ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ MOKINIŲ PROFILAKTINIŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ ATASKAITA 2014 - 2015 M.

Kuršėnai, 2015

TURINYS

I. ĮVADAS.....3
II. ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS 2014 METŲ BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ MOKINIŲ SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ.....5
2.1. Profilaktiškai pasitikrinusių sveikatą ir visiškai sveikų mokinių rodikliai.....5
2.2. Mokinių sveikatos būklė.....6
2.3. Regos sutrikimai.....7
2.4. Endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos ligos.....8
2.5. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai.....12
2.6. Mokinių pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo grupes.....13
2.6.1. Pagrindinė fizinio aktyvumo grupė.....13
2.7. Dantų ir žandikaulio būklės įvertinimas.....15
III. APIBENDRINIMAS.....22
IV. REKOMENDACIJOS.....24

I. ĮVADAS

Vienas svarbiausių ir reikšmingiausių sveikatos raidos tarpsnių yra vaikystė[1] ir paauglystė[2]. Šiuo laikotarpiu vaiko elgsenos ir gyvensenos ypatybės turi labai didelės reikšmės vėlesnio gyvenimo kokybei. Šeima ir mokyklos bendruomenė turi vaikui padėti įsisavinti, kad sveikata yra vertybė, kurią reikia saugoti, tausoti bei kontroliuoti.

Kasmetiniai mokinių profilaktiniai patikrinimai atliekami vadovaujantis Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“[3].

Duomenys apie mokinių sveikatos būklę gaunami iš statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ (toliau – Vaiko sveikatos pažymėjimas), patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 „Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ patvirtinimo” (Žin., 2005, Nr. 3-38; 2013, Nr. 52-2611)[4].

2014 metais Šiaulių rajono mokyklose dirbantys sveikatos priežiūros specialistai pateikė mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų (pagal 027-1/a vaiko sveikatos pažymas) ataskaitas iš 25 mokymo įstaigų:

- Gimnazijos – 4,
- Vidurinių mokyklų – 2,
- Pagrindinių mokyklų – 18,
- Politechnikos mokykla – 1.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 patvirtintos Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanti bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai” (Žin., 2011, Nr. 103-4858) 98 punkte nurodyta, kad mokyklos vadovas ar jo įgaliotas asmuo turi užtikrinti, kad mokiniai iki 18 metų ugdymo procese dalyvautų pasitikrinę sveikatą ir pateikę vaiko sveikatos pažymėjimą, ne anksčiau kaip prieš metus.

---

[1] **Vaikystė** - tai gyvenimo tarpsnis tarp gimimo ir paauglystės. Ji trunka nuo kūdikystės pradžios ir tęsiasi iki tol, kol prasideda lytinė branda. Raidos psichologijos atstovai išskiria kūdikystę – tarp 0 ir 1 metų, ankstyvąją vaikystę – tarp 1 ir 3 metų, ikimokyklinę vaikystę (pirmąją vaikystę) – tarp 3 ir 6 metų ir jaunesnį mokyklinį amžių (antrąją vaikystę) trunkantį nuo 7 iki 10 ar 11 metų. (Medicinos enciklopedija, 1993 m. Vilnius, 1387 psl.).

[2] **Paauglystė** – tai gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus. Ji trunka nuo fizinio brendimo pradžios iki asmuo pasiekia savarankiško suaugusio žmogaus socialinę padėtį. (Petrulytė, 2003).

[3] **Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymas Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“**. *Valstybės žinios.* 2000-06-09, Nr. 47-1365 https://www.etar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.DC61D74561C5

[4] **Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 „Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ patvirtinimo”** *Valstybės žinios.* 2005-01-08, Nr. 3-38 https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.7BDF9739A9CD

Naujoje mokykloje pradėję mokytis mokiniai vaiko sveikatos pažymėjimą turi pateikti iki einamųjų metų rugsėjo 15 dienos[5].

Mokinių sveikatos būklės duomenys naudojami mokinių sveikatos duomenų rinkimui, kaupimui, analizei, duomenų apibendrinimui ir rekomendacijų formavimui. Tyrimo ataskaita bus pateikta Šiaulių rajono savivaldybės gydytojui, Šiaulių rajono savivaldybės sveikatos komitetui, Šiaulių rajono savivaldybės bendruomenės tarybai, Šiaulių rajono savivaldybės tarybai susipažinti ir įvertinti.

Tikslas – įvertinti Šiaulių rajono savivaldybės 2014 metų bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikatos būklę.

Uždaviniai:

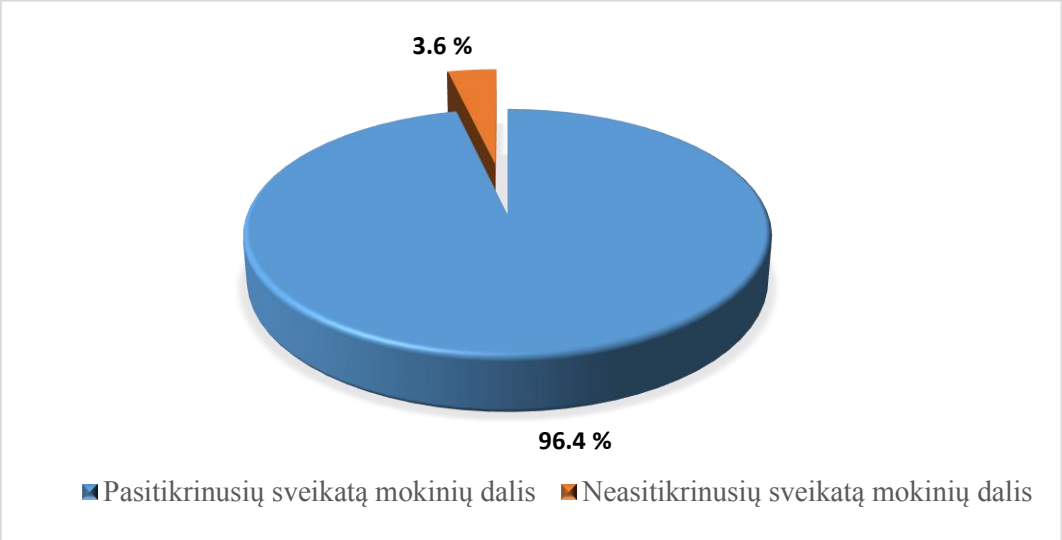
1. Išanalizuoti 2014 m. Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikatos profilaktinius duomenis.
2. Išanalizuoti mokinių sveikatos būklę pagal klases ir lytį.
3. Pateikti rekomendacijas mokinių sveikatos problemoms spręsti.

[5] **Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymas Nr. V-773 Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanti bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai"** *Valstybės žinios*, 2011-08-18, Nr. 103-4858 http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=404809&p_query=&p_tr2=

II. ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS 2014 METŲ BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ MOKINIŲ SVEIKATOS BŪKLĖS ANALIZĖ

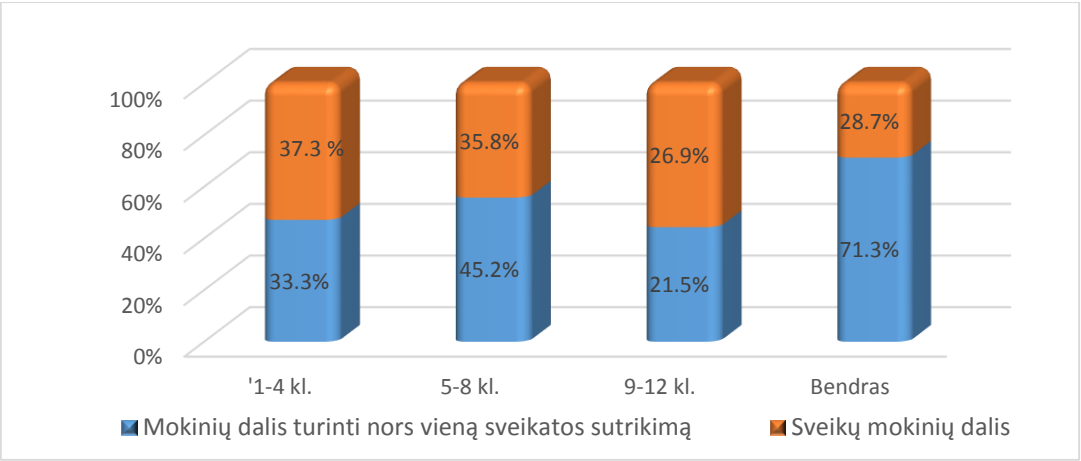
2.1. Profilaktiškai pasitikrinusių sveikatą ir visiškai sveikų mokinių rodikliai

2014 – 2015 metais Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklose mokėsi 4042 mokiniai, iš jų profilaktiškai sveikatą pasitikrino ir vaiko sveikatos pažymėjimus į bendrojo lavinimo mokyklas pateikė 3896 arba 96,4 proc. mokinių (1 pav.).



1 pav. Sveikatą profilaktiškai pasitikrinusių ir nepasitikrinusių mokinių dalis 2014 metais (proc. nuo visų mokinių skaičiaus)

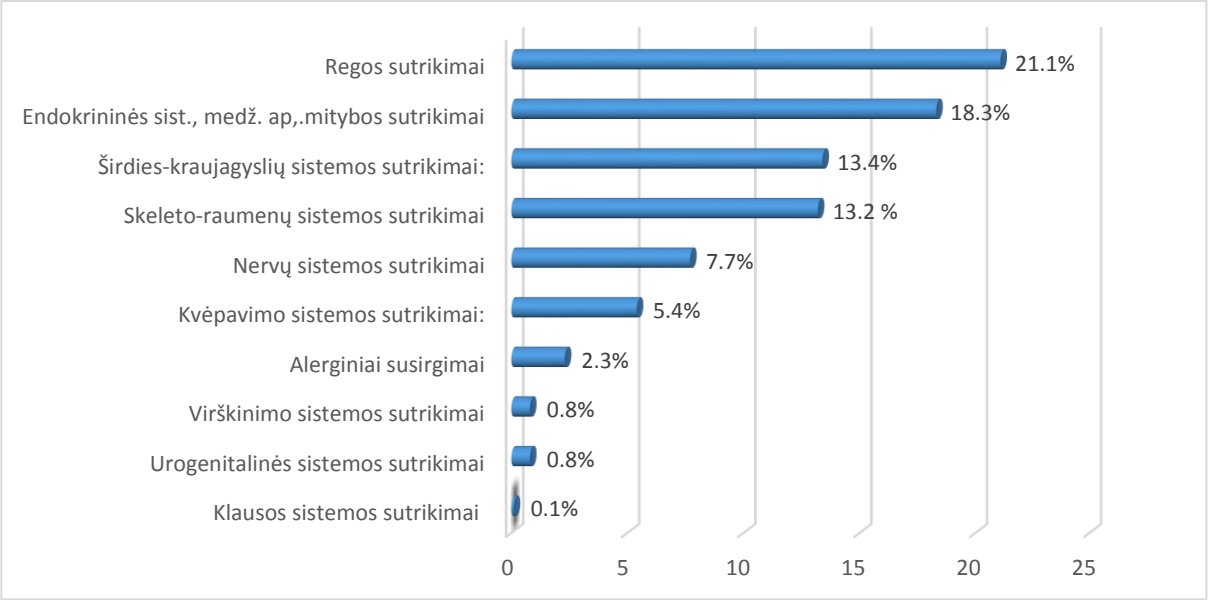
2014 metais Šiaulių rajone iš profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių, sveikų mokinių (iš patikrintų mokinių) sudarė 28,7 proc. Bendrojo lavinimo mokyklose daugiausiai sveikatos sutrikimų nustatyta 5 – 8 klasių moksleiviams. (45,2 proc.). Daugiausiai sveikiausių mokinių dalis buvo 1 – 4 klasių grupėje (37,3 proc.). (žr. 2 pav.).



2 pav. Mokinių dalis, kuri yra sveika, ir kuri turi nors vieną sveikatos sutrikimą pagal klasių grupes 2014 m. (skaičiuojamas proc. nuo pasitikrinusių mokinių)

2.2. Mokinių sveikatos būklė

Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokinių, kurie 2014 metais profilaktiškai pasitikrino sveikatą, daugiausiai diagnozuota regėjimo sutrikimų (21.2 proc.), endokrininės sistemos[6], medžiagų apykaitos[7], mitybos sutrikimai[8] (18,3 proc.), širdies - kraujotakos sistemos ligos (13,4 proc.) bei skeleto-raumenų sistemos sutrikimai (13,2 proc.) (Žr. 3 pav.).



3 pav. Mokinių skaičius su tam tikromis ligomis ir sutrikimais 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių

---

[6] **Endokrininė sistema** - Endokrinologija – mokslas apie endokrinines liaukas, jų išskiriamus hormonus ir bet kurių sutrikimų gydymą. (Medicinos terminų žodynas, 2006 metai, 86 psl.).

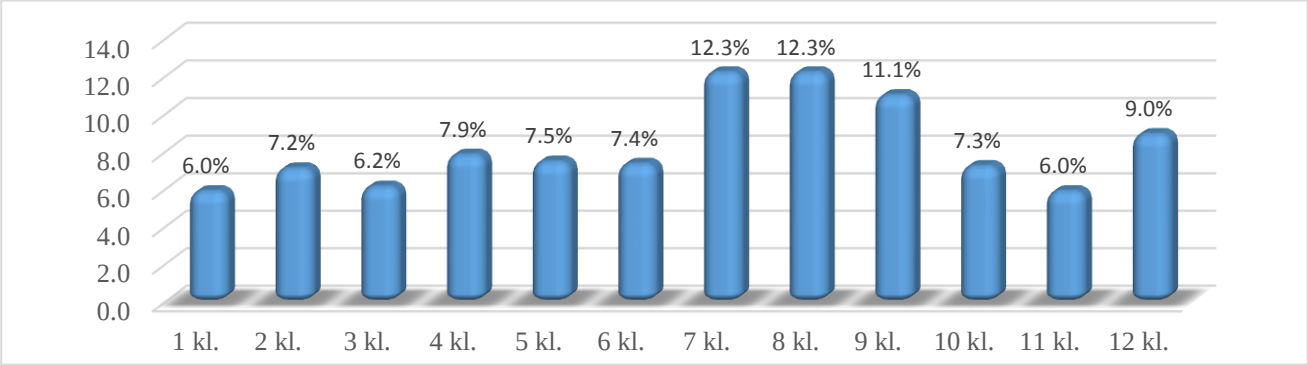
[7] **Medžiagų apykaita** (metabolizmas) – *gr. Metabole* – kitimas, cheminių reakcijų, vykstančių gyvame organizme. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius, 9 psl.).

[8] **Mitybos sutrikimai** - Nepakankama - lėtina augimą, fiz. ir psichinį vystymąsi, mažina atsparumą ligoms, darbingumą. Dėl per gausios arba nesubalansuotos mitybos – sutrinka medžiagų apykaita, galima susirgti su tuo susijusiomis ligomis (akmenligė, aterosklerozę, cukriniu diabetu, hipertonine liga). Racionali mityba – derinama su fiz. Aktyvumu, gali pailginti aktyvų gyvenimą, apsaugoti nuo daugelio ligų. Išvengti ligų, kurias sukelia medžiagų apykaitos sutrikimai, padeda mažesnis gyvulinių riebalų, cukraus, druskos vartojimas. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius 37 psl.).

2.3. Regos sutrikimai

Regos sutrikimai yra vieni dažniausių paauglių sveikatos sutrikimų. Jie skirstomi į refrakcinius ir nerefrakcinius regos sutrikimus. Akies optinės sistemos laužiamoji galia vadinama akies refrakcija. Ji formuojasi akies augimo laikotarpiu. Taisyklinga refrakcija - kai akies optinę sistemą perėję lygiagretūs spinduliai susikerta tinklainėje. Dažniausi refrakciniai sutrikimai paauglystėje: miopija, hipermetropija, astigmatizmas. **Miopija** (trumparegystė) - refrakcinis regos sutrikimas, kai lygiagretūs spinduliai, perėję akies optinę sistemą, susikerta prieš tinklainę. **Hipermetropija** (toliaregystė) - kai lygiagretūs spinduliai susikerta įsivaizduojamoje erdvėje už tinklainės. **Astigmatizmas** – tai dviejų refrakcijos rūšių arba vienos ir tos pačios, tik skirtingo laipsnio, refrakcijos buvimas vienoje akyje. Astigmatizmą dažniausiai lemia asferiška ragena[9] (nenormalus ragenos išsilenkimas). Refrakcinių regos sutrikimų priežastys nėra pakankamai ištirtos. Jų dažniausiai atsiranda dėl akies obuolio dydžio ir formos (didesnis, ilgesnis) ar ragenos (per didelis išlenkimas) pokyčių, kai šviesos spinduliai nėra tiksliai fokusuojami tinklainėje. Didžiausią įtaką turi paveldimumas, odenos biomechaninės[10] savybės, kraujotaka. Nors akių obuolio forma bei dydis apspręsti genetiškai, aplinkos veiksniai, bendroji organizmo būklė gali skatinti greitesnį refrakcinių regos sutrikimų atsiradimą ir progresavimą.

2014 metais Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklose iš profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių 3896 (96,4 proc.) dažniausiai pasireiškianti liga – regos sutrikimai 823 (21,1 proc.).2014 metais daugiausiai regėjimo sutrikimų nustatyta septintos (12,3 proc.) ir aštuntos (12,3 proc.) klasių moksleiviams, mažiausiai pirmos (6 proc.) ir vienuoliktos (6 proc.) klasių ugdytiniams (Žr. 4 pav.).

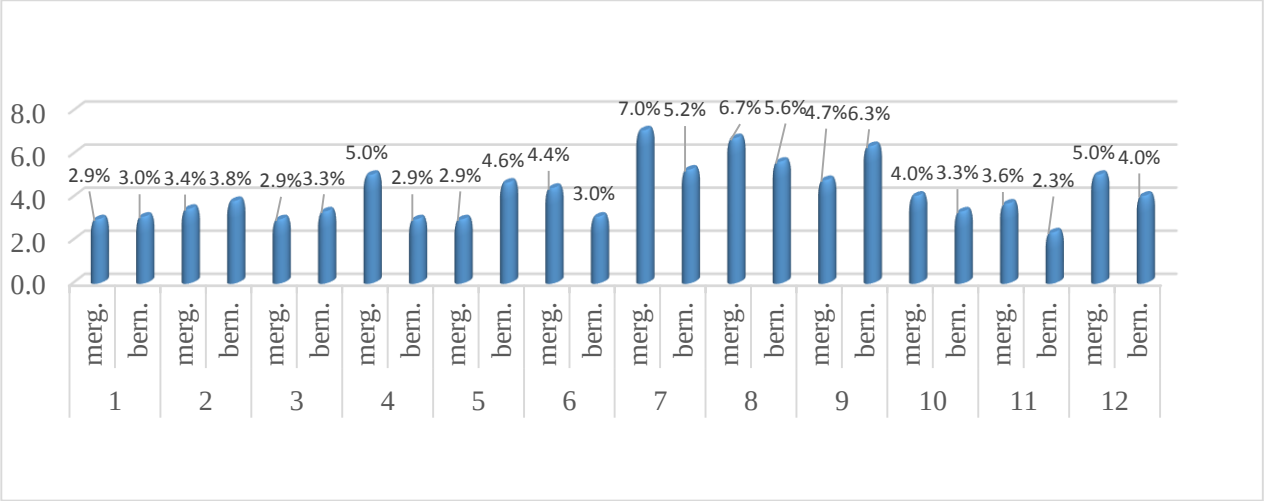


4 pav. Regėjimo sutrikimų skaičius pagal klases 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

[9] **Ragena** (*lot. carnea*), akies obuolio išorinio (skaidulinio) dangalo priekinė skaidri dalis, sudaranti 1/6 šio dangalo ir pereinanti tiesiog į odeną. Tai svarbi akies šviesos laužiamosios sistemos dalis; laužiamoji galia ~ 40 dpt. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius, 203 psl.).

[10] **Odena** (*lot. sclera*), išorinio (skaidulinio) akies obuolio dangalo užpakalinė dalis. Tai standi, balta matinė plėvelė; spalva panaši į virto kiaušinio baltymą (dėl to vadinama akies baltymu). Odenoje daug smulkių skylučių (pro jas į akies vidų įeina kraujagyslės ir nervai) ir didelė anga regos nervui išeiti. Odena saugo akies obuolį nuo išorės poveikio, palaiko jo formą. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius 96 psl.).

Analizuojant regos sutrikimą pagal klases ir mokinių lytį, 2014 metais daugiausiai sutrikimų nustatyta septintos klasės mergaitėms (7 proc.), mažiausiai - vienuoliktos klasės (2,3 proc.) berniukams. (Žr. 5 pav.).



5 pav. Mokinių regėjimo sutrikimų skaičius pagal pasiskirstymą klasėse ir lytį 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių).

2.4. Endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos ligos

Pagrindinės vaikų endokrininės ligos yra šios skydliaukės[11] ligos: įgimta hipotirozė[12], įgyta skydliaukės hipofunkcija[13] arba hiperfunkcija[14], mazgai skydliaukėje[15], antsvoris ir nutukimas, augimo ir brendimo sutrikimai cukrinis diabetas[16].

---

[11] **Skydliaukė** - (*lot. glandula thyroidea),* belatakė liauka, esanti priekinėje kaklo srityje. Sintetina ir išskiria į kraują hormonus, reguliuojančius augimą, vystymąsi, audinių diferenciaciją ir medžiagų apykaitą. Masė 20 – 60 g. Skydliaukė – susideda iš dviejų skilčių, kurias jungia sąsmauka, esanti ant II – IV gerklės kremzlių. Jos skiltys iš šonų prigludusios prie viršutinių žiedų apačioje ir gerklų viršuje. Šalia liaukos iš abiejų pusių eina kaklo didžiųjų kraujagyslių ir nervų pluoštas. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius, 273 psl.).

[12] **Įgimta hipotiriozė** - (gr. Hypo... - sumažėjimo priešdėlis + *lot. thyreoidea* – skydliaukė), skydliaukės veiklos susilpnėjimas. Dėl hipotirozės organizme ima stokoti jos hormonų tirkosino ir trijodtironino bei lėtėja organizmo medžiagų apykaita. Hipotirozė būna įgimta (dėl nėštumo toksikozės, sutrikus vaisiaus vystymuisi) ir įgyta (po skydliaukės ligos, operacijos, dėl skydliaukės atrofijos, gydant didelėmis radioaktyviojo jodo dozėmis). Suaugusiam žmogui hipotirozė sukelia miksedemą, vaikui – kretinizmą. (Medicinos enciklopedija ,1991 m. Vilnius, 333 psl.).

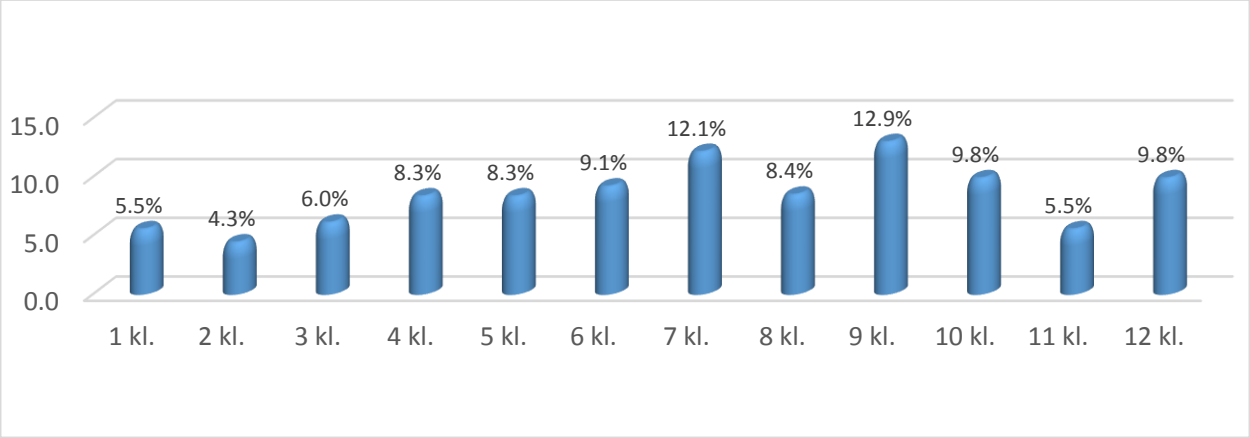
[13] **Įgyta skydliaukės hipofunkcija** - (hipotireozė), klinikinis sindromas, atsirandantis dėl sumažėjusios skydliaukės hormonų gamybos. Mažėjant skydliaukės veiklai, lėtėja medžiagų apykaita. Sunki hipotirozė vadinama miksedema. (Medicinos enciklopedija, 1993 m. Vilnius, 245 psl.).

[14] **Hiperfunkcija** - (gr. Hyper... – padidėjimo priešdėlis + lot. functio – atlikimas, veikla), per daug intensyvi audinio, organo arba jo dalies veikla. Ji gali suintensyvėti dėl pakitusių organizmo aplinkos sąlygų – tai organizmo prisitaikymo reakcija, vad. fiziologine hiperfunkcija. Pvz., padidėjus krūviui, suintensyvėja širdies veikla, o į organizmą patekus antigenui, prasideda imuninė reakcija. Patologinę hiperfunkcija sukelia užkratas, apsinuodijimas, psichinė trauma, uždegimas, mitybos sutrikimas. (Medicinos enciklopedija, 1991 m. Vilnius, 324 psl.).

[15] **Mazgai skydliaukėje** - Struma arba gūžys (*lot. storuma*), padidėjusi, išvešėjusi skydliaukė. Mazginio – gūžio paviršiuje būna iškilimų, apčiuopiama, įvairaus dydžio ir formos neskausmingų mazgų. (Medicinos enciklopedija, 1993 m. Vilnius, 312 psl.).

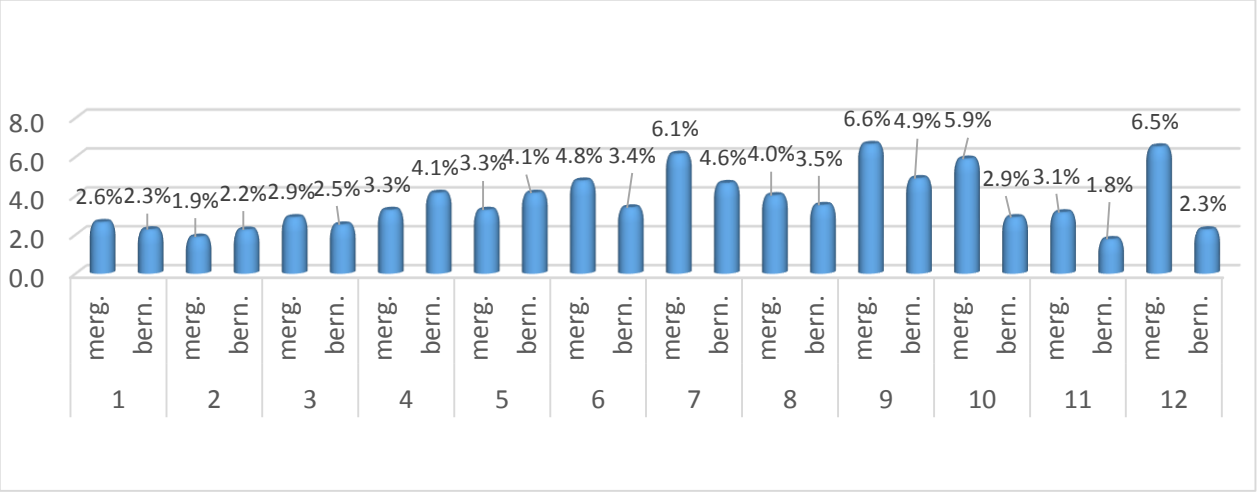
[16] **Cukrinis diabetas** *(lot. diabetes mellitus),* cukraligė, sunki endokrininė liga. Labai paplitusi; daugelyje pasaulio šalių ja serga 1,5 – 3 % gyventojų. Cukraligės – rizikos faktorių yra gana daug, tačiau ją sukelia ne vienas kuris nors, bet įvairūs jų deriniai. Didelę reikšmę šiai ligai atsirasti turi paveldėtas polinkis. Vienas grėsmingiausias cukraligės rizikos faktorių – nutukimas; nutukę žmonės cukralige serga ~ 10 kartų dažniau. Įtakos cukraligei prasidėti turi netinkama mityba, kai vartojama daug lengvai virškinamų angliavandenių (pvz., cukraus). Susergama – kai organizme stokojama kasos hormono insulino. Tuomet ląstelės negali įsavinti savo gyvybinei veiklai reikalingos gliukozės; dalis jos pavirsta glikogenu ir riebalais. (Medicinos enciklopedija ,1991 m. Vilnius, 151-152 psl.).

Endokrininiai, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimai nustatyti 713 mokinių, tai sudarė 18,3 proc. iš profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių 3896 (96,4 proc.). 2014 metais daugiausiai endokrininių, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų nustatyta septintos (12,1 proc.) ir devintos (12,9 proc.) klasės mokiniams, mažiausiai antros (4,3 proc.) klasės moksleiviams. (Žr. 6 pav.).



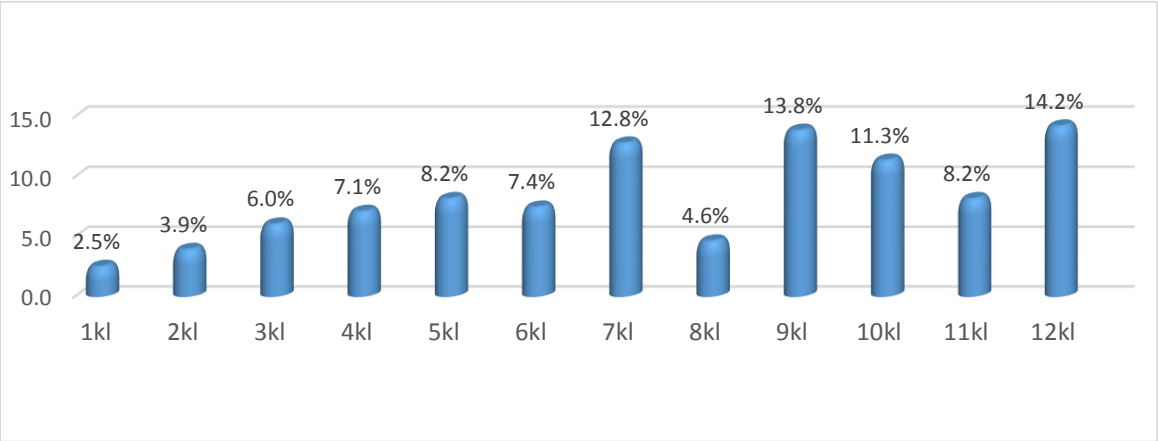
6 pav. Endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų skaičius pagal klases 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Atlikus endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų analizę pagal ugdytinių klases ir lytį, 2014 metais daugiausiai sutrikimų nustatytą devintos klasės mergaitėms (6,6 proc.), mažiausiai sutrikimų nustatyta antroje klasėje (1,9 proc.) besimokančioms mergaitėms. (Žr. 7 pav.).



7 pav. Mokinių endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų skaičius pagal pasiskirstymą klasėse ir lytį 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Mokiniams, Šiaulių rajone, sergamumas struma[17] užregistruota 282 atvejai, tai sudarė 39,6 proc. nuo visų endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų. (Žr. 8 pav.)



8 pav. Mokinių sergamumas stuma skaičius pagal klases 2014 m. (proc. nuo visų endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų skaičiaus).

