

VASAROS LAIKO ĮVEDIMO POVEIKIS ŽMONIŲ SVEIKATAI

ATASKAITOS SANTRAUKA

Atsakingas vykdytojas: Iveta Petraitytė

Vertinimo atlikimo laikotarpis: 2015 gruodis – 2016 sausis

Šiuo metu 70 pasaulio valstybių kasmet įsiveda vasaros laiką, daugiausia šiaurinių platumų šalys. Pagal Europos Parlamento ir Tarybos 2001 m. sausio 19 d. direktyvos 2000/84/EB nuostatas, nuo 2002 metų vasaros laikas įvedamas kiekvienoje Europos Sąjungos valstybėje. Nepaisant visų argumentų (už ar prieš), vasaros laiko įvedimas visuomet buvo ir yra vertinamas dviprasmiškai, sukeldamas ginčus tarp ekonomikos, politikos, sveikatos, energetikos ir kitų valstybės sektorių atstovų.

Apžvalgos tikslas. Atlikti per paskutinius dvidešimt metų paskelbtų mokslinių publikacijų apžvalgą ir įvertinti galimą vasaros laiko įvedimo poveikį žmonių sveikatai (išskyrus psichikos sveikatą).

Metodika. Siekiant įvertinti vasaros laiko įvedimo poveikį žmonių sveikatai buvo atlikta jau susistemintų mokslinių publikacijų (sisteminių apžvalgų, metaanalizių) paieška. Susistemintos informacijos šia tema beveik nerasta, išskyrus vieną literatūros apžvalgą atliktą 2013 metais, todėl buvo ieškota pavienių mokslinių tyrimų. Remiantis 2010 m. Higienos instituto atlikta analize, paieškai atlikti buvo naudoti tokie raktiniai žodžiai: *daylight saving time, daylight saving time AND sleep, OR health, OR myocard*, OR cardiovascular diseases*, OR psysical activit*, OR circadic*, OR road, OR traffic, OR accident**. Į apžvalgą buvo įtraukti tik tie tyrimai, kuriuose buvo nagrinėjamas vasaros laiko įvedimas žmonių sveikatai (išskyrus psichikos sveikatą) bei, kurie buvo publikuoti ne seniau nei prieš 20 metų. Tyrimai į grupes suskirstyti pagal tirtą poveikį sveikatai.

Rezultatai. Iš viso į apžvalgą įtraukti 35 tyrimai ir viena literatūros apžvalga. Didžioji dalis į analizę įtrauktų tyrimų buvo palyginamieji (prieš ir po vasaros laiko įvedimo/atšaukimo) paplitimo tyrimai (n=24). Tyrimai, pagal vasaros laiko įvedimo poveikį žmonių sveikatai buvo suskirstyti į 5 grupes: 1) poveikis miegui ir biologiniam laikrodžiui (n=9); 2) poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai (n=8); 3) poveikis fiziniam aktyvumui (n=2); 4) poveikis nelaimingiems atitikimams keliuose ir darbe (n=14); 5) kitas poveikis žmonių sveikatai (n=2). Daugiausiai tyrimų atlikta analizuojant vasaros laiko įvedimo poveikį nelaimingiems atsitikimams darbe ir autoįvykiams keliuose. Tačiau reikšmingos įtakos jų padidėjimui ar sumažėjimui nenustatyta. Nepaisant to, kad daugelyje tyrimų buvo nustatytas reikšmingas sergamumo širdies ir kraujagyslių ligomis padidėjimas, po vasaros laiko įvedimo ir sumažėjimas, jį atšaukus, tačiau atliktuose tyrimuose gauti rezultatai nėra statistiškai patikimi. Britų mokslininkai atlikę vasaros laiko įvedimo kaip visuomenės sveikatos intervencijos, didinant vaikų fizinį aktyvumą, tyrimą, rekomenduoja palikti vasaros laiko įvedimą, kadangi netgi esant mažam tokios intervencijos efektui, teigiamas poveikis, kad ir nedidelis visuomenės sveikatai yra. Nemažai tyrimų atlikta, analizuojant vasaros laiko įvedimo poveikį miegui ir žmogaus biologiniam laikrodžiui. Tačiau šių tyrimų imtys labai mažos, rezultatų pritaikyti visai visuomenei praktiškai negalima.

Išvados. Vasaros laiko įvedimo poveikis žmonių sveikatai nėra pakankamai ištirtas, o atliktų tyrimų rezultatai kontraversiški. Nors žmogaus miegas sutrumpėja ar pablogėja jo kokybė, tai didelės įtakos žmogaus sveikatai neturi, žmogus prie politiniu sprendimu įvedamo laiko sugeba prisitaikyti. Pailgėjus vakarams ir jiems tapus šviesesniais dalyje tyrimų nustatytas autoįvykių ir nelaimingų atsitikimų sumažėjimas, o nežymus fizinio aktyvumo padidėjimas turi ir teigiamos įtakos visuomenės sveikatai.

Daugiau informacijos apie atliktą tyrimą Jums gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos technologijų centro Technologijų vertinimo skyriaus vyr. specialistė Iveta Petraitytė, el. paštu iveta.petraityte@hi.lt.