

PIRMSKOLAS VECUMA BĒRNU LABSAJŪTAS SAISTĪBA AR ŪDENS LIETOŠANAS PARADUMIEM

Marina Meļņika, Ina Mežiņa-Mamajeva

Medicīnas fakultāte, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija

Ievads

Ūdens ir dzīvības pamats: ikdienas dzīvē cilvēkam nepieciešams šķidrums, jo ūdens uztur organismā līdzsvaru jeb homeostāzi. Pietiekamā šķidruma uzņemšana uzlabo kognitīvas funkcijas, pašsajūtu, uzmanību, garastāvokli, uzlabo vielmaiņas procesus, ādas stāvokli, paaugstina aizsardzības spējas, samazina saslimšanas risku. Savukārt ūdens trūkums organismā var izraisīt nogurumu, koncentrēšanas samazināšanās, galvas sāpes, slāpes [1]. Šī tēma ir aktuāla, jo ir daudz zinātnisko rakstu par ūdens pareizo lietošanu, bet pētījumu par ūdens patēriņu Latvijā trūkst. Pārsvārā pētījumi ir veltīti ūdens kvalitātei un dzeramā ūdens pieejamībai. Līdz 2014. gadam ir veikti vairāki pētījumi par hidratācijas ietekmi uz bērnu uzmanību, koncentrāciju un atmiņu, piemēram, C. Edmonda un D. Burforda pētījums “Vai bērniem vajag dzert vairāk ūdens? Ūdens lietošanas ietekme uz bērna kognitīvām funkcijām” [2].

Mērķis

Izpētīt bērnu labsajūtas dinamikas saistību ar viņu ūdens lietošanas paradumiem.

Materiāli un metodes

Kvantitatīvā pētniecības metode, pētījuma instruments – aptaujas anketa ar 14 jautājumiem, kur viens no jautājumiem ir psihoemocionāla

stāvokļa izvērtēšanas tests. Tests ir veidots ar mērķi operatīvi noteikt cilvēka pašsajūtu, aktivitātes līmeni un garastāvokli. Testu izstrādāja pētnieki V. Doskins, N. Lavrentjevs, V. Šarajs, M. Mirošņikovs, izstrādājot metodoloģiju, autori uzskatīja, ka funkcionāla psihoemocionāla stāvokļa galvenie komponenti ir pašsajūta, garastāvoklis, aktivitāte, tie varētu būt raksturoti ar polāro vērtējumu [3].

Aptaujā piedalījās 100 respondenti – pirmsskolas vecuma bērnu vecāki. Statistikas dati apstrādāti ar programmu Microsoft Excel (2010) un IBM SPSS Statistics 22.

Rezultāti

Lai iegūtu priekšstatu par bērnu ūdens lietošanas paradumiem, nepieciešamais ūdens daudzums bērniem ir rēķināts atkarībā no viņu svara. Saistībā ar to, bērniem ar svara kategoriju 11–16 kg ir ieteicams uzņemt no 0,6 līdz 1 l, bērniem ar svara kategoriju 17–24 kg ir ieteicams uzņemt 1–1,5 l, bērniem ar svara kategoriju 25–30 kg vairāk par 1,5 l ūdens. Pētījums parāda, ka ir atšķirības ūdens lietošanā dažādās svara kategorijās. Aplūkot respondentu atbildes variantus saistībā ar bērna svaru bija noteikts, ka lielākā daļa pirmsskolas vecuma bērnu ar svara kategoriju 11–16 kg (41%) uzņem no 0,6 līdz 1 l ūdens ikdienā, kas ir ieteicams šķidrums daudzums priekš viņu svara; 30% bērnu uzņem mazāk par 0,5 l, kas nav pietiekošs ūdens daudzums; 24% bērnu izdzer no 1,1 līdz 1,5 l ūdens, 5% ikdienā lieto vairāk par 1,5 l ūdens. Apkopojot atbilžu rezultātus, visvairāk ikdienā bērni dzer tīru ūdeni (ar 4 atzīmēja 50% respondentu). Visretāk lietoto šķidrumu aptaujātie atzīmēja sulas/gāzētos dzērienus (ciparu 1 atzīmēja 49%).

