un ķīmiskos faktoros (29,4%) (20. tabula Pielikumā).

Dažāda veida alerģijas bija 18,2% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks ar alerģijām sirgstošo īpatsvars, attiecīgi 21,7% un 14,1% (21. tabula Pielikumā).



Galvenie alerģiju iemesli respondentiem bija putekļi (19,3%), ziedputekšņi (15,7%), medikamenti (13,6%), ķīmiskas vielas (8%), kukaiņu kodumi (4,7%), mājdzīvnieki (4,1%) (22. tabula Pielikumā).

Medikamentus regulāri lietoja 41,4% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks medikamentus lietojošo īpatsvars, attiecīgi 47,9% un 34,0% (23. tabula Pielikumā). Medikamentu lietošanas galvenie iemesli bija paaugstināts asinsspiediens (48,7%), sāpes (22,7%), sirds ritma traucējumi (16,6%), satraukums (10,1%), paaugstināts cukura līmenis asinīs (8,6%), sirds mazspēja (7,5%). Vitamīnus lietoja kopumā 26,7% respondentu (29,4% sieviešu un 22,4% vīriešu) (24. tabula Pielikumā).

Kopsavilkuma logs 1

Vispārīgas ziņas

Ieskats respondentu veselības stāvoklī atļauj veikt vairākus vispārinājumus:

- Vairāk nekā 50% respondentu atzina, ka viņu veselības stāvoklis ir ļoti labs vai labs. Šie dati prasa tālāku izpratnes par veselību analīzi, jo turpmāk apskatīto neinfekciozo slimību un to riska faktoru (smēķēšana, arteriālā hipertensija, cukura diabēts u.c.) izplatības intensitāte neatļauj apstiprināt šādu optimistisku vērtējumu. Arī respondentu īpatsvars (ap 85%), kuriem ārsts atzinis kādu no slimībām vai kādu veselības riska faktora esamību, ir pretrunā ar augstākminētā veselības stāvokļa pašvērtējumu. Svarīgs ir arī veselības vērtējumu "slikts" vai "ļoti slikts" (kopā 9,1%) salīdzinājums ar nopietnu veselības traucējumu uzskaiti pētījumā (ļaundabīgs audzējs 4,2%, invaliditāte 5,5%, nopietnu slimību izpausmes pēdējā gada laikā apmēram 30% respondentu, regulāra zāļu lietošana 41%);
- Precizējama un diskutējama ir dažādo kaitīgo vides un darba apstākļu prevalence, kuru atzīmē 62,6% respondentu, turklāt 48,9% no apstākļu pakļautajiem ietekmi saista ar putekļu klātbūtni. Iespējamo saistību ar alerģiskajām parādībām pastiprina augstā alerģiju prevalence (kopumā 18,2%) ar 19,2% respondentu, kuriem alerģiju izraisa tieši putekļi.

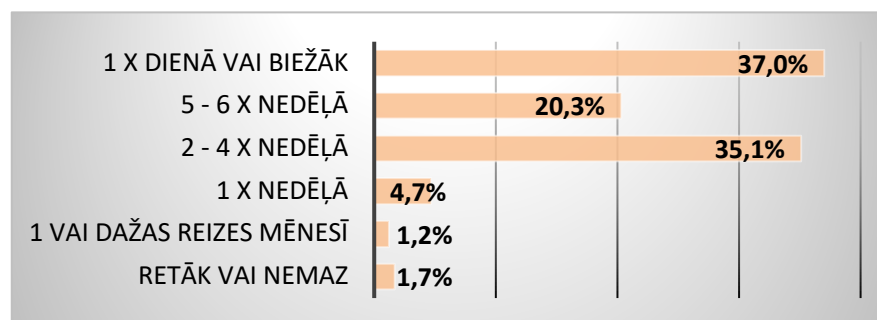
5.5. UZTURS

Sāli ēdienam, iepriekš nepagaršojot, gandrīz vienmēr pievieno 15,7% respondentu, reizēm – 14,2% respondentu, reti – 16,0% respondentu, nekad – 54,1% respondentu. Būtisku atšķirību dzimuma un vecuma grupās nav (25. tabula Pielikumā).

Ikdienas uzturā (ieskaitot ēdiena gatavošanu) visbiežāk tiek izmantotas sekojošas taukvielas: sviestu lieto 62,4% respondentu, margarīnu – 21,5% respondentu, bet cūku taukus – 13,2% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks cūku tauku lietotāju īpatsvars, attiecīgi 18,2% un 8,9%. Saulespuķu eļļu cepšanai izmanto 48,6% respondentu, olīveļļu cepšanai izmanto 42,1% respondentu, savukārt rapšu eļļu cepšanai izmanto 33,9% respondentu. Olīveļļu salātos lieto 52,5% respondentu, saulespuķu eļļu – 23,8% respondentu, bet rapšu eļļu – 16,4% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks olīveļļas salātos lietotāju īpatsvars, attiecīgi 56,7% un 47,7%. Savukārt salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks olīveļļas salātos un cepšanai lietotāju īpatsvars bija jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 54 gadiem abās dzimuma grupās (26. tabula Pielikumā).

Gaļu reizi dienā vai biežāk ēd 37,0% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks gaļas lietotāju reizi dienā vai biežāk īpatsvars, attiecīgi 42,1% un 32,6%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks gaļas lietotāju reizi dienā vai biežāk īpatsvars bija vecuma grupās no 25 līdz 54 gadiem. 5 līdz 6 reizes nedēļā gaļu ēd kopumā 20,3% respondentu; 2 līdz 4 reizes nedēļā gaļu lieto 35,1% respondentu; reizi nedēļā – 4,7% respondentu; vienu vai dažas reizes mēnesī gaļu uzturā lieto 1,7% respondentu (27. tabula Pielikumā).

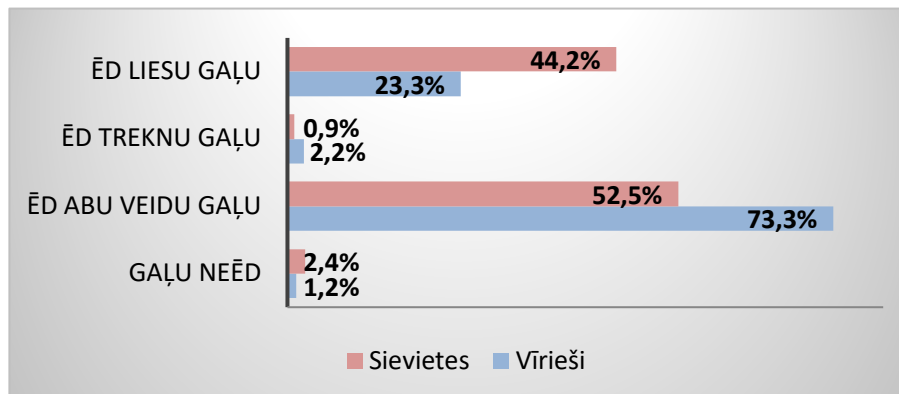
7.grafiks Gaļas patēriņš (%)



Anketā respondentiem tika uzdots jautājums par to, kādu gaļu parasti ēd. Rezultāti rāda, ka liesai gaļai priekšroku dod kopumā tikai 34,5% respondentu (23,3% vīriešu; 44,2% sievietes), treknu gaļu izvēlas 1,5% respondentu, savukārt abu veidu gaļu uzturā lieto 62,2%

respondentu (73,3% vīriešu; 52,5% sievietes). Gaļu uzturā nelieto 1,8% respondentu (28. tabula Pielikumā).

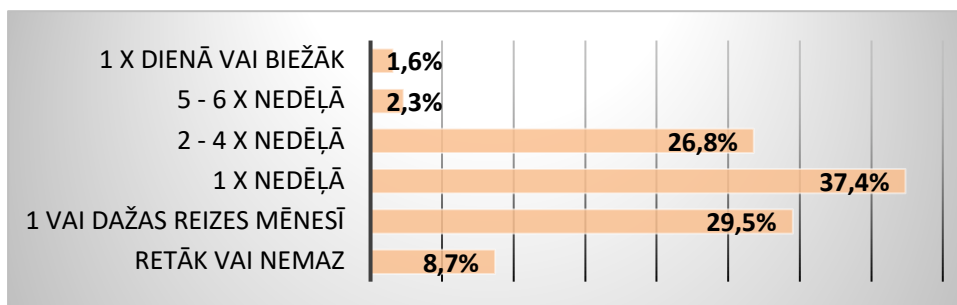
8.grafiks Gaļas lietošana uzturā (%)



Gaļas produktus reizi dienā vai biežāk ēd kopumā 13,4% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks gaļas produktu lietotāju reizi dienā vai biežāk īpatsvars, attiecīgi 17,7% un 10,1%. 5 līdz 6 reizes nedēļā – 11,9% respondentu. Arī gaļas produktu lietotāju reizi dienā vai biežāk īpatsvars vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks, attiecīgi 16,0% un 8,3%. 2 līdz 4 reizes nedēļā – 35,4% respondentu; reizi nedēļā – 17,4% respondentu; 1 vai dažas reizes mēnesī – 9,6% respondentu. Gaļas produktus uzturā nelieto 12,1% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks gaļas produktu nelietotāju īpatsvars, attiecīgi 16,6% un 6,9% (29. tabula Pielikumā).

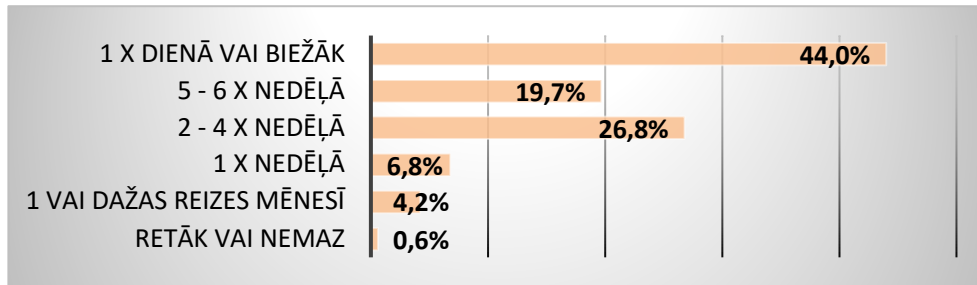
Jūras zivis vai zivju konservus reizi dienā vai biežāk uzturā lieto 1,6% respondentu; 5 līdz 6 reizes nedēļā – 2,3%; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 20,4% respondentu; reizi nedēļā – 37,4% respondentu; reizi vai dažas reizes mēnesī – 29,5% respondentu. Jūras zivis vai zivju konservus uzturā nelieto 8,7% respondentu (30. tabula Pielikumā).

9.grafiks Jūras zivju vai zivju konservu patēriņš (%)



Dārzenus (izņemot kartupeļus) reizi dienā vai biežāk ēd 44,0% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks dārzenu lietotāju īpatsvars, attiecīgi 49,6% un 37,4%. 5 līdz 6 reizes nedēļā dārzenus ēd 19,7% respondentu; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 26,8%; reizi nedēļā – 6,8%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 2,1%. Dārzenus (izņemot kartupeļus) uzturā nelieto 0,6% respondentu (31. tabula Pielikumā).

10.grafiks Dārzenu patēriņš (%)



Kartupeļus reizi dienā vai biežāk ēd 15,0% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuri kartupeļus ēd reizi dienā vai biežāk, attiecīgi 17,3% un 13,0%. 5 līdz 6 reizes nedēļā kartupeļus ēd 18,0% respondentu; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 44,8%; reizi nedēļā – 14,5%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 4,6%. Kartupeļus uzturā nelieto 3,0% respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuras kartupeļus uzturā nelieto, attiecīgi 4,6% un 1,3% (32. tabula Pielikumā).

Augļus vai ogas reizi dienā vai biežāk ēd 36,0% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuras augļus vai ogas ēd reizi dienā vai biežāk, attiecīgi 44,0% un 26,9%. 5 līdz 6 reizes nedēļā augļus vai ogas ēd 16,6% respondentu; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 28,3%; reizi nedēļā – 11,1%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 6,5% respondentu. Augļus vai ogas uzturā nelieto 1,7% respondentu (33. tabula Pielikumā).

Lauku pienu (4% un lielāks tauku saturs) uzturā lieto 9,5% respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks lauku piena lietotāju īpatsvars bija vecuma grupās no 45 gadiem. Pilnpienu (3,2%–3,5% tauku saturs) uzturā lieto 8,4% respondentu; pienu ar pazeminātu tauku saturu (2%–2,5% tauku saturs) izvēlas 51,1% respondentu; pienu ar tauku saturu 0,5% lieto 2,1% respondentu. Vairāk nekā ceturtdaļa respondentu (28,5%) pienu nedzer un tas būtiski neatšķiras pēc dzimuma salīdzinot pa vecuma grupām – augstāks respondentu īpatsvars, kuri nedzer pienu bija vērojams vecuma grupās no 55 gadiem (34. tabula Pielikumā).

Piena produktus (biezpienu, krējumu, jogurtu, kefīru u.tml.) reizi dienā vai biežāk uzturā lieto 34,1% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks piena



produktu lietotāju īpatsvars, attiecīgi 37,6% un 30,1%. 5 līdz 6 reizes nedēļā piena produktus uzturā lieto – 17,2% respondentu; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 33,4% respondentu; reizi nedēļā – 8,6% respondentu; reizi vai dažas reizes mēnesī – 3,5% respondentu. Piena produktus uzturā nelieto 3,2% respondentu – būtisku atšķirību dzimumu un vecumu grupās starp piena nelietotājiem nav (35. tabula Pielikumā).

Sieru reizi dienā vai biežāk uzturā lieto 23,1% respondentu; 5 līdz 6 reizes nedēļā – 15,2% respondentu; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 38,2% respondentu; reizi nedēļā – 15,0% respondentu; reizi vai dažas reizes mēnesī – 5,7% respondentu; no siera uzturā atsakās 2,9% respondentu. Būtisku atšķirību dzimuma un vecuma grupās nav (36. tabula Pielikumā).

1 līdz 3 olas nedēļā apēd 51,1% respondentu; 4 līdz 6 olas nedēļā apēd 29,4% respondentu (35,0% vīriešu un 24,5% sieviešu); 7 un vairāk olu – 8,5% respondentu (12,6% vīriešu un 4,9% sieviešu). Olas uzturā nelieto vai arī apēd mazāk par 1 olu nedēļā 10,9% respondentu. Sieviešu īpatsvars, kuras uzturā nelieto olas, ir augstāks nekā vīriešu, attiecīgi 13,3% un 8,3% (37. tabula Pielikumā).

Dati par maizes patēriņu Latvijā liecina, ka visvairāk ir iecienīta rudzu maize – to ēd kopumā 71% respondentu, turklāt 3 un vairāk šķēļu dienā apēd 24% respondentu (33,7% vīriešu; 16,6% sieviešu) (38. tabula Pielikumā). Baltmaizi ēd 45,7% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm ir lielāks baltmaizes lietotāju īpatsvars – 3 un vairāk šķēļu dienā apēd 18,1% respondentu (27,5% vīriešu; 10,0% sieviešu) (39. tabula Pielikumā). Graudu maizi ēd 38,5% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks graudu maizes lietotāju īpatsvars, attiecīgi 65,3% un 41,6%, turklāt 3 un vairāk šķēļu dienā dzimumu grupās apēd līdzīgi – 9,3% vīriešu un 9,1% sieviešu (40. tabula Pielikumā). Saldskābā maize tiek patērēta vismazāk – to ēd tikai 25% respondentu, 3 un vairāk šķēļu dienā apēd 7,2% vīriešu un 5,4% sieviešu (41. tabula Pielikumā).

Makaronus, nūdeles un līdzīgus miltu izstrādājumus reizi dienā vai biežāk uzturā lieto 1,1% respondentu; 5 līdz 6 reizes nedēļā – 4,5%; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 32,1%; reizi nedēļā – 32,1%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 20,8% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuri makaronus, nūdeles un līdzīgus miltu izstrādājumus lieto 2 reizes nedēļā un biežāk, attiecīgi 46,8% un 29,7%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks makaronu, nūdeļu un līdzīgu miltu izstrādājumu lietotāju īpatsvars bija jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 44 gadiem. Makaronus, nūdeles un līdzīgus miltu

izstrādājumus uzturā nelieto 9,5% respondentu (6,1% vīriešu; 12,5% sievietes) (42. tabula Pielikumā).

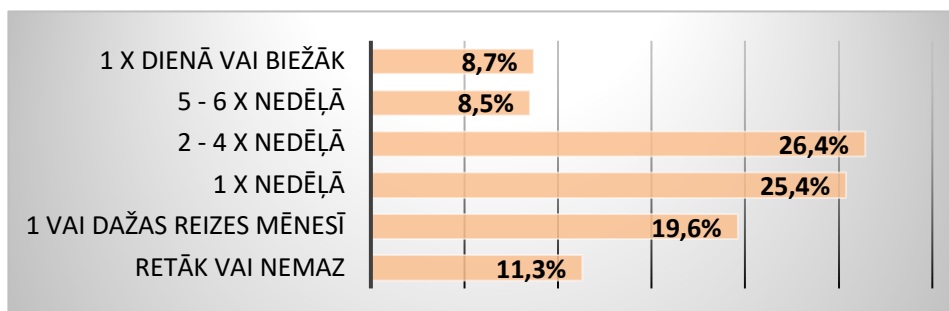
Biezputru reizi dienā vai biežāk ēd 10,1% respondentu (7,2% vīriešu; 12,7% sievietes); 5 līdz 6 reizes nedēļā – 8,0%; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 22,6%; reizi nedēļā – 19,6%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 20,2% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuras biežputru uzturā lieto 2 reizes nedēļā un biežāk, attiecīgi 46,6% un 34,0%. Biezputru uzturā nelieto 19,5% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuri biežputru uzturā nelieto, attiecīgi 24,0% un 15,6% (43. tabula Pielikumā).

Riekstus reizi dienā vai biežāk ēd 3,8% respondentu; 5 līdz 6 reizes nedēļā – 2,5%; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 12,4%; reizi nedēļā – 20,9%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 37,5% respondentu. Riekstus uzturā nelieto 22,9% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuri riekstus uzturā nelieto, attiecīgi 25,1% un 20,9% (44. tabula Pielikumā).

1 līdz 3 tējkarotes cukura, ievārījuma, medus vai 1 līdz 3 konfektes dienā apēd 50,3% respondentu. 4 un vairāk tējkarotes cukura, ievārījuma, medus vai 4 un vairāk konfektes dienā apēd kopumā 34,3% respondent (40,4% vīriešu un 28,9% sievietes). Ja salīdzina pēc vecuma grupām, tad visaugstākais īpatsvars ir jaunākajās vecuma grupās. Cukuru, ievārījumu, medu (tējkarotēs) vai konfektes neēd 15,4% respondentu (18,4% sievietes un 11,9% vīriešu) (45. tabula Pielikumā).

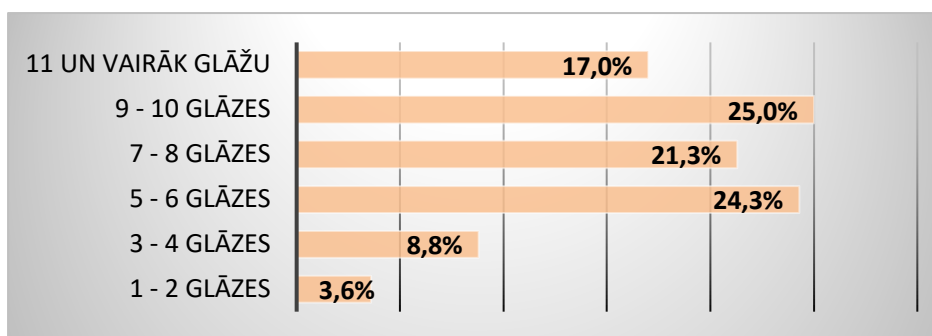
Konditorejas izstrādājumus (bulciņas, torti u.tml.) reizi dienā vai biežāk ēd 8,7% respondentu; 5 līdz 6 reizes nedēļā – 8,5%; 2 līdz 4 reizes nedēļā – 26,4%; reizi nedēļā – 25,4%; reizi vai dažas reizes mēnesī – 19,6% respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuras konditorejas izstrādājumus nelieto, attiecīgi 12,9% un 9,6% (46. tabula Pielikumā).

11. grafiks Konditorejas izstrādājumu patēriņš (%)



Šķidruma (ūdens, tējas, kafijas, bezalkoholisko dzērienu, sulu) vidējais patēriņš ir 8,3 glāzes (200 ml) dienā. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm ir lielāks ūdens lietotāju īpatsvars, attiecīgi vīrieši izdzer vidēji 8,8 un sievietes 7,9 glāzes dienā. 1 līdz 2 glāzes dienā izdzer 3,6% respondentu; 3 līdz 4 glāzes dienā – 8,8%; 5 līdz 6 glāzes dienā – 24,3%; 7 līdz 8 glāzes dienā – 21,3%; 9 līdz 10 glāžu dienā – 25,0%; 11 un vairāk glāžu dienā – 17,0% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuri izdzer 2 litrus un vairāk šķidruma dienā attiecīgi 20,7% un 13,4%. Savukārt, salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks šķidruma dienā patērētāju īpatsvars ir vecuma grupās no 25 līdz 54 gadiem (47. tabula Pielikumā).

12.grafiks Šķidruma patēriņš dienā (%)



Kopsavilkuma logs 2

Uzturs

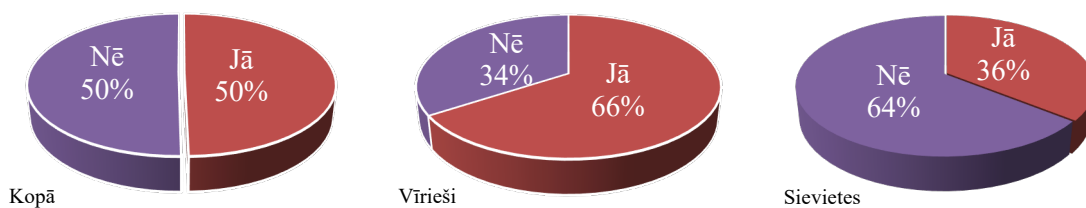
- Uztura problēmu analīze vienmēr ir bijusi jebkura populācijas epidemioloģiskā pētījuma rota. Šajā pētījumā tiek akcentēti centieni iegūt pēc iespējas plašāku informāciju, lietojot pēc iespējas vienkāršu un saprotamu jautājumu kopu.
- Minētās pieejas rezultātā ir izdevies iegūt datus, kuri norāda gan uz labvēlīgu, gan uz mazāk atbalstāmu uztura paradumu dinamiku.
- Par labvēlīgu situāciju liecina vāramās sāls lietošanas nepievienošana uzturam nekad vai reti (70% respondentu), olīveļļas īpatsvars (taukvielu sastāvā) ēdiena pagatavošanā, piena ar pazeminātu tauku saturu lietošana (51,1% respondentu), mērens olu patēriņš (1–3 olas nedēļā – 51,1% respondentu). Baltmaizi neēd 54,3%, bet 1–2 šķēles rupjmaizes dienā patērē 46,4% respondentu, 37,4% aptaujāto vismaz vienu reizi nedēļā patērē jūras zivis vai zivju konservus, bet vienu reizi dienā vai biežāk dārzeņus patērē 44,0% respondentu. Arī šķidruma patēriņš dienā ir pieņemams: 5–10 glāžu dienā patērē 70,6% respondentu.

- Tikai 1,8% respondentu atzīst sevi par veģetāriešiem.
- Uzmanību pievērš pārlietu lielais gaļas patēriņš (vienu reizi dienā vai biežāk – 37% respondentu; 5–6 reizes nedēļā – 20,3% respondentu). Sieru ikdienā vienu reizi vai biežāk ēd 23,1%, bet 34,3% aptaujāto patērē 4 un vairāk tējkarosu cukura/ievārījuma/medus vai 4 un vairāk konfekšu dienā.

5.6. SMĒĶĒŠANA

Dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši 49,7% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm ir lielāks dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējušo respondentu īpatsvars, attiecīgi 65,8% un 35,7% (48. tabula Pielikumā).

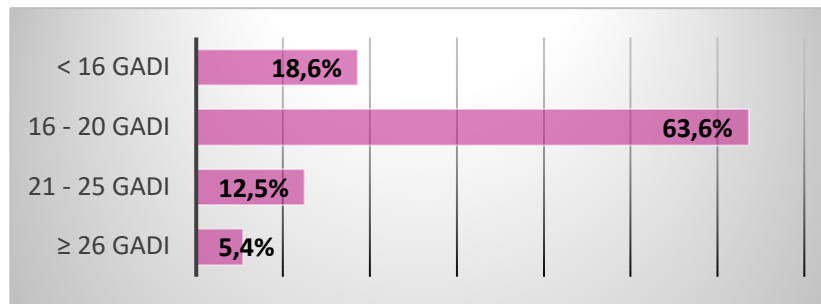
13.grafiks Regulāra smēķēšana vismaz vienu gadu dzīves laikā (%)



No respondentiem, kuri dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, pētījuma norises laikā ikdienā smēķēja 53,3% respondentu (54,8% vīriešu; 51,0% sieviešu), dažreiz smēķēja – 7,0% respondentu, nesmēķēja – 39,7% respondentu (49. tabula Pielikumā). Tātad aprēķinot no visiem pētījuma respondentiem pētījuma norises laikā smēķēja (regulāri un dažreiz) 30,4% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm ir lielāks smēķējošo respondentu īpatsvars, attiecīgi 40,7% un 20,4%. Savukārt, salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks smēķētāju īpatsvars ir vecuma grupās no 25 līdz 54 gadiem.

Līdz 16 gadu vecumam smēķēšanu uzsāka 18,6% respondentu, kuri dzīves laikā vismaz vienu gadu ir smēķējuši. Vīriešiem, salīdzinot ar sievietēm, ir lielāks to respondentu īpatsvars, kuri smēķēt uzsākuši līdz 16 gadu vecumam, attiecīgi 23,0% un 11,6%. No 16 līdz 20 gadu vecumam smēķēt sāka 63,6% respondentu; no 21 līdz 25 gadu vecumam – 12,5%; pēc 26 gadu vecuma – 5,4% respondentu (50. tabula Pielikumā). Tātad varam secināt, ka vairāk nekā 80% respondentu smēķēt sākuši pirms 21 gada sasniegšanas.

14.grafiks Smēķēšanas uzsākšanas vecums (%)



Atmetuši smēķēšanu bija 39,7% respondentu no tiem, kuri dzīves laikā vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši (49. tabula Pielikumā). No tiem vismaz pirms 6 mēnešiem smēķēšanu atmetuši 95,7% respondentu (51. tabula Pielikumā). 16 līdz 25 gadu vecumā smēķēšanu bija atmetuši 27,0% respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem bija lielāks to respondentu skaits, kuri smēķēšanu atmetuši vecumā no 16 līdz 25 gadiem, attiecīgi 33,2% un 22,8% (52. tabula).

Smēķējošie respondenti vidēji dienā izsmēķē 13 cigaretes ar filtru. Vīrieši izsmēķē vidēji 15 cigarešu dienā, sievietes – vidēji 10 cigarešu dienā. 1 līdz 10 cigarešu ar filtru dienā izsmēķē kopumā 49,7% smēķējošo respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars, kuras dienā izsmēķē 1 līdz 10 cigarešu, attiecīgi 71,4% un 37,0%. 11 līdz 20 cigaretes dienā izsmēķē kopumā 46,0% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks respondentu īpatsvars, kuri dienā izsmēķē 11 līdz 20 cigarešu, attiecīgi 56,8% un 27,5%. Vairāk nekā 20 cigarešu dienā izsmēķē kopumā 4,3% respondentu – 6,2% vīriešu un 1,1% sieviešu (53. tabula Pielikumā).

Vismaz vienu cigareti dienā bez filtra izsmēķē 1,4% smēķējošo respondentu (54. tabula Pielikumā); vismaz vienu cigāru vai cigarellu dienā izsmēķē 1,7% vīriešu (55. tabula Pielikumā); vismaz vienu pīpi dienā izpīpē 2,1% vīriešu (56. tabula Pielikumā). Pētījuma respondentu vidū nebija sieviešu, kuras smēķētu cigarellas, cigārus vai pīpētu pīpes.

Elektroniskās cigaretes nekad nav lietojuši 68,4% smēķējošo respondentu; vienu reizi ir lietojuši 16,8% smēķējošo respondentu; 2 līdz 50 reizes – 11,5% respondentu; vairāk nekā 50 reizi – 1,8% respondentu. Elektroniskās cigaretes ikdienā lieto 1,4% smēķējošo respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām – vislielākais elektronisko cigarešu smēķētāju īpatsvars ir vecuma grupā no 25 līdz 54 gadiem. Elektroniskās cigaretes lietojošo un pamēģinājušo respondentu skaits ievērojami samazinās no 55 gadu vecuma (57. tabula Pielikumā).



Pirmo cigareti 30 minūšu laikā pēc pamošanās izsmēķē 50,7% smēķējošo respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks respondentu īpatsvars, kuri pirmo cigareti izsmēķēja 30 minūšu laikā pēc pamošanās, attiecīgi 54,1% un 44,9%. (58. tabula Pielikumā). 32,9% smēķējošo respondentu vislielāko apmierinājumu sagādā pirmā pēc pamošanās izsmēķētā cigarete (59. tabula Pielikumā).

Vienlīdz bieži visas dienas garumā smēķē 52,3% smēķējošo respondentu; biežāk no rītiem – 12,4%; biežāk dienas laikā – 17,4%; biežāk vakaros – 17,9% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks respondentu skaits, kuri smēķē vienlīdz bieži visas dienas garumā, attiecīgi 56,2% un 45,7%. Savukārt sievietēm salīdzinot ar vīriešiem bija lielāks respondenšu īpatsvars, kuras biežāk smēķē vakaros, attiecīgi 26,2% un 13,0% (60. tabula Pielikumā).

Slimošanas laikā nesmeķē 38,7% smēķējošo respondentu. 43,7% smēķējošo respondentu smēķē ievērojami retāk, bet 17,6% smēķējošo respondentu smēķē kā parasti. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem bija lielāks slimošanas laikā nesmeķējošo īpatsvars, attiecīgi 44,2% un 35,5% (61. tabula Pielikumā).

10,6% smēķējošo respondentu izjūt apgrūtinājumu nesmeķēt vietās, kur tas ir aizliegts (piemēram, transportā, kafejnīcā, kinoteātrī un citās sabiedriskās vietās). Salīdzinot pa vecuma grupām – vislielākais smēķētāju īpatsvars, kuri izjūt apgrūtinājumu nesmeķēt vietās, kur tas ir aizliegts, ir vecuma grupā no 55 līdz 64 gadiem abās dzimuma grupās (62. tabula Pielikumā).

Pēdējā gada laikā smēķēšanu samazinājuši 39,7% smēķējošo respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem bija lielāks pēdējā gada laikā smēķēšanu samazinājušo īpatsvars, attiecīgi 43,9% un 37,1% (63. tabula Pielikumā). Atmest smēķēšanu vēlas 52,8% smēķējošo respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām, lielāks smēķēšanas atmešanas gribētāju skaits vīriešiem ir vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem, savukārt sievietēm tieši pretēji – vecuma grupā no 65 līdz 74 gadiem. (64. tabula Pielikumā).

Pasīvajai smēķēšanai darbā, mājās vai citur ir pakļauti 27,5% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks pasīvajai smēķēšanai pakļauto respondentu īpatsvars, attiecīgi 31,7% un 23,8% (65. tabula Pielikumā).

Analizējot smēķēšanas saistību ar citiem riska faktoriem, ir jāsecina, ka:

1) cilvēkiem gan ar normālu, gan ar paaugstinātu asinsspiedienu atšķirības smēķētāju un nesmeķētāju grupās nav būtiskas, attiecīgi normāls asinsspiediens ir 69,7% nesmeķētāju un 71,2% smēķētāju, bet paaugstināts asinsspiediens ir 30,3% nesmeķētāju un



28,8% smēķētāju. Tādējādi, analizējot iespējamo smēķēšanas ietekmi uz asinsspiedienu, ir jāsecina, ka šādu iespējamo cēloņsakarību pētījumā nenovēro;

2) nesmēķēšanas vai smēķēšanas faktam nav būtiskas saistības ar kopējā holesterīna līmeni un ZBL holesterīna līmeni asinīs;

3) mazāk smēķētāju nekā nesmēķētāju ir grupā ar paaugstinātu ABL holesterīna līmeni virs 1 un, attiecīgi, vairāk smēķētāju nekā nesmēķētāju ir grupā ar samazinātu ABL līmeni asinīs;

4) arī grupā ar paaugstinātu triglicerīdu līmeni asinīs vairāk ir smēķētāju nekā nesmēķētāju (attiecīgi 30,9% un 24,7%);

5) smēķēšanas saistība ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs ir neliela;

6) nepieciešams uzsvērt, ka smēķētājiem retāk ir liekais svars un aptaukošanās nekā nesmēķētājiem.

Apskatot smēķēšanas izplatību izglītības kontekstā, šobrīd smēķē 52,5% vīriešu un 36,0% sieviešu ar pamatizglītību vai zemāku izglītību. Ar augstāko izglītību smēķē 20,0% vīriešu un 9,4% sieviešu. Arī smēķēšanas vēsture (smēķējis 1 gadu vai ilgāk) personām ar augstāku izglītības līmeni ievēroami atšķiras no personām ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni – attiecīgi vismaz 1 gadu dzīves laikā smēķējuši 46,3% vīriešu ar augstāko izglītību un 76,3% ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni; 27,7% sieviešu ar augstāko izglītību un 44,4% sieviešu ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni.

Kopsavilkuma logs 3

Smēķēšana

Pētījuma mērķu kopā smēķēšanas problēmas izvērtējums ieņem centrālo vietu. Jautājumu mērķis bija iegūt informāciju par smēķēšanas izplatību, smēķētāju vecuma/dzimuma struktūru, smēķētāju uzvedību, smēķēšanas kvantitatīvo un “kvalitatīvo” (filtra lietošana, pīpes, elektroniskās cigaretes u.c.) aspektu, pasīvās smēķēšanas problēmu aktualitāti.

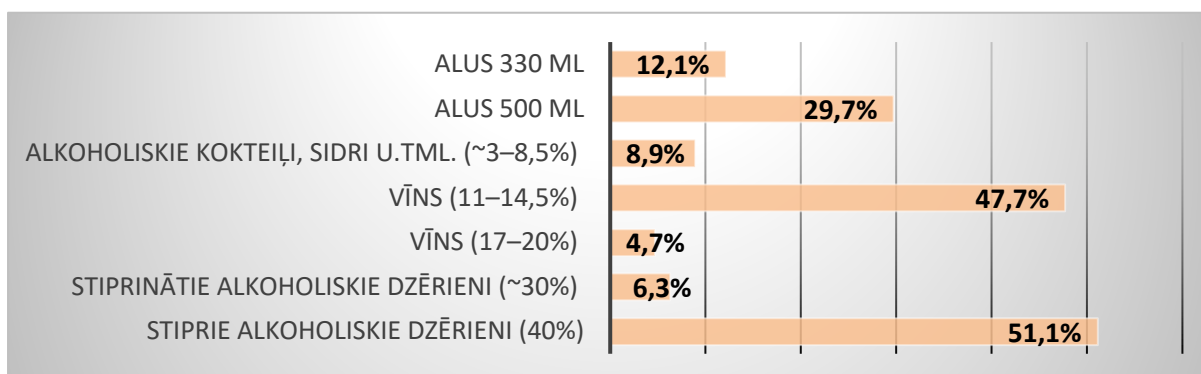
- Smēķēšanas pieredze (vismaz 1 gads) ir 49,7% respondentu (65,8% vīriešu un 35,7% sieviešu). Pētījuma norises laikā smēķēšanas izplatība respondentu vidū bija 30,4% (40,7% vīriešu un 20,4% sieviešu).
- Vairums smēķēšanu uzsāk agrā vecumā: 16–20 gadu vecumā uzsākuši smēķēt 64,7% smēķētāju vīriešu un 61,7% sieviešu.

- Smēķētāju uzvedību jeb paradumus izteikti raksturo tādi fakti kā dienas laiks, izsmēķēto cigarešu skaits, vieta u.c. Piemēram, 50,7% smēķētāju pirmo cigareti izsmēķē pirmo 30 minūšu laikā pēc pamošanās, kas sagādā vislielāko apmierinājumu (32,9%). Slimošanas laikā (pārsvarā gultā) turpina smēķēt kā parasti 17,6% smēķētāju. Vairāk par 11 cigaretēm dienā izsmēķē 50,3% smēķētāju.
- Vēlas atnest smēķēšanu 52,8% smēķētāju, tomēr reāla atmešana nenotiek – tikai 39,7% smēķētāju apgalvo, ka pēdējā gada laikā esot samazinājuši smēķēšanu.
- Pasīvajai smēķēšanai ir pakļauti 27,5% respondenti.

5.7. ALKOHOLS

Pēdējā gada laikā alkoholiskos dzērienus ir lietojuši kopumā 76,1% respondenti. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks alkoholisko dzērienu lietotāju īpatsvars, attiecīgi 80,5% un 72,3%. Dati liecina, ka alkoholiskos dzērienus divas un vairāk reizi nedēļā lieto 10,8% respondenti. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks alkoholisko dzērienu lietotāju īpatsvars divas un vairāk reizi nedēļā, attiecīgi 17,6% un 4,9%. Salīdzinot pa vecuma grupām, lielāks alkoholisko dzērienu lietotāju īpatsvars bija vecumā no 25 līdz 54 gadiem abās dzimuma grupās (66. tabula Pielikumā). Respondenti visbiežāk izvēlas stipros alkoholiskos dzērienus (40%), vīnus (11–14,5%) un alu.

15.grafiks Alkoholisko dzērienu lietošana (%)



Alu 330 ml pudelē, mazajā kausā vai skārdenē lieto kopumā 12,1% respondenti. Visbiežāk tiek izdzerta 1 deva (330 ml pudele, mazais kauss, skārdene) vienā iedzeršanas reizē.



Salīdzinot pa vecuma grupām, lielāks alus lietotāju īpatsvars ir vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem vīriešiem un vecuma grupā no 35 līdz 44 gadiem sievietēm (67. tabula Pielikumā).

Alu 500 ml pudelē, lielajā kausā vai skārdenē lieto 29,7% respondentu. Visbiežāk tiek izdzerta 1 vai 2 devas (500 ml pudele, lielais kauss vai skārdene) vienā iedzeršanas reizē. 2 devas biežāk izdzer vīrieši vecumā no 25 līdz 34 gadiem, 1 devu – vīrieši vecumā no 35 līdz 44 gadiem. Savukārt sievietes vecumā no 25 līdz 34 gadiem biežāk izdzer 1 devu vienā iedzeršanas reizē (68. tabula Pielikumā).

Vīnu (11–14,5%) lieto 47,7% respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem ir lielāks vīna (11–14,5%) lietotāju īpatsvars, attiecīgi 68,1% un 26,7%. Visbiežāk tiek izdzerta 1 līdz 3 devas (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē. Salīdzinot pa vecuma grupām, lielāks vīna (11–14,5%) lietotāju īpatsvars sievietēm ir vecuma grupā no 25 līdz 44 gadiem (69. tabula Pielikumā).

Vīnu (17–20%) lieto 4,7% respondentu. Visbiežāk tiek izdzerta 1 deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē (70. tabula Pielikumā).

Degvīnu (40%) un stiprāku alkoholisko dzērienu (konjaks, viskijs u.c.) lieto 51,1% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm ir lielāks degvīna (40%) lietotāju īpatsvars, attiecīgi 68,1% un 34,7%. 35% vīriešu visbiežāk izdzer 5 un vairāk devu (40 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, savukārt sievietes visbiežāk izvēlas izdzert 1 devu vienā iedzeršanas reizē (11,3%). Salīdzinot pa vecuma grupām, lielāks degvīna lietotāju īpatsvars vīriešiem, kuri vienā iedzeršanas reizē izdzer 3 un vairāk devu ir vecuma grupā no 35 līdz 64 gadiem, savukārt sievietēm – vecuma grupā no 55 līdz 74 gadiem (71. tabula Pielikumā).

Alkoholiskos kokteiļus, sidrus u.c. dzērienus (~3–8,5%) lieto 8,9% respondentu. Vīrieši tāpat kā sievietes pārsvarā izvēlas izdzert 1 devu (330 ml pudele, glāze, skārdene) vienā iedzeršanas reizē (72. tabula Pielikumā).

Stiprinātos alkoholiskos dzērienus (~30%) lieto 6,3% respondentu. Vīrieši tāpat kā sievietes pārsvarā izvēlas izdzert 1 devu (60 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē (73. tabula Pielikumā).

Nespēja pārtraukt alkoholisko dzērienu lietošanu pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijusi 4,8% respondentu. Vīriešiem salīdzinot ar sievietēm bija lielāks respondentu īpatsvars, kuri nespēja pārtraukt alkoholisko dzērienu lietošanu pēdējā gada laikā, attiecīgi 7,1% un 1,5% (74. tabula Pielikumā).



Nespēja izdarīt to, ko no respondenta gaida, alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijusi kopumā 6,5% respondentu, lielākoties retāk nekā reizi mēnesī (4,4%) un vīriešiem biežāk nekā sievietēm, attiecīgi 6,4% un 1,2% (75. tabula Pielikumā).

Alkoholisko dzērienu lietošana no rītiem, kam par iemeslu bijusi iedzeršana iepriekšējā dienā, pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijusi 10,4% respondentu, lielākoties retāk nekā reizi mēnesī – 6,6% (vīriešiem – 3,2% un sievietēm – 0,7%) (76. tabula Pielikumā).

Vainas sajūta vai nožēla pēc alkoholisko dzērienu lietošanas pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijusi kopumā 13,8% respondentu, lielākoties retāk nekā reizi mēnesī – 10,6% (vīriešiem – 13,1% un sievietēm – 6,7%) (77. tabula Pielikumā).

Nespēja pēc alkoholisko dzērienu lietošanas atcerēties iepriekšējās dienas notikumus pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijusi 10,0% respondentu, lielākoties retāk nekā reizi mēnesī – 7,6% (vīriešiem – 10,6% un sievietēm – 3,0%) (78. tabula Pielikumā).

Fiziskas traumas cēlonis sev vai citiem cilvēkiem alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ to respondentu vidū, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, ir bijis 11,9% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks to respondentu īpatsvars, kuri alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ guvuši fiziskas traumas vai izraisījuši tās citiem cilvēkiem, attiecīgi 13,3% un 9,7% (79. tabula Pielikumā).

16,2% respondentu, kuri alkoholiskos dzērienus lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, pēdējā gada laikā, ir saņēmuši ieteikumu atstāt dzeršanu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks ieteikumu atstāt dzeršanu saņēmušo respondentu īpatsvars, attiecīgi 21,3% un 6,6%. Visbiežāk dzeršanu ieteicis atstāt kāds no ģimenes locekļiem vai radniekiem (12,4%) un vīriešiem biežāk nekā sievietēm, attiecīgi 17,4% un 4,7% (80. tabula Pielikumā).

Kopsavilkuma logs 4

Alkohols

Saprotot, ka respondentu atbilžu ticamība tādā jautājumā kā alkohola lietošana jāvērtē piesardzīgi, tomēr pieredzējušo intervētāju iegūtie dati pietiekoši reljefi



ieskicē alkohola lietošanas paradumus gan no alkoholisko dzērienu veida, gan no devas, gan no reakcijas uz pastiprinātas alkohola lietošanas sekām viedokļa.

Pētījuma rezultāti norāda, ka:

- alkoholiskos dzērienus vispār nelieto 23,9% iedzīvotāju (19,5% vīriešu un 27,7% sievietes);
- alkoholisko dzērienu lietošanas biežums pārsvarā ir vienu līdz četras reizes mēnesī (65% iedzīvotāju);
- ap 30% alkohola lietotāju lieto alu ar lielām atšķirībām vīriešu un sievietes populācijā (49% vīriešu, 11% sievietes);
- vīna lietotāji (52,4% alkohola lietotāju) pārsvarā izvēlas dabīgos vīnus ar alkohola saturu 11–14,5% (47,7% lietotāju), nevis stiprinātos vīnus (4,7% lietotāju) aprobežojoties ar 1–2 devām lietošanas reizē;
- lietojot citus alkoholiskos dzērienus, priekšroka tiek dota degvīna (40%) u.c. stipro dzērienu lietošanai (51,1% respondentu), turpretī stiprinātos dzērienus (~30%), kā arī kokteiļus un sidrus lieto tikai 6 – 9% lietotāju;

Minētajai datu analīzei pietrūkst datu par vienā dzeršanas reizē lietotu dažādu alkoholisko dzērienu faktu un devām, kas jāuzskata par pētījuma rezultātu analīzes ierobežojumu.

Analizējot pēc dzeršanas notikumus, nevar neatzīmēt dzeršanu kā traumu veicinošo faktoru – to atzīst 13,3% alkohola lietotāju vīriešu, kā arī nožēlas vai vainas sajūtas trūkumu pēc dzeršanas. Arī atcerēties notikumus pēc dzeršanas dienas grūtības bija 14% vīriešu. Visbeidzot – tikai 15% alkohola lietotāju pēdējā gada laikā kāds ir mudinājis atmest dzeršanu (visbiežāk ģimenes locekļi).

Pētījuma dati iezīmē pietiekoši skaidru Latvijas iedzīvotāju, alkoholisko dzērienu lietotāju, portretu, sevišķi salīdzinājumā ar citiem pētījumiem. Iezīmētas gan pozitīvas tendences (zema alkohola satura dzērienu lietošana), gan skaidri redzamas attieksmes un veselības problēmas (dzeršanas seku vērtējuma paviršums).



5.8. ARTERIĀLAIS ASINSSPIEDIENS

Uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu (AS) ārsts vai cits medicīnas darbinieks kādreiz dzīvē ir norādījis kopumā 44,4% respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu īpatvars, kuriem ārsts vai cits medicīnas darbinieks kādreiz dzīvē ir norādījis uz paaugstinātu AS, ir vecuma grupās no 55 gadiem gan sievietēm, gan vīriešiem (81. tabula Pielikumā). Vienu reizi uz paaugstinātu AS ārsts vai cits medicīnas darbinieks norādījis 17,7% respondentu; vairākkārt – 78,7% respondentu; grūtniecības laikā – 6,7% sieviešu (82. tabula Pielikumā).

Ārsta diagnosticēta arteriālā hipertensija respondentiem, kuriem ārsts jebkad dzīvē ir norādījis uz paaugstinātu AS, ir 42,0% respondentu jeb 19,0% populācijas. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu ar diagnosticētu arteriālo hipertensiju īpatsvars, attiecīgi 45,2% un 38,0% (83. tabula Pielikumā).

Medikamenti paaugstināta AS ārstēšanai respondentiem ar diagnosticētu arteriālo hipertensiju ir izrakstīti 97,6% respondentu (84. tabula Pielikumā). No tiem medikamentus pastāvīgi lieto 84,5% respondentu; medikamentus dažreiz lieto 6,8% respondentu; medikamentus nelieto – 8,7% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks medikamentus pastāvīgi lietojošo īpatsvars, attiecīgi 88,2% un 78,9%. (85. tabula Pielikumā). No tiem respondentiem, kuri medikamentus paaugstināta AS ārstēšanai lieto pastāvīgi vai dažreiz, pēdējās nedēļas laikā tos ir lietojuši 96,5% respondentu (86. tabula Pielikumā).

Diagnozes “arteriāla hipertensija” vidējais ilgums gados ir 16,2 gadi. Diagnoze “arteriāla hipertensija” 1 līdz 4 gadus ir 24,8% respondentu; 5 līdz 9 gadus – 22,1%; 10 līdz 14 gadus – 16,7%; 15 līdz 19 gadus – 9,3%, 20 līdz 24 gadus – 5,6%; 25 un vairāk gadu – 21,5% respondentu (87. tabula Pielikumā).

No respondentiem, kuriem ir ārsta diagnosticēta hipertensija, AS regulāri (ne retāk kā 1 reizi mēnesī, ja ir paaugstināts, un 1 reizi gadā, ja ir normāls) mēra 86,2% respondentu. Sievietēm salīdzinot ar vīriešiem bija lielāks AS regulāri mērošo respondentu īpatsvars, attiecīgi 88,5% un 82,7%. Salīdzinot pa vecuma grupām, apzinīgākie AS mērīšanā ir respondenti vecumā no 55 gadiem abās dzimuma grupās (88. tabula Pielikumā).

Uz pazeminātu asinsspiedienu ārsts vai cits medicīnas darbinieks kādreiz dzīvē ir norādījis 20,8% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks to respondentu īpatsvars, kuriem ārsts vai cits medicīnas darbinieks kādreiz dzīvē ir norādījis uz pazeminātu AS, attiecīgi 31,9% un 8,1% (89. tabula Pielikumā). No respondentiem, kuriem ir bijis



pazemināts AS, vienu reizi uz pazeminātu AS ārsts vai cits medicīnas darbinieks norādījis 31,3% respondentu; vairākkārt – 63,5% respondentu; grūtniecības laikā – 6,4% sieviešu (90. tabula Pielikumā).

Pazemināts AS 1 līdz 4 gadus ir 17,2% respondentu; 5 līdz 9 gadus – 13,5%; 10 līdz 14 gadus – 16,5%; 15 līdz 19 gadus – 11,3%; 20 līdz 24 gadus – 13,9%; 25 un vairāk gadu – 27,7% respondentu (91. tabula Pielikumā).

Arteriālā AS mērījumi apliecina, ka vidēji 34,3% respondentu ir optimāls AS (<120/80 mm/Hg), 30,1% respondentu tas ir normāls (120–129 un/vai 80–84 mm/Hg). 35,6% respondentu AS ir paaugstināts ($\geq 130/85$ mmHg) (42,5% vīriešu un 35,6% sieviešu) (190. tabula Pielikumā).

Analizējot paaugstināta AS saistību ar citiem riska faktoriem, ir jāsecina, ka:

1) respondentiem ar paaugstinātu AS arī kopējā holesterīna un ZBL holesterīna līmenis asinīs biežāk ir paaugstināts, kā arī biežāk ir pazemināts ABL holesterīna līmenis asinīs (attiecīgi 11,4% ar normālu AS un 17,5% ar paaugstinātu);

2) būtisks ir fakts, ka respondentiem ar paaugstinātu AS biežāk ir paaugstināts triglicerīdu līmenis asinīs, it īpaši sievietēm – paaugstināts triglicerīdu līmenis ir 15,9% sieviešu ar normālu AS un 34,5% sieviešu – ar paaugstinātu AS;

3) gan vīriešiem, gan sievietēm ar paaugstinātu AS daudz biežāk ir paaugstināts glikozes līmenis asinīs, nekā respondentiem ar normālu AS. Tādu pašu sakarību abās dzimuma grupās novēro starp paaugstinātu AS un lieko svaru, kā arī ar aptaukošanos.

Sistoliskajam arteriālajam AS ir cieša un ļoti ticama sakarība ar diastolisko AS (pēc Pīrsona $r=0,66$; $p<0,001$; pēc Spīrmana $r=0,73$; $p<0,001$). Systoliskajam un diastoliskajam AS ir vidēji cieša un ļoti ticama sakarība ar KMI (pēc Pīrsona $r=0,35$; $p<0,001$ / $r=0,34$; $p<0,001$; pēc Spīrmana $r=0,38$; $p<0,001$ un $r=0,39$; $p<0,001$).

Analizējot sakarību starp paaugstinātu AS un izglītības līmeni, tika atklātas nozīmīgas tendences, proti, jo augstāks ir izglītības līmenis, jo zemāks ir arteriālās hipertensijas izplatības risks. Šī sakarība sevišķi izteikta ir vīriešu populācijā – respondentiem ar pamatizglītību paaugstināta AS izplatība ir 49,9%, bet respondentiem ar augstāko izglītību – 27,5%. Savukārt sievietēm ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni paaugstināta AS izplatība ir 33,2%, bet sievietēm ar augstāko izglītību – 18,8%. Izglītības līmeņa ietekme uz AS līmeni redzama arī, analizējot atsevišķi paaugstināta diastoliskā un sistoliskā AS izplatību – paaugstināta sistoliskā AS izplatība vīriešiem ar pamatizglītību ir 36,9%, ar augstāko izglītību – 19,6%,



šavukārt sievietēm ar pamatizglītību paaugstināta sistoliskā AS izplatība ir 23,7%, ar augstāko izglītību – 12,2%.

Kopsavilkuma logs 5

Arteriālais asinsspiediens

Šajā pētījuma sadaļā iegūtie rezultāti dod nozīmīgas atbildes par arteriālās hipertensijas pacientu aprūpi un medicīnas darbinieku lomu tajā:

- ārsts vai cits medicīnas darbinieks vairākkārt norādījis uz paaugstinātu asinsspiedienu 79% respondentu, kuriem ir izteiktas aizdomas par arteriālās hipertensijas esamību;
- 42% respondentu ar paaugstinātu asinsspiedienu ir noteikta diagnoze "arteriālā hipertensija" un 97,6% no tiem ir nozīmēta medikamentoza terapija.

Respondentu, kurus var uzskatīt par pacientiem ar arteriālo hipertensiju, atbildes liecina par labas līdzestības lomu pacientu aprūpē, jo:

- ārsta izrakstītos medikamentus pastāvīgi lieto 84,5% respondentu, neregulāri – 6,8% pacientu. Pēdējās nedēļas laikā lietotāju īpatsvars sasniedz 96,5%;
- vairāk nekā 1/5 hipertensijas pacientu ir ar lielu slimības stāžu – ilgāku par 25 gadiem. Jautājums, kas jāuzdod – vai tas varētu būt ilgstoši un pareizi lietotas medikamentozās terapijas efekts, jo, piemēram, gandrīz 30% vecākā gadu gājuma sievietes ir šinī grupā un 95% šo sievietes pastāvīgi lieto medikamentus. Tātad, minētais ir apstiprinājums faktam, ka regulāra medikamentu lietošana pagarina dzīvildzi, ja arteriālā hipertensija tiek kontrolēta!

Arteriālā asinsspiediena mērījumu dati un to salīdzinājums ar aptaujas datiem ļauj saprast respondentu izplatību populācijā, kuri atbilst jēdzienam "paaugstināts asinsspiediens" un hipertensija. Epidemioloģiska pētījuma laikā konstatētais paaugstinātais asinsspiediens nevar tikt automātiski definēts kā hipertensija. Pētījumā, vadoties tikai pēc aptaujas datiem par personām ar hipertensiju var tikt definēti tie respondenti, kuriem ārsts ir norādījis uz paaugstinātu asinsspiedienu un uzstādījis hipertensijas diagnozi. Kā jau minēts augstāk, 42% respondentu ar paaugstinātu asinsspiedienu ir noteikta diagnoze "arteriālā hipertensija", kas atbilst



18,9% visu respondentu. Jāpiezīmē, ka diagnoze tika uzstādīta, ja asinsspiediens bija virs 140/90 mm/Hg.

Salīdzinot aptaujas veidā iegūto arteriālās hipertensijas izplatības rādītāju 18,9% ar izplatību, vadoties pēc objektīvajiem rādītājiem (asinsspiediena mērījumi), redzams, ka tie ir ļoti līdzīgi (17,5%).

Ļoti svarīgi atzīmēt, ka reālais arteriālās hipertensijas izplatības rādītājs lielā mērā ir atkarīgs no pielietotās arteriālās hipertensijas klasifikācijas. Pievienojot arteriālās hipertensijas izplatības rādītājam respondentu skaitu ar “augsti normālu asinsspiedienu” (130–139 un/vai 85–89 mm/Hg), ko rekomendē American College of Cardiology, kopējais arteriālās hipertensijas izplatības rādītājs Latvijā būtu 35,4%.

5.9. LIPĪDI (HOLESTERĪNS UN TRIGLICERĪDI)

Holesterīna līmenis asinīs kādreiz dzīvē ir noteikts 66,5% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks holesterīna līmeni asinīs noteikušo īpatsvars, attiecīgi 72,6% un 59,6%. Salīdzinot pa vecuma grupām – holesterīna līmeni asinīs noteikušo īpatsvars pieauga līdz ar vecumu. 4,6% respondentu nezināja, vai viņiem jebkad dzīvē ir bijis noteikts holesterīna līmenis asinīs. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu, kuri nezina, vai viņiem ir noteikts holesterīna līmenis asinīs, īpatsvars ir jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 44 gadiem (92. tabula Pielikumā).

Pēdējā gada laikā holesterīna līmenis asinīs ir noteikts 82,6% respondentu no tiem, kuriem jebkad dzīvē ir noteikts holesterīna līmenis asinīs. Pēc respondentu atbildēm normāls kopējā holesterīna līmenis asinīs (< 5 mmol/l) ir 52,5% respondentu, paaugstināts kopējā holesterīna līmenis asinīs (\geq 5 mmol/l) ir 19,2% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks respondentu ar paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs īpatsvars, attiecīgi 31,3% un 25,8%. (93. tabula Pielikumā).

Holesterīna līmenis asinīs virs 7,0 mmol/l jebkad dzīvē ir konstatēts 15,8% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks respondentu ar holesterīna līmeni asinīs virs 7,0 mmol/l īpatsvars, attiecīgi 17,7% un 13,1%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu



ar holesterīna līmeni asinīs virs 7,0 mmol/l īpatsvars ir vecāka gada gājuma respondentiem: no 4,6% un 3,3% (25-34 g.v. vīriešiem un sievietēm) līdz 20,8% un 31,4% (65-74 g.v. vīriešiem un sievietēm) (94. tabula Pielikumā). Holesterīna līmenis asinīs virs 7,0 mmol/l pirmās pakāpes radiniekiem jebkad dzīvē ir konstatēts 17,0% respondentu (95. tabula Pielikumā).

Ārsta nozīmēti medikamenti paaugstināta holesterīna līmeņa asinīs ārstēšanai bija izrakstīti 32,5% respondentu (96. tabula Pielikumā). 71,1% no tiem respondentiem, kuriem ir jālieto ārsta nozīmēti medikamenti, to ir darījuši apzinīgi, 10,0% dažreiz ir aizmirsuši par medikamentu lietošanu, bet 18% medikamentus ir lietojuši neapzinīgi. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm ir augstāks medikamentu apzinīgu lietotāju īpatsvars, attiecīgi 72,4% un 70,4% to vidū, kuri medikamentus lietojuši apzinīgi, un 14,3% un 7,5% to vidū, kuri tikai dažreiz aizmirsuši lietot medikamentus. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks medikamentus neapzinīgi lietojošo īpatsvars, attiecīgi 22,1% un 13,2% (97. tabula Pielikumā).

Veiktie kopējā holesterīna (KH) līmeņa asinīs mērījumi parāda, ka 63,2% respondentu tas ir ≥ 5 mmol/l (60,7% vīriešu un 65,4% sieviešu) (192. tabula Pielikumā). Zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna (ZBLH) līmenis asinīs ($\leq 1,4$ mmol/l) bija 1,4% respondentu; 1,41 – 1,79 mmol/l – 3,7%; 1,8–2,99 mmol/l – 18,5%; 2,6–2,99 mmol/l – 14,5%, bet ≥ 3 mmol/l – 62,0% respondentu (193. tabula Pielikumā). Augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ABLH) $>1,0$ mmol/l vīriešiem un $>1,2$ sievietēm tika konstatēts 86,0% respondentu, bet triglicerīdu (Tg) līmenis zem 1,7 mmol/l – 75,3% respondentu (194. tabula Pielikumā; 195. tabula Pielikumā).

Analizējot holesterīna līmeņa asinīs saistību ar citiem riska faktoriem, ir jāsecina, ka:

- 1) gan sievietēm, gan vīriešiem ar paaugstinātu kopējā holesterīna līmeni asinīs retāk novēro paaugstinātu glikozes līmeni asinīs;
- 2) paaugstināts kopējā holesterīna līmenis asinīs ir saistīts ar paaugstinātu asinsspiedienu, lieko svaru un aptaukošanos, kas vairāk ir izteikts sievietēm;
- 3) ja ZBL holesterīna līmenis asinīs ir paaugstināts, gan sievietēm, gan vīriešiem biežāk ir paaugstināts arteriālais asinsspiediens, bet retāk novēro paaugstinātu glikozes līmeni asinīs;
- 4) pārliecinoši parādīta pozitīva sakarība starp paaugstinātu ZBL holesterīna līmeni asinīs un lieko svaru un aptaukošanos gan vīriešu, gan sieviešu populācijā;
- 5) abu dzimumu respondentiem ar normālu ABL holesterīna līmeni asinīs ievērojami biežāk ir arī normāls asinsspiediens un glikozes līmenis asinīs;



6) arī liekais svars un aptaukošanās ievērojami retāk ir respondentiem ar normālu ABL holesterīna līmeni asinīs;

7) respondentiem ar paaugstinātu triglicerīdu līmeni asinīs gandrīz 2 reizes biežāk ir paaugstināts asinsspiediens, nekā respondentiem ar normālu triglicerīdu līmeni asinīs;

8) nozīmīga ir arī pozitīvā saistība starp paaugstinātu triglicerīdu līmeni asinīs un paaugstinātu glikozes līmeni, it īpaši sievietēm – 22,0% sieviešu ar normālu triglicerīdu līmeni asinīs un 11,4% sieviešu ar paaugstinātu triglicerīdu līmeni asinīs ir paaugstināts glikozes līmenis asinīs;

9) būtiska ir arī paaugstināta triglicerīdu līmeņa asinīs saistība ar lieko svaru un aptaukošanos.

Kopējam holesterīna līmenim asinīs ir cieša un ļoti ticama sakarība ar ZBL holesterīna līmeni asinīs (pēc Pīrsona $r=0,89$; $p<0,001$; pēc Spīrmana $r=0,88$; $p<0,001$).

Lipīdu līmeņa asinīs noviržu analīze izglītības līmeņa kontekstā norāda, ka ne kopējā holesterīna līmeņa, ne holesterīna frakciju, ne triglicerīdu līmeņa novirzēm ar izglītības līmeni nav izteiktas saistības.

Kopsavilkuma Logs 6

Lipīdi (holesterīns un triglicerīdi)

Pētījuma priekšrocība slēpjas faktā, ka ir dota iespēja izzināt respondentu "uzvedību" jautājumos par holesterīna līmeņa noteikšanas vēsturi, kā arī spriest par reālo holesterīna un lipīdu frakciju līmeņu izplatību populācijā.

Diskusiju izraisa atradne, ka holesterīna līmenis asinīs nekad nav noteikts vai atbilde "nezinu" ir ap 33% respondentu. Šie dati sakrīt ar līdzīgiem Slimību profilakses un kontroles centra Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma aptauju datiem laika posmā no 2014. līdz 2018.g. (32% 2014. gadā; 28,5% 2018. gadā).

Mērķtiecīgu jautājumu, kuri var dot norādes uz ģimenes hiperholesterinēmijas esamību, rezultātā parādīts, ka šāda iespējamība ir 17% respondentu ar hiperholesterinēmiju.



Objektīvie mērījumi diemžēl apstiprina faktu, ka paaugstināta kopējā holesterīna līmeņa izplatība Latvijā turas augstā līmenī – 60,7% vīriešu un 65,4% sieviešu tas pārsniedz 5,0 mmol/l līmeni. Salīdzinot iegūtos datus ar iepriekšējā Latvijas populācijas epidpētījuma datiem, jāatzīmē būtiskas uzlabošanās trūkums. Minētā atrade jāvērtē kontekstā ar faktu, ka kopējais holesterīns un tā frakcijas nekad nav noteiktas 33% respondentu.

Sevišķi nozīmīga atradne ir ZBLH virs 3,0 mmol/l izplatība 63,1% vīriešu un 61,1% sieviešu. Negatīvi jāvērtē augstās izplatības rādītājs jaunu vīriešu populācijā – 49,0% vecumā no 25 līdz 34 gadiem un 65,1% vecumā no 35 līdz 44 gadiem. Detalizētas analīzes nolūkos ZBLH līmeņa rādītāji tika sadalīti atkarībā no mērķa rādītāja. Tas dos iespēju salīdzināt rezultātus ar respondentu KVS riska pakāpi.

ABLH līmeņa asinīs, kā arī triglicerīdu dati apstiprina jau agrāk iegūto priekšstatu, ka Latvijā pazemināts ABLH līmenis vai paaugstināts triglicerīdu līmenis asinīs nav būtiska medicīniska problēma.

5.10. CUKURA DIABĒTS

Cukura līmenis asinīs jebkad dzīvē ir noteikts 80,4% respondentu (85,2% sieviešu un 75,0% vīriešu). Pēdējā gada laikā cukura līmenis asinīs ir noteikts 54,7% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks pēdējā gada laikā cukura līmeni asinīs noteikušo īpatsvars, attiecīgi 59,5% un 49,2%. Salīdzinot pa vecuma grupām – cukura līmeni asinīs noteikušo īpatsvars pieauga līdz ar vecumu. 3,3% respondentu nezināja, vai viņiem jebkad dzīvē ir bijis noteikts cukura līmenis asinīs. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu, kuri nezina, vai viņiem ir noteikts holesterīna līmenis asinīs, īpatsvars ir jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 44 gadiem (98. tabula Pielikumā).

Pēc respondentu atbildēm paaugstināts cukura līmenis asinīs jebkad dzīvē ir konstatēts 11,3% respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām – respondentu īpatsvars ar jebkad dzīvē konstatētu paaugstinātu cukura līmeni asinīs pieauga līdz ar vecumu (99. tabula Pielikumā).

Diagnoze “cukura diabēts” vai “latentais diabēts” ir diagnosticēts 5,3% respondentu. Cukura diabēts ir diagnosticēts biežāk nekā latentais diabēts, attiecīgi 4,2% un 0,5% (100. tabula Pielikumā).

66,8% respondentu ar cukura diabētu tika noteikta cukura diabēta ārstēšana ar tabletēm; 15,2% – ar insulīnu; 7,3% – ar diētas palīdzību; savukārt 5,3% – ar tablešu, insulīna un diētas palīdzību. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks ar tabletēm ārstējošo īpatsvars, attiecīgi 70,4% un 61,2%. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks ar insulīnu ārstējošo īpatsvars, attiecīgi 23,9% un 9,7%. Savukārt kompleksā terapija biežāk tika noteikta sievietēm nekā vīriešiem, attiecīgi 7,7% un 1,5% (102. tabula Pielikumā).

Objektīvi iegūtie glikozes līmeņa dati parāda, ka respondentu skaits ar glikozes līmeni < 5,6 mmol/l (norma) ir 73,4%, 22,1% respondentu ir disglukēmijas pazīmes (glikoze 5,6 - 6,99 mmol/l), bet iespējamie cukura diabēta pacienti ir 5,2% vīriešu un 4,0% sieviešu (196. tabula Pielikumā).

Analizējot cukura līmeņa asinīs saistību ar citiem riska faktoriem, ir jāsecina, ka:

1) abu dzimumu respondentiem ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs divreiz biežāk novēro paaugstinātu asinsspiedienu;

2) respondentiem ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs retāk ir paaugstināts kopējā holesterīna līmenis asinīs – paaugstināts glikozes līmenis asinīs ir 63,7% respondentu ar normālu kopējā holesterīna līmeni asinīs un 51,1% respondentu ar paaugstinātu kopējā holesterīna līmeni asinīs, kā arī retāk ir paaugstināts ZBL holesterīna līmenis asinīs;

3) Respondentiem ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs retāk ir normāls ABL holesterīna līmenis asinīs salīdzinot ar respondentiem ar normālu glikozes līmeni asinīs: paaugstināts glikozes līmenis asinīs ir 87,7% respondentu ar normālu glikozes līmeni asinīs un 67,3% respondentu ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs;

4) Tādu pašu, tikai izteiktāku sakarību novēro starp respondentu grupām ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs un paaugstinātu triglicerīdu līmeni asinīs. Respondentiem ar normālu glikozes līmeni asinīs paaugstināts triglicerīdu līmenis ir 23,2% gadījumu, bet respondentiem ar paaugstinātu glikozes līmeni asinīs paaugstināts triglicerīdu līmenis ir 56,9% gadījumu;

5) būtisks ir liekā svara un aptaukošanās biežuma rādītājs atkarībā no glikozes līmeņa asinīs: liekais svars ir 93,9% respondentu ar glikozes līmeni virs 5 mmol/l un 62,0% ar normālu glikozes līmeni.



Cukura līmenim asinīs ir vidēji cieša un ļoti ticama sakarība ar KMI (pēc Pīrsona $r=0,37$; $p<0,001$; pēc Spīrmana $r=0,40$; $p<0,001$).

Paaugstināta glikozes līmeņa atšķirības novēro grupās ar dažādu izglītības līmeni: glikozes līmeņa virs 5,6 mmol/l izplatības starpība starp respondentiem ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni un augstāko izglītību sasniedz 10%, piemēram, vīriešiem ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni paaugstināta glikozes līmeņa virs 5,6 mmol/l prevalence ir 37,3%, bet ar augstāko izglītību – 26,6%; sievietēm ar pamatizglītību vai zemāku izglītības līmeni paaugstināta glikozes līmeņa virs 5,6 mmol/l prevalence ir 26,4%, bet ar augstāko izglītību – 16,2%.

Kopsavilkuma Logs 7

Cukura diabēts

Datu analīze atklāj 2 būtiskus faktus:

- pēdējā gada laikā cukura līmenis asinīs noteikts vairāk nekā pusei respondentu, kas jāinterpretē kā labs sabiedrības aktivitātes rādītājs;
- cukura līmenis asinīs nekad nav noteikts 16,3% respondentu, kas liecina par primārās profilakses potenciālajām iespējām (sevišķi jaunu vīriešu populācijā).

Cukura diabēta izplatība ir salīdzinoši augsta (4–5% visā populācijā) ar ievērojamu dinamiku vecuma kontekstā (sasniedzot 10,4% vīriešu un 13,6% līmeni sievietēm no 65 līdz 74 gadu vecuma grupā).

Satraukumu izraisa fakts, ka 3,9% vīriešu un 0,6% sievietēm ar diagnosticētu cukura diabētu nav tikusi nozīmēta terapija.

Objektīvi iegūtie dati ir ļoti būtiski – tie apstiprina izteiktu cukura diabēta attīstības risku, jo disglukēmijas (5,6–6,99 mmol/l) izplatība visā populācijā sasniedz 22,1%, bet potenciāla cukura diabēta prevalence ir 4,5% (glikoze tukšā dūšā virs 7,0 mmol/l). Protams, izdarot šādu secinājumu, jāpārliecinās, vai un cik šajās kopās ir pacientu ar jau diagnosticētu diabētu.



5.11. SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS

23,4% respondentu atzīmē, ka mēdz būt sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu īpatsvars, kuriem mēdz būt sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī ir vecuma grupās no 55 gadiem vīriešiem un no 45 gadiem sievietēm (103. tabula Pielikumā). 41,7% respondentu šīs sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars, kam sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, attiecīgi 45,2% un 36,8% (104. tabula Pielikumā). 30,2% respondentu no tiem, kuriem sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, sāpes vai smaguma sajūta rodas arī, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu (105. tabula Pielikumā). 84,3% respondentu no tiem, kuriem sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, sajūtot sāpes vai smaguma sajūtu iešanas laikā, apstājas vai iet lēnāk (106. tabula Pielikumā). No tiem, kuri apstājas, sāpju vai smaguma sajūta krūšu kurvī izzūd 85,4% respondentu (107. tabula Pielikumā). No tiem, kuriem sāpju vai smaguma sajūta krūšu kurvī izzūd, 85,4% tā izzūd pēc 10 minūtēm vai ātrāk (108. tabula Pielikumā). 52% respondentu sāpes vai smaguma sajūtu krūšu kurvī izjūt krūšu kaula augšējā vai vidējā daļā; 33,2% – krūšu kurvja kreisajā priekšpusē; 17% – krūšu kaula apaksējā daļā. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars, kas sāpes vai smaguma sajūtu izjūt krūšu kaula augšējā vai vidējā daļā, attiecīgi 54,6% un 47,8%. Savukārt vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks respondentu īpatsvars, kas sāpes vai smaguma sajūtu izjūt krūšu kurvja kreisajā priekšpusē, attiecīgi 39,0% un 29,7% (109. tabula Pielikumā).

Mijklibošana

Sāpes kājās ejot pēdējā mēneša laikā jutuši kopumā 29,7% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks sāpes kājās ejot jutušo īpatsvars, attiecīgi 32,3% un 26,8%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks sāpes kājās ejot jutušo īpatsvars bija vecuma grupās no 55 gadiem (110. tabula Pielikumā). No tiem sāpes kājās miera stāvoklī mēdz būt kopumā 47% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks sāpes kājās miera stāvoklī jutušo īpatsvars, attiecīgi 52,7% un 39,2% (111. tabula Pielikumā). 38,8% respondentu, kuriem pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas, tās izjuta augšstilbā/-os; 33,0% – apakšstilbā/-os; 28,3% – sāp visa kāja (112. tabula Pielikumā).



No respondentiem, kuriem sāpes parādās apakšstilbos, 51,6% tās rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā, un/vai ātras iešanas laikā (113. tabula Pielikumā). No tiem 60,3% sāpes rodas arī, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu (114. tabula Pielikumā) – 26,7% sāpes izzūd, ja turpina iet, savukārt 73,3% tās neizzūd (115. tabula Pielikumā). No tiem, kuriem sāpes neizzūd, 73,0% apstājas vai iet lēnāk (116. tabula Pielikumā). 42,7% respondentu, kuri apstājas, sāpes izzūd – 62,1% pēc 10 minūtēm vai ātrāk, 37,9% izgāk nekā pēc 10 minūtēm (118. tabula Pielikumā).

Citi stāvokļi

Paātrināts pulss (virs 70 sitieniem minūtē) vairākas dienas pēc kārtas pēdējā gada laikā bijis 16,5% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars ar paātrinātu pulsu vairākas dienas pēc kārtas pēdējā gada laikā, attiecīgi 20,3% un 12,1%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu ar paātrinātu pulsu vairākas dienas pēc kārtas īpatsvars bija vecuma grupās no 45 gadiem (119. tabula Pielikumā).

Ilgstoši palēnināts pulss (zem 60 sitieniem minūtē) vairākas dienas pēc kārtas pēdējā gada laikā bija kopumā 3,7% respondentu (120. tabula Pielikumā).

Neritmiska sirdsdarbība vai periodiski lēkmjveidīgi paātrināta vai palēnināta sirdsdarbība pēdējā gada laikā bija kopumā 25,2% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars ar neritmisku sirdsdarbību vai periodiski lēkmjveidīgi paātrinātu vai palēninātu sirdsdarbību pēdējā gada laikā, attiecīgi 30,9% un 18,6%. Salīdzinot pa vecuma grupām – respondentu ar neritmisku sirdsdarbību vai periodiski lēkmjveidīgi paātrinātu vai palēninātu sirdsdarbību īpatsvars palielinājās līdz ar vecumu (121. tabula Pielikumā).

Kopsavilkuma Logs 8

Sirds un asinsvadu slimības

Šīs pētījuma sadaļas galvenais mērķis bija izprast koronārās sirds slimības (KSS) aptuveno izplatību un saprast, vai par to var spriest pielietojot mērķētu jautājumu kopu Latvijas iedzīvotāju mērķa populācijā. Papildus uzdevumi bija iegūt informāciju par perifēro maģistrālo artēriju patoloģijas un aritmiju izplatību.

Datu par iespējamo KSS izplatību analīze apliecina atbilžu subjektīvismu, kas apgrūtina to interpretāciju. Tomēr, vadoties no datiem par sāpju esamību fiziskas slodzes laikā, to lokalizāciju un izzušanas dinamiku, var secināt, ka slodzes



stenokardijas izplatības iespēja ir pietiekoši augsta. Šo tēzi apstiprina sāpju neizzušana tūlīt pēc apstāšanās (13,3%), kā arī nitroglicerīna lietošana (3,9%), lai rastu iespēju turpināt slodzi (iešanu).

Par kāju maģistrālo artēriju caurteces ierobežojumu diagnozi (Perifēro artēriju slimība), vadoties no mijklibošanas simptomātikas dinamikas, var spriest tikai aptuveni. Tomēr mēģniecīgi tendētie jautājumi atļauj pietiekoši uzskatāmi izdalīt to respondentu grupu, kuriem tiešām sāpes lokalizējas ikru muskuļos un pāriet, pārtraucot slodzi (iešanu). Tādējādi mēs varam spriest par mijklibošanas izplatību populācijā, kas ir aptuveni 5,3% (4,8% vīriešu un 5,7% sieviešu populācijā) līdzīgi kā vairākās Rietumeiropas valstīs.

Uzmanību piesaista paaugstinātas sirdsdarbības frekvences (virs 70 x/min) izplatība, sevišķi sievietēm (20,3%). Kā zināms, palielināta sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī ir neatkarīgs KVS riska faktors un ir iekļauta Eiropas un Latvijas KVS profilakses vadlīnijās. Zināms, ka sirdsdarbības frekvence ≥ 70 x/min miera stāvoklī palielina kardiovaskulāro notikumu risku pacientiem ar koronāro artēriju slimību. Pētījumā iegūtie dati veicina izpratni par šī riska faktora izplatību valstī un saistību ar citiem riska faktoriem.

5.12. SIEVIEŠU HORMONĀLAIS STATUSS

Menopauze bija iestājusies 91,7% respondentu sieviešu vecumā no 50 gadiem. Vecuma grupā no 50 līdz 54 gadiem menopauze bija iestājusies 65,6% sieviešu; no 55 līdz 59 gadiem – 95,3% sieviešu; vecumā no 60 gadiem – 99,4% sieviešu (122. tabula Pielikumā). Menopauzes vidējais iestāšanās vecums ir 49,6 gadi.

Pretapaugļošanās hormonus lietojušas 23,6% sieviešu. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks hormonus lietojošo sieviešu īpatsvars bija jaunākajās vecuma grupās no 25 līdz 54 gadiem no 30% līdz 34% respondenšu (123. tabula Pielikumā). No tām līdz 5 gadiem pretapaugļošanās hormonus lietojušas 67,7% respondenšu, 6 līdz 19 gadus – 26%, savukārt 20 un vairāk gadu – 6,2% respondenšu. Vecuma grupā no 65 līdz 74 gadiem 18,4% sieviešu



hormonus lietojušas 20 un vairāk gadu, savukārt vecuma grupā no 55 līdz 64 gadiem 15,0% sieviešu hormonus lietojušas 20 un vairāk gadu. (124. tabula Pielikumā)

Hormonus aizvietojošo terapiju (HAT) lietojušas kopumā 4,8% respondentu (125. tabula Pielikumā).

5.13. CENTRĀLĀ NERVU SISTĒMA

Galvas sāpes pēdējo 3 mēnešu laikā bijušas 53,9% respondentu. Reizi nedēļā un biežāk galva sāpējusi 8,9% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu ar minētajiem simptomiem īpatsvars, attiecīgi 11,1% un 6,5%. 1 līdz 3 reizes mēnesī galva sāpējusi kopumā 21,5% respondentu (26,4% sieviešu un 15,9% vīriešu) (126. tabula Pielikumā).

Galvas reiboņi pēdējo 3 mēnešu laikā bijuši 22,7% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu ar minētajiem simptomiem īpatsvars, attiecīgi 29,4% un 14,9%. Reizi nedēļā un biežāk galvas reiboņi pēdējo 3 mēnešu laikā bija 3,9% respondentu (5,1% sieviešu un 2,6% vīriešu) (127. tabula Pielikumā).

Trokšņi galvā pēdējo 3 mēnešu laikā bija 18,5% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu ar minētajiem simptomiem īpatsvars, attiecīgi 21,2% un 15,4%. Reizi nedēļā un biežāk trokšņi galvā bijuši 5,9% respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām trokšņu galvā īpatsvars bija vecākajās vecuma grupās, it īpaši no 65 līdz 74 gadiem – 13,6% vīriešu un 16,1% sieviešu (128. tabula Pielikumā).

Atmiņa pēdējā gada laikā ir pasliktinājusies 29,2% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks īpatsvars, attiecīgi 33,9% un 23,8%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu īpatsvars ar pasliktinājušos atmiņu pēdējā gada laikā bija vecākajās vecuma grupās, vīriešiem sākot no 65 gadiem un sievietēm sākot no 55 gadiem. (129. tabula Pielikumā).

Pasliktinājušās garīgās darba spējas, pieaugusi nogurdināmība pēdējā gada laikā bija 29,3% respondentu. Sieviešu īpatsvars salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks, attiecīgi 32,7% un 25,4%. Salīdzinot pa vecuma grupām garīgās darba spējas pasliktinās un nogurdināmība pieaug līdz ar vecumu (130. tabula Pielikumā).

Vājums, apgrūtinātas kustības locekļos, sejas muskuļos pēdējā gada laikā ir bijušas 9,2% respondentu. Lielākā daļa respondentu, kuriem ir bijuši minētie simptomi, nezina, cik ilgi tie ir saglabājušies (131. tabula Pielikumā).



Pēkšņa rokas, kāju vai vienas ķermeņa puses notirpšana pēdējā gada laikā ir bijusi kopumā 19,6% respondentu. Sieviešu īpatsvars salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks, attiecīgi 23,2% un 15,4%. 9,2% respondentu nezina, cik ilgi ir bijuši minētie simptomi; 7,4% respondentu tie bijuši līdz 10 minūtēm; ilgāk – 2,9% respondentu (132. tabula Pielikumā).

Epizodes, kad ir bijis grūti izrunāt vārdus, grūti saprast, ko runā apkārtējie, pēdējā gada laikā bijušas kopumā 2,4% respondentu (133. tabula Pielikumā). Dubultošanās acu priekšā pēdējā gada laikā bijušas kopumā 4,8% respondentu (134. tabula Pielikumā). Pēkšņi pasliktinājusies redze, samazinājies redzes lauks, iestājies pēkšņs aklums pēdējā gada laikā kopumā 5,2% respondentu (135. tabula Pielikumā). Pēkšņs samaņas zudums pēdējā gada laikā bijis kopumā 2,2% respondentu (136. tabula Pielikumā).

Kopsavilkuma Logs 9

Centrālā nervu sistēma

Centrālās nervu sistēmas darbības traucējumu prevalence populācijā ir viens no sabiedrības veselības stāvokļa novērtējuma svarīgākajiem rādītājiem. Tādēļ pētījumā galvenais uzsvars tika veltīts smadzeņu asinscirkulācijas, kā arī kognitīvo funkciju traucējumu prevalences un izteiktības izzināšanai.

No atbildēm uz cirkulācijas traucējumu raksturošajiem jautājumiem jāatzīmē samērā lielā galvas reiboņu (29,4%), redzes un dzirdes traucējumu (6,1% un 20,2%) prevalence sievietēm, kas neapšaubāmi determinē pasākumus primārās profilakses kontekstā.

Arī kognitīvo funkciju traucējumu prevalence ir pietiekoši izteikta – atmiņas traucējumi 23,8% vīriešu un 33,9% sieviešu, garīgo darba spēju samazināšanās pēdējā gada laikā – 25,4% vīriešu un 32,7% sieviešu.

Pētījuma dati nepārprotami izmantojami mentālās veselības vadības vadlīniju papildināšanai.



5.14. ELPOŠANAS ORGĀNU SLIMĪBAS

Trokšņi vai čīkstēšana krūšu kurvī, kas nav saistīta ar saaukstēšanos, pēdējā gada laikā bijusi 4,9% respondentu. Salīdzinot pa vecuma grupām, lielāks īpatsvars bija vecumā no 65 gadiem – 9,5% vīriešiem, 9,0% sievietēm (137. tabula Pielikumā).

Smaguma sajūta krūšu kurvī, pamostoties no rīta, pēdējā gada laikā bijusi kopumā 4,5% respondentu (138. tabula Pielikumā). Aizdusas lēkme vai akūts elpas trūkums piepūles brīdī pēdējā gada laikā bijusi kopumā 12,2% respondentu (139. tabula Pielikumā). Pamošanās no aizdusas vai klepus lēkmes pēdējā gada laikā bijusi kopumā 4,2% respondentu (140. tabula Pielikumā). Rīta iesākumu ar klepu atzīmē kopumā 6,8% respondentu (141. tabula Pielikumā). Rīta iesākums ar atkrēpošanu min kopumā 5,8% respondentu (142. tabula Pielikumā). Asiņu piejaukums krēpās pēdējā gada laikā bijis kopumā 0,2% respondentu (143. tabula Pielikumā). Salīdzinot pa vecuma grupām iepriekš minēto simptomu izplatība pieaug līdz ar vecumu. Jautājot par elpošanas pašvērtējumu, 0,6% respondentu atzina, ka viņiem vienmēr ir apgrūtināta elpošana, 15,3% – bieži ir apgrūtināta elpošana, 84,1% respondentu – nekad nav vai ļoti reti ir apgrūtināta elpošana. Salīdzinot pa vecuma grupām vienmēr un bieži apgrūtinātas elpošanas izplatība pieaug līdz ar vecumu (144. tabula Pielikumā).

Kopsavilkuma Logs 10

Elpošanas orgānu slimības

Elpošanas orgānu slimības ir būtiska problēma neinfekciozo slimību spektrā Latvijā, sevišķi hroniska obstruktīva plaušu slimība (HOPS). Medicīniski HOPS ir hronisks elpceļu iekaisums, kas rodas cigarešu dūmu vai citu kairinošo daļiņu ilgstošas ieelpošanas rezultātā. HOPS ir ceturtais nozīmīgākais mirstības cēlonis pasaulē. Atbildes uz pētījuma jautājumiem atļauj, gan ne tieši, bet tomēr, spriest par iespējamo HOPS izplatību novērtējot sūdzību izplatību.

Respondentu īpatsvars, kuri atzīmē apgrūtinātas elpošanas esamību pēdējā mēneša laikā ir ievērojams - ap 16%, kas pieaug līdz ar vecumu un sasniedz 22 – 23% vecāka gadagājuma cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma.



Elpošanas pašvērtējums cieši sasaucas ar aizdusu lēkmju un akūta elpas trūkuma esamības izplatību piepūles laikā (12,2%), kā arī dienas iesākumu ar rīta klepu un atkrēpošanu.

Pētījumā saņemto atbilžu izvērtējumu var tikai netieši izmantot kā HOPS izplatības rādītāju. Augstāk minēto simptomu un smēķēšanas u.c. veselības riska faktoru izplatības korelatīvā analīze ir nākošais zinātniski pamatotais solis plaušu hronisko slimību izplatības novērtēšanai.

5.15. KUŅĢA UN ZARNU TRAKTA SLIMĪBAS

Sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību pēdējā gada laikā bijušas 28,0% respondentu. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija novērojams lielāks īpatsvars, attiecīgi 32,0% un 23,4% (145. tabula Pielikumā). No tiem 51,5% bijušas sūdzības par dezināšanas sajūtu pakrūtē; 42,5% – sūdzības par vēdera uzpūšanos; 31,2% – sūdzības par sāpēm vēderā; 29,5% – sūdzības par vēdera izejas traucējumiem; 18,3% – sūdzības par sliktu dūšu. Par dedzināšanas sajūtu pakrūtē vīrieši ir sūdzējušies biežāk nekā sievietes, attiecīgi 58,2% un 47,2%, savukārt par vēdera uzpūšanos, vēdera izejas traucējumiem, sliktu dūšu, vemšanu biežāk ir sūdzējušās sievietes nekā vīrieši (146. tabula Pielikumā).

68,8% respondentu no tiem, kuriem ir sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību, tās parādās periodiski jau vairāku gadu garumā (147. tabula Pielikumā). No tiem 21,2% respondentu sūdzības parādās rudenī un pavasarī, 3,6% – ziemā un vasarā, 75,2% respondentu sūdzības nesasaista ar gadalaikiem (148. tabula Pielikumā).

69,3% respondentu no tiem, kuriem ir sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību, tās ir saistītas ar ēšanu. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu īpatsvars, kuriem sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu, bija jaunākajās vecuma grupās (149. tabula Pielikumā). No tiem 89,9% sūdzības parādās pēc ēšanas (150. tabula Pielikumā). Visbiežāk sūdzības parādās pēc sekojošu produktu lietošanas uzturā: dārzeņi – 20,4% gadījumu, augļi – 19,6%, gala – 18,8%, gaļas produkti – 18,0%, piena produkti – 15,1%, graudaugi – 14,8%, piens – 14,1%. 37,0% respondentu sūdzības parādās pēc citu, iepriekš neminētu, produktu lietošanas uzturā (151. tabula Pielikumā).



46,3% respondentu no tiem, kuriem ir sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību, tās ir bijušas saistītas ar sāpēm vēderā (152. tabula Pielikumā). No tiem 53,1% sāpes vēderā parādās pēc treknu ēdienu lietošanas, 28,8% – pēc emocionāliem pārdzīvojumiem, 17,3% – pēc smaga fiziska darba, 16,4% – naktīs bez noteikta iemesla, 10,7% – pēc alkohola lietošanas, savukārt 8,8% sāpes vēderā ir visu laiku. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars, kurām sāpes vēderā parādās pēc emocionāliem pārdzīvojumiem, attiecīgi 34,5% un 19,4%. Savukārt vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks to respondentu īpatsvars, kuriem sāpes vēderā parādās pēc smaga fiziska darba, attiecīgi 20,5% un 15,4%, un pēc alkohola lietošanas, attiecīgi 19,0% un 5,7%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks respondentu ar nepārejošām sāpēm vēderā īpatsvars bija vecuma grupā no 45 līdz 54 gadiem gan sievietēm, gan vīriešiem (153. tabula Pielikumā). No respondentiem, kuriem ir sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību un tās ir bijušas saistītas ar sāpēm vēderā, 23,8% respondentu tās ir bijušas vēdera lejasdaļā, 22,1% – pakrūtē, 21,1% – ap nabu (154. tabula Pielikumā). Stipras lēkmjveida sāpes ar tām sekojošām baltām fekālijām, tumšu urīnu un/vai dzeltenīgiem acu āboliem un/vai ādu bijušas 2,8% respondentu (155. tabula Pielikumā).

Vēdera izejas traucējumi pēdējā gada laikā bijuši kopumā 49,6% respondentu. Visbiežāk caureja – 26,5% respondentu un aizcietējumi – 21,8%. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks ar caureju sirgstošo īpatsvars, attiecīgi 35,4% un 20,8%, savukārt sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks ar aizcietējumiem sirgstošo īpatsvars, attiecīgi 29,0% un 10,6%. Salīdzinot pa vecuma grupām – lielāks ar caureju sirgstošo īpatsvars bija jaunākajās vecuma grupās, savukārt ar aizcietējumiem sirgstošo īpatsvars vīriešiem – vecākajās vecuma grupās, bet sievietēm – vienlīdz bieži visās vecuma grupās (156. tabula Pielikumā).

Kopsavilkuma logs 11

Kuņģa un zarnu trakta slimības

Līdzīgi kā citās pētījuma sadaļās uzdotie jautājumi nav mērķēti noteiktas kuņģa un zarnu trakta slimības konstatēšanai, bet gan to pazīmju un riska faktoru prevalences raksturošanai un pazīmju korelatīvai analīzei. Tādējādi, piemēram, zinot, ka 28% respondentu ir sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību vispār, ka šīs sūdzības parādās periodiski jau vairākus gadus (68,8% respondentu ar sūdzībām par traucējumiem), ka traucējumi ir galvenokārt pēc ēšanas (89,9% no respondentiem, kuri sūdzības saista ar ēšanu), galvenais sūdzību veids ir dedzināšanas sajūta pakrūtē

(51,5%), vēdera izejas traucējumi (49,6%) u.c., iespējama mērķtiecīga daudzfaktoru korelatīvā analīze iespējamās cēloņsakarības izziņāšanas nolūkos.

Mērķtiecīgi pievērsties "vēdera sāpju" izcelsmes un saistības ar citiem faktoriem (diennakts laiks, slodze, lokalizācija u.c.) analīzei jāatzīmē to saistība ar trekna ēdiena uzņemšanu (53,1% respondentu ar sāpēm vēderā), konkrēti ar gaļas un gaļas produktu lietošanu.

Jāatzīst dažas pētījuma metodoloģiskās nepilnības, proti, iespējamība jautājuma un atbildes dažādi interpretācijai, piemēram, formulējumi "sāpes vēderā" un "dedzināšanas sajūta pakrūtē", iespējams, netika pietiekoši diferencēti un sāpes varēja tikt saprastas arī kā "dedzināšana pakrūtē".

Atradne, ka 19% no visas respondentu populācijas ir ar vairāku gadu garumā ilgstošām periodiskām sūdzībām par kuņģa un zarnu trakta darbību, 13% ar sāpēm vēderā un 14% ar dažādiem vēdera izejas traucējumiem pēdējā gada laikā liek pievērst papildus uzmanību kuņģa un zarnu trakta slimību primārās profilakses pilnveidošanai.

5.16. SVARS UN FIZISKĀ AKTIVITĀTE

56,5% aptaujāto respondentu uzskatīja, ka viņiem ir normāls svars. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks respondentu īpatsvars, kuri uzskata, ka viņiem ir normāls svars, attiecīgi 60,6% un 53,0%. 39,1% respondentu uzskatīja, ka viņiem ir liekais svars. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondentu īpatsvars, kuras uzskatīja, ka viņām ir lieks svars, attiecīgi 43,9% un 33,6% (157. tabula Pielikumā). 20,4% respondentu pēdējā gada laikā ir saņēmuši ieteikumu samazināt svaru – 10,1% no ģimenes ārsta, 9,6% no ģimenes locekļiem, 4,7% no ārsta-speciālista (158. tabula Pielikumā).

Aptaujas rezultāti rāda, ka 50,3% respondentu ir fiziski mazaktīvi (gāja kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā). Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem ir lielāks mazaktīvo īpatsvars, attiecīgi 58,4% un 41,0%. Salīdzinot pa vecuma grupām – mazaktivitāte pieaug līdz ar vecumu vīriešiem, savukārt sievietēm tā bija vienlīdz izteikta visās



vecuma grupās. 39,0% respondentu bija fiziski aktīvi (strādāja fiziski smagu darbu, bieži brauca ar velosipēdu, skrēja, peldēja, sportoja vairāk nekā 4 reizes nedēļā). Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks fiziski aktīvo īpatsvars, attiecīgi 50,0% un 29,4%. Salīdzinot pa vecuma grupām – fiziskā aktivitāte samazinājās līdz ar vecumu abās dzimumu grupās – vīriešiem no 59,4% vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem līdz 23,6% vecuma grupā no 65 līdz 74 gadiem; sievietēm no 36,0% vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem līdz 19,6% vecuma grupā no 65 līdz 74 gadiem. 10,4% respondentu bija fiziski neaktīvi (pārsvarā sēdēja, gulēja, pārvietojās ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā) (159. tabula Pielikumā). Līdzīgi rezultāti ir, respondentiem atbildot par dzīvesveidu pirms gada (160. tabula Pielikumā).

28,4% respondentu uz darbu vai mācību iestādi un atpakaļ brauc ar automašīnu vai citu transporta līdzekli. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks respondentu īpatsvars, kuri uz darbu vai mācību iestādi brauc ar automašīnu vai citu transporta līdzekli, attiecīgi 35,9% un 21,9%. 29,1% respondentu uz darbu vai mācību iestādi dodas ar kājām vai ar divriteni un tas aizņem 30 minūšu un vairāk laika dienā. 20,3% respondentu uz darbu vai mācību iestādi dodas ar kājām vai ar divriteni un tas aizņem laiku līdz 30 minūtēm dienā (161. tabula Pielikumā).

Smaga darba darītāji bija 7,0% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks smaga darba darītāju īpatsvars, attiecīgi 12,4% un 2,3%. Vidēja slodze darbā, kur daudz jāstaigā bija 27,6% respondentu. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks vidējas slodzes darba darītāju īpatsvars, attiecīgi 33,4% un 22,5%. Viegla slodze darbā, kas ietver gan sēdēšanu, gan stāvēšanu un staigāšanu, bija 21,9% respondentu. Galvenokārt sēdošs darbs bija 16,8% respondentu (162. tabula Pielikumā).

Brīvo laiku 47,3% respondenti pavada pastaigās, braucot ar divriteni vai citās vieglās fiziskās nodarbībās vismaz 4 stundas nedēļā; 37,7% respondenti brīvo laiku pavada lasot, skatoties televizoru vai izvēloties cita veida sēdošu atpūtu; 12,9% brīvo laiku pavada skrienot lēnā solī, nūjojot vai strādājot dārzā vismaz 3 stundas nedēļā; savukārt smagos fiziskos treniņos un sacensībās brīvo laiku pavada 2,1% respondentu, pārsvarā vīriešu vecuma grupā no 25 līdz 34 gadiem (163. tabula Pielikumā).

30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus 5,5% respondentu izvēlas veikt katru dienu; 6,9% – 4 līdz 6 reizes nedēļā; 15,8% – 2 līdz 3 reizes nedēļā. Pārējie 71,9% 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus veic retāk vai neveic nekad. Salīdzinot pa vecuma grupām – līdz ar vecumu pieaug to respondentu īpatsvars, kuri 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus izvēlas veikt katru dienu (164. tabula Pielikumā).



4,2% respondentu uzskata, ka viņu veselība ir ļoti labi, 32,0% – diezgan laba, 48,8% – vidēja, 12,6% – diezgan slikta, 2,4% – ļoti slikta. Vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm bija lielāks respondentu ar augstu fiziskās formas pašvērtējumu īpatsvars. Salīdzinot pa vecuma grupām – fiziskās formas pašvērtējums kritās līdz ar vecumu (165. tabula Pielikumā).

17% respondentu pēdējā gada laikā kāds ir ieteicis palielināt fizisko aktivitāšu apjomu. 7,3% to ir ieteikuši ģimenes locekļi, 6,4% – ģimenes ārsts, 4,0% – ārsts-speciālists (166. tabula Pielikumā).

Aprēķinātā ĶMI datos (188. tabula Pielikumā) redzams, ka tas pazemināts ir 0,8% vīriešu un 1,9% sieviešu, normāls ĶMI vidēji ir 35,2% respondentu (39,4% sieviešu un 30,4% vīriešu), bet palielināts – vidēji 34,3% respondentu. Aptaukošanos konstatē 28,2% vīriešu un 29,8% sieviešu, turklāt 25 – 34 g. vīriešu vecuma grupā aptaukošanās ir 17,5% (14,2% sieviešu).

Analizējot cukura līmeņa asinīs saistību ar citiem riska faktoriem, ir jāsecina, ka:

1) Vispārzināmu liekā svara un paaugstināta asinsspiediena sakarību demonstrē fakts, ka, ja nav liekais svars, tad paaugstināts asinsspiediens ir tikai 15,3% respondentu, bet 38,3% respondentu ar paaugstinātu lieko svaru;

2) Populācijai ar lieko svaru biežāka ir paaugstināta kopējā holesterīna līmeņa asinīs un ZBL holesterīna līmeņa asinīs izplatība, kā arī retāka normāla ABL holesterīna līmeņa asinīs sastopamība;

3) Sevišķi izteikta ir liekā svara un triglicerīdu līmeņa asinīs saistība: ja ir liekais svars, tad paaugstināts triglicerīdu līmenis asinīs ir 34,3% respondentu, ja liekā svara nav – tad paaugstināts triglicerīdu līmenis asinīs ir 8,1% respondentu;

4) Arī liekā svara un glikozes līmeņa asinīs saistība tiek apstiprināta: respondentiem ar lieko svaru paaugstināts glikozes līmenis ir 0,7% gadījumu, bet respondentiem ar normālu svaru paaugstināts glikozes līmenis asinīs ir 6,6% gadījumu.

Apskatot ĶMI respondentu izglītības līmeņu kontekstā, lielākas atšķirības konstatējamas sieviešu populācijā – sievietēm ar augstāko izglītību aptaukošanās ir 22,2%, savukārt sievietēm ar pamatzglītību vai zemāku izglītības līmeni aptaukošanās izplatība sasniedz 38,3%.



Kopsavilkuma Logs 12

Svars un fiziskā aktivitāte

Nepārprotami pierādīta ir normāla ķermeņa svara un, attiecīgi, ĶMI, kā arī regulāras fiziskās aktivitātes nozīme labas veselības, sevišķi sirds un asinsvadu veselības, uzturēšanā. Vadoties pēc Eiropas Kardiologu biedrības kardiovaskulāro slimību profilakses vadlīniju ieteikumiem par optimāla ķermeņa svara un fizisko aktivitāšu praksi, pētījumā tika akcentēti specifiski un detalizēti jautājumi, atbildes uz kuriem ataino Latvijas iedzīvotāju paradumus. Jāatzīmē, ka ĶMI tika aprēķināts balstoties uz objektīviem pētījuma datiem.

Pētījumā analizētie respondentu fiziskās aktivitātes paradumi norāda uz neproporcionālu populācijas dalījumu – fiziski aktīvos (apm. 40%) un neaktīvos (apm.60%), ja par aktivitātes kritēriju pieņem respondenta pašvērtējumu. Tomēr, fiziskos vingrinājumus (30 minūtes 2–6 reizes nedēļā) praktizē tikai 27–28% respondentu un dažas reizes gadā vai nekad – 48%, turklāt 83% respondentu ieteikumu palielināt fizisko aktivitāti veselības apsvērumu dēļ nav devis neviens. Tādējādi, pētījuma dati apliecina, ka Latvijas pieaugušo populācija ir fiziski nepietiekoši aktīva, kas, protams, ir saistīts ar iespēju iegūt pārlietu lielu ĶMI un riskēt ar sirds un asinsvadu slimību attīstību.

SAS paaugstinātu risku apstiprina arī ĶMI mērījumu dati. Tie apliecina jau agrāk konstatēto liekā ķermeņa svara un aptaukošās problēmu, jo gandrīz 60% sieviešu un 68% vīriešu ir aptaukošanās un liekā svara kategorijā.

Nepietiekošās fiziskās aktivitātes, liekā svara un aptaukošanās kombinācija ir nopietns KVS riska faktors, kurš izvirza nopietnus izaicinājumus primārās profilakses jomai.

5.17 DZĪVES KVALITĀTE

Dzīves kvalitātes vērtējuma kritēriju kopa aptvēra plaša spektra rādītājus – tādus kā sāpes un to intensitāte, spēja veikt ikdienas darbus, mentālais stāvoklis, kā arī veselības pašvērtējums. Kopumā 5,8% respondentu ir pārvietošanās traucējumi (167. tabula Pielikumā).



2,2% respondentu nespēj sevi aprūpēt vai arī spēj daļēji (168. tabula Pielikumā). 7,5% respondentu nespēj patstāvīgi veikt ikdienas nodarbes vai arī spēj tikai daļēji (169. tabula Pielikumā). 24,6% respondentiem ir sāpes vai diskomforts – nelielas sāpes vai diskomforts ir 19,0% respondentu; izteiktas vai lielas sāpes ir 5,6% respondentu; neciešamas sāpes vai diskomforts – 0,1% respondentu. Sievietes salīdzinot ar vīriešiem biežāk cieš no sāpēm vai diskomforta, attiecīgi 26,7% un 22,1% (170. tabula Pielikumā).

16,2% respondentu atzina, ka viņiem ir satraukums vai depresija. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks ar satraukumu vai depresiju sirgstošo īpatsvars, attiecīgi 18,8% un 13,3% (171. tabula Pielikumā).

Veselības pašvērtējuma skalā respondenti tika lūgti atzīmēt savu veselības pašvērtējumu no 1 līdz 100 punktiem. Datus analizējot punkti tika gradēti: 1–20 ir ļoti slikta veselība, 21–40 slikta, 41–60 viduvēja, 61–80 laba, 81–100 ļoti laba.⁸¹ Veselības vidējais pašvērtējums populācijā ir 68 – tātad respondenti veselību novērtējuši kā labu. 4,7% respondentu savu veselības stāvokli novērtējuši kā ļoti sliktu (4,0% vīriešu un 5,2% sieviešu). 4,2% veselības stāvokli novērtējuši kā diezgan sliktu (4,3% vīriešu un 4,2% sieviešu). 23,4% veselības stāvokli novērtējuši kā vidēju (19,9% vīriešu un 26,3% sieviešu). 48,7% veselības stāvokli novērtējuši kā labu (49,6% vīriešu un 47,8% sieviešu). 19,1% veselības stāvokli novērtējuši kā ļoti labu (22,1% vīriešu un 16,5% sieviešu). Salīdzinot pa vecuma grupām – veselības pašvērtējums samazinās līdz ar vecumu (172. tabula Pielikumā).

5.18. PSIHOEMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS

Psihoemocionālais stāvoklis tika analizēts, apkopojot HADS skalas jautājumus un summējot atbilžu rezultātus atsevišķi – par jautājumiem, kas ir saistīti ar trauksmi un par jautājumiem, kas ir saistīti ar depresiju. Rezultātus ir iespējams interpretēt pēc iegūto punktu skaita: 0–7 punkti ir norma, kad nav tiešu trauksmes vai depresijas simptomu; 8–10 punkti norāda uz subklīniski izteiktu trauksmi vai depresiju; 11 un vairāk punktu norāda uz klīniski izteiktu trauksmi vai depresiju.

4,7% respondentu ir klīniski nozīmīgi trauksmes simptomi jeb paaugstināts trauksmes līmenis. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks ar trauksmi sirgstošo īpatsvars,

⁸¹ EuroQol Research Foundation. EQ-5D-5L User Guide, 2019. Available from: <https://euroqol.org/publications/user-guides>.



attiecīgi 5,9% un 3,4%. Salīdzinot pa vecuma grupām vīriešiem lielākais ar trauksmi sirgstošo īpatsvars bija vecuma grupā no 65 līdz 74 gadiem, savukārt sievietēm – vecuma grupā no 55 līdz 64 gadiem. 12,6% respondentu ir raksturīgs trauksmes robežstāvoklis jeb subklīniski izteikta trauksme (187. tabula Pielikumā).

2,3% respondentu bija depresijas simptomi. Sievietēm salīdzinājumā ar vīriešiem bija lielāks respondenšu īpatsvars ar depresijas simptomiem, attiecīgi 2,8% un 1,7%. Salīdzinot pa vecuma grupām gan vīriešiem, gan sievietēm lielākais respondentu ar depresijas simptomiem īpatsvars bija vecuma grupās no 65 līdz 74 gadiem. 5,4% respondentu bija raksturīgs depresijas robežstāvoklis jeb subklīniski izteikta depresija (189. tabula Pielikumā).



6. SECINĀJUMI

Galvenās atradnes

Lai gan vairāk nekā puse respondentu atzina, ka viņu veselības stāvoklis ir ļoti labs vai labs, iegūtie dati norāda uz nepieciešamību veikt dziļāku izpratnes par veselību analīzi, jo neinfekciozo slimību un to riska faktoru izplatības intensitāte neatļauj apstiprināt šādu optimistisku vērtējumu. Arī respondentu īpatsvars ap 85%, kuriem ārsts atzinis kādu no slimībām vai kādu veselības riska faktora esamību, ir pretrunā ar augstākminētā veselības stāvokļa pašvērtējumu. Šie dati varētu liecināt, ka Latvijas iedzīvotājiem trūkst izpratnes par veselības riska faktoru esamības nopietnību, kā arī par jēdzienu “dzīves kvalitāte”.

Smēķēšanas pieredze vismaz 1 gadu mūža laikā ir pusei respondentu. Pētījuma norises laikā smēķēja trešdaļa Latvijas iedzīvotāju un puse no tiem pirmo cigareti izsmēķē 30 minūšu laikā pēc pamošanās. 2/3 smēķētāju smēķēt sāk vecumā no 16 līdz 20 gadiem. Pasīvajai smēķēšanai ir pakļauta gandrīz ceturtdaļa respondentu. No sabiedrības veselības viedokļa tas ir absolūti nepieņemami un nepārprotami liecina, ka Latvijā esošā likumdošana un profilaktiskie pasākumi ne tuvu nav sasnieguši mērķi.

Alkohola lietošanas izplatības dati iezīmē gan pozitīvas tendences – zema alkohola satura dzērienu lietošanas izplatības augstos rādītājus un faktu, ka gandrīz ceturtdaļa Latvijas iedzīvotāju vispār nelieto alkoholiskos dzērienus, gan skaidri redzamas attieksmes un veselības problēmas, kas saistītas ar alkoholisko dzērienu lietošanas seku novērtējumu. Pētījumā pietrūkst datu par vienā iedzeršanas reizē lietotu dažādu alkoholisko dzērienu faktu un devām, kas jāuzskata par pētījuma rezultātu analīzes ierobežojumu.

Jautājumi par arteriālo asinsspiedienu sniedz nozīmīgas atbildes par arteriālās hipertensijas pacientu aprūpi un medicīnas darbinieku lomu tajā. Salīdzinot aptaujas veidā iegūto arteriālās hipertensijas izplatības rādītāju (18,9%) ar objektīvajiem rādītājiem (17,5%), redzams, ka tie ir ļoti līdzīgi. Pievienojot arteriālas hipertensijas izplatības rādītājam respondentu īpatsvaru ar “augsti normālu asinsspiedienu” (130–139 un/vai 85–89 mm/Hg), kopējais arteriālas hipertensijas izplatības rādītājs Latvijā ir 35,4%.

Svarīgi ir atzīmēt pētījumā atklāto respondentu ar arteriālu hipertensiju līdzestību ārstēšanās procesā – ārsta izrakstītos medikamentus pastāvīgi lieto 84,5% respondentu, neregulāri – 6,8%, bet pēdējās nedēļas laikā lietotāju īpatsvars sasniedz 96,5%.

Vēl viens būtisks jautājums ir par medikamentu lietošanas saistību ar dzīvildzi. Proti, vairāk nekā 1/5 hipertensijas pacientu ir ar garu slimības laiku – ilgāku par 25 gadiem; gandrīz



30% vecākā gadu gājuma sieviešu ir šinī grupā un 95% šo sieviešu pastāvīgi lieto medikamentus. Tas varētu būt ilgstoši un pareizi lietotas medikamentozās terapijas efekts, kā arī apstiprinājums faktam, ka regulāra medikamentu lietošana pagarina dzīvildzi, ja arteriālā hipertensija tiek kontrolēta.

Diskusiju izraisa atradne, ka holesterīna līmenis asinīs nekad nav noteikts vai arī par tā noteikšanas faktu nezina trešdaļa populācijas. Objektīvie mērījumi diemžēl apstiprina faktu, ka paaugstināta kopējā holesterīna līmeņa izplatība Latvijā turas augstā līmenī – 60,7% vīriešu un 65,4% sieviešu tas pārsniedz 5,0 mmol/l līmeni. Satraucošas ir arī norādes uz iespējamu ģimenes hiperholesterinēmiju – šī diagnoze, iespējams, ir pat 17% respondentu.

Sevišķi nozīmīga atradne ir ZBLH virs 3,0 mmol/l izplatība 63,1% vīriešu un 61,1% sieviešu. Negatīvi jāvērtē augstās izplatības rādītājs jaunu vīriešu populācijā – 49,0% vecumā no 25 līdz 34 gadiem un 65,1% vecumā no 35 līdz 44 gadiem. Detalizētas analīzes nolūkos ZBLH līmeņa rādītāji tika sadalīti atkarībā no mērķa rādītāja. Tas dos iespēju salīdzināt rezultātus ar respondentu KVS riska pakāpi.

Datu analīze par cukura diabētu atklāj divus paradoksus: pēdējā gada laikā cukura līmenis asinīs noteikts vairāk nekā pusei respondentu, kas jāinterpretē kā labs sabiedrības aktivitātes rādītājs, savukārt cukura līmenis asinīs nekad nav noteikts 16,3% respondentu, kas liecina par primārās profilakses potenciālajām iespējām (sevišķi jaunu vīriešu populācijā). Cukura diabēta izplatība ir salīdzinoši augsta (4–5% visā populācijā) ar ievērojamu dinamiku vecuma kontekstā. Satraukumu izraisa fakts, ka 3,9% vīriešu ar diagnosticētu cukura diabētu neesot tikusi nozīmēta terapija (0,6% sievietēm). Objektīvi iegūtie dati ir ļoti būtiski – tie apstiprina izteiktu cukura diabēta attīstības risku, jo disglukēmijas (5,6–6,99 mmol/l) izplatība visā populācijā sasniedz 22,1%, bet potenciāla cukura diabēta prevalence ir 4,5% (glikoze tukšā dūšā virs 7,0 mmol/l). Protams, izdarot šādu secinājumu, jāpārlicinās, vai un cik šajās kopās ir pacientu ar jau diagnosticētu diabētu.

Jautājumu par sirds un asinavdu slimībām mērķis bija izprast koronārās sirds slimības aptuveno izplatību Latvijā un saprast, vai par to var spriest, pielietojot mērķētu jautājumu kopu Latvijas iedzīvotāju kopā. Datu analīze apliecina atbilžu subjektīvismu, kas apgrūtina to interpretāciju. Tomēr, vadoties no datiem par sāpju esamību fiziskas slodzes laikā, to lokalizāciju un izzušanas dinamiku, var secināt, ka slodzes stenokardijas izplatības iespēja ir pietiekoši augsta. Šo tēzi apstiprina sāpju neizzušana tūlīt pēc apstāšanās (13,3%), kā arī nitroglicerīna lietošana (3,9%), lai rastu iespēju turpināt slodzi (iešanu).



Par kāju maģistrālo artēriju caurteces ierobežojumu diagnozi (Perifēro artēriju slimība), vadoties no mijklibošanas simptomātikas dinamikas, var spriest tikai aptuveni. Tomēr mēķtietiegi tendētie jautājumi atļauj pietiekoši uzskatāmi izdalīt to respondentu grupu, kuriem tiešām sāpes lokalizējas ikru muskuļos un pāriet, pārtraucot slodzi (iešanu). Tādējādi mēs varam spriest par mijklibošanas izplatību populācijā, kas ir aptuveni 5,3% (4,8% vīriešu un 5,7% sieviešu populācijā) līdzīgi kā vairākās Rietumeiropas valstīs.

Uzmanību piesaista paaugstinātas sirdsdarbības frekvences (virs 70 x/min) izplatība, sevišķi sievietēm. Kā zināms, palielināta sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī ir neatkarīgs KVS riska faktors un ir iekļauta Eiropas un Latvijas KVS profilakses vadlīnijās. Zināms, ka sirdsdarbības frekvence ≥ 70 x/min miera stāvoklī palielina kardiovaskulāro notikumu risku pacientiem ar koronāro artēriju slimību. Pētījumā iegūtie dati veicina izpratni par šī kardiovaskulārā riska faktora izplatību valstī un saistību ar citiem riska faktoriem.

Centrālās nervu sistēmas darbības traucējumu prevalence populācijā ir viens no sabiedrības veselības stāvokļa novērtējuma svarīgākajiem rādītājiem. Tādēļ pētījumā galvenais uzsvars tika veltīts smadzeņu asins cirkulācijas, kā arī kognitīvo funkciju traucējumu prevalences un izteiktības izzināšanai. No atbildēm uz cirkulācijas traucējumu raksturošajiem jautājumiem jāatzīmē samērā lielā galvas reiboņu (29,4%), redzes un dzirdes traucējumu (6,1% un 20,2%) prevalence sievietēm, kas neapšaubāmi determinē pasākumus primārās profilakses kontekstā. Arī kognitīvo funkciju traucējumu prevalence ir pietiekoši izteikta – atmiņas traucējumi 23,8% vīriešu un 33,9% sieviešu, garīgo darba spēju samazināšanās pēdējā gada laikā – 25,4% vīriešu un 32,7% sieviešu. Pētījuma dati ir nepārprotami izmantojami mentālās veselības vadības vadlīniju papildināšanai.

Elpošanas orgānu slimības ir būtiska problēma neinfekciozo slimību spektrā Latvijā, sevišķi hroniska obstruktīva plaušu slimība (HOPS). Medicīniski HOPS ir hronisks elpceļu iekaisums, kas rodas cigarešu dūmu vai citu karinošo daļiņu ilgstošas ieelpošanas rezultātā. HOPS ir ceturtais nozīmīgākais mirstības cēlonis pasaulē. Atbildes uz pētījuma jautājumiem atļauj, gan ne tieši, bet tomēr, spriest par iespējamo HOPS izplatību, novērtējot sūdzību izplatību. Respondentu skaits, kuri atzīmē apgrūtinātas elpošanas esamību pēdējā mēneša laikā, ir ievērojams – ap 16%, kas pieaug līdz ar vecumu un sasniedz 23% vecāka gadagājuma cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma. Elpošanas pašvērtējums cieši sasauca ar aizdusu lēkmju un akūta elpas trūkuma esamības izplatību piepūles laikā (12,2%), kā arī dienas iesākumu ar rīta klepu un atkrēpošanu.



Pētījumā saņemto atbilžu izvērtējumu var tikai netieši izmantot kā HOPS izplatības rādītāju. Augstāk minēto simptomu un smēķēšanas u.c. veselības riska faktoru izplatības korelatīvā analīze ir nākošais zinātniski pamatotais solis plaušu hronisko slimību izplatības novērtēšanai.

Atradne, ka 19% no visas respondentu populācijas ir ar vairāku gadu garumā ilgstošām periodiskām sūdzībām par kuņģa un zarnu trakta darbību, 13% ar sāpēm vēderā un 14% ar dažādiem vēdera izejas traucējumiem pēdējā gada laikā liek pievērst papildus uzmanību kuņģa un zarnu trakta slimību primārās profilakses pilnveidošanai.

Pētījumā analizētie respondentu fiziskās aktivitātes paradumi norāda uz neproporcionālu populācijas daļījumu – fiziski aktīvos (40%) un neaktīvos (60%), ja par aktivitātes kritēriju pieņem respondenta pašvērtējumu. Tomēr, fiziskos vingrinājumus (30 minūtes 2–6 reizes nedēļā) praktizē tikai 27–28% respondentu un dažas reizes gadā vai nekad – 48%, turklāt 83% respondentu ieteikumu palielināt fizisko aktivitāti veselības apsvērumu dēļ nav devis neviens. Tādējādi, pētījuma dati kārtējo reizi apliecina, ka Latvijas pieaugušo populācija ir fiziski nepietiekoši aktīva, kas, protams, var veicināt sirds un asinsvadu slimību attīstības risku.

SAS paaugstinātu risku apstiprina arī ĶMI mērījumu dati. Tie reljefi apliecina jau agrāk konstatēto liekā ķermeņa svara un aptaukošās problēmu, jo gandrīz 60% sieviešu un 68% vīriešu ir aptaukošanās un liekais svars.

Nepietiekošās fiziskās aktivitātes, liekā svara un aptaukošanās kombinācija ir nopietns KVS riska faktors, kurš izvirza nopietnus izaicinājumus primārās profilakses jomai.

Te jāatzīmē, ka, izmantojot HADS skalu, trauksmes un depresijas simptomi bija 7% respondentu, savukārt pēc pašvērtējuma satraukuma vai depresijas sajūta ir 16,2% respondentu. Visdrīzāk tas ir saistīts ar respondentu nepietiekamu izpratni par trauksmes un depresijas definīciju.

Lielākie izaicinājumi

Viens no lielākajiem izaicinājumiem pētījuma norises laikā bija izlasē iekļauto respondentu sasniegšana intervēšanai. Iedzīvotāji bija grūti sasniedzami savos mājokļos, daudzi bija deklarējušies norādītajās adresēs, bet dzīvoja citur Latvijā vai arī bija emigrējuši. Daudzi nebija sasniedzami, jo atradās darbā un pārnāca intervēšanai nepiemērotā laikā. Iespējamais risinājums būtu respondentus intervēt ģimenes ārstu praksēs, tomēr tad būtu jāparedz



visaptveroša Latvijas ģimenes ārstu iesaiste, kā arī papildu finansējums par ģimenes ārstu iesaisti un ģimenes ārstu medicīnas māsu iesaisti.

Otrs lielākais izaicinājums bija intervēto respondentu atsaucības sasniegšana asinsanalīžu un mērījumu veikšanai. Telefona sarunās tika atklāts, ka respondenti nevēlas nodot asins paraugus pētniecībai; daudziem nebija laika vai iespēju doties uz laboratoriju; bija respondenti, kuri savus rādītājus jau zināja. Iespējamais risinājums būtu uzreiz pēc intervijas veikt mērījumus un ņemt asinsparaugus, tomēr tādā gadījumā intervētājam līdzī vienmēr būtu jānodrošina sertificēta medicīnas māsa. Šāds modelis būtu ideāls, bet prasītu krietni vairāk finanšu resursus.

Interviju kvalitātes kontrole notika pētījuma lauka darba noslēgumā, kad visi respondenti bija nointervēti. Tika atklāts, ka pēc ilgāka laika respondenti bieži vien neatceras, kāds pētījums ir veikts viņa mājoklī, jauc to ar kādu citu pētījumu, kuru, iespējams, veikusi socioloģisko pētījumu iestāde u.tml. Tāpēc kvalitātes kontrole būtu veicama ne vēlāk kā mēneša laikā pēc notikušas intervijas.

Lai gan pirms pētījuma lauka darba uzsākšanas tika veikts pilotpētījums, īpašu uzmanību pievēršot jautājumu un atbilžu variantu saprotamībai un precizitātei, pēc pētījuma norises tika konstatēti jautājumi un atbilžu varināti, kuri tomēr pieļauj subjektivitāti un interpretāciju gan respondentiem, atbildot uz jautājumiem, gan pētniekiem, iegūtos datus analizējot, piemēram, formulējumi "sāpes vēderā" un "dedzināšanas sajūta pakrūtē", iespējams, netika pietiekami diferencēti un sāpes varēja tikt saprastas arī kā "dedzināšana pakrūtē".

Ierosinājumi

KVS riska faktoru izplatības dinamikas dati ir absolūti nepieciešami modernu valsts mēroga KVS profilakses programmu veidošanai ar kopējo mērķi – iedzīvotāju dzīves kvalitātes uzlabošana un dzīvildzes pagarināšana. Tāpēc **ir jāturpina šādu šķērsriezuma un pētījumu veikšana Latvijā ik pēc 5 gadiem ar iespēju starplaikos veikt atsevišķu veselības risku faktoru garengriezuma jeb longitūdinālus pētījumus.**

Veicot nākamo šķērsriezuma pētījumu, ir jāparedz krietni **lielāki finanšu resursi**, lai ne tikai nodrošinātu plašākas respondentu sasniegšanas iespējas, bet arī asinsanalīžu un mērījumu veikšanu uzreiz pēc intervijas. Papildu finansējums būtu nepieciešams arī publicitātes veidošanai pirms pētījuma veikšanas, lai informētu sabiedrību un potenciālos respondentus par



pētījuma mērķiem, nozīmīgumu, uzticamību un ieguvumiem kā respondentam tā valstij kopumā.

