



Aptaujas “Saulošanās, tās ietekme uz veselību” izvērtējums

O fonda organizētā projekta “Apaļš kā pūpols” marta uzdevums bija izveidot aptauju par saulošanos, tās ietekmi uz veselību, un izvērtēt iegūtos rezultātus.



Špoģu vidusskolas komanda izveidoja aptauju vietnē www.visidati.lv.

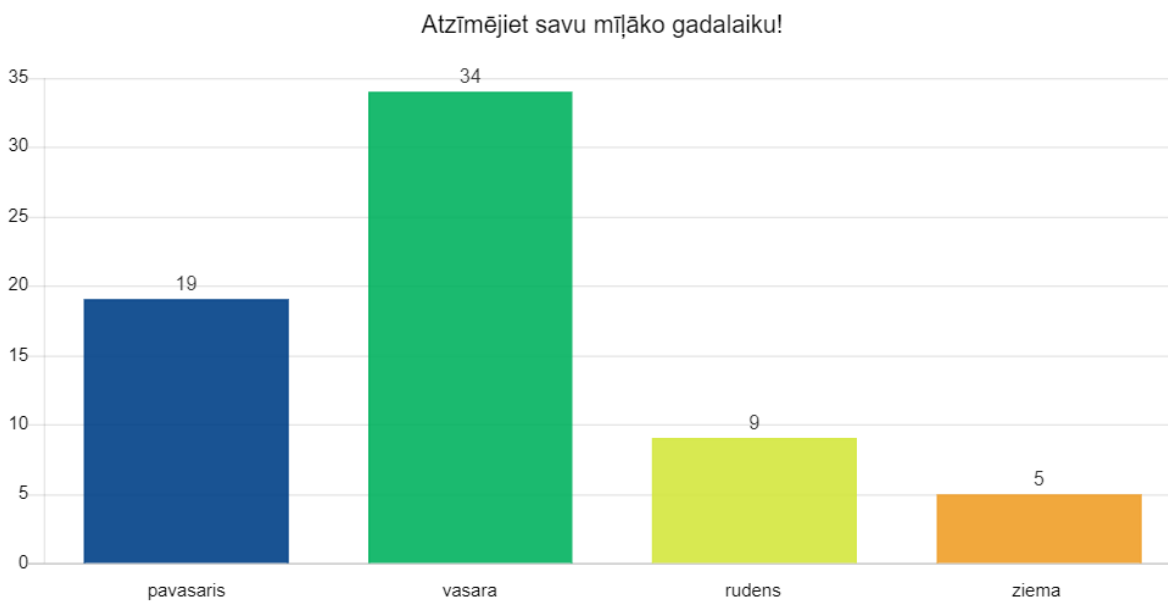
Aptaujā tika iekļauti 16 jautājumi, ar kuru palīdzību vēlējamies noskaidrot cilvēku viedokli par saulošanās paradumiem, saulošanās ietekmi uz veselību. Dažos jautājumos centāmies noskaidrot cilvēku viedokli vai attieksmi, piemēram, par saulošanās paradumiem, solārija apmeklēšanu, bet bija arī jautājumi, kuriem ir zināma atbilde. Tā radās iespēja noskaidrot, cik respondenti ir informēti, piemēram, jautājumi par ieteicamo saulošanās laiku un ilgumu. Visi aptaujas rezultāti ir pieejami - www.visidati.lv/res/171237194463761/.

Aptaujā piedalījās 50 respondenti, no tiem 10 vīrieši un 40 sievietes, vecumā no 12 līdz 66 gadiem. Respondentu sadalījums pa vecuma grupām:

12-20gadi – 26 respondenti; 20-30gadi – 7 respondenti; 30-40gadi – 3 respondenti; 40 un vairāk gadi – 14 respondenti.

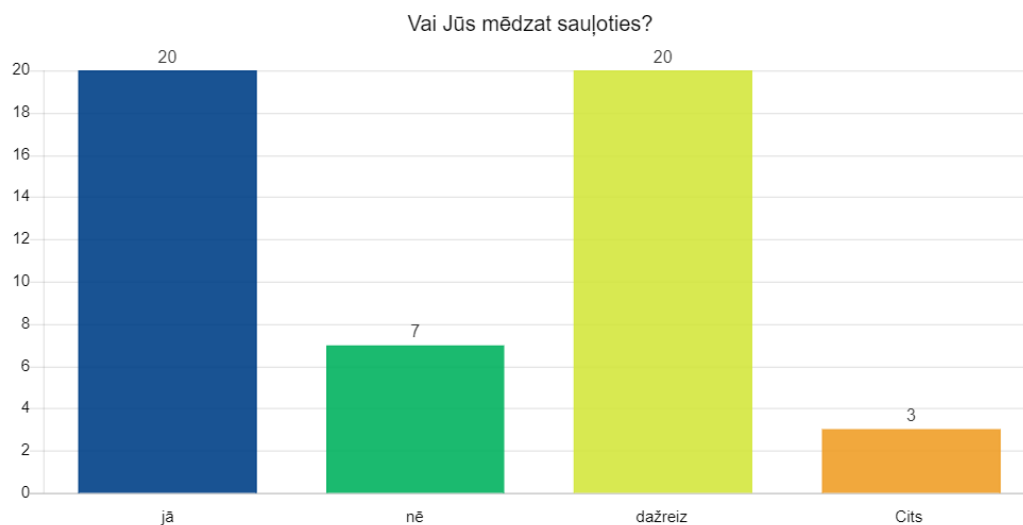
Aptaujas analīze

1.jautājums.



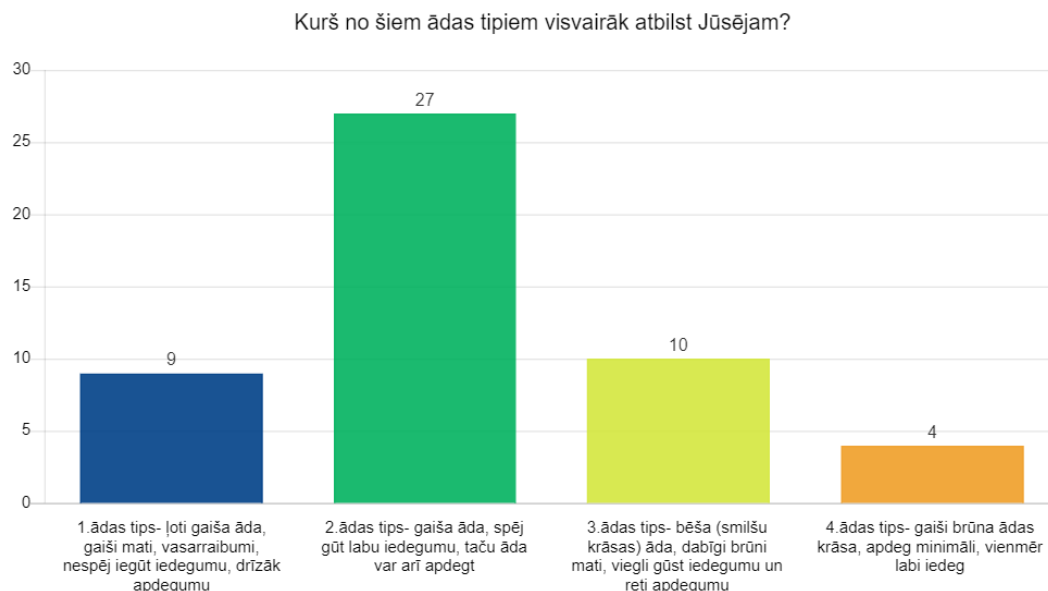
Respondentiem mīļākais gadalaiks ir vasara (34) un pavasaris (19). Šis bija “iesildošais” jautājums.

2.jautājums.



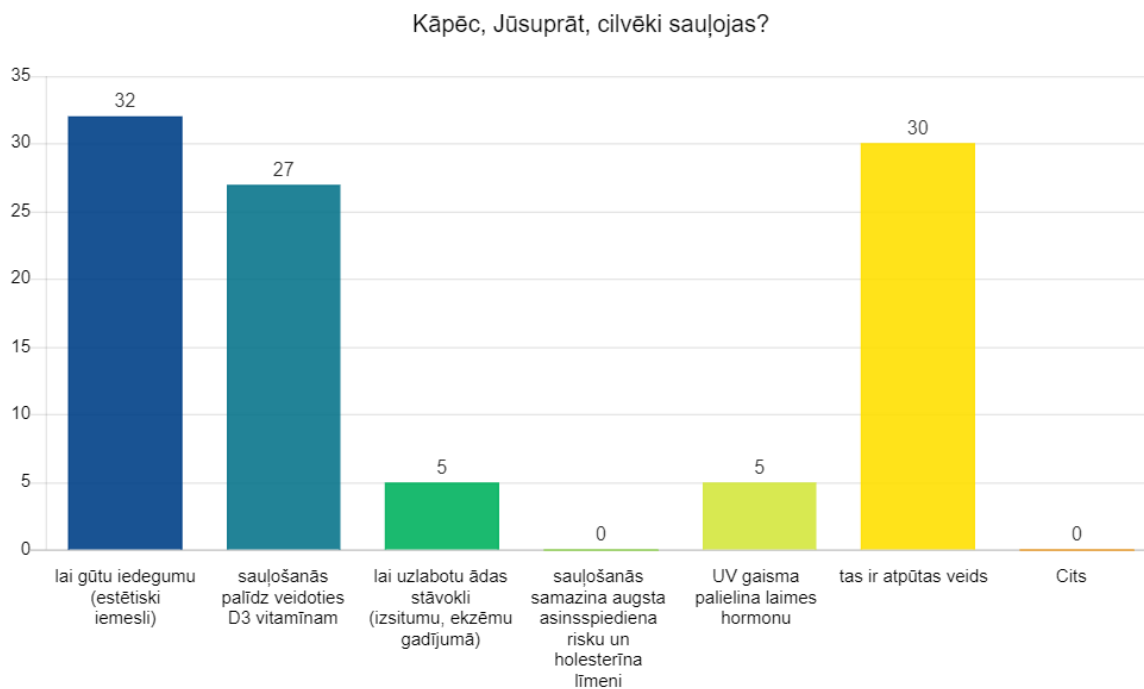
Šajā jautājumā vēlējāmies noskaidrot respondentu nostāju par sauļošanu – rezultāti vienādi – 20 respondenti mēdz sauļoties, 20 – sauļojas dažreiz.

