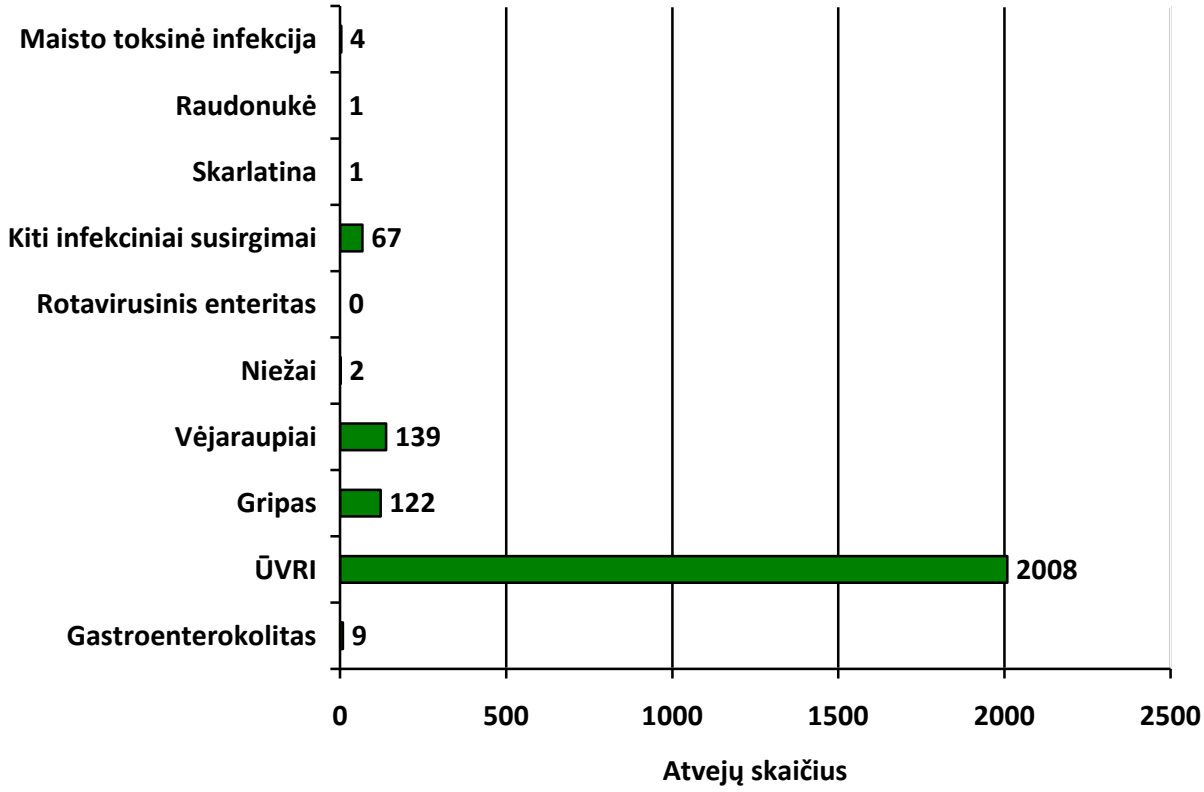
MOKINIŲ INFEKCINIS SERGAMUMAS LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS MOKYKLOSE 2018-2019 M./M.

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, vykdantys sveikatos priežiūrą mokykloje.

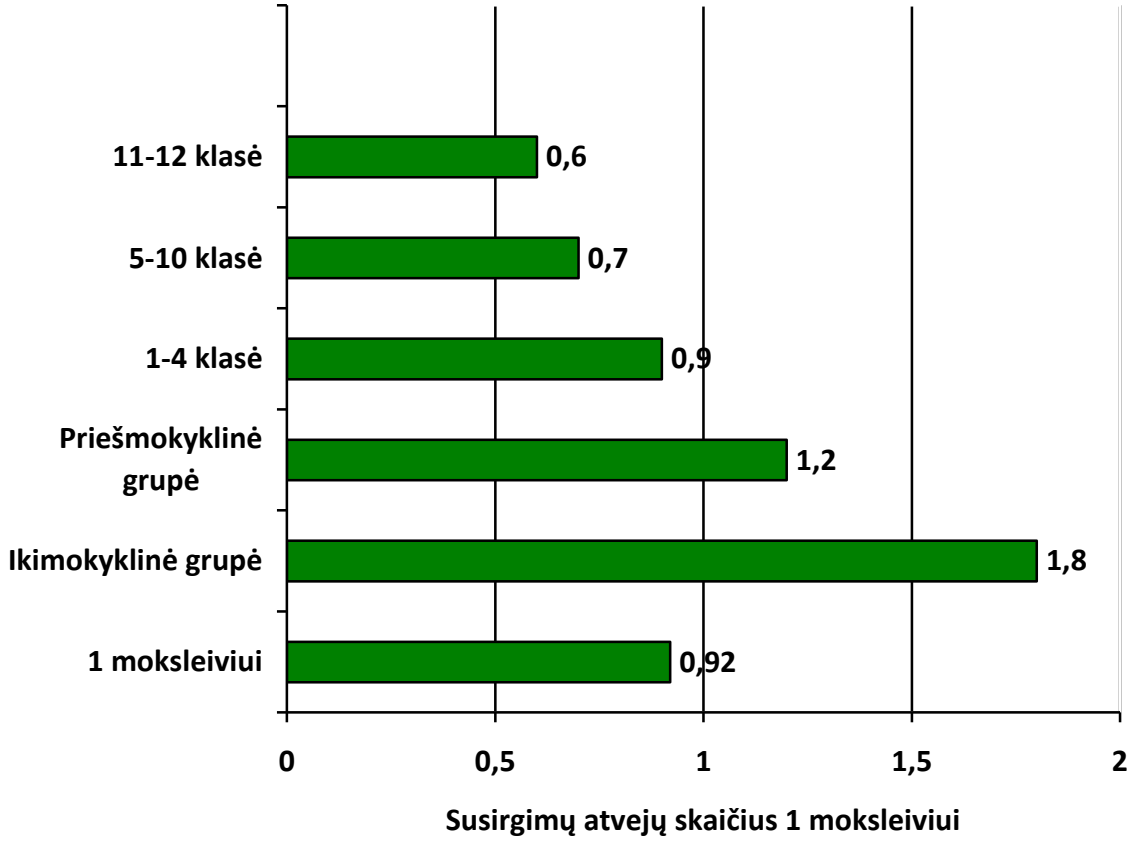
2018-2019 m./m. Lazdijų rajono savivaldybės ugdymo įstaigose mokėsi 2543 vaikai. Mokinių sergamumo ataskaitos duomenimis 2018/2019 m./m. užregistruota 2354 infekciniai susirgimai. Dažniausi infekciniai susirgimai – ūmi virusinė respiracinė infekcija (ŪVRI) (2008 atvejai), gripas (122 atvejai) ir vėjaraupiai (139 atvejai) (1 pav.).



1 pav. Dažniausi moksleivių infekciniai susirgimai 2018-2019 m./m.