Tāpat būtu **absolūti nepieciešama turpmāka padziļināta šī šķērsriezuma pētījuma datu analīze par katru pētījumā iekļauto jautājumu, kā arī jautājumu un atbilžu savstarpējo sakarību izpēte**. Arī šī procesa pilnvērtīgai un profesionālai nodrošināšanai ir nepieciešami papildu finanšu līdzekļi. Padziļinātas datu analīzes rezultāti pavērtu iespējas veidot mērķtiecīgas sabiedrības veselības veicināšanas kampaņas un iedzīvotāju izglītošanas darbu par veselības uzturēšanu un slimību profilaksi. Atkārtoti pētījumi savukārt sniegtu uzskatāmu atbildi, vai sabiedrības veselības veicināšanas politika ir nesusi gaidīto rezultātu.

Sabiedrības veselības veicināšanas un izglītošanas kampaņas būtu vēšamas vairākos virzienos.

1) **Smēķēšanas uzsākšana ļoti agrā vecumā**. Pētījuma dati skaidri parāda, ka 82,2% smēķēt sāk līdz 20 gadu vecumam (18,6% līdz 16 gadu vecumam, 63,6% līdz 20 gadu vecumam), tāpēc būtu jāveido mūsdienīgas kampaņas bērniem un jauniešiem, kas motivētu šo sabiedrības daļu nesākt smēķēt. Tāpat ir skaidri redzams, ka smēķētājiem nav motivācijas smēķēšanas atmešanai.

2) **Kampaņas par riska faktoru bīstamību**. Paaugstināta asinsspiediena, holesterīna līmeņa, glikozes līmeņa, ĶMI rādītāji ir nepiedodami augsti! Ir būtiski skaidrot atsevišķi katra riska faktora ietekmi uz veselību, dzīves kvalitāti un dzīves ilgumu.

3) **Kampaņa par vēšanos pie speciālistiem pēc palīdzības**. Pētījumā redzams, ka pastāvīgās sāpēs vai diskomfortā dzīvo 25% sabiedrības. Būtu nepieciešams izglītēt sabiedrību, ka tā nav norma. Protams, ja šādas kampaņas veido, ir būtiski nodrošināt speciālistu pieejamību.



7. PIELIKUMI

7.1. REZULTĀTU TABULU SARAKSTS

VISPĀRĪGAS ZIŅAS

1. tabula. Respondentu skaits, dzimuma un vecuma grupās (N)
2. tabula. Respondentu skaits demogrāfiskajās un sociālajās grupās (N)
3. tabula. Dzimšanas vieta, dzimuma un vecuma grupās (%)
4. tabula. Tautība dzimuma un vecuma grupās (%)
5. tabula. Tautība – cita, dzimuma un vecuma grupās (N)
6. tabula. Izglītības līmenis, dzimuma un vecuma grupās (%)
7. tabula. Izglītošanās ilgums gados, dzimuma un vecuma grupās (%)
8. tabula. Nodarbošanās, dzimuma un vecuma grupās (%)
9. tabula. Ģimenes stāvoklis, dzimuma un vecuma grupās (%)
10. tabula. Ģimeņu īpatsvars ar bērniem līdz 17 gadiem ieskaitot, dzimuma un vecuma grupās (%)

VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR VESELĪBAS STĀVOKLI

11. tabula. Veselības pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)
12. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ārsts diagnosticējis slimību vai riska faktoru, dzimuma un vecuma grupās (%)
13. tabula. Ārsta diagnosticēta slimība vai riska faktors – cita, dzimuma un vecuma grupās (N)
14. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir diagnosticēts ļaundabīgs audzējs/slimība, dzimuma un vecuma grupās (%)
15. tabula. Ļaundabīgo audzēju/slimību veidi respondentiem, kuriem slimība diagnosticēta, dzimuma un vecuma grupās (N)
16. tabula. Ārsta diagnosticēta slimība vai riska faktors, kas izpaudies/bijis 12 pēdējo mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
17. tabula. Personas ar invaliditāti, dzimuma un vecuma grupās (%)
18. tabula. Slimība vai veselības problēma, kuras dēļ ir piešķirta invaliditāte, dzimuma un vecuma grupās (N)
19. tabula. Kaitīgiem vides vai darba faktoriem dzīves laikā pakļautie respondenti, dzimuma un vecuma grupās (%)



20. tabula. Kaitīgie vides vai darba faktori, kuriem dzīves laikā bija pakļauti respondenti, dzimuma un vecuma grupās (%)

21. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir alerģija, dzimuma un vecuma grupās (%)

22. tabula. Alerģijas iemesls respondentiem, kuriem ir alerģija, dzimuma un vecuma grupās (N)

23. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri regulāri lieto zāles, dzimuma un vecuma grupās (%)

24. tabula. Nolūks, kādam respondenti regulāri lieto zāles, dzimuma un vecuma grupās (%)

UZTURS

25. tabula. Sāls pievienošana ēdienam, iepriekš nepagaršojot, dzimuma un vecuma grupās (%)

26. tabula. Ikdienas uzturā (ieskaitot ēdiena gatavošanu) lietotās taukvielas, dzimuma un vecuma grupās (%)

27. tabula. Gaļas patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

28. tabula. Gaļas lietošana uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

29. tabula. Gaļas produktu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

30. tabula. Jūras zivju vai zivju konservu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

31. tabula. Dārzeņu gan svaigu, gan termiski apstrādātu (izņemot kartupeļu) patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

32. tabula. Kartupeļu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

33. tabula. Augļu vai ogu gan svaigu, gan termiski apstrādātu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

34. tabula. Govs piena lietošana uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

35. tabula. Piena produktu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

36. tabula. Siera patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

37. tabula. Olu patēriņš uzturā vienas nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

38. tabula. Rudzu maizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

39. tabula. Baltmaizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

40. tabula. Graudu maizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

41. tabula. Saldskābās maizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

42. tabula. Makaronu, nūdeļu un līdzīgu miltu izstrādājumu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

43. tabula. Biezputras patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

44. tabula. Riekstu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)



45. tabula. Cukura, ievārījuma, medus (tējkarotēs) vai konfekšu patēriņš dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

46. tabula. Konditorejas izstrādājumu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

47. tabula. Šķidrums patēriņš dienā 200 ml glāzēs, dzimuma un vecuma grupās (%)

SMĒĶĒŠANA

48. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri dzīves laikā ir vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, dzimuma un vecuma grupās (%)

49. tabula. Smēķēšanas izplatība to respondentu vidū, kuri vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, dzimuma un vecuma grupās (%)

50. tabula. Vecums, kad respondenti, kuri vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, uzsāka smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

51. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri ir iepriekš smēķējuši, bet atmetuši smēķēšanu vismaz pirms 6 mēnešiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

52. tabula. Vecums, kurā jebkad dzīvē smēķējuši respondenti atmetuši smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

53. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izsmēķēto cigarešu ar filtru skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

54. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izsmēķēto cigarešu bez filtra skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

55. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izsmēķēto cigāru vai cigarellu skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

56. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izpīpēto pīpju skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

57. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuri ir lietojuši elektroniskās cigaretes, dzimuma un vecuma grupās (%)

58. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuri pirmo cigareti izsmēķē 30 minūšu laikā pēc pamošanās vai vēlāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

59. tabula. Izsmēķētā cigarete, kura smēķējošiem respondentiem sagādā vislielāko apmierinājumu, dzimuma un vecuma grupās (%)

60. tabula. Dienas daļa, kurā smēķējošie respondenti parasti smēķē vairāk, dzimuma un vecuma grupās (%)



61. tabula. Smēķējošo respondentu smēķēšanas paradumi slimošanas laikā, kad liela dienas daļa ir jāpavada gultā, dzimuma un vecuma grupās (%)

62. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuriem ir apgrūtināti nesmēķēt vietās, kur tas ir aizliegts, dzimuma un vecuma grupās (%)

63. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kas pēdējā gada laikā ir samazinājuši smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

64. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuri vēlas atmest smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

65. tabula. Pasīvajai smēķēšanai pakļauto respondentu īpatsvars, dzimuma un vecuma grupās (%)

ALKOHOLS

66. tabula. Alkoholisko dzērienu lietošanas biežums pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

67. tabula. Alus ierastā deva (330 ml pudele/mazais kauss/skārdene) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

68. tabula. Alus ierastā deva (500 ml pudele/lielais kauss/skārdene) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

69. tabula. Vīna (11–14,5%) ierastā deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

70. tabula. Vīna (17–20%) ierastā deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

71. tabula. Degvīna (40%) un stiprāku alkoholisko dzērienu (konjaks, viskijs u.c.) ierastā deva (40 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

72. tabula. Alkoholisko kokteiļu, sidru u.c. dzērienu (~3–8,5%) ierastā deva (330 ml pudele/glāze/skārdene) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

73. tabula. Stiprināto alkoholisko dzērienu (~30%) ierastā deva (60 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

74. tabula. Nespēja pārtraukt alkoholisko dzērienu lietošanu pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)



75. tabula. Nespēja izdarīt to, ko no respondenta gaida, alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

76. tabula. Alkoholisko dzērienu lietošana no rītiem, kam par iemeslu bijusi iedzeršana iepriekšējā dienā, pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

77. tabula. Vainas sajūta vai nožēla pēc alkoholisko dzērienu lietošanas pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

78. tabula. Nespēja pēc alkoholisko dzērienu lietošanas atcerēties iepriekšējās dienas notikumus pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

79. tabula. Fiziskas traumas cēlonis sev vai citiem cilvēkiem alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

80. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri ir saņēmuši ieteikumu pārtraukt alkohola lietošanu pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

ARTERIĀLAIS ASINSSPIEDIENS

81. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir norādījis uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu, dzimuma un vecuma grupās (%)

82. tabula. Kāda medicīnas darbinieka norādījumu uz paaugstinātu arteriālo spiedienu biežums, dzimuma un vecuma grupās (%)

83. tabula. Ārsta diagnosticēta arteriālā hipertensija respondentiem, kuriem ārsts kādreiz dzīvē ir norādījis uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu, dzimuma un vecuma grupās (%)

84. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem jebkad ir izrakstītas zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai, dzimuma un vecuma grupās (%)

85. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri pašreiz lieto ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai, dzimuma un vecuma grupās (%)

86. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri ir lietojuši ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai pēdējās nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)



87. tabula. Diagnozes “arteriālā hipertensija” ilgums gados, dzimuma un vecuma grupās (%)

88. tabula. Asinsspiediena mērīšanas regularitāte, dzimuma un vecuma grupās (%)

89. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir norādījis uz pazeminātu arteriālo asinsspiedienu, dzimuma un vecuma grupās (%)

90. tabula. Kāda medicīnas darbinieka norādījumu uz pazeminātu arteriālo asinsspiedienu biežums, dzimuma un vecuma grupās (%)

91. tabula. Pazemināta arteriālā asinsspiediena ilgums gados, dzimuma un vecuma grupās (%)

HOLESTERĪNS

92. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

93. tabula. Holesterīna līmenis asinīs, kas noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā, respondentiem, kuriem kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

94. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz bijis konstatēts paaugstināts kopējā holesterīna līmenis asinīs (virs 7 mmol/l), dzimuma un vecuma grupās (%)

95. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem pirmās pakāpes radniekiem ir bijis konstatēts paaugstināts holesterīna līmenis asinīs (virs 7mmol/l), dzimuma un vecuma grupās (%)

96. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ārsts izrakstījis medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai, dzimuma un vecuma grupās (%)

97. tabula. Ārsta izrakstīto medikamentu holesterīna līmeņa samazināšanai lietošanas apzinīgums, dzimuma un vecuma grupās (%)

CUKURA DIABĒTS

98. tabula. Cukura līmeņa asinīs noteikšana, dzimuma un vecuma grupās (%)

99. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem jebkad ir konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

100. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir diagnosticēts cukura diabēts vai latentais diabēts, dzimuma un vecuma grupās (%)

101. tabula. Respondenta vecums, saslimstot ar cukura diabētu, dzimuma un vecuma grupās (%)

102. tabula. Ārstēšanas veids, kas tika nozīmēts saslimstot ar cukura diabētu, dzimuma un vecuma grupās (%)



SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS

103. tabula. Sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī, dzimuma un vecuma grupās (%)

104. tabula. Sāpes vai smaguma sajūtas rašanās, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

105. tabula. Sāpes vai smaguma sajūtas rašanās, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu, dzimuma un vecuma grupās (%).

106. tabula. Rīcība, sajūtot sāpes vai smaguma sajūtu iešanas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

107. tabula. Sāpju vai smaguma sajūtas izmaiņas apstājoties, dzimuma un vecuma grupās (%)

108. tabula. Sāpju vai smaguma sajūtas izzušanas ilgums, dzimuma un vecuma grupās (%)

109. tabula. Vieta, kur respondents izjūt sāpes vai smaguma sajūtu, dzimuma un vecuma grupās (%)

110. tabula. Sāpes kājās ejot pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

111. tabula. Sāpju rašanās kājās miera stāvoklī respondentiem, kuriem pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas, dzimuma un vecuma grupās (%)

112. tabula. Sāpju lokalizācija kājā respondentiem, kuriem pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas, dzimuma un vecuma grupās (%)

113. tabula. Sāpju rašanās apakšstilbos, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

114. tabula. Sāpju rašanās apakšstilbos, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu, dzimuma un vecuma grupās (%)

115. tabula. Sāpju apakšstilbos izzušana, turpinot iet, dzimuma un vecuma grupās (%)

116. tabula. Rīcība, sajūtot sāpes apakšstilbos ejot, dzimuma un vecuma grupās (%)

117. tabula. Sāpju apakšstilbos izzušana apstājoties, dzimuma un vecuma grupās (%)

118. tabula. Sāpju apakšstilbos izzušanas ilgums, dzimuma un vecuma grupās (%)

119. tabula. Ilgstoši vairākas dienas pēc kārtas paātrināts pulss (virs 70 sitieniem minūtē) pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

120. tabula. Ilgstoši palēnināts pulss (zem 60 sitieniem minūtē) pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

121. tabula. Neritmiska sirdsdarbība vai periodiski lēkmjveidīgi paātrināta vai palēnināta sirdsdarbība pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)



SIEVIEŠU HORMONĀLAIS STATUSS

122. tabula. Menopauze sievietēm, vecuma grupās no 50 gadiem (%)
123. tabula. Pretapaugļošanās hormonu lietojušo respondentu īpatsvars, vecuma grupās (%)
124. tabula. Pretapaugļošanās hormonu lietošanas ilgums gados, vecuma grupās (%)
125. tabula. Hormonus aizvietojošās terapijas (HAT) lietošanas ilgums gados vecuma grupās (%)

CENTRĀLĀ NERVU SISTĒMA (CNS)

126. tabula. Galvas sāpes pēdējo 3 mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
127. tabula. Galvas reiboņi pēdējo 3 mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
128. tabula. Trokšņi ausīs pēdējo 3 mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
129. tabula. Pasliktinājusies atmiņa pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
130. tabula. Pasliktinājušās garīgās darba spējas, pieaugusi nogurdināmība pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
131. tabula. Vājums, apgrūtinātas kustības locekļos, sejas muskuļos pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
132. tabula. Pēkšņa rokas, kājas vai vienas ķermeņa puses notirpšana pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
133. tabula. Grūtības izrunāt vārdus, grūti saprast, ko runā apkārtējie pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
134. tabula. Dubultošanās acu priekšā pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
135. tabula. Pēkšņa redzes pasliktināšanās, redzes lauka samazināšanās, pēkšņa akluma iestāšanās pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
136. tabula. Pēkšņš samaņas zudums pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

ELPOŠANAS ORGĀNU SLIMĪBAS

137. tabula. Trokšņi vai čīkstēšana krūšu kurvī, kas nav saistīta ar saaukstēšanos pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
138. tabula. Smaguma sajūta krūšu kurvī, no rīta pamostoties pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)



139. tabula. Aizdusas lēkme vai akūts elpas trūkums piepūles brīdī pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

140. tabula. Pamošanās naktī no aizdusas lēkmes vai klepus lēkmes pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

141. tabula. Rīta klepus, dzimuma un vecuma grupās (%)

142. tabula. Rīta iesākums ar atkrēpošanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

143. tabula. Asiņu piejaukums krēpās pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

144. tabula. Elpošanas pašvērtējums pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

KUŅĢA UN ZARNU TRAKTA SLIMĪBAS

145. tabula. Sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

146. tabula. Sūdzību veids par kuņģa un zarnu trakta darbību pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

147. tabula. Periodiskas sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību vairāku gadu garumā, dzimuma un vecuma grupās (%)

148. tabula. Sūdzību par kuņģa un zarnu trakta darbību sezonālitate, dzimuma un vecuma grupās (%)

149. tabula. Sūdzību par kuņģa un zarnu trakta darbību saistība ar ēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

150. tabula. Sūdzību par kuņģa un zarnu trakta darbību, kas ir saistītas ar ēšanu, parādīšanās, dzimuma un vecuma grupās (%)

151. tabula. Produkti, pēc kuru ēšanas, parādās sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību, dzimuma un vecuma grupās (%)

152. tabula. Sāpes vēderā pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

153. tabula. Vēdera sāpju rašanās, dzimuma un vecuma grupās (%)

154. tabula. Sāpju lokalizācija vēderā, dzimuma un vecuma grupās (%)

155. tabula. Stipras lēkmjveida sāpes ar tām sekojošām baltām fekālijām, tumšu urīnu un/vai dzeltenīgiem acu āboliem un/vai ādu pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

156. tabula. Vēdera izejas traucējumi pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)



SVARS UN FIZISKĀ AKTIVITĀTE

157. tabula. Svara pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)
158. tabula. Svara samazinājuma ieteikums pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)
159. tabula. Dzīvesveida raksturojums, dzimuma un vecuma grupās (%)
160. tabula. Dzīvesveida raksturojums pirms gada, dzimuma un vecuma grupās (%)
161. tabula. Iešana ar kājām vai braukšana ar divriteni uz darbu/mācību iestādi un atpakaļ, dzimuma un vecuma grupās (%)
162. tabula. Fiziskā aktivitāte darbā/mācību iestādē, dzimuma un vecuma grupās (%)
163. tabula. Brīvā laika pavadīšanas veidi, dzimuma un vecuma grupās (%)
164. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri brīvajā laikā veic vismaz 30 minūšu ilgu fiziskos vingrinājumus, dzimuma un vecuma grupās (%)
165. tabula. Fiziskās formas pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)
166. tabula. Personas, kuras ieteikušas fizisko aktivitāšu palielināšanu pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

DZĪVES KVALITĀTE

167. tabula. Pārvietošanās iespējas, dzimuma un vecuma grupās (%)
168. tabula. Pašaprūpes iespējas, dzimuma un vecuma grupās (%)
169. tabula. Iespējas veikt ikdienas nodarbes, dzimuma un vecuma grupās (%)
170. tabula. Sāpes/diskomforts, dzimuma un vecuma grupās (%)
171. tabula. Satraukums/depresija, dzimuma un vecuma grupās (%)
172. tabula. Veselības pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)

PSIHOEMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS

173. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūtas saspringti vai uzvilkti, dzimuma un vecuma grupās (%)
174. tabula. Respondentu īpatsvars, kurus joprojām iepriecina lietas, kas iepriecināja agrāk, dzimuma un vecuma grupās (%)
175. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir biedējoša sajūta, it kā tūlīt notiks kas šausmīgs, dzimuma un vecuma grupās (%)
176. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri var priecāties un redzēt lietu smieklīgās puses, dzimuma un vecuma grupās (%)



177. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem prātā ir raizpilnas domas, dzimuma un vecuma grupās (%)

178. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūtas priecīgi, dzimuma un vecuma grupās (%)

179. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri var mierīgi sēdēt un justies atbrīvoti, dzimuma un vecuma grupās (%)

180. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūtas, it kā būtu "bremzēti", dzimuma un vecuma grupās (%)

181. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir baiļu sajūta, tāds kā nemiers/"lampu drudzis", dzimuma un vecuma grupās (%)

182. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir zudusi interese par savu izskatu, dzimuma un vecuma grupās (%)

183. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūt nemieru, it kā būtu kaut kur jātraucas, dzimuma un vecuma grupās (%)

184. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri skatās nākotnē ar prieku, dzimuma un vecuma grupās (%)

185. tabula. Respondentu īpatsvars, kurus pārņem pēkšņas panikas lēkmes, dzimuma un vecuma grupās (%)

186. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri var priecāties par labu grāmatu, radio vai televīzijas pārraidi, dzimuma un vecuma grupās (%)

187. tabula. Respondentu īpatsvars ar nemiera/trauksmes simptomiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

188. tabula Respondentu īpatsvars ar depresijas simptomiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

OBJEKTĪVIE IZMEKLĒJUMI

189. tabula. Aprēķinātais ķermeņa masas indekss (ĶMI) pēc mērītiem antropometriskajiem datiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

190. tabula. Arteriālais asinsspiediens, dzimuma un vecuma grupās (%)

191. tabula. Pulss, dzimuma un vecuma grupās (%)

192. tabula. Kopējā holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

193. tabula. Zema blīvuma lipoproteīnu (ZBL) holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)



194. tabula. Augsta blīvuma lipoproteīnu (ABL) holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

195. tabula. Triglicerīdu līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

196. tabula. Glikozes līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

<i>Izglītība</i>	<i>Pamatzglītība vai zemāka</i>	46	85	25	43	72	271	39	51	23	19	70	202	473
	<i>Vispārējā vidējā izglītība, profesionālā vidējā izglītība</i>	165	144	207	241	188	945	122	122	146	158	167	715	1660
	<i>Profesionālā vidējā izglītība pēc vispārējās vidējās izglītības/ arodizglītība pēc vispārējās vidējās izglītības</i>	42	44	76	71	72	305	32	33	75	113	66	319	624
	<i>Augstākā izglītība (bakalaura, maģistra, doktora grāds)</i>	132	126	81	73	83	495	224	192	161	130	111	818	1313
<i>Nodarbošanās</i>	<i>Fiziska darba darītājs/-a</i>	201	222	241	217	53	934	104	121	153	119	25	522	1456
	<i>Intelektuāla darba darītājs/-a</i>	152	144	97	72	28	493	212	205	194	167	38	816	1309
	<i>Students/-e, audzēknis/-e</i>	3	1	0	0	0	4	9	1	0	0	0	10	14
	<i>Mājsaimnieks/-ce</i>	3	2	9	11	1	26	74	36	32	30	1	173	199
	<i>Bezdarbnieks/-ce</i>	25	27	30	45	2	129	18	31	20	25	0	94	223
	<i>Pensionārs/-e</i>	1	3	12	83	331	430	0	4	6	79	350	439	869
<i>Ģimenes stāvoklis (faktiskais)</i>	<i>Precējies/-usies vai dzīvo neregistrētā kopdzīvē</i>	185	258	285	308	313	1349	249	274	274	262	184	1243	2592
	<i>Šķīries/-usies</i>	6	34	59	77	45	221	18	41	71	73	61	264	485
	<i>Neprecējies/-usies</i>	194	105	42	35	23	399	150	75	44	31	21	321	720
	<i>Atraītnis/-e</i>	0	2	3	8	34	47	0	8	16	54	148	226	273

3. tabula. Dzimšanas vieta, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vieta, kurā dzimis/-usi</i>	<i>Kurzeme</i>	16,6	14,6	20,8	16,0	16,7	16,9	17,0	16,9	15,8	13,2	16,2	15,7	16,3
	<i>Vidzeme</i>	22,4	21,8	20,5	18,4	13,0	19,8	21,1	20,6	21,8	18,4	14,4	19,3	19,5
	<i>Latgale</i>	14,8	15,6	13,5	18,0	19,6	15,9	15,2	17,7	14,3	15,4	20,2	16,4	16,2
	<i>Zemgale</i>	17,5	12,1	11,8	11,4	10,9	13,0	16,7	12,2	13,1	9,9	7,1	11,8	12,4
	<i>Rīga</i>	28,5	32,4	25,0	17,8	16,8	24,9	26,7	30,2	24,7	17,7	16,7	23,1	23,9
	<i>Cita valsts</i>	0,3	3,7	8,4	18,5	22,9	9,4	3,3	2,4	10,3	25,3	25,4	13,6	11,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

4. tabula. Tautība dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Tautība</i>	<i>Latvietis/-e</i>	75,7	64,3	68,9	56,9	52,7	64,9	71,6	69,2	68,3	52,1	52,8	62,6	63,7
	<i>Krievs/-iete</i>	16,6	25,8	21,6	31,9	32,3	24,8	20,2	25,9	22,4	30,4	33,5	26,5	25,7
	<i>Cita</i>	7,8	9,9	9,3	11,2	15,0	10,2	8,2	4,9	9,3	17,4	13,7	10,9	10,6
	<i>Nav zināms</i>	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

5. tabula. Tautība – cita, dzimuma un vecuma grupās (N)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>							
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>			
<i>Precizējiet, lūdzu, kāda</i>	<i>Armēnis/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	2
	<i>Azerbaidžānis/-iete</i>	1	0	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	3
	<i>Čuvašs/-iete</i>	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Dānis/-iete</i>	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Gruzīns/-iete</i>	0	1	1	0	0	2	0	1	0	2	0	0	3	5
	<i>Horvāts/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1
	<i>Itālis/-iete</i>	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Japānis/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
	<i>Karēlis/-iete</i>	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2
	<i>Kazahs/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
	<i>Komietis/-e</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Lībietis/-e</i>	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	<i>Mordvietis/-e</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
	<i>Osefīns/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
	<i>Rumānis/-iete</i>	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Soms/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
	<i>Tadžīks/-iete</i>	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Tatārs/-iete</i>	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	2	3
	<i>Ungārs/-iete</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
	<i>Kopā</i>	4	3	2	2	3	14	4	2	2	5	3	3	16	30

6. tabula. Izglītības līmenis, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Izglītība</i>	<i>Pamatizglītība vai zemāka (pabeigtas 9 klases vai mazāk)</i>	10,9	19,4	5,9	9,0	15,5	11,9	8,6	11,5	4,9	3,9	15,4	8,6	10,1
	<i>Vispārējā vidējā izglītība, profesionālā vidējā izglītība</i>	42,1	35,7	52,2	55,6	44,7	46,0	28,0	29,4	36,1	36,3	40,5	34,1	39,7
	<i>Profesionālā vidējā izglītība pēc vispārējās vidējās izglītības/ arodizglītība pēc vispārējās vidējās izglītības</i>	10,2	10,7	19,0	16,5	18,5	14,6	7,1	9,0	17,4	27,5	15,5	15,8	15,2
	<i>Augstākā izglītība (bakalaura, maģistra, doktora grāds)/ Pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība</i>	36,8	34,2	22,9	18,9	21,3	27,6	56,3	50,0	41,5	32,3	28,6	41,5	35,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

7. tabula. Izglītošanās ilgums gados, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik gadus kopā Jūs esat mācījies/-usies (skolā, arodskolā, tehnikumā, koledžā)/ studējis/-usi (augstskolā)?</i>	<i>0 – 9 gadus</i>	9,9	18,8	5,7	8,4	15,3	11,3	7,4	10,8	4,4	3,6	15,0	8,0	9,5
	<i>10 – 12 gadus</i>	35,5	35,3	62,5	63,4	52,3	49,2	27,2	28,8	44,1	48,2	46,5	39,3	43,9
	<i>13 – 16 gadus</i>	37,3	26,3	22,2	20,4	24,8	26,5	31,8	29,5	29,6	33,0	26,7	30,2	28,5
	<i>17 un vairāk gadu</i>	17,3	19,6	9,6	7,8	7,6	13,0	33,6	31,0	21,9	15,3	11,8	22,5	18,1
	<i>Kopā (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

8. tabula. Nodarbošanās, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Nodarbošanās</i>	<i>Fiziska darba darītājs/-a</i>	48,5	52,1	59,0	50,0	13,9	47,4	24,1	28,2	36,1	28,1	6,5	25,1	35,5
	<i>Intelektuāla darba darītājs/-a</i>	43,4	40,0	27,5	18,3	8,0	29,5	52,8	54,3	51,0	40,9	10,7	42,3	36,3
	<i>Students/-e, audzēknis/-e</i>	0,7	0,3	0,0	0,0	0,0	0,2	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,3
	<i>Mājsaimnieks/-ce</i>	0,6	0,4	2,2	2,5	0,2	1,3	16,8	8,6	7,0	6,7	0,2	7,9	4,8
	<i>Bezdarbnieks/-ce</i>	6,6	6,2	8,1	10,2	0,5	6,8	4,3	7,3	4,4	6,3	0,0	4,5	5,6
	<i>Pensionārs/-e</i>	0,4	1,0	3,2	19,0	77,5	14,8	0,0	1,3	1,5	18,0	82,7	19,8	17,5
<i>Kopā (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

9. tabula. Ģimenes stāvoklis, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Ģimenes stāvoklis (faktiskais)	Precējies/-usies vai dzīvo neregistrētā kopdzīvē	49,9	64,8	73,4	71,8	76,6	66,1	58,6	67,0	66,1	61,0	45,2	59,8	62,8
	Šķīries/-usies	1,5	7,9	14,8	17,5	10,9	10,3	4,3	10,9	18,4	18,6	15,1	13,7	12,1
	Neprecējies/-usies	48,6	26,8	11,1	8,7	5,2	22,0	37,2	19,9	11,8	7,5	4,9	16,0	18,8
	Atrāitis/-e	0,0	0,6	0,7	2,0	7,4	1,6	0,0	2,3	3,6	12,9	34,8	10,5	6,3
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385,0	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

10. tabula. Ģimeņu īpatsvars ar bērniem līdz 17 gadiem ieskaitot, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Bērnu (līdz 17 gadiem) skaits ģimenē	Neviens	58,4	32,0	61,3	94,9	98,7	65,9	36,1	24,7	70,6	98,5	99,5	66,8	66,4
	Viens	22,6	26,7	24,0	4,2	0,4	17,2	33,7	37,6	23,7	1,0	0,0	18,8	18,0
	Divi	16,3	30,8	11,7	0,6	0,7	13,3	23,0	27,2	4,9	0,4	0,5	10,8	12,0
	Trīs	1,2	7,6	1,9	0,0	0,0	2,3	5,2	8,5	0,7	0,0	0,0	2,8	2,6
	Četri un vairāk	1,5	2,9	1,1	0,3	0,2	1,3	2,1	1,9	0,2	0,2	0,0	0,8	1,1
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

2. VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR VESELĪBAS STĀVOKLI

11. tabula. Veselības pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kā Jūs patlaban vērtējat savu veselību?</i>	<i>Ļoti laba</i>	21,0	6,6	4,6	2,5	0,4	7,9	17,2	7,9	3,2	1,8	1,0	6,1	6,9
	<i>Laba</i>	60,7	60,7	46,2	29,9	24,9	46,6	59,7	56,3	42,1	26,4	18,5	40,3	43,3
	<i>Viduvēja</i>	16,8	30,1	40,2	52,5	53,5	36,8	20,9	32,0	47,8	57,6	61,3	44,3	40,8
	<i>Slikta</i>	1,3	2,4	8,6	13,1	17,4	7,6	2,2	2,7	6,3	12,4	14,6	7,7	7,7
	<i>Ļoti slikta</i>	0,2	0,2	0,5	2,0	3,8	1,1	0,0	1,0	0,6	1,8	4,6	1,6	1,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

12. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ārsts diagnosticējis slimību vai riska faktoru, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums ir kāda no zemāk minētajām ārstu diagnosticētām slimībām vai riska faktoriem?</i>	<i>Paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)</i>	8,5	14,3	29,3	41,9	47,8	26,2	7,4	11,1	28,1	45,7	59,3	30,6	28,5
	<i>Sirds išēmiskā slimība (stenokardija-lēkmjveida sāpes sirdī)</i>	0,8	1,0	3,5	7,7	8,6	3,8	0,4	1,0	3,9	5,7	11,7	4,5	4,2

<i>Miokarda infarkts (sirdstrieka)</i>	0,0	1,2	3,3	6,8	11,8	3,9	0,0	0,0	1,2	0,7	3,9	1,1	2,4
<i>Insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze)</i>	0,0	0,4	0,7	5,0	8,7	2,4	0,0	0,2	2,0	4,3	6,4	2,6	2,5
<i>Paaugstināts holesterīns</i>	3,0	5,3	12,1	24,4	26,3	12,8	2,5	7,3	18,5	34,3	37,4	20,3	16,8
<i>Sirds mazspēja</i>	0,6	0,8	3,3	7,2	12,2	4,1	0,0	0,4	2,5	7,0	13,4	4,6	4,4
<i>Aritmija</i>	1,2	2,1	7,7	13,3	18,2	7,5	2,5	1,6	8,9	15,2	19,9	9,7	8,7
<i>Ļaundabīgs audzējs</i>	0,8	0,4	2,4	3,8	11,6	3,1	0,4	3,0	3,7	8,6	7,4	4,7	4,0
<i>Vairogdziedzera slimības</i>	0,6	0,9	1,4	2,9	3,1	1,6	6,1	9,8	13,9	19,4	17,8	13,6	8,0
<i>Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)</i>	1,8	4,2	8,4	8,8	7,7	5,9	3,1	3,6	7,8	14,9	16,4	9,3	7,7
<i>Astma (ieskaitot alergisko astmu)</i>	2,9	4,0	2,9	5,2	5,9	4,0	3,6	3,2	5,6	6,9	7,9	5,5	4,8
<i>Hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība, emfizēma</i>	3,5	2,5	3,9	6,1	8,3	4,5	3,3	4,0	2,7	7,8	7,7	5,1	4,8
<i>Reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums)</i>	1,9	4,1	6,1	13,9	10,3	6,8	2,2	1,9	8,0	14,1	19,4	9,2	8,1
<i>Osteoartrīts (artroze, locītavu deformācija)</i>	0,4	1,0	2,9	9,7	11,2	4,4	0,7	1,8	6,3	13,9	23,2	9,2	6,9
<i>Muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas</i>	14,7	24,3	34,9	43,8	41,6	30,6	18,9	24,0	33,3	43,6	43,5	32,9	31,8

<i>Mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas</i>	6,7	12,6	18,8	25,5	22,2	16,5	11,3	17,8	26,1	36,2	32,9	25,2	21,1
<i>Diabēts</i>	0,6	1,4	2,9	6,7	12,7	4,1	0,6	1,9	3,5	9,1	16,3	6,2	5,2
<i>Čūla (kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla)</i>	3,5	3,2	6,6	11,5	10,0	6,6	2,6	3,5	3,4	5,1	7,1	4,3	5,4
<i>Aknu ciroze</i>	0,2	0,6	0,8	1,0	0,2	0,6	0,0	0,6	0,0	0,6	1,0	0,4	0,5
<i>Smagas galvassāpes, piemēram, migrēna</i>	4,6	5,3	6,3	6,4	4,1	5,4	9,9	10,7	12,4	13,4	9,3	11,2	8,5
<i>Urīna nesaturēšana, urīnpūšļa problēmas</i>	0,2	1,0	0,8	6,1	8,4	2,8	2,0	3,3	4,1	6,2	12,3	5,5	4,2
<i>Nieru problēmas</i>	0,6	2,0	3,8	9,5	10,9	4,7	5,0	6,2	6,9	9,4	13,2	8,1	6,5
<i>Depresija</i>	3,3	2,1	5,8	5,7	4,8	4,3	2,8	5,3	7,8	10,7	9,4	7,3	5,9
<i>Citas garīgās veselības slimības</i>	4,1	5,1	5,5	4,9	7,0	5,2	6,4	5,5	4,3	2,1	5,7	4,7	4,9
<i>Negadījuma radīta trauma vai defekts</i>	15,7	16,3	23,7	26,1	22,7	20,6	8,8	6,8	9,9	15,9	14,9	11,4	15,7
<i>Citas hroniskas slimības</i>	3,9	4,5	4,9	4,9	6,5	5,0	6,2	4,8	4,2	1,9	5,1	4,4	4,7
<i>Respondentu skaits (N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

13. tabula. Ārsta diagnosticēta slimība vai riska faktors – cita, dzimuma un vecuma grupās (N)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Ārsta diagnosticētas slimības vai riska faktori – citi.</i>	<i>Acu slimības</i>	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	3	3
	<i>Asinsrades slimības</i>	0	0	2	0	0	2	4	1	1	0	0	6	8
	<i>Ausu, kakla deguna slimības</i>	1	3	3	1	0	8	0	0	0	1	0	1	9
	<i>Ādas slimības</i>	2	5	2	3	0	12	1	3	2	1	2	9	21
	<i>Ginekoloģiskas slimības</i>	0	0	0	0	0	0	3	1	5	0	0	9	9
	<i>Gremošanas trakta slimības</i>	1	5	1	1	1	9	7	4	6	2	1	20	29
	<i>Nervu slimības</i>	2	1	2	6	0	11	5	3	1	0	0	9	20
	<i>Sirds un asinsvadu slimības</i>	4	0	2	2	0	8	1	2	1	2	1	7	15
	<i>Vielmaiņas slimības</i>	3	0	3	2	3	11	0	0	0	0	0	0	11
	<i>Citas</i>	0	3	2	1	0	6	1	2	0	0	2	5	11
<i>Respondentu skaits (N)</i>	13	17	17	16	4	69	25	17	16	7	6	70	137	

14. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir diagnosticēts ļaundabīgs audzējs/slimība, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>						<i>Kopā</i>
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Ļaundabīgs audzējs/slimība</i>	<i>Krūts vēzis</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,2	20,0	36,4	40,6	0,0	32,3	17,5
	<i>Plaušu vēzis</i>	33,3	11,1	5,9	12,8	0,0	11,5	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	1,1	5,8
	<i>Dzemes kakla vēzis</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	27,3	40,0	18,2	28,1	50,0	26,9	26,9
	<i>Olnīcu vēzis</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	13,3	6,1	12,5	0,0	9,7	9,7
	<i>Barības vada vēzis</i>	0,0	11,1	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
	<i>Kuņģa vēzis</i>	0,0	11,1	11,8	0,0	0,0	3,8	0,0	0,0	3,0	3,1	0,0	2,2	2,9
	<i>Zarnu vēzis</i>	0,0	22,2	11,8	8,5	0,0	10,3	0,0	0,0	3,0	6,2	0,0	3,2	6,4
	<i>Aizkuņģa dziedzera vēzis</i>	0,0	0,0	0,0	2,1	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0	1,1	1,2
	<i>Prostatas ļaundabīgs audzējs</i>	0,0	11,1	52,9	55,3	0,0	46,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	46,2
	<i>Melanoma</i>	0,0	0,0	0,0	4,3	0,0	2,6	9,1	0,0	6,1	0,0	0,0	3,2	2,9
	<i>Nieru/urīnpūšļa vēzis</i>	0,0	11,1	23,5	10,6	50,0	14,1	0,0	6,7	6,1	6,2	0,0	5,4	9,4
	<i>Asinsrades sistēmas ļaundabīgās slimības (leikēmija, anēmija)</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	6,7	3,0	0,0	0,0	3,2	1,8
	<i>Cits veids</i>	66,7	22,2	5,9	10,6	50,0	14,1	18,2	6,7	24,2	12,5	0,0	16,1	15,2
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	3	9	17	47	2	78	11	15	33	32	2	93	171

15. tabula. Ļaundabīgo audzēju/slimību veidi respondentiem, kuriem slimība diagnosticēta, dzimuma un vecuma grupās (N)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	<i>Kopā</i>
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Ļaundabīgs audzējs/slimība</i>	<i>Krūts vēzis</i>	0	0	0	0	0	0	2	3	12	13	0	30	30
	<i>Plaušu vēzis</i>	1	1	1	6	0	9	0	0	0	1	0	1	10
	<i>Dzemdē kakla vēzis</i>	0	0	0	0	0	0	3	6	6	9	1	25	25
	<i>Olnīcu vēzis</i>	0	0	0	0	0	0	1	2	2	4	0	9	9
	<i>Barības vada vēzis</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Kuņģa vēzis</i>	0	1	2	0	0	3	0	0	1	1	0	2	5
	<i>Zarnu vēzis</i>	0	2	2	4	0	8	0	0	1	2	0	3	11
	<i>Aizkuņģa dziedzera vēzis</i>	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2
	<i>Prostatas vēzis</i>	0	1	9	26	0	36	0	0	0	0	0	0	36
	<i>Melanoma</i>	0	0	0	2	0	2	1	0	2	0	0	3	5
	<i>Nieru/urīnpūšļa vēzis</i>	0	1	4	5	1	11	0	1	2	2	0	5	16
	<i>Asinsrades sistēmas (leikēmija, anēmija)</i>	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	3	3
	<i>Cits veids</i>	2	2	1	5	1	11	2	1	8	4	0	15	26
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	3	9	17	47	2	78	11	15	33	32	2	93	171

16. tabula. Ārsta diagnosticēta slimība vai riska faktors, kas izpaudies/bijis 12 pēdējo mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums tā/tas izpaudās/bija pēdējo 12 mēnešu laikā?</i>	<i>Paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)</i>	66,7	86,1	78,1	88,9	84,2	83,2	61,1	74,0	80,6	80,7	86,2	81,3	82,1
	<i>Sirds išēmiskā slimība (stenokardija-lēkmjveida sāpes sirdī)</i>	68,1	81,6	84,6	77,5	70,9	76,7	50,0	41,0	61,4	81,3	64,4	67,5	71,4
	<i>Miokarda infarkts (sirdstrieka)</i>	0,0	41,4	22,2	33,3	25,3	28,7	0,0	0,0	0,0	0,0	16,4	10,6	24,3
	<i>Insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze)</i>	0,0	0,0	0,0	35,8	12,0	21,2	0,0	0,0	39,6	24,6	28,3	28,3	25,2
	<i>Ļaundabīgs audzējs</i>	0,0	0,0	42,1	47,8	54,4	45,5	0,0	35,9	14,6	32,5	26,1	27,6	34,1
	<i>Astma (ieskaitot alerģisko astmu)</i>	37,7	63,7	50,2	55,9	74,7	57,2	75,2	74,2	59,8	68,1	74,0	69,5	64,7
	<i>Hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība, emfizēma</i>	49,7	48,4	40,0	53,7	61,9	51,7	34,1	64,9	55,1	55,1	56,7	54,4	53,2
	<i>Reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums)</i>	81,5	65,3	78,9	83,7	81,6	79,9	67,4	77,5	90,6	84,4	84,0	84,3	82,6
	<i>Osteoartrīts (artroze, locītavu deformācija)</i>	100,0	74,9	53,9	91,7	89,6	84,9	74,8	60,3	76,8	93,7	80,1	83,5	83,9

<i>Muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas</i>	77,7	90,3	78,2	84,0	77,8	81,9	80,0	78,2	81,5	81,1	83,7	81,3	81,6
<i>Mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas</i>	84,0	89,5	82,3	85,0	80,0	84,1	82,0	79,4	81,6	83,5	80,9	81,8	82,6
<i>Diabēts</i>	100,0	100,0	65,2	82,7	72,1	77,6	100,0	55,2	92,6	69,3	89,3	81,3	80,0
<i>Čūla (kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla)</i>	32,1	25,2	41,0	18,9	15,6	25,3	56,1	33,1	38,9	29,0	35,4	36,3	30,0
<i>Aknu ciroze</i>	0,0	33,0	0,0	53,8	0,0	26,3	0,0	59,0	0,0	100,0	60,8	72,1	47,6
<i>Smagas galvassāpes, piemēram, migrēna</i>	77,3	63,1	70,4	66,3	77,9	69,9	77,9	80,3	78,1	59,1	56,6	70,1	70,0
<i>Urīna nesaturēšana, urīnpūšļa problēmas</i>	0,0	100,0	100,0	81,3	80,6	82,2	79,0	67,5	82,1	82,3	81,8	80,1	80,8
<i>Nieru problēmas</i>	44,4	40,2	62,2	46,9	75,5	57,2	33,5	46,1	67,3	56,6	57,9	54,6	55,5
<i>Depresija</i>	54,4	68,0	81,2	64,3	73,4	69,1	45,8	53,2	78,0	75,4	63,5	67,8	68,3
<i>Citas garīgās veselības slimības</i>	85,7	83,5	100,0	43,3	0,0	76,0	68,4	100,0	42,6	47,2	68,3	72,9	74,4
<i>Negadījuma radīta trauma vai defekts</i>	28,1	21,0	18,8	19,8	24,4	21,8	27,1	21,3	23,0	31,6	30,9	28,0	24,3
<i>Citas hroniskas slimības</i>	83,4	82,3	76,3	84,2	82,7	81,5	71,1	93,5	86,0	62,4	73,6	78,6	80,0
<i>Respondentu skaits (N)</i>	34	61	109	179	200	583	33	42	118	196	254	643	1226

17. tabula. Personas ar invaliditāti, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jūs esat persona ar invaliditāti?</i>	<i>Jā</i>	5,0	6,5	11,0	22,0	19,3	12,0	2,6	7,8	8,5	19,7	13,2	10,6	11,3
	<i>Nē</i>	95,0	93,5	89,0	78,0	80,7	88,0	97,4	92,2	91,5	80,3	86,8	89,4	88,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

18. tabula. Slimība vai veselības problēma, kuras dēļ ir piešķirta invaliditāte, dzimuma un vecuma grupās (N)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā		
		Vecuma grupa						Vecuma grupa							
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74			
<i>Kādas slimības/veselības problēmas dēļ Jums šobrīd ir piešķirta invaliditāte?</i>	<i>Acu slimības</i>		0	1	1	1	0	3	2	3	2	2	1	10	13
	<i>Aknu ciroze</i>		0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	3	3
	<i>Arodslimības</i>		0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	2
	<i>Aizkuņģa dziedzera slimības</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
	<i>Artrīts</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	4	4
	<i>Astma, HOPS</i>		0	0	2	0	0	2	0	1	0	0	2	3	5
	<i>Atopiskais dermaīts</i>		1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	<i>Bērnu cerebrālā trieka</i>		0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	2	3
	<i>Cerebrālā distonija</i>		0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1

<i>Cukura diabēts</i>	1	1	1	1	0	4	0	2	1	1	0	4	8
<i>Černobiļas AES katastrofa</i>	0	0	2	3	1	6	0	0	0	0	0	0	6
<i>Depresija</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	1	10	10
<i>Dzirdes traucējumi</i>	0	1	2	0	0	3	0	0	0	0	0	0	2
<i>Epilepsija</i>	1	2	3	1	0	7	1	1	0	0	1	3	10
<i>Galvas trauma</i>	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
<i>Galvas aneirisma</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
<i>Galvas operācija</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
<i>Garīga atpalcība</i>	2	1	0	0	0	3	1	1	0	0	0	2	5
<i>Gūžu slimības</i>	0	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	3
<i>Hipertensija</i>	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>HIV, hepatīts C</i>	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
<i>Insults</i>	0	0	1	3	7	11	0	0	1	3	2	6	17
<i>Invalīditāte no bērnības</i>	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	2
<i>Karpālā kanāla sindroms</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
<i>Kolīts</i>	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
<i>Ķīmiski faktori armijā</i>	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kakla skriemeļu patoloģija</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	2
<i>Lūzums</i>	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2
<i>Ļaundabīgi audzēji</i>	2	0	2	2	2	8	0	2	5	9	1	17	25
<i>Miastenia gravis</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
<i>Mugurkaula patoloģijas</i>	2	4	1	7	1	15	0	5	6	7	1	21	36

<i>Multiplā skleroze</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	3	3
<i>Nervu patoloģija</i>	2	0	1	0	0	3	0	2	2	2	0	6	9
<i>Nieru, aknu policistoze</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
<i>Plaušu slimība</i>	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Politrauma</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Psihitrija</i>	1	2	0	2	1	6	1	3	2	0	0	6	12
<i>Stenokardija</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Traumas sekas</i>	1	3	3	6	4	17	1	2	0	0	0	3	10
<i>Virsnieru mazspēja</i>	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā kolonnā</i>	18	24	23	26	16	107	10	30	35	30	11	116	223

19. tabula. Kaitīgiem vides vai darba faktoriem dzīves laikā pakļautie respondenti, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs dzīves laikā esat bijis pakļauts kaitīgiem vides vai darba faktoriem?</i>	<i>Jā</i>	70,8	71,4	72,3	72,6	65,2	70,9	53,0	53,5	61,3	56,2	51,7	55,3	62,6
	<i>Nē</i>	29,2	28,6	27,7	27,4	34,8	29,1	47,0	46,5	38,7	43,8	48,3	44,7	37,4
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

20. tabula. Kaitīgie vides vai darba faktori, kuriem dzīves laikā bija pakļauti respondenti, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādi bija kaitīgiem vides vai darba faktori, kuriem Jūs bijāt pakļauts ?</i>	<i>Ķīmiskie faktori</i>	29,3	27,5	29,3	36,2	45,9	32,3	19,1	26,9	22,7	28,7	33,8	26,1	29,4
	<i>Putekļi</i>	67,6	62,5	61,8	57,2	52,1	61,2	33,9	39,3	31,8	34,2	38,4	35,3	48,9
	<i>Bioloģiskie faktori</i>	5,4	6,1	7,9	8,3	5,8	6,8	4,1	3,7	3,9	7,2	8,2	5,4	6,1
	<i>Jonizējošais starojums</i>	6,0	4,0	7,9	7,0	10,4	6,7	5,3	2,2	3,6	5,5	4,0	4,1	5,5
	<i>Troksnis</i>	58,2	60,8	60,5	63,0	57,1	60,1	30,9	26,9	31,0	34,1	35,8	31,8	46,7
	<i>Vibrācija</i>	44,0	48,2	54,3	59,9	50,5	51,3	8,8	11,1	13,7	15,0	17,9	13,3	33,4
	<i>Steidzināšana un pārpūle</i>	43,9	45,1	43,1	37,9	27,1	40,7	42,0	43,5	39,7	45,0	34,6	41,2	41,0
	<i>Neērtas darba pozas vai sarežģītas kustības</i>	49,1	60,3	57,3	52,9	44,2	53,6	39,2	43,6	47,7	46,1	38,8	43,5	48,8
	<i>Stāvošs darbs</i>	30,1	28,9	26,8	23,1	12,7	25,6	35,9	37,6	31,8	34,1	31,9	34,2	29,7
	<i>Citi</i>	1,8	2,4	3,2	1,6	2,2	2,2	3,7	2,8	2,0	3,4	2,3	2,8	2,5
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	273	287	285	313	277	1435	216	218	250	232	214	1130	2565

21. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir alerģija, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Vai Jums ir alerģija?</i>	<i>Jā</i>	16,0	20,4	11,2	10,9	10,0	14,1	20,1	21,5	23,2	22,2	21,5	21,7	18,2
	<i>Nē</i>	84,0	79,6	88,8	89,1	90,0	85,9	79,9	78,5	76,8	77,8	78,5	78,3	81,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

22. tabula. Alerģijas iemesls respondentiem, kuriem ir alerģija, dzimuma un vecuma grupās (N)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Vai Jums ir alerģija?</i>	<i>Alkohols</i>	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	2	3
	<i>Auduma šķiedras</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
	<i>Augļi, ogas</i>	2	5	0	2	0	9	1	3	4	3	2	13	22
	<i>Aukstums</i>	0	0	0	1	1	2	1	0	2	1	2	6	8
	<i>Ādas zvīņošanās</i>	2	1	1	0	1	5	0	1	0	0	1	2	7
	<i>Bižutērija</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1
	<i>Coca-cola</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
	<i>Dārzeņi</i>	0	0	1	1	1	3	3	0	1	2	0	6	9

<i>Dūmi</i>	0	2	1	0	1	4	0	0	0	0	0	0	4
<i>Gaļa</i>	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2
<i>Graudaugi</i>	1	1	1	1	0	4	4	0	1	1	1	7	11
<i>Jūras zāles vai ūdens</i>	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kafija</i>	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kukaiņu kodumi</i>	1	4	2	2	3	12	4	4	4	3	1	20	32
<i>Kosmētika</i>	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	2
<i>Ķīmiskas vielas</i>	2	3	3	3	3	14	5	5	11	10	9	40	54
<i>Mājdzīvnieki</i>	5	3	3	1	1	13	11	2	4	1	3	21	34
<i>Medikamenti</i>	2	5	5	5	8	25	8	10	15	18	16	67	92
<i>Medus</i>	0	2	0	0	0	1	0	0	1	2	2	5	6
<i>Metāls</i>	0	0	0	0	0	0	4	1	1	0	0	5	5
<i>Olas</i>	0	2	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3
<i>Pelējums</i>	0	2	1	0	0	3	0	7	1	2	2	12	15
<i>Piena produkti</i>	3	0	0	0	1	4	2	1	1	1	1	6	10
<i>Putekļi</i>	17	16	6	13	5	57	12	21	14	17	9	73	130
<i>Rieksti</i>	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	2
<i>Saldumi</i>	0	0	0	0	1	1	1	0	2	0	0	3	4
<i>Saule</i>	0	0	0	0	0	0	0	1	3	1	1	6	6
<i>Sāls</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Sēnes</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Siens</i>	2	0	1	0	2	5	1	1	1	2	1	6	11
<i>Smaržas</i>	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	3	7	8
<i>Sviedri</i>	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2
<i>Šokolāde</i>	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1

<i>Ūdens (karsts)</i>	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
<i>Vakcīna (tuberkulozes)</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
<i>Vējš</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
<i>Vilna</i>	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	2
<i>Vitamīni</i>	0	0	1	0	0	1	0	0	2	1	2	5	6
<i>Ziedputekšņi</i>	14	16	9	9	8	56	11	11	9	11	8	50	106
<i>Zivis</i>	0	2	0	0	0	2	0	0	1	0	0	1	3
<i>Žurkas</i>	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2
<i>Nezināmas izcelsmes</i>	3	2	4	2	4	15	7	8	5	8	9	37	52
<i>(N)</i>	56	73	41	44	41	255	76	81	86	89	88	420	675

23. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri regulāri lieto zāles, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs regulāri lietojat zāles?</i>	<i>Jā</i>	17,3	19,0	32,4	50,3	66,1	34,0	22,9	27,2	47,1	61,2	80,2	47,9	41,4
	<i>Nē</i>	82,7	81,0	67,6	49,7	33,9	66,0	77,1	72,8	52,9	38,8	19,8	52,1	58,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

24. tabula. Nolūks, kādam respondenti regulāri lieto zāles, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādam nolūkam Jūs lietojat zāles?</i>	<i>Pret bezmiegu</i>	8,7	4,5	3,4	6,1	6,7	5,8	6,7	4,1	7,7	9,8	10,8	8,8	7,7
	<i>Pret satraukumu</i>	22,3	8,1	6,0	4,8	4,8	7,5	11,5	16,2	14,5	11,0	9,0	11,7	10,1
	<i>Pret sirdslēkmēm</i>	0,0	1,4	3,2	12,0	10,6	7,1	0,0	0,0	0,5	4,2	8,1	3,8	5,1
	<i>Pret sirds ritma traucējumiem</i>	0,0	3,9	17,2	20,5	27,3	17,1	1,6	3,4	13,8	18,6	24,6	16,2	16,6
	<i>Pret sāpēm</i>	9,8	17,6	21,3	26,4	19,1	20,5	26,5	20,0	23,1	26,3	23,2	24,0	22,7
	<i>Pret muskuļu krampjiem</i>	2,4	4,6	4,6	3,7	3,5	3,8	2,3	4,3	2,4	5,3	3,6	3,8	3,8
	<i>Pret paaugstinātu asinsspiedienu</i>	10,1	22,4	53,1	64,1	59,3	49,2	3,6	19,3	42,3	55,8	69,3	48,4	48,7
	<i>Pret sirds mazspēju</i>	2,0	0,0	4,5	11,4	16,2	8,7	0,0	0,0	2,8	6,8	13,7	6,7	7,5
	<i>Antibiotikas</i>	2,0	2,3	2,6	1,7	3,0	2,3	3,4	4,3	3,2	3,0	1,8	2,9	2,7
	<i>Hormonu preparātus (neskaitot hormonālo kontracepciju)</i>	6,6	3,8	0,6	3,8	2,7	3,2	9,4	14,2	12,3	11,2	7,3	10,4	7,6
	<i>Hormonālo kontracepciju</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	6,3	1,8	0,3	0,5	2,2	1,4
	<i>Pret paaugstinātu glikozes līmeni</i>	2,0	3,9	5,7	8,3	14,8	8,1	2,6	4,8	6,1	10,2	12,6	8,8	8,6
	<i>Pret gremošanas traucējumiem</i>	5,6	13,4	3,8	6,5	5,4	6,4	5,9	6,3	4,5	7,1	7,7	6,6	6,5

<i>Vitamīnus</i>	46,3	29,8	16,6	16,8	19,3	22,4	49,4	32,5	27,5	29,2	23,6	29,4	26,7
<i>Pret bronhiālo astmu</i>	0,0	11,0	3,3	3,4	6,6	4,7	5,6	6,2	5,0	7,1	6,0	6,1	5,6
<i>Citas</i>	25,3	23,5	19,2	21,0	27,5	23,1	13,2	26,0	21,1	26,6	24,8	23,6	23,4
<i>Respondentu skaits (N)</i>	60	75	120	219	270	744	89	106	190	257	333	975	1719

3. UZTURS

25. tabula. Sāls pievienošana ēdienam, iepriekš nepagaršojot, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs pievienojat sāli ēdienam, to iepriekš nepagaršojot?</i>	<i>Nekad</i>	51,4	56,3	50,6	48,2	50,6	51,6	57,6	58,8	55,3	53,6	56,5	56,3	54,1
	<i>Reti</i>	17,5	16,0	20,1	17,6	17,6	17,8	14,2	11,0	15,9	14,8	16,3	14,4	16,0
	<i>Reizēm</i>	18,0	12,6	15,7	17,7	14,7	15,9	12,7	13,4	11,9	12,8	13,0	12,7	14,2
	<i>Gandrīz vienmēr</i>	13,0	15,1	13,6	16,5	17,1	14,8	15,5	16,8	16,9	18,8	14,2	16,5	15,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

26. tabula. Ikdienas uzturā (ieskaitot ēdiena gatavošanu) lietotās taukvielas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādas taukvielas Jūs parasti lietojat ikdienas uzturā (ieskaitot ēdiena gatavošanu)?</i>	<i>Cūku taukus</i>	13,9	14,4	19,8	23,9	20,7	18,2	7,4	8,3	9,8	8,1	10,9	8,9	13,2
	<i>Citu dzīvnieku taukus</i>	4,2	3,5	2,8	2,8	1,5	3,1	2,1	0,9	0,9	1,3	1,1	1,2	2,1
	<i>Sviestu</i>	61,1	66,1	62,7	59,9	66,2	62,9	63,7	67,2	58,6	59,7	61,0	61,9	62,4
	<i>Olīveļļu cepšanai</i>	51,3	42,7	39,2	29,5	34,3	40,1	51,8	53,1	45,4	38,9	30,3	43,9	42,1
	<i>Olīveļļu salātos (nekarsētu)</i>	56,7	51,1	48,2	40,0	37,3	47,7	63,7	61,4	61,3	52,4	44,3	56,7	52,5
	<i>Rapšu eļļu cepšanai</i>	36,9	37,8	39,4	31,5	31,9	35,9	33,3	32,0	36,8	28,9	30,2	32,2	33,9
	<i>Rapšu eļļu salātos (nekarsētu)</i>	15,6	18,6	17,4	17,6	16,7	17,2	17,8	14,4	17,8	14,9	14,5	15,9	16,5
	<i>Saulespuķu eļļu cepšanai</i>	43,5	49,5	50,6	58,2	55,2	50,9	39,6	40,9	45,5	50,3	56,8	46,6	48,6
	<i>Saulespuķu eļļu salātos (nekarsētu)</i>	16,9	26,9	26,4	27,8	30,4	25,1	15,5	18,4	19,1	27,2	33,5	22,7	23,8
	<i>Citas augu eļļas cepšanai</i>	6,4	9,9	7,6	8,6	6,3	7,9	12,6	12,3	6,5	10,6	6,5	9,7	8,9
	<i>Citas augu eļļas salātos (nekarsētas)</i>	5,3	5,4	4,7	5,5	3,4	5,0	8,6	11,7	9,8	7,6	6,1	8,8	7,0
	<i>Margarīnu</i>	26,4	23,9	24,3	30,7	23,2	25,9	19,5	20,3	16,2	15,7	16,7	17,6	21,5
	<i>Nelietoju neko no minētā</i>	0,2	0,0	0,0	0,9	0,0	0,2	0,2	0,0	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3
<i>Respondentu skaits (N)</i>	384	399	389	428	415	2015	417	398	405	420	414	2054	4069	