3. jautājums.



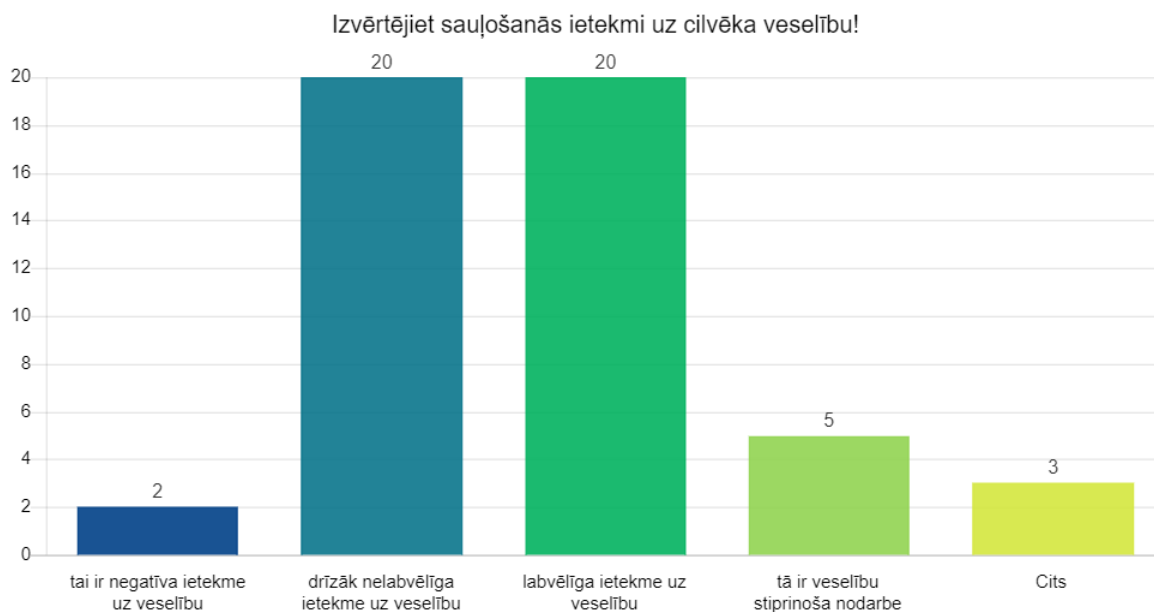
Šī jautājuma atbildes apstiprina SPKC materiālā “Sauļošanās ietekme uz veselību” sniegto informāciju – par to, ka 80% Latvijas iedzīvotāju ir 2.ādas tips – gaiša ādas krāsa, tie spēj gūt labu iedegumu, tomēr āda var arī apdegt (2.ādas tipu atzīmējuši 27 respondenti).

4.jautājums.



Šajā jautājumā centāties vispārināti noskaidrot viedokli – kāpēc cilvēki vispār sauļojas. Kā redzams diagrammā, 32 respondenti atzina, ka iemesli saistīti ar to, ka iedegumu sabiedrībā atzīst par skaistu (estētiski iemesli), kā arī 27 respondenti atzīmēja, ka sauļošanās palīdz veidoties D3 vitamīnam. 30 respondenti atzīmēja, ka sauļošanās ir atpūtas veids.

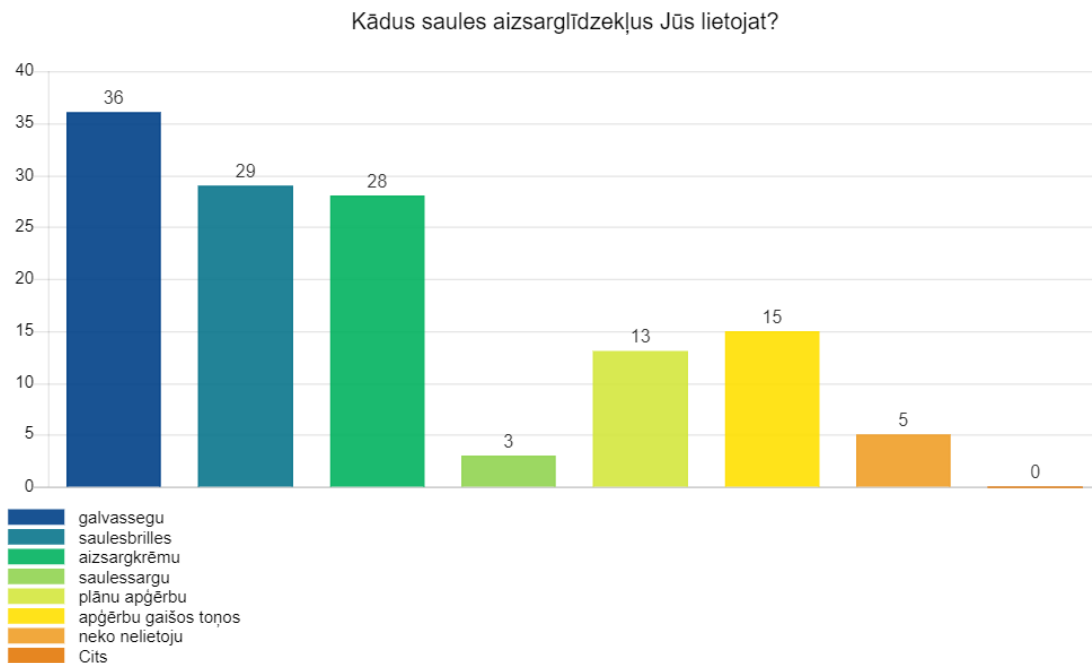
5.jautājums.



