NEATIDĖLIOKITE PROFILAKTINIŲ VAIKŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ RUDENIUI!

Jei vasaros pradžioje sukate galvas, kaip Jūsų atžalos praleis atostogas, tai įpusėjus- jau galvojate, kaip paruošti savo vaikus artėjantiems mokslo metams.

Norėdami palengvinti šią užduotį, Vilniaus visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia keletą patarimų.

Prieš išleidžiant vaiką į ugdymo įstaigą, būtina profilaktiškai patikrinti jo sveikatą. Profilaktiniai vaikų sveikatos tikrinimai turi būti atliekami kasmet ir yra nemokami. Kartais tenka išgirsti kai kurių tėvelių nuomonę, jog profilaktiniai sveikatos tikrinimai yra tik formalumas. Tai labai klaidinga nuostata, nes profilaktiniai tikrinimai ne tik padeda laiku nustatyti ir gydyti negalavimus ar sveikatos sutrikimus, bet ir suteikia puikią galimybę su savo šeimos gydytoju aptarti pagrindinius ligų prevencijos bei sveikos gyvensenos ugdymo principus.

Atvykus profilaktiškai pasitikrinti, šeimos gydytojas įvertina vaiko ūgį, svorį, kraujo spaudimą, regą, klausą, kraujotakos, kvėpavimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų funkcinę būklę. Prireikus vaikas siunčiamas konsultuoti pas gydytojus specialistus. Jei vaikas turi sveikatos sutrikimų, šeimos gydytojas nurodo, kokių rekomendacijų (mitybos, fizinės veiklos apribojimo) laikantis, vaikas gali dalyvauti ugdymo įstaigos vykdomoje veikloje, kokių pirmosios pagalbos veiksmų reikėtų imtis jei vaikui (dėl alergijos, lėtinių ligų) mokykloje prireiktų skubios pagalbos.

Sveikatos patikros metu vaiką turi lydėti vienas iš tėvų arba teisėtų globėjų, nes be jų sutikimo vaiko sveikatos tikrinti negalima.

Visiems vaikams yra privalomas dantų ir žandikaulių būklės įvertinimas, todėl rekomenduojama pas savo šeimos gydytoją atvykti jau apsilankius pas odontologą. Vaikų dantų ėduonis tampa vis aštresne problema. Tam užkirsti kelią gali padėti silantavimas. Švedijos mokslininkai nustatė, kad vaikams, laiku padengus dantis silantais, dantų ėduonies atsiradimo galimybė sumažėja 80-90 procentų.

Todėl tėveliams primename, kad Lietuvoje vykdoma vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis prevencinė programa. Ši programa skirta vaikų nuo 6 iki 14 metų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių ėduonies prevencijai. Nepraleiskite galimybes pasirūpinti vaikų burnos sveikata!

Už rekomendacijų, kurias nurodo Vaiko sveikatos pažymėjimą išrašantis šeimos gydytojas ar pediatras, laikymąsi atsako pats vaikas, jo tėvai ar globėjai, o mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas padeda užtikrinti šių rekomendacijų įgyvendinimą ugdymo įstaigoje.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, žmogaus sveikatą 50 proc. lemia gyvensena. Vaikai – pati pažeidžiamiausia visuomenės dalis, šiame amžiuje (ypač paauglystėje) galutinai susiformuoja daugelis gyvensenos bruožų. Kad vaikas būtų sveikas, normaliai augtų ir vystytųsi, būtina formuoti sveikos ir saugios gyvensenos įpročius.

Lietuvos vaikų gyvensenos veiksniai yra vertinami dalyvaujant tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrime – HBSC (angl. – Health Behaviour in School-aged Children). Šios tyrimo tikslas – įvertinti 5-7-9 klasių mokinių nuomonę apie įvairius gyvensenos komponentus.

Augančiam organizmui ypač svarbi mityba. Sveika mityba lemia harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą. Mityba labai svarbi visais vaiko augimo etapais. Subalansuota mityba – tai mityba, kai vaikas gauna visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų. Juo įvairesnį maistą vaikas valgo, juo geriau patenkinami jo organizmo poreikiai. Bet kurio amžiaus vaikui tinkamiausias mišrus maistas (tiek augalinis tiek gyvūninis). Gyvūninis maistas būtinas augančiam ir bręstančiam organizmui, nes su juo vaikas gauna visaverčių baltymų, su augaliniu maistu gaunama daug lengvai skylančių angliavandenių, vitaminų bei mineralinių medžiagų. Grūdų produktai, daržovės ir vaisiai – rekomenduojami didesnės biologinės vertės maisto produktai. Deja, tyrimo duomenimis daržovių kasdien valgė kas trečias apklausoje dalyvavęs Vilniaus moksleivis (31,5 proc.), vaisių - 37,0 proc. Vilniaus mokinių. Nevisavertę vaikų mitybą atskleidė faktas, kad nemaža dalis jų kasdien vartoja mažos maistinės vertės produktus. Saldžių kepinių (bandelių, sausainių, tortų, pyragaičių) beveik kasdien valgė kas ketvirtas, saldžius gazuotus gėrimus beveik kasdien gėrė kas šeštas (16,5 proc.) Vilniaus mokinys. Vilniaus mokiniai, kaip ir Lietuvos bendraamžiai, pasižymi polinkiu vartoti menkaverčius maisto produktus.