27. tabula. Gaļas patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Cik bieži Jūs ēdat gaļu?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	46,6	46,3	42,7	38,5	31,2	42,1	37,3	35,7	35,5	28,1	26,6	32,6	37,0
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	21,9	24,6	21,3	20,3	22,4	22,1	17,1	20,0	21,1	19,4	15,3	18,7	20,3
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	28,4	25,7	29,8	33,7	36,9	30,3	34,7	34,3	36,5	43,2	47,5	39,3	35,1
	<i>1 reizi nedēļā</i>	1,5	1,9	3,7	5,3	7,3	3,6	4,3	6,0	4,3	6,4	7,5	5,7	4,7
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	0,0	0,9	1,1	1,4	0,9	0,8	1,5	1,5	1,2	1,7	1,9	1,6	1,2
	<i>Vēl retāk/ nelietoju vispār</i>	1,5	0,5	1,5	0,8	1,3	1,1	5,1	2,5	1,4	1,2	1,2	2,2	1,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

28. tabula. Gaļas lietošana uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Kādu gaļu Jūs parasti ēdat?</i>	<i>Gaļu neēdu</i>	1,3	0,7	1,8	0,7	1,4	1,2	5,1	1,9	1,4	2,3	1,5	2,4	1,8
	<i>Liesu</i>	27,7	22,9	21,4	21,0	23,3	23,3	42,2	41,0	42,5	45,4	50,0	44,2	34,5
	<i>Treknu</i>	1,5	1,4	1,8	4,3	2,5	2,2	0,3	1,2	0,7	0,5	1,7	0,9	1,5
	<i>Abu veidu</i>	69,5	75,0	75,1	74,0	72,9	73,3	52,3	56,0	55,4	51,8	46,8	52,5	62,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

29. tabula. Gaļas produktu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat gaļas produktus (desas, cīsiņus, pastēti u.tml.)?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	15,4	21,4	17,0	21,0	11,3	17,7	12,6	11,3	9,3	8,5	9,1	10,1	13,6
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	14,8	17,3	16,3	16,6	14,7	16,0	10,3	8,4	9,3	7,2	6,5	8,3	11,9
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	45,0	32,7	38,6	37,6	36,9	38,4	33,9	34,7	30,1	33,3	32,6	32,9	35,4
	<i>1 reizi nedēļā</i>	14,9	16,7	15,5	12,8	15,6	15,1	22,1	18,0	20,7	17,1	19,5	19,4	17,4
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	4,8	5,1	6,3	4,8	10,7	5,9	8,8	11,3	12,1	15,8	15,3	12,7	9,6
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	5,2	6,7	6,3	7,1	10,8	6,9	12,4	16,3	18,6	18,1	17,2	16,6	12,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

30. tabula. Jūras zivju vai zivju konservu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik bieži Jūs ēdat jūras zivis vai zivju konservus?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	1,1	1,2	2,3	2,5	3,8	2,0	0,9	1,3	1,5	0,6	1,8	1,2	1,6
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	1,7	2,8	1,9	3,2	4,3	2,6	1,2	1,7	2,0	1,6	4,2	2,1	2,3
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	17,3	18,4	17,8	25,8	23,5	20,2	14,4	18,4	22,6	24,3	23,0	20,7	20,4
	<i>1 reizi nedēļā</i>	37,4	41,8	44,1	34,3	33,6	38,7	38,4	35,3	39,1	37,5	30,3	36,3	37,4
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	29,9	26,6	29,4	26,1	28,8	28,2	32,5	34,9	28,7	27,8	30,5	30,7	29,5
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	12,7	9,1	4,5	8,2	6,0	8,4	12,6	8,4	6,0	8,3	10,2	9,0	8,7
Kopā	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

31. tabula. Dārzeņu gan svaigu, gan termiski apstrādātu (izņemot kartupeļu) patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat dārzeņus gan svaigus, gan termiski apstrādātus (izņemot kartupeļus)?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	42,3	40,7	35,9	31,1	35,7	37,4	51,6	53,5	52,9	48,2	41,7	49,6	44,0
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	18,7	20,2	22,2	18,2	21,6	20,0	18,7	19,6	19,9	19,2	19,7	19,4	19,7
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	27,7	29,0	30,1	33,7	25,7	29,5	22,2	21,3	21,9	25,7	31,6	24,5	26,8
	<i>1 reizi nedēļā</i>	9,1	8,1	8,5	11,0	10,1	9,3	5,8	4,5	3,5	4,8	5,0	4,7	6,8
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	1,9	1,4	2,6	3,7	5,4	2,8	1,6	0,9	1,8	1,8	1,2	1,5	2,1
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	0,2	0,6	0,7	2,3	1,6	1,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,9	0,3	0,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

32. tabula. Kartupeļu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat kartupeļus?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	12,3	17,4	17,5	21,2	19,9	17,3	12,9	10,1	13,2	15,4	12,8	13,0	15,0
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	17,4	22,3	20,9	20,2	21,9	20,4	11,9	16,5	19,1	14,2	18,1	15,9	18,0
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	51,5	48,1	45,0	43,6	44,5	46,8	41,8	43,7	42,1	41,6	46,5	43,0	44,8
	<i>1 reizi nedēļā</i>	12,8	8,7	13,0	10,7	10,1	11,2	20,7	15,4	14,5	21,2	14,6	17,4	14,5
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	5,0	2,2	1,6	3,3	2,6	3,0	7,2	8,9	5,2	4,5	5,0	6,1	4,6
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	1,1	1,3	2,0	1,0	1,1	1,3	5,5	5,3	6,0	3,2	3,0	4,6	3,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

33. tabula. Augļu vai ogu gan svaigu, gan termiski apstrādātu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik bieži Jūs ēdat augļus vai ogas gan svaigas, gan termiski apstrādātas?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	27,0	26,0	25,2	26,3	31,8	26,9	42,0	41,6	44,6	46,2	45,2	44,0	36,0
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	16,8	14,2	17,3	14,1	17,2	15,8	17,0	18,0	17,5	17,6	16,5	17,3	16,6
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	36,2	38,2	31,2	29,3	28,7	33,2	24,2	24,5	22,9	23,9	24,8	24,1	28,3
	<i>1 reizi nedēļā</i>	13,0	13,6	16,2	16,0	9,4	14,0	11,3	8,4	8,6	7,2	7,7	8,6	11,1
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	5,9	6,4	8,9	11,1	9,0	8,1	4,6	6,4	5,7	4,3	4,1	5,0	6,5
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	1,1	1,6	1,2	3,2	3,9	2,0	0,9	1,1	0,7	0,8	1,8	1,0	1,5
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

34. tabula. Govs piena lietošana uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādu pienu Jūs parasti lietojat uzturā?</i>	<i>Lauku pienu ar 4% un lielāku tauku saturu</i>	7,7	5,5	11,9	13,7	12,8	10,0	5,2	7,3	10,5	9,0	13,1	9,0	9,5
	<i>Pilnpienu ar 3,2%-3,5% tauku saturu</i>	7,9	9,4	8,7	8,6	8,0	8,6	7,0	7,2	8,9	9,9	8,0	8,3	8,4
	<i>Pienu ar pazeminātu tauku saturu 2%-2,5%</i>	58,4	56,7	49,1	37,5	42,0	49,6	63,2	56,5	50,7	44,7	47,9	52,4	51,1
	<i>Pienu ar zemu tauku saturu 0,5%</i>	2,0	1,6	1,7	1,2	2,1	1,7	3,3	1,7	1,9	3,6	2,1	2,5	2,1
	<i>Nedzeru pienu</i>	24,1	26,8	28,5	38,9	35,1	30,1	21,3	27,4	28,0	32,8	29,0	27,9	28,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

35. tabula. Piena produktu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat piena produktus (biezpienu, krējumu, jogurtu, kefīru u.tml.)?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	29,3	30,4	31,8	25,5	35,3	30,1	36,3	43,6	35,3	35,4	37,8	37,6	34,1
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	15,8	14,2	17,4	15,8	17,4	16,0	17,9	19,2	17,5	17,4	19,0	18,2	17,2
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	38,4	35,9	35,4	35,4	31,4	35,7	30,5	27,6	32,5	34,7	31,4	31,5	33,4
	<i>1 reizi nedēļā</i>	10,1	12,8	9,2	12,8	8,1	10,8	5,8	5,0	9,2	7,7	5,4	6,7	8,6
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	4,8	2,4	4,0	5,0	3,6	4,0	5,9	2,7	2,4	2,1	2,3	3,1	3,5
	<i>Vēl retāk/ nelietoju vispār</i>	1,6	4,3	2,2	5,6	4,1	3,5	3,5	1,9	3,1	2,7	4,1	3,0	3,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

36. tabula. Siera patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat sieru?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	22,8	27,4	18,6	16,3	21,7	21,4	24,0	25,6	25,1	23,7	24,7	24,6	23,1
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	16,7	12,0	17,5	13,9	15,6	15,1	15,6	13,3	14,2	15,8	17,4	15,2	15,2
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	39,0	41,6	39,5	36,8	33,2	38,5	37,6	38,9	37,9	40,0	35,1	38,0	38,2
	<i>1 reizi nedēļā</i>	16,8	13,0	16,2	19,1	18,1	16,5	13,5	16,0	14,9	11,6	12,5	13,7	15,0
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	3,3	4,2	6,6	9,2	7,0	5,9	5,0	4,4	5,8	6,7	6,0	5,6	5,7
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	1,4	1,8	1,6	4,7	4,4	2,6	4,4	1,9	2,1	2,2	4,4	2,9	2,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

37. tabula. Olu patēriņš uzturā vienas nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik olu Jūs parasti apēdat vienas nedēļas laikā?</i>	<i>Neēdu vai ēdu mazāk nekā 1 olu nedēļā</i>	8,2	10,4	6,6	7,1	9,5	8,3	12,5	10,6	12,4	15,6	14,9	13,3	10,9
	<i>1 – 3 olas nedēļā</i>	41,0	42,1	42,7	46,0	52,1	44,1	54,4	56,3	57,3	58,3	60,2	57,3	51,1
	<i>4 – 6 olas nedēļā</i>	34,8	34,8	38,2	34,3	31,6	35,0	28,3	27,1	24,3	22,0	21,2	24,5	29,4
	<i>7 un vairāk olu nedēļā</i>	16,0	12,7	12,5	12,6	6,8	12,6	4,8	6,1	6,0	4,1	3,8	4,9	8,5
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>Kopā</i>	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

38. tabula. Rudzu maizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik rudzu maizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā?</i>	<i>Nevienu šķēli</i>	36,2	26,9	23,9	24,6	20,1	27,1	46,6	30,2	23,1	25,7	29,0	30,7	29,0
	<i>1 šķēli</i>	15,9	16,6	9,0	9,7	13,4	13,0	24,5	32,1	31,1	24,3	23,5	27,1	20,5
	<i>2 šķēles</i>	22,3	26,6	30,6	25,3	27,5	26,3	20,2	24,5	28,9	27,3	26,6	25,6	25,9
	<i>3 šķēles</i>	11,5	14,3	13,0	15,0	13,9	13,5	4,1	6,3	10,1	11,9	12,8	9,1	11,2
	<i>4 šķēles</i>	6,5	8,2	12,5	13,2	15,4	10,7	2,2	3,9	5,5	7,8	6,2	5,2	7,8
	<i>5 un vairāk šķēļu</i>	7,6	7,4	10,9	12,1	9,6	9,5	2,4	3,0	1,4	3,0	1,9	2,3	5,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

39. tabula. Baltmaizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Cik baltmaizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā?</i>	<i>Nevienu šķēli</i>	42,8	41,6	41,6	40,1	41,8	41,6	61,8	66,1	65,7	68,9	63,3	65,3	54,3
	<i>1 šķēli</i>	12,7	12,2	11,4	10,1	11,0	11,6	15,9	10,6	10,7	12,6	12,7	12,5	12,1
	<i>2 šķēles</i>	17,4	18,6	19,7	21,4	20,4	19,4	11,2	14,7	12,3	10,7	12,7	12,2	15,6
	<i>3 šķēles</i>	7,4	9,0	8,8	10,5	7,3	8,7	4,5	5,1	3,9	3,2	3,6	4,0	6,2
	<i>4 šķēles</i>	8,9	8,9	6,7	8,7	9,4	8,5	2,8	2,0	4,8	2,7	4,7	3,4	5,7
	<i>5 un vairāk šķēļu</i>	10,9	9,7	11,8	9,1	10,1	10,3	3,9	1,5	2,8	1,9	3,0	2,6	6,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

40. tabula. Graudu maizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Cik graudu maizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā?</i>	<i>Nevienu šķēli</i>	64,6	67,9	62,9	73,8	68,1	67,3	59,7	55,9	56,2	55,8	54,3	56,4	61,5
	<i>1 šķēli</i>	12,3	12,9	12,8	7,0	10,7	11,2	17,3	19,7	17,8	16,9	15,8	17,5	14,6
	<i>2 šķēles</i>	14,3	11,1	13,6	11,2	9,3	12,2	14,2	15,8	18,2	18,4	18,5	17,0	14,8
	<i>3 šķēles</i>	3,4	4,1	4,4	3,2	5,2	4,0	4,7	5,7	4,0	4,1	5,9	4,8	4,4
	<i>4 šķēles</i>	3,1	3,1	2,5	2,1	3,4	2,8	2,4	2,5	3,1	2,9	3,3	2,8	2,8
	<i>5 un vairāk šķēļu</i>	2,3	0,9	3,8	2,7	3,3	2,5	1,9	0,4	0,8	2,0	2,2	1,5	2,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

41. tabula. Saldskābās maizes patēriņš uzturā dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik saldskābās maizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā?</i>	<i>Nevienu šķēli</i>	73,8	69,9	68,0	69,3	76,3	71,1	76,0	78,8	75,6	80,9	80,5	78,4	75,0
	<i>1 šķēli</i>	12,0	13,4	13,4	10,4	9,6	12,0	11,5	11,3	14,6	8,8	10,0	11,2	11,6
	<i>2 šķēles</i>	10,8	9,7	8,2	10,7	8,2	9,7	7,6	5,8	6,5	6,1	6,8	6,6	8,0
	<i>3 šķēles</i>	2,2	2,7	4,0	3,8	2,3	3,0	3,1	0,9	1,3	2,6	1,3	1,9	2,4
	<i>4 šķēles</i>	0,0	2,3	4,2	3,7	2,8	2,5	1,4	2,5	1,3	1,3	1,4	1,5	2,0
	<i>5 un vairāk šķēļu</i>	1,2	2,0	2,2	2,1	0,8	1,7	0,4	0,7	0,8	0,4	0,0	0,4	1,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

42. tabula. Makaronu, nūdeļu un līdzīgu miltu izstrādājumu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat makaronus, nūdeles un līdzīgus miltu izstrādājumus?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	1,2	2,3	0,5	0,7	1,2	1,2	1,7	1,1	0,4	1,0	0,7	1,0	1,1
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	7,3	5,5	5,5	6,6	4,9	6,1	3,6	3,1	3,4	2,3	3,4	3,1	4,5
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	48,0	42,8	37,8	33,1	31,9	39,5	33,0	32,8	21,7	21,0	20,4	25,6	32,1
	<i>1 reizi nedēļā</i>	27,9	30,8	32,6	30,3	32,3	30,6	36,1	35,8	34,9	28,5	32,4	33,4	32,1
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	12,4	13,2	17,9	21,1	20,2	16,6	18,8	17,8	25,7	30,5	28,1	24,4	20,8
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	3,3	5,4	5,7	8,2	9,4	6,1	6,8	9,4	13,9	16,7	15,1	12,5	9,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

43. tabula. Biezputras patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat biezputru?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	5,8	6,8	6,6	7,1	11,4	7,2	10,0	13,2	10,0	15,1	15,1	12,7	10,1
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	4,0	5,5	6,6	5,2	10,6	6,0	8,6	6,4	7,8	12,0	13,4	9,7	8,0
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	19,2	18,3	19,1	23,2	26,9	20,8	21,5	20,4	25,7	26,0	27,1	24,2	22,6
	<i>1 reizi nedēļā</i>	20,9	23,2	18,5	16,6	20,4	19,9	17,2	22,1	23,6	18,4	15,2	19,4	19,6
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	23,4	19,0	23,8	25,7	16,2	22,1	20,9	19,8	19,0	15,4	17,9	18,5	20,2
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	26,7	27,0	25,4	22,2	14,5	24,0	21,8	18,1	13,9	13,2	11,1	15,6	19,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

44. tabula. Riekstu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik bieži Jūs ēdat riekstus?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	2,3	3,1	3,4	1,7	4,3	2,8	3,1	5,2	5,6	5,5	4,1	4,7	3,8
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	2,3	1,0	2,3	1,5	1,9	1,8	3,0	3,4	3,1	3,3	2,2	3,0	2,5
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	17,2	8,6	10,2	8,4	7,5	10,7	15,1	14,0	17,0	12,1	11,5	13,9	12,4
	<i>1 reizi nedēļā</i>	25,9	27,5	20,9	14,6	11,6	21,0	20,6	25,8	20,0	23,3	13,5	20,8	20,9
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	41,0	38,2	42,3	36,4	31,6	38,5	44,3	38,6	36,7	33,5	30,2	36,6	37,5
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	11,3	21,7	21,0	37,5	43,0	25,1	13,9	13,0	17,6	22,3	38,5	20,9	22,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

45. tabula. Cukura, ievārījuma, medus (tējkarotēs) vai konfekšu patēriņš dienā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik tējkarotes cukura, ievārījuma, medus vai cik konfektes vidēji Jūs apēdat vienā tipiskā dienā?</i>	<i>Nevienu</i>	13,0	11,9	9,2	13,0	12,8	11,9	14,7	20,2	21,1	15,9	20,4	18,4	15,4
	<i>1–3 tējkarotes cukura/ievārījuma/medus vai 1–3 konfektes</i>	46,1	47,3	48,3	47,3	50,6	47,6	52,0	49,5	49,8	57,1	54,5	52,7	50,3
	<i>4 un vairāk tējkarotes cukura/ievārījuma/medus vai 4 un vairāk konfektes</i>	40,8	40,8	42,5	39,8	36,6	40,4	33,3	30,3	29,1	27,0	25,1	28,9	34,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

46. tabula. Konditorejas izstrādājumu patēriņš uzturā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs ēdat konditorejas izstrādājumus (bulciņas, torti, cepumus u.tml.)?</i>	<i>Vienu reizi dienā vai biežāk</i>	8,9	6,6	8,7	8,6	9,9	8,4	10,5	11,3	8,9	8,3	5,7	9,0	8,7
	<i>5 – 6 reizes nedēļā</i>	11,2	11,3	8,4	7,0	7,4	9,3	8,0	8,8	7,1	8,4	7,2	7,9	8,5
	<i>2 – 4 reizes nedēļā</i>	31,0	30,5	25,6	30,0	21,2	28,3	26,3	28,7	27,8	21,4	19,4	24,7	26,4
	<i>1 reizi nedēļā</i>	29,3	23,0	29,1	21,4	23,3	25,5	29,8	23,2	26,9	24,9	22,2	25,4	25,4
	<i>1 vai dažas reizes mēnesī</i>	15,2	19,1	21,1	18,5	23,3	19,0	17,4	18,6	17,5	21,4	25,9	20,1	19,6
	<i>Vēl retāk/nelietoju vispār</i>	4,4	9,5	7,2	14,6	15,0	9,6	8,0	9,4	11,8	15,5	19,6	12,9	11,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

47. tabula. Šķidrums patēriņš dienā 200 ml glāzēs, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik daudz šķidrums (ūdens, tēja, kafija, bezalkoholiskie dzērieni, sulas) 200 ml glāzes Jūs parasti uzņemat dienas laikā?</i>	<i>1 – 2 glāzes</i>	1,1	2,9	3,1	4,3	4,6	3,0	4,3	2,4	4,6	3,4	6,0	4,1	3,6
	<i>3 – 4 glāzes</i>	5,6	7,4	7,5	11,0	12,3	8,4	8,3	7,1	7,9	10,4	12,4	9,2	8,8
	<i>5 – 6 glāzes</i>	17,2	23,5	18,7	24,8	28,8	21,9	17,9	26,0	25,8	29,3	32,1	26,3	24,3
	<i>7 – 8 glāzes</i>	19,4	19,0	21,0	20,8	19,3	19,9	20,7	18,9	21,8	24,8	25,8	22,5	21,3
	<i>9 – 10 glāzes</i>	28,5	24,7	26,9	23,9	25,8	26,0	27,5	26,5	28,9	20,9	16,8	24,2	25,0
	<i>11 un vairāk glāžu</i>	28,2	22,6	22,8	15,3	9,3	20,7	21,3	19,1	10,9	11,1	6,9	13,8	17,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

4. SMĒKĒŠANA

48. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri dzīves laikā ir vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Vai Jūs dzīves laikā esat vismaz vienu gadu regulāri smēķējis?	Jā	54,4	66,4	71,8	72,4	64,7	65,8	42,9	43,7	35,0	33,0	23,9	35,7	49,7
	Nē	45,6	33,6	28,2	27,6	35,3	34,2	57,1	56,3	65,0	67,0	76,1	64,3	50,3
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

49. tabula. Smēķēšanas izplatība to respondentu vidū, kuri vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Vai Jūs pašlaik smēķējat?	Jā, ikdienā	56,9	61,1	56,3	53,7	39,9	54,8	52,6	54,9	54,6	49,2	37,4	51,0	53,3
	Jā, dažreiz	11,6	5,1	7,8	4,4	3,0	6,6	12,1	5,5	8,7	5,6	5,4	7,7	7,0
	Nē	31,5	33,9	35,9	41,9	57,1	38,6	35,3	39,6	36,6	45,2	57,2	41,4	39,7
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	211	270	278	311	266	1336	175	169	140	133	96	713	2049

50. tabula. Vecums, kad respondenti, kuri vismaz vienu gadu regulāri smēķējuši, uzsāka smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik Jums bija gadu, kad sākāt smēķēt?</i>	<i>< 16 gadi</i>	27,4	29,8	17,9	18,9	21,2	23,0	22,8	14,1	7,3	4,6	4,9	11,6	18,6
	<i>16 – 20 gadi</i>	64,7	61,0	66,8	68,1	61,3	64,7	65,6	66,6	60,0	60,9	49,3	61,7	63,6
	<i>21 – 25 gadi</i>	5,7	7,9	11,4	8,6	13,2	9,1	10,8	12,1	22,5	25,1	22,0	17,8	12,5
	<i>≥ 26 gadi</i>	2,1	1,3	3,9	4,5	4,3	3,2	0,8	7,3	10,3	9,4	23,8	8,9	5,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	211	270	278	311	266	1336	175	169	140	133	96	713	2049

51. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri ir iepriekš smēķējuši, bet atmetuši smēķēšanu vismaz pirms 6 mēnešiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai pēc smēķēšanas atmešanas ir pagājuši vismaz 6 mēneši?</i>	<i>Jā</i>	87,3	92,8	100,0	97,6	98,9	95,8	88,7	98,0	90,3	100,0	100,0	95,6	95,7
	<i>Nē</i>	12,7	7,2	0,0	2,4	1,1	4,2	11,3	2,0	9,7	0,0	0,0	4,4	4,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	64	88	97	129	154	532	59	66	51	59	55	290	822

52. tabula. Vecums, kurā jebkad dzīvē smēķējuši respondenti atmetuši smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik Jums bija gadu, kad Jūs atmetāt smēķēšanu?</i>	<i>< 16 gados</i>	0,0	0,8	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
	<i>16 – 25 gados</i>	53,8	30,5	16,3	13,2	9,1	22,8	62,6	37,8	27,9	21,0	15,0	33,2	27,0
	<i>26 – 35 gados</i>	46,2	51,3	39,3	19,0	20,5	34,2	37,4	46,7	18,8	15,5	21,2	28,4	31,9
	<i>36 – 45 gados</i>	0,0	17,4	32,3	22,6	17,6	19,3	0,0	15,5	40,1	29,1	14,3	19,7	19,4
	<i>46 – 55 gados</i>	0,0	0,0	12,1	28,1	21,8	13,6	0,0	0,0	13,3	26,2	20,9	11,9	13,0
	<i>≥ 56 gados</i>	0,0	0,0	0,0	17,1	30,5	9,9	0,0	0,0	0,0	8,2	28,6	6,7	8,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	64	88	97	129	154	532	59	66	51	59	55	290	822

53. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izsmēķēto cigarešu ar filtru skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izsmēķējat cigarešu ar filtru?</i>	<i>1 – 10 cigaretes</i>	38,6	36,2	29,9	38,0	52,4	37,0	78,6	69,0	68,3	68,1	74,2	71,4	49,7
	<i>11 – 20 cigaretes</i>	57,9	55,3	59,7	59,6	43,7	56,8	19,9	31,0	31,7	28,4	25,8	27,5	46,0
	<i>Vairāk nekā 20 cigaretes</i>	3,5	8,5	10,5	2,4	3,9	6,2	1,5	0,0	0,0	3,5	0,0	1,1	4,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

54. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izsmēķēto cigarešu bez filtra skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izsmēķējat cigarešu bez filtra?</i>	<i>Nevienu</i>	99,3	98,0	99,0	98,4	93,0	98,1	100,0	100,0	99,1	97,9	100,0	99,4	98,6
	<i>Vismaz vienu</i>	0,7	2,0	1,0	1,6	7,0	1,9	0,0	0,0	0,9	2,1	0,0	0,6	1,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

55. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izsmēķēto cigāru vai cigarellu skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izsmēķējat cigāru vai cigarellu?</i>	<i>Nevienu</i>	97,7	98,2	100,0	97,5	97,4	98,3	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	98,9
	<i>Vismaz vienu</i>	2,3	1,8	0,0	2,5	2,6	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

56. tabula. Smēķētāju īpatsvars atkarībā no dienā izpīpēto pīpju skaita, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izpīpējat pīpes?</i>	<i>Nevienu</i>	98,9	98,5	99,1	96,4	94,6	97,9	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	98,7
	<i>Vismaz vienu</i>	1,1	1,5	0,9	3,6	5,4	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
	<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

57. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuri ir lietojuši elektroniskās cigaretes, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs esat lietojis (-usi) elektroniskās cigaretes?</i>	<i>Nekad neesmu lietojis (-usi)</i>	49,5	63,5	75,3	79,4	80,5	68,7	57,6	53,7	71,5	82,1	95,4	68,0	68,4
	<i>Jā, vienu reizi</i>	24,4	12,0	14,9	13,1	14,6	15,7	21,6	26,3	20,5	10,7	4,6	18,8	16,8
	<i>Jā, kopumā 2 – 50 reizes</i>	18,2	20,5	8,1	4,9	4,9	12,1	16,7	16,3	4,4	7,2	0,0	10,5	11,5
	<i>Jā, vairāk nekā 50 reizes</i>	4,7	3,1	1,0	0,6	0,0	2,1	1,5	2,2	1,8	0,0	0,0	1,3	1,8
	<i>Jā, lietoju ikdienā</i>	3,2	0,9	0,6	2,0	0,0	1,4	2,6	1,5	1,8	0,0	0,0	1,4	1,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

58. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuri pirmo cigareti izsmēķē 30 minūšu laikā pēc pamošanās vai vēlāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik ilgā laikā pēc pamošanās Jūs parasti izsmēķējat pirmo cigareti?</i>	<i>Pēc 30 un vairāk minūtēm</i>	49,4	51,8	38,1	45,9	43,4	45,9	53,7	54,0	60,8	48,6	62,5	55,1	49,3
	<i>Pirmo 30 minūšu laikā</i>	50,6	48,2	61,9	54,1	56,6	54,1	46,3	46,0	39,2	51,4	37,5	44,9	50,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

59. tabula. Izsmēķētā cigarete, kura smēķējošiem respondentiem sagādā vislielāko apmierinājumu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Kura no dienas laikā izsmēķētajām cigaretēm Jums sagādā vislielāko apmierinājumu?</i>	<i>Pirmā cigarete pēc pamošanās</i>	32,5	36,1	30,1	36,6	26,3	33,1	36,4	32,3	32,0	31,1	27,0	32,5	32,9
	<i>Jebkura cigarete</i>	67,5	63,9	69,9	63,4	73,7	66,9	63,6	67,7	68,0	68,9	73,0	67,5	67,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

60. tabula. Dienas daļa, kurā smēķējošie respondenti parasti smēķē vairāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kurā dienas daļā Jūs parasti smēķējat vairāk?</i>	<i>No rītiem</i>	13,9	12,4	8,2	16,5	7,5	12,1	11,9	12,8	15,3	13,7	7,8	12,8	12,4
	<i>Dienā</i>	22,7	17,2	20,9	14,6	16,4	18,6	16,5	13,2	13,4	20,5	9,5	15,2	17,4
	<i>Vakarā</i>	20,3	12,6	12,1	10,6	4,7	13,0	38,5	26,6	22,4	19,2	15,3	26,2	17,9
	<i>Vienlīdz bieži visas dienas garumā</i>	43,1	57,8	58,8	58,4	71,5	56,2	33,2	47,4	48,8	46,6	67,4	45,7	52,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	147	182	181	182	112	804	116	103	89	74	41	423	1227

61. tabula. Smēķējošo respondentu smēķēšanas paradumi slimošanas laikā, kad liela dienas daļa ir jāpavada gultā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs smēķējat slimošanas laikā, kad liela dienas daļa jāpavada gultā?</i>	<i>Nesmēķēju slimošanas laikā</i>	36,7	40,4	34,5	29,6	36,3	35,5	50,4	34,0	43,6	46,2	51,2	44,2	38,7
	<i>Smēķēju ievērojami retāk</i>	44,6	40,8	45,7	49,1	37,4	44,3	35,5	52,4	43,2	43,2	34,7	42,7	43,7
	<i>Smēķēju kā parasti</i>	18,7	18,8	19,8	21,3	26,3	20,2	14,1	13,5	13,3	10,6	14,1	13,1	17,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	147	182	181	182	112	804	116	103	89	74	41	423	1227

62. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuriem ir apgrūtināši nesmēķēt vietās, kur tas ir aizliegts, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs uzskatāt par apgrūtinājumu nesmēķēt vietās, kur tas ir aizliegts (piem., transportā, kafejnīcā, kinoteātrī u.c. sabiedriskās vietās)</i>	<i>Jā</i>	12,4	6,8	10,0	13,7	8,0	10,3	7,0	8,5	8,5	21,5	12,2	11,1	10,6
	<i>Nē</i>	87,6	93,2	90,0	86,3	92,0	89,7	93,0	91,5	91,5	78,5	87,8	88,9	89,4
	<i>Kopā (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	124	169	160	169	103	725	97	93	78	67	36	371	1096

63. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kas pēdējā gada laikā ir samazinājuši smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs pēdējā gada laikā esat samazinājis (-usi) smēķēšanu?</i>	<i>Jā</i>	38,5	36,0	32,8	38,5	45,6	37,1	46,4	47,2	41,7	39,8	41,9	43,9	39,7
	<i>Nē</i>	61,5	64,0	67,2	61,5	54,4	62,9	53,6	52,8	58,3	60,2	58,1	56,1	60,3
	<i>Kopā (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	147	182	181	182	112	804	116	103	89	74	41	423	1227

64. tabula. Smēķējošo respondentu īpatsvars, kuri vēlas atmest smēķēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Vai Jūs šobrīd vēlaties atmest smēķēšanu?</i>	<i>Jā</i>	57,8	52,0	52,6	46,9	43,1	51,5	55,0	55,8	51,9	54,2	63,1	55,1	52,8
	<i>Nē</i>	42,2	48,0	47,4	53,1	56,9	48,5	45,0	44,2	48,1	45,8	36,9	44,9	47,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	147	182	181	182	112	804	116	103	89	74	41	423	1227

65. tabula. Pasīvajai smēķēšanai pakļauto respondentu īpatsvars, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Vai Jūsu klātbūtnē darbā, mājās vai citur kāds pastāvīgi smēķē?</i>	<i>Jā</i>	37,2	38,3	32,3	29,1	13,7	31,7	31,2	28,6	22,9	22,2	13,8	23,8	27,5
	<i>Nē</i>	62,8	61,7	67,7	70,9	86,3	68,3	68,8	71,4	77,1	77,8	86,2	76,2	72,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

5. ALKOHOLS

66. tabula. Alkoholisko dzērienu lietošanas biežums pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži Jūs pēdējā gada laikā esat lietojis (-usi) alkoholiskos dzērienus?</i>	<i>Ne reizi/nelietoju vispār</i>	18,0	14,9	14,3	24,4	31,0	19,5	24,4	20,6	25,3	26,8	42,3	27,7	23,9
	<i>Vienu reizi mēnesī vai retāk</i>	29,1	27,6	31,4	31,7	36,0	30,7	39,1	41,0	45,3	49,3	43,2	43,8	37,7
	<i>2 - 4 reizes mēnesī</i>	34,1	35,2	36,5	29,2	21,6	32,2	30,8	30,2	24,4	19,9	13,1	23,7	27,7
	<i>2 - 3 reizes nedēļā</i>	17,6	19,2	14,0	10,9	8,9	14,7	5,0	7,9	3,9	3,9	1,4	4,4	9,2
	<i>4 un vairāk reizes nedēļā</i>	1,2	3,2	3,8	3,8	2,5	2,9	0,7	0,2	1,1	0,2	0,0	0,5	1,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

67. tabula. Alus ierastā deva (330 ml pudele/mazais kauss/skārdene) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir ierastā alus deva (330 ml pudele/mazais kauss/skārdene) vienā iedzeršanas reizē?</i>	<i>Neviena</i>	79,4	77,9	86,4	89,6	88,4	83,6	91,2	88,9	90,9	94,6	95,5	92,1	87,9
	<i>1 deva</i>	9,3	8,4	6,5	3,7	4,8	6,9	7,0	9,2	7,1	5,2	3,5	6,6	6,7
	<i>2 devas</i>	4,3	6,6	4,4	3,9	4,3	4,8	1,3	1,2	0,9	0,0	0,7	0,8	2,8
	<i>3 devas</i>	5,4	3,4	2,3	1,9	1,9	3,1	0,3	0,0	0,3	0,0	0,3	0,2	1,6
	<i>4 devas</i>	0,0	1,4	0,0	0,6	0,6	0,5	0,2	0,4	0,5	0,2	0,0	0,3	0,4
	<i>5 un vairāk devu</i>	1,6	2,3	0,3	0,3	0,0	1,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

68. tabula. Alus ierastā deva (500 ml pudele/lielais kauss/skārdene) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir ierastā alus deva (500 ml pudeles/lielie alus kausi/skārdenes) vienā iedzeršanas reizē?</i>	<i>Neviena</i>	37,7	44,7	53,0	61,2	70,5	51,0	80,1	90,5	88,5	93,6	93,1	89,1	70,3
	<i>1 deva</i>	15,0	20,6	16,2	16,8	18,1	17,3	13,2	5,0	7,1	4,8	5,0	7,1	12,1
	<i>2 devas</i>	26,5	17,1	18,2	12,8	7,8	17,7	3,6	3,3	2,4	0,8	1,0	2,3	9,9
	<i>3 devas</i>	9,6	7,9	4,4	4,4	1,5	6,1	2,0	0,5	1,2	0,2	0,9	0,9	3,5
	<i>4 devas</i>	6,9	6,2	5,2	3,0	1,1	5,0	0,5	0,4	0,0	0,2	0,0	0,2	2,6
	<i>5 un vairāk devu</i>	4,2	3,5	3,1	1,7	0,9	2,9	0,6	0,2	0,8	0,2	0,0	0,4	1,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

69. tabula. Vīna (11–14,5%) ierastā deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir vīna (11-14,5%) ierastā deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē</i>	<i>Neviena</i>	63,5	69,4	76,1	81,9	81,8	73,3	25,1	27,5	26,4	36,7	48,3	31,9	52,3
	<i>1 deva</i>	9,6	8,8	6,6	8,4	6,9	8,2	20,9	18,6	23,0	21,4	22,3	21,2	14,8
	<i>2 devas</i>	9,3	10,5	8,7	6,5	6,4	8,6	28,8	32,5	29,1	30,8	19,6	28,8	18,8
	<i>3 devas</i>	10,5	5,2	2,3	1,7	3,5	4,9	13,1	11,9	15,1	6,9	7,0	11,0	8,0
	<i>4 devas</i>	3,9	0,6	1,1	0,4	1,2	1,5	3,3	4,4	3,3	3,4	0,0	3,1	2,3
	<i>5 un vairāk devu</i>	3,2	5,6	5,2	1,0	0,3	3,5	8,8	5,1	3,1	0,9	2,8	4,1	3,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

70. tabula. Vīna (17–20%) ierastā deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir vīna (17-20%) ierastā deva (100 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē?</i>	<i>Neviena</i>	95,5	95,4	96,4	96,2	96,1	95,9	93,7	94,8	95,2	94,6	95,4	94,7	95,3
	<i>1 deva</i>	1,4	1,2	1,5	1,3	1,1	1,3	2,3	1,6	1,7	2,9	2,5	2,2	1,8
	<i>2 devas</i>	0,5	1,1	0,7	0,6	1,7	0,8	2,2	1,7	1,3	0,3	1,2	1,3	1,1
	<i>3 devas</i>	1,4	1,1	0,7	0,5	0,9	0,9	0,3	1,0	0,5	0,7	0,0	0,6	0,7
	<i>4 devas</i>	0,0	0,4	0,0	0,7	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	0,7	0,3	0,3	0,2
	<i>5 un vairāk devu</i>	1,2	0,7	0,8	0,8	0,3	0,8	1,2	0,8	1,4	0,7	0,7	1,0	0,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

71. tabula. Degvīna (40%) un stiprāku alkoholisko dzērienu (konjaks, viskijs u.c.) ierastā deva (40 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir degvīna (40%) un stiprāku alkoholisko dzērienu (konjaks, viskijs u.c. stiprie dzērieni) ierastā deva (40 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē?</i>	<i>Neviena</i>	43,1	32,6	32,2	22,1	22,8	31,9	82,2	74,7	62,7	55,1	48,3	65,3	48,9
	<i>1 deva</i>	7,1	7,4	9,0	10,9	9,2	8,6	5,4	7,6	11,3	16,3	16,6	11,3	10,0
	<i>2 devas</i>	7,6	7,8	7,0	6,7	15,6	8,2	3,5	6,4	9,6	10,9	13,9	8,6	8,4
	<i>3 devas</i>	5,5	10,8	8,9	12,3	13,0	9,7	2,2	4,6	6,7	6,2	11,9	6,0	7,8
	<i>4 devas</i>	8,1	4,5	5,5	8,6	6,8	6,6	2,2	2,9	2,7	4,8	3,0	3,2	4,9
	<i>5 un vairāk devu</i>	28,5	36,9	37,3	39,5	32,6	35,0	4,6	3,8	6,9	6,6	6,2	5,6	20,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

72. tabula. Alkoholisko kokteiļu, sidru u.c. dzērienu (~3–8,5%) ierastā deva (330 ml pudele/glāze/skārdene) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir alkoholu saturošu dzērienu (~3-8,5%) (sidri, kokteiļi u.c.) ierastā deva (330 ml pudeles, glāzes skārdenes) vienā iedzeršanas reizē?</i>	<i>Neviena</i>	88,3	92,9	94,2	95,4	94,1	92,7	79,0	83,4	90,4	97,4	98,4	89,4	91,1
	<i>1 deva</i>	7,4	2,9	2,6	2,5	2,9	3,8	12,2	10,9	4,2	1,2	0,4	6,0	4,9
	<i>2 devas</i>	3,1	2,7	1,2	1,5	1,6	2,1	6,0	2,7	4,2	1,4	0,9	3,1	2,6
	<i>3 devas</i>	0,5	0,2	1,2	0,4	0,3	0,5	2,2	1,5	1,0	0,0	0,0	1,0	0,8
	<i>4 devas</i>	0,7	0,6	0,3	0,0	0,0	0,4	0,3	1,0	0,2	0,0	0,0	0,3	0,3
	<i>5 un vairāk devu</i>	0,0	0,7	0,5	0,2	1,1	0,4	0,2	0,5	0,0	0,0	0,4	0,2	0,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

73. tabula. Stiprināto alkoholisko dzērienu (~30%) ierastā deva (60 ml glāze) vienā iedzeršanas reizē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāda ir stiprināto alkoholisko dzērienu (~30%) ierastā deva (60 ml glāzes) vienā iedzeršanas reizē?</i>	<i>Neviena</i>	92,2	95,0	96,2	93,9	95,9	94,5	96,4	93,6	91,4	92,1	91,0	93,0	93,7
	<i>1 deva</i>	3,2	2,2	0,9	2,9	1,2	2,2	1,6	2,7	3,5	4,1	3,4	3,1	2,6
	<i>2 devas</i>	0,9	1,3	0,0	1,3	2,5	1,0	0,8	3,0	1,4	2,0	4,2	2,1	1,6
	<i>3 devas</i>	1,3	0,8	0,4	0,9	0,0	0,8	0,0	0,7	2,6	0,7	0,6	0,9	0,9
	<i>4 devas</i>	1,1	0,0	1,2	0,2	0,4	0,6	0,2	0,0	0,7	0,7	0,0	0,4	0,5
	<i>5 un vairāk devu</i>	1,3	0,7	1,3	0,7	0,0	0,9	0,9	0,0	0,3	0,5	0,8	0,5	0,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	315	340	331	325	287	1598	311	316	302	307	234	1470	3068

74. tabula. Nespēja pārtraukt alkoholisko dzērienu lietošanu pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži pēdējā gadā Jūs nespējat pārtraukt dzeršanu?</i>	<i>Nebija tāda gadījuma</i>	95,3	90,3	94,9	91,3	92,2	92,9	99,0	98,9	98,7	97,0	98,6	98,5	95,2
	<i>Retāk nekā 1 reizi mēnesī</i>	3,1	5,9	4,0	6,0	4,2	4,7	1,0	0,6	0,0	2,2	0,0	0,8	3,1
	<i>1 reizi mēnesī (katru mēnesi)</i>	1,6	3,3	0,7	1,8	3,0	2,0	0,0	0,0	1,3	0,8	0,0	0,4	1,4
	<i>1 reizi nedēļā (katru nedēļu)</i>	0,0	0,4	0,4	0,4	0,6	0,3	0,0	0,5	0,0	0,0	1,4	0,3	0,3
	<i>Katru dienu vai gandrīz katru dienu</i>	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517

75. tabula. Nespēja izdarīt to, ko no respondenta gaida, alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži pēdējā gadā Jūs dzeršanas dēļ neizdarījāt to, ko no Jums gaida?</i>	<i>Nebija tāda gadījuma</i>	91,0	88,2	90,6	92,2	93,3	90,6	99,0	97,2	96,9	98,5	98,6	98,0	93,5
	<i>Retāk nekā 1 reizi mēnesī</i>	7,3	7,8	5,8	4,9	4,5	6,4	1,0	2,4	1,2	0,8	0,0	1,2	4,4
	<i>1 reizi mēnesī (katru mēnesī)</i>	1,7	2,9	2,5	1,6	2,2	2,2	0,0	0,0	1,9	0,8	1,4	0,7	1,6
	<i>1 reizi nedēļā (katru nedēļu)</i>	0,0	1,1	0,4	1,2	0,0	0,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4
	<i>Katru dienu vai gandrīz katru dienu</i>	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517

76. tabula. Alkoholisko dzērienu lietošana no rītiem, kam par iemeslu bijusi iedzeršana iepriekšējā dienā, pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>						<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>			
<i>Cik bieži pēdējā gadā Jums vajadzēja iedzert no rīta, lai atgūtos pēc iepriekšējās smagās dzeršanas („noskalot pagīras”)?</i>	<i>Nebija tāda gadījuma</i>	87,8	83,0	83,3	85,2	83,2	84,7	97,0	96,5	98,1	97,7	96,1	97,2	89,6	
	<i>Retāk nekā 1 reizi mēnesī</i>	9,9	9,6	9,9	8,2	12,1	9,7	3,0	2,4	0,0	1,5	2,5	1,9	6,6	
	<i>1 reizi mēnesī (katru mēnesi)</i>	1,3	3,7	5,2	3,3	1,4	3,2	0,0	0,6	1,9	0,8	0,0	0,7	2,2	
	<i>1 reizi nedēļā (katru nedēļu)</i>	1,0	3,8	1,6	2,8	3,3	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,1	1,5	
	<i>Katru dienu vai gandrīz katru dienu</i>	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	
	<i>(N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517	

77. tabula. Vainas sajūta vai nožēla pēc alkoholisko dzērienu lietošanas pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik bieži pēdējā gadā Jums bija vainas sajūta un (vai) nožēlošana pēc dzeršanas?</i>	<i>Nebija tāda gadījuma</i>	82,2	77,5	82,4	85,2	88,9	82,2	92,7	91,4	89,5	95,1	94,8	92,3	86,2
	<i>Retāk nekā 1 reizi mēnesī</i>	13,8	16,0	11,8	11,8	9,0	13,1	7,3	7,3	9,3	4,1	2,8	6,7	10,6
	<i>1 reizi mēnesī (katru mēnesi)</i>	2,6	4,3	3,6	2,2	1,7	3,1	0,0	1,3	1,3	0,8	2,5	1,0	2,3
	<i>1 reizi nedēļā (katru nedēļu)</i>	1,4	2,1	2,2	0,8	0,5	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
	<i>Katru dienu vai gandrīz katru dienu</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517

78. tabula. Nespēja pēc alkoholisko dzērienu lietošanas atcerēties iepriekšējās dienas notikumus pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Sievietes					Kopā		
		Vecuma grupa					Vecuma grupa					Kopā		
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	
<i>Cik bieži pēdējā gadā Jūs nespējāt atcerēties to, kas bija iepriekšējā dienā tādēļ, ka bijāt dzēris/-dzērusi?</i>	<i>Nebija tāda gadījuma</i>	82,8	82,4	89,8	88,3	91,6	86,1	95,1	96,4	95,7	96,8	97,2	96,1	90,0
	<i>Retāk nekā 1 reizi mēnesī</i>	15,5	13,0	6,7	8,7	3,8	10,6	4,3	3,1	2,5	2,5	1,4	3,0	7,6
	<i>1 reizi mēnesī (katru mēnesi)</i>	1,0	4,2	1,8	2,0	3,5	2,4	0,6	0,0	1,8	0,8	1,4	0,8	1,8
	<i>1 reizi nedēļā (katru nedēļu)</i>	0,7	0,4	1,8	1,0	1,1	1,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6
	<i>Katru dienu vai gandrīz katru dienu</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kopā	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517

79. tabula. Fiziskas traumas cēlonis sev vai citiem cilvēkiem alkoholisko dzērienu lietošanas dēļ to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Sievietes					Kopā		
		Vecuma grupa					Vecuma grupa					Kopā		
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	
<i>Vai kādreiz Jūsu dzeršana ir bijusi fiziskas traumas cēlonis Jums vai citiem cilvēkiem?</i>	<i>Jā</i>	15,5	15,7	12,2	10,0	10,1	13,3	6,9	8,4	14,7	10,3	8,3	9,7	11,9
	<i>Nē</i>	84,5	84,3	87,8	90,0	89,9	86,7	93,1	91,6	85,3	89,7	91,7	90,3	88,1
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517

80. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri ir saņēmuši ieteikumu pārtraukt alkohola lietošanu pēdējā gada laikā to respondentu vidū, kuri alkoholu lieto 2 līdz 4 reizes mēnesī vai biežāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai pēdējā gada laikā kāds Jums ir ieteicis atnest dzeršanu?</i>	<i>Neviens nav ieteicis</i>	84,9	74,9	79,4	75,6	77,2	78,7	92,5	93,3	89,8	97,2	96,5	93,4	84,6
	<i>Kāds no ģimenes locekļiem/radiniekiem</i>	11,7	23,0	14,6	20,6	18,2	17,4	7,0	4,9	7,1	0,0	2,5	4,7	12,4
	<i>Kāds no draugiem</i>	4,3	4,8	3,1	2,6	1,5	3,6	1,4	1,3	0,6	0,0	0,0	0,8	2,5
	<i>Kāds no darba kolēģiem</i>	1,1	2,1	0,4	0,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	0,7
	<i>Medicīnas darbinieks</i>	0,0	0,3	0,0	1,9	1,4	0,6	0,0	0,0	1,2	0,0	1,0	0,3	0,5
	<i>Kāds cits (piemēram, kaimiņš, garāmgājējs, pārdevējs veikalā u.tml.)</i>	1,3	1,4	4,0	1,4	2,3	2,1	0,0	1,2	0,6	2,8	1,4	1,1	1,7
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	203	225	205	188	136	957	148	149	111	96	56	560	1517

6. ARTERIĀLAIS SPIEDIENS

81. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir norādījis uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai kādreiz Jūsu dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir teicis, ka Jums ir paaugstināts asinsspiediens?</i>	<i>Jā</i>	25,0	31,5	46,7	57,0	59,3	42,1	19,7	26,9	47,3	62,4	73,7	46,3	44,4
	<i>Nē</i>	75,0	68,5	53,3	43,0	40,7	57,9	80,3	73,1	52,7	37,6	26,3	53,7	55,6
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	382	398	388	426	414	2008	417	398	405	420	414	2054	4062
	<i>Kopā</i>													

82. tabula. Kāda medicīnas darbinieka norādījumu uz paaugstinātu arteriālo spiedienu biežums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik bieži kāds medicīnas darbinieks Jums ir teicis, ka Jums ir paaugstināts asinsspiediens?</i>	<i>Vairākkārt</i>	59,8	68,7	81,3	84,5	86,0	78,0	50,2	64,0	72,7	84,9	91,9	79,2	78,7
	<i>Vienu reizi</i>	40,2	31,3	18,7	15,5	14,0	22,0	18,0	15,4	20,7	14,5	7,9	14,3	17,7
	<i>Grūtniecības laikā</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	20,6	6,6	0,6	0,2	6,5	3,6
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	94	126	174	244	248	886	83	106	194	261	309	953	1839

83. tabula. Ārsta diagnosticēta arteriālā hipertensija respondentiem, kuriem ārsts kādreiz dzīvē ir norādījis uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai ārsts Jums ir diagnosticējis arteriālo hipertensiju?</i>	<i>Jā</i>	13,0	23,4	35,2	51,2	53,8	38,0	9,1	27,9	42,2	48,6	60,3	45,2	42,0
	<i>Nē</i>	87,0	76,6	64,8	48,8	46,2	62,0	90,9	72,1	57,8	51,4	39,7	54,8	58,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	94	126	174	244	248	886	83	106	194	261	309	953	1839

84. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem jebkad ir izrakstītas zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums jebkad ir izrakstītas zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai?</i>	<i>Jā</i>	100,0	91,4	95,7	99,4	97,7	97,4	66,6	90,6	99,0	98,0	99,5	97,8	97,6
	<i>Nē</i>	0,0	8,6	4,3	0,6	2,3	2,6	33,4	9,4	1,0	2,0	0,5	2,2	2,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	12	31	60	124	138	365	8	28	81	130	188	435	800

85. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri pašreiz lieto ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs pašreiz lietojat ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai</i>	<i>Nē</i>	45,8	28,6	11,9	6,8	7,1	11,9	50,2	21,1	13,2	4,2	1,6	6,5	8,7
	<i>Jā, dažreiz</i>	10,9	16,3	14,0	8,0	3,9	9,2	0,0	12,2	6,8	5,3	3,4	5,2	6,8
	<i>Jā, pastāvīgi</i>	43,2	55,1	74,1	85,2	89,0	78,9	49,8	66,7	80,0	90,5	95,0	88,2	84,5
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	12	28	57	123	135	355	5	26	80	127	187	425	780

86. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri ir lietojuši ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai pēdējās nedēļas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs esat lietojis ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai pēdējās nedēļas laikā?</i>	<i>Jā</i>	100,0	92,2	93,2	94,4	97,0	94,8	100,0	88,9	98,9	97,3	98,3	97,6	96,5
	<i>Nē</i>	0,0	7,8	6,8	5,6	3,0	5,2	0,0	11,1	1,1	2,7	1,7	2,4	3,5
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	6	20	50	115	127	318	2	20	70	121	184	397	715

87. tabula. Diagnozes “arteriālā hipertensija” ilgums gados, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		Kopā
<i>Cik gadus Jums ir ārsta diagnosticēta hipertensija?</i>	<i>1 – 4 gadus</i>	48,5	52,1	34,0	27,4	15,8	29,4	53,4	39,4	30,3	20,0	14,4	21,7	24,8
	<i>5 – 9 gadus</i>	7,7	15,7	32,5	28,4	21,3	25,2	26,3	14,2	27,0	22,8	15,0	20,1	22,1
	<i>10 – 14 gadus</i>	22,3	7,4	10,7	11,9	21,8	14,2	0,0	17,5	12,2	22,5	18,9	18,3	16,7
	<i>15 – 19 gadus</i>	0,0	0,0	6,3	6,0	10,2	6,2	0,0	4,7	4,6	12,4	15,6	11,4	9,3
	<i>20 – 24 gadus</i>	15,0	2,6	4,6	4,3	10,9	6,4	20,3	4,9	5,2	2,3	6,9	5,1	5,6
	<i>25 un vairāk gadu</i>	6,5	22,2	12,0	22,1	20,2	18,6	0,0	19,3	20,6	20,1	29,2	23,4	21,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	12	31	60	124	138	365	8	28	81	130	188	435	800

88. tabula. Asinsspiediena mērīšanas regularitāte, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā		
		Vecuma grupa						Vecuma grupa							
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		Kopā	
<i>Vai Jūs regulāri (ne retāk kā 1 reizi mēnesī, ja ir paaugstināts, un 1 reizi gadā, ja ir normāls) pārbaudāt savu asinsspiedienu?</i>	<i>Jā</i>	80,4	69,7	73,2	87,2	90,0	82,7	66,4	84,9	82,1	91,9	90,5	88,5	86,2	
	<i>Nē</i>	19,6	30,3	26,8	12,8	10,0	17,3	33,6	15,1	17,9	8,1	9,5	11,5	13,8	
	<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
		<i>(N)</i>	12	31	60	124	138	365	8	28	81	130	188	435	800

89. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir norādījis uz pazeminātu arteriālo asinsspiedienu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Vai kādreiz Jūsu dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir teicis, ka Jums ir pazemināts asinsspiediens?</i>	<i>Jā</i>	6,7	5,5	8,3	10,4	11,0	8,1	33,0	35,8	34,3	31,1	25,3	31,9	20,8
	<i>Nē</i>	93,3	94,5	91,7	89,6	89,0	91,9	67,0	64,2	65,7	68,9	74,7	68,1	79,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

90. tabula. Kāda medicīnas darbinieka norādījumu uz pazeminātu arteriālo asinsspiedienu biežums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Cik bieži kāds medicīnas darbinieks Jums ir teicis, ka Jums ir pazemināts asinsspiediens?</i>	<i>Vairākkārt</i>	31,5	41,9	65,1	50,2	64,6	51,1	69,4	78,6	66,2	58,0	56,0	66,2	63,5
	<i>Vienu reizi</i>	68,5	58,1	34,9	49,8	35,4	48,9	20,1	16,9	28,6	34,9	39,9	27,4	31,3
<i>Kopā</i>	<i>Grūtniecības laikā</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	4,5	5,2	7,1	4,0	6,4	5,2
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	26	20	32	44	44	166	134	136	137	125	100	632	798

91. tabula. Pazemināta arteriālā asinsspiediena ilgums gados, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik gadus Jums ir pazemināts asinsspiediens zem 110/70?</i>	<i>1 – 4 gadus</i>	79,6	45,3	21,8	31,3	20,7	33,8	13,6	15,1	10,4	14,7	20,9	14,4	17,2
	<i>5 – 9 gadus</i>	8,7	0,0	19,3	20,1	6,9	13,2	19,1	8,2	5,8	23,7	13,3	13,6	13,5
	<i>10 – 14 gadus</i>	0,0	26,9	3,6	18,3	7,0	10,6	30,2	16,7	16,2	7,2	16,1	17,5	16,5
	<i>15 – 19 gadus</i>	0,0	0,0	16,5	0,0	3,9	5,5	18,4	19,4	7,3	7,5	3,4	12,2	11,3
	<i>20 – 24 gadus</i>	0,0	19,3	8,3	5,0	13,4	8,9	8,2	25,5	14,5	10,1	11,1	14,7	13,9
	<i>25 un vairāk gadu</i>	11,7	8,4	30,5	25,3	48,1	28,1	10,5	15,1	45,9	36,8	35,1	27,6	27,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	8	9	21	23	27	88	92	104	90	74	55	415	503

7. HOLESTERĪNS

92. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Vai Jums kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs?	Jā	40,4	51,1	65,5	72,9	77,3	59,6	51,8	63,1	76,8	84,8	84,4	72,6	66,5
	Nē	51,6	42,8	31,4	23,1	18,2	35,2	41,1	29,8	21,3	12,8	13,1	23,3	28,8
	Nezinu	8,0	6,1	3,1	4,0	4,5	5,3	7,1	7,1	1,9	2,4	2,5	4,1	4,6
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

93. tabula. Holesterīna līmenis asinīs, kas noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā, respondentiem, kuriem kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Kāds ir Jūsu holesterīna līmenis asinīs, kas noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā?	Nav ticis noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā	20,6	19,7	19,1	11,3	13,0	16,5	18,3	22,1	19,8	16,4	15,5	18,1	17,4
	Normāls (zemāks par 5 mmol/l)	67,2	59,2	52,3	55,5	50,2	56,4	71,4	60,3	50,9	38,8	38,6	49,5	52,4
	Paaugstināts (5 un augstāks par 5 mmol/l)	11,7	18,9	28,5	31,9	34,0	25,8	9,6	16,8	28,3	43,8	44,0	31,3	29,0
	Nezinu	0,6	2,2	0,0	1,3	2,8	1,3	0,7	0,8	1,0	1,0	1,9	1,1	1,2
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	152	199	249	309	315	1224	211	247	308	355	352	1473	2697

94. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem kādreiz bijis konstatēts paaugstināts kopējā holesterīna līmenis asinīs (virs 7 mmol/l), dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums ir kādreiz bijis konstatēts paaugstināts kopējā holesterīna līmenis (virs 7,0 mmol/l)?</i>	<i>Jā</i>	4,6	7,5	13,9	16,8	20,8	13,1	3,3	4,7	14,5	25,1	31,4	17,7	15,8
	<i>Nē</i>	94,4	91,3	82,1	79,1	73,8	83,6	94,7	92,0	80,5	72,5	65,0	79,0	80,9
	<i>Nezinu</i>	1,0	1,2	4,0	4,1	5,4	3,3	2,0	3,3	5,1	2,4	3,6	3,3	3,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	152	199	249	309	315	1224	211	247	308	355	352	1473	2697

95. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem pirmās pakāpes radiniekiem ir bijis konstatēts paaugstināts holesterīna līmenis asinīs (virs 7mmol/l), dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai kādam no Jūsu pirmās pakāpes radiniekiem (mātei, tēvam, māsai, brālim, meitai, dēlam) ir bijis konstatēts paaugstināts holesterīna līmenis (virs 7 mmol/l)?</i>	<i>Jā</i>	13,7	18,1	14,0	9,8	8,5	12,7	26,9	26,2	23,2	17,7	10,8	20,1	17,0
	<i>Nē</i>	67,5	59,1	55,2	64,0	61,3	61,1	58,7	54,7	62,1	62,0	63,2	60,6	60,8
	<i>Nezinu</i>	18,9	22,8	30,8	26,2	30,2	26,2	14,4	19,1	14,6	20,3	26,0	19,3	22,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	99,9
	<i>(N)</i>	152	199	249	309	315	1224	211	247	308	355	352	1473	2697

96. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ārsts izrakstījis medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai ārsts Jums ir izrakstījis medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai?</i>	<i>Jā</i>	7,8	11,3	22,8	46,9	49,9	30,3	3,6	9,3	25,7	35,6	59,3	33,9	32,5
	<i>Nē</i>	92,2	88,7	77,2	53,1	50,1	69,7	96,4	90,7	74,3	64,4	40,7	66,1	67,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	44	76	114	144	152	530	53	89	149	217	219	727	1257

97. tabula. Ārsta izrakstīto medikamentu holesterīna līmeņa samazināšanai lietošanas apzinīgums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jūs apzinīgi lietojat izrakstītos medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai, tādās devās, kā noteicis ārsts?</i>	<i>Jā</i>	33,1	32,9	63,4	76,7	84,8	72,4	100,0	51,6	64,7	70,7	73,1	70,4	71,1
	<i>Nē, dažreiz aizmirstu</i>	43,7	16,7	24,3	11,5	8,1	14,3	0,0	0,0	8,8	8,7	6,9	7,5	10,0
	<i>Nē</i>	23,2	50,5	12,3	11,8	7,0	13,2	0,0	48,4	26,5	20,6	20,0	22,1	18,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	4	10	26	69	79	188	2	9	37	78	131	257	445

8. CUKURA DIABĒTS

98. tabula. Cukura līmeņa asinīs noteikšana, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kad Jums pēdējo reizi ir noteikts cukura līmenis asinīs?</i>	<i>Nekad nav noteikts</i>	33,4	25,4	15,9	14,5	9,9	21,0	21,0	14,2	14,1	7,2	4,5	12,1	16,3
	<i>Pēdējo 6 mēnešu laikā</i>	16,2	20,1	25,9	37,1	39,0	26,4	22,4	27,6	33,8	40,8	47,3	34,5	30,7
	<i>Pirms 6 mēnešiem līdz 1 gadam</i>	17,0	21,9	25,5	24,2	28,3	22,8	22,5	23,2	25,4	27,5	25,8	25,0	24,0
	<i>Pirms 1 – 5 gadiem</i>	19,9	19,0	19,6	16,0	12,4	17,9	24,5	23,6	16,6	16,9	14,9	19,2	18,6
	<i>Vairāk nekā pirms 5 gadiem</i>	7,7	9,3	10,0	4,8	7,5	7,9	5,2	8,0	8,5	4,9	5,9	6,5	7,2
	<i>Nezinu</i>	5,7	4,3	3,2	3,4	2,8	4,0	4,3	3,4	1,5	2,7	1,6	2,7	3,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

99. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem jebkad ir konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums jebkad ir konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs (piem., esot slimnīcā ar kādu citu saslimšanu, sievietēm - grūtniecības laikā, vai kā citādi)?</i>	<i>Jā</i>	3,2	5,7	13,9	15,9	21,0	10,9	4,3	7,0	8,5	14,9	23,5	11,6	11,3
	<i>Nē</i>	96,8	94,3	86,1	84,1	79,0	89,1	95,7	93,0	91,5	85,1	76,5	88,4	88,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

100. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir diagnosticēts cukura diabēts vai latentais diabēts, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums ir diagnosticēts cukura diabēts vai latentais diabēts (glikozes intolerance)?</i>	<i>Nē</i>	99,2	98,1	96,3	93,2	87,1	95,5	99,2	98,4	96,9	91,2	83,9	93,9	94,7
	<i>Jā, latentais diabēts</i>	0,2	0,2	0,5	0,8	0,6	0,4	0,2	0,2	1,3	0,6	0,6	0,6	0,5
	<i>Jā, cukura diabēts</i>	0,6	1,6	3,0	5,4	10,4	3,6	0,6	1,4	1,1	7,1	13,6	4,7	4,2
	<i>Jā, bet nezīnu, kurš no abiem</i>	0,0	0,2	0,3	0,6	1,9	0,5	0,0	0,0	0,7	1,1	2,0	0,8	0,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

101. tabula. Respondenta vecums, saslimstot ar cukura diabētu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādā vecumā Jūs saslimāt ar cukura diabētu?</i>	<i>0 – 15 gadi</i>	73,8	0,0	0,0	2,6	0,0	3,9	0,0	43,3	5,7	0,0	0,0	2,8	3,2
	<i>16 – 25 gadi</i>	0,0	12,2	10,0	3,8	0,0	4,2	29,4	15,2	7,7	0,0	1,8	3,2	3,6
	<i>26 – 35 gadi</i>	26,2	28,8	15,8	0,0	0,0	6,7	70,6	15,0	0,0	6,9	0,0	4,9	5,6
	<i>36 – 45 gadi</i>	0,0	59,0	38,0	3,0	9,3	16,9	0,0	26,5	53,0	8,7	4,6	12,1	14,0
	<i>46 – 55 gadi</i>	0,0	0,0	36,2	48,7	20,8	29,5	0,0	0,0	33,6	54,9	33,7	38,1	34,7
	<i>56 – 65 gadi</i>	0,0	0,0	0,0	42,0	51,7	32,2	0,0	0,0	0,0	29,5	44,7	31,5	31,8
	<i>66 – 75 gadi</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	18,1	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	7,4	7,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	3	9	13	28	51	104	3	6	12	36	66	123	227

102. tabula. Ārstēšanas veids, kas tika nozīmēts saslimstot ar cukura diabētu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai, diagnosticējot diabētu, Jums nozīmēja kādu no šiem ārstēšanas veidiem?</i>	<i>Diētas rekomendācijas</i>	0,0	10,0	5,4	3,5	6,7	5,5	28,6	0,0	11,0	2,5	11,7	8,4	7,3
	<i>Tabletes</i>	0,0	28,8	48,8	80,6	66,0	61,2	71,4	41,5	51,9	74,6	74,6	70,4	66,8
	<i>Insulīna ārstēšana</i>	44,1	51,2	45,8	13,0	13,2	23,9	0,0	58,5	25,0	7,4	3,3	9,7	15,2
	<i>Tabletes un insulīna ārstēšana</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	4,0	0,0	0,0	0,0	2,1	5,0	3,1	3,5
	<i>Tabletes, insulīna ārstēšana un diētas rekomendācijas</i>	26,2	0,0	0,0	0,0	1,2	1,5	0,0	0,0	12,1	13,4	4,1	7,7	5,3
	<i>Neviens no iepriekšminētajiem</i>	29,7	10,0	0,0	3,0	2,1	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,6	1,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	3	9	13	28	51	104	3	6	12	36	66	123	227

9. SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS

Sāpes krūšu kurvī slodzes laikā

103. tabula. Sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums mēdz būt sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī?</i>	<i>Jā</i>	15,8	19,9	19,1	26,2	29,2	21,3	16,7	21,5	26,1	33,0	29,6	25,6	23,6
	<i>Nē</i>	84,2	80,1	80,9	73,8	70,8	78,7	83,3	78,5	73,9	67,0	70,4	74,4	76,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

104. tabula. Sāpes vai smaguma sajūtas rašanās, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā, un/vai ātras iešanas laikā?</i>	<i>Jā</i>	31,1	23,2	33,5	45,9	48,6	36,8	28,4	45,1	46,0	44,4	55,9	45,2	41,7
	<i>Nē</i>	68,9	69,6	66,5	48,4	41,4	58,5	70,5	51,7	53,3	51,1	39,6	51,7	54,5
	<i>Nekad nesteidzos un nekāpju kalnā</i>	0,0	7,2	0,0	5,7	10,0	4,7	1,1	3,3	0,7	4,6	4,5	3,1	3,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	60	79	73	113	116	441	69	83	106	137	127	522	963

105. tabula. Sāpes vai smaguma sajūtas rašanās, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu, dzimuma un vecuma grupās (%).