Šajā jautājumā centāties noskaidrot respondentu viedokli, kā sauļošanās ietekmē cilvēka veselību. 20 respondenti atzina, ka sauļošanās ir drīzāk nelabvēlīga ietekme, un tikpat (20)

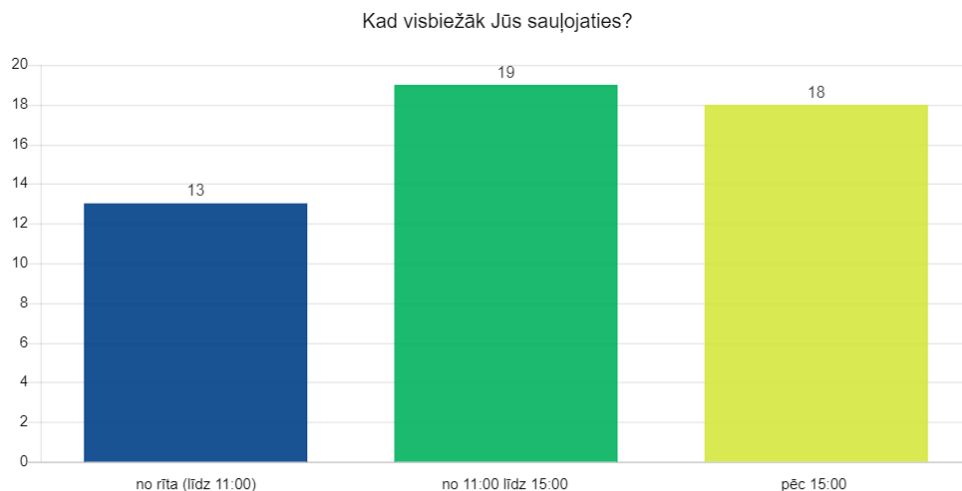
respondenti domā, ka sauļošanās atstāj labvēlīgu ietekmi uz veselību. Trīs respondenti atzīmēja atbildi cits – “Sauļošanās ietekme ir atkarīga no ādas tipa un cilvēka kopējā veselības stāvokļa; Viss atkarīgs no tā, kā mēs sauļojamies; Viss ir atkarīgs no tā cik bieži sauļojas, ādas tipa. Daudziem tā var būt neieteicama”.

6.jautājums.



Šajā jautājumā centāties noskaidrot, kādus saules aizsarglīdzekļus lieto respondenti – visbiežāk tiek lietotas galvassegas (36), saulesbrilles (29) un aizsargkrēmi (28). Interesanti, ka šajā jautājumā atklājās, ka gados jaunākie respondenti kā saules aizsarglīdzekļus biežāk minēja galvassegas, saulesbrilles un plānu, gaišu apģērbu, savukārt, gados vecākie respondenti biežāk atzīmēja arī atbildi – aizsargkrēms.

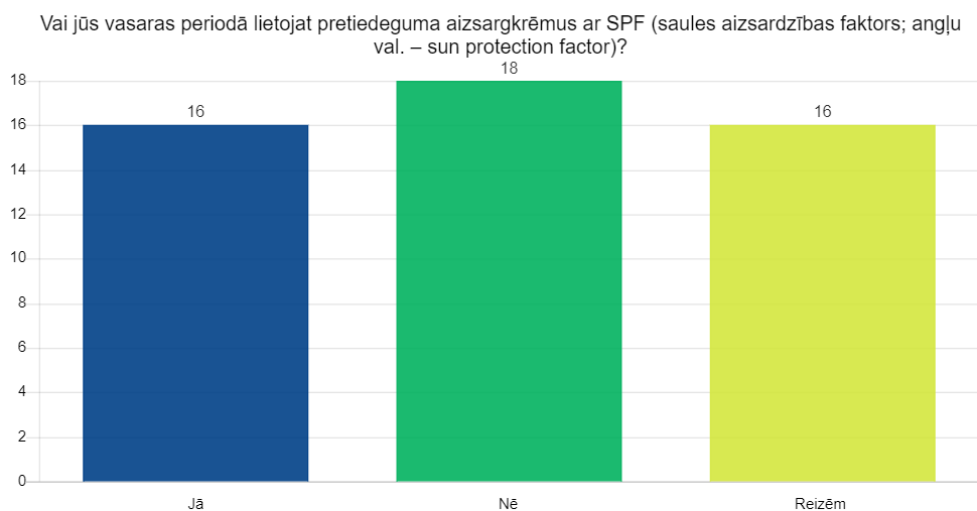
7.jautājums.



Kā diagrammā redzams, respondenti visbiežāk sauļojas laikā, kad to nav ieteicams darīt – laikā no 11:00 līdz 15:00 – šo atbildi atzīmēja 19 respondenti. Prieķē arī fakts, ka 18 respondenti sauļoties izvēlas pēķ 15:00, kad Saules stari ir mazāk aktīvi.

