

## IEVADS

**M**ācību gads pandēmijas zīmē ir aizvadīts, bet tas atstājis redzamas sekas kā mazāku, tā lielāku bērnu veselībā. Līdz ar attālinātajām mācībām

un fizisko aktivitāšu pulciņu trūkumu bērni kustējās mazāk, ēda mājās, bieži vien bija traucsmaināki nekā ikdienas skolas dzīvē klātienē. Līdz ar nepieciešamību pārmēru lietot viedierīces tika traucēts arī miega

ritms. Viena no redzamākajām lietām, kas ietekmē veselību, ir liekais svars, kas var būt gan problēma pati par sevi, gan arī izpausties papildu citām hroniskām slimībām.

# Pandēmijas laiks iezīmē negatīvas tendences bērnu veselībā

Sarunā ar “Druvu” Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas pediatre un bērnu endokrinoloģe **Iveta Dzīvīte-Krišāne** atzīst, ka, ikdienā strādājot ar problemātiskiem bērniem, šis pandēmijas laiks ir iezīmējis negatīvas tendences un atstājis būtisku ietekmi uz bērnu lieko svaru: “Mēs redzam bērniņus ne tikai ar izolētām svara problēmām, bet arī bērniem ar hroniskām slimībām. Arī citiem bērniem pandēmijas gads ir vainagojis ar diezgan strauju svara pieaugumu. Arī tiem, kuri pie mums ārstējas citu slimību dēļ un kuriem līdz šim nav bijušas svara problēmas, tādas ir parādījušās.”

## Būtiski faktori – stress un bailes

Ieskiecējot faktorus, kas pandēmijas laikā veicinājuši lieko svaru, I.Dzīvīte-Krišāne kā pirmo izceļ psiholoģisko faktoru: “Organisms ir vienots vesels, tam ir jādarbojas līdzsvarā un harmonijā. Ļoti daudzas no mūsu organisma funkcijām, jo īpaši, ja runājam par hormonālo regulāciju, ir atkarīgas no emocijām, no psihi un psiholoģiskās labsajūtas.

Emociju ziņā šis gads iezīmējis negatīvās emocijas, vispirms jau bailes – bailes saslimt; kas notiks ar piederīgajiem, vecvecākiem, vecāku darbu, ar ģimenes vienotību, ģimenes attiecībām. Protams, bērnam bijis daudz baiļu par attālinātajām mācībām: vai es varēšu visu labi izdarīt, vai man izdosies

Ārstes darbā bērni ar svaru virs 100 kilogramiem nav retums.

Iveta Dzīvīte-Krišāne medijos izteikusies, ka konsultēja bērnu ar 155 kilogramu svaru. Pusaudžu svars bieži vien mēdz pārsniegt arī 100, 120, 130 kilogramu svaru. Parasti šāds svars ir 14, 15, 16 gadus veciem tīņiem.

## Bērniem un pusaudžiem (līdz 18 gadiem):

- ieteicams būt fiziski aktīviem, katru dienu vidēji 60 minūtes veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes;
- muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes ieteicams veikt vidēji trīs reizes nedēļā.

(Slimību profilakses un kontroles centrs)

pašam mācīties. Visas šīs emocijas veicina hronisku stresu. Bērni un pusaudži atrodas nepārtrauktā hroniskā stresā. Un, ja runājam par hroniskā stresa iedarbību uz hormonālo darbību, tad tas palielina stresa hormonu līmeni organismā, kas arī ir viens no veicinātajiem faktoriem svara pieaugumam.”

Tāpat speciāliste piebilst, ka skolēniem daudz bija jāsaņem, daļa mēģināja emocijas apslāpēt, bet arī tas atsaucas uz organismu: “Dažbrīd pat labāk ir emocijas izlādēt. Jo apslāpētas tās uzkrājas un bioķīmiskajos procesos organismā tāpat notiek šo emociju negatīvā ietekme.”

## Viedierīču ietekme uz redzi, stāju, miegu

Otrs būtisks faktors, ko atzīmē endokrinoloģe, ir pārmērīga sēdēšana pie viedierīcēm, kas bija neapšaubāma šīs pandēmijas sastāvdaļa. Ierobežotās klātienē saskarsmes dēļ bērni ar viedierīču palīdzību ne tikai mācījās, bet arī komunicēja ar vienaudžiem. Tik pārmērīga to lietošana, atra-

šanās nedabiskā pozā neizbēgami atstāj ietekmi uz stāju, acīm, arī miegu.