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu?</i>	<i>Jā</i>	0,0	14,7	30,0	34,9	48,6	30,0	18,0	8,0	29,2	34,0	44,6	30,4	30,2
	<i>Nē</i>	100,0	85,3	70,0	65,1	51,4	70,0	82,0	92,0	70,8	66,0	55,4	69,6	69,8
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	20	24	24	58	69	195	21	38	51	68	75	253	448

106. tabula. Rīcība, sajūtot sāpes vai smaguma sajūtu iešanas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Ko Jūs darāt, ja šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas iešanas laikā?</i>	<i>Apstājos vai eju lēnāk</i>	80,5	70,2	85,1	91,0	86,9	84,6	65,6	83,4	86,4	81,7	91,0	84,1	84,3
	<i>Turpinu iet, nesamazinot tempu</i>	19,5	29,8	9,0	7,5	5,7	12,2	34,4	13,2	7,4	13,0	5,5	11,6	11,8
	<i>Turpinu iet pēc nitroglicerīna vai līdzīgu preparātu lietošanas</i>	0,0	0,0	5,9	1,5	7,4	3,2	0,0	3,4	6,1	5,4	3,6	4,3	3,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	20	24	24	58	69	195	21	38	51	68	75	253	448

107. tabula. Sāpju vai smaguma sajūtas izmaiņas apstājoties, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Ja Jūs apstājaties, kas notiek ar sāpēm vai smaguma sajūtu?</i>	<i>Izzūd</i>	95,3	90,2	89,8	84,5	83,9	87,1	100,0	89,5	84,8	82,4	87,6	86,5	86,7
	<i>Neizzūd</i>	4,7	9,8	10,2	15,5	16,1	12,9	0,0	10,5	15,2	17,6	12,4	13,5	13,3
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	16	17	22	54	66	175	15	33	47	59	71	225	400

108. tabula. Sāpju vai smaguma sajūtas izzušanas ilgums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Cik ilgā laikā sāpes vai smaguma sajūta izzūd?</i>	<i>Pēc 10 minūtēm vai ātrāk</i>	94,4	83,8	92,5	78,9	84,0	85,1	100,0	97,0	74,8	88,4	80,6	85,5	85,4
	<i>Ilgāk nekā pēc 10 minūtēm</i>	5,6	16,2	7,5	21,1	16,0	14,9	0,0	3,0	25,2	11,6	19,4	14,5	14,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	15	15	19	45	55	149	15	30	40	50	63	198	347

109. tabula. Vieta, kur respondents izjūt sāpes vai smaguma sajūtu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā	
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Parādiet vietu, kur izjūtat sāpes vai smaguma sajūtu?</i>	<i>Krūšu kauls (augšējā vai vidējā daļā)</i>	48,5	36,2	48,0	48,8	51,7	47,8	45,6	51,5	59,1	49,0	60,5	54,6	52,0
	<i>Krūšu kauls (apakšējā daļā)</i>	15,0	24,0	15,3	9,0	21,3	15,8	21,7	22,1	11,3	21,0	15,7	17,7	17,0
	<i>Krūšu kurvja kreisajā priekšpusē</i>	36,6	34,8	31,8	42,5	42,5	39,0	39,8	24,2	36,5	23,1	31,9	29,7	33,2
	<i>Kreisajā rokā</i>	0,0	5,0	4,8	2,1	7,0	3,9	0,0	2,3	21,0	4,9	12,4	9,6	7,4
	<i>Kaklā</i>	0,0	0,0	0,0	3,5	2,1	1,7	10,6	4,6	10,4	10,5	4,1	7,7	5,4
	<i>Žoklī</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	1,1	0,0	0,0	3,8	2,0	1,4	1,8	1,5
	<i>Citur</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	0,8	0,0	0,0	3,6	3,1	1,0	1,9	1,5
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	15	15	19	45	55	149	15	30	40	50	63	198	347

Mijklibošana

110. tabula. Sāpes kājās ejot pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā	
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas?</i>	<i>Jā</i>	11,6	19,1	28,5	39,0	45,0	26,8	15,3	18,8	33,8	43,6	48,4	32,3	29,7
	<i>Nē</i>	88,4	80,9	71,5	61,0	55,0	73,2	84,7	81,2	66,2	56,4	51,6	67,7	70,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

111. tabula. Sāpju rašanās kājās miera stāvoklī respondentiem, kuriem pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai šīs sāpes rodas miera stāvoklī?</i>	<i>Jā</i>	21,8	38,0	34,0	45,3	45,3	39,2	49,2	46,7	61,7	54,3	47,3	52,7	47,0
	<i>Nē</i>	78,2	62,0	66,0	54,7	54,7	60,8	50,8	53,3	38,3	45,7	52,7	47,3	53,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	42	76	111	173	186	588	64	77	136	188	201	666	1254

112. tabula. Sāpju lokalizācija kājā respondentiem, kuriem pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kurā kājas daļā Jūs šīs sāpes jūtat?</i>	<i>Apakšstilbā/-os (īkru muskuļi)</i>	42,4	30,0	36,7	26,5	29,6	31,6	50,5	27,0	32,9	38,1	27,2	33,9	33,0
	<i>Citā kājas daļā</i>	42,0	45,0	36,3	42,6	35,9	40,0	33,4	57,9	42,7	31,9	34,0	37,8	38,8
	<i>Sāp visa kāja</i>	15,6	25,0	27,0	30,9	34,4	28,3	16,2	15,1	24,4	30,0	38,8	28,3	28,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	42	76	111	173	186	588	64	77	136	188	201	666	1254

113. tabula. Sāpju rašanās apakšstilbos, kāpjot pa kāpnēm/kalnā un/vai ātras iešanas laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai šīs sāpes rodas, kāpjot pa kāpnēm/kalnā, un/vai ātras iešanas laikā?</i>	<i>Jā</i>	47,8	39,7	47,7	64,8	46,2	51,2	46,0	54,4	53,9	50,4	53,7	51,9	51,6
	<i>Nē</i>	46,2	58,5	49,0	26,7	36,8	40,9	54,0	43,3	41,5	39,4	30,6	39,0	39,8
	<i>Nekad nesteidzos un nekāpju kalnā</i>	6,0	1,8	3,3	8,5	17,0	8,0	0,0	2,3	4,6	10,2	15,7	9,1	8,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	23	40	70	102	118	353	42	34	77	123	135	411	764

114. tabula. Sāpju rašanās apakšstilbos, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai šīs sāpes rodas ejot parastā solī pa līdzenu virsmu?</i>	<i>Jā</i>	28,4	57,3	60,1	68,1	68,3	61,9	42,8	58,8	64,3	57,9	61,2	59,2	60,3
	<i>Nē</i>	71,6	42,7	39,9	31,9	31,7	38,1	57,2	41,2	35,7	42,1	38,8	40,8	39,7
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	13	17	35	75	77	217	21	19	48	76	97	261	478

115. tabula. Sāpju apakšstilbos izžušana, turpinot iet, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Ja Jūs turpināt iet, vai šīs sāpes izzūd?</i>	<i>Jā</i>	39,0	33,6	42,9	23,7	26,3	29,9	18,0	27,7	10,9	34,6	23,2	24,4	26,7
	<i>Nē</i>	61,0	66,4	57,1	76,3	73,7	70,1	82,0	72,3	89,1	65,4	76,8	75,6	73,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	4	10	21	51	53	139	9	11	30	46	59	155	294

116. tabula. Rīcība, sajūtot sāpes apakšstilbos ejot, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Ko Jūs darāt, ja sāpes rodas ejot?</i>	<i>Apstājos vai eju lēnāk</i>	100,0	59,2	79,5	71,7	80,7	75,4	78,2	49,7	70,6	60,6	83,9	71,4	73,0
	<i>Turpinu iet, nesamazinot tempu</i>	0,0	40,8	20,5	28,3	19,3	24,6	21,8	50,3	29,4	39,4	16,1	28,6	27,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	3	7	12	40	40	102	7	7	27	32	46	119	221

117. tabula. Sāpju apakšstilbos izžušana apstājoties, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kas notiek ar sāpēm, kad Jūs apstājaties?</i>	<i>Izzūd</i>	66,7	55,3	15,5	38,7	52,6	41,3	73,3	36,8	36,4	40,1	46,3	43,7	42,7
	<i>Neizzūd</i>	33,3	44,7	84,5	61,3	47,4	58,7	26,7	63,2	63,6	59,9	53,7	56,3	57,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	3	4	9	29	33	78	5	3	19	20	38	85	163

118. tabula. Sāpju apakšstilbos izžušanas ilgums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Ja sāpes izzūd, tad parasti, pēc cik ilga laika?</i>	<i>Pēc 10 minūtēm vai ātrāk</i>	74,5	31,7	49,5	60,1	57,4	55,3	68,2	83,0	56,2	63,4	72,4	67,3	62,1
	<i>Ilgāk nekā pēc 10 minūtēm</i>	25,5	68,3	50,5	39,9	42,6	44,7	31,8	17,0	43,8	36,6	27,6	32,7	37,9
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100	100	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	3	5	11	22	31	72	6	5	10	22	31	74	146

Citi stāvokļi

119. tabula. Ilgstoši vairākas dienas pēc kārtas paātrināts pulss (virs 70 sitieniem minūtē) pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijis ilgstoši (vairākas dienas pēc kārtas) paātrināts pulss (virs 70 sitieniem minūtē)?</i>	<i>Jā</i>	5,2	7,4	13,9	19,6	17,4	12,1	14,2	12,2	22,5	26,2	25,4	20,3	16,5
	<i>Nē</i>	94,8	92,6	86,1	80,4	82,6	87,9	85,8	87,8	77,5	73,8	74,6	79,7	83,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

120. tabula. Ilgstoši palēnināts pulss (zem 60 sitieniem minūtē) pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijis ilgstoši palēnināts pulss (zem 60 sitieniem minūtē)?</i>	<i>Jā</i>	2,0	2,8	2,5	4,5	6,2	3,3	2,5	3,5	4,0	5,3	5,0	4,1	3,7
	<i>Nē</i>	98,0	97,2	97,5	95,5	93,8	96,7	97,5	96,5	96,0	94,7	95,0	95,9	96,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

121. tabula. Neritmiska sirdsdarbība vai periodiski lēkmjveidīgi paātrināta vai palēnināta sirdsdarbība pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai pēdējā gada laikā Jūs kādreiz esat sajutis (-usi), ka sirdsdarbība ir neritmiska (kūleņo, pārsītienu, "apstāšanās") vai periodiski lēkmjveidīgi ir paātrināta vai palēnināta?</i>	<i>Jā</i>	14,0	13,5	16,7	24,8	28,8	18,6	18,6	24,9	32,3	38,6	39,0	30,9	25,2
	<i>Nē</i>	86,0	86,5	83,3	75,2	71,2	81,4	81,4	75,1	67,7	61,4	61,0	69,1	74,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100	100,0	100	100	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

10. SIEVIEŠU HORMONĀLAIS STATUSS

122. tabula. Menopauze sievietēm, vecuma grupās no 50 gadiem (%)

		<i>Sievietes</i>				
		<i>Vecuma grupa</i>				
		<i>50-54</i>	<i>55-59</i>	<i>≥60</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Vai Jums ir iestājusies menopauze?</i>	<i>Jā</i>	65,6	95,3	99,4	91,7	
	<i>Nē</i>	34,4	4,7	0,6	8,3	
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	
	<i>(N)</i>	201	210	624	1035	

123. tabula. Pretapaugļošanās hormonus lietojušo respondentu īpatsvars, vecuma grupās (%)

		<i>Sievietes</i>					
		<i>Vecuma grupa</i>					
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>
<i>Vai Jūs esat lietojusi pretapaugļošanās hormonus?</i>	<i>Jā</i>	32,2	34,2	30,0	15,1	7,1	23,6
	<i>Nē</i>	67,8	65,8	70,0	84,9	92,9	76,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	417	398	405	420	414	2054

124. tabula. Pretapaugļošanās hormonu lietošanas ilgums gados, vecuma grupās (%)

		<i>Sievietes</i>					
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	
<i>Cik ilgi Jūs esat lietojusi pretapaugļošanās hormonus?</i>	<i>Līdz 1 gadam</i>	37,1	21,3	12,9	11,8	13,3	21,4
	<i>2 – 3 gadi</i>	36,2	31,1	25,6	15,3	17,1	27,9
	<i>4 – 5 gadi</i>	15,0	20,5	21,1	16,6	16,4	18,4
	<i>6 – 9 gadi</i>	8,1	13,1	9,0	7,5	7,7	9,6
	<i>10 – 14 gadi</i>	3,7	8,7	13,3	17,9	23,0	10,7
	<i>15 – 19 gadi</i>	0,0	3,7	8,2	16,0	4,1	5,7
	<i>20 un vairāk gadu</i>	0,0	1,6	9,9	15,0	18,4	6,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	134	135	123	64	30	486

125. tabula. Hormonus aizvietojošās terapijas (HAT) lietošanas ilgums gados vecuma grupās (%)

		<i>Sievietes</i>					
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	
<i>Cik ilgi Jūs esat lietojusi hormonus aizvietojošo terapiju (HAT)?</i>	<i>Līdz 1 gadam</i>	47,0	32,6	37,1	9,1	12,2	23,0
	<i>2 – 3 gadi</i>	36,9	17,4	18,4	14,8	13,1	16,8
	<i>4 – 5 gadi</i>	0,0	10,2	5,8	20,8	27,1	15,2
	<i>6 – 7 gadi</i>	0,0	6,9	7,2	17,0	9,8	10,5
	<i>8 – 9 gadi</i>	0,0	22,7	4,4	4,8	0,0	5,7
	<i>10 – 14 gadi</i>	16,1	10,2	11,1	24,2	19,0	16,9
	<i>15 – 19 gadi</i>	0,0	0,0	4,4	4,8	10,9	5,2
	<i>20 un vairāk gadu</i>	0,0	0,0	11,6	4,5	7,9	6,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	5	13	31	28	22	99

11. CENTRĀLĀ NERVU SISTĒMA (CNS)

126. tabula. Galvas sāpes pēdējo 3 mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Vai pēdējo 3 mēnešu laikā Jums ir sāpējusi galva?	Nē	47,7	53,0	54,4	54,1	66,6	54,0	31,6	35,0	36,0	43,5	49,4	39,1	46,1
	Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī	26,3	25,2	24,5	23,4	14,5	23,6	24,9	23,9	25,6	22,2	20,6	23,4	23,5
	Jā, 1-3 reizes mēnesī	19,7	15,0	15,8	14,9	12,5	15,9	30,3	32,3	25,8	24,2	19,4	26,4	21,5
	Jā, reizi nedēļā un biežāk	6,3	6,8	5,4	7,5	6,4	6,5	13,2	8,7	12,6	10,2	10,6	11,1	8,9
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

127. tabula. Galvas reiboņi pēdējo 3 mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
Vai Jums pēdējo 3 mēnešu laikā ir bijuši galvas reiboņi (nedroša gaita, priekšmetu riņķošana acu priekšā, krišanas sajūta)?	Nē	88,5	87,0	88,8	78,9	79,3	85,1	75,0	75,5	71,3	65,7	65,9	70,6	77,3
	Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī	5,4	5,7	6,3	10,3	12,7	7,6	13,9	11,9	11,9	17,0	17,4	14,4	11,3
	Jā, 1-3 reizes mēnesī	5,1	4,9	2,5	6,6	4,3	4,7	8,3	9,1	10,7	10,7	10,3	9,9	7,5
	Jā, reizi nedēļā un biežāk	1,0	2,4	2,4	4,3	3,7	2,6	2,8	3,5	6,1	6,5	6,4	5,1	3,9
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

128. tabula. Trokšņi ausīs pēdējo 3 mēnešu laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā	
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējo 3 mēnešu laikā ir bijuši trokšņi ausīs?</i>	<i>Nē</i>	93,2	92,1	82,2	76,7	73,2	84,6	88,3	86,9	80,7	74,2	64,2	78,8	81,5
	<i>Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī</i>	4,8	5,6	9,3	7,9	7,5	6,9	7,9	7,1	9,4	11,7	9,6	9,2	8,2
	<i>Jā, 1-3 reizes mēnesī</i>	1,3	1,6	3,8	5,8	5,7	3,4	3,4	4,2	4,0	5,5	10,1	5,4	4,4
	<i>Jā, reizi nedēļā un biežāk</i>	0,7	0,7	4,7	9,6	13,6	5,0	0,4	1,9	6,0	8,6	16,1	6,6	5,9
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

129. tabula. Pasliktinājusies atmiņa pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā	
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir pasliktinājusies atmiņa?</i>	<i>Jā</i>	14,3	19,2	24,0	28,7	41,0	23,8	18,9	19,1	35,2	45,0	49,8	33,9	29,2
	<i>Nē</i>	85,7	80,8	76,0	71,3	59,0	76,2	81,1	80,9	64,8	55,0	50,2	66,1	70,8
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

130. tabula. Pasliktinājušās garīgās darba spējas, pieaugusi nogurdināmība pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir pasliktinājušās garīgās darba spējas, pieaugusi nogurdināmība?</i>	<i>Jā</i>	19,1	16,0	27,0	35,4	34,5	25,4	22,2	22,8	36,4	40,3	40,8	32,7	29,3
	<i>Nē</i>	80,9	84,0	73,0	64,6	65,5	74,6	77,8	77,2	63,6	59,7	59,2	67,3	70,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

131. tabula. Vājums, apgrūtinātas kustības locekļos, sejas muskuļos pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijis vājums, apgrūtinātas kustības locekļos, sejas muskuļos, un cik ilgi turpinājās šīs sajūtas?</i>	<i>Nav bijis</i>	96,3	93,4	93,3	87,6	85,0	91,8	94,9	94,4	91,8	85,5	83,2	89,9	90,8
	<i>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</i>	1,7	3,9	4,1	7,8	9,2	4,9	2,6	4,1	4,3	9,0	8,5	5,8	5,4
	<i>Līdz 10 min.</i>	0,7	0,6	1,2	1,9	3,6	1,4	0,7	0,4	2,8	1,8	3,1	1,7	1,6
	<i>1 stundu</i>	0,4	0,3	0,4	0,9	0,4	0,5	0,2	0,3	0,5	1,2	1,0	0,7	0,6
	<i>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</i>	0,9	1,2	0,6	1,0	0,6	0,9	1,0	0,2	0,6	1,2	2,7	1,1	1,0
	<i>Diennakti</i>	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,2	0,6	0,0	0,0	0,6	0,5	0,3	0,3
	<i>Ilgāk nekā diennakti</i>	0,0	0,4	0,2	0,5	1,2	0,4	0,0	0,5	0,0	0,7	1,0	0,4	0,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

132. tabula. Pēkšņa rokas, kājas vai vienas ķermeņa puses notirpšana pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā bez īpaša iemesla pēkšņi ir notirpusi roka, kāja vai ķermeņa viena puse, un cik ilgi turpinās šī sajūta?</i>	<i>Nav bijis</i>	94,2	84,1	84,7	78,2	78,6	84,6	88,6	84,0	75,1	68,4	69,1	76,8	80,4
	<i>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</i>	3,0	6,9	9,4	11,4	11,4	8,0	3,8	7,4	10,6	14,8	14,1	10,3	9,2
	<i>Līdz 10 min.</i>	1,6	5,9	4,3	7,3	7,3	5,1	5,5	6,0	10,2	12,6	12,9	9,5	7,4
	<i>1 stundu</i>	0,8	1,9	0,9	1,5	1,0	1,2	0,7	1,6	2,3	2,0	2,0	1,7	1,5
	<i>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</i>	0,0	0,4	0,4	0,6	1,4	0,5	1,0	0,4	1,6	2,0	1,6	1,3	0,9
	<i>Diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
	<i>Ilgāk nekā diennakti</i>	0,4	0,7	0,4	0,4	0,3	0,4	0,3	0,7	0,2	0,0	0,3	0,3	0,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

133. tabula. Grūtības izrunāt vārdus, grūti saprast, ko runā apkārtējie pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā pēkšņi ir bijis grūti izrunāt vārdus, grūti saprast, ko runā apkārtējie, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</i>	<i>Nav bijis</i>	98,5	97,8	98,7	97,0	96,9	97,9	98,4	97,0	97,7	97,9	95,9	97,4	97,6
	<i>Ir bijis, bet nezīnu, cik ilgi</i>	0,5	0,9	1,0	1,5	3,0	1,2	1,2	2,4	1,6	1,1	2,8	1,8	1,5
	<i>Līdz 10 min.</i>	0,6	0,6	0,0	0,6	0,0	0,4	0,2	0,0	0,3	0,2	0,4	0,2	0,3
	<i>1 stundu</i>	0,4	0,3	0,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,6	0,0	0,0	0,5	0,2	0,2
	<i>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,4	0,3	0,2	0,1
	<i>Diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	<i>Ilgāk nekā diennakti</i>	0,0	0,3	0,4	0,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	0,1	0,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

134. tabula. Dubultošanās acu priekšā pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		Kopā
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz ir dubultojuies acu priekšā, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</i>	<i>Nav bijis</i>	98,7	96,6	95,7	96,0	94,0	96,4	97,1	94,7	95,1	92,9	91,3	94,2	95,2
	<i>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</i>	0,6	1,8	4,0	2,5	3,6	2,4	1,9	3,6	2,7	5,8	5,0	3,8	3,2
	<i>Līdz 10 min.</i>	0,7	1,4	0,4	1,1	2,4	1,1	0,8	1,5	1,5	0,9	2,4	1,4	1,2
	<i>1 stundu</i>	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,1	0,2	0,2	0,2	0,4	0,5	0,3	0,2
	<i>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,3	0,1
	<i>Diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Ilgāk nekā diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kopā	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

135. tabula. Pēkšņa redzes pasliktināšanās, redzes lauka samazināšanās, pēkšņa akluma iestāšanās pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz pēkšņi ir pasliktinājies redze, samazinājies redzes lauks, iestājies pēkšņs aklums, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</i>	<i>Nav bijis</i>	97,5	95,9	93,9	95,8	95,9	95,8	98,0	97,0	93,2	91,8	89,5	93,9	94,8
	<i>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</i>	1,0	2,5	4,3	2,9	2,0	2,6	1,0	2,4	4,2	5,1	7,7	4,1	3,4
	<i>Līdz 10 min.</i>	1,1	1,0	1,6	1,1	1,3	1,2	0,8	0,3	2,1	2,3	1,7	1,5	1,4
	<i>1 stundu</i>	0,4	0,4	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	0,4	0,0	0,1	0,2
	<i>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</i>	0,0	0,0	0,3	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	0,2	0,1
	<i>Diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,1	0,1
	<i>Ilgāk nekā diennakti</i>	0,0	0,3	0,0	0,0	0,4	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

136. tabula. Pēkšņs samaņas zudums pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz ir bijis pēkšņs samaņas zudums, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</i>	<i>Nav bijis</i>	99,8	99,6	97,8	97,8	97,3	98,6	97,9	97,9	98,9	96,1	94,3	97,0	97,8
	<i>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</i>	0,0	0,2	1,3	1,0	1,7	0,7	0,8	1,7	0,6	2,7	3,7	1,9	1,4
	<i>Līdz 10 min.</i>	0,2	0,2	0,5	0,9	0,5	0,5	1,3	0,4	0,5	1,2	1,8	1,0	0,8
	<i>1 stundu</i>	0,0	0,0	0,4	0,2	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
	<i>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Ilgāk nekā diennakti</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

12. ELPOŠANAS ORGĀNU SLIMĪBAS

137. tabula. Trokšņi vai čīkstēšana krūšu kurvī, kas nav saistīta ar saaukstēšanos pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijuši trokšņi vai čīkstēšana krūšu kurvī, kas nav saistīta ar saaukstēšanos?</i>	<i>Jā</i>	2,6	4,4	4,4	5,2	9,5	4,8	2,3	4,3	2,1	6,9	9,0	4,9	4,9
	<i>Nē</i>	97,4	95,6	95,6	94,8	90,5	95,2	97,7	95,7	97,9	93,1	91,0	95,1	95,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

138. tabula. Smaguma sajūta krūšu kurvī, no rīta pamostoties pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā, pamostoties no rīta ir bijusi smaguma sajūta krūšu kurvī?</i>	<i>Jā</i>	2,8	3,4	3,6	5,5	6,5	4,2	3,0	2,3	3,8	6,5	8,6	4,9	4,5
	<i>Nē</i>	97,2	96,6	96,4	94,5	93,5	95,8	97,0	97,7	96,2	93,5	91,4	95,1	95,5
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

139. tabula. Aizdusas lēkme vai akūts elpas trūkums piepūles brīdī pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijusi aizdusas lēkme / akūts elpas trūkums piepūles laikā (ātra iešana, skriešana, kāpšana pa kāpnēm)?</i>	<i>Jā</i>	7,9	7,0	7,8	15,4	16,8	10,4	8,6	9,0	11,9	18,1	21,4	13,8	12,2
	<i>Nē</i>	92,1	93,0	92,2	84,6	83,2	89,6	91,4	91,0	88,1	81,9	78,6	86,2	87,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

140. tabula. Pamošanās naktī no aizdusas lēkmes vai klepus lēkmes pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jūs pēdējā gada laikā esat naktī pamodies (-usies) no aizdusas lēkmes vai no klepus lēkmes?</i>	<i>Jā</i>	2,0	1,7	3,0	4,8	6,5	3,3	1,6	2,8	4,9	7,6	7,9	5,0	4,2
	<i>Nē</i>	98,0	98,3	97,0	95,2	93,5	96,7	98,4	97,2	95,1	92,4	92,1	95,0	95,8
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

141. tabula. Rīta klepus, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums parasti rīts sākas ar klepu?</i>	<i>Jā</i>	3,2	8,1	8,4	12,4	12,3	8,5	3,0	3,6	4,9	7,2	7,7	5,3	6,8
	<i>Nē</i>	96,8	91,9	91,6	87,6	87,7	91,5	97,0	96,4	95,1	92,8	92,3	94,7	93,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

142. tabula. Rīta iesākums ar atkrēpošanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums parasti rīts sākas ar atkrēpošanu?</i>	<i>Jā</i>	5,6	6,8	6,7	10,0	11,5	7,8	2,9	2,9	4,3	4,8	6,0	4,2	5,8
	<i>Nē</i>	94,4	93,2	93,3	90,0	88,5	92,2	97,1	97,1	95,7	95,2	94,0	95,8	94,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

143. tabula. Asiņu piejaukums krēpās pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Sievietes					Kopā		
		Vecuma grupa					Vecuma grupa					Kopā		
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	
<i>Vai Jūs esat novērojis (-usi) asiņu piejaukumu krēpās pēdējā gada laikā?</i>	<i>Jā</i>	0,8	0,3	0,0	0,3	0,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,1	0,2
	<i>Nē</i>	99,2	99,7	100,0	99,7	99,2	99,6	100,0	100,0	100,0	99,8	99,7	99,9	99,8
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

144. tabula. Elpošanas pašvērtējums pēdējā mēneša laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Sievietes					Kopā		
		Vecuma grupa					Vecuma grupa					Kopā		
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	Kopā	
<i>Kurš no sekojošiem apgalvojumiem vislabāk raksturo Jūsu elpošanu pēdējā mēneša laikā?</i>	<i>Man nekad nav vai ir ļoti reti apgrūtināta elpošana</i>	90,6	90,5	85,0	80,1	77,4	85,5	84,1	88,9	85,0	79,6	76,5	82,8	84,1
	<i>Man bieži ir apgrūtināta elpošana</i>	9,4	9,5	14,8	19,1	19,8	13,9	15,5	10,8	14,8	19,5	22,0	16,6	15,3
	<i>Man vienmēr ir apgrūtināta elpošana</i>	0,0	0,0	0,2	0,7	2,7	0,5	0,4	0,4	0,2	0,9	1,5	0,7	0,6
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

13. KUŅĢA UN ZARNU TRAKTA SLIMĪBAS

145. tabula. Sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijušas sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību?</i>	<i>Jā</i>	23,9	22,7	23,4	21,3	26,6	23,4	29,2	31,6	32,1	30,9	36,7	32,0	28,0
	<i>Nē</i>	76,1	77,3	76,6	78,7	73,4	76,6	70,8	68,4	67,9	69,1	63,3	68,0	72,0
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

146. tabula. Sūdzību veids par kuņģa un zarnu trakta darbību pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā	
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas šādas sūdzības?</i>	<i>Sāpes vēderā</i>	36,5	28,8	34,9	28,1	27,1	31,6	45,7	30,5	28,9	25,1	27,5	31,0	31,2
	<i>Vēdera izejas traucējumi</i>	30,9	19,9	21,2	20,8	30,6	24,5	28,5	33,6	30,6	40,4	29,0	32,6	29,5
	<i>Slikta dūša</i>	14,5	18,7	16,1	15,5	6,0	14,7	23,9	23,9	18,3	21,9	15,9	20,6	18,3
	<i>Vemšana</i>	3,6	10,7	6,9	7,1	3,8	6,5	16,8	11,3	6,4	7,5	8,0	9,7	8,5
	<i>Dedzināšanas sajūta pakrūtē</i>	50,3	56,9	61,1	70,0	53,3	58,2	39,2	50,5	51,0	50,8	43,6	47,2	51,5
	<i>Vēdera uzpūšanās</i>	30,8	38,5	33,0	35,8	27,2	33,3	54,7	56,5	50,2	42,1	39,9	48,3	42,5
	<i>Nav bijušas minētās sūdzības</i>	1,6	6,1	4,8	1,6	6,9	4,0	3,9	5,7	2,7	6,2	5,4	4,8	4,5
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	85	85	88	96	105	459	121	123	129	134	153	660	1119

147. tabula. Periodiskas sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību vairāku gadu garumā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā	
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Vai sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību parādās periodiski jau vairāku gadu garumā?</i>	<i>Jā</i>	60,2	62,6	72,1	72,9	68,2	66,8	60,2	68,5	77,4	72,6	69,9	70,1	68,8
	<i>Nē</i>	39,8	37,4	27,9	27,1	31,8	33,2	39,8	31,5	22,6	27,4	30,1	29,9	31,2
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	85	85	88	96	105	459	121	123	129	134	153	660	1119

148. tabula. Sūdzību par kuņģa un zarnu trakta darbību sezonalitāte, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kad biežāk parādās sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību?</i>	<i>Rudeņos, pavasaros</i>	11,8	18,8	11,3	24,1	13,7	15,9	20,2	32,3	23,8	31,1	14,2	24,5	21,2
	<i>Ziemās, vasarās</i>	2,8	7,9	5,0	3,8	1,1	4,3	6,7	1,6	2,5	1,6	4,3	3,1	3,6
	<i>Citādi</i>	85,4	73,4	83,7	72,1	85,3	79,9	73,1	66,1	73,8	67,3	81,5	72,4	75,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	51	53	64	70	75	313	72	83	99	97	107	458	771

149. tabula. Sūdzību par kuņģa un zarnu trakta darbību saistība ar ēšanu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai, jūsuprāt, sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu?</i>	<i>Jā</i>	76,7	68,8	72,3	68,0	55,6	69,4	77,3	72,9	68,7	69,2	60,2	69,3	69,3
	<i>Nē</i>	23,3	31,2	27,7	32,0	44,4	30,6	22,7	27,1	31,3	30,8	39,8	30,7	30,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100
<i>Kopā</i>	<i>(N)</i>	85	85	88	96	105	459	121	123	129	134	153	660	1119

150. tabula. Sūdzību par kuņģa un zarnu trakta darbību, kas ir saistītas ar ēšanu, parādīšanās, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Ja sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu, kad tās parādās?</i>	<i>Tukšā dūšā</i>	19,2	8,9	7,4	1,6	9,6	10,0	11,4	8,6	5,7	14,3	10,8	10,2	10,1
	<i>Pēc ēšanas</i>	80,8	91,1	92,6	98,4	90,4	90,0	88,6	91,4	94,3	85,7	89,2	89,8	89,9
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	63	57	63	66	60	309	92	88	88	91	93	452	761

151. tabula. Produkti, pēc kuru ēšanas, parādās sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Ja sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību parādās pēc ēšanas, tad sakiet – pēc kuru produktu lietošanas?</i>	<i>Piens</i>	25,8	14,7	7,5	14,0	13,1	15,3	18,8	7,0	16,8	10,3	14,2	13,4	14,1
	<i>Piena produkti</i>	25,3	15,9	10,4	9,7	16,0	15,6	22,6	16,1	15,1	11,1	8,5	14,7	15,1
	<i>Gaļa</i>	29,3	16,5	17,8	18,5	24,8	21,2	20,1	17,4	14,3	19,9	14,5	17,2	18,8
	<i>Gaļas produkti (desa, pastēte u.tml.)</i>	26,8	11,1	14,8	24,8	22,3	19,7	21,3	20,9	9,1	15,7	18,6	17,0	18,0
	<i>Zivis</i>	4,4	0,0	2,4	3,3	5,2	2,9	3,9	2,9	2,1	2,6	3,5	3,0	2,9
	<i>Dārzeni</i>	16,6	13,1	16,4	17,5	19,9	16,4	18,2	25,2	22,4	22,8	25,9	22,9	20,4
	<i>Augļi</i>	14,3	13,0	26,9	12,2	9,5	16,0	17,5	26,1	20,7	19,7	25,5	21,8	19,6
	<i>Graudaugi</i>	17,9	15,8	5,8	10,0	6,2	11,7	26,0	15,3	19,1	11,0	12,1	16,7	14,8
	<i>Citi produkti</i>	35,4	42,6	41,2	32,9	42,9	38,6	26,6	38,7	43,6	38,7	30,8	36,0	37,0
<i>Respondentu skaits (N)</i>	51	52	58	65	54	280	82	81	83	80	85	411	691	

152. tabula. Sāpes vēderā pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas sāpes vēderā?</i>	<i>Jā</i>	49,6	43,8	45,1	37,2	46,8	44,6	54,1	52,0	46,5	40,7	45,4	47,4	46,3
	<i>Nē</i>	50,4	56,2	54,9	62,8	53,2	55,4	45,9	48,0	53,5	59,3	54,6	52,6	53,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,00	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	85	85	88	96	105	459	121	123	129	134	153	660	1119

153. tabula. Vēdera sāpju rašanās, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kad Jums parādās sāpes vēderā?</i>	<i>Pēc smaga fiziska darba</i>	8,7	33,9	25,1	26,6	9,4	20,5	13,8	9,1	28,6	15,8	9,9	15,4	17,3
	<i>Pēc emocionāliem pārdzīvojumiem</i>	22,6	25,6	15,4	11,7	19,3	19,4	41,7	42,5	27,4	34,7	26,0	34,5	28,8
	<i>Pēc alkohola lietošanas</i>	29,1	20,5	13,1	16,6	10,7	19,0	8,1	7,3	7,1	2,8	3,0	5,7	10,7
	<i>Pēc treknu ēdienu lietošanas</i>	52,7	61,4	43,7	62,3	53,1	54,1	60,2	52,2	42,8	58,6	49,1	52,5	53,1
	<i>Naktīs bez noteikta iemesla</i>	11,7	15,2	21,3	15,3	24,2	17,0	15,4	13,4	16,6	14,9	19,8	16,0	16,4
	<i>Sāpes ir visu laiku</i>	4,5	8,0	17,7	13,1	6,3	9,7	5,4	7,5	10,0	5,9	12,0	8,2	8,8
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	42	37	38	33	50	200	67	64	59	57	67	314	514

154. tabula. Sāpju lokalizācija vēderā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kurā vietā Jums parasti ir sāpes vēderā?</i>	<i>Pakrūtē</i>	15,6	10,4	24,1	15,6	27,6	18,2	23,6	23,3	17,4	32,1	26,4	24,4	22,1
	<i>Labajā parībā</i>	6,1	12,3	5,5	14,8	7,3	8,8	11,1	21,9	24,7	18,6	12,0	17,7	14,4
	<i>Kreisajā parībā</i>	13,7	6,1	5,6	4,8	6,5	7,9	15,4	17,7	11,2	12,6	10,8	13,6	11,4
	<i>Jostveida</i>	13,3	22,5	11,2	13,7	14,0	14,9	11,6	14,8	13,1	2,7	11,7	10,9	12,4
	<i>Ap nabu</i>	15,9	10,6	24,5	18,6	18,8	17,5	30,5	16,7	21,4	25,0	23,0	23,2	21,1
	<i>Vēdera lejasdaļā</i>	19,8	18,6	23,3	5,6	24,6	18,8	39,7	25,2	27,4	22,3	19,2	26,8	23,8
	<i>Pa visu vēderu</i>	17,5	17,2	22,1	25,4	11,6	18,8	11,9	12,7	14,1	10,7	19,6	13,9	15,7
	<i>Mainīgas</i>	17,5	16,9	8,5	23,4	17,9	16,4	9,7	17,7	15,0	8,0	15,2	13,2	14,4
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	42	37	38	33	50	200	67	64	59	57	67	314	514

155. tabula. Stipras lēkmjveida sāpes ar tām sekojošām baltām fekālijām, tumšu urīnu un/vai dzeltenīgiem acu āboliem un/vai ādu pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas stipras lēkmjveida sāpes ar tām sekojošām baltām fekālijām, tumšu urīnu un/vai dzeltenīgiem acu āboliem un/vai ādu?</i>	<i>Jā</i>	3,0	2,6	2,4	0,0	1,2	2,0	2,3	5,8	3,8	3,3	1,2	3,3	2,8
	<i>Nē</i>	97,0	97,4	97,6	100,0	98,8	98,0	97,7	94,2	96,2	96,7	98,8	96,7	97,2
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	42	37	38	33	50	200	67	64	59	57	67	314	514

156. tabula. Vēdera izejas traucējumi pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijuši sekojoši vēdera izejas traucējumi?</i>	<i>Aizcietējumi</i>	7,1	7,3	9,5	15,8	15,8	10,6	26,3	33,9	27,0	28,9	28,9	29,0	21,8
	<i>Caurejas</i>	44,7	36,8	39,7	23,6	26,9	35,4	28,6	25,9	19,3	14,2	18,0	20,8	26,5
	<i>Aizcietējumi mainās ar caurejām</i>	2,8	4,1	6,3	5,4	7,5	5,0	14,0	6,9	8,5	12,6	9,6	10,3	8,3
	<i>Ģlotu piejaukums</i>	4,8	4,3	0,8	0,0	0,6	2,3	2,4	2,2	0,0	2,2	1,6	1,7	1,9
	<i>Asins piejaukums</i>	8,5	3,8	2,5	0,8	2,4	3,9	4,2	2,2	2,2	1,7	3,7	2,7	3,2
	<i>„Zaķa spiras”</i>	6,3	0,0	1,6	4,2	1,8	2,9	3,6	4,2	9,3	6,7	1,9	5,2	4,3
	<i>Nav bijušas minētās sūdzības</i>	46,0	54,2	55,6	59,1	53,1	53,3	46,0	46,5	51,3	49,1	49,3	48,6	50,4
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	85	85	88	96	105	459	121	123	129	134	153	660	1119

14. SVARS UN FIZISKĀ AKTIVITĀTE

157. tabula. Svāra pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>Kopā</i>
<i>Kā Jūs vērtējat savu svaru?</i>	<i>Nepietiekams svārs</i>	10,2	6,5	3,5	3,2	4,3	5,7	6,2	2,4	1,5	2,8	2,7	3,1	4,3
	<i>Normāls svārs</i>	66,5	58,9	59,1	56,8	61,1	60,6	64,5	63,3	47,5	45,0	46,1	53,0	56,5
	<i>Lieks svārs</i>	23,3	34,6	37,3	39,7	34,6	33,6	29,3	34,3	51,0	52,0	51,2	43,9	39,1
	<i>Nezīnu</i>	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

158. tabula. Svāra samazinājuma ieteikums pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai kāds pēdējā gada laikā Jums ir ieteicis samazināt svaru?</i>	<i>Ģimenes ārsts</i>	6,2	6,9	11,5	13,4	9,0	9,3	3,5	5,6	10,3	16,8	16,8	10,8	10,1
	<i>Ārsts-speciālists</i>	3,3	2,7	3,9	4,6	6,3	4,0	4,0	4,1	5,1	6,6	6,9	5,4	4,7
	<i>Ārsta palīgs</i>	0,2	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,1	0,1
	<i>Medmāsa</i>	0,0	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,8	0,6	0,2	0,4	0,3
	<i>Zobārsts</i>	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Citi veselības aprūpes speciālisti</i>	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,2	0,2	0,6	1,1	1,4	0,6	0,8	0,5
	<i>Ģimenes locekļi</i>	9,8	10,7	15,5	9,7	10,5	11,3	6,0	7,9	8,4	9,3	8,7	8,1	9,6
	<i>Citi cilvēki</i>	2,6	2,3	2,0	1,0	1,1	1,9	1,8	1,3	1,8	2,5	0,5	1,6	1,8
	<i>Neviens</i>	84,3	80,7	76,6	78,0	80,1	80,0	87,6	82,9	77,8	74,1	74,5	79,2	79,6
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

159. tabula. Dzīvesveida raksturojums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Kāds ir Jūsu dzīvesveids šobrīd?</i>	<i>Fiziski neaktīvs (pārsvarā sēžu, guļu, pārvietojos ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā,)</i>	2,5	6,2	7,5	10,9	21,6	8,6	6,3	8,5	8,6	14,2	22,8	12,0	10,4
	<i>Fiziski mazaktīvs (ēju kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā)</i>	37,2	36,3	38,8	44,1	54,8	41,0	57,0	61,1	59,1	57,5	57,6	58,4	50,3
	<i>Fiziski aktīvs (strādāju fiziski smagu darbu, bieži braucu ar velosipēdu, skrienu, peldu, sportoju vairāk nekā 4 reizes nedēļā,)</i>	59,4	57,1	53,2	45,1	23,6	50,0	36,0	30,5	32,1	28,3	19,6	29,4	39,0
	<i>Esmu profesionāls sportists</i>	0,9	0,3	0,5	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

160. tabula. Dzīvesveida raksturojums pirms gada, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kāds bija Jūsu dzīvesveids pirms gada?</i>	<i>Fiziski neaktīvs (pārsvarā sēdēju, gulēju, pārvietojos ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā.)</i>	3,5	5,4	6,7	10,0	21,5	8,2	9,0	7,7	6,2	11,9	22,2	11,2	9,8
	<i>Fiziski mazaktīvs (gāju kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā)</i>	37,1	38,6	36,9	45,5	54,2	41,3	55,5	62,6	57,4	59,7	59,2	58,9	50,7
	<i>Fiziski aktīvs (strādāju fiziski smagu darbu, bieži braucu ar velosipēdu, skrēju, peldēju, sportoju vairāk nekā 4 reizes nedēļā.)</i>	58,4	55,2	55,9	44,5	24,4	50,0	35,0	29,7	36,2	28,4	18,6	29,7	39,1
	<i>Biju profesionāls sportists</i>	1,0	0,8	0,5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,3
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

161. tabula. Iešana ar kājām vai braukšana ar divriteni uz darbu/mācību iestādi un atpakaļ, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Cik minūšu parasti Jūs dienā tērējat iešanai ar kājām vai braukšanai ar divriteni uz darbu/mācību iestādi un atpakaļ?</i>	<i>Nestrādāju/nemācos vai strādāju mājās</i>	8,2	7,1	11,5	27,5	55,6	18,7	20,6	15,6	9,6	23,3	61,3	25,4	22,3
	<i>Uz darbu/ mācību iestādi braucu ar automašīnu vai citu transporta līdzekli</i>	41,4	45,8	40,6	30,9	9,3	35,9	28,3	31,7	24,6	19,6	4,5	21,9	28,4
	<i>Mazāk nekā 15 minūtes dienā</i>	8,5	8,6	5,2	7,8	4,1	7,1	8,4	9,1	9,8	9,7	4,1	8,3	7,8
	<i>15-29 minūtes dienā</i>	11,7	12,4	11,6	8,7	5,5	10,4	12,6	15,9	18,4	14,6	9,1	14,2	12,5
	<i>30-60 minūtes dienā</i>	16,7	13,7	14,1	11,3	10,6	13,6	20,2	16,2	17,5	17,3	10,1	16,3	15,1
	<i>Vairāk nekā 1 stundu dienā</i>	13,5	12,3	17,0	13,8	14,9	14,2	10,0	11,5	20,2	15,6	11,0	13,8	14,0
	<i>Kopā (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>Kopā (N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070	

162. tabula. Fiziskā aktivitāte darbā/mācību iestādē, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes						Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa					Kopā		
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74			
<i>Kāda ir Jūsu fiziskā aktivitāte darbā/mācību iestādē?</i>	<i>Nekāda, jo nestrādā/nemācās</i>	7,1	8,3	14,4	30,5	66,6	21,4	24,0	18,4	11,9	29,4	77,0	31,4	26,7	
	<i>Ļoti viegla (galvenokārt sēdošs darbs)</i>	19,6	17,5	10,3	9,6	5,2	13,3	28,1	30,6	20,1	16,8	3,4	19,9	16,8	
	<i>Viegla (sēdošs un stāvošs darbs, kas ietver arī staigāšanu)</i>	21,6	20,8	23,1	17,1	12,2	19,6	24,5	23,6	33,2	26,6	10,2	24,0	21,9	
	<i>Vidēja (darbs, kurā ir daudz jāstaigā, jāceļ un jāpārvieto smagumi)</i>	39,5	38,3	36,2	30,1	14,3	33,4	21,8	25,1	30,5	24,4	9,4	22,5	27,6	
	<i>Smags darbs (mežu izstrāde, smagie lauksaimniecības darbi, smagie celtniecības darbi, ceļu būvniecība u.tml.)</i>	12,2	15,0	16,0	12,8	1,7	12,4	1,6	2,4	4,2	2,8	0,0	2,3	7,0	
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070	

163. tabula. Brīvā laika pavadīšanas veidi, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kurš no sekojošiem aprakstiem vislabāk atbilst Jūsu brīvā laika nodarbībām?</i>	<i>Lasīšana, televizora skatīšanās un cita veida sēdoša brīvā laika pavadīšana</i>	28,4	34,5	35,5	42,6	48,5	36,7	27,1	31,5	38,8	40,7	55,2	38,6	37,7
	<i>Pastaigas, braukšana ar divriteni vai citas vieglas fiziskās nodarbības vismaz 4 stundas nedēļā</i>	46,1	46,2	44,2	45,0	42,1	45,0	58,9	52,3	48,0	49,7	37,1	49,3	47,3
	<i>Lēns skrējieni, nūjošana un citi fizisko aktivitāšu veidi vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā</i>	17,8	14,9	16,6	12,2	9,2	14,7	12,0	15,3	13,0	8,6	7,7	11,3	12,9
	<i>Smagi fiziskie treniņi un sacensības biežāk nekā reizi nedēļā</i>	7,7	4,4	3,7	0,2	0,2	3,6	2,0	1,0	0,2	0,9	0,0	0,8	2,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

164. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri brīvajā laikā veic vismaz 30 minūšu ilgu fiziskos vingrinājumus, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Cik bieži Jūs brīvajā laikā veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai?</i>	<i>Katru dienu</i>	2,2	3,4	5,2	7,3	9,8	5,2	4,8	5,4	4,0	6,5	8,2	5,8	5,5
	<i>4-6 reizes nedēļā</i>	15,2	7,3	4,6	4,4	5,1	7,7	6,8	5,9	6,8	6,0	6,0	6,3	6,9
	<i>2-3 reizes nedēļā</i>	21,8	17,6	11,5	8,2	7,5	14,1	27,4	21,8	14,8	12,1	11,0	17,2	15,8
	<i>1 reizi nedēļā</i>	8,4	9,2	9,5	3,6	4,9	7,4	9,7	7,9	10,4	7,3	8,3	8,7	8,1
	<i>2-3 reizes mēnesī</i>	10,0	12,2	7,2	5,4	5,9	8,4	9,4	9,5	9,5	9,0	3,8	8,3	8,4
	<i>Dažas reizes gadā vai retāk, vai nekad</i>	40,6	46,3	55,2	62,0	48,4	50,4	40,4	44,4	49,2	48,4	46,6	45,9	48,0
	<i>Es nevaru vingrot slimības vai invaliditātes dēļ</i>	1,7	3,9	6,8	9,2	18,4	6,9	1,6	5,2	5,2	10,7	16,1	7,7	7,4
Kopā	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	(N)	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

165. tabula. Fiziskās formas pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kā Jūs vērtējat savu fizisko formu?</i>	<i>Ļoti laba</i>	10,8	5,4	3,3	3,3	1,5	5,3	3,7	6,4	3,7	1,7	1,5	3,3	4,2
	<i>Diezgan laba</i>	43,7	40,5	37,9	30,5	25,1	36,6	39,0	31,1	29,9	21,3	18,9	27,9	32,0
	<i>Vidēja</i>	35,1	44,9	45,9	49,7	53,3	44,9	45,3	48,0	52,5	59,5	54,7	52,2	48,8
	<i>Diezgan slihta</i>	7,2	8,4	10,7	13,1	17,1	10,7	11,2	12,7	12,0	15,5	19,7	14,2	12,6
	<i>Ļoti slihta</i>	3,2	0,7	2,2	3,4	3,0	2,5	0,8	1,7	2,0	2,1	5,2	2,3	2,4
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

166. tabula. Personas, kuras ieteikušas fizisko aktivitāšu palielināšanu pēdējā gada laikā, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai kāds pēdējā gada (12 mēnešu) laikā Jums ir ieteicis palielināt fizisko aktivitāti veselības apsvērumu dēļ?</i>	<i>Ģimenes ārsts</i>	3,5	5,5	7,9	8,6	5,3	6,1	3,5	6,8	5,3	9,9	7,7	6,7	6,4
	<i>Ārsts-speciālists</i>	3,0	4,3	4,0	3,6	2,8	3,6	5,4	3,4	6,1	3,7	3,2	4,4	4,0
	<i>Ārsta palīgs</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
	<i>Medmāsa</i>	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,1
	<i>Zobārsts</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<i>Citi veselības aprūpes speciālisti</i>	0,4	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2	1,1	0,5	0,7	0,5	0,7	0,7	0,5
	<i>Ģimenes locekļi</i>	8,7	9,7	8,3	7,6	6,9	8,4	6,0	7,5	8,0	3,5	7,6	6,4	7,3
	<i>Citi cilvēki</i>	3,2	3,5	2,0	1,2	0,5	2,2	0,9	2,4	2,2	2,9	1,9	2,1	2,2
	<i>Neviens</i>	86,2	81,5	83,5	82,7	87,4	84,0	84,2	82,7	79,5	82,6	81,1	82,0	83,0
	<i>Respondentu skaits (N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

15. DZĪVES KVALITĀTE

167. tabula. Pārvietošanās iespējas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādas ir Jūsu iespējas pārvietoties?</i>	<i>Brīvi pārvietojos kājām</i>	100,0	98,0	96,4	90,2	85,9	95,0	99,2	98,5	96,6	90,9	82,4	93,6	94,2
	<i>Man ir nelielas problēmas pārvietoties kājām</i>	0,0	1,4	2,8	4,7	7,0	2,8	0,5	0,4	2,2	4,8	9,0	3,4	3,1
	<i>Man ir izteiktas problēmas pārvietoties kājām</i>	0,0	0,0	0,5	2,8	3,7	1,2	0,2	0,4	1,0	3,4	3,4	1,7	1,5
	<i>Man ir ļoti nopietnas problēmas pārvietoties kājām</i>	0,0	0,6	0,3	2,3	2,7	1,0	0,0	0,4	0,2	0,9	4,2	1,1	1,1
	<i>Nevaru pats pārvietoties/ esmu saistīts pie gultas</i>	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	1,0	0,2	0,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

168. tabula. Pašaprūpes iespējas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kādas ir Jūsu iespējas sevi aprūpēt?</i>	<i>Spēju pats sevi brīvi apkopt</i>	100,0	99,7	98,1	95,9	95,4	98,1	99,8	99,3	98,8	96,5	92,9	97,5	97,8
	<i>Man ir nelielas grūtības sagērbties vai nomazgāties</i>	0,0	0,3	1,5	2,2	2,0	1,1	0,2	0,0	1,2	2,3	3,0	1,4	1,3
	<i>Man ir izteiktas grūtības sagērbties vai nomazgāties</i>	0,0	0,0	0,4	1,1	1,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,9	1,8	0,5	0,5
	<i>Man ir ļoti nopietnas grūtības sagērbties vai nomazgāties</i>	0,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0	0,4	0,0	0,2	1,4	0,4	0,3
	<i>Nespēju pats sagērbties vai nomazgāties</i>	0,0	0,0	0,0	0,2	0,8	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	1,0	0,2	0,2
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

169. tabula. Iespējas veikt ikdienas nodarbes, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši					Kopā	Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa						Vecuma grupa						
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Kādas ir Jūsu iespējas veikt ikdienas nodarbes (darbs, mācības, atpūtas brīži, mājsaimniecības darbi u.tml.)?</i>	<i>Spēju brīvi veikt jebkuru fizisku darbu</i>	99,4	97,8	94,7	87,4	82,0	93,3	99,0	96,4	94,7	88,6	80,0	91,8	92,5
	<i>Man ir nelielas grūtības veikt ikdienas nodarbes</i>	0,6	1,4	4,6	8,1	11,3	4,5	0,8	2,3	3,7	7,9	13,0	5,5	5,1
	<i>Man ir izteiktas grūtības veikt ikdienas nodarbes</i>	0,0	0,5	0,7	2,3	3,8	1,2	0,2	0,4	1,4	2,9	2,7	1,5	1,4
	<i>Man ir ļoti nopietnas grūtības veikt ikdienas nodarbes</i>	0,0	0,3	0,0	1,4	2,1	0,6	0,0	0,5	0,2	0,6	2,0	0,7	0,7
	<i>Nespēju pats veikt savas ikdienas nodarbes</i>	0,0	0,0	0,0	0,8	0,8	0,3	0,0	0,3	0,0	0,0	2,3	0,5	0,4
Kopā	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

170. tabula. Sāpes/diskomforts, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pašlaik ir sāpes/diskomforts?</i>	<i>Nē, pašlaik nav nekādu sāpju vai diskomforta</i>	85,6	81,0	78,3	70,3	69,8	77,9	85,6	76,1	69,4	68,3	67,5	73,2	75,4
	<i>Jā, pašlaik ir nelielas sāpes vai diskomforts</i>	12,8	14,8	18,7	22,2	24,1	17,9	11,6	17,4	23,7	23,1	23,1	19,9	19,0
	<i>Jā, pašlaik ir izteiktas sāpes vai diskomforts</i>	1,1	3,1	2,8	6,2	4,9	3,4	2,5	5,4	5,6	8,0	6,9	5,7	4,7
	<i>Jā, pašlaik ir lielas sāpes vai diskomforts</i>	0,5	1,1	0,2	0,7	1,2	0,7	0,3	1,0	1,3	0,4	2,1	1,0	0,9
	<i>Jā, pašlaik ir neciešamas sāpes vai diskomforts</i>	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,1	0,1
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

171. tabula. Satraukums/depresija, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Vai Jums pašlaik ir satraukums/depresija?</i>	<i>Nē, pašlaik nav satraukuma vai depresijas</i>	84,6	87,3	87,2	87,8	87,1	86,7	83,5	81,5	79,4	80,5	81,3	81,2	83,8
	<i>Jā, pašlaik ir neliels satraukums vai depresija</i>	12,4	9,2	9,6	10,3	10,1	10,4	12,8	14,7	17,2	16,5	16,2	15,5	13,1
	<i>Jā, pašlaik ir izteikts satraukums vai depresija</i>	2,4	2,7	2,5	1,4	2,3	2,3	3,7	2,5	2,5	2,7	2,3	2,8	2,5
	<i>Jā, pašlaik ir ļoti liels satraukums vai depresija</i>	0,6	0,4	0,7	0,5	0,4	0,5	0,0	1,3	0,9	0,4	0,2	0,5	0,5
	<i>Jā, pašlaik ir neciešams satraukums vai depresija</i>	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Kopā</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