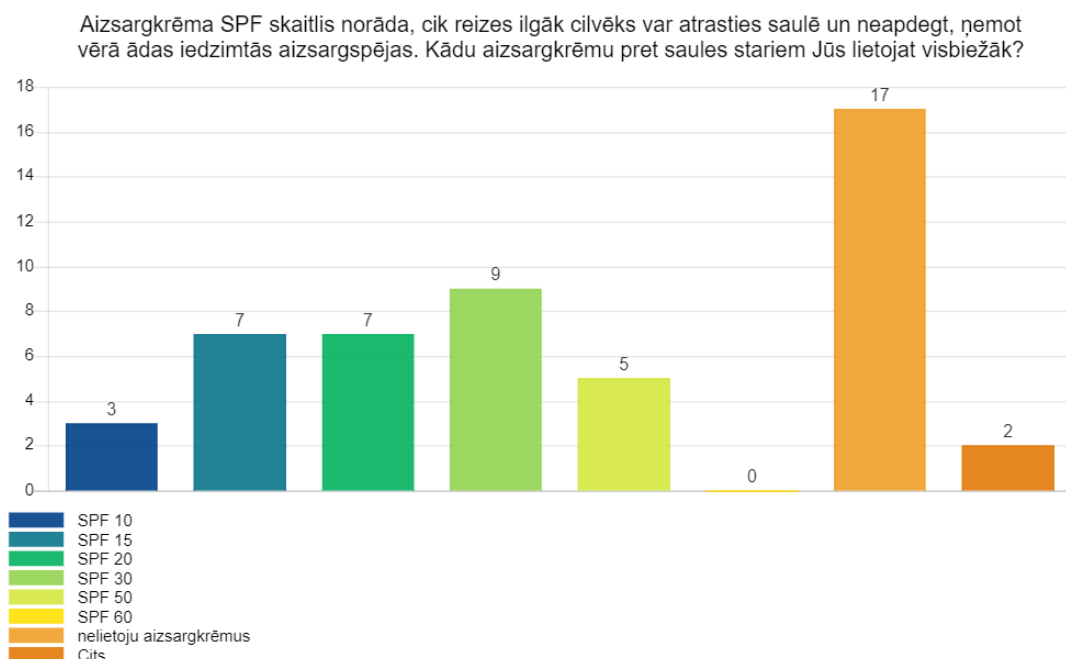
Ideja par šo jautājumu radās, izlasot rakstus - <https://www.maniveselibasdati.lv/ka-sauloties-veseligi-noskaidro-kad-un-cik-ilgi-driksti-atrasties-saules-staros/> un <https://medicine.lv/raksti/saulosanas-par-un-pret-fe909654fc> .

8.jautājums.



Atbildes uz šo jautājumu ir ļoti līdzvērtīgas – respondenti gan lieto pretiedeguma aizsargkrēmus ar SPF, gan nelieto. Respondenti, kuri atbildēja šajā jautājumā ar nē – nelieto aizsargkrēmus – vairāk ir gados jaunāki cilvēķi.

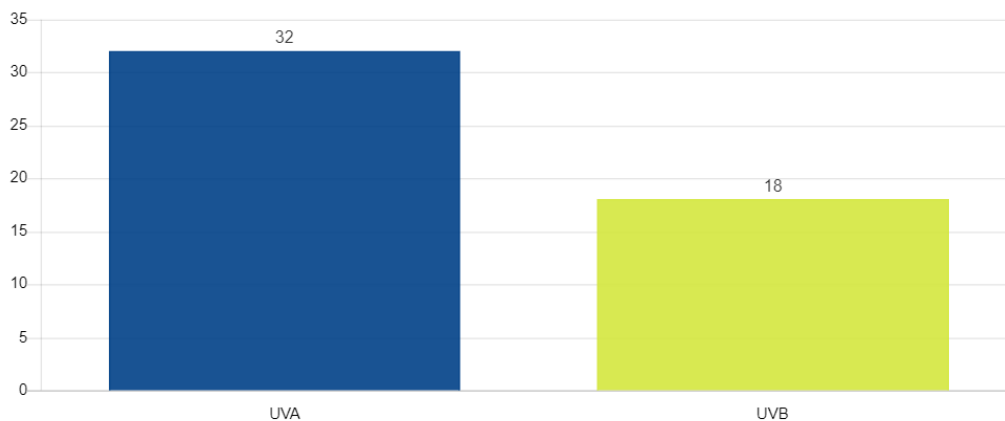
9.jautājums.



Šajā jautājumā apstiprinās iepriekš noskaidrotais – daļa respondentu pretiedeguma aizsargkrēmus nelieto 17 respondenti. Visvairāk tiek lietoti aizsargkrēmi ar SPF 30. Krēmi ar SPF 30, kā noskaidrojām vairākos informācijas avotos (SPKC materiāls “Sauļošanās ietekme uz veselību”, <https://www.maniveselibasdati.lv/ka-sauloties-veseligi-noskaidro-kad-un-cik-ilgi-driksti-atrasties-saules-staros/>) ir ar pietiekamu aizsardzību mūsu platuma grādos. Ja cilvēki dodas ceļojumos uz ārzemēm ar karstāku klimatu, tad var izvēlēties aizsargkrēmu ar lielāku SPF.

10.jautājums.

