

Kauno „Paparčio“ pradinė mokykla

2022 metais apie 63,4 proc. 7-11 metų vaikų buvo normalaus kūno svorio. Per mažą svorį turėjo 13,4 proc. Antsvorio turėjo arba buvo nutukę 22,38 proc. moksleivių.

Vis daugiau mokinių diagnozuojame antsvorį ir nutukimą. Tai skatina hipertenzijos vystymąsi, II tipo cukrinį diabetą ir kt. Jau ne vieno paauglio kraujospūdis yra gerokai padidėjęs. Nutukimą lemia ir prasta mityba, technologiniai pokyčiai bei mažas fizinis aktyvumas.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Maisto įvairovė, valgyimo režimas. Vaikai per dieną turėtų valgyti 3-5 kartus (3 pagrindiniai valgymai: pusryčiai, pietūs, vakarienė ir 1-2 užkandžiai).
2. Rekomenduojama valgyti įvairius viso grūdo produktus, duoną, makaronus ir vengti valytų grūdų (baltųjų ryžių, baltos duonos). Valgyti bent kelis kartus per dieną daržovių, vaisių. Rekomenduojama valgyti žuvį ar paukštieną, svarbu vengti perdirbtų mėsos produktų: dešrelių, rūkytų / konservuotų produktų. Vartoti pieno produktų rekomenduojama 1-2 porcijos per dieną. Rinktis mažiau cukraus ir druskos turinčius produktus. Gerti vandenį, arbatą be cukraus.
3. 7-11 metų amžiaus vaiko vidutinio ar intensyvaus fizinio aktyvumo krūvis turėtų trukti bent 60 minučių, didesnio intensyvumo veikla turėtų būti integruota į kasdienę veiklą bent 3 kartus per savaitę.
4. Sveikos mitybos ir nutukimo prevencija ugdymo įstaigoje įtraukiant tėvus, globėjus bei ugdymo įstaigos atstovus.

Mokinių 7-11 metų dantys 21,1 proc. labai geri, sveiki (KPI labai žemas, žemas). 18,14 proc.- geri KPI (vidutinis). 41,35 proc. mokinių dantys blogi arba labai blogi (KPI labai aukštas, aukštas).

Sveikų dantų išsaugojimas – viena svarbiausių moksleivių sveikatos problemų. Dantų ėduonies paplitimas tarp Lietuvos vaikų siekia 98 proc.

Šiandien dėl netinkamos mitybos, blogos burnos higienos vis daugiau žmonių susiduria su ėduonimi ir kitomis dantų bei juos supančių audinių ligomis. Viena iš seniausių bei dažniausiai pasitaikančių žmogaus burnos ertmės ligų yra ėduonis. Ėduonies paplitimas kinta priklausomai nuo piliečių gyvenimo įpročių bei kitų veiksnių: mitybos, higienos, sveikatos apsaugos lygio.

Dantų paviršius per dieną pasidengia maisto likučių, nusilupusių burnos gleivinės viršutinio epitelinio sluoksnio ląstelių ir mikrobu mišiniu, kuris sudaro balkšvai pilkos spalvos, sunkiai matomas danties minkštasis apnašas. Kadangi dantų šepetėliu ne visuomet pavyksta gerai išsivalyti visus dantų paviršius, apnašų, esančių keletą parų ant dantų paviršiaus, mikroorganizmai išskiria toksinus, kurie sukelia dantenu pakitimus, o vėliau ir uždegimus.

Pagal PSO ėduonies intensyvumas klasifikuojamas šitaip: Labai žemas-0-1,0; Žemas – 1,1-2,6; Vidutinis-2,7-4,4; Aukštas – 4,5-6,6; Labai aukštas nuo 6,7. Nors Lietuvoje vykdomos įvairios vaikų burnos ertmės sveikatos gerinimo programos, vaikų dantų ėduonis lieka viena iš labiausiai paplitusių ligų.

Ėduonies profilaktikai labai svarbu maisto sudėtis, savybės ir mitybos režimas, todėl rekomenduojami maisto produktai, turintys mažai cukraus patariama rečiau vartoti rafinuoto cukraus, saldžių saldumynų, saldainių.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduotina vaiką pas odontologą vesti kas pusmetį, kad profilaktiškai patikrintų ir vengti sukelti vaikui diskomforto jausmą.
2. Rekomenduotina valgyti daugiau vaisių bei daržovių, jei vaikas geria citrusinių vaisių sultis, rekomenduotina gerti jas per šiaudelį.
3. Patariama valyti dantis su minkštu šepetėliu du kartus dienoje apie 2 min. laiko (arba tiek, kiek truks vaiko mėgstamiausia daina).
4. Vykdamas ėduonies profilaktiką ir burnos higieną labai svarbus tarpinstitucinis bendradarbiavimas tarp burnos higienistų, mokytojų, socialinių darbuotojų ir kitų sveikatos apsaugos priežiūros darbuotojų bei tėvų/ globėjų.

97,3 proc. 7-11 metų vaikų, lankiusių ugdymo įstaigas, dalyvavo ugdymo procese priklausydami pagrindinei fizinio ugdymo grupei.

Šiai grupei priskiriami mokiniai, kurie yra visiškai sveiki ar turintys nedidelių sveikatos sutrikimų, tokių kaip nedidelio laipsnio regos sutrikimai, netaisyklinga laikysena, funkciniai negalavimai ir kt.

1,11 proc. mokinių nurodomos specialios rekomendacijos dėl sveikatos sutrikimų. Dažniausiai jie susiję su kalbos išraiškos sutrikimais, atopiniu dermatitu, cukriniu diabetu, dominuojančia alergine astma, trumparegyste, astigmatizmu.

Šią informaciją visuomenės sveikatos specialistė Sandra Kapeliorienė pateikė remdamasi Vaikų sveikatos stebėsenos informacinės sistemos duomenimis, sukauptais iš Mokinio sveikatos pažymėjimo duomenų.