Pratinkite savo atžalas kasdien valgyti pusryčius. Tyrimo rezultatai parodė, kad du iš penkių mokinių kas rytą eidami į mokyklą nepusryčiauja. Kiekvieną savaitės darbo dieną pusryčiaujančių Vilniaus miesto berniukų ir mergaičių dalys labai panašios (61,4 proc. ir 62,5 proc.). Analizuojant tyrimo duomenis nustatyta - kuo vyresni mokiniai, tuo mažesnė jų dalis darbo dienomis kasdien valgo pusryčius. Vaikai, valgantys sočius pusryčius, būna darbingesni, geriau koncentruoja dėmesį, jų geresnė atmintis bei nuotaika, rečiau būna nutukę. Ką duoti pusryčiams? Rekomenduojami sudėtiniai angliavandeniai – košės, dribsniai, kiti grūdų produktai. Būtent sudėtiniai angliavandeniai suteikia energijos dienos pradžiai, pagerina smegenų veiklą (taigi ir nuotaiką, atmintį, dėmesį).

Ne mažesnis galvos skausmas tėveliams, kam priešpiečiams skirtus pinigėlius išleidžia jų vaikai. Vaikų maitinimą mokyklose reglamentuoja teisės aktai, kuriais draudžiama mokykloje prekiauti traškučiais, riebaluose virtais gaminiais, saldumynais, konditerijos gaminiais su kremu, gazuotais gėrimais. Tačiau neretai vaikai šių produktų nusiperka šalia mokyklų esančiose parduotuvėse. Geriausias šios problemos sprendimo būdas – įdėti jiems maisto iš namų. Tai galėtų būti sumuštiniai su virta mėsa, sūrio lazdelės, jogurtas, javainiai, daržovės, vaisiai.

Bendrojo ugdymo mokyklose kasdien organizuojami pietūs, kurių metu visiems vaikams sudaromos sąlygos pavalgyti šilto maisto. Maistas gaminamas laikantis nustatytų maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimų bei atsižvelgiant į rekomenduojamas paros ir maistinių medžiagų normas.

Ypatingą dėmesį reikėtų skirti vaikų fizinio aktyvumo skatinimui. Judėjimas yra svarbiausias vystymosi veiksnys. Judėjimo stoka trikdo normalią vaiko raidą. Vaikui judėjimas - įgimta savybė, troškimas veikti, būti aktyviam, išreikšti save, ką nors daryti. Tai ypač pasireiškia vaikystėje. Todėl nepraleiskime šio momento, nes su metais poreikis judėti mažėja, o jo vietą užima „visagalis“ kompiuteris. Labai svarbu skatinti vaiką būti fiziškai aktyviu ne vien pamokymais, bet ir asmeniniu suaugusiųjų pavyzdžiu. Tyrimo duomenimis pakankamai fiziškai aktyvių (atitinkančių rekomendacijas – 60 min. ne mažiau kaip 5 dienas per savaitę) berniukų buvo beveik pusė (48,3 proc.), o mergaičių – tik trečdalis (32,4 proc.).

Tėveliai turėtų nuolat rūpintis vaiko dienos režimo formavimu. Dienos režimo įgūdžiai padeda visose gyvenimo srityse ir veiklose. Vaikas turi būti skatinamas viską daryti nustatytu laiku: eiti miegoti, keltis, valgyti, ruošti pamokas. Tinkama darbo ir poilsio, veiklos ir ramybės kaita padeda palaikyti darbingumą ir sveikatą bei prisideda prie psichinės ir fizinės gerovės. Dėl netinkamo arba nuolat keičiamo ir nepastovaus dienos režimo mažėja vaiko darbingumas ir atsiranda nuovargis. Nuovargis – tai organizmo būsena, kuriai būdingi ne tik laikini galvos smegenų žievės veiklos sutrikimai, bet ir viso organizmo funkcijų pakitimai. Jo metu pablogėja informacijos pasisavinimas, įvairių veiksmų tikslumas ir greitis, sulėtėja atsakomosios reakcijos. Vaikai gali jausti fizinius pojūčius, pvz., varginantį akių ar galvos skausmą, stiprėjantį bandant susikaupti. Jeigu vaikas išsimiegojęs jaučiasi gerai, tai reiškia, jog jis buvo tik pavargęs, tačiau, jeigu ryte atsikėlęs nesijaučia žvalus ir energingas, tai reiškia, jog vaikas jau yra pervargęs.