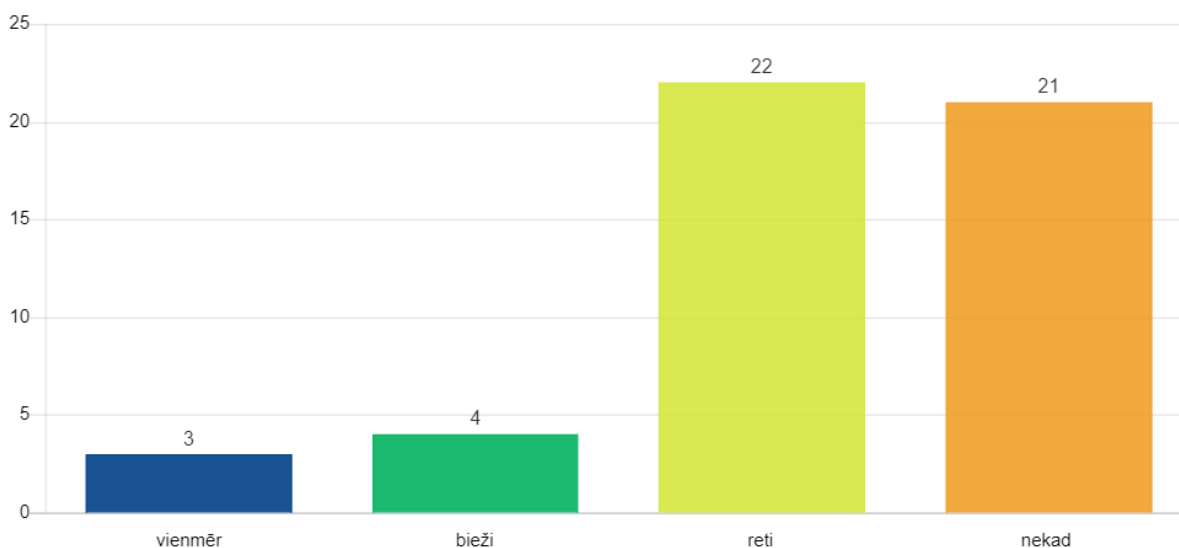
Ir zināms, ka saules starojums sastāv no dažāda garuma elektromagnētiskiem viļņiem, tostarp ultravioletā starojuma. Ir trīs veida ultravioletie stari – UVA, UVB un UVC. Ozona slānis aiztur UVC starus, arī lielu daļu UVB staru, un gandrīz 99% starojuma ir UVA. Kurš starojums, kā liecina jaunākie pētījumi, rada lielāko novecošanās un ādas vēža risku?



Šo jautājumu aptaujā iekļaut mūs mudināja raksts - <https://jauns.lv/raksts/sievietem/150804-saulosanas-un-mistiskais-spf-ko-tas-isti-nozime> - kur noskaidrojām par ultravioleto staru veidiem. Diagrammā redzams, ka lielākā daļa respondentu (32) zina (vai nojauš), ka tieši UVA starojums, pēc pēdējo gadu pētījumiem, ir atzīts par kaitīgāku. Interesanti ir tas, ka visi saules aizsargkrēmi nemaz nepasargā no UVA starojuma. Tāpēc iegādājoties pretiedeguma krēmu, jāskatās, lai tas aizsargā gan pret UVB, bet arī pret UVA stariem.

11.jautājums.

Arī mākoņainās dienās UVA stari, kas var veicināt ādas vēža šūnu aktivizēšanos, ir pietiekami aktīvi. Vai mākoņainās dienās lietojat saules aizsargkrēmus (vai citādāk sevi pasargājat)?