172. tabula. Veselības pašvērtējums, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Kā Jūs pats/pati novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?</i>	<i>Ļoti slikts</i>	2,2	3,3	3,6	5,5	6,8	4,0	3,9	5,5	6,1	4,6	5,9	5,2	4,7
	<i>Diezgan slikts</i>	0,0	1,6	4,1	7,5	12,5	4,3	0,8	1,3	3,3	6,6	8,5	4,2	4,2
	<i>Vidējs</i>	9,0	12,1	20,8	32,0	31,8	19,9	10,5	16,2	25,0	35,8	43,4	26,3	23,4
	<i>Diezgan labs</i>	48,5	58,0	54,9	42,0	40,4	49,6	55,3	52,3	51,6	42,7	37,4	47,8	48,7
	<i>Ļoti labs</i>	40,3	25,0	16,6	13,0	8,4	22,1	29,5	24,6	14,0	10,2	4,8	16,5	19,1
	<i>(%)</i>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<i>Kopā</i>	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

16. PSIHOEMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS

173. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūtas saspringti vai uzvilkti, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa						Kopā
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Es jūtos saspringts vai „uzvilkts”.</i>	<i>Jā, gandrīz vienmēr</i>	1,6	1,6	1,2	1,5	1,5	1,5	3,2	1,7	3,9	1,9	2,4	2,6	2,1
	<i>Bieži</i>	11,6	10,1	12,5	9,0	7,6	10,4	19,2	16,2	16,6	17,3	8,9	15,8	13,3
	<i>Dažreiz</i>	54,9	55,2	51,0	55,5	40,8	52,4	51,5	59,4	56,4	52,1	57,3	55,2	53,9
	<i>Nekad</i>	31,9	33,1	35,3	34,0	50,1	35,7	26,1	22,7	23,0	28,7	31,4	26,4	30,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

174. tabula. Respondentu īpatsvars, kurus joprojām iepriecina lietas, kas iepriecināja agrāk, dzimuma un vecuma grupās (%)

		Vīrieši						Sievietes					Kopā	
		Vecuma grupa					Kopā	Vecuma grupa						Kopā
		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		25-34	35-44	45-54	55-64	65-74		
<i>Mani joprojām iepriecina lietas, kas mani iepriecināja agrāk.</i>	<i>Jā, tāpat kā agrāk</i>	70,8	71,0	63,8	53,8	52,1	63,4	76,8	76,6	64,3	54,9	51,9	64,7	64,1
	<i>Mazāk nekā agrāk</i>	24,7	22,9	29,6	37,4	35,4	29,4	17,5	19,0	28,7	35,1	37,0	27,7	28,5
	<i>Nedaudz</i>	2,4	3,7	4,1	6,9	8,3	4,7	2,3	1,3	4,9	7,1	9,0	5,0	4,9
	<i>Nemaz</i>	2,1	2,5	2,6	1,9	4,1	2,5	3,4	3,0	2,0	2,8	2,1	2,7	2,6
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

175. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir biedējoša sajūta, it kā tūlīt notiks kas šausmīgs, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>						<i>Kopā</i>
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Man ir biedējoša sajūta, it kā tūlīt notiks kas šausmīgs.</i>	<i>Jā, un ļoti biedējoša</i>	0,7	1,1	1,0	0,9	0,9	0,9	2,3	2,2	1,7	2,7	2,6	2,3	1,7
	<i>Jā, bet ne tik ļoti biedējoša</i>	5,2	6,5	5,0	5,6	6,4	5,7	9,1	10,7	11,9	12,8	8,4	10,7	8,4
	<i>Dažreiz, bet tas mani nesatrauc</i>	18,7	19,6	19,1	22,6	17,9	19,7	22,7	24,8	21,9	25,0	23,9	23,7	21,8
	<i>Nav tādas sajūtas</i>	75,4	72,8	74,9	71,0	74,8	73,8	65,9	62,2	64,5	59,5	65,1	63,3	68,2
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

176. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri var priecāties un redzēt lietu smieklīgās pusēs, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>						<i>Kopā</i>
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Es varu priecāties un redzēt lietu smieklīgās pusēs.</i>	<i>Jā, tāpat kā tas ir vienmēr bijis</i>	79,0	79,6	70,7	63,6	60,3	71,8	81,2	76,6	70,5	63,4	58,4	69,9	70,8
	<i>Jā, bet vairs ne tik ļoti kā agrāk</i>	15,6	14,5	21,3	24,3	23,3	19,4	15,1	17,8	20,6	24,3	27,8	21,2	20,3
	<i>Noteikti ne tik daudz kā agrāk</i>	2,3	3,9	7,1	9,7	12,5	6,5	1,7	3,8	6,5	9,0	11,1	6,5	6,5
	<i>Nemaz</i>	3,1	2,0	0,9	2,4	3,9	2,3	2,0	1,7	2,3	3,3	2,6	2,4	2,4
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

177. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem prātā ir raīžpilnas domas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Man prātā ir raīžpilnas domas.</i>	<i>Ļoti bieži</i>	3,8	3,7	2,5	4,8	4,2	3,8	6,1	6,4	4,8	4,5	4,0	5,1	4,5
	<i>Bieži</i>	13,2	13,2	11,7	13,8	9,6	12,5	18,6	15,0	17,6	18,1	14,6	16,9	14,9
	<i>Dažreiz</i>	49,9	55,9	55,6	56,7	54,3	54,4	51,7	57,0	60,2	62,6	62,6	58,9	56,8
	<i>Nekad</i>	33,1	27,1	30,1	24,7	31,9	29,3	23,6	21,6	17,4	14,8	18,8	19,1	23,8
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

178. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūtas priecīgi, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Es jūtos priecīgs.</i>	<i>Nekad</i>	1,9	1,7	0,7	1,3	1,4	1,4	0,9	0,7	0,8	0,4	1,7	0,9	1,1
	<i>Reti</i>	2,9	8,2	6,8	8,6	12,0	7,2	4,3	6,6	8,6	10,5	9,8	8,1	7,7
	<i>Dažreiz</i>	31,0	35,8	45,0	47,6	51,2	41,1	27,4	35,6	44,3	49,6	47,5	41,2	41,1
	<i>Gandrīz vienmēr</i>	64,2	54,3	47,5	42,5	35,4	50,3	67,3	57,1	46,4	39,4	41,0	49,9	50,1
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

179. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri var mierīgi sēdēt un justies atbrīvoti, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Es varu mierīgi sēdēt un justies atbrīvots.</i>	<i>Jā, vienmēr</i>	48,2	48,0	42,8	45,2	41,1	45,5	40,4	39,2	32,2	35,2	39,4	37,1	41,0
	<i>Jā, parasti</i>	31,1	32,2	34,2	32,5	34,7	32,8	34,0	35,0	34,3	34,2	33,8	34,3	33,6
	<i>Ne vienmēr</i>	17,9	18,1	21,0	21,5	22,5	20,0	24,2	24,4	31,1	28,0	25,4	26,7	23,6
	<i>Nekad</i>	2,9	1,7	1,9	0,7	1,7	1,8	1,3	1,4	2,5	2,7	1,5	1,9	1,9
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

180. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūtas, it kā būtu "bremzēti", dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Es jūtos, it kā būtu "bremzēts".</i>	<i>Gandrīz vienmēr</i>	0,8	0,6	0,5	1,6	1,6	1,0	0,5	0,9	1,2	2,0	4,6	1,8	1,4
	<i>Ļoti bieži</i>	2,7	1,6	2,9	2,5	4,4	2,7	2,4	2,4	3,7	4,9	5,7	3,8	3,3
	<i>Dažreiz</i>	18,9	24,0	22,1	20,1	24,2	21,6	30,9	28,7	32,4	33,9	30,0	31,3	26,8
	<i>Nekad</i>	77,6	73,8	74,5	75,8	69,8	74,7	66,2	68,0	62,7	59,2	59,7	63,1	68,5
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

181. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir baiļu sajūta, tāds kā nemiers/"lampu drudzis", dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Man ir baiļu sajūta, tāds kā nemiers/"lampu drudzis".</i>	<i>Nemaz</i>	62,8	69,4	69,5	65,7	66,5	66,8	57,0	53,9	49,8	53,9	60,1	54,8	60,4
	<i>Dažreiz</i>	30,3	24,6	24,6	26,7	22,0	26,1	36,0	36,2	40,1	36,0	31,3	36,0	31,4
	<i>Diezgan bieži</i>	3,3	2,5	2,7	3,4	4,9	3,2	5,1	5,9	6,9	6,7	5,6	6,1	4,7
	<i>Ļoti bieži</i>	3,6	3,4	3,2	4,2	6,7	4,0	1,9	4,1	3,2	3,4	3,0	3,1	3,5
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

182. tabula. Respondentu īpatsvars, kuriem ir zudusi interese par savu izskatu, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Man ir zudusi interese par savu izskatu.</i>	<i>Jā, pavisam</i>	0,4	0,9	0,4	1,5	3,8	1,2	0,2	2,1	0,6	0,7	3,3	1,3	1,3
	<i>Jā, es nepievēršu tam pietiekamu uzmanību</i>	4,5	6,7	10,4	13,9	17,1	9,8	6,5	5,8	9,2	10,2	14,3	9,2	9,5
	<i>Es tikai dažreiz tam nepievēršu uzmanību</i>	20,9	24,5	31,9	32,2	37,6	28,5	15,4	19,1	18,6	29,0	33,3	23,1	25,6
	<i>Es tam pievēršu tādu pašu uzmanību kā agrāk</i>	74,1	67,9	57,3	52,5	41,4	60,5	77,8	72,9	71,7	60,0	49,1	66,3	63,6
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

183. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri jūt nemieru, it kā būtu kaut kur jātraucas, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Es jūtu nemieru, it kā man būtu kaut kur jātraucas.</i>	<i>Ļoti izteikti</i>	2,7	1,4	1,8	1,0	0,4	1,6	2,7	2,2	1,6	1,4	1,8	1,9	1,8
	<i>Diezgan izteikti</i>	7,6	5,8	6,1	3,9	5,9	5,9	12,5	8,2	9,4	9,4	8,0	9,5	7,8
	<i>Ne ļoti izteikti</i>	24,2	28,8	25,0	28,8	26,4	26,6	27,8	26,1	30,6	30,6	27,3	28,6	27,7
	<i>Nemaz</i>	65,5	64,0	67,1	66,2	67,3	65,9	56,9	63,4	58,3	58,7	62,8	59,9	62,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

184. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri skatās nākotnē ar prieku, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Es skatos nākotnē ar prieku.</i>	<i>Jā, tāpat kā agrāk</i>	78,6	69,0	55,7	47,4	40,1	60,2	78,4	70,6	59,4	45,0	39,2	58,2	59,1
	<i>Daudz mazāk nekā agrāk</i>	16,2	18,4	27,7	32,5	35,3	24,9	15,3	19,0	26,2	34,2	34,4	26,1	25,5
	<i>Noteikti mazāk nekā agrāk</i>	4,3	10,3	13,3	14,5	18,1	11,4	5,5	8,4	12,9	17,6	20,3	13,0	12,3
	<i>Gandrīz nemaz</i>	1,0	2,3	3,3	5,7	6,5	3,4	0,8	2,0	1,5	3,2	6,0	2,7	3,0
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

185. tabula. Respondentu īpatsvars, kurus pārņem pēkšņas panikas lēkmes, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Mani pārņem pēkšņas panikas lēkmes.</i>	<i>Jā, ļoti bieži</i>	0,2	0,2	0,5	0,5	0,7	0,4	0,7	1,4	1,7	1,1	0,5	1,1	0,8
	<i>Jā, diezgan bieži</i>	2,1	1,1	1,7	1,9	2,5	1,8	4,8	3,1	4,7	4,7	4,3	4,3	3,1
	<i>Reti</i>	11,5	9,9	10,8	12,4	14,8	11,6	16,4	22,1	19,7	21,6	17,8	19,6	15,9
	<i>Nē, nepārņem</i>	86,2	88,8	87,0	85,2	82,1	86,2	78,1	73,4	74,0	72,6	77,4	75,0	80,2
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

186. tabula. Respondentu īpatsvars, kuri var priecāties par labu grāmatu, radio vai televīzijas pārraidi, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>Vecuma grupa</i>					<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>		
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>	<i>Kopā</i>	
<i>Es varu priecāties par labu grāmatu, radio vai televīzijas pārraidi.</i>	<i>Bieži</i>	81,5	78,6	75,0	70,2	68,3	75,4	86,9	85,0	83,1	79,0	76,5	82,0	79,0
	<i>Dažreiz</i>	14,5	16,9	20,6	25,8	23,8	19,8	10,0	12,5	12,1	16,6	19,1	14,1	16,8
	<i>Reti</i>	2,9	3,7	3,8	3,1	6,1	3,7	2,3	2,1	4,4	3,4	3,4	3,1	3,4
	<i>Ļoti reti</i>	1,2	0,8	0,6	1,0	1,8	1,0	0,8	0,4	0,4	1,0	1,0	0,7	0,9
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

187. tabula. Respondentu īpatsvars ar nemiera/trauksmes simptomiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>HADS – Nemiers/trauksme</i>	<i>Nav klīniski nozīmīgu trauksmes simptomu</i>	88,6	85,9	87,4	82,6	80,7	85,5	83,7	84,8	79,8	75,0	79,2	80,3	82,7
	<i>Robežstāvoklis</i>	8,4	12,0	8,8	13,4	14,7	11,1	11,9	10,7	14,9	17,1	13,7	13,8	12,6
	<i>Ir klīniski nozīmīgi trauksmes simptomi</i>	3,0	2,0	3,8	4,1	4,6	3,4	4,4	4,4	5,3	7,9	7,1	5,9	4,7
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

188. tabula Respondentu īpatsvars ar depresijas simptomiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

		<i>Vīrieši</i>					<i>Kopā</i>	<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
		<i>Vecuma grupa</i>						<i>Vecuma grupa</i>						
		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>HADS – Depresija</i>	<i>Nav klīniski nozīmīgu depresijas simptomu</i>	96,2	95,7	94,6	91,0	88,4	93,7	94,4	93,2	92,0	89,3	86,9	91,1	92,3
	<i>Robežstāvoklis</i>	2,7	3,5	3,2	7,2	8,4	4,6	4,4	4,5	4,9	8,2	8,1	6,0	5,4
	<i>Ir klīniski nozīmīgi depresijas simptomi</i>	1,2	0,8	2,2	1,8	3,2	1,7	1,2	2,3	3,1	2,5	5,0	2,8	2,3
	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	<i>(N)</i>	385	399	389	428	415	2016	417	398	405	420	414	2054	4070

18. OBJEKTĪVIE IZMEKLĒJUMI

189. tabula. Aprēķinātais ķermeņa masas indekss (KMI) pēc mērītiem antropometriskajiem datiem, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Nepietiekams svars (KMI<18,4)</i>	2,0	0,0	0,9	0,0	1,4	0,8	5,7	3,5	0,4	0,0	0,5	1,9	1,4
<i>Normāls svars (KMI 18,5–24,9)</i>	40,7	34,9	26,2	20,2	27,6	30,4	63,9	52,3	35,5	28,2	18,2	39,4	35,2
<i>Liekais svars (KMI 25,0–29,9)</i>	39,9	40,7	39,6	42,2	40,7	40,6	16,2	28,0	32,8	30,1	37,0	28,8	34,3
<i>Aptaukošanās (KMI>30)</i>	17,5	24,4	33,2	37,6	30,2	28,2	14,2	16,3	31,3	41,7	44,3	29,8	29,1
<i>Kopā (%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>(N)</i>	152	168	193	220	239	972	204	222	270	265	274	1235	2207

190. tabula. Arteriālais asinsspiediens, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Optimāls</i> <120 un <80	46,1	29,9	17,2	10,3	9,9	24,3	77,3	61,3	39,9	22,8	15,8	43,0	34,3
<i>Normāls</i> 120–129 un/vai 80–84	35,3	36,5	33,1	32,6	23,9	33,1	16,1	28,3	35,1	26,9	30,7	27,5	30,1
<i>Augsti normāls</i> 130–139 un/vai 85–89	13,4	18,6	26,2	25,6	26,3	21,4	3,3	6,1	13,5	24,2	26,6	14,9	17,9
<i>1. pakāpes hipertensija</i> 140–159 un/vai 90–99	4,6	13,3	20,2	23,9	29,0	16,9	2,7	3,5	8,7	22,7	20,6	11,8	14,2
<i>2. pakāpes hipertensija</i> 160–179 un/vai 100–109	0,7	1,7	3,3	7,2	9,4	3,9	0,6	0,4	2,8	3,4	6,3	2,7	3,3
<i>3. pakāpes hipertensija</i> ≥180 un/vai ≥110	0,0	0,0	0,0	0,5	1,5	0,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2
<i>Kopā</i> (%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
(N)	152	168	190	217	235	962	202	222	268	265	270	1227	2189

191. tabula. Pulss, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Normāls pulss</i> ≤ 70 x/min.	56,5	52,8	53,8	50,1	49,1	52,9	26,0	41,6	42,8	48,5	50,0	41,9	47,0
<i>Paātrināts pulss</i> 71–89 x/min.	39,4	42,3	38,6	41,1	43,7	40,8	62,8	51,8	52,8	46,2	42,7	51,2	46,4
<i>Ļoti augsts pulss</i> ≥ 90 x/min.	4,0	4,9	7,6	8,8	7,1	6,4	11,2	6,6	4,4	5,3	7,4	6,9	6,6
<i>Kopā</i> (%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
(N)	153	167	193	219	238	970	203	223	269	267	274	1236	2206

192. tabula. Kopējā holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>						
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Normāls < 5 mmol/l</i>	57,5	35,5	27,1	32,5	44,0	39,3	64,3	40,2	26,0	18,1	27,8	34,6	36,8
<i>Paaugstināts ≥ 5 mmol/l</i>	42,5	64,5	72,9	67,5	56,0	60,7	35,7	59,8	74,0	81,9	72,2	65,4	63,2
<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>(N)</i>	154	168	194	220	240	976	204	223	270	267	278	1242	2218

193. tabula. Zema blīvuma lipoproteīnu (ZBL) holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>						
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>≤ 1,4 mmol/l</i>	2,9	0,7	1,6	1,7	2,0	1,7	2,6	0,0	0,4	0,0	2,8	1,1	1,4
<i>1,41 – 1,79 mmol/l</i>	6,7	1,6	3,5	4,6	5,2	4,3	5,9	1,6	1,4	2,5	4,2	3,1	3,7
<i>1,80 – 2,59 mmol/l</i>	20,5	17,7	12,3	10,5	24,9	16,6	33,7	24,1	14,4	14,1	15,2	20,1	18,5
<i>2,60 – 2,99 mmol/l</i>	20,8	14,9	9,8	11,7	13,0	14,3	24,0	15,9	13,2	10,8	9,9	14,6	14,5
<i>≥ 3 mmol/l</i>	49,0	65,1	72,8	71,5	54,9	63,1	33,7	58,5	70,6	72,6	67,8	61,1	62,0
<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>(N)</i>	154	168	194	220	240	976	204	223	270	267	278	1242	2218

194. tabula. Augsta blīvuma lipoproteīnu (ABL) holesterīna līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Normāls</i> <i>> 1,0 (1,2) mmol/l</i> <i>Vīr. (Siev.)</i>	85,4	86,9	81,3	79,2	82,2	83,1	91,4	87,8	92,8	84,0	86,7	88,5	86,0
<i>Pazemināts</i> <i>≤ 1,0 (1,2) mmol/l</i> <i>Vīr. (Siev.)</i>	14,6	13,1	18,7	20,8	17,8	16,9	8,6	12,2	7,2	16,0	13,3	11,5	14,0
<i>Kopā</i> <i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>(N)</i>	154	168	194	220	240	976	204	223	270	267	278	1242	2218

195. tabula. Triglicerīdu līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Normāls</i> <i>< 1,7 mmol/l</i>	78,8	73,6	60,8	64,1	77,8	70,6	93,1	88,4	81,5	68,0	66,6	79,3	75,3
<i>Paaugstināts</i> <i>≥ 1,7 mmol/l</i>	21,2	26,4	39,2	35,9	22,2	29,4	6,9	11,6	18,5	32,0	33,4	20,7	24,7
<i>Kopā</i> <i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>(N)</i>	154	168	194	220	240	976	204	223	270	267	278	1242	2218

196. tabula. Glikozes līmenis asinīs, dzimuma un vecuma grupās (%)

	<i>Vīrieši</i>						<i>Sievietes</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	<i>Vecuma grupa</i>					<i>Kopā</i>	
	<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		<i>25-34</i>	<i>35-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>	<i>65-74</i>		
<i>Normāls < 5,6 mmol/l</i>	86,6	73,7	63,6	55,1	51,1	67,8	94,2	90,2	81,2	67,0	59,5	78,2	73,4
<i>Paaugstināts 5,6 – 6,99 mmol/l</i>	11,3	24,6	31,2	36,7	37,2	27,1	5,8	9,8	16,2	27,0	29,1	17,8	22,1
<i>Īpaši paaugstināts ≥ 7 mmol/l</i>	2,1	1,6	5,2	8,2	11,7	5,2	0,0	0,0	2,6	6,0	11,3	4,0	4,5
<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
<i>(N)</i>	154	168	194	220	240	976	204	222	270	266	278	1240	2216




7.3.CITI PIELIKUMI

Pielikums Nr.1

Ētikas komisijas atzinums

1-03/9
28.09.18.



**LATVIJAS UNIVERSITĀTES
KARDIOLOĢIJAS UN REĢENERATĪVĀS
MEDICĪNAS INSTITŪTS**

Pilsõņu iela 13, Rīga, LV - 1002; tālr. 67069575; fakss 67614641;
e- pasts: cardio@stradini.lv

**Latvijas Universitātes Kardioloģijas un Reģeneratīvās
medicīnas institūta klīniski-fizioloģisko pētījumu, zāļu un
farmaceutisko produktu klīniskās izpētes Ētikas komiteja
S L Ē D Z I E N S**
Nr. 2– 260918

Klīniskā pētījuma nosaukums: Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru epidemioloģisks šķērsgriezuma pētījums.

Pētījuma sponsors un tā pārstāvis: ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/1/001) ietvaros (ID Nr. VM 2017/03/ESF)

Par pētījuma norisi atbildīgās personas: Pētījuma vadības grupa un zinātniskā komisija

Iesniegtās un izskatītās dokumentācijas uzskaitījums:

1.	Pieteikums	Iesniegts 12.09.2018
2.	Pētījuma projekta apraksts	Pētījuma metodoloģiskās vadības matricas forma Protokols, datu reģistrācijas forma, aptaujas anketas forma
3.	Pacienta piekrišanas rakstveida apstiprinājums	Informācija respondentiem, informētas piekrišanas veidlapa ar rakstveida piekrišanas apliecinājumu- latviešu un krievu valodā
4.	Rakstiska informācija pacientam par pētījuma norises gaitu	Informācija respondentiem, informētas piekrišanas veidlapa ar rakstveida piekrišanas apliecinājumu- latviešu un krievu valodā
5.	Rakstiska informācija par pacienta piesaistīšanas metodiku	Ietverta 3.un 4. punkta materiālos.
6.	Apdrošināšanu apstiprinoši dokumenti	Nav nepieciešami
7.	Pētnieka brošūra	Intervētāja rokasgrāmata .
8.	Vadošā (atbildīgā) pētnieka un pārējo izpildītāju <i>curriculum vitae</i>	Iesniegti

1

9.	Pētījuma protokols pēc izmaiņu vai grozījumu izdarīšanas:	Izmaiņas nav bijušas vajadzīgas
10.	Neatkarīga eksperta slēdziens	Nav bijis nepieciešams

L ē m u m s:	pozitīvs slēdziens / atzinīgs vērtējums	Jā
	nepieciešamība veikt labojumus	Nav
	negatīvs slēdziens	Nav

Lēmums pieņemts Ētikas komitejas sēdē 2018.gada 26. septembrī (protokols Nr.6 p.1)

Priekšsēdētājs: Dr.med. V.Dzērve

Sekretārs: Dr.med. I.Kukulis *I. Kukulis*

Locekļi: Dr.h.med.A.Vītols

Dr.med. G.Silenece *G. Silenece*

Dr.biol. D.Voita *D. Voita*

Dr. I.Zakke *I. Zakke*

J.Dambergs

E.Potapova *E. Potapova*

A.Berga *A. Berga*



Pielikums Nr.2

„Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”

ANKETA (personas 25-74 gadu vecumā)

1. VISPĀRĪGAS ZIŅAS

Apdzīvotā teritorija (ATVK kods) : 7 zīmes

Intervijas datums: diena, mēnesis, gads.

Nr. datu bāzē (4 zīmes)

PK (Respondenta kods): (11 zīmes) → **1_2g**(Vecums)

Ja jaunais personas kods (sākas ar 32) → **DzDat**

Dzdat (Dzimšanas datums)

→ **1_2g**(Vecums)

	<i>zīmju skaits</i>
Diena	2
Mēnesis	2
Gads	4

1_2g (Vecums (pilni gadi)) _____ (2 zīmes)

1_1g. Dzimums	Vīrietis – 1 Sieviete – 2	P1.1 <input type="checkbox"/>
1_3g Vieta, kurā dzimis/-usi	Kurzeme – 1 Vidzeme – 2 Latgale – 3 Zemgale – 4 Rīga – 5 Cita valsts – 6 Nav zināms – 7	

2_5g. Tautība	Latvietis/-e – 1 Krievs/-iete – 2 Baltkrievs/-iete – 3 Ukrainis/-iete – 4 Polis/-iete – 5 Ebrejs/-iete – 6 Lietuvietis/-e – 7 Čigāns/-iete (roms/-iete) – 8 Igaunis/-iete – 9 Vācietis/-iete – 10 Cita – 11 → 2_a Nav zināms – 12	P1.2. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
2_a	Precizējiet, lūdzu, kāda!	Ierakstīt: _____ <i>Atsakās atbildēt</i>	
3_11g. Izglītība	Pamatizglītība vai zemāka (pabeigtas 9 klases vai mazāk)– 1 Vispārējā vidējā izglītība, profesionālā vidējā izglītība– 2 Profesionālā vidējā izglītība pēc vispārējās vidējās izglītības/ arodizglītība pēc vispārējās vidējās izglītības– 3 Pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība– 4 Augstākā izglītība (bakalaura, maģistra, doktora grāds) – 5	P1.3	<input type="checkbox"/>
4. Cik gadus kopā Jūs esat mācījies/-usies (skolā, arodskolā, tehnikumā, koledžā)/ studējis/-usi (augstskolā)?	Ierakstīt gadu skaitu _____ (2 zīmes)	P1.4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Nodarbošanās	Fiziska darba darītājs/-a – 1 Intelektuāla darba darītājs/-a – 2 Students/-e, audzēknis/-e– 3 Mājsaimnieks/-ce – 4 Bezdarbnieks/-ce – 5 Pensionārs/-e – 6	P1.5	<input type="checkbox"/>
6_6g. Ģimenes stāvoklis (faktiskais)	Precējies/-usies vai dzīvo neregistrētā kopdzīvē – 1 Šķīries/-usies – 2	P1.6	<input type="checkbox"/>

	Atraitis/-e – 3 Neprecējies/-usies – 4		
7. Bērnu (līdz 17 gadiem) skaits ģimenē <i>Ja bērnu šādā vecumā nav, rakstiet 0.</i>	Ierakstīt skaitu _____ (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>	P1.7	<input type="checkbox"/>

2. VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR VESELĪBAS STĀVOKLI

8. Kā Jūs patlaban vērtējat savu veselību?		Ļoti laba – 1 Laba – 2 Viduvēja – 3 Slikta – 4 Ļoti slikta – 5	P 2.1	<input type="checkbox"/>
		9a Vai Jums ir kāda no zemāk minētajām <u>ārsta diagnosticētām</u> slimībām vai riska faktoriem?	9b Vai Jums tā/tas izpaudās/ bija pēdējo 12 mēnešu laikā?	9gv Kādā vecumā saslimāt? (2 zīmes)
1g	Paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)	jā – 1 → 9b_1 nē – 2	Jā–1→ 9g_1 Nē–2	
2g	Sirds išēmiskā slimība (stenokardija-lēkmjveida sāpes sirdī)	jā – 1 → 9b_2 nē – 2	Jā–1→ 9g_2 Nē–2	--
3g	Miokarda infarkts (sirdstrieka)	jā – 1 → 9b_3 nē – 2	Jā–1→ 9g_3 Nē–2	--
4g	Insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze)	jā – 1 → 9b_4 nē – 2	Jā–1→ 9g_4 Nē–2	--
5g	Paaugstināts holesterīns	jā – 1 → 9v_5 nē – 2	x	--
6g	Sirds mazspēja	jā – 1 → 9v_6 nē – 2	x	--
7g	Aritmija	jā – 1 → 9v_7 nē – 2	x	--
8	Vēzis	jā – 1 → 9b_8	Jā–1 Nē–2 9a_8g_1	x

		nē – 2 → 9a_9		
	Vēža veids, ar kuru slimojāt:			
8g_1	Krūts vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_1 Nē –2	x	1 ---
8g_2	Plaušu vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_2 Nē –2	x	2 ---
8g_3	Dzemes kakla vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_3 Nē –2	x	3 --
8g_4	Olnīcu vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_4 Nē –2	x	4 ---
8g_5	Barības vada vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_5 Nē –2	x	5 ---
8g_6	Kuņģa vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_6 Nē –2	x	6 --
8g_7	Zarnu vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_7 Nē –2	x	7 ---
8g_8	Aizkuņģa dziedzera vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_8 Nē –2	x	8 ---
8g_9	Prostatas vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_9 Nē –2	x	9 ---
8g_10	Melanoma	Jā–1 → 9gv_8g_10 Nē –2	x	10 --
8g_11	Nieru/urīnpūšļa vēzis	Jā–1 → 9gv_8g_11 Nē –2	x	11 ---
8g_12	Asinsrades sistēmas (leikēmija, anēmija)	Jā–1 → 9gv_8g_12 Nē –2	x	12 ---
8g_13	Cits veids. Ierakstīt: _____	Jā–1 → 9gv_8g_13 Nē –2	x	13 --
9g	Vairogdziedzera slimības	Jā–1 → 9gv_9 Nē –2	x	--
10g	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)	Jā–1 → 9gv_10 Nē –2	x	--
11	Astma (ieskaitot alerģisko astmu)	jā – 1 → 9b_11 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
12	Hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība, emfizēma	jā – 1 → 9b_12 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
13	Reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums)	jā – 1 → 9b_13 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
14	Osteoartrīts (artroze, locītavu deformācija)	jā – 1 → 9b_14 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
15	Muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas	jā – 1 → 9b_15 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
16	Mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas	jā – 1 → 9b_16 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
17	Diabēts	jā – 1 → 9b_17 nē – 2	Jā–1 Nē –2	
18	Čūla (kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla)	jā – 1 → 9b_18 nē – 2	Jā–1 Nē –2	

19	Aknu ciroze	jā – 1 → 9b_19 nē – 2	Jā–1 Nē –2
20	Smagas galvassāpes, piemēram, migrēna	jā – 1 → 9b_20 nē – 2	Jā–1 Nē –2
21	Urīna nesaturēšana, urīnpūšļa problēmas	jā – 1 → 9b_21 nē – 2	Jā–1 Nē –2
22	Nieru problēmas	jā – 1 → 9b_22 nē – 2	Jā–1 Nē –2
23	Depresija	jā – 1 → 9b_23 nē – 2	Jā–1 Nē –2
24	Citas garīgās veselības slimības	jā – 1 → 9b_24 nē – 2	Jā–1 Nē –2
25	Negadījuma radīta trauma vai defekts	jā – 1 → 9_b_25 nē – 2	Jā–1 Nē –2
26	Citas hroniskas slimības. Ierakstīt:	jā – 1 → 9a_26 nē – 2	Jā–1 Nē –2→10.jautājums
27	Precizējiet, lūdzu, kādas! _____	→10.jautājums	X
10. Vai Jūs esat persona ar invaliditāti ?		Jā – 1 → 11. jautājums Nē – 2 → 12.jautājums	P 2. 5 <input type="checkbox"/>
11. Kādas slimības/veselības problēmas dēļ Jums šobrīd ir piešķirta invaliditāte ?		Ierakstīt: _____ <i>Atsakās atbildēt</i>	P 2. 6 <input type="checkbox"/>
11_12g. Vai Jūs dzīves laikā esat bijis pakļauts kaitīgiem vides vai darba faktoriem ?		jā – 1 nē – 2 → 11_14g	
11_13g. Kādi bija kaitīgie vides vai darba faktori , kuriem Jūs bijāt pakļauts? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>		Ķīmiskie faktori – 1 Putekļi – 2 Bioloģiskie faktori – 3 Jonizējošais starojums – 4 Troksnis – 5 Vibrācija – 6 Steidzināšana un pārpūle– 7 Neērtas darba pozas vai sarežģītas kustības – 8 Stāvošs darbs – 9 Citi - 10	G 13
11_14g. Vai Jums ir alerģija ?		jā – 1 nē – 2 → 11_16g	
11_15g. Precizējiet, lūdzu, kāda!		Ierakstīt: _____ <i>Atsakās atbildēt</i>	

11_16g. Vai Jūs regulāri lietojat zāles?	jā – 1 nē – 2 → 12. jautājums		
11_16zg. Kādam nolūkam Jūs lietojat zāles? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>	1	Pret bezmiegu	G16.1
	2	Pret satraukumu	
	3	Pret sirdslēkmēm	G16.2
	4	Pret sirds ritma traucējumiem	G16.3
	5	Pret sāpēm	G16.4
	6	Pret muskuļu krampjiem	G16.5
	7	Pret paaugstinātu asinsspiedienu	G16.6
	8	Pret sirds mazspēju	G16.7
	9	Antibiotikas	G16.8
	10	Hormonu preparātus (neskaitot hormonālo kontracepciju)	G16.9
	11	Hormonālo kontracepciju	G16.10
	12	Pret paaugstinātu glikozes līmeni	G16.11
	13	Pret gremošanas traucējumiem	G16.12
	14	Vitamīnus	G16.13
	15	Pret bronhiālo astmu	G16.14
	16	Citus. Ierakstīt: _____	G16.15

3. UZTURS

12. Cik bieži Jūs pievienojat sāli ēdienam, to iepriekš nepagaršojot?	Nekad – 1 Reti – 2 Reizēm – 3 Gandrīz vienmēr – 4	P3.1	<input type="checkbox"/>
13. Kādas taukvielas Jūs parasti lietojat ikdienas uzturā (ieskaitot ēdiena gatavošanu)? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>			
	1 Cūku taukus	P3.21	<input type="checkbox"/>
	2 Citu dzīvnieku taukus	P3.22	<input type="checkbox"/>
	3 Sviestu	P3.23	<input type="checkbox"/>
	4 Olīveļļu cepšanai	P3.24	<input type="checkbox"/>
	5 Olīveļļu salātos (nekarsētu)	P3.25	<input type="checkbox"/>
	6 Rapšu eļļu cepšanai	P3.24	<input type="checkbox"/>
	7 rapšu eļļu salātos (nekarsētu)	P3.25	<input type="checkbox"/>
	8 Saulespuķu eļļu cepšanai	P3.24	<input type="checkbox"/>
	9 Saulespuķu eļļu salātos (nekarsētu)	P3.25	<input type="checkbox"/>
	10 Citas augu eļļas cepšanai	P3.24	<input type="checkbox"/>
	11 Citas augu eļļas salātos (nekarsētas)	P3.25	<input type="checkbox"/>
	12 Margarīnu	P3.26	<input type="checkbox"/>
	13 Nelietoju neko no minētā		
<i>Atsakās atbildēt</i>			
14. Kādu gaļu Jūs parasti ēdat?	Gaļu neēdu – 1 Liesu – 2 Treknu – 3 Abu veidu – 4	P3.3	<input type="checkbox"/>
15. Kādu pienu Jūs parasti lietojat uzturā?	Lauku pienu ar 4% un lielāku tauku saturu – 1 Pilnpienu ar 3,2%-3,5% tauku saturu – 2 Pienu ar pazeminātu tauku saturu 2%-2,5% – 3 Pienu ar zemu tauku saturu 0,5% – 4 Nedzeru pienu – 5	P3.4	<input type="checkbox"/>
16. Cik olu Jūs parasti apēdat vienas nedēļas laikā?	Neēdu vai ēdu mazāk nekā 1 olu nedēļā – 1 1 – 3 olas nedēļā – 2 4 – 6 olas nedēļā – 3 7 un vairāk olu nedēļā – 4	P3.5	<input type="checkbox"/>

17. Cik tējkarotes cukura, ievārījuma, medus vai cik konfektes vidēji Jūs apēdat vienā tipiskā dienā? (summēt)		Nevienu – 1 1–3 tējkarotes cukura/ievārījuma/medus vai 1–3 konfektes – 2 4 un vairāk tējkarotes cukura/ievārījuma/medus vai 4 un vairāk konfektes– 3						P3.6	<input type="checkbox"/>
18. Cik maizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā? <i>Ja minēto maizes veidu nelieto, ierakstiet "0".</i>		A	Rudzu maize _____ (2 zīmes)					P3.71	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		B	Saldu maizīti _____ (2 zīmes)					P3.72	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		C	Baltmaize _____ (2 zīmes)					P3.73	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		D	Graudu maize _____ (2 zīmes)					P3.74	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19. Cik bieži Jūs ēdat tabulā uzskaitītos pārtikas produktus:									
		1 reizi dienā vai biežāk	5–6 reizes nedēļā	2–4 reizes nedēļā	1 reizi nedēļā	1 vai dažas reizes mēnesī	vēl retāk/nelietoju vispār		
A	Gaļu	1	2	3	4	5	6	P3.81	<input type="checkbox"/>
B	Gaļas produktus (desas, cīsiņi, pastēte u.tml.)	1	2	3	4	5	6	P3.82	<input type="checkbox"/>
C	Jūras zivis vai zivju konservus	1	2	3	4	5	6	P3.83	<input type="checkbox"/>
D	Piena produktus (biezpiens, krējums, jogurts, kefīrs)	1	2	3	4	5	6	P3.84	<input type="checkbox"/>
E	Sieru	1	2	3	4	5	6	P3.85	<input type="checkbox"/>
F	Dārzeņus - gan svaigus, gan termiski apstrādātus (izņemot kartupeļus)	1	2	3	4	5	6	P3.86	<input type="checkbox"/>
G	Kartupeļus	1	2	3	4	5	6	P3.87	<input type="checkbox"/>
H	Augļus vai ogas - gan svaigas, gan termiski apstrādātas	1	2	3	4	5	6	P3.88	<input type="checkbox"/>
I	Riekstus	1	2	3	4	5	6	P3.89	<input type="checkbox"/>
J	Biezputras	1	2	3	4	5	6	P3.9	<input type="checkbox"/>
K	Pastu (makaroni, nūdeles, un līdzīgi miltu izstrādājumi)	1	2	3	4	5	6	P3.91	<input type="checkbox"/>
L	Konditorejas izstrādājumus (bulciņas, tortes gabaliņi, cepumi u.tml.)	1	2	3	4	5	6	P3.92	<input type="checkbox"/>

<p>20. Cik daudz šķidruma (ūdens, tēja, kafija, bezalkoholiskie dzērieni, sulas) Jūs parasti uzņemat dienas laikā? <i>Alkoholu neskaitīt!</i> <i>Šķidruma daudzumu pārrēķināt 200ml glāzēs.</i></p>	<p>Glāžu (200 ml) skaits _____ (2 zīmes)</p>	<p>P3.10</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
--	--	---------------------	---

4. SMĒĶĒŠANA

<p>21_18g. Vai Jūs dzīves laikā esat vismaz vienu gadu regulāri smēķējis?</p>	<p>Jā – 1 → 22. jautājums Nē – 2 → 34. jautājums</p>	<p>P4.1</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>22. Cik Jums bija gadu, kad sākat smēķēt?</p>	<p>Vecums gados ____ (2 zīmes)</p>	<p>P4.2</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>22a_17g Vai Jūs pašlaik smēķējat?</p>	<p>Jā, ikdienā – 1 → 25. jautājums Jā, dažreiz – 2 → 30. jautājums Nē – 3 → 23. jautājums</p>		
<p>23. Vai pēc smēķēšanas atmešanas ir pagājuši vismaz 6 mēneši?</p>	<p>Jā – 1 Nē – 2</p>	<p>P4.11</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>24. Cik Jums bija gadu, kad Jūs atmetāt smēķēšanu?</p>	<p>Vecums gados ____ → 34. jautājums (2 zīmes)</p>	<p>P4.12</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>25. Cik ilgā laikā pēc pamošanās Jūs parasti izsmēķējat pirmo cigareti?</p>	<p>Pēc 30 un vairāk minūtēm – 1 Pirmo 30 minūšu laikā – 2</p>	<p>P4.3</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>26. Vai Jūs uzskatāt par apgrūtinājumu nesmēķēt vietās, kur tas ir aizliegts (piem., transportā, kafejnīcā, kinoteātrī u.c. sabiedriskās vietās)?</p>	<p>Jā – 1 Nē – 2</p>	<p>P4.4</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>27. Kura no dienas laikā izsmēķētajām cigaretēm Jums sagādā vislielāko apmierinājumu?</p>	<p>Pirmā cigarete pēc pamošanās – 1 Jebkura cigarete – 2</p>	<p>P4.5</p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p>28_17g. Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izsmēķējat pašlaik?</p>	<p>A Cigarešu ar filtru skaits ____ (2 zīmes)</p>	<p>P4.61</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>B Cigarešu bez filtra skaits ____ (2 zīmes)</p>	<p>P4.62</p>	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

	C	Cigāru vai cigarellu skaits _ (2 zīmes)	P4.63	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	D	Pīpes ____ (2 zīmes)	P4.64	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29. Vai Jūs esat lietojis (-usi) elektroniskās cigaretes?		Nekad neesmu lietojis (-usi) – 1 Jā, vienu reizi – 2 Jā, kopumā 2 – 50 reizes – 3 Jā, vairāk nekā 50 reizes – 4 Jā, lietoju ikdienā – 5	P4.7	<input type="checkbox"/>
30. Kurā dienas daļā Jūs parasti smēķējat vairāk?		No rītiem – 1 Dienā – 2 Vakarā – 3 Vienlīdz bieži visas dienas garumā – 4	P4.8	<input type="checkbox"/>
31. Vai Jūs smēķējat slimošanas laikā, kad liela dienas daļa jāpavada gultā?		Nesmēķēju slimošanas laikā – 1 Smēķēju ievērojami retāk – 2 Smēķēju kā parasti – 3	P4.9	<input type="checkbox"/>
32. Vai Jūs pēdējā gada laikā esat samazinājis (-usi) smēķēšanu?		jā – 1 nē – 2	P4.10	<input type="checkbox"/>
33. Vai Jūs šobrīd vēlāties atmet smēķēšanu?		jā – 1 nē – 2	P4.13	<input type="checkbox"/>
34_19g. Vai Jūsu klātbūtnē darbā, mājās vai citur kāds pastāvīgi smēķē?		jā – 1 nē – 2	P4.14	<input type="checkbox"/>

5. ALKOHOLS

35_20g. Cik bieži Jūs pēdējā gada laikā esat lietojis (-usi) alkoholiskos dzērienus?	Ne reizi/ nelietoju vispār – 1 → 44.jautājums Vienu reizi mēnesī vai retāk – 2 2 - 4 reizes mēnesī – 3 2 - 3 reizes nedēļā – 4 4 un vairāk reizes nedēļā – 5	P5.1	<input type="checkbox"/>
36_21g. Kāda ir Jūsu zemāk minēto alkoholisko dzērienu ierastā deva vienas iedzeršanas reizē?			
A	Alus, 330 ml pudeles/ mazie alus kausi/skārdenes ____ (2 zīmes)	P5.21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
B	Alus, 500 ml pudeles/ lielie alus kausi/skārdenes _____ (2 zīmes)	P5.22	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C	Vīns 11-14,5%, 100 ml glāzes _____ (2 zīmes)	P5.23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
D	Vīns 17-20%, 100 ml glāzes _____ (2 zīmes)	P5.24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
E	Degvīns 40% un stiprāks (konjaks, viskijs u.c. stiprie dzērieni), 40 ml glāzes _____ (2 zīmes)	P5.25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

F	Alkoholu (~3-8,5%) saturoši dzērieni (piemēram, sidri, kokteiļi), 330 ml pudeles, skārdenes (2 zīmes)		
G	Stiprināti alkoholiskie dzērieni (piemēram, liķieri; ~30%) , 60 ml glāzes (2 zīmes)		
37. Cik bieži pēdējā gadā Jūs nespējat pārtraukt dzeršanu?	Nebija tāda gadījuma – 1 Retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 1 reizi mēnesī (katru mēnesi) – 3 1 reizi nedēļā (katru nedēļu) – 4 Katru dienu vai gandrīz katru dienu – 5	P5.3	<input type="checkbox"/>
38. Cik bieži pēdējā gadā Jūs dzeršanas dēļ neizdariņāt to, ko no Jums gaida?	Nebija tāda gadījuma – 1 Retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 1 reizi mēnesī (katru mēnesi) – 3 1 reizi nedēļā (katru nedēļu) – 4 Katru dienu vai gandrīz katru dienu – 5	P5.4	<input type="checkbox"/>
39. Cik bieži pēdējā gadā Jums vajadzēja iedzert no rīta, lai atgūtos pēc iepriekšējās smagās dzeršanas („noskalot paģiras”)?	Nebija tāda gadījuma – 1 Retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 1 reizi mēnesī (katru mēnesi) – 3 1 reizi nedēļā (katru nedēļu) – 4 Katru dienu vai gandrīz katru dienu – 5	P5.5	<input type="checkbox"/>
40. Cik bieži pēdējā gadā Jums bija vainas sajūta un (vai) nožēlošana pēc dzeršanas?	Nebija tāda gadījuma – 1 Retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 1 reizi mēnesī (katru mēnesi) – 3 1 reizi nedēļā (katru nedēļu) – 4 Katru dienu vai gandrīz katru dienu – 5	P5.6	<input type="checkbox"/>
41. Cik bieži pēdējā gadā Jūs nespējat atcerēties to, kas bija iepriekšējā dienā tādēļ, ka bijāt dzēris/-dzērusi?	Nebija tāda gadījuma – 1 Retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 1 reizi mēnesī (katru mēnesi) – 3 1 reizi nedēļā (katru nedēļu) – 4 Katru dienu vai gandrīz katru dienu – 5	P5.7	<input type="checkbox"/>
42. Vai kādreiz Jūsu dzeršana ir bijusi fiziskas traumas cēlonis Jums vai citiem cilvēkiem?	Jā – 1 Nē – 2	P5.8	<input type="checkbox"/>
43. Vai pēdējā gada laikā kāds Jums ir ieteicis atmest dzeršanu? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>			
	1 Neviens nav ieteicis	P5.91	<input type="checkbox"/>
	2 Kāds no ģimenes locekļiem/ radniekiem	P5.92	<input type="checkbox"/>

3	Kāds no draugiem	P5.93	<input type="checkbox"/>
4	Kāds no darba kolēģiem	P5.94	<input type="checkbox"/>
5	Medicīnas darbinieks	P5.95	<input type="checkbox"/>
6	Kāds cits (piemēram, kaimiņš, garāmgājējs, pārdevējs veikalā u.tml.)		

6. ARTERIĀLAIS ASINSSPIEDIENS

44. Vai kādreiz Jūsu dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir teicis, ka Jums ir paaugstināts asinsspiediens?	Jā – 1 Nē – 2 → 53. jautājums	P6.1	<input type="checkbox"/>
45. Cik bieži kāds medicīnas darbinieks Jums ir teicis, ka Jums ir paaugstināts asinsspiediens?	Vairākkārt – 1 Vienu reizi – 2 Grūtniecības laikā – 3	P6.3	<input type="checkbox"/>
46. Vai ārsts Jums ir diagnosticējis arteriālo hipertensiju ?	Jā – 1 Nē – 2 → 53. jautājums	P6.5	<input type="checkbox"/>
47. Vai Jums jebkad ir izrakstītas zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai	Jā – 1 Nē – 2 → 51. jautājums	P6.6	<input type="checkbox"/>
48. Vai Jūs pašreiz lietojat ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai ?	Nē – 1 → 51. jautājums Jā, dažreiz – 2 Jā, pastāvīgi – 3	P6.7	<input type="checkbox"/>
49. Vai Jūs esat lietojis ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai pēdējās nedēļas laikā ?	Jā – 1 Nē – 2	P6.8	<input type="checkbox"/>
51. Cik gadus Jums ir ārsta diagnosticēta hipertensija ?	Gadu skaits ____ (2 zīmes)	P6.10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
52. Vai Jūs regulāri (ne retāk kā 1 reizi mēnesī, ja ir paaugstināts un 1 reizi gadā, ja ir normāls) pārbaudāt savu asinsspiedienu ?	Jā – 1 Nē – 2	P6.9	<input type="checkbox"/>
53. Vai kādreiz Jūsu dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir teicis, ka Jums ir pazemināts asinsspiediens?	Jā – 1 Nē – 2 → 56. Jautājums	P6.2	<input type="checkbox"/>

54. Cik bieži kāds medicīnas darbinieks Jums ir teicis, ka Jums ir pazemināts asinsspiediens?	Vairākkārt – 1 Vienu reizi – 2 Grūtniecības laikā – 3 } 56. jautājums	P6.4	<input type="checkbox"/>
55. Cik gadus Jums ir pazemināts asinsspiediens zem 110/70?	Gadu skaits ___ (2 zīmes)	P6.11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

7. HOLESTERĪNS

56. Vai Jums kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs?	Jā – 1 Nē – 2 Nezinu – 3 } 60. jautājums	P7.1	<input type="checkbox"/>
57. Kāds ir Jūsu holesterīna līmenis asinīs, kas noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā?	Nav ticis noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā – 1 Normāls (zemāks par 5 mmol/l) – 2 Paaugstināts – 3 Nezinu – 4	P7.2	<input type="checkbox"/>
57a. Vai Jums ir kādreiz bijis konstatēts paaugstināts kopējā holesterīna līmenis (virs 7,0 mmol/l)?	Jā – 1 Nē – 2 Nezinu – 3		<input type="checkbox"/>
57b. Vai kādam no Jūsu pirmās pakāpes radniekiem (mātei, tēvam, mātai, brālim, meitai, dēlam) ir bijis konstatēts paaugstināts holesterīna līmenis (virs 7 mmol/l)?	Jā – 1 Nē – 2 Nezinu – 3 } 58. jautājums		<input type="checkbox"/>
57c. Cik pirmās pakāpes radniekiem tas tika konstatēts?	Personu skaits ___ (2 zīmes)		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
58. Vai ārsts Jums ir izrakstījis medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai?	Jā – 1 Nē – 2 → 60. jautājums	P7.3	<input type="checkbox"/>
59. Vai Jūs apzinīgi lietojat izrakstītos medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai, tādās devās, kā noteicis ārsts?	Jā – 1 Nē, dažreiz aizmirstu – 2 Nē – 3	P7.4	<input type="checkbox"/>

8. CUKURA DIABĒTS

60. Kad Jums pēdējo reizi ir noteikts cukura līmenis asinīs?	Nekad nav noteikts – 1 Pēdējo 6 mēnešu laikā – 2 Pirms 6 mēnešiem – 1 gada – 3 Pirms 1-5 gadiem – 4 Vairāk nekā pirms 5 gadiem – 5	P8.1	<input type="checkbox"/>
--	--	-------------	--------------------------

	Nezinu – 6		
61. Vai Jums jebkad ir konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs (piem., esot slimnīcā ar kādu citu saslimšanu, sievietēm - grūtniecības laikā, vai kā citādi)?	Jā – 1 Nē – 2	P8.2	<input type="checkbox"/>
62. Vai Jums ir diagnosticēts cukura diabēts vai latentais diabēts (glikozes intolerance)?	Nē – 1 Jā, latentais diabēts – 2 Jā, cukura diabēts – 3 Jā, bet nezinu, kurš no abiem – 4	P8.3	<input type="checkbox"/>
63. Kādā vecumā Jūs saslimāt ar cukura diabētu?	Vecums gados _____ (<i>2 zīmes</i>)	P8.4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
64. Vai, diagnosticējot diabētu, Jums nozīmēja kādu no šiem ārstēšanas veidiem?	Diētas rekomendācijas – 1 Tabletes – 2 Insulīna ārstēšanu – 3 Tabletes un insulīna ārstēšanu – 4 Tabletes, insulīna ārstēšanu un diētas rekomendācijas – 5 Nevienu no iepriekšminētajiem – 6	P8.5	<input type="checkbox"/>

9. SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS

Sāpes krūšu kurvī slodzes laikā

65. Vai Jums mēdz būt sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī ?	Jā – 1 Nē – 2 → 72. jautājums	P9.1	<input type="checkbox"/>
66. Vai šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas, kāpjot pa kāpnēm/ kalnā, un/vai ātras iešanas laikā ?	Jā – 1 Nē – 2 → 72. jautājums Nekad nesteidzos un nekāpju kalnā – 3	P9.2	<input type="checkbox"/>
67. Vai šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu ?	Jā – 1 Nē – 2	P9.3	<input type="checkbox"/>
68. Ko Jūs darāt, ja šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas iešanas laikā?	Apstājos vai eju lēnāk – 1 Turpinu iet pēc nitroglicerīna vai līdzīgu preparātu lietošanas – 2	P9.4	<input type="checkbox"/>

	Turpinu iet, nesamazinot tempu – 3 → 72. jautājums		
69. Ja Jūs apstājaties, kas notiek ar sāpēm vai smaguma sajūtu?	Izzūd – 1 Neizzūd – 2 → 72. jautājums	P9.5	<input type="checkbox"/>
70. Cik ilgā laikā sāpes vai smaguma sajūta izzūd?	Pēc 10 minūtēm vai ātrāk – 1 Ilgāk nekā pēc 10 minūtēm – 2	P9.6	<input type="checkbox"/>
71. Parādiet vietu, kur izjūtat sāpes vai smaguma sajūtu? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>			
	1 Krūšu kauls (augšējā vai vidējā daļā)	P9.71	<input type="checkbox"/>
	2 Krūšu kauls (apakšējā daļā)	P9.72	<input type="checkbox"/>
	3 Krūšu kurvja kreisajā priekšpusē	P9.73	<input type="checkbox"/>
	4 Kreisajā rokā	P9.74	<input type="checkbox"/>
	5 Kaklā	P9.75	<input type="checkbox"/>
	6 Žoklī	P9.76	<input type="checkbox"/>
	7 Citur	P9.77	<input type="checkbox"/>
71_a	Precizējiet, lūdzu, kur! _____	P9.78	<input type="checkbox"/>

Mijklibošana

72. Vai Jums pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas?	Jā – 1 Nē – 2 → 81. jautājums	P9.8	<input type="checkbox"/>
73. Vai šīs sāpes rodas miera stāvoklī?	Jā – 1 Nē – 2	P9.9	<input type="checkbox"/>
74. Kurā kājas daļā Jūs šīs sāpes jūtat?	Apakšstilbā/-os (ikru muskulī) – 1 Cītā kājas daļā – 2 → 81. jautājums	P9.10	<input type="checkbox"/>
75. Vai šīs sāpes rodas, kāpjot pa kāpnēm/ kalnā, un/vai ātras iešanas laikā?	Jā – 1 Nē – 2 → 81. jautājums Nekad nesteidzos un nekāpju kalnā – 3	P9.11	<input type="checkbox"/>
	Jā – 1 Nē – 2 → 81. jautājums	P9.12	<input type="checkbox"/>

76. Vai šīs sāpes rodas ejot parastā soli pa līdzenu virsmu?			
77. Ja Jūs turpināt iet, vai šīs sāpes izzūd ?	Jā – 1 → 80. jautājums Nē – 2	P9.13	<input type="checkbox"/>
78. Ko Jūs darāt, ja sāpes rodas ejot?	Apstājos vai eju lēnāk – 1 Turpinu iet , nesamazinot tempu – 2 → 81. jautājums	P9.14	<input type="checkbox"/>
79. Kas notiek ar sāpēm, kad Jūs apstājaties ?	Izzūd – 1 Neizzūd – 2 → 81. jautājums	P9.15	<input type="checkbox"/>
80. Ja sāpes izzūd, tad parasti, pēc cik ilga laika ?	Pēc 10 minūtēm vai ātrāk – 1 Ilgāk nekā pēc 10 minūtēm – 2	P9.16	<input type="checkbox"/>

Citi stāvokļi

81. Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijis ilgstoši (vairākas dienas pēc kārtas) paātrināts pulss (virs 70 sitieniem minūtē)?	Jā – 1 Nē – 2	P9.17	<input type="checkbox"/>
82. Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijis ilgstoši palēnināts pulss (zem 60 sitieniem minūtē)?	Jā – 1 Nē – 2	P9.18	<input type="checkbox"/>
83. Vai pēdējā gada laikā Jūs kādreiz esat sajutis (-usi), ka sirdsdarbība ir neritmiska (kūleņo, pārsitieni, “apstāšanās”) vai periodiski lēkmjveidīgi ir paātrināta vai palēnināta ?	Jā – 1 } Vīrieši → 88. jautājums Nē – 2 } Sievietes 25-49 gadi → 86_a. Sievietes 50+ → 84. jautājums	P9.19	<input type="checkbox"/>

10. SIEVIEŠU HORMONĀLAIS STATUSS

(atbild tikai sievietes, vīrieši pāriet pie 11. nodaļas CENTRĀLĀ NERVU SISTĒMA)

84. Vai Jums ir iestājusies menopauze?	Jā – 1 Nē – 2 → 86. jautājums	P10.1	<input type="checkbox"/>
---	----------------------------------	-------	--------------------------

85. Cik gados Jums iestājās menopauze?	Vecums gados ____ (2 zīmes)	P10.2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
86a. Vai Jūs esat lietojusi pretapaugļošanās hormonu?	Jā – 1 Nē – 2 → 87. a. jautājums		
86b. Cik ilgi Jūs esat lietojusi pretapaugļošanās hormonu?	Gadu skaits ____ (2 zīmes)	P10.3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
87a. Vai Jūs esat lietojusi hormonu aizvietojošo terapiju (HAT)?	Jā – 1 Nē – 2 → 88. jautājums		
87b. Cik ilgi Jūs esat lietojusi hormonu aizvietojošo terapiju (HAT)?	Gadu skaits ____ (2 zīmes)	P10.4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

11. CENTRĀLĀ NERVU SISTĒMA (CNS)

88. Vai pēdējo 3 mēnešu laikā Jums ir sāpējusi galva?	Nē – 1 Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 Jā, 1-3 reizes mēnesī – 3 Jā, reizi nedēļā un biežāk – 4	P11.1	<input type="checkbox"/>
89. Vai Jums pēdējo 3 mēnešu laikā ir bijuši galvas reiboni (nedroša gaita, priekšmetu riņķošana acu priekšā, krišanas sajūta)?	Nē – 1 Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 Jā, 1-3 reizes mēnesī – 3 Jā, reizi nedēļā un biežāk – 4	P11.2	<input type="checkbox"/>
90. Vai Jums pēdējo 3 mēnešu laikā ir bijuši trokšņi ausīs?	Nē – 1 Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī – 2 Jā, 1-3 reizes mēnesī – 3 Jā, reizi nedēļā un biežāk – 4	P11.3	<input type="checkbox"/>
91. Vai Jums pēdējā gada laikā ir pasliktinājusies atmiņa?	Jā – 1 Nē – 2	P11.4	<input type="checkbox"/>
92. Vai Jums pēdējā gada laikā ir pasliktinājušās garīgās darba spējas, pieaugusi nogurdināmība?	Jā – 1 Nē – 2	P11.5	<input type="checkbox"/>
93. Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijis vājums, apgrūtinātas kustības locekļos, sejas muskuļos, un cik ilgi turpinājās šīs sajūtas?	Nav bijis – 1 Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi – 2 Līdz 10 min. – 3 1 stundu – 4 Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti – 5 Diennakti – 6 Ilgāk nekā diennakti – 7	P11.6	<input type="checkbox"/>

<p>94. Vai Jums pēdējā gada laikā bez īpaša iemesla pēkšņi ir notirpusi roka, kāja vai ķermeņa viena puse, un cik ilgi turpinās šī sajūta?</p>	<p>Nav bijis – 1 Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi – 2 Līdz 10 min. – 3 1 stundu – 4 Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti – 5 Diennakti – 6 Ilgāk nekā diennakti – 7</p>	<p>P11.7</p>	<input type="checkbox"/>
<p>95. Vai Jums pēdējā gada laikā pēkšņi ir bijis grūti izrunāt vārdus, grūti saprast, ko runā apkārtējie, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</p>	<p>Nav bijis – 1 Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi – 2 Līdz 10 min. – 3 1 stundu – 4 Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti – 5 Diennakti – 6 Ilgāk nekā diennakti – 7</p>	<p>P11.8</p>	<input type="checkbox"/>
<p>96. Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz ir dubultojies acu priekšā, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</p>	<p>Nav bijis – 1 Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi – 2 Līdz 10 min. – 3 1 stundu – 4 Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti – 5 Diennakti – 6 Ilgāk nekā diennakti – 7</p>	<p>P11.9</p>	<input type="checkbox"/>
<p>97. Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz pēkšņi ir pasliktinājusies redze, samazinājies redzes lauks, iestājies pēkšņs aklums, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</p>	<p>Nav bijis – 1 Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi – 2 Līdz 10 min. – 3 1 stundu – 4 Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti – 5 Diennakti – 6 Ilgāk nekā diennakti – 7</p>	<p>P11.10</p>	<input type="checkbox"/>
<p>98. Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz ir bijis pēkšņs samaņas zudums, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</p>	<p>Nav bijis – 1 Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi – 2 Līdz 10 min. – 3 1 stundu – 4 Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti – 5 Diennakti – 6 Ilgāk nekā diennakti – 7</p>	<p>P11.11</p>	<input type="checkbox"/>

12. ELPOŠANAS ORGĀNU SLIMĪBAS

99. Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijuši trokšņi vai čīkstēšana krūšu kurvī , kas nav saistīta ar saaukstēšanos?	Jā – 1 Nē – 2	P12.1	<input type="checkbox"/>
100. Vai Jums pēdējā gada laikā, pamostoties no rīta ir bijusi smaguma sajūta krūšu kurvī ?	Jā – 1 Nē – 2	P12.2	<input type="checkbox"/>
101. Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijusi aizdusas lēkme / akūts elpas trūkums piepūles laikā (ātra iešana, skriešana, kāpšana pa kāpnēm)?	Jā – 1 Nē – 2	P12.3	<input type="checkbox"/>
102. Vai Jūs pēdējā gada laikā esat naktsī pamodies (-usies) no aizdusas lēkmes vai no klepus lēkmes ?	Jā – 1 Nē – 2	P12.4	<input type="checkbox"/>
103. Vai Jums parasti rīts sākas ar klepu ?	Jā – 1 Nē – 2	P12.5	<input type="checkbox"/>
104. Vai Jums parasti rīts sākas ar atkrēpošanu ?	Jā – 1 Nē – 2	P12.6	<input type="checkbox"/>
105. Vai Jūs esat novērojis (-usi) asiņu piejaukumu krēpās pēdējā gada laikā?	Jā – 1 Nē – 2	P12.7	<input type="checkbox"/>
106. Kurš no sekojošiem apgalvojumiem vislabāk raksturo Jūsu elpošanu pēdējā mēneša laikā ?	Man nekad nav vai ir ļoti reti apgrūtināta elpošana – 1 Man bieži ir apgrūtināta elpošana – 2 Man vienmēr ir apgrūtināta elpošana – 3	P12.8	<input type="checkbox"/>

13. KUŅĢA UN ZARNU TRAKTA SLIMĪBAS

107. Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijušas sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību?	Jā – 1 Nē – 2 → 119. jautājums	P13.1	<input type="checkbox"/>
108. Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas šādas sūdzības? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>			
	1	Sāpes vēderā	P13.21 <input type="checkbox"/>
	2	Vēdera izejas traucējumi	P13.22 <input type="checkbox"/>
	3	Slikta dūša	P13.23 <input type="checkbox"/>
	4	Vemšana	P13.24 <input type="checkbox"/>
	5	Dedzināšanas sajūta pakrūtē	P13.25 <input type="checkbox"/>

	6	Vēdera uzpūšanās	P13.26	<input type="checkbox"/>
	7	Nav bijušas minētās sūdzības		<input type="checkbox"/>
109. Vai sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību parādās periodiski jau vairāku gadu garumā?	Jā – 1 Nē – 2 → 111. jautājums		P13.3	<input type="checkbox"/>
110. Kad biežāk parādās sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību?	Rudeņos, pavasaros – 1 Ziemā, vasarā – 2 Citādi – 3		P13.4	<input type="checkbox"/>
111. Vai, jūsuprāt, sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu?	Jā – 1 Nē – 2 → 114. jautājums		P13.5	<input type="checkbox"/>
112. Ja sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu, kad tās parādās?	Tukšā dūšā – 1 → 114. jautājums Pēc ēšanas – 2		P13.6	<input type="checkbox"/>
113. Ja sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību parādās pēc ēšanas , tad sakiet – pēc kuru produktu lietošanas? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>				
	1	Piena	P13.71	<input type="checkbox"/>
	2	Piena produktu	P13.72	<input type="checkbox"/>
	3	Gaļas	P13.73	<input type="checkbox"/>
	4	Gaļas produktu (desu, pastēšu utml.)	P13.74	<input type="checkbox"/>
	5	Zivju	P13.75	<input type="checkbox"/>
	6	Dārzeņu	P13.76	<input type="checkbox"/>
	7	Augļu	P13.77	<input type="checkbox"/>
	8	Graudaugu	P13.78	<input type="checkbox"/>
	9	Citu produktu	P13.79	<input type="checkbox"/>
114. Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas sāpes vēderā?	Jā – 1 Nē – 2 → 118. jautājums		P13.9	<input type="checkbox"/>
115. Kad Jums parādās sāpes vēderā? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>				
	1	Pēc smaga fiziskā darba	P13.101	<input type="checkbox"/>
	2	Pēc emocionāliem pārdzīvojumiem	P13.102	<input type="checkbox"/>

	3	Pēc alkohola lietošanas	P13.103	<input type="checkbox"/>
	4	Pēc treknu ēdienu lietošanas	P13.104	<input type="checkbox"/>
	5	naktīs bez noteikta iemesla	P13.105	<input type="checkbox"/>
	6	Sāpes ir visu laiku	P13.106	<input type="checkbox"/>
116. Kurā vietā Jums parasti ir sāpes vēderā? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>				
	1	Pakrūtē	P13.111	<input type="checkbox"/>
	2	Labajā parībā	P13.112	<input type="checkbox"/>
	3	Kreisajā parībā	P13.113	<input type="checkbox"/>
	4	Jostveida	P13.114	<input type="checkbox"/>
	5	Ap nabu	P14.115	<input type="checkbox"/>
	6	Vēdera lejasdaļā	P13.116	<input type="checkbox"/>
	7	Pa visu vēderu	P13.117	
	8	Mainīgas	P13.118	<input type="checkbox"/>
117. Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas stipras lēkmjveida sāpes ar tām sekojošām baltām fekālijām, tumšu urīnu un/vai dzeltenīgiem acu āboliem un/vai ādu ?		Jā – 1 Nē – 2	P13.12	<input type="checkbox"/>
118. Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijuši sekojoši vēdera izejas traucējumi ? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>				
	1	Aizcietējumi	P13.131	<input type="checkbox"/>
	2	Caurejas	P13.132	<input type="checkbox"/>
	3	Aizcietējumi mainās ar caurejām	P13.133	<input type="checkbox"/>
	4	Gļotu piejaukums	P13.134	<input type="checkbox"/>
	5	Asins piejaukums	P13.135	<input type="checkbox"/>
	6	„Zaķa spiras”	P13.136	<input type="checkbox"/>

14. SVARS UN FIZISKĀ AKTIVITĀTE

119. Kā Jūs vērtējat savu svaru?	Nepietiekams svars – 1 Normāls svars – 2 Lieks svars – 3 Nezinu – 4	P14.1	<input type="checkbox"/>
120. Vai kāds pēdējā gada (12 mēnešu) laikā Jums ir ieteicis samazināt svaru? <i>Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!</i>			
	1	Ģimenes ārsts	P14.21 <input type="checkbox"/>

	2	Ārsts-speciālists	P14.22	<input type="checkbox"/>
	3	Ārsta palīgs	P14.23	<input type="checkbox"/>
	4	Medmāsa	P14.24	<input type="checkbox"/>
	5	Zobārsts	P14.25	<input type="checkbox"/>
	6	Citi veselības aprūpes speciālisti	P14.26	<input type="checkbox"/>
	7	Ģimenes locekļi	P14.27	<input type="checkbox"/>
	8	Citi cilvēki	P14.28	<input type="checkbox"/>
120_22ag Kāds ir Jūsu dzīvesveids šobrīd ?		Fiziski neaktīvs (pārsvarā sēžu, guļu, pārvietojos ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā.).....1 Fiziski mazaktīvs (eju kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā)2 Fiziski aktīvs (strādāju fiziski smagu darbu, bieži braucu ar velosipēdu, skrienu, peldu, sportoju vairāk nekā 4 reizes nedēļā.).....3 Esmu profesionāls sportists.....4	P14.3	<input type="checkbox"/>
121. Cik minūšu parasti Jūs dienā tērējat iešanai ar kājām vai braukšanai ar divriteni <u>uz darbu/mācību iestādi un atpakaļ?</u>		Nestrādāju/nemācos vai strādāju mājās – 1 Uz darbu/ mācību iestādi braucu ar automašīnu vai citu transporta līdzekli – 2 Mazāk nekā 15 minūtes dienā – 3 15-29 minūtes dienā – 4 30-60 minūtes dienā – 5 Vairāk nekā 1 stundu dienā – 6		
122. Kāda ir Jūsu fiziskā aktivitāte <u>darbā/ mācību iestādē?</u>		Nekāda, jo nestrādā/nemācās– 1 Ļoti viegla (galvenokārt sēdošs darbs) – 2 Viegla (sēdošs un stāvošs darbs, kas ietver arī staigāšanu) – 3 Vidēja (darbs, kurā ir daudz jāstaigā, jāceļ un jāpārvieto smagumi) – 4 Smags darbs (mežu izstrāde, smagie lauksaimniecības darbi, smagie celtniecības darbi, ceļu būvniecība u.tml.) – 5	P14.6	<input type="checkbox"/>

<p>123. Kurš no sekojošiem aprakstiem vislabāk atbilst Jūsu brīvā laika nodarbībām?</p>	<p>Lasīšana, televizora skatīšanās un cita veida sēdoša brīvā laika pavadīšana – 1</p> <p>Pastaigas, braukšana ar divriteni vai citas vieglas fiziskās nodarbības vismaz 4 stundas nedēļā – 2</p> <p>Lēns skrējieni, nūjošana un citi fizisko aktivitāšu veidi vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā – 3</p> <p>Smagi fiziskie treniņi un sacensības biežāk nekā reizi nedēļā – 4</p>	<p>P14.4</p>	<input type="checkbox"/>
<p>124. Cik bieži Jūs brīvajā laikā veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svišanai?</p>	<p>Katru dienu – 1</p> <p>4-6 reizes nedēļā – 2</p> <p>2-3 reizes nedēļā – 3</p> <p>1 reizi nedēļā – 4</p> <p>2-3 reizes mēnesī – 5</p> <p>Dažas reizes gadā vai retāk, vai nekad – 6</p> <p>Es nevaru vingrot slimības vai invaliditātes dēļ – 7</p>	<p>P14.5</p>	<input type="checkbox"/>
<p>124_22bg Kāds bija Jūsu dzīvesveids pirms gada?</p>	<p>Fiziski neaktīvs (pārsvarā sēdēju, gulēju, pārvietojos ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā.).....1</p> <p>Fiziski mazaktīvs (gāju kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā)2</p> <p>Fiziski aktīvs (strādāju fiziski smagu darbu, bieži braucu ar velosipēdu, skrēju, peldēju, sportoju vairāk nekā 4 reizes nedēļā.).....3</p> <p>Biju profesionāls sportists.....4</p>		
<p>125. Kā Jūs vērtējat savu fizisko formu?</p>	<p>Ļoti laba – 5</p> <p>Ļoti laba – 4</p> <p>Vidēja – 3</p> <p>Ļoti slikta – 2</p> <p>Ļoti slikta – 1</p>	<p>P14.7.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>126. Vai kāds pēdējā gada (12 mēnešu) laikā Jums ir ieteicis palielināt fizisko aktivitāti veselības apsvērumu dēļ?</p>			

Atzīmējiet visus variantus, kas attiecas uz Jums!

	1	Ģimenes ārsts	P14.81	<input type="checkbox"/>
	2	Ārsts-speciālists	P14.82	<input type="checkbox"/>
	3	Ārsta palīgs	P14.83	<input type="checkbox"/>
	4	Medmāsa	P14.84	<input type="checkbox"/>
	5	Zobārsts	P14.85	<input type="checkbox"/>
	6	Citi veselības aprūpes speciālisti	P14.86	<input type="checkbox"/>
	7	Ģimenes locekļi	P14.87	<input type="checkbox"/>
	8	Citi cilvēki	P14.88	<input type="checkbox"/>

15. DZĪVES KVALITĀTE

(iedomājieties par ikdienas situāciju pēdējā gada laikā)

127. Kādas ir Jūsu iespējas pārvietoties?	Brīvi pārvietojos kājām – 1 Man ir nelielas problēmas pārvietoties kājām – 2 Man ir izteiktas problēmas pārvietoties kājām – 3 Man ir ļoti nopietnas problēmas pārvietoties kājām – 4 Nevaru pats pārvietoties/ esmu saistīts pie gultas – 5	P15.1	<input type="checkbox"/>
128. Kādas ir Jūsu iespējas sevi aprūpēt?	Spēju pats sevi brīvi apkopt – 1 Man ir nelielas grūtības saģērbties vai nomazgāties – 2 Man ir izteiktas grūtības saģērbties vai nomazgāties – 3 Man ir ļoti nopietnas grūtības saģērbties vai nomazgāties – 4 Nespēju pats saģērbties vai nomazgāties – 5	P15.2	<input type="checkbox"/>
129. Kādas ir Jūsu iespējas veikt ikdienas nodarbes (darbs, mācības, atpūtas brīži, mājsaimniecības darbi u.tml.)?	Spēju brīvi veikt jebkuru fizisku darbu – 1 Man ir nelielas grūtības veikt ikdienas nodarbes – 2 Man ir izteiktas grūtības veikt ikdienas nodarbes – 3 Man ir ļoti nopietnas grūtības veikt ikdienas nodarbes – 4 Nespēju pats veikt savas ikdienas nodarbes – 5	P15.3	<input type="checkbox"/>
130. Vai Jums pašlaik ir sāpes/diskomforts ?	Nē, pašlaik nav nekādu sāpju vai diskomforta – 1 Jā, pašlaik ir nelielas sāpes vai diskomforts – 2 Jā, pašlaik ir izteiktas sāpes vai diskomforts – 3 Jā, pašlaik ir lielas sāpes vai diskomforts – 4 Jā, pašlaik ir niecšamas sāpes vai diskomforts – 5	P15.4	<input type="checkbox"/>

131. Vai Jums pašlaik ir satraukums/depresija?	Nē, pašlaik nav satraukuma vai depresijas – 1 Jā, pašlaik ir neliels satraukums vai depresija – 2 Jā, pašlaik ir izteikts satraukums vai depresija – 3 Jā, pašlaik ir ļoti liels satraukums vai depresija – 4 Jā, pašlaik ir niecīšams satraukums vai depresija – 5	P15.5	<input type="checkbox"/>
132. Kā Jūs pats/pati novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?	<p><i>Respondentam jālūdz pašam atzīmēt veselības stāvokļa pašvērtējumu skalā (Pielikums Nr 3)</i></p> <p>Vērtējums 0 līdz 10.</p>	P15.6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

16. PSIHOEMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS PĒC HADS

(Hospital Anxiety and Depression Scale)

Tagad parunāsim par Jūsu emocijām. Nolasīšu kādu apgalvojumu un Jums jāpasaka, kura no dotajām atbildēm atbilst Jums visvairāk.

H1. Es jūtos saspringts vai „uzvilks” Jā, gandrīz vienmēr – 4 Bieži – 3 Dažreiz – 2 Nekad – 1	H8. Es jūtos, it kā būtu ”bremzēts” Gandrīz vienmēr – 4 Ļoti bieži – 3 Dažreiz – 2 Nekad – 1
H2. Mani joprojām iepriecina lietas, kas mani iepriecināja agrāk Jā, tāpat kā agrāk – 1 Mazāk nekā agrāk – 2 Nedaudz – 3 Nemaz – 4	H9. Man ir bailu sajūta, tāds kā nemiers/”lampu drudzis”: Nemaz – 1 Dažreiz – 2 Diezgan bieži – 3 Ļoti bieži – 4
H3. Man ir biedējoša sajūta, it kā tūlīt notiks kas šausmīgs Jā, un ļoti biedējoša – 4 Jā, bet ne tik ļoti biedējoša – 3 Dažreiz, bet tas mani nesatrauc – 2 Nav tādas sajūtas – 1	H10. Man ir zudusi interese par savu izskatu: Jā, pavisam – 4 Jā, es nepievēršu tam pietiekamu uzmanību – 3 Es tikai dažreiz tam nepievēršu uzmanību – 2 Es tam pievēršu tādu pašu uzmanību kā agrāk – 1
H4. Es varu priecāties un redzēt lietu smieklīgās pusēs Jā, tāpat kā tas ir vienmēr bijis – 1 jā, bet vairs ne tik ļoti kā agrāk – 2 Noteikti ne tik daudz kā agrāk – 3 nemaz – 4	H11. Es jūtu nemieru, it kā man būtu kaut kur jātraucas: Ļoti izteikti – 4 Diezgan izteikti – 3 Ne ļoti izteikti – 2 nemaz – 1
H5. Man prātā ir raizpilnas domas Ļoti bieži – 4 Bieži – 3 dažreiz – 2 Nekad – 1	H12. Es skatos nākotnē ar prieku Jā, tāpat kā agrāk – 1 Daudz mazāk nekā agrāk – 2 Noteikti mazāk nekā agrāk – 3 Gandrīz nemaz – 4
H6. Es jūtos priecīgs	H13. Mani pārņem pēkšņas panikas lēkmes

Nekad – 4 reti – 3 dažreiz – 2 gandrīz vienmēr – 1	Jā, ļoti bieži – 4 Jā, diezgan bieži – 3 reti – 2 nē, nepārņem – 1
H7. Es varu mierīgi sēdēt un justies atbrīvots Jā, vienmēr – 1 Jā, parasti – 2 Ne vienmēr – 3 Nekad – 4	H14. Es varu priecāties par labu grāmatu, radio vai televīzijas pārraidi Bieži – 1 Dažreiz – 2 Reti – 3 Ļoti reti – 4

Jāieraksta katrā stabiņā atzīmēto atbilžu summa:

HADS – Nemiers/trauksme: _____ (2 zīmes) Atbilžu vērtību summa H1-H7 jautājumos.	HADS – Depresija: _____ (2 zīmes) Atbilžu vērtību summa H8-H14 jautājumos.
--	--

17. ASINSRADINIEKU VESELĪBA UN NODZĪVOTO GADU SKAITS

G_ievads. Nākamie jautājumi būs par Jūsu tuviniekiem (asinsradiniekiem) – viņu veselības raksturojumu un nodzīvoto gadu skaitu.

Atsakās atbildēt

		G4. Vieta, kur dzimis/-usi Jūsu [radinieks]...	G5. Kāda ir [radinieka]... tautība?	G5a. Vai[radinieks]... šobrīd ir dzīvs/-a?	G23. Kāds ir[radinieks] ... vecums? <i>Ja persona mirusi, līdž cik gādem nodzīvoja.</i>
		Kurzeme-1 Vidzeme -2 Latgale-3 Zemgale-4 Rīga -5 Cita valsts-6 Nezina- 7 <i>Atsakās atbildēt</i>	Latvietis/-e – 1 Krievs/-iete – 2 Baltkrievs/-iete – 3 Ukrainis/-iete – 4 Polīs/-iete – 5 Ebrejs/-iete – 6 Lietuvietis/-e – 7 Čigāns/-iete (roms/-iete) – 8 Igaunis/-iete – 9 Vācietis/-iete – 10 Cita – 11 _____ Nezina-12 <i>Atsakās atbildēt</i>	Jā-1 Nē- 2 Nezina -3 <i>Atsakās atbildēt</i>	(3 zīmes)) <i>Atsakās atbildēt</i>
1	Tēvs				
2	Tēva tēvs				
3	Tēva māte				
4	Māte				
5	Mātes tēvs				
6	Mātes māte				
G8. Vai Jums ir brāļi vai māsas (arī pusbrāļi vai pusbmāsas)?		Jā – 1 Nē – 2 → G10 <i>Atsakās atbildēt</i>			
G8_1. Cik Jums ir māsu? <i>Ja māsu nav, rakstiet 0.</i>		Personu skaits __ (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>			
G8_2. Cik Jums ir brāļu? <i>Ja brāļu nav, rakstiet 0.</i>		Personu skaits __ (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>			
G9_1. Vai Jums ir dvīņubrālis?		Jā – 1 Nē – 2 <i>Atsakās atbildēt</i>			
G9_2. Vai Jums ir dvīņumāsa?		Jā – 1 Nē – 2 <i>Atsakās atbildēt</i>			
G9_3. Vai Jūs esat no trīnīšiem?		Jā – 1 Nē – 2 → G8_3 <i>Atsakās atbildēt</i>			

G9_4. Kādas kombinācijas trīnīši jūs esat?			Trīs māsas -1 Trīs brāļi- 2 Divas māsas un brālis-3 Divi brāļi un māsa – 4 <i>Atsakās atbildēt</i>
G8_3. Cik Jums ir pusmāsu? <i>Ja pusmāsu nav, rakstiet 0.</i>			Personu skaits __ (2 zīmes) <i>Nezinu, Atsakās atbildēt</i>
G8_4. Cik Jums ir pusbrāļu? <i>Ja pusbrāļu nav, rakstiet 0.</i>			Personu skaits __ (2 zīmes) <i>Nezinu, Atsakās atbildēt</i>
G10. Vai Jums ir savi (bioloģiskie) bērni?			Jā – 1 Nē – 2 → G10_3 <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_1. Cik meitu Jums ir? <i>Ja meitu nav, rakstiet 0.</i>			Ierakstīt skaitu _____ (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_2. Cik dēlu Jums ir? <i>Ja dēlu nav, rakstiet 0.</i>			Ierakstīt skaitu _____ →G10_4 (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_3. Vai Jums ir bijuši savi (bioloģiskie) bērni?			Jā – 1 → G10_5 Nē – 2 → G10_7 <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_4. Vai Jums bez esošā bērna/ esošajiem bērniem ir bijuši vēl citi savi (bioloģiskie) bērni?			Jā – 1 Nē – 2 → G10_7 <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_5. Cik meitu Jums ir bijis? <i>Ja meitu nav, rakstiet 0.</i>			Ierakstīt skaitu _____ (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_6. Cik dēlu Jums ir bijis? <i>Ja dēlu nav, rakstiet 0.</i>			Ierakstīt skaitu _____ (2 zīmes) <i>Atsakās atbildēt</i>
G10_7. Tālāk sekos jautājumi par Jūsu radnieku veselību. Jūs teicāt, ka Jums ir vairāk nekā viena māsa/ viens brālis, tādēļ, lūdzu, nosauciet nosacītus apzīmējumus, lai varētu katru atšķirt. <i>Atsakās atbildēt</i>		G23b Vai [radnieks] ... šobrīd ir dzīvs/-a? Jā-1 Nē- 2 <i>Nezinu -3</i> <i>Atsakās atbildēt</i>	G23c Kāds ir [radnieka]... vecums? <i>Ja persona mirusi, līdz cik gadiem nodzīvoja.</i> <i>Personas vecums gados _____ (3 zīmes) Atsakās atbildēt</i>
1	Brālis	...	
2	Brālis	...	
3	Brālis	...	
4	Māsa	...	
5	Māsa	...	
6	Māsa	...	

	G10_8. Jūs teicāt, ka Jums ir vairāk nekā viena meita/ viens dēls, tādēļ, lūdzu, nosauciet nosacītus apzīmējumus, lai varētu katru atšķirt. Atsakās atbildēt	
1	Dēls ...	
2	Dēls ...	
3	Dēls ...	
4	Meita ...	
5	Meita ...	
6	Meita ...	
	G24. Vai kāds no Jūsu radniekiem ir slimis ar ļaundabīgiem audzējiem (vēzi)?	Jā-1 Nē- 2 →G25 <i>Nezinu, Atsakās atbildēt</i>
	G24a. Kurš no jūsu radniekiem ir slimis ar vēzi? <i>Nosauciet, lūdzu, visus radniekus, kuriem ir bijusi saslimšana ar ļaundabīgajiem audzējiem!</i>	1 Tēvs
		2 Tēva tēvs
		3 Tēva māte
		4 Māte
		5 Mātes tēvs
		6 Mātes māte
		7 Brālis ...
		8 Brālis ...
		9 Brālis ...
		10 Māsa ...
		11 Māsa ...
		12 Māsa ...
		13 Neviens no minētajiem → G25
		<i>Atsakās atbildēt</i>
	G24b. Kāds ļaundabīgā audzēja veids tika atklāts [radniekam] ...? <i>Atzīmējiet visus atbilstošos variantus!</i>	1 Krūts vēzis
		2 Plaušu vēzis
		3 Dzemes kakla vēzis
		4 Olnīcu vēzis
		5 Barības vada vēzis
		6 Kuņģa vēzis
		7 Zarnu vēzis
		8 Aizkuņģa dziedzera vēzis
		9 Prostatas vēzis
		10 Melanoma
		11 Nieru/urīnpūšļa vēzis
		12 Asinsrades sistēmas
		13 Precīzi nezina, kāda veida
	<i>Atsakās atbildēt</i>	
	G24c. Kādā vecumā [radnieks]... saslima ar [diagnoze] ...? <i>Ja vecumu precīzi nezina, tad ierakstīt aptuveno vecumu.</i>	<i>Vecums gados ____ (3 zīmes) Atsakās atbildēt</i>

G25. Vai kāds no Jūsu radniekiem ir slimojis ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām?	Jā-1 Nē- 2 → G26 <i>Nezinu, Atsakās atbildēt</i>	
G25a. Kurš no jūsu radniekiem ir slimojis ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām ? <i>Nosauciet, lūdzu, visus radniekus, kuriem ir bijusi saslimšana ar šādām slimībām!</i>	1	Tēvs
	2	Tēva tēvs
	3	Tēva māte
	4	Māte
	5	Mātes tēvs
	6	Mātes māte
	7	Brālis ...
	8	Brālis...
	9	Brālis...
	10	Māsa...
	11	Māsa...
	12	Māsa...
	13	Dēls...
	14	Dēls...
	15	Dēls...
	16	Meita...
	17	Meita...
	18	Meita...
	19	Neviens no minētajiem →G26
	<i>Atsakās atbildēt</i>	
G25b. Kāda sirds un asinsvadu sistēmas slimība vai riska faktors tika atklāts [persona]...?	1	Augsts asinsspiediens
	2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)
	3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)
	4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)
	5	Paaugstināts holesterīns
	6	Sirds mazspēja
	7	Aritmija
	8	Precīzi nezina, kāda slimība
		<i>Atsakās atbildēt</i>
G25c. Kādā vecumā [radnieks]... saslīma ar [diagnoze]...? <i>Ja vecumu precīzi nezina, tad ierakstīt aptuveno vecumu.</i>	<i>Vecums gados ____ (3 zīmes) Nezinu, Atsakās atbildēt</i>	
G26. Vai kāds no Jūsu radniekiem ir slimojis ar vielmaiņas un endokrīnām slimībām?	Jā-1 Nē- 2 → G27 <i>Nezinu, Atsakās atbildēt</i>	
G26a. Kurš no jūsu radniekiem ir slimojis ar vielmaiņas un endokrīnām slimībām? <i>Nosauciet, lūdzu, visus radniekus, kuriem ir bijusi saslimšana ar šādām slimībām!</i>	1	Tēvs
	2	Tēva tēvs
	3	Tēva māte
	4	Māte
	5	Mātes tēvs
	6	Mātes māte
	7	Brālis...
	8	Brālis...
	9	Brālis ...

	10	Māsa ...
	11	Māsa ...
	12	Māsa ...
	13	Dēls ...
	14	Dēls ...
	15	Dēls ...
	16	Meita ...
	17	Meita ...
	18	Meita
	19	Neviens no minētajiem → G27
		<i>Atsakās atbildēt</i>
	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)
	2	2.tipa cukura diabēts
	3	Vairogdziedzera slimības
	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)
	5	Precīzi nezina, kāda slimība
G26c. Kādā vecumā [radnieks]... saslīma ar [diagnoze] ...? <i>Ja vecumu precīzi nezina, tad ierakstīt aptuveno vecumu.</i>		<i>Vecums gados ____ (3 zīmes) Nezinu, Atsakās atbildēt</i>
G27. Vai kāds no Jūsu radniekiem cieš no kādām citām hroniskām slimībām?	Jā-1 Nē- 2	<i>Nezinu, Atsakās atbildēt → Aptaujas beigas</i>
G27a. Kurš no jūsu radniekiem cieš no kādām citām hroniskām slimībām? <i>Nosauciet, lūdzu, visus radniekus, kuriem ir kāda cita hroniska saslimšana!</i>	1	Tēvs
	2	Tēva tēvs
	3	Tēva māte
	4	Māte
	5	Mātes tēvs
	6	Mātes māte
	7	Brālis ...
	8	Brālis ...
	9	Brālis...
	10	Māsa ...
	11	Māsa ...
	12	Māsa ...
	13	Dēls ...
	14	Dēls ...
	15	Dēls ...
	16	Meita ...
	17	Meita ...
	18	Meita ...
	19	Neviens no minētajiem → <i>Aptaujas beigas</i>
		<i>Atsakās atbildēt</i>
G27c. Kādā vecumā [radnieks]... saslīma ar hronisko slimību? <i>Ja vecumu precīzi nezina, tad ierakstīt aptuveno vecumu.</i>		<i>Vecums gados ____ (3 zīmes) Nezinu, Atsakās atbildēt → Aptaujas beigas</i>

18. OBJEKTĪVIE IZMEKLĒJUMI

M1. Augums (cm)	_____ (3 zīmes)	
M2. Vidukļa apkārtmērs (cm)	_____ (3 zīmes)	
M3. Gurnu apkārtmērs (cm)	_____ (3 zīmes)	
T. Pētījuma otrajā daļā ir paredzēts <u>bez maksas</u> veikt analīzes E. Gulbja laboratorijā. Lai varētu vienoties par konkrētu laiku laboratorijas apmeklējumam, ir nepieciešama Jūsu kontaktinformācija:		
T1. 1. tālrunis	_____ (8 zīmes)	
T2. 2. tālrunis	_____ (8 zīmes)	
T3. e-pasta adrese	_____ (teksts)	
Ņp. Ja Jūsu mājsaimniecība tiktu izvēlēta citām aptaujām, kuras veic CSP, vai piekrītat, ka Jūsu kontaktinformāciju izmantotu saziņai ar Jūsu mājsaimniecību, telefonintervijās un/vai intervētāju darba pārbaudei?	Jā-1 Nē- 2 <i>Atsakās atbildēt</i>	
<i>Paldies, ka atbildējāt uz jautājumiem! Tālāk ar Jums sazināsies pētījuma koordinators par analīžu veikšanas laiku!</i>		
<i>Asinsspiediena un pulsa mērījumu rādījumus; holesterīna, triglicerīdu un glikozes līmeņa rezultātus; respondenta svara mērījumu <u>aizpilda vadības grupa pēc analīžu rezultātu saņemšanas.</u> <u>KMI aprēķina vadības grupa.</u></i>		
M4. Svars (kg)	_____ (3 zīmes)	
M5. Ķermeņa masas indekss (kg/m²)		
<i>Asinsspiediena un pulsa mērījumu rādījumi 3 mērījumiem:</i>		
M6_1. Sistoliskais AS (1) _____	M6_2. Diastoliskais AS (1) _____	M6_3. Pulss (1) _____
M7_1. Sistoliskais AS (2) _____	M7_2. Diastoliskais AS (2) _____	M7_3. Pulss (2) _____
M8_1. Sistoliskais AS (3) _____	M8_2. Diastoliskais AS (3) _____	M8_3. Pulss (3) _____

M9. Kopējais holesterīns mmol/l	
M10. ZBL mmol/l	
M11. ABL mmol/l	
M12. Triglicerīdi mmol/l	
M13. Glikozes līmenis mmol/l	

Pielikums Nr.3

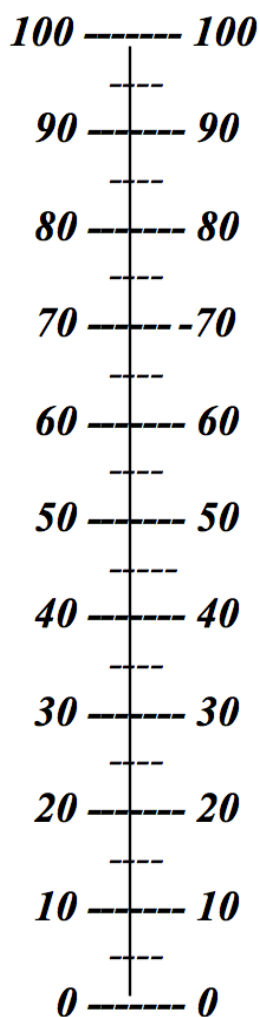
„Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”

VESELĪBAS PAŠVĒRTĒJUMA SKALA

Respondenta Nr. datu bāzē

.....

veselības skala:



Pielikums Nr.4

„Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma pētījums ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”

INFORMĀCIJAS LAPA RESPONDENTIEM

Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma pētījums

God./Cien.

Jūs tiek atzīti/atzināti par piedalīties Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsgriezuma pētījumā. Tas palīdzēs novērtēt valsts veselības politikas un veselību veicinošo pasākumu efektivitāti, kā arī rast idejas situācijas uzlabošanai veselības jomā.

Pētījumu veic Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta (LU KRMI) pētnieki sadarbībā ar Centrālo statistikas pārvaldi un E.Gulbja laboratoriju.

Ticamu rezultātu iegūšanai **ir svarīgi**, lai ikviens nejaušināti izraudzītais Latvijas iedzīvotājs, arī Jūs, piedalītos pētījumā, **tādēļ ļoti ceram uz Jūsu atsaucību!**

Kāda būs Jūsu līdzdalība?

1. Pie Jums ieradīsies Centrālās statistikas pārvaldes intervētājs, kurš lūgs Jūs atbildēt uz aptaujas anketas jautājumiem par Jūsu veselības stāvokli. Tas aizņems aptuveni 1 stundu.
2. Intervētājs nomērīs Jūsu augumu, vidukļa un gurnu apkārtmēru.
3. Intervētājs iedos Jums E.Gulbja laboratoriju sarakstu, lai Jūs varētu izvēlēties ērtāko laboratoriju izmeklējumu veikšanai, kā arī Mērījumu anketu, kuru ņemsiet līdzi uz E.Gulbja laboratoriju.
4. Lai sarunātu bezmaksas vizīti E.Gulbja laboratorijā, lūdzu, zvaniet Latvijas Universitātes pētījuma koordinatorei +371 25609877 darba dienās no plkst. 9.00 līdz 16.00 un vienojieties par Jums ērtu vizītes datumu un E.Gulbja laboratorijas filiāli. Ja kādu iemeslu dēļ nevarēsiet piezvanīt, tad Latvijas Universitātes pētījuma koordinators ar Jums sazināsies pats.
5. Uz vizīti laboratorijā, lūdzam ierasties **tukšā dūšā** pēc 12 stundu ilgas pilnīgas atturēšanās no ēšanas. Iepriekšējā vakarā vēlams neēst trekņus un īpaši saldus ēdienus, nelietot alkoholu. Smēķētājus lūdzam vienu stundu pirms izmeklēšanas nesmēķēt.
6. Laboratorijā Jums **bez maksas** noteiks **glikozes** (cukura) un **holesterīna līmeni** asinīs, izmērīs **asinsspiedienu**, noteiks **pulsa frekvenci** un **svaru**. Jums Jūsu piekrišanas gadījumā tiks paņemts asiņu paraugs turpmākai iedzimtības faktoru (gēnu) analīzei.
7. Visus rezultātus (izņemot gēnu analīzi) E. Gulbja laboratorija nosūtīs uz Jūsu norādīto epasta adresi, kā arī iedos Jums kodu rezultātu saņemšanai laboratorijā. Dati tiks kodēti un bez Jūsu vārda, uzvārda un personas koda tiks nosūtīti Latvijas Universitātes pētniekiem. Kodētie asins paraugi iedzimtības faktoru analīzei tiks sasaldēti

un uzglabāti specializētā saldētavā ar ierobežotu pieejamību. Tikai šī pētījuma pētnieki varēs izmantot asins paraugus zinātniskiem nolūkiem.

8. Dodoties uz E. Gulbja laboratoriju, lūdzam **ņemt līdzi ID vai pasi un Mērījumu anketu!** (Ja Mērījumu anketa ir nozaudēta, dodieties uz laboratoriju bez tās.)

Jūsu anonimitāti garantējam! Dati tiks kodēti un rezultāti izmantoti tikai apkopotu skaitļu tabulu veidā.

Jautājumu gadījumā lūdzu rakstiet petijums@kardiologija.lv

Ar cieņu

Prof. Andrejs Ērglis

Latvijas Universitātes

Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadītājs

Dr. med. Vilnis Dzērve

Latvijas Universitātes

Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūta vadošais pētnieks



Pielikums Nr.5

„Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”

Respondenta piekrišana

Vārds / Uzvārds / Nr. Pētījumā

Pētījuma veicējs (Pārzinis): Latvijas Universitāte (Reģ. Nr. IZM Izglītības iestāžu reģistrā 3341000218)

Kontaktinformācija: Iveta Bajāre, iveta.bajare@kardiologija.lv

Datu apstrādātājs pētījuma ietvaros: Centrālā statistikas pārvalde

Datu apstrādes nolūks: Noteikt Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru izplatību, salīdzināt situāciju Latvijā 10 gadu griezumā.

Apstrādes tiesiskais pamats: Vispārīgās datu aizsardzības regulas 6.panta 1.punkta a) apakšpunkts.

Kategorijas: vārds, uzvārds, dzīvesstila paradumi, veselības stāvoklis, antropometriskie rādītāji, asins paraugi.

Glabāšanas ilgums: līdz 2028. gada 31. decembrim.

Pārziņa datu aizsardzības speciālista kontaktinformācija: lietvediba@lu.lv

Apstrādātāja datu aizsardzības speciālista kontaktinformācija: datuaizsardziba@csb.gov.lv

Tiesības atsaukt savu piekrišanu dalībai pētījumā: šo piekrišanu par dalību pētījumā un atļauju apstrādāt savus datus Latvijas Universitātei un Centrālajai statistikas pārvaldei un jūs varat atsaukt, iesniedzot rakstisku iesniegumu petijums@kardiologija.lv

Datu subjekta tiesības: Saskaņā ar Vispārīgās datu aizsardzības regulas 15.-21. pantu Jums ir tiesības pieprasīt pārzinim piekļuvi Jūsu personas datiem, kā arī pieprasīt to labošanu vai dzēšanu, vai apstrādes ierobežošanu attiecībā uz jums, vai tiesības iebilst pret apstrādi, kā arī tiesības uz datu pārnesamību; tiesības jebkurā brīdī atsaukt piekrišanu; tiesības iesniegt sūdzību uzraudzības iestādei.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Lai realizētu iepriekšminētās tiesības, izņemot sūdzības iesniegšanu, jums ir tiesības vērsties ar iesniegumu Latvijas Universitātē, nosūtot iesniegumu uz e-pasta adresi petijums@kardiologija.lv.

Personas datu aizsardzības uzraudzību, tai skaitā sūdzību izskatīšanu, Latvijā nodrošina Datu valsts inspekcija.

Respondentam šī forma ir jāaizpilda personīgi!

Lūdzu, atzīmējiet ar ✓ apgalvojumus, kas attiecas uz Jums.

Es esmu saņēmis pietiekami informāciju par pētījumu.	
Man ir bijusi izdevība uzdot jautājumus un apspriest pētījumu.	
Es esmu saņēmis apmierinošas atbildes uz visiem saviem jautājumiem.	
Es saprotu, ka man ir tiesības neatbildēt uz jautājumiem, uz kuriem es nevēlos atbildēt.	
Es saprotu, ka man ir tiesības izstāties no pētījuma jebkurā laikā, uzrakstot iesniegumu un nosūtot to petijums@kardiologija.lv , neminot izstāšanās iemeslu, un tas nekādi neiespaidos manu medicīnisko aprūpi nākotnē.	
Pētījuma būtību man izskaidroja intervētājs / intervētāja	
Es piekrītu piedalīties šajā pētījumā un ar savu parakstu apliecinu, ka atļauju apstrādāt savus personas datus Latvijas Universitātei un Centrālajai statistikas pārvaldei.	

Datums

.....

Respondenta paraksts un tā atšifrējums (vārds, uzvārds ar drukātiem burtiem)

.....

Intervētāja paraksts un tā atšifrējums (vārds, uzvārds ar drukātiem burtiem)



Pielikums Nr.6

„Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”

DATU KODĒŠANAS ROKASGRĀMATA

Ja jautājums uz respondentu neattiecas, tad tas ir tukšs (**missing**).

ID numurs respondentam tiek piešķirts, veidojot izlasi. **ID numurs** anketai tiek piešķirts pēc kārtas: 1,2,3,4,5..... 6000.

Jaut. Nr. anketā	Variabļa nosaukums	Rādītāja apraksts	Atbilžu kods	Atbilžu apraksts	Rādītāja tips	Komentāri
	gads	Aptaujas veikšanas gads		2018., 2019.	Numeric	
	datums	Intervijas veikšanas datums		dd/mm/gggg	Date	
	sakums	Intervijas sākuma laiks		hh:mm		
	beigas	Intervijas beigšanas laiks		hh:mm		
	urban	Respondenta dzīvesvietas ATVK kods			Numeric	7 zīmes
Nr. datu bāzē		Respondenta ID	1_6000		Numeric	4 zīmes
	birthy	Dzimšanas datums		dd/mm/gggg	Date	
1_2g.	age	Vecums (pilni gadi)			Numeric	2 zīmes
1_1g.	sex	Dzimums	1	vīrietis	Numeric	
			2	sieviete		
1_2.	atb	Atbildes sniedzējs	1	Pats	Numeric	
			2	Cita persona no mājsaimniecības		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			3	Respondents ar citas personas starpniecību (surdotulks, tulks u.tml.)		
1_3g.	reg	Vieta, kurā dzimis/-usi	1	Kurzeme	Numeric	
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		
			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		
			7	Nav zināms		
2_5g.	national	Tautība	1	Latvietis/-e	Numeric	
			2	Krievs/-iete		
			3	Balkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		
			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/-iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		
			11	Cita		
			12	Nav zināms		
2_a.	national_cita	Tautība_cita	_____		Teksts	<i>Precizējums G5=11(cita)</i>
3_11g.	edule	Izglītība	1	Pamatizglītība vai zemāka (pabeigtas 9 klases vai mazāk)	Numeric	
			2	Vispārējā vidējā izglītība, profesionālā vidējā izglītība		
			3	Profesionālā vidējā izglītība pēc vispārējās vidējās izglītības/		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

				arodizglītība pēc vispārējās vidējās izglītības		
			4	Pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība		
			5	Augstākā izglītība (bakalaura, maģistra, doktora grāds vai otrā līmeņa augstākā)		
4.	years	Cik gadus kopā Jūs esat mācījies/-usies (skolā, arodskolā, tehnikumā, koledžā)/ studējis/-usi (augstskolā)?	_____		Numeric	2 zīmes
5.	work_2016	Nodarbošanās	1	Fiziska darba darītājs/-a	Numeric	
			2	Intelektuāla darba darītājs/-a		
			3	Students/-e, audzēknis/-e		
			4	Mājsaimnieks/-ce		
			5	Bezdarbnieks/-ce		
			6	Pensionārs/-e		
6_g.	marsta	Ģimenes stāvoklis (faktiskais)	1	Precējies/-usies vai dzīvo neregistrētā kopdzīvē	Numeric	
			2	Šķīries/-usies		
			3	Atraitnis/-e		
			4	Neprecējies/-usies		
7.	nchild	Bērnu (līdz 17 gadiem) skaits ģimenē	_____		Numeric	2 zīmes
8.	vesvert	Kā Jūs patlaban vērtējat savu veselību?	1	Ļoti laba	Numeric	
			2	Laba		
			3	Viduvēja		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			4	Slikta		
			5	Ļoti slikta		
Vai Jums ir kāda no zemāk minētajām <u>ārsta diagnosticētām</u> slimībām vai riska faktoriem?						
9a_1g.	elepre	Paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
9a_2g.	angpec	Sirds išēmiskā slimība (stenokardija-lēkmjveida sāpes sirdī)	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
9a_3g.	myocinf	Miokarda infarkts (sirdstrieka)	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
9a_4g.	stroke	Insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze)	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
9a_5g.	hipohol	Paaugstināts holesterīns	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
9a_6g.	hrtfai	Sirds mazspēja	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
9a_7g.	aritm	Aritmija	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
8.	cancer	Vēzis	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
Vēža veids, ar kuru slimojāt:					Numeric	
8g_1.	krvez	Krūts vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_2.	plvez	Plaušu vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_3.	dzkvez	Dzemes kakla vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_4.	olnvez	Olnīcu vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_5.	barvvez	Barības vada vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_6.	kunvez	Kuņģa vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_7.	zarnvez	Zarnu vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_8.	aizkdzvez	Aizkuņģa dziedzera vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_9.	prostvez	Prostatas vēzis	1 Jā			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2 Nē			
8g_10.	melnvez	Melanoma	1 Jā			
			2 Nē			
8g_11.	nieurvez	Nieru/urīnpūšļa vēzis	1 Jā			
			2 Nē			
8g_12.	asradvez	Asinsrades sistēmas (leikēmija, anēmija)	1 Jā			
			2 Nē			
8g_13.	cit	Cits veids	Ierakstīt: _____		Teksts	
9g.	vairdzsl	Vairogdziedzera slimības	1 Jā			
			2 Nē			
10g.	aptauk	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)	1 Jā			
			2 Nē			
11.	brasth	Astma (ieskaitot alerģisko astmu)	1 Jā			
			2 Nē			
12.	cbronc	Hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība, emfizēma	1 Jā			
			2 Nē			
13.	rheart	Reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums)	1 Jā			
			2 Nē			
14.	osteoart	Osteoartrīts (artroze, locītavu deformācija)	1 Jā			
			2 Nē			
15.	backil	Muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas	1 Jā			
			2 Nē			
16.	neshpa	Mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas	1 Jā			
			2 Nē			
17.	diab	Diabēts	1 Jā			
			2 Nē			
18.	cula	Čūla (kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla)	1 Jā			
			2 Nē			
19.	akcirz	Aknu ciroze	1 Jā			
			2 Nē			
20.	heada	Smagas galvassāpes, piemēram, migrēna	1 Jā			
			2 Nē			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

21.	urnes	Urīna nesaturēšana, urīnpūšļa problēmas	1 Jā			
			2 Nē			
22.	nierp	Nieru problēmas	1 Jā			
			2 Nē			
23.	depres	Depresija	1 Jā			
			2 Nē			
24.	citgar_slim	Citas garīgās veselības slimības	1 Jā			
			2 Nē			
25.	citnegtr	Negadījuma radīta trauma vai defekts	1 Jā			
			2 Nē			
26.	cithro	Citas hroniskas slimības. Ierakstīt:				
27.	cithro_slimiba	Precizējiet, lūdzu, kādas!	_____	Teksts		
Vai Jums pēdējo 12 mēnešu laikā izpaudās:						
9b_1g.	elepre	Paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_2g.	angpec	Sirds išēmiskā slimība (stenokardija-lēkmjveida sāpes sirdī)	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_3g.	myocinf	Miokarda infarkts (sirdstrieka)	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_4g.	stroke	Insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze)	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_8.	cancer	Vēzis	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_11.	brasth	Astma (ieskaitot alergisko astmu)	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_12.	cbronc	Hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu slimība, emfizēma	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_13.	reimart	Reimatoīdais artrīts (locītavu iekaisums)	1	Jā Nē	Numeric	
			2			
9b_14.	osteoart		1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Osteoartrīts (artroze, locītavu deformācija)	2	Nē		
9b_15.	backpa_krjos ta	Muguras lejasdaļas sāpes vai citas hroniskas muguras problēmas	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_16.	neshpa	Mugurkaula kakla daļas sāpes vai citas hroniskas mugurkaula kakla daļas problēmas	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_17.	diab	Diabēts	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_18.	cula	Čūla (kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūla)	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_19.	akcir	Aknu ciroze	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_20.	heada	Smagas galvassāpes, piemēram, migrēna	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_21.	urnes	Urīna nesaturēšana, urīnpūšļa problēmas	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_22.	nierprob	Nieru problēmas	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_23.	depres	Depresija	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_24.	citgar_slim	Citas garīgās veselības slimības	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_25.	negtraum	Negadījuma radīta trauma vai defekts	1 2	Jā Nē	Numeric	
9b_26.	cithro	Citas hroniskas slimības. Ierakstīt:	_____		Teksts	
9b_27.	cithro_slimib a	Precizējiet, lūdzu, kādas!	_____		Teksts	
Kādā vecumā saslimāt ar kādu no zemāk minētajām ārstā diagnosticētām slimībām vai riska faktoriem?						
9gv_1g.	elepre	Paaugstināts asinsspiediens (hipertensija)	_____	(vecums gados)	Numeric	2 zīmes
9gv_2g.	angpec	Sirds išēmiskā slimība (stenokardija-lēkmjveida sāpes sirdī)	_____	(vecums gados)	Numeric	2 zīmes
9gv_3g.	myocinf	Miokarda infarkts (sirdstrieka)	_____	(vecums gados)	Numeric	2 zīmes



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

9gv_4g.	stroke	Insults (trieka, asinsizplūdums smadzenēs, smadzeņu asinsvadu tromboze)	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_5g.	hipohol	Paaugstināts holesterīns	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_6g.	hrtfai	Sirds mazspēja	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_7g.	aritm	Aritmija	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_1.	krvez	Krūts vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_2.	plvez	Plaušu vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_3.	dzkvez	Dzemes kakla vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_4.	olnvez	Olnīcu vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_5.	barvvez	Barības vada vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_6.	kunvez	Kuņģa vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_7.	zarnvez	Zarnu vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_8.	aizkdzvez	Aizkuņģa dziedzera vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_9.	prostvez	Prostatas vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_10.	melnvez	Melanoma	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_11.	nieurvez	Nieru/urīnpūšļa vēzis	_____	Numeric	2 zīmes
9gv_8g_12.	asradvez	Asinsrades sistēmas (leikēmija, anēmija)	_____	Numeric	2 zīmes
10.	inalid	Vai Jūs esat persona ar invaliditāti?	1 Jā 2 Nē	Numeric	
11.	invalidwhy	Kādas slimības/veselības problēmas dēļ Jums šobrīd ir piešķirta invaliditāte?	Ierakstīt: _____	Teksts	
11_12g.	kait_fakt		1 Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Vai Jūs dzīves laikā esat bijis pakļauts kaitīgiem vides vai darba faktoriem?	2	Nē		
11_13g.	Kādi bija kaitīgie vides vai darba faktori, kuriem Jūs bijāt pakļauts?					
11_13g_1.	kim_f	Ķīmiskie faktori	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_2.	put_f	Putekļi	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_3.	bio_f	Bioloģiskie faktori	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_4.	jon_f	Jonizējošais starojums	2	Jā	Numeric	
			1	Nē		
11_13g_5.	tro_f	Troksnis	2	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_6.	vibr_f	Vibrācija	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_7.	steidz_f	Steidzināšana un pārpūle	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_8.	poz_f	Neērtas darba pozas vai sarežģītas kustības	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_9.	stavn_f	Stāvošs darbs	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_13g_10.	citi_f	Citi	10	_____	Numeric	
11_14g.	alerg	Vai Jums ir alerģija?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		
11_15g.	alerg_kada	Precizējiet, lūdzu, kāda!	Ierakstīt: _____		Teksts	
11_16g.	zales_reg	Vai Jūs regulāri lietojat zāles?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
11_16zg.	Kādam nolūkam Jūs lietojat zāles?					
	insom	Pret bezmiegu	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	satr_nol	Pret satraukumu	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	sirdsl_nol	Pret sirdslēkmēm	1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			0	Nē		
	sirdrt_nol	Pret sirds ritma traucējumiem	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	sap_nol	Pret sāpēm	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	muskk_nol	Pret muskuļu krampjiem	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	medblp	Pret paaugstinātu asinsspiedienu	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	smazsp_nol	Pret sirds mazspēju	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	antb_nol	Antibiotikas	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	hormprp_nol	Hormonu preparātus (neskaitot hormonālo kontracepciju)	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	contr	Hormonālo kontracepciju	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	paglik_nol	Pret paaugstinātu glikozes līmeni	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	grtr_nol	Pret gremošanas traucējumiem	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	vitam	Vitamīnus	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	brasth	Pret bronhiālo astmu	1	Jā	Numeric	
			0	Nē		
	cits_nol	Citus.	Ierakstīt: _____		Teksts	
12.	sals_nepg	Cik bieži Jūs pievienojat sāli ēdienam, to iepriekš nepagaršojot?				
		Nekad	1		Numeric	
		Reti	2			
		Reizēm	3			
		Gandrīz vienmēr	4			
13.		Kādas taukvielas Jūs parasti lietojat ikdienas uzturā (ieskaitot ēdiena gatavošanu)?				
	fat_cuk	Cūku taukus	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	fat_citi	Citu dzīvnieku taukus	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	fat_sv	Sviestu	1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Nē			
	fat_olive	Olīveļļu cepšanai	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_olivs	Olīveļļu salātos (nekarsētu)	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat-rapc	Rapšu eļļu cepšanai	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_raps	Rapšu eļļu salātos (nekarsētu)	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_saulc	Saulespuķu eļļu cepšanai	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_sauls	Saulespuķu eļļu salātos (nekarsētu)	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_citc	Citas augu eļļas cepšanai	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_cits	Citas augu eļļas salātos (nekarsētas)	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
	fat_marg	Margarīnu	1	Jā	Numeric		
			2	Nē			
14.	galas_veid	Kādu gaļu Jūs parasti ēdat?					
		Gaļu neēdu	1		Numeric		
		Liesu	2			Numeric	
		Treknu	3			Numeric	
		Abu veidu	4			Numeric	
15.	piena_veid	Kādu pienu Jūs parasti lietojat uzturā?					
		Lauku pienu ar 4% un lielāku tauku saturu	1		Numeric		
		Pilnpienu ar 3,2%-3,5% tauku saturu	2			Numeric	
		Pienu ar pazeminātu tauku saturu 2%-2,5%	3			Numeric	
		Pienu ar zemu tauku saturu 0,5%	4			Numeric	
		Nedzeru pienu	5		Numeric		
16.	olu_daudz	Cik olu Jūs parasti apēdat vienas nedēļas laikā?					