I.Dzīvīte-Krišāne atgādina, ka speciālisti iesaka viedierīces nelietot divas stundas pirms miega, taču iekārtas bieži tika lietotas pat gultā, un pie tām ne mazums bērnu aizmiga: “Bērni ne tikai vēlāk gāja gulēt. Jāatceras, ja viedierīces nav speciāli aizsargātas, tās izdala zilo gaismas spektru, kas caur redzes nervu ietekmē gan nervu sistēmu, gan hormonālo sistēmu, kā arī samazina miega hormona melatonīna sintēzi, tāpēc samazinājas miega kvalitāte. Bet, ja ir slikts miegs, ja ir samazinātas miega stundas, arī tas veicina svara pieaugumu.”

## Pašiem izkustēties ir grūtāk

I.Dzīvīte-Krišāne arī uzsver, ka laikā, kad trūka sporta nodarbību, pulciņu, elementārā ikdienas ceļa uz skolu un izkustēšanās starpbrīžos, tas radīja izteiktu fizisku aktivitāšu iztrūkumu: “Protams, negribu teikt, ka tā bija visās ģimenēs, ir arī ģimenes, kur vecāki, daudz vairāk laika pavadot mājās, brauca ar bērniem pārgājienos,

baudīja dabu, ģimeniski nodarbojās ar sporta aktivitātēm, tomēr lielākajā daļā gadījumu bērns, kurš bija mājās, bieži vien pat no tās neizgāja. To, ka sportiskās aktivitātes pandēmijas laikā bija būtiski samazinājušās, atzina kā bērni, tā vecāki. Ja nav organizētu nodarbību, pašiem tām saņemties ir grūtāk. Un aktivitāšu trūkums nenoliedzami spēcīgi ietekmē svara pieaugumu.”

## Veselīgie un neveselīgie našķi

Visiem zināma patiesība – esot mājās, ledusskapja durvis tiek virinātas biežāk. Endokrinoloģe norāda, ka intensīvajā mācību laikā arī bērni tajā ieskatījās bieži, ātri vien salika visu ko uz šķīvja, bieži vien ne jau to veselīgāko: “Un kad līdzī nāk stress, ka noteiktā laika sprīdī jāpaspēj uzrakstīt kontrol darbu, noved pie emocionālās ēšanas, stress tiek apēsts ar uzturu. Turklāt tas var notikt neapzināti. Bet situācijā, ja bērns pats piefiksē, ka līdz ar to svars ir pieaudzis, viņš jūtas vainīgs. Tas noved pie apburtā loka, jo jūtas par to vainīgs, pieaug stress par izskatu, un emocionālai ēšanai vārti vaļā.”

Analizējot ģimeņu ēšanas un ēdienu pagatavošanas paradumus pandēmijas laikā, I.Dzīvīte-Krišāne vērtē, ka situācijas ir ļoti dažādas: “Ir ģimenes, kas ļoti pedomā, esot mājās, gatavo iespējami uzturvielām sabalansētāku – veselīgu un siltu ēdienu. Bet tieši tāpat ir ģimenes, kur vecāki arī pandēmijas laikā strādāja ārpus mājām, bērns vai bērni palika vieni, turklāt ne vienmēr vēlējās uzsildīt vecāko atstāto ēdienu. Tad ātrākais variants ir sviestmaizes pagatavošana vai kaut kā pakrēšana no ledusskapja, lai remdētu izsalkumu. Turklāt pēc tam vēl lielāka ēšana notika vakarā, kad vecāki pārnāca no darba.”

## Pievērst uzmanību

Mācību laiks pandēmijas zīmē bija izaicinošs ikvienam, arī vecākiem bija jātiec galā ar savām emocijām, izmaiņām ikdienā un darbā. I.Dzīvīte-Krišāne uzsver: “Ļoti būtiski šādās situācijās ir nepazaudēt bērnu. Protams, pandēmija atstāj ietekmi uz ikvienu, bet būtiski redzēt, kas kļūst par problēmu tieši konkrētajam bērnam. Visbiežāk vecāki vērsas pēc palīdzības tad, ja novēro strauju svara pieaugumu, psihoemocionālā stāvokļa izmaiņas: nomākātību, aizkaitinātību, agresiju vai pretējo – ieraušanos sevī, miega traucējumus, kad bērns grib, bet nevar aizmigt. Šādos gadījumos vislabāk vispirms vērsties pie ģimenes ārsta, kas izvērtē situāciju, ieteiks, kas tālāk darāms, kāda palīdzība vajadzīga.”