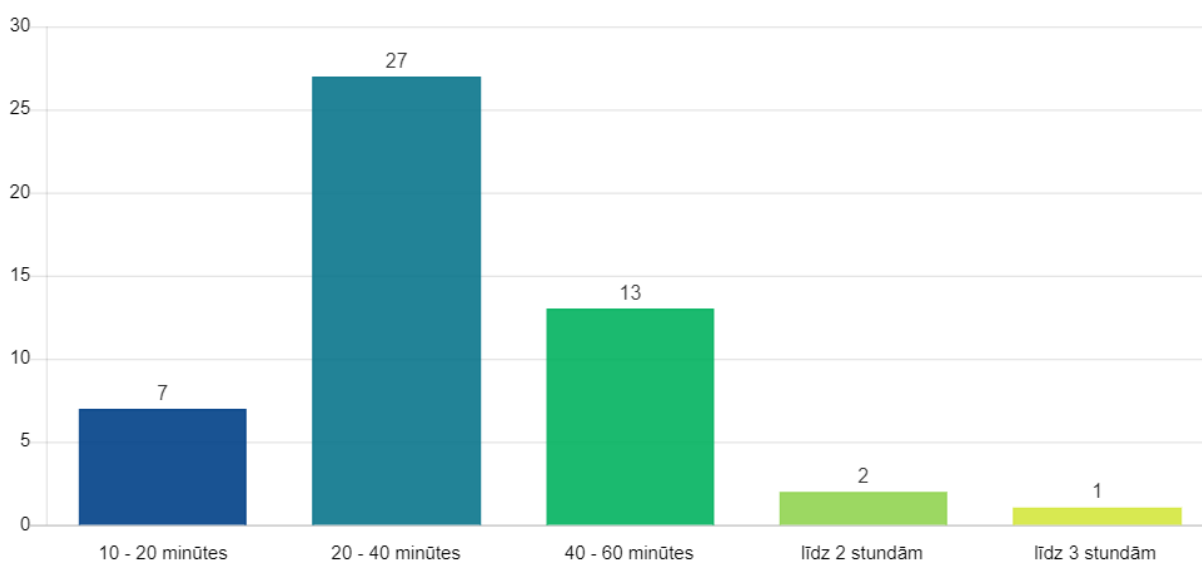


Atbildes uz šo jautājumu liecina, ka respondenti, ja arī zina par UVA starojumu un tā ietekmi, tad visdrīzāk neiedomājas, ka mākoņi nepasargā mūs no šī starojuma ietekmes. “Aprēķināts – ja 83% no debesīm klāj mākoņi, UVA staru intensitāte samazinās tikai par pusi. Tātad – arī mākoņainās dienās nekur nevajag iet bez saules aizsargkrēma.” -

<https://www.tvnet.lv/4517318/interesanti-fakti-par-saulosanos> .

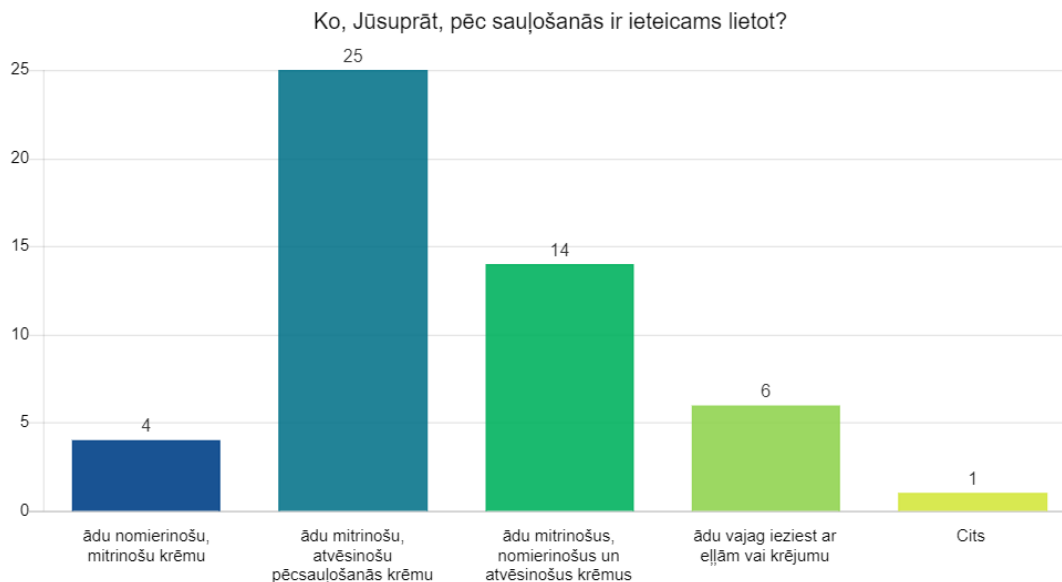
12.jautājums.

Mērenā klimata platuma grādos optimālais sauļošanās ilgums ir:



Respondentu atbildes šajā jautājumā ir iepriecinošas, jo lielākā daļa (27) ir atzīmējuši pat mazāku optimālo sauļošanās ilgumu, nekā mēs atradām informācijas avotos – 40 minūtes līdz 1 stundai (<https://latvijasaptiekas.lv/publikacija/raksts/saulosanas-abc>).

13.jautājums.



Arī šajā jautājumā respondentu atbildes ir iepriecinošas – lielākā daļa aptaujāto uzskata, ka pēc sauļošanās nepieciešams lietot ādu mitrinošus, atvēsinošus un nomierinošus pēcsauļošanās krēmus, jo tie atbalsta bojāto ādas šūnu ādas atjaunošanās mehānismus. Diemžēl 6 respondenti uzskata, ka ādu vajag ieziest ar krējumu vai eļļām, bet tad bojātajai ādai papildus būs jācīnās ar alerģiju vai baktērijām. (<https://medicine.lv/raksti/saulosanas-par-un-pret-fe909654fc>), kā arī viens respondents atbildēja, ka nevajag darīt neko.

14.jautājums.



Analizējot atbildes uz šo jautājumu – solāriju nekad nav apmeklējuši 44 no aptaujātajiem, 3 respondenti solāriju apmeklē reti, 2 – reizēm un tikai 1 – bieži. Domājam, ka tas varētu būt skaidrojams ar to, ka lielākā daļa respondentu dzīvo lauku teritorijās, kur solārija pakalpojumi nav pieejami.

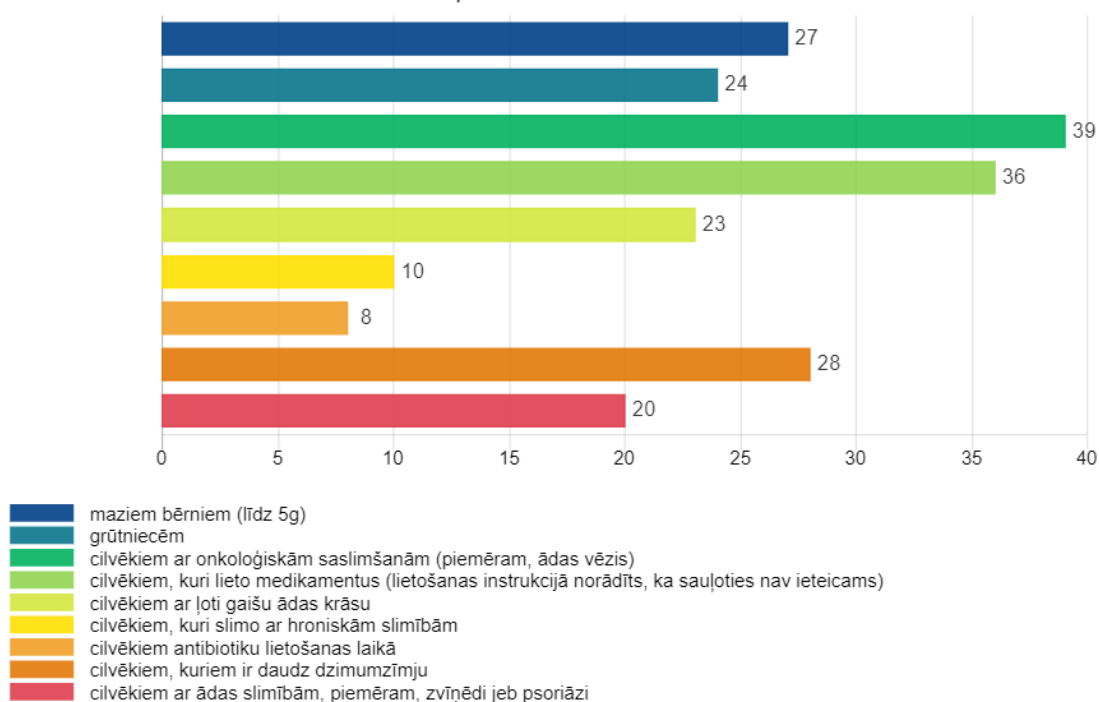
15.jautājums.

Sauļošanās dabīgā saulē ir drošāka par sauļošanos solārijā. Kāds ir jūsu viedoklis par šo apgalvojumu?

Šis bija atvērtais jautājums, kurā respondenti varēja ierakstīt savu viedokli. Tie bija ļoti dažādi, tomēr, apkopojot visu, varam secināt, ka lielākā daļa respondentu uzskata, ka sauļošanās dabīgā saulē ir drošāka par sauļošanos solārijā (27). Sauļošanos solārijā par drošāku atzina 7 respondenti – viņu galvenie argumenti: solārijā speciālisti nosaka sauļošanās laiku un intensitāti; solārijā mēs varam regulēt jaudu un ir precīzi noteikts laiks, bet dabu mēs nevaram mainīt. Bija vairāki respondenti, kuri atbildēja, ka droši nav nekur – ne dabīgā saulē, ne solārijā, kā arī vairāki respondenti norādīja, ka viss ir atkarīgs no tā, kādi drošības pasākumi tiek ievēroti. 8 respondentiem nebija viedokļa par šo jautājumu vai arī atbildi nezināja.

16.jautājums.

Kurām no minētajām cilvēku grupām, Jūsaprāt, sauļojoties ir jāievēro papildus pasākumi vai vispār nav ieteicams uzturēties saulē?



Noskaidrot respondentu viedokli šajā jautājumā mūs rosināja informācija, kuru atradām SPKS materiālā “Sauļošanās ietekme uz veselību” un <https://medicine.lv/raksti/saulosanas-par-un-pret-fe909654fc>.

Gandrīz visām aptaujā minētajām cilvēku grupām arī būtu vai nu jāievēro kādi papildus pasākumu sauļošanās laikā vai vispār jāatsakās no tās. Kā redzams diagrammā, lielākā daļa respondentu atzīst, ka cilvēkiem ar onkoloģiskām saslimšanām (tostarp, ādas vēzi) (39) un cilvēkiem, kuri lieto medikamentus (norādīts, ka nav ieteicams uzturēties saulē) (36) no sauļošanās būtu jāatturās. Vismazāk respondentu atzīmēja cilvēku grupu antibiotiku lietošanas

laikā un cilvēku grupu ar hroniskām slimībām. Interesanti, ka diezgan daudzi respondenti (20) atzīmēja arī cilvēku grupu ar ādas slimībām, piemēram, zvīņēdi jeb psoriāzi, kaut gan informācijas avotā (<https://medicine.lv/raksti/saulosanas-par-un-pret-fe909654fc>) mēs atradām informāciju par to, ka “ saules gaisma ļoti pozitīvi ietekmē procesus organismā psoriāzes gadījumā”.

Secinājumi

Izpētot un izanalizējot respondentu atbildes uz jautājumiem, varam secināt, ka lielākā daļa mūsu aptaujāto cilvēku pret saulšanos izturas atbildīgi un piesardzīgi, jo saprot, ka tas ietekmē viņu pašu veselību. Jo tikai katrs no mums var izlemt – sauloties vai nē, kurā laikā labāk to darīt un kā pasargāt savu organismu no ultravioletā starojuma.