Miegas - tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis, apsaugantis nervines ląsteles nuo pervargimo ir išsekimo. Geras miegas yra gyvybiškai svarbus sveikatai ir gerovei. Neišsimiegoję vaikai būna dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti veiklai. Dažnas neišsimiegojimas gali būti neurozių ir kitų ligų priežastis. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui: kūdikių miego laikas yra daugiau nei 14 valandų; 3 – 6 metų vaikams reikia 10 – 12 valandų miego; 6 – 9 metų vaikams – ne mažiau 10 valandų miego; 9 – 12 metų ir vyresniems vaikams - ne mažiau 9 valandų miego.

Labai svarbu mokyklinio amžiaus vaikui sukurti tinkamą mokymosi aplinką. Mokinio kambaryje vienas iš svarbiausių baldų yra rašomasis stalas. Jį renkantis pirmiausia reikia prisiminti, kad jis turi atitikti vaiko ūgį. Labai svarbu pripratinti savo atžalą prie rašomojo stalo sėdėti taisyklingai: tiesiai, giliai, kūno svorį vienodai paskirstant abiem sėdmenims, nugarą atrėmus į kėdės ar suolo atramą, galvą truputį palenkus į priekį. Taip sėdint atstumas nuo akių iki knygos arba sąsiuvinio turėtų būti apie 35 cm. Tarp liemens ir suolo krašto lieka 3–4 cm tarpas. Kojos per klubo ir kelio sąnarius sulenktos tiesiu kampu – pėdos remiasi į grindis ar pakoją, dilbiai laisvai guli ant stalo. Vaikai greitai auga, todėl idealiausia būtų rinktis reguliuojamojo aukščio baldus. Statyti rašomąjį stalą reikėtų šviesiausioje kambario vietoje, šonu prie lango, kad langas sėdinčiam dešiniarankiui vaikui būtų iš kairės, o kairiarankiui iš dešinės.

Labai svarbus ir tinkamas dirbtinis bendras ir vietinis darbo vietos apšvietimas. Negalima ruošti pamokų tik prie stalinės lempos, nes susidaro ryškus kontrastas tarp apšviesto stalo paviršiaus

ir tamsios patalpos. Tokioje aplinkoje akys greičiau nuvargsta ir gali išsivystyti įvairių regėjimo sutrikimų. Stalinė lempa turėtų būti su gaubtu, kuris apsaugotų akis nuo tiesioginės šviesos akinimo.

Bene svarbiausias kiekvieno mokinio atributas, turintis tiesioginę įtaką jo sveikatai, yra **kuprinė**. Kokia gi turi būti „draugiška kuprinė“, kuri nežalotų besiformuojančio stuburo ir nesudarytų sąlygų atsirasti laikysenos sutrikimams? Laikysena – tai sveikatos atspindys, nuo jos priklauso ne tik kūno grožis, bet ir krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymasis. Deja, skeleto-raumenų sistemos sutrikimai nustatomi net trečdaliui patikrintų mokinių. Mokyklinė kuprinė turi turėti rankenėlę ir reguliuojamo ilgio plačius, paminkštintus diržus. Diržų ilgis turi būti reguliuojamas, o plotis būti ne siauresnis kaip 3,5 cm. Kuprinė turi turėti formą išlaikančią nugarėlę ir pakietintą korpusą. Rūpinantis vaikų saugumu, mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Na ir svarbiausia - mokyklinės kuprinės svoris. Tuščia kuprinė, skirta pradinukams turėtų sverti ne daugiau 700 g, vyresniųjų klasių moksleivių – ne daugiau 1000 g. Kadangi Lietuvoje labai aktuali „sunkios kuprinės“ problema, tėveliai turėtų pastoviai kontroliuoti savo atžalų kuprines. Pradinukai į jas dažnai susikrauna ne tik visas turimas knygas bei kitas mokymuisi skirtas priemones, bet ir mylimiausius žaislus.

Mokslininkų tyrimais įrodyta, kad per daug sveriančios ar netinkamai nešiojamos kuprinės sukelia kaklo, pečių, nugaros skausmus, apsunkina kvėpavimą, formuoja ydingą laikyseną, sukelia jaunatvinę osteochondrozę (stuburo tarpslankstelinių diskų ligą). Vaikams rekomenduojama nešti ne sunkesnę kaip 10 proc. savo svorio kuprinę, kuri turi būti su dviem diržais ir nešama taisyklingai užsidėjus ant pečių.

Kadangi sveikatą 50 procentų lemia mūsų gyvensena, nuo mūsų supratimo ir atsakomybės priklausys ar vaikai augs sveiki ir laimingi!

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras