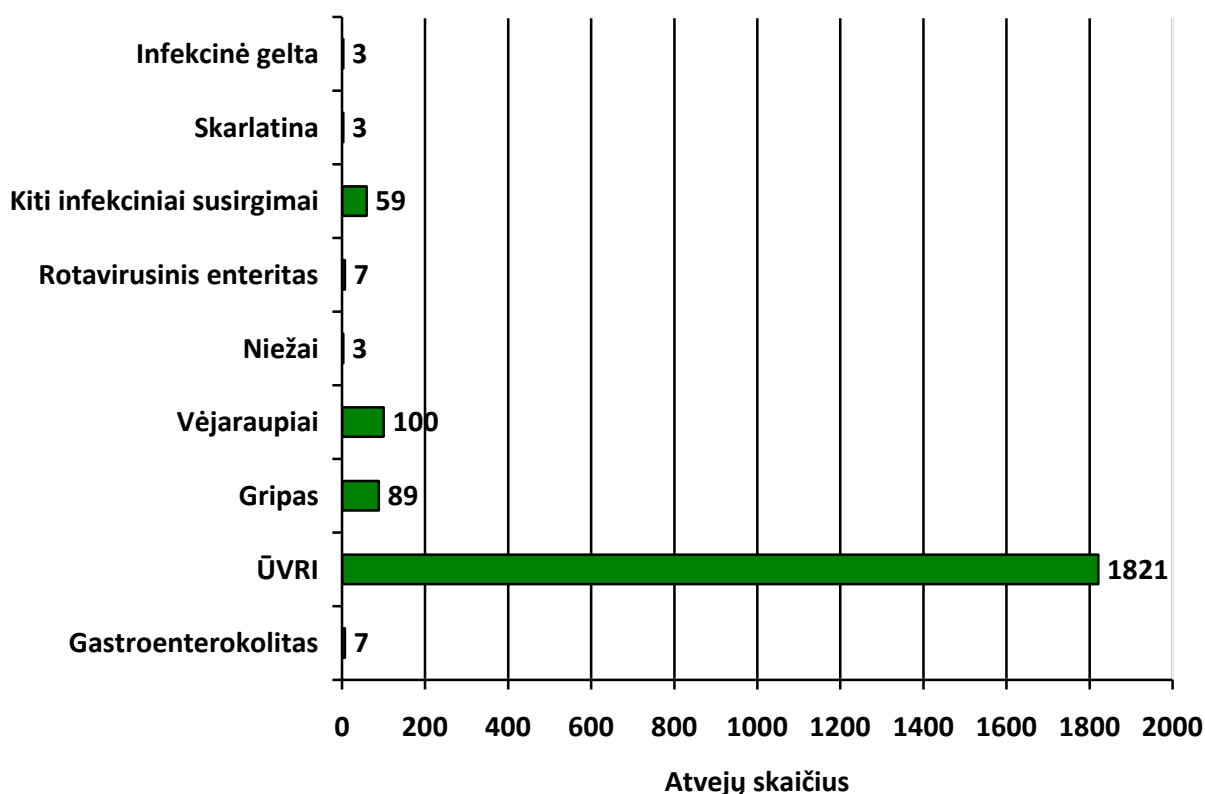


MOKINIŲ INFEKČINIS SERGAMUMAS LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS MOKYKLOSE 2016-2017 M./M.

Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras renka ir analizuoja informaciją apie Lazdijų rajono savivaldybės vaikų sveikatos būklę. Apie mokinių sveikatos rodiklius informaciją pateikia visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, vykdančys sveikatos priežiūrą mokyklose.