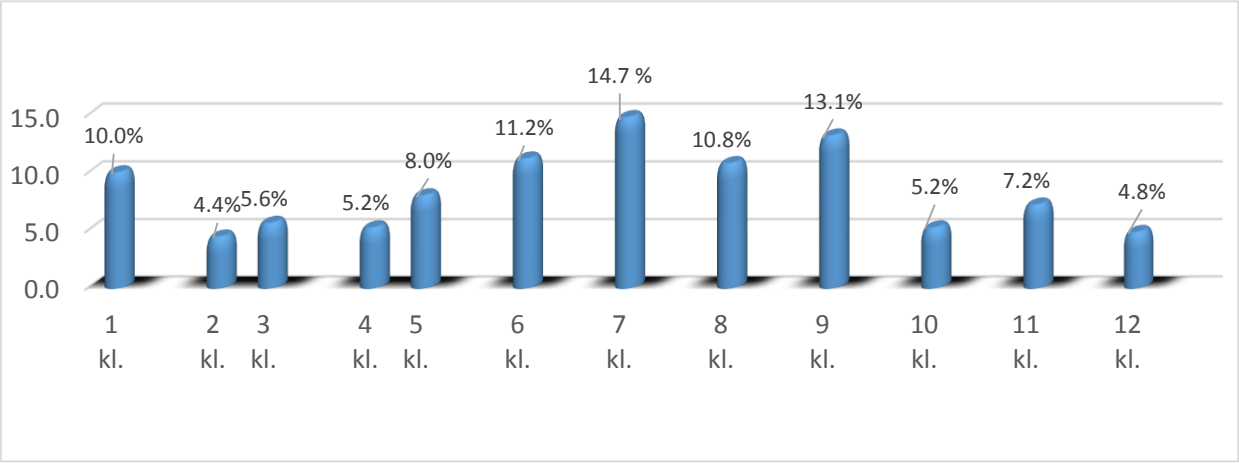
Analizuojant vaikų kūno masės indeksą (KMI)[18] pagal klases, nustatyta, kad daugiausiai antsvorį turi septintos klasės mokiniai (14,7 proc.), mažiausiai - antros klasės (4,4 proc.) vaikai. (Žr. 9 pav.). Per didelis svoris ir nutukimas yra papildomi rizikos veiksniai asmens sveikatai, padidina sergamumą, gali sukelti funkcinius organizmo pakitimus, kurie turės neigiamos įtakos vaiko sveikatai ateityje. Su nutukimu siejami lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai, kurie vienodai veikia tiek suaugusius, tiek ir vaikus.

Kad vaikų nutukimas sietinas su širdies ir kraujagyslių ligomis, patvirtina daug įvairių studijų. Nutukusį vaiką lydi įvairios gretutinės ligos, kurios per kelis jo gyvenimo dešimtmečius reikšmingai padidina rizikos veiksnių poveikį jo sergamumui. Be minėtų problemų, nutukimas daro reikšmingą neigiamą įtaką bendrai vaiko ar paauglio psichologinei būsenai. Tai apima: depresiją[19] (nors nutukimas tiesiogiai depresijos neįtakoja), patyčias dėl padidėjusio antsvorio, dalinę socialinę izoliaciją ir diskriminaciją. Tai neigiamai įtakoja nutukusio vaiko savivertę ir savo kūno suvokimą.

[17] **Struma** arba **gūžys** (*lot. storuma*), padidėjusi, išvešėjusi skydliaukė. Dažniausiai esti kaklo priekyje; ryjant kyla kartu su gerklomis. Labai didelis gūžys – deformuoja kaklą. Kartais kabo net ant krūtinės. Gūžys gali būtu tolygiai išsivystęs; tuomet jis esti lygus, panašus į peteliškę. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius 312 psl.).

[18] **Kūno masės indeksas** (KMI) - tai rodiklis, pagal kurį matuojama ar žmogus yra nutukęs, ar turi antsvorio, ar jo svoris normalus ar jis jo turi per mažai. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 78 psl.).

[19] **Depresija** (*lot. depressus* - tylus, žemas, nuleistas, gilus) - liguistai prislėgta nuotaika. Depresija - tai nuotaikos (kitaip vadinamas afektiniu) sutrikimas, kuris pasireiškia liūdna nuotaika, sumažėjusiu pasitenkinimu, interesų praradimu, energijos išsekimu, padidėjusiu nuovargiu. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 78 psl.).



9 pav. Mokiniams, kuriems nustatytas antsvoris suskirstymas pagal klases 2014 m. (proc. nuo visų endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų skaičiaus).

Šiaulių rajone 2014 metais cukriniu diabetu sirgo devyni moksleiviai, tai sudarė 9,13 proc. nuo visų endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos susirgimų.

Cukrinis diabetas yra sunki, lėtinė, gyvybei grėsminga liga, kuria susergama, sutrikus medžiagų apykaitai dėl insulino stokos ar jo neveiklumo. Insulinas[20] yra kasos hormonas[21], padedantis kraujo angliavandeniui[22] gliukozei[23] patekti į ląsteles ir jas aprūpinti energija. Trūkstant insulino ar jam neveikiant, gliukozė kaupiasi kraujyje, o organizmo ląstelės negauna pakankamai reikalingų medžiagų. Vaikai dažniausiai serga I tipo cukriniu diabetu[24], kada kasa negamina arba gamina per mažai insulino. Pastaruoju metu vaikai dažniau serga ir kitais diabeto tipais. Plintant vaikų nutukimui, ypač daugėja II tipo cukriniu diabetu[25] sergančių vaikų.

---

[20] **Insulinas** (iš lot. *insula* 'sala') – nedidelis (51 aminorūgšties liekana) kasoje gaminamas ir į kraują išskiriamas polipeptidinis hormonas, kurio masė 5808 Da. Jis verčia raumenų ir kepenų ląsteles gaminti glikogeną, o riebalų ląsteles gaminti riebalus. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 56 psl.).

[21] **Kasos hormonas - kasa** *(lot. pancreas*), mišri (endokrininė ir egzokrininė) viršinimo organų sistemos liauka, užpilvaplėvinis neporinis organas. Yra viršutinėje pilvo ertmės dalyje, tarp skrandžio ir užpakalinės pilvo sienelės. 10 – 20 cm. Ilgio, 3 – 9 cm pločio ir 2 – 3 cm. skersmens; masė 60 – 100 g. rausvos spalvos. Kasa susideda iš galvos, kūno ir uodegos. Kasoje yra dviejų rūšių ląstelių, kurios gamina ir išskiria medžiagas. Liaukutės gamina kasos sultis , kurios latakų sistema patenka į žarnyną. Kasos sultys – šarminis druskų ir fermentų (tripsino ir chymotripsino, kurie viršina baltymus, amilazės, kuri viršina krakmolą ir lipazės, kuri padeda virškinti riebalus) mišinys. Kitos rūšies ląstelių yra Langerhanso salelėse. Šios ląstelės gamina insuliną ir gliukagoną ir išskiria juos tiesiogiai į kraują. Šie hormonai kontroliuoja cukraus kiekį kraujyje. (Medicinos enciklopedija ,1993 m. Vilnius, 393 psl.; Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. Vilnius, 88 psl.).

[22] **Angliavandeniai** – cukrūs, sacharidai, labiausiai paplitusi žemėje org. junginių klasė. Susideda iš anglies, vandenilio ir deguonies. (Medicinos enciklopedija ,1991 m., Vilnius, 51 psl.).

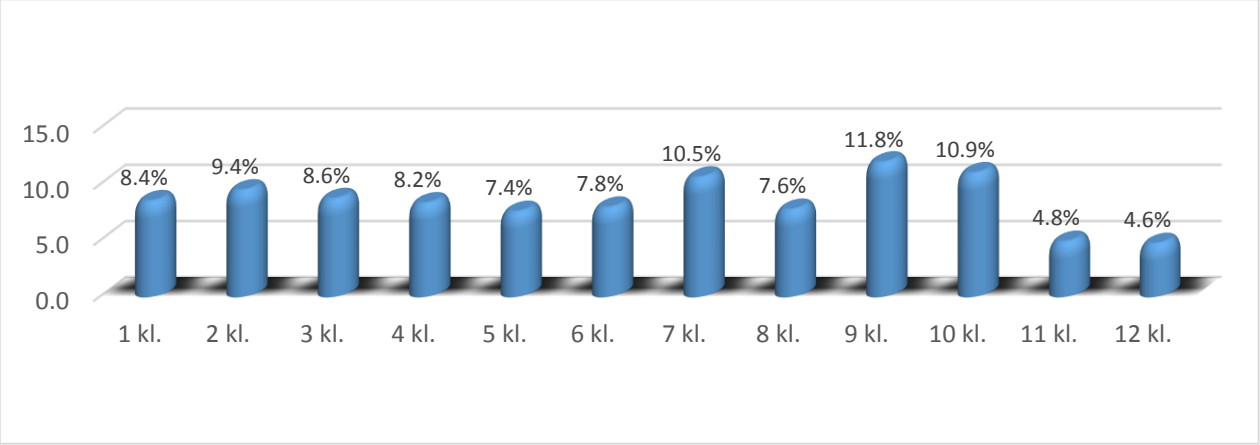
[23] **Gliukozė** (*gr. Glykys* – saldus), vynuogių cukrus $C_6H_{12}O_6$ dažniausiai gamtoje heksorių grupės angliavandenis. Svarbiausias ląstelių energijos šaltinis. (Medicinos enciklopedija ,1991 m. Vilnius, 300 psl.).

[24] **I tipo cukriniu diabetas -** Tai metabolinis sindromas, kuriam būdinga lėtinė hiperglikemija (gliukozės konc. padidėjimas kraujyje) ir angliavandenių, riebalų, baltymų apykaitos sutrikimas dėl kasoje gaminamo insulino sekrecijos ar veikimo sutrikimo. I tipo cukrinis diabetas (CD) išsivysto dėl absoliutaus insulino trūkumo. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 201 psl.).

[25] **II tipo cukriniu diabetu** daugiausia serga nutukę, vyresni kaip 40 m. žmonės. Būdinga sutrikusi insulino sekrecija, dėl persivalgymo padidėjusi insulino koncentracija mažina insulino receptorių kiekį, o kartu ir insulino veikimą. Taip pat būdingas susilpnėjęs insulino poveikis dėl insulino receptorių defekto, sukeliančio atsparumą insulinui. Šio tipo diabetas dažnai nustatomas tyrimo metu radus padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 211 psl.).

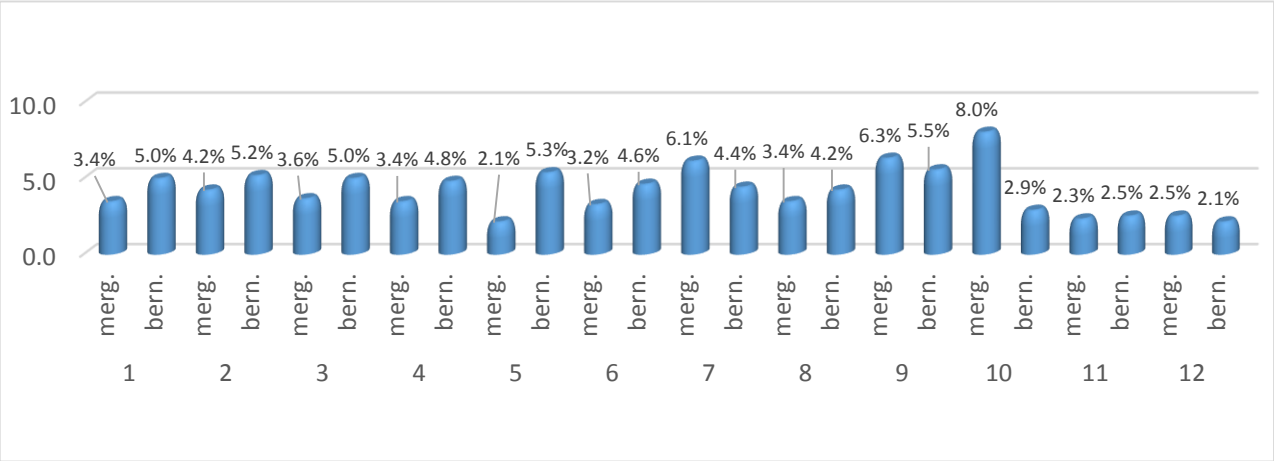
2.5. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai

Širdies ir kraujotakos sistemos sutrikimai 2014 metais sirgo 524 mokiniai, tai sudarė 13,4 proc. visų Šiaulių rajono moksleivių sveikatos sutrikimų. Širdies ir kraujotakos sistemų sutrikimai pagal vaikų amžiaus grupes: daugiausiai šių sutrikimų nustatyta devintos (11,8 proc.) klasės moksleiviams, mažiausiai - dvyliktos (4,6 proc.) klasės mokiniams (Žr. 10 pav.).