Speciāliste arī uzsver, ka līdz ar hronisko stresu, ja psihoemocionālā vide nav pozitīva, netiek sakārtota, tā raisa pusaudzī domas par paškaitējumu: “Psihiatri norādījuši, ka šajā laikā ļoti stipri pieauguši paškaitējuma gadījumi, kaitīgo vielu lietošana, depresija tieši pusaudžu vidū. Jo viņiem nepieciešama socializācija, kopā būšana. Tāpat sociālie tīkli, ko izmanto pusaudži, arī bieži nes negatīvu informāciju, tāpēc būtiski domāt gan medijiem, gan vecākiem, gan sabiedrībai kopumā, kā uzlabot psihoemocionālo fonu, neskatoties uz situāciju, kurā esam.”

## Ieteikumi, kas noderēs arī vasaras brīvlaikā

Lai gan vasaras brīvlaikā ir mazāk riska faktoru, bērns vairāk laika pavada ārā, būtiski regulāri vēdināt telpas, lai tajās būtu svaigs gaiss, bet brīvlaikā ikdienas ritmā iekļaut bērnam atbilstošus izkustēšanās vingrojumus – vai tā būtu joga, hip-hops vai pilates, kustības muskuļu stiepšanai, stājas uzlabošanai, muskulatūras tonusam.

Lai nerastos problēmas ar neveselīgiem našķiem, I.Dzīvīte-Krišāne iesaka tos vispār nepirkt un neturēt mājās: “Ja to nebūs, roka pēc tiem nevarēs aizsniegties. Savukārt, ja uz galda stāvēs sagriezts burkāns vai kādi citi dārzeņi, augļi, roka pastiepsies arī pēc tiem. Vecāki var no rīta pirms darba desmit minūtes ātrāk piecelties un tos sagriezt, nolikt ērti pieejamā vietā. Savukārt, ja ir atstāts ēdiens, izrunāt ar bērnu, cik svarīgi to uzsildīt un apēst. Vecākam bērnam var iemācīt gatavot veselīgu ēdienu, kas viņam pašam garšo. Arī saspringtā mācību laikā, bet vēl jo vairāk brīvlaikā bērniem pēc iespējas jāizkustas ārā, un arī vecākiem vakaros jāiet ārā, visai ģimenei kopā – ar riteni, ātrā solī izstaigājoties vai paskrienot, pilnīgi pēc izvēles, kas bērnam patīk. Arī vecākiem tas nāks tikai par labu.”

Neatkarīgi no mācībām vai brīvdienām ir jābūt noteiktam vakara režīmam, laikam, kad viedierīces tiek noliktas un notiek sagatavošanās gulētiešanai, lai neaizmigtu kopā ar telefonu vai planšeti. I.Dzīvīte-Krišāne uzsver arī atmosfēras nozīmi ģimenē: “Svarīgi uzturēt ģimenē šo pozitīvo psihoemocionālo atmosfēru neatkarīgi no grūtībām, ar kurām saskaras kā bērni, tā vecāki. Un nevajag gaidīt un domāt, ka problēmas pāries pašas no sevis. Situācija pāries, bet bērnam problēmas var arī nepāriet, kļūt vēl dziļākas. Svarīgi atcerēties, jo ātrāk tās risina, jo mazāk paliekošas sekas bērna veselībai.”

# Ik mēnesi viens lieks kilograms

**C**ēsu klīniskās bērnu endokrinoloģe Dr.Jurgita Gailete apstiprināja, ka bērnu liekā svara pieaugums ir problēma, kas samilzusi pandēmijas laikā daudzviet pasaulē. Arī savā darbā viņa ar to saskaras ik dienas. Ārste norāda, ka ir zinātniski pētījumi, kuros apstiprinājies, ka katrs ka-

rantīnā pavadītais mēnesis bērnam pieaudzē vidēji kilogramu liekā svara – tāpat, ja tie ir seši mēneši, tad nāk klāt seši lieki kilogrami: “Protams, daudz atkarīgs no kustībām, ēšanas paradumiem un citiem faktoriem.” Ārste uzsver arī skolas pusdienu aspektu: “Agrāk daudzi vecāki sūdzējās, ka skolās bērni tiek

slikti ēdināti. Tomēr tās bija sabalansētas, siltas ēdienreizes. Pandēmijas apstākļos bērnu ēdienkarte ir bijusi pilnībā atkarīga no ģimenes ēšanas paradumiem. Vecākiem ir jāapzinās, ka tieši viņi ir atbildīgi par sava un bērnu uztura paradumiem, un ir būtiski, lai ģimenē tiktu izkopti veselīgas ēšanas principi.”

Lappusi sagatavoja  
**IVETA ROZENTĀLE**

Projektu finansē  
Mediju atbalsta fonds  
no Latvijas valsts  
budžeta līdzekļiem

**MAF**  
Mediju atbalsta fonds