Šaltinis: Lazdijų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

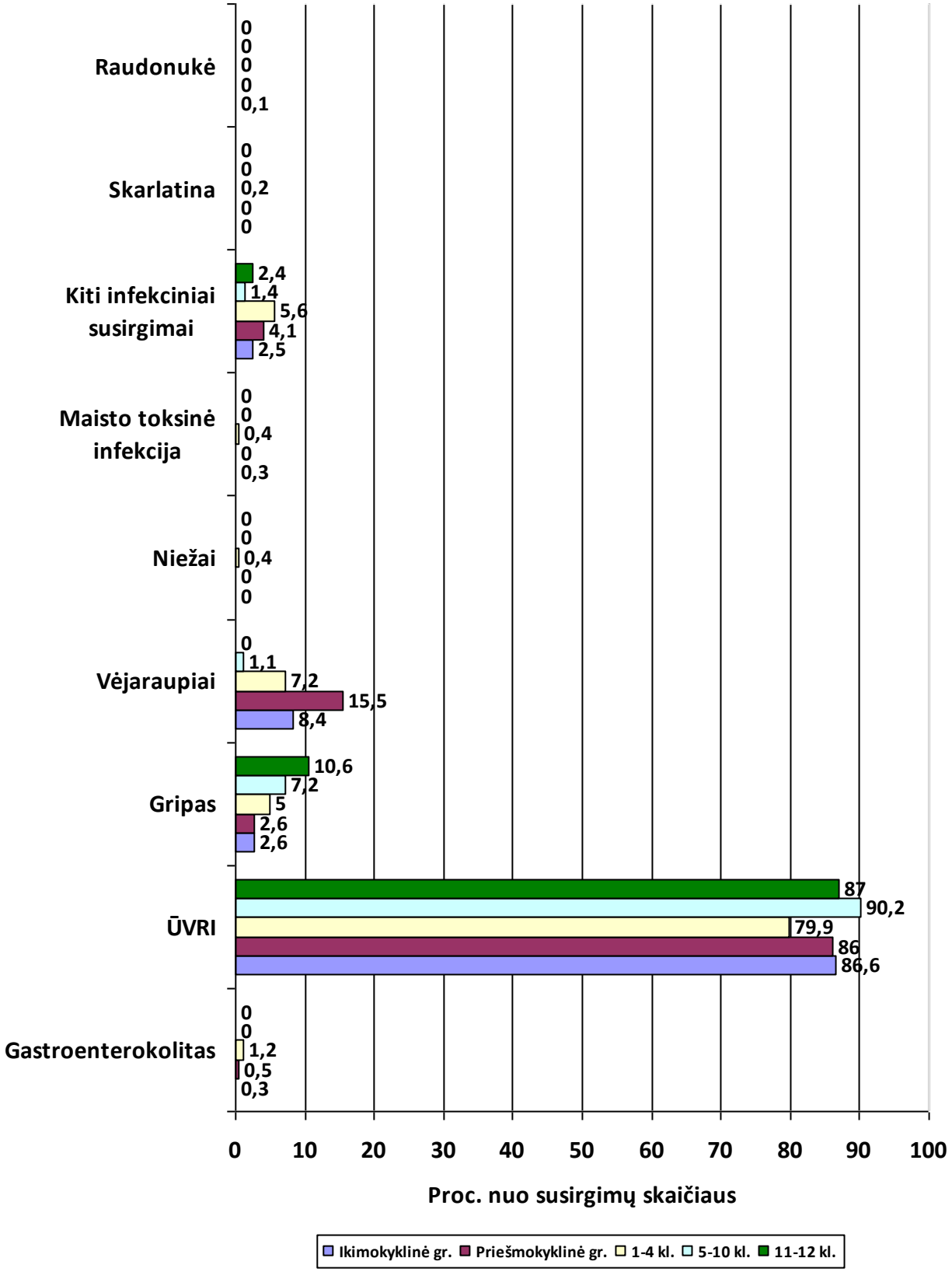
Pagal specialistų pateiktus duomenis, 2018-2019 mokslo metais 1 moksleiviui teko 0,92 infekcinio susirgimo atvejo (2 pav.).



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 5-10 kl. mokiniai (90,2 proc. nuo susirgimų sk.). Vėjaraupiais daugiausiai sirgo priešmokyklinės grupės vaikai (30 atvejų). Šioje amžiaus grupėje vėjaraupiai sudarė 15,5 proc. visų infekcinių susirgimų (3 pav.).



3 pav. Vaikų sergamumas infekciniais susirgimais pagal amžiaus grupes 2018-2019 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 naturaliai stiprios imuninė 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, grikiai, 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 apsisaugoti nuo virusų, šeimoje reikėtų dažniau plauti rankas, valyti daiktus, vėdinti patalpas. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, vykdantiems 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 sergančiaisiais, kosint ar čiaudant prisidengti burną, dažnai plauti rankas, nepervargti, tinkamai maitintis, vengti stresų, dėvėti drabužius, batus, atitinkančius klimatines sąlygas, siekiant išvengti organizmo perkaitimo (ypač sportuojant lauke). Kadangi virusas plinta oro lašeliniu būdu reikia atsiminti kelias pagrindines taisykles: naudoti tik vienkartines 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 vienkartines nosines.

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