Respondentu atbildēs par slāpju sajūtu lielākā daļa (52%) aptaujāto atzīmējuši, ka viņu bērni ļoti reti sūdzas par slāpēm. IZanalizējot sīkāk atbilžu variantus, redzams, ka bērni, kas izdzer mazāk par 1 litru ūdens, un daži bērni, kas izdzer 1,1–1,5 l ūdens, bieži jūt slāpes. Tātad lielākā daļa bērnu, kas pakļauti dehidratācijas riskam, biežāk cieš no slāpju sajūtas. Kopumā 78% no visiem bērniem, kas cieš no slāpēm, dienā uzņem nepilnu litru ūdens. Šo rādītāju korelācijā tika noteikts, ka Spīrmena korelācija ir pozitīva, korelācijas koeficients $r_s = 0,228^*$, $p = 0,022$ (korelācija ir abpusēja 0,05 līmenī), tātad ar 95% varbūtību ir statistiski nozīmīga savstarpēja saistība starp slāpju sajūtu un uzņemto ūdens daudzumu.

Analizējot savstarpējo saistību starp bērnu dzeršanas paradumiem un slāpju sajūtas biežumu, tika noskaidrots, ka 57% bērnu no tiem, kas cieš no slāpēm, ūdeni dzer otrajā dienas pusē, kas liecina par to, ka bērni nevar pilnīgi piesātināt organismu ar ūdeni, uzņemot to otrajā dienas pusē. Toties statistiska šo rādītāju apstrāde demonstrē, ka Spīrmena korelācijas koeficients ir $r_s = -0,176$ $p = 0,08$, kas norāda uz to, ka sakarība starp bērnu slāpju sajūtu un dzeršanas paradumiem nav statistiski nozīmīga. Lai noskaidrotu pirmsskolas vecuma bērnu labsajūtas dinamiku, svarīgi bija uzzināt vecāku subjektīvo viedokli par viņu bērnu veselības, garastāvokļa, noguruma vērtējumu. Interpretējot atbilžu variantus, tika noskaidrots, ka vecāki labi vērtē bērnu veselību, jo 72% respondentu atzīmēja, ka viņu bērni reti slimo. Savukārt, 28% aptaujāto atbildēja, ka viņu bērni pietiekoši bieži slimo. Izvērtējot savstarpējo saistību starp bērnu ūdens uzņemto daudzumu un slimošanas biežumu, bija noteikts, ka 57% no tiem bērniem, kas bieži slimo, uzņem mazāk par vienu litru ūdens ikdienā. Spīrmena korelācijas koeficients ir $r_s = 0,308^{**}$, $p = 0,002$, kas norāda uz to, ka starp šiem rādītājiem pastāv statistiski nozīmīga saistība ar 99% varbūtību.

Secinājumi

Statistikajā analizē noskaidrots, ka starp slāpju sajūtu un uzņemto ūdens daudzumu ir statistiski nozīmīga savstarpēja saistība ar 95% varbūtību ($r_s = 0,228^*$, $p = 0,022$).

Aptaujas dati rāda, ka ir statistiski nozīmīga korelācija ar 99% varbūtību starp bērnu slāpju sajūtas biežumu un dzēriena izvēli slāpju remdēšanai ($r_s = 0,375^{**}$, $p = 0,000$).

Izvērtējot saistību starp bērnu uzņemto ūdens daudzumu un slimošanas biežumu, noskaidrots, ka rādītāji savstarpēji korelē ($r_s = 0,308^{**}$, $p = 0,002$). Pastāv pozitīva statistiski ticama saistība ar 99% varbūtību starp uzņemto ūdens daudzumu un nogurumu ($r_s = 0,324^{**}$, $p = 0,001$).

Spīrmena korelācijas koeficients rāda, ka ir vidēji cieša saistība starp psihoemocionālo labsajūtu un uzņemto ūdens daudzumu ($r_s = 0,370^{**}$, $p = 0,010$). Psihoemocionālā stāvokļa dati korelē ar bērnu slāpju sajūtas biežumu ($r_s = 0,234^*$ $p = 0,019$) un dzēriena izvēli slāpju remdēšanai ($r_s = 0,292^{**}$ $p = 0,003$).

References

1. Friedrich, M. (2007). *Hydration and disease*. [online] Journal of American college of Nutrition. USA [cited 07.03.2013] Available: http://www.jacn.org/content/26/suppl_5/535S.full?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&andorexacttitle=and&titleabstract=Hydration+and+Disease+&andorexacttitlebs=and&andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=relevance&resourcetype=HWCIT
2. Skolēnus izglītots par ūdens nozīmi cilvēka organismā. (2012). [tiešsaiste] Vichy.lv Rīga [skatīts 10.02.2013.] Pieejams: <http://www.vichy.lv/ru/news/read/2>
3. Доскин, В. А., Лаврентьева, Н. А., Мирошников, М. П., Шарай, В. Б. (1973). Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. № 6. С. 141–145.