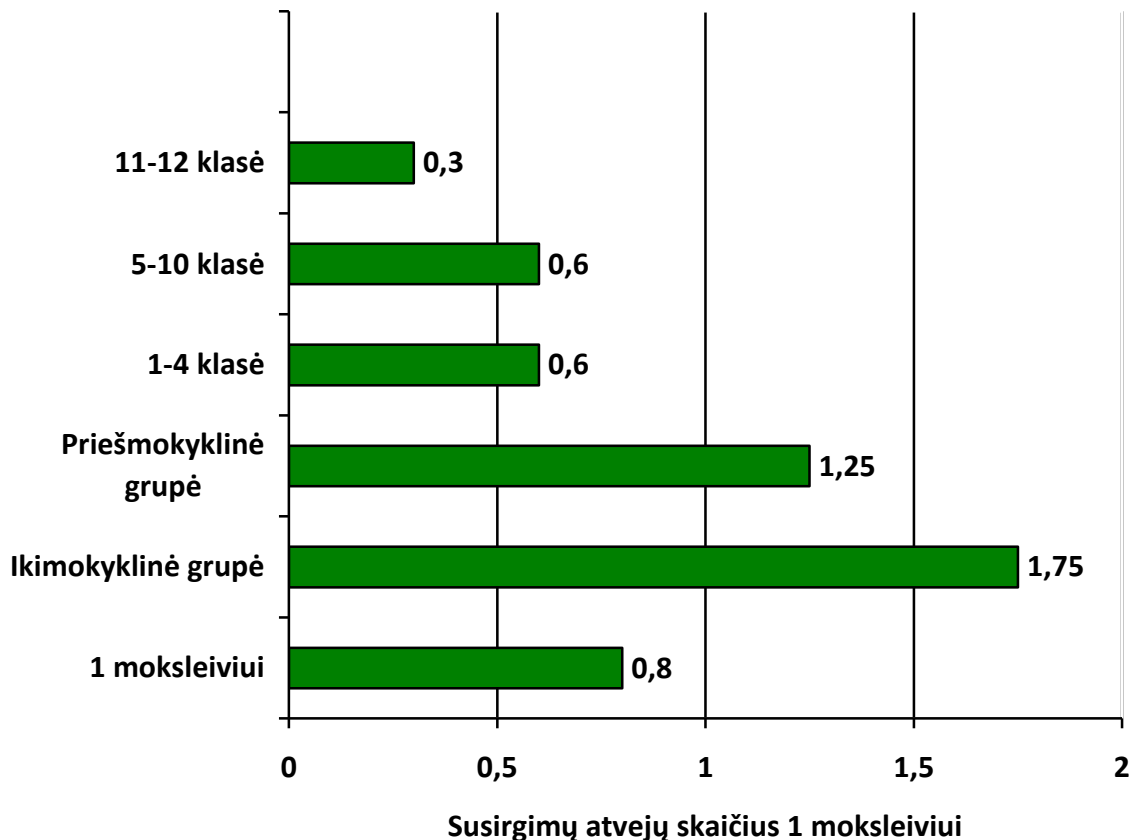
2016-2017 m./m. Lazdijų rajono savivaldybės ugdymo įstaigose mokėsi 2738 vaikai. Mokinių sergamumo ataskaitos duomenimis 2016/2017 m./m. užregistruota 2095 infekciniai susirgimai. Dažniausi infekciniai susirgimai – ūmi virusinė respiracinė infekcija (ŪVRI) (1821 atvejis), vėjaraupiai (100 atvejų) ir gripas (89 atvejai) (1 pav.).



1 pav. Dažniausi moksleivių infekciniai susirgimai 2016-2017 m./m.

Šaltinis: Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

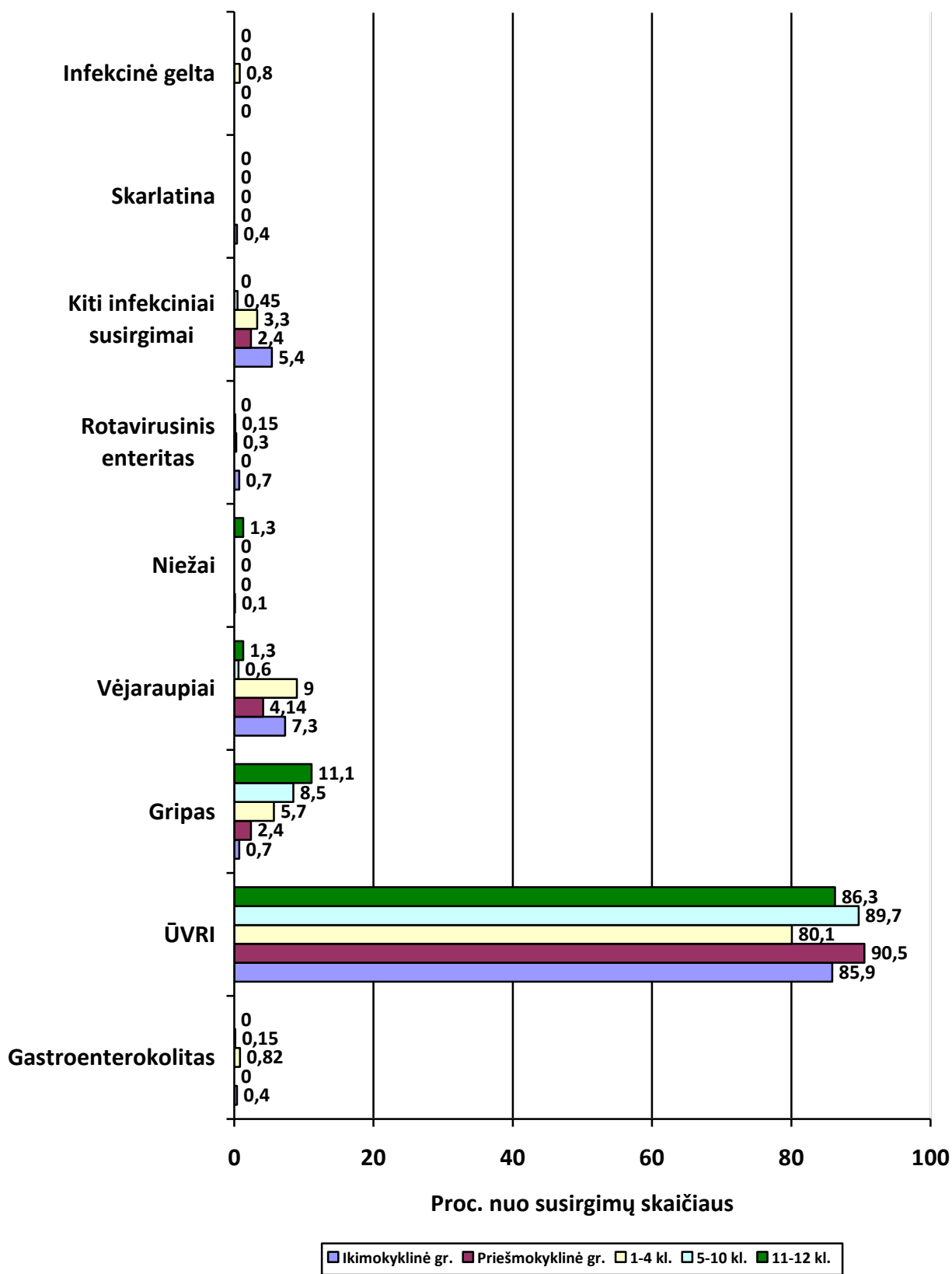
Pagal specialistų pateiktus duomenis, 2016-2017 mokslo metais 1 moksleiviui teko 0,8 infekcinio susirgimo atvejo (2 pav.).