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Neēdu vai ēdu mazāk nekā 1 olu nedēļā	1		Numeric	
		1 – 3 olas nedēļā	2		Numeric	
		4 – 6 olas nedēļā	3		Numeric	
		7 un vairāk olu nedēļā	4		Numeric	
17.	cuk_daudz	Cik tējkarotes cukura, ievārījuma, medus vai cik konfektes vidēji Jūs apēdat vienā tipiskā dienā? (summēt)				
		Nevienu	1		Numeric	
		1–3 tējkarotes cukura/ievārījuma/medus vai 1–3 konfektes	2		Numeric	
		4 un vairāk tējkarotes cukura/ievārījuma/medus vai 4 un vairāk konfektes	3		Numeric	
18.	Cik maizes šķēles Jūs parasti apēdat dienā?					
	rudz	Rudzu maize	_____		Numeric	2 zīmes
			(2 zīmes)			
	saldsk	Saldskābā	_____		Numeric	2 zīmes
			(2 zīmes)			
	baltm	Baltmaize	_____		Numeric	2 zīmes
			(2 zīmes)			
	graudm	Graudu maize	_____		Numeric	2 zīmes
			(2 zīmes)			
19.	galas_daudz	Cik bieži Jūs ēdat tabulā uzskaitītos pārtikas produktus:				
		Gaļu	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	galasp_daudz	Gaļas produktus (desas, cīsiņi, pastēte u.tml.)	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	ziv_daudz	Jūras zivis vai zivju konservus	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	pienap_daudz	Piena produktus (biezpiens, krējums, jogurts, kefirs)	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
	z		2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	sier_daudz	Sieru	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	darz_daudz	Dārzenus - gan svaigus, gan termiski apstrādātus (izņemot kartupeļus)	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	kartp_daudz	Kartupeļus	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	augl_daudz	Augļus vai ogas - gan svaigas, gan termiski apstrādātas	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	riekst_daudz	Riekstus	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	biezp_daudz	Biezputras	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

	past_daudz	Pastu (makaroni, nūdeles, un līdzīgi miltu izstrādājumi)	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
	kond_daudz	Konditorejas izstrādājumus (bulciņas, tortes gabaliņi, cepumi u.tml.)	1	Vienu reizi dienā vai biežāk	Numeric	
			2	5 – 6 reizes nedēļā	Numeric	
			3	2 – 4 reizes nedēļā	Numeric	
			4	1 reizi nedēļā	Numeric	
			5	1 vai dažas reizes mēnesī	Numeric	
			6	Vēl retāk/ nelietoju vispār	Numeric	
20.	skidr_daudz	Cik daudz šķidruma (ūdens, tēja, kafija, bezalkoholiskie dzērieni, sulas) Jūs parasti uzņemat dienas laikā?	Glāžu (200ml) skaits _____		Numeric	2 zīmes
			(2 zīmes)			
21_18g.	smoday	Vai Jūs dzīves laikā esat vismaz vienu gadu regulāri smēķējis?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
22.	smo_start	Cik Jums bija gadu, kad sākat smēķēt?	_____			2 zīmes
			(vecums gados)			
22a_17g.	smo_now	Vai Jūs pašlaik smēķējat?	1	Jā, ikdienā	Numeric	
			2	Jā, dažreiz	Numeric	
			3	Nē	Numeric	
23.	smo_stop_six	Vai pēc smēķēšanas atmešanas ir pagājuši vismaz 6 mēneši?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
24.	smo_age	Cik Jums bija gadu, kad Jūs atmetāt smēķēšanu?	_____		Numeric	2 zīmes
			(vecums gados)			
25.	smo_pam		1	Pēc 30 un vairāk minūtēm	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Cik ilgā laikā pēc pamošanās Jūs parasti izsmēķējat pirmo cigareti?	2	Pirmo 30 minūšu laikā		
26.	smo_forbid	Vai Jūs uzskatāt par apgrūtinājumu nesmēķēt vietās, kur tas ir aizliegts (piem., transportā, kafejnīcā, kinoteātrī u.c. sabiedriskās vietās)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
27.	smo_apm	Kura no dienas laikā izsmēķētajām cigaretēm Jums sagādā vislielāko apmierinājumu?	1	Pirmā cigarete pēc pamošanās	Numeric	
			2	Jebkura cigarete		
28_17g.	pipef	Cik daudz vidēji vienā dienā Jūs izsmēķējat pašlaik?	Cigarešu ar filtru skaits ____		Numeric	2 zīmes
			Cigarešu bez filtra skaits ____		Numeric	2 zīmes
			Cigāru vai cigarellu skaits ____		Numeric	2 zīmes
			Pīpes ____		Numeric	2 zīmes
29.	smowelcig	Vai Jūs esat lietojis (-usi) elektroniskās cigaretes?	1	Nekad neesmu lietojis (-usi)		
			2	Jā, vienu reizi		
			3	Jā, kopumā 2 – 50 reizes		
			4	Jā, vairāk nekā 50 reizes		
			5	Jā, lietoju ikdienā		
30.	smo_dd	Kurā dienas daļā Jūs parasti smēķējat vairāk?	1	No rītiem	Numeric	
			2	Dienā		
			3	Vakarā		
			4	Vienlīdz bieži visas dienas garumā		
31.	smo_sick	Vai Jūs smēķējat slimības laikā, kad liela dienas daļa jāpavada gultā?	1	Nesmēķēju slimības laikā	Numeric	
			2	Smēķēju ievērojami retāk		
			3	Smēķēju kā parasti		
32.	smo_less		1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Vai Jūs pēdējā gada laikā esat samazinājis (-usi) smēķēšanu?	2	Nē		
33.	stopsm	Vai Jūs šobrīd vēlaties atstāt smēķēšanu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
34_19g.	smo_citi	Vai Jūsu klātbūtnē darbā, mājās vai citur kāds pastāvīgi smēķē?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
35_20g		Cik bieži Jūs pēdējā gada laikā esat lietojis (-usi) alkoholiskos dzērienus?	1	Ne reizi/ nelietoju vispār Vienu reizi mēnesī vai retāk 2 - 4 reizes mēnesī 2 - 3 reizes nedēļā 4 un vairāk reizes nedēļā	Numeric	
			2			
			3			
			4			
			5			
36_21g.	alk_daudz	Kāda ir Jūsu zemāk minēto alkoholisko dzērienu ierastā deva vienas iedzeršanas reizē?				
		Alus, 330 ml pudeles/ mazie alus kausi/skārdenes	_____		Numeric	2 zīmes
		Vīns 11-13%, 100 ml glāzes	_____		Numeric	2 zīmes
		Vīns 17-20%, 100 ml glāzes	_____		Numeric	2 zīmes
		Degvīns 40% un stiprāks (konjaks, viskijs u.c. stiprie dzērieni), 40 ml glāzes	_____		Numeric	2 zīmes
		Alkoholu (~3-8,5%) saturoši dzērieni (piemēram, sidri, kokteiļi), 330 ml pudeles, skārdenes	_____		Numeric	2 zīmes
		Stiprināti alkoholiskie dzērieni (piemēram, liķieri; ~30%) , 60 ml glāzes	_____		Numeric	2 zīmes
37.	alk_stop	Cik bieži pēdējā gadā Jūs nespējat pārtraukt dzeršanu?	1	Nebija tāda gadījuma	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	1 reizi mēnesī (katru mēnesi)		
			4	1 reizi nedēļā (katru nedēļu)		
			5	Katru dienu vai gandrīz katru dienu		
38.	alk_neizd	Cik bieži pēdējā gadā Jūs dzeršanas dēļ neizdarījāt to, ko no Jums gaida?	1	Nebija tāda gadījuma	Numeric	
			2	Retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	1 reizi mēnesī (katru mēnesi)		
			4	1 reizi nedēļā (katru nedēļu)		
			5	Katru dienu vai gandrīz katru dienu		
39.	alk_pag	Cik bieži pēdējā gadā Jums vajadzēja iedzert no rīta, lai atgūtos pēc iepriekšējās smagās dzeršanas („noskalot pagīras”)?	1	Nebija tāda gadījuma	Numeric	
			2	Retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	1 reizi mēnesī (katru mēnesi)		
			4	1 reizi nedēļā (katru nedēļu)		
			5	Katru dienu vai gandrīz katru dienu		
40.	alk_vain	Cik bieži pēdējā gadā Jums bija vainas sajūta un (vai) nožēlošana pēc dzeršanas?	1	Nebija tāda gadījuma	Numeric	
			2	Retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	1 reizi mēnesī (katru mēnesi)		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			4	1 reizi nedēļā (katru nedēļu)		
			5	Katru dienu vai gandrīz katru dienu		
41.	alk_neatc	Cik bieži pēdējā gadā Jūs nespējāt atcerēties to, kas bija iepriekšējā dienā tādēļ, ka bijāt dzēris/-dzērusi?	1	Nebija tāda gadījuma	Numeric	
			2	Retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	1 reizi mēnesī (katru mēnesi)		
			4	1 reizi nedēļā (katru nedēļu)		
			5	Katru dienu vai gandrīz katru dienu		
42.	alk_traum	Vai kādreiz Jūsu dzeršana ir bijusi fiziskas traumas cēlonis Jums vai citiem cilvēkiem?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
43.	Vai pēdējā gada laikā kāds Jums ir ieteicis atmest dzeršanu?					
	alk_atm_n	Neviens nav ieteicis	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	alk_atm_gim	Kāds no ģimenes locekļiem/ radniekiem	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	alk_atm_dr	Kāds no draugiem	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	alk_atm_kol	Kāds no darba kolēģiem	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	alk_atm_med	Medicīnas darbinieks	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
	alk_atm_cits		1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Kāds cits (piemēram, kaimiņš, garāmgājējs, pārdevējs veikalā u.tml.)	2	Nē		
44.	med_assinssp	Vai kādreiz Jūsu dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir teicis, ka Jums ir paaugstināts asinsspiediens?	1	Jā		
			2	Nē		
45.	med_augasinssp_cik	Cik bieži kāds medicīnas darbinieks Jums ir teicis, ka Jums ir paaugstināts asinsspiediens?	1	Vairākkārt	Numeric	
			2	Vienu reizi		
			3	Grūtniecības laikā		
46.	med_arthip	Vai ārsts Jums ir diagnosticējis arteriālo hipertensiju?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
47.	zal_asinssp	Vai Jums jebkad ir izrakstītas zāles paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
48.	med_asinssp_pasreiz	Vai Jūs pašreiz lietojat ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai?	1	Nē	Numeric	
			2	Jā, dažreiz		
			3	Jā, pastāvīgi		
49.	med_asinssp_ned	Vai Jūs esat lietojis ārsta izrakstītus medikamentus paaugstināta asinsspiediena ārstēšanai pēdējās nedēļas laikā?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
51.	hipert_gadusk	Cik gadus Jums ir ārsta diagnosticēta hipertensija?	Gadu skaits		Numeric	2 zīmes

52.	asinssp_reg_p	Vai Jūs regulāri (ne retāk kā 1 reizi mēnesī, ja ir paaugstināts un	1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		1 reizi gadā, ja ir normāls) pārbaudāt savu asinsspiedienu?	2	Nē		
53.	asinssp_zem	Vai kādreiz Jūsu dzīvē ārsts vai cits medicīnas darbinieks ir teicis, ka Jums ir pazemināts asinsspiediens?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
54.	med_zemasinssp_cik	Cik bieži kāds medicīnas darbinieks Jums ir teicis, ka Jums ir pazemināts asinsspiediens?	1	Vairākkārt	Numeric	
			2	Vienu reizi		
			3	Grūtniecības laikā		
55.	asinssp_gzems	Cik gadus Jums ir pazemināts asinsspiediens zem 110/70?	Gadu skaits _____		Numeric	2 zīmes
56.	hol_lim	Vai Jums kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
			3	Nezinu		
57.	hol_lim_gads	Kāds ir Jūsu holesterīna līmenis asinīs, kas noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā?	1	Nav ticis noteikts pēdējo 12 mēnešu laikā	Numeric	
			2	Normāls (zemāks par 5 mmol/l)		
			3	Paaugstināts		
			4	Nezinu		
57a.	hol_augsts	Vai Jums ir kādreiz bijis konstatēts paaugstināts kopējā holesterīna līmenis (virs 7,0 mmol/l)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
			3	Nezinu		
57b.	hol_augsts_rad	Vai kādam no Jūsu pirmās pakāpes radniekiem (mātei, tēvam, mātai, brālim, meitai, dēlam) ir bijis konstatēts	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		paaugstināts holesterīna līmenis (virs 7 mmol/l)?	3	Nezinu		
57c.	hol_augsts_rad_cik	Cik pirmās pakāpes radniekiem tas tika konstatēts?	Personu skaits _____ (2 zīmes)		Numeric	2 zīmes
58.	hol_med_maz	Vai ārsts Jums ir izrakstījis medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
59.	hol_med_liet	Vai Jūs apzinīgi lietojat izrakstītos medikamentus holesterīna līmeņa samazināšanai, tādās devās, kā noteicis ārsts?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē, dažreiz aizmirstu		
			3	Nē		
60.	cuk_pedejo	Kad Jums pēdējo reizi ir noteikts cukura līmenis asinīs?	1	Nekad nav noteikts	Numeric	
			2	Pēdējo 6 mēnešu laikā		
			3	Pirms 6 mēnešiem – 1 gada		
			4	Pirms 1-5 gadiem		
			5	Vairāk nekā pirms 5 gadiem		
			6	Nezinu		
61.	cuk_paaugst	Vai Jums jebkad ir konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs (piem., esot slimnīcā ar kādu citu saslimšanu, sievietēm -grūtniecības laikā, vai kā citādi)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
62.	cukd_lat	Vai Jums ir diagnosticēts cukura diabēts vai latentais diabēts (glikozes intolerance)?	1	Nē	Numeric	
			2	Jā, latentais diabēts		
			3	Jā, cukura diabēts		
			4	Jā, bet nezinu, kurš no abiem		
63.	diab_vec	Kādā vecumā Jūs saslimāt ar cukura diabētu?	Vecums _____ gados		Numeric	2 zīmes



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			(2 zīmes)			
64.	diab_arst	Vai, diagnosticējot diabētu, Jums nozīmēja kādu no šiem ārstēšanas veidiem?	1	Diētas rekomendācijas	Numeric	
			2	Tabletes		
			3	Insulīna ārstēšanu		
			4	Tabletes un insulīna ārstēšanu		
			5	Tabletes, insulīna ārstēšanu un diētas rekomendācijas		
			6	Nevienu no iepriekšminētajiem		
65.	krkurvs_sap	Vai Jums mēdz būt sāpes vai smaguma sajūta krūšu kurvī?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
66.	krkurvs_kad	Vai šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas, kāpjot pa kāpnēm/ kalnā, un/vai ātras iešanas laikā?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
			3	Nekad nesteidzos un nekāpju kalnā		
67.	krkurvs_kad_ejot	Vai šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas, ejot parastā solī pa līdzenu virsmu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
68.	krkurvs_ko	Ko Jūs darāt, ja šīs sāpes vai smaguma sajūta rodas iešanas laikā?	1	Apstājos vai eju lēnāk	Numeric	
			2	Turpinu iet pēc nitroglicerīna vai līdzīgu preparātu lietošanas		
			3	Turpinu iet, nesamazinot tempu		
69.	krkurvs_apst	Ja Jūs apstājaties, kas notiek ar sāpēm vai smaguma sajūtu?	1	Izzūd	Numeric	
			2	Neizzūd		
70.	krkurvs_stop	Cik ilgā laikā sāpes vai smaguma sajūta izzūd?	1	Pēc 10 minūtēm vai ātrāk	Numeric	
			2	Ilgāk nekā pēc 10 minūtēm		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

71.	Parādiet vietu, kur izjūtat sāpes vai smaguma sajūtu?				Numeric	
	sapes_krkaul_au g	Krūšu kauls (augšējā vai vidējā daļā)	1	Jā		
			2	Nē		
	sapes_krkaul_ap	Krūšu kauls (apakšējā daļā)	1	Jā		
			2	Nē		
	sapes_krkaul_kr p	Krūšu kurvja kreisajā priekšpusē	1	Jā		
			2	Nē		
	sapes_krkaul_krr ok	Kreisajā rokā	1	Jā		
			2	Nē		
	sapes_kakl	Kaklā	1	Jā		
			2	Nē		
	sapes_zokl	Žoklī	1	Jā		
			2	Nē		
	sapes_citur	Citur	1	Jā		
			2	Nē		
71_a.	sapes_preciz	Precizējiet, lūdzu, kur! _____			Teksts	
72.	sap_kajas	Vai Jums pēdējā mēneša laikā ejot mēdz sāpēt kājas?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
73.	sap_mier	Vai šīs sāpes rodas miera stāvoklī?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
74.	sap_dal	Kurā kājas daļā Jūs šīs sāpes jūtat?	1	Apakšstilbā/-os (ikru muskulī)	Numeric	
			2	Citā kājas daļā		
75.	sap_kapn	Vai šīs sāpes rodas, kāpjot pa kāpnēm/ kalnā, un/vai ātras iešanas laikā?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
			3	Nekad nesteidzos un nekāpju kalnā		
76.	sap_lidz	Vai šīs sāpes rodas ejot parastā solī pa līdzenu virsmu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

77.	sap_turp	Ja Jūs turpināt iet, vai šīs sāpes izzūd?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
78.	sap_ejot	Ko Jūs darāt, ja sāpes rodas ejot?	1	Apstājos vai eju lēnāk	Numeric	
			2	Turpinu iet, nesamazinot tempu		
79.	sap_apst	Kas notiek ar sāpēm, kad Jūs apstājaties?	1	Izzūd	Numeric	
			2	Neizzūd		
80.	sap_stop_kad	Ja sāpes izzūd, tad parasti, pēc cik ilga laika?	1	Pēc 10 minūtēm vai ātrāk	Numeric	
			2	Ilgāk nekā pēc 10 minūtēm		
81.	pulss_paatr	Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijis ilgstoši (vairākas dienas pēc kārtas) paātrināts pulss (virs 70 sitieniem minūtē)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
82.	pulss_palen	Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijis ilgstoši palēnināts pulss (zem 60 sitieniem minūtē)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
83.	sirds_neritm	Vai pēdējā gada laikā Jūs kādreiz esat sajutis (-usi), ka sirds darbība ir neritmiska (kūleņo, pārsitieni, “apstāšanās”) vai periodiski lēkmjveidīgi ir paātrināta vai palēnināta?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
84. TIKAI SIEV.	menop	Vai Jūs ir iestājusies menopauze?	1	Jā		
			2	Nē		
85.	menop_gadi	Cik gados Jūs iestājās menopauze?	Vecums gados		Numeric	2 zīmes
86a.	pretap	Vai Jūs esat lietojusi pretapaugļošanās hormonus?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
86b.	pretap_gadi	Cik ilgi Jūs esat lietojusi pretapaugļošanās hormonus?	Gadu skaits		Numeric	2 zīmes



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

87a.	horm_hat	Vai Jūs esat lietojuši hormonus aizvietojošo terapiju (HAT)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
87b.	horm_hat_gadi	Cik ilgi Jūs esat lietojuši hormonus aizvietojošo terapiju (HAT)?	Gadu skaits		Numeric	2 zīmes
88.	sap_galva	Vai pēdējo 3 mēnešu laikā Jums ir sāpējusi galva?	1	Nē	Numeric	
			2	Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	Jā, 1-3 reizes mēnesī		
			4	Jā, reizi nedēļā un biežāk		
89.	reib_galva	Vai Jums pēdējo 3 mēnešu laikā ir bijuši galvas reiboņi (nedroša gaita, priekšmetu riņķošana acu priekšā, krišanas sajūta)?	1	Nē	Numeric	
			2	Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	Jā, 1-3 reizes mēnesī		
			4	Jā, reizi nedēļā un biežāk		
90.	tro_aus	Vai Jums pēdējo 3 mēnešu laikā ir bijuši trokšņi ausīs?	1	Nē	Numeric	
			2	Jā, retāk nekā 1 reizi mēnesī		
			3	Jā, 1-3 reizes mēnesī		
			4	Jā, reizi nedēļā un biežāk		
91.	atm_slik	Vai Jums pēdējā gada laikā ir pasliktinājusies atmiņa?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
92.	darb_slik	Vai Jums pēdējā gada laikā ir pasliktinājušās garīgās darba spējas, pieaugusi nogurdināmība?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
93.	vaj_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijis vājums, apgrūtinātas kustības locekļos, sejas	1	Nav bijis	Numeric	
			2	Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi		
			3			
			4	Līdz 10 min.		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		<p>muskuļos, un cik ilgi turpinājās šīs sajūtas?</p>	<p>5</p>	<p>1 stundu</p>		
			<p>6</p>	<p>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</p>		
			<p>7</p>	<p>Diennakti Ilgāk nekā diennakti</p>		
94.	tirp_gads	<p>Vai Jums pēdējā gada laikā bez īpaša iemesla pēkšņi ir notirpusi roka, kāja vai ķermeņa viena puse, un cik ilgi turpinās šī sajūta?</p>	<p>1</p>	<p>Nav bijis</p>	<p>Numeric</p>	
			<p>2</p>	<p>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</p>		
			<p>3</p>	<p>Līdz 10 min. 1 stundu</p>		
			<p>4</p>	<p>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</p>		
			<p>5</p>	<p>Diennakti</p>		
			<p>6</p>	<p>Ilgāk nekā diennakti</p>		
			<p>7</p>			
95.	izr_gads	<p>Vai Jums pēdējā gada laikā pēkšņi ir bijis grūti izrunāt vārdus, grūti saprast, ko runā apkārtējie, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</p>	<p>1</p>	<p>Nav bijis</p>	<p>Numeric</p>	
			<p>2</p>	<p>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</p>		
			<p>3</p>	<p>Līdz 10 min.</p>		
			<p>4</p>	<p>1 stundu</p>		
			<p>5</p>	<p>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</p>		
			<p>6</p>	<p>Diennakti</p>		
			<p>7</p>	<p>Ilgāk nekā diennakti</p>		
96.	dub_gads	<p>Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz ir dubultojies acu priekšā, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?</p>	<p>1</p>	<p>Nav bijis</p>	<p>Numeric</p>	
			<p>2</p>	<p>Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi</p>		
			<p>3</p>	<p>Līdz 10 min.</p>		
			<p>4</p>	<p>1 stundu</p>		
			<p>5</p>	<p>Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti</p>		
			<p>6</p>	<p>Diennakti</p>		
			<p>7</p>	<p>Ilgāk nekā diennakti</p>		
97.	redz_gads		<p>1</p>	<p>Nav bijis</p>	<p>Numeric</p>	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz pēkšņi ir pasliktinājusies redze, samazinājies redzes lauks, iestājies pēkšņs aklums, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?	2	Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi		
			3	Līdz 10 min.		
			4	1 stundu		
			5	Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti		
			6	Diennakti		
			7	Ilgāk nekā diennakti		
98.	sam_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā kādreiz ir bijis pēkšņs samaņas zudums, un cik ilgi turpinājās šī sajūta?	1	Nav bijis	Numeric	
			2	Ir bijis, bet nezinu, cik ilgi		
			3	Līdz 10 min.		
			4	1 stundu		
			5	Dažreiz 1 stundu, citreiz diennakti		
			6	Diennakti		
			7	Ilgāk nekā diennakti		
99.	trok_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijuši trokšņi vai čīkstēšana krūšu kurvī, kas nav saistīta ar saaukstēšanos?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
100.	smagkk_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā, pamostoties no rīta ir bijusi smaguma sajūta krūšu kurvī?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
101.	aizd_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijusi aizdusas lēkme / akūts elpas trūkums piepūles laikā (ātra iešana, skriešana, kāpšana pa kāpnēm)?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
102.	aizdn_gads	Vai Jūs pēdējā gada laikā esat naktī pamodies (-usies) no aizdusas lēkmes vai no klepus lēkmes?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

103.	klep	Vai Jums parasti rīts sākas ar klepu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
104.	atkre	Vai Jums parasti rīts sākas ar atkrēpošanu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
105.	askrep	Vai Jūs esat novērojis (-usi) asiņu piejaukumu krēpās pēdējā gada laikā?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
106.	elpo_men	Kurš no sekojošiem apgalvojumiem vislabāk raksturo Jūsu elpošanu pēdējā mēneša laikā?	1	Man nekad nav vai ir ļoti reti apgrūtināta elpošana	Numeric	
			2	Man bieži ir apgrūtināta elpošana		
			3	Man vienmēr ir apgrūtināta elpošana		
107.	kun_zarn_sudz	Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijušas sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
108.	Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas šādas sūdzības?				Numeric	
	sap_ved	Sāpes vēderā	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_izej	Vēdera izejas traucējumi	1	Jā		
			2	Nē		
	slikt_dus	Slikta dūša	1	Jā		
			2	Nē		
	vem	Vemšana	1	Jā		
			2	Nē		
	dedz	Dedzināšanas sajūta pakrūtē	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_uzp	Vēdera uzpūšanās	1	Jā		
			2	Nē		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

	nav_sudz	Nav bijušas minētās sūdzības	1	Jā		
			2	Nē		
109.	kun_zarn_per	Vai sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību parādās periodiski jau vairāku gadu garumā?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
110.	kun_zarn_kad	Kad biežāk parādās sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību?	1	Rudeņos, pavasaros Ziemā, vasarā	Numeric	
			2			
			3	Citādi		
111.	kun_zarn_est	Vai, jūsuprāt, sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
112.	kun_zarn_estkad	Ja sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību ir saistītas ar ēšanu, kad tās parādās?	1	Tukšā dūšā	Numeric	
			2	Pēc ēšanas		
113.		Ja sūdzības par kuņģa un zarnu trakta darbību parādās pēc ēšanas, tad sakiet – pēc kuru produktu lietošanas?			Numeric	
	sudz_pien	Piena	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_pienp	Piena produktu	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_gal	Gaļas	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_galp	Gaļas produktu (desu, pastēšu utml.)	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_ziv	Zivju	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_darz	Dārzeņu	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_augl	Augļu	1	Jā		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Nē		
	sudz_ggrau	Graudaugu	1	Jā		
			2	Nē		
	sudz_citp	Citu produktu	1	Jā		
			2	Nē		
114.	ved_sap_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas sāpes vēderā?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
115.	Kad Jums parādās sāpes vēderā?				Numeric	
	ved_sap_fiz	Pēc smaga fiziskā darba	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_sap_emo	Pēc emocionāliem pārdzīvojumiem	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_sap_alko	Pēc alkohola lietošanas	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_sap_trek	Pēc treknu ēdienu lietošanas	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_sap_nakt	Naktīs bez noteikta iemesla	1	Jā		
			2	Nē		
	ved_sap_vnm	Sāpes ir visu laiku	1	Jā		
			2	Nē		
116.	Kurā vietā Jums parasti ir sāpes vēderā?				Numeric	
		Pakrūtē	1	Jā		
			2	Nē		
		Labajā parībā	1	Jā		
			2	Nē		
		Kreisajā parībā	1	Jā		
			2	Nē		
		Jostveida	1	Jā		
			2	Nē		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

		Ap nabu	1	Jā		
			2	Nē		
		Vēdera lejasdaļā	1	Jā		
			2	Nē		
		Pa visu vēderu	1	Jā		
			2	Nē		
		Mainīgas	1	Jā		
			2	Nē		
117.	sap_lekmjv_gads	Vai Jums pēdējā gada laikā ir bijušas stipras lēkmjveida sāpes ar tām sekojošām baltām fekālijām, tumšu urīnu un/vai dzeltenīgiem acu āboliem un/vai ādu?	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
118.		Vai pēdējā gada laikā Jums ir bijuši sekojoši vēdera izejas traucējumi?			Numeric	
	aizsc	Aizcietējumi	1	Jā		
			2	Nē		
	caur	Caurejas	1	Jā		
			2	Nē		
	aizccau	Aizcietējumi mainās ar caurejām	1	Jā		
			2	Nē		
	glot	Ģlotu piejaukums	1	Jā		
			2	Nē		
	asin	Asins piejaukums	1	Jā		
			2	Nē		
	zspi	„Zaķa spiras	1	Jā		
			2	Nē		
	nav_sudz	Nav bijušas minētās sūdzības	1	Jā		
			2	Nē		
119.	likessv	Kā Jūs vērtējat savu svaru?	1	Nepietiekams svars	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Normāls svars		
			3	Lieks svars		
			4	Nezinu		
120.		Vai kāds <u>pēdējā gada (12 mēnešu)</u> laikā Jums ir ieteicis samazināt svaru?			Numeric	
	svargimdr	Ģimenes ārsts	1	Jā		
			2	Nē		
	svarspecdr	Ārsts-speciālists	1	Jā		
			2	Nē		
	svarapal	Ārsta palīgs	1	Jā		
			2	Nē		
	Svarnur	Medmāsa	1	Jā		
			2	Nē		
	svardent	Zobārsts	1	Jā		
			2	Nē		
	svarmed	Citi veselības aprūpes speciālisti	1	Jā		
			2	Nē		
	svarfarm	Ģimenes locekļi	1	Jā		
			2	Nē		
	svaroth	Citi cilvēki	1	Jā		
			2	Nē		
	svar_nev	Neviens	1	Jā		
			2	Nē		
120_22ag.	dzisv	Kāds ir Jūsu dzīvesveids šobrīd?			Numeric	
			1	Fiziski neaktīvs (pārsvarā sēžu, guļu, pārvietojos ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā.)		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Fiziski mazaktīvs (ēju kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā)		
			3	Fiziski aktīvs (strādāju fiziski smagu darbu, bieži braucu ar velosipēdu, skrienu, peldu, sportoju vairāk nekā 4 reizes nedēļā.)		
			4	Esmu profesionāls sportists		
121.	laiks_dar_skol	Cik minūšu parasti Jūs dienā tērējat iešanai ar kājām vai braukšanai ar divriteni <u>uz darbu/mācību iestādi un atpakaļ</u> ?	1	Nestrādāju/nemācos vai strādāju mājās	Numeric	
			2	Uz darbu/ mācību iestādi braucu ar automašīnu vai citu transporta līdzekli		
			3	Mazāk nekā 15 minūtes dienā		
			4	15-29 minūtes dienā		
			5	30-60 minūtes dienā		
			6	Vairāk nekā 1 stundu dienā		
122.	fiz_dar_skol	Kāda ir Jūsu fiziskā aktivitāte <u>darbā/ mācību iestādē</u> ?	1	Nekāda, jo nestrādā/nemācās	Numeric	
			2	Ļoti viegla (galvenokārt sēdošs darbs)		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			3	Viegla (sēdošs un stāvošs darbs, kas ietver arī staigāšanu)		
			4	Vidēja (darbs, kurā ir daudz jāstaigā, jāceļ un jāpārvieta smagumi)		
			5	Smags darbs (mežu izstrāde, smagie lauksaimniecības darbi, smagie celtniecības darbi, ceļu būvniecība u.tml.)		
123.	briv_laiks_nod	Kurš no sekojošiem aprakstiem <u>vislabāk</u> atbilst Jūsu <u>brīvā laika</u> nodarbībām?	1	Lasīšana, televizora skatīšanās un cita veida sēdoša brīvā laika pavadīšana	Numeric	
			2	Pastaigas, braukšana ar divriteni vai citas vieglas fiziskās nodarbības vismaz 4 stundas nedēļā		
			3	Lēns skrējiens, nūjošana un citi fizisko aktivitāšu veidi vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā		
			4	Smagi fiziskie treniņi un sacensības biežāk nekā reizi nedēļā		
124.	briv_laiks_fiz	Cik bieži Jūs <u>brīvajā laikā</u> veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svišanai?	1	Katru dienu	Numeric	
			2	4-6 reizes nedēļā		
			3	2-3 reizes nedēļā		
			4	1 reizi nedēļā		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			5	2-3 reizes mēnesī		
			6	Dažas reizes gadā vai retāk, vai nekad		
			7	Es nevaru vingrot slimības vai invaliditātes dēļ		
124_22bg.	dzivsv_gads	Kāds bija Jūsu dzīvesveids pirms gada?	1	Fiziski neaktīvs (pārsvarā sēdēju, gulēju, pārvietojos ar automašīnu, fiziska slodze ne biežāk kā reizi nedēļā.)	Numeric	
			2	Fiziski mazaktīvs (gāju kājām iepirkties, pastaigāties, fiziska slodze ne biežāk kā 4 reizes nedēļā)		
			3	Fiziski aktīvs (strādāju fiziski smagu darbu, bieži braucu ar velosipēdu, skrēju, peldēju, sportoju vairāk nekā 4 reizes nedēļā.)		
			4	Biju profesionāls sportists		
125.	fiz_form	Kā Jūs vērtējat savu fizisko formu?	5	Ļoti laba	Numeric	
			4	Diez gan laba		
			3	Vidēja		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Diezgan slikta		
			1	Ļoti slikta		
126.	Vai kāds pēdējā gada (12 mēnešu) laikā Jums ir ieteicis palielināt fizisko aktivitāti veselības apsvērumu dēļ?				Numeric	
	fizgimdr	Ģimenes ārsts	1	Jā		
			2	Nē		
	fizspecdr	Ģimenes – speciālists	1	Jā		
			2	Nē		
	fizapal	Ārsta palīgs	1	Jā		
			2	Nē		
	fiznur	Medmāsa	1	Jā		
			2	Nē		
	fizdent	Zobārsts	1	Jā		
			2	Nē		
	fizmed	Citi veselības aprūpes speciālisti	1	Jā		
			2	Nē		
	fizfam	Ģimenes locekļi	1	Jā		
			2	Nē		
	fizoth	Citi cilvēki	1	Jā		
			2	Nē		
	fizakt_nev	Neviens	1	Jā		
			2	Nē		

127.	parv	Kādas ir Jūsu iespējas pārvietoties?			Numeric	
			1	Brīvi pārvietojos kājām		
			2	Man ir nelielas problēmas pārvietoties kājām		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			3	Man ir izteiktas problēmas pārvietoties kājām		
			4	Man ir ļoti nopietnas problēmas pārvietoties kājām		
			5	Nevaru pats pārvietoties/ esmu saistīts pie gultas		
128.	aprup	Kādas ir Jūsu iespējas sevi aprūpēt?			Numeric	
			1	Spēju pats sevi brīvi apkopt		
			2	Man ir nelielas grūtības saģērbties vai nomazgāties		
			3	Man ir izteiktas grūtības saģērbties vai nomazgāties		
			4	Man ir ļoti nopietnas grūtības saģērbties vai nomazgāties		
			5	Nespēju pats saģērbties vai nomazgāties		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

129.	ikdien_nodarb	Kādas ir Jūsu iespējas veikt ikdienas nodarbes (darbs, mācības, atpūtas brīži, mājsaimniecības darbi u.tml.)?		Numeric	
		1	Spēju brīvi veikt jebkuru fizisku darbu		
		2	Man ir nelielas grūtības veikt ikdienas nodarbes		
		3	Man ir izteiktas grūtības veikt ikdienas nodarbes		
		4	Man ir ļoti nopietnas grūtības veikt ikdienas nodarbes		
		5	Nespēju pats veikt savas ikdienas nodarbes		
130.	sap_diskmf	Vai Jums pašlaik ir sāpes/diskomforts?		Numeric	
		1	Nē, pašlaik nav nekādu sāpju vai diskomforta		
		2	Jā, pašlaik ir nelielas sāpes vai diskomforts		
		3	Jā, pašlaik ir izteiktas sāpes vai diskomforts		
		4	Jā, pašlaik ir lielas sāpes vai diskomforts		
		5	Jā, pašlaik ir neciešamas sāpes vai diskomforts		
131.	satr_depres	Vai Jums pašlaik ir satraukums/depresija?		Numeric	
		1	Nē, pašlaik nav satraukuma vai depresijas		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Jā, pašlaik ir neliels satraukums vai depresija		
			3	Jā, pašlaik ir izteikts satraukums vai depresija		
			4	Jā, pašlaik ir ļoti liels satraukums vai depresija		
			5	Jā, pašlaik ir neciešams satraukums vai depresija		
132.	pasrz_ves_stav	Kā Jūs pats/pati novērtējat savu pašreizējo veselības stāvokli?			Numeric	
				Vērtējums 0 līdz 100. Ierakstīt: _____		
H1.	saspr	Es jūtos saspringts vai „uzvilktš”			Numeric	
			4	Jā, gandrīz vienmēr		
			3	Bieži		
			2	Dažreiz		
			1	Nekad		
H2.	iepriec	Mani joprojām iepriecina lietas, kas mani iepriecināja agrāk			Numeric	
			1	Jā, tāpat kā agrāk		
			2	Mazāk nekā agrāk		
			3	Nedaudz		
			4	Nemaz		
H3.	biedej	Man ir biedējoša sajūta, it kā tūlīt notiks kas šausmīgs			Numeric	
			4	Jā, un ļoti biedējoša		
			3	Jā, bet ne tik ļoti biedējoša		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Dažreiz, bet tas mani nesatrauc		
			1	Nav tādas sajūtas		
H4.	priec	Es varu priecāties un redzēt lietu smieklīgās pusēs			Numeric	
			1	Jā, tāpat kā tas ir vienmēr bijis		
			2	Jā, bet vairs ne tik ļoti kā agrāk		
			3	Noteikti ne tik daudz kā agrāk		
			4	Nemaz		
H5.	raiz	Man prātā ir raizpilnas domas			Numeric	
			4	Ļoti bieži		
			3	Bieži		
			2	Dažreiz		
			1	Nekad		
H6.	priec	Es jūtos priecīgs			Numeric	
			4	Nekad		
			3	Reti		
			2	Dažreiz		
			1	Gandrīz vienmēr		
H7.	mier_atbr	Es varu mierīgi sēdēt un justies atbrīvots			Numeric	
			1	Jā, vienmēr		
			2	Jā, parasti		
			3	Ne vienmēr		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			4	Nekad		
HADS- Nemiers/trauksme: _____ (2 zīmes)						
Atbilžu vērtību summa H1 – H7 jautājumos.						
H8.	bremz	Es jūtos, it kā būtu "bremzēts"			Numeric	
			4	Gandrīz vienmēr		
			3	Ļoti bieži		
			2	Dažreiz		
			1	Nekad		
H9.	bail	Man ir baiļu sajūta, tāds kā nemiers/"lampu drudzis":			Numeric	
			1	Nemaz		
			2	Dažreiz		
			3	Diezgan bieži		
			4	Ļoti bieži		
H10.	izskat	Man ir zudusi interese par savu izskatu:			Numeric	
			4	Jā, pavisam		
			3	Jā, es nepievēršu tam pietiekamu uzmanību		
			2	Es tikai dažreiz tam nepievēršu uzmanību		
			1	Es tam pievēršu tādu pašu uzmanību kā agrāk		
H11.	nemier	Es jūtu nemieru, it kā man būtu kaut kur jātraucas:			Numeric	
			4	Ļoti izteikti		
			3	Diezgan izteikti		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Ne ļoti izteikti		
			1	Nemaz		
H12.	nakot	Es skatos nākotnē ar prieku			Numeric	
			1	Jā, tāpat kā agrāk		
			2	Daudz mazāk nekā agrāk		
			3	Noteikti mazāk nekā agrāk		
			4	Gandrīz nemaz		
H13.	panik	Mani pārņem pēkšņas panikas lēkmes			Numeric	
			4	Jā, ļoti bieži		
			3	Jā, diezgan bieži		
			2	Reti		
			1	Nē, nepārņem		
H14.	priec	Es varu priecāties par labu grāmatu, radio vai televīzijas pārraidi			Numeric	
			1	Bieži		
			2	Dažreiz		
			3	Reti		
			4	Ļoti reti		
<p>HADS- Depresija: _____ (2 zīmes) Atbilžu vērtību summa H8 – H14 jautājumos.</p>						
<p>G_ievads. Nākamie jautājumi būs par Jūsu tuviniekiem (asinsradiniekiem) – viņu veselības raksturojumu un nodzīvoto gadu skaitu. Atsakās atbildēt – 100</p>						
G4_1.	t_dzviet	Tēva dzimšanas vieta			Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			1	Kurzeme		
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		
			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		
			-99	Nezina		
			-100	Atsakās atbildēt		
G4_2.	tt_dzviet	Tēva tēva dzimšanas vieta			Numeric	
			1	Kurzeme		
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		
			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		
			-99	Nezina		
			- 100	Atsakos atbildēt		
G4_3.	tm_dzviet	Tēva mātes dzimšanas vieta			Numeric	
			1	Kurzeme		
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		
			-99	Nezina		
			- 100	Atsakos atbildēt		
G4_4.	m_dzviet	Mātes dzimšanas vieta			Numeric	
			1	Kurzeme		
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		
			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		
			-99	Nezina		
			- 100	Atsakos atbildēt		
G4_5.	mt_dzviet	Mātes tēva dzimšanas vieta			Numeric	
			1	Kurzeme		
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		
			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			-99	Nezina		
			- 100	Atsakos atbildēt		
G4_6.	mm_dzviet	Mātes mātes dzimšanas vieta			Numeric	
			1	Kurzeme		
			2	Vidzeme		
			3	Latgale		
			4	Zemgale		
			5	Rīga		
			6	Cita valsts		
			-99	Nezina		
			- 100	Atsakos atbildēt		
G5_1.	t_taut	Tēva tautība			Numeric	
			1	Latvietis/-e		
			2	Krievs/-iete		
			3	Balkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		
			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/- iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			- 11	Cita. Ierakstīt: _____		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5_2.	tt_taut	Tēva tēva tautība			Numeric	
			1	Latvietis/-e		
			2	Krievs/-iete		
			3	Baltkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		
			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/- iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		
			- 11	Cita. Ierakstīt: _____		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5_3.	tm_taut	Tēva mātes tautība			Numeric	
			1	Latvietis/-e		
			2	Krievs/-iete		
			3	Baltkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/-iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		
			- 11	Cita. Ierakstīt: _____		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5_4.	m_taut	Mātes tautība			Numeric	
			1	Latvietis/-e		
			2	Krievs/-iete		
			3	Balkkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		
			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/-iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		
			- 11	Cita. Ierakstīt: _____		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5_5.	mt_taut	Mātes tēva tautība			Numeric	
			1	Latvietis/-e		
			2	Krievs/-iete		
			3	Balkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		
			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/- iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		
			- 11	Cita. Ierakstīt: _____		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5_6.	mm_taut	Mātes mātes tautība			Numeric	
			1	Latvietis/-e		
			2	Krievs/-iete		
			3	Balkrievs/-iete		
			4	Ukrainis/-iete		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			5	Polis/-iete		
			6	Ebrejs/-iete		
			7	Lietuvietis/-e		
			8	Čigāns/-iete (roms/-iete)		
			9	Igaunis/-iete		
			10	Vācietis/-iete		
			- 11	Cita. Ierakstīt: _____		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5a_1	t_dzivs	Vai tēvs šobrīd ir dzīvs/-a?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5a_2	tt_dzivs	Vai tēva tēvs šobrīd ir dzīvs?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5a_3	tm_dziva	Vai tēva māte šobrīd ir dzīva?			Numeric	
			1	Jā		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5a_4	m_dziva	Vai māte šobrīd ir dzīva?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5a_5	mt_dzivs	Vai mātes tēvs šobrīd ir dzīvs?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G5a_6	mm_dziva	Vai mātes māte šobrīd ir dzīva?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G23_1	t_vec	Kāds ir tēva vecums?			Numeric	3 zīmes
			Vecums	gados		

G23_2	tt_vec	Kāds ir tēva tēva vecums?			Numeric	3 zīmes



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			Vecums _____ gados		
G23_3	tm_vec	Kāds ir tēva mātes vecums?		Numeric	3 zīmes
			Vecums _____ gados		
G23_4	m_vec	Kāds ir mātes vecums?		Numeric	3 zīmes
			Vecums _____ gados		
G23_5	mt_vec	Kāds ir mātes tēva vecums?		Numeric	3 zīmes
			Vecums _____ gados		
G23_6	mm_vec	Kāds ir mātes mātes vecums?		Numeric	3 zīmes
			Vecums _____ gados		
G8.	bral_mas	Vai Jums ir brāļi vai māsas (arī pusbrāļi vai pusbmāsas)?		Numeric	3 zīmes
			1 Jā		
			2 Nē		
			-100 Atsakos atbildēt		
G8_1.	mas_cik	Cik Jums ir māsu?		Numeric	3 zīmes
			Personu skaits _____		
			-100 Atsakos atbildēt		
G8_2.	bral_cik	Cik Jums ir brāļu?		Numeric	3 zīmes
			Personu skaits _____		
			-100 Atsakos atbildēt		
G9_1.	bral_dvin	Vai Jums ir dvīņubrālis?		Numeric	3 zīmes
			1 Jā		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		
G9_2.	mas_dvin	Vai Jums ir dvīņumāsa?			Numeric	3 zīmes
			1	Jā		
			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		
G9_3.	trin	Vai Jūs esat no trīnīšiem?			Numeric	3 zīmes
			1	Jā		
			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		
G9_4.	trin_komb	Kādas kombinācijas trīnīši jūs esat?			Numeric	
			1	Trīs māšas		
			2	Trīs brāļi		
			3	Divas māšas un brālis		
			4	Divi brāļi un māsa		
			-100	Atsakos atbildēt		
G8_3.	pusm_skait	Cik Jums ir pusmāsu?			Numeric	2 zīmes
				Personu skaits _____		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G8_4.	pusbr_skait	Cik Jums ir pusbrāļu?			Numeric	2 zīmes



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			Personu skaits _____			
			- 99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G10.	biol_berni	Vai Jums ir savi (bioloģiskie) bērni?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_1.	meit_skait	Cik meitu Jums ir?			Numeric	
			Ierakstīt skaitu _____			
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_2.	del_skait	Cik dēlu Jums ir?			Numeric	
			Ierakstīt skaitu _____			
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_3.	biol_bern_biju	Vai Jums ir bijuši savi (bioloģiskie) bērni?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_4.	biol_bern_cit	Vai Jums bez esošā bērna/ esošajiem bērniem ir bijuši vēl citi savi (bioloģiskie) bērni?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-100	Atsakos atbildēt		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G10_5.	meitu_skait_bij	Cik meitu Jums ir bijis?			Numeric	
			Ierakstīt skaitu _____			2 zīmes
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_6.	delu_skait_bij	Cik dēlu Jums ir bijis?			Numeric	
			Ierakstīt skaitu _____			2 zīmes
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_7.	Radinieku identifikatori					
	Bralis 1- 8	Brālis	_____	(līdz 8 ierakstiem, 1 - 8)	Teksts	
	Masa 9 - 16	Māsa	_____	(līdz 8 ierakstiem, 9 - 16)	Teksts	
G23b.	Bralis 1- 8dz	Vai brālis šobrīd ir dzīvs?			Numeric	<i>Personām, kas norādītas G10_7, līdz 8 ierakstiem</i>
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
	Masa 9 – 16dz	Vai māsa šobrīd ir dzīva?			Numeric	<i>Personām, kas norādītas G10_7, līdz 8 ierakstiem</i>
			1	Jā		
			2	Nē		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G10_8.	Radnieku identifikatori					
		Dēls	_____	(līdz 8 ierakstiem, 1 - 8)	Teksts	Personām, kas norādītas G10_7
		Meita	_____	(līdz 8 ierakstiem, 9 - 16)	Teksts	
G23c.	bral_vec	Kāds ir brāļa vecums?			Numeric	līdz 8 ierakstiem
			Personas vecums gados _____ (3 zīmes)			
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
	mas_vec	Kāds ir māsas vecums?			Numeric	
			Personas vecums gados _____			3 zīmes, līdz 8 ierakstiem
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G24.	rad_audz	Vai kāds no Jūsu radniekiem ir slimojis ar ļaundabīgiem audzējiem (vēzi)?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			-99	Nezinu		
			-100	Atsakos atbildēt		
G24a. Kurš no jūsu radniekiem ir slimojis ar vēzi?						
G24a_1.	tvez	Tēvs	1	Jā	Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			2	Nē		
G24a_2.	ttvez	Tēva tēvs	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
G24a_3.	tmvez	Tēva māte	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
G24a_4.	mvez	Māte	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
G24a_5.	mtvez	Mātes tēvs	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
G24a_6.	mmvez	Mātes māte	1	Jā	Numeric	
			2	Nē		
G24a_7.	bvez	Brālis	1	Jā	Numeric	līdz 8 ierakstiem, personām, kas norādītas G10_7
			2	Nē		
G24a_8.	mvez	Māsa	1	Jā	Numeric	līdz 8 ierakstiem, personām, kas norādītas G10_7
			2	Nē		
G24b.						
Kāds ļaundabīgā audzēja veids tika atklāts [radniekam] ...?						
T	Tēvs				Numeric	
G24b_1.	krvez_t	Krūts vēzis	1			
G24b_2.	plvez_t	Plaušu vēzis	2			
G24b_5.	barvvez_t	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_t	Kuņģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_t	Zarnu vēzis	7			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G24b_8.	aizkdzvez_t	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8				
G24b_9.	prostvez_t	Prostatas vēzis	9				
G24b_10	melnvez_t	Melanoma	10				
G24b_11	nieurvez_t	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11				
G24b_12	asradvez_t	Asinsrades sistēmas	12				
G24b_13	nez_vez_t	Precīzi nezina, kāda veida	13				
	atsa_tt	Atsakos atbildēt	-100				
	Tēva tēvs					Numeric	
G24b_1.	krvez_tt	Krūts vēzis	1				
G24b_2.	plvez_tt	Plaušu vēzis	2				
G24b_5.	barvez_tt	Barības vada vēzis	5				
G24b_6.	kunvez_tt	Kuņģa vēzis	6				
G24b_7.	zarnvez_tt	Zarnu vēzis	7				
G24b_8.	aizkdzvez_tt	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8				
G24b_9.	prostvez_t	Prostatas vēzis	9				
G24b_10	melnvez_tt	Melanoma	10				
G24b_11	nieurvez_tt	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11				
G24b_12	asradvez_tt	Asinsrades sistēmas	12				
G24b_13	nez_vez_tt	Precīzi nezina, kāda veida	13				
	atsa_tt	Atsakās atbildēt	-100				

	Tēva māte					Numeric	
G24b_1.	krvez_tm	Krūts vēzis	1				
G24b_2.	plvez_tm	Plaušu vēzis	2				
G24b_3.	dzkvez_tm	Dzemdē kakla vēzis	3				



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G24b_4.	olnvez_tm	Olnīcu vēzis	4			
G24b_5.	barvvez_tm	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_tm	Kunģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_tm	Zarnu vēzis	7			
G24b_8.	aizkdzvez_tm	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8			
G24b_10	melnvez_tm	Melanoma	10			
G24b_11	nieurvez_tm	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11			
G24b_12	asradvez_tm	Asinsrades sistēmas	12			
G24b_13	nez_vez_tm	Precīzi nezina, kāda veida	13			
	atsa_tm	Atsakās atbildēt	- 100			
	Māte					Numeric
G24b_1.	krvez_m	Krūts vēzis	1			
G24b_2.	plvez_m	Plaušu vēzis	2			
G24b_3.	dzkvez_m	Dzemdes kakla vēzis	3			
G24b_4.	olnvez_m	Olnīcu vēzis	4			
G24b_5.	barvvez_m	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_m	Kunģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_m	Zarnu vēzis	7			
G24b_8.	aizkdzvez_m	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8			
G24b_10	melnvez_m	Melanoma	10			
G24b_11	nieurvez_m	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11			
G24b_12	asradvez_m	Asinsrades sistēmas	12			
G24b_13	nez_vez_m	Precīzi nezina, kāda veida	13			
	atsa_tm	Atsakās atbildēt	- 100			
	Mātes tēvs					Numeric
G24b_1.	krvez_mt	Krūts vēzis	1			
G24b_2.	plvez_mt	Plaušu vēzis	2			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G24b_5.	barvvez_mt	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_mt	Kuņģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_mt	Zarnu vēzis	7			
G24b_8.	aizkdzvez_mt	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8			
G24b_9.	prostvez_mt	Prostata vēzis	9			
G24b_10	melnvez_mt	Melanoma	10			
G24b_11	nieurvez_mt	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11			
G24b_12	asradvez_mt	Asinsrades sistēmas	12			
G24b_13	nez_vez_mt	Precīzi nezina, kāda veida	13			
	atsa_mt	Atsakās atbildēt	-100			
	Mātes māte					Numeric
G24b_1.	krvez_mm	Krūts vēzis	1			
G24b_2.	plvez_mm	Plaušu vēzis	2			
G24b_3.	dzkvez_mm	Dzemdē kakla vēzis	3			
G24b_4.	olnvez_mm	Olnīcu vēzis	4			
G24b_5.	barvvez_mm	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_mm	Kuņģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_mm	Zarnu vēzis	7			

G24b_8.	aizkdzvez_mm	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8			
G24b_10	melnvez_mm	Melanoma	10			
G24b_11	nieurvez_mm	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11			
G24b_12	asradvez_mm	Asinsrades sistēmas	12			
	nez_vez_mm	Precīzi nezina, kāda veida	13			
	atsa_tmm	Atsakās atbildēt	-100			
	Brālis					Numeric
G24b_1.	krvez_b	Krūts vēzis	1			līdz 8 ierakstiem, personām, kas
G24b_2.	plvez_b	Plaušu vēzis	2			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

						<i>norādītas G10_7</i>
G24b_5.	barvvez_b	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_b	Kuņģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_b	Zarnu vēzis	7			
G24b_8.	aizkdzvez_b	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8			
G24b_9.	prostvez_b	Prostata vēzis	9			
G24b_10	melnvez_b	Melanoma	10			
.						
G24b_11	nieurvez_b	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11			
.						
G24b_12	asradvez_b	Asinsrades sistēmas	12			
.						
G24b_13	nez_vez_b	Precīzi nezina, kāda veida	13			
.						
	atsa_b	Atsakās atbildēt	-100			
	Māsa					
					Numeric	<i>līdz 8</i>
G24b_1.	krvez_mas	Krūts vēzis	1			<i>ierakstiem, personām, kas norādītas G10_7</i>
G24b_2.	plvez_mas	Plaušu vēzis	2			
G24b_3.	dzkvez_mas	Dzemdnes kakla vēzis	3			
G24b_4.	olnvez_mas	Olnīcu vēzis	4			
G24b_5.	barvvez_mas	Barības vada vēzis	5			
G24b_6.	kunvez_mas	Kuņģa vēzis	6			
G24b_7.	zarnvez_mas	Zarnu vēzis	7			
G24b_8.	aizkdzvez_mas	Aizkuņģa dziedzera vēzis	8			
G24b_10	melnvez_mas	Melanoma	10			
.						
G24b_11	nieurvez_mas	Nieru/urīnpūšļa vēzis	11			
.						
G24b_12	asradvez_mas	Asinsrades sistēmas	12			
.						
	nez_vez_mas	Precīzi nezina, kāda veida	13			
	atsa_mas	Atsakās atbildēt	-100			
G24c						
Kādā vecumā [radinieks]... saslima ar [diagnoze] ...?						
	diagnoze no G24b_t	Tēvs		_____	Numeric	
				(vecums gados)		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			Atsakās atbildēt - 100			No veida, kas norādīts G24b 3 zīmes	
			Nezinu - 99				
	diagnoze G24b_tt	no	Tēva tēvs	_____	(vecums gados)	Numeric	No veida, kas norādīts G24b 3 zīmes
				Atsakās atbildēt - 100			
				Nezinu - 99			
	diagnoze G24b_tm	no	Tēva māte	_____	(vecums gados)	Numeric	No veida, kas norādīts G24b 3 zīmes
				Atsakās atbildēt - 100			
				Nezinu - 99			
	diagnoze G24b_m	no	Māte	_____	(vecums gados)	Numeric	No veida, kas norādīts G24b 3 zīmes
				Atsakās atbildēt - 100			
				Nezinu - 99			
	diagnoze G24b_mt	no	Mātes tēvs	_____	(vecums gados)	Numeric	No veida, kas norādīts G24b 3 zīmes
				Atsakās atbildēt - 100			
				Nezinu - 99			
	diagnoze G24b_mm	no	Mātes māte	_____	(vecums gados)	Numeric	No veida, kas norādīts G24b 3 zīmes
				Atsakās atbildēt - 100			
				Nezinu - 99			
G25.	radin_sirdsasins		Vai kāds no Jūsu radniekiem ir slimojis ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām?	1	Jā	Numeric	
				2	Nē		
				Atsakās atbildēt - 100			
				Nezinu - 99			
G25a.							
Kurš no jūsu radniekiem ir slimojis ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām?							
G25a_1.	sirdsasins_t		Tēvs				
G25a_2.	sirdsasins_tt		Tēva tēvs				
G25a_3.	sirdsasins_tm		Tēva māte				
G25a_4.	sirdsasins_m		Māte				
G25a_5.	sirdsasins_mt		Mātes tēvs				
G25a_6.	sirdsasins_mm		Mātes māte				



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G25a_7.	sirdsasins_b	Brālis				līdz 8 ierakstiem
G25a_8.	sirdsasins_m	Māsa				līdz 8 ierakstiem
G25b. Kāda sirds un asinsvadu sistēmas slimība vai riska faktors tika atklāts [persona]...?						
	Tēvs				Numeric	
G25b_1.	elepre_t		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_t		2	Stenokardija (lēknjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_t		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_t		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_t		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_t		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_t		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirdsasins_t		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasins_t		-100	Atsakās atbildēt		
	Tēva tēvs				Numeric	
G25b_1.	elepre_tt		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_tt		2	Stenokardija (lēknjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_tt		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_tt		4	Smadzeņu trieka (insults, asins		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

				izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_tt		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_tt		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_tt		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirdsa sins_tt		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasi ns_tt		- 100	Atsakās atbildēt		
	Tēva māte				Numeric	
G25b_1.	elepre_tm		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_tm		2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_tm		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_tm		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_tm		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_tm		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_tm		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirdsa sins_tm		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasi ns_tm		- 100	Atsakās atbildēt		
	Māte				Numeric	
G25b_1.	elepre_m		1	Augsts asinsspiediens		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G25b_2.	angpec_m		2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_m		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_m		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_m		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_m		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_m		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirds sins_m		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasi ns_m		- 100	Atsakās atbildēt		
	Mātes tēvs				Numeric	
G25b_1.	elepre_mt		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_mt		2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_mt		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_mt		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_mt		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_mt		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_mt		7	Aritmija		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G25b_8.	nezin_sirdsasins_mt		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasins_mt		- 100	Atsakās atbildēt		
	Mātes māte				Numeric	
G25b_1.	elepre_mm		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_mm		2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_mm		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_mm		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_mm		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_7.	hrtfai_mm		6	Sirds mazspēja		
	aritm_mm		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirdsasins_mm		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasins_mm		- 100	Atsakās atbildēt		
	Brālis				Numeric	
G25b_1.	elepre_b		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_b		2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G25b_3.	myocinf_b		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_b		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_b		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_b		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_b		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirdsasins_b		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasins_b		- 100	Atsakās atbildēt		
	Māsa				Numeric	
G25b_1.	elepre_mas		1	Augsts asinsspiediens		
G25b_2.	angpec_mas		2	Stenokardija (lēkmjveida sāpes sirdī)		
G25b_3.	myocinf_mas		3	Miokarda infarkts (sirdstrieka)		
G25b_4.	stroke_mas		4	Smadzeņu trieka (insults, asins izplūdums smadzenēs)		
G25b_5.	hipohol_mas		5	Paaugstināts holesterīns		
G25b_6.	hrtfai_mas		6	Sirds mazspēja		
G25b_7.	aritm_mas		7	Aritmija		
G25b_8.	nezin_sirdsasins_mas		8	Precīzi nezina, kāda slimība		
	atsa_sirdsasins_mas		- 100	Atsakās atbildēt		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G25c.						
Kādā vecumā [radinieks]... saslīma ar [diagnoze]...?						
	diagnoze no G24b_t	Tēvs	Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	diagnoze no G24b_tt	Tēva tēvs	Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	diagnoze no G24b_tm	Tēva māte	Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	diagnoze no G24b_m	Māte	Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	diagnoze no G24b_t	Mātes tēvs	Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	diagnoze no G24b_mm	Mātes māte	Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	G24b_b	Brālis	Vecums gados _____		Numeric	līdz 8 ierakstiem
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
	G24b_mas	Māsa	Vecums gados _____		Numeric	līdz 8 ierakstiem
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
G26.	rad_vielmen do	Vai kāds no Jūsu radiniekiem ir slimojis ar vielmaiņas un endokrīnām slimībām?			Numeric	
			1	Jā		
			2	Nē		
			Atsakās atbildēt - 100			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			Nezinu - 99		
G26a.					
Kurš no jūsu radniekiem ir slimojis ar vielmaiņas un endokrīnām slimībām?					
G26a_1.	vielmendo_t	1	Tēvs		
G26a_2.	vielmendo_tt	2	Tēva tēvs		
G26a_3.	vielmendo_tm	3	Tēva māte		
G26a_4.	vielmendo_m	4	Māte		
G26a_5.	vielmendo_mt	5	Mātes tēvs		
G26a_6.	vielmendo_mm	6	Mātes māte		
G26a_7.	vielmendo_b	7	Brālis		
G26a_8.	vielmendo_m	8	Māsa		
G26a_9.	vielmendo_d	9	Dēls		
G26a_10.	vielmendo_m	10	Meita		
	neviens_viemendo	Neviens no minētajiem - 55			
	atsa_vielmendo	Atsakās atbildēt -100			
G26b. Kāda veida vielmaiņas vai endokrīnā slimība tika atklāta [persona]...?					
	Tēvs			Numeric	
G26b_1.	1diab_t	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_t	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_t	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_t	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin_vielmendo_t	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Tēva tēvs			Numeric	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G26b_1.	1diab_tt	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_tt	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_tt	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_tt	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_tt	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Tēva māte			Numeric	
G26b_1.	1diab_tm	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_tm	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_tm	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_tm	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_tm	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Māte			Numeric	
G26b_1.	1diab_m	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_m	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_m	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_m	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_m	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Mātes tēvs			Numeric	
G26b_1.	1diab_mt	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_mt	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_mt	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_mt	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_mt	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Mātes māte			Numeric	
G26b_1.	1diab_mm	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G26b_2.	2diab_mm	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_mm	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_mm	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_mm	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Brālis			Numeric	Līdz 8 p
G26b_1.	1diab_b	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_b	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_b	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_b	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_b	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Māsa			Numeric	Līdz 8 p
G26b_1.	1diab_mas	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_mas	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_mas	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_mas	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_mas	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Dēls			Numeric	Līdz 8 p
G26b_1.	1diab_d	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_d	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_d	3	Vairogdziedzera slimības		
G26b_4.	aptauk_d	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_d	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
	Meita			Numeric	Līdz 8 p
G26b_1.	1diab_meit	1	1.tipa cukura diabēts (nepieciešamas insulīna injekcijas)		
G26b_2.	2diab_meit	2	2.tipa cukura diabēts		
G26b_3.	vairdzsl_meit	3	Vairogdziedzera slimības		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

G26b_4.	aptauk_meit	4	Aptaukošanās (izteikti liels liekais svars)		
G26b_5.	nezin vielmendo_meit	5	Precīzi nezina, kāda slimība		
G26c.	Kādā vecumā [radnieks]... saslima ar [diagnoze] ...?				
	diagnoze no G26b_t	Tēvs	Vecums gados _____	Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_tt	Tēva tēvs	Vecums gados _____	Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_tm	Tēva māte	Vecums gados _____	Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_m	Māte	Vecums gados _____	Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_mt	Mātes tēvs	Vecums gados _____	Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_mm	Mātes māte	Vecums gados _____	Numeric	3 zīmes
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_b	Brālis	Vecums gados _____ 3 zīmes	Numeric	Līdz 8 pers.
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_mas	Māsa	Vecums gados _____ 3 zīmes	Numeric	Līdz 8 pers.
			Atsakās atbildēt - 100		
			Nezinu - 99		
	diagnoze no G26b_d	Dēls	Vecums gados _____ 3 zīmes	Numeric	Līdz 8 pers.
			Atsakās atbildēt - 100		



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			Nezinu - 99			
	diagnoze no G26b_meit	Meita	Vecums gados _____ 3 zīmes		Numeric	Līdz 8 pers.
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
G27a.	rad_hron	Vai kāds no Jūsu radniekiem cieš no kādām citām hroniskām slimībām?			Numeric	
		1	Jā			
		2	Nē			
			Atsakās atbildēt - 100			
			Nezinu - 99			
G27a.	Kurš no jūsu radniekiem cieš no kādām citām hroniskām slimībām?				Numeric	
G27a_1.	hron_t	1	Tēvs			
G27a_2.	hron_tt	2	Tēva tēvs			
G27a_3.	hron_tm	3	Tēva māte			
G27a_4.	hron_m	4	Māte			
G27a_5.	hron_mt	5	Mātes tēvs			
G27a_6.	hron_mm	6	Mātes māte			
G27a_7.	hron_b	7	Brālis			
G27a_8.	hron_mas	8	Māsa			
G27a_9.	hron_d	9	Dēls			
G27a_10.	hron_meit	10	Meita			
	neviens_hron	55	Neviens no minētajiem			
	atsa_hron	-100	Atsakos atbildēt			
G27c.	hron_vec	Kādā vecumā [radnieks]... saslima ar hronisko slimību?			Numeric	
hron_vec_t	Tēvs	Vecums gados _____				3 zīmes
		Atsakās atbildēt - 100				
		Nezinu - 99				
hron_vec_tt	Tēva tēvs	Vecums gados _____				3 zīmes
		55	Neviens no minētajiem			
		-100	Atsakās atbildēt			
hron_vec_tm	Tēva māte	Vecums gados _____			Numeric	3 zīmes
		55	Neviens no minētajiem			



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_m	Māte		Vecums gados _____			3 zīmes
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_mt	Mātes tēvs		Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_mm	Mātes māte		Vecums gados _____		Numeric	3 zīmes
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_b	Brālis		Vecums gados _____ 3 zīmes		Numeric	Līdz 8 pers.
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_mas	Māsa		Vecums gados _____ 3 zīmes		Numeric	Līdz 8 pers.
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_d	Dēls		Vecums gados _____ 3 zīmes		Numeric	Līdz 8 pers.
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
hron_vec_meit	Meita		Vecums gados _____ 3 zīmes		Numeric	Līdz 8 pers.
			55	Neviens no minētajiem		
			-100	Atsakās atbildēt		
			55	Neviens no minētajiem		
M1.	auggar	Augums (cm)	_____		numeric	3 zīmes
M2.	vidapk	Vidukļa apkārtmērs (cm)	_____		numeric	3 zīmes
M3.	gurnapk	Gurnu apkārtmērs (cm)	_____		numeric	3 zīmes
T1.	1. tālrunis		_____		numeric	8 zīmes
			-100 Atsakās atbildēt			
T2.	2. tālrunis		_____		numeric	8 zīmes
			-100 Atsakās atbildēt			
T3.	e-pasta adrese				teksts	
M4.	masa	Svars (kg)	_____ (3 zīmes)			3 zīmes



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

M5.	KMI_merits	Ķermeņa masas indekss (kg/m ²)			
M6_1.	assp_1_s	Sistoliskais AS (1)	_____	Numeric	
M6_2.	assp_1_d	Diastoliskais AS (1)	_____	Numeric	
M6_3.	pulss_1	Pulss (1)	_____	Numeric	
M7_1.	assp_2_s	Sistoliskais AS (2)	_____	Numeric	
M7_2.	assp_2_d	Diastoliskais AS (2)	_____	Numeric	
M7_3.	pulss_2	Pulss (2)	_____	Numeric	
M8_1.	assp_3_s	Sistoliskais AS (3)	_____	Numeric	
M8_2.	assp_3_d	Diastoliskais AS (3)	_____	Numeric	
M8_3.	pulss_3	Pulss (3)	_____	Numeric	
M9.	kophol_ mmol	Kopējais holesterīns mmol/l		Numeric	
M10.	zbl_mmol	ZBL mmol/l		Numeric	
M11.	abl_mmol	ABL mmol/l		Numeric	
M12.	trig_mmol	Triglicerīdi mmol/l		Numeric	
M13.	gliklim_mm ol	Glikozes līmenis mmol/l		Numeric	