2 pav. Infekcinių susirgimų atvejų skaičius 1 moksleiviui Lazdijų rajono savivaldybės mokyklose

Šaltinis: Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Visose amžiaus grupėse ryškiausi infekcinių ligų susirgimai – ŪVRI. Dažniausiai šia liga sirgo priešmokyklinės grupės vaikai (90,5 proc. nuo susirgimų sk.). Vėjaraupiais daugiausiai sirgo 1-4 kl. mokiniai (33 atvejai). Šioje amžiaus grupėje vėjaraupiai sudarė 9,0 proc. visų infekcinių susirgimų (3 pav.).



3 pav. Vaikų sergamumas infekciniais susirgimais pagal amžiaus grupes 2016-2017 m./m.

Šaltinis: Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

PASIŪLYMAI

Norint sumažinti mokinių infekcinį sergamumą svarbu tinkamai parinkti mokinio darbo ir poilsio režimą, būtina stiprinti imuninę sistemą. Virusinis peršalimas dažnai neįveikia natūraliai stiprios imuninės sistemos. Ją stiprina organizmo grūdinimas, tinkamas maitinimasis ir pakankamas vitaminų bei mineralinių medžiagų kiekis organizme. Vitaminas C - labai efektyvi priemonė nuo peršalimo. Natūraliai jo daug turi juodieji serbentai, citrinos, erškėtuogės, šaltalankis, svarainis, spanguolės. Imunitetą stiprina vitaminas E, kurio turi avokadai, griekiai, kiaušinio tryniai, saulėgražų sėklos ir aliejus, riešutai, migdolai.

Imunitetą teigiamai paveiks morkos, abrikosai, pomidorai, paprika dėl šiose daržovėse esančio ir organizmui naudingo beta karotino.

Norint apsaugoti nuo virusų, šeimoje reikėtų dažniau plauti rankas, valyti daiktus, vėdinti patalpas. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, vykdančioms sveikatos priežiūrą mokykloje patariama mokyti vaikus asmens higienos, suteikti žinių apie maisto saugą bei organizmo grūdinimą.

Peršalimo ligų galima išvengti laikantis bendrųjų profilaktikos priemonių: vengti kontakto su sergančiais, kosint ar čiaudant prisidengti burną, dažnai plauti rankas, nepervargti, tinkamai maitintis, vengti stresų, dėvėti drabužius, batus, atitinkančius klimatinės sąlygas, siekiant išvengti organizmo perkaitimo (ypač sportuojant lauke). Kadangi virusas plinta oro lašeliniu būdu reikia atsiminti kelias pagrindines taisykles: naudoti tik vienkartinės nosines, rankšluosčius rankoms ir/arba atskirus rankšluosčius kiekvienam šeimos nariui; gerai vėdinti patalpas, valyti drėgnu būdu grindis, baldus, žaislus ir kitus daiktus, jeigu serga vienas iš šeimos narių; nedelsiant išmesti vienkartinės nosines.

Parengė: Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Laima Strašinskienė