10 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų skaičius pagal klases 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių).

Išsamiai atlikus širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų analizę pagal klases ir lytį, 2014 metais daugiausiai sutrikimų nustatytą dešimtos klasės mergaitėms (8,0 proc.), mažiausiai sutrikimų nustatyta dvyliktoje klasėje (2,1 proc.) besimokantiems berniukams (Žr. 11 pav.).



11 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų skaičius pagal pasiskirstymą klasėse ir lytį 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

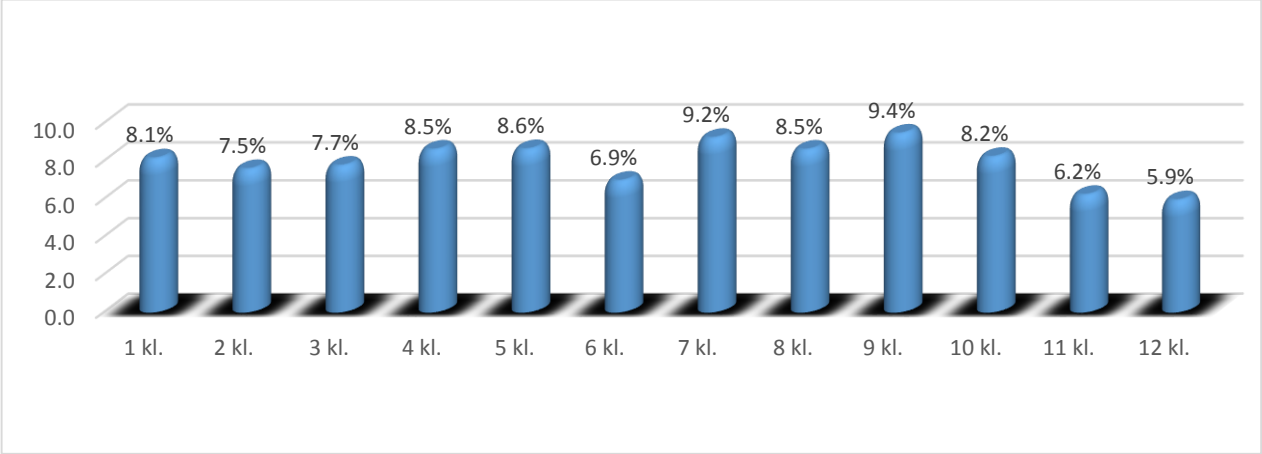
2.6. Mokinių pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo grupes

Fizinio aktyvumo nauda bet kuriame amžiuje yra neginčijama. Tai naudinga vaikams, nes turi teigiamą poveikį fizinei ir psichinei sveikatai, taip pat gali padėti pagerinti mokslo pasiekimus, moksleivių elgesį pamokų metu, sustiprinti dėmesio koncentraciją, ilgiau išlikti susikaupus. Naujausių tyrimų duomenimis, fiziškai aktyvūs žmonės yra laimingesni negu fiziškai neaktyvūs. Svarbu pabrėžti, kad vaikystėje tinkamai išugdyti fizinio aktyvumo įpročiai išliks ir asmeniui suaugus.

Duomenys apie kiekvieno vaiko fizinio ugdymo grupę yra labai svarbūs, kadangi mokiniai, kurie turi tam tikrų organų sistemų sutrikimų yra priskiriami į specialiąją grupę. Specialiai pritaikytas fizinis ugdymas ne tik stiprina vaikų sveikatą, tačiau ir skatina gerą fizinį vystymąsi. Į parengiamąją fizinio ugdymo grupę priskiriami mokiniai, kurie turi nedidelius sveikatos sutrikimus ar nėra fiziškai galintys dalyvauti pagrindinėje fizinio ugdymo grupėje. Mokiniai gali būti atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų dėl ūmių ligų, paūmėjus lėtinėms ligoms, po traumų ar atliktų chirurginių intervencijų[26]. Atleidimas nuo fizinio aktyvumo priklauso nuo tam tikros ligos baigties ar atvejo sudėtingumo.

2.6.1. Pagrindinė fizinio aktyvumo grupė

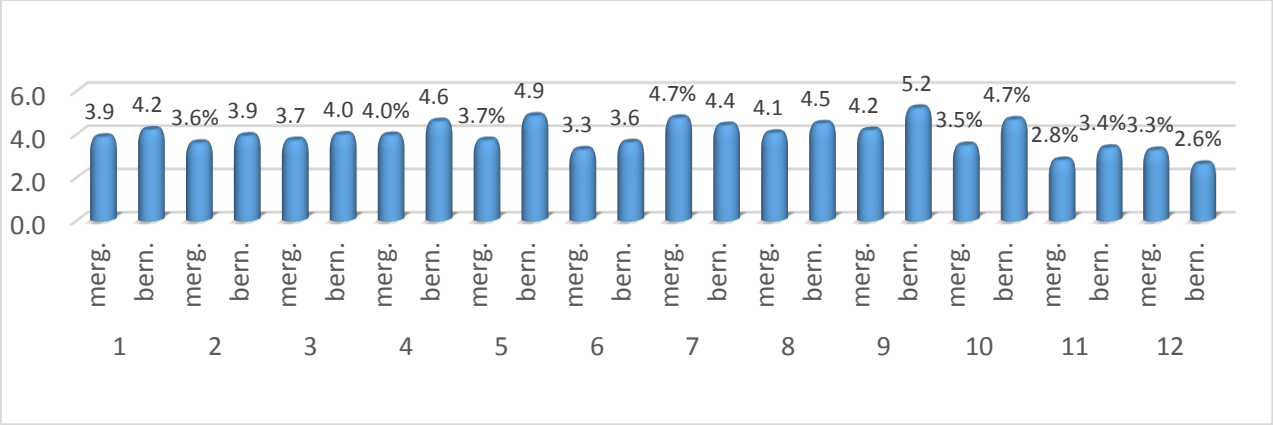
Išanalizavus fizinio ugdymo grupes, pastebimai matosi, kad didžiausia mokinių dalis turi pagrindinę fizinio aktyvumo grupę – 3687 (94,6 proc. nuo pasitikrinusių sveikatą). Daugiausiai mokinių, turinčių pagrindinę fizinio aktyvumo ugdymo grupę buvo devintoje klasėje (9,4 proc.), mažiausiai - dvyliktoje klasėje (5,9 proc.) (Žr. 12).



12 pav. Pagrindinės fizinio aktyvumo grupės psiskirstymas pagal klases 2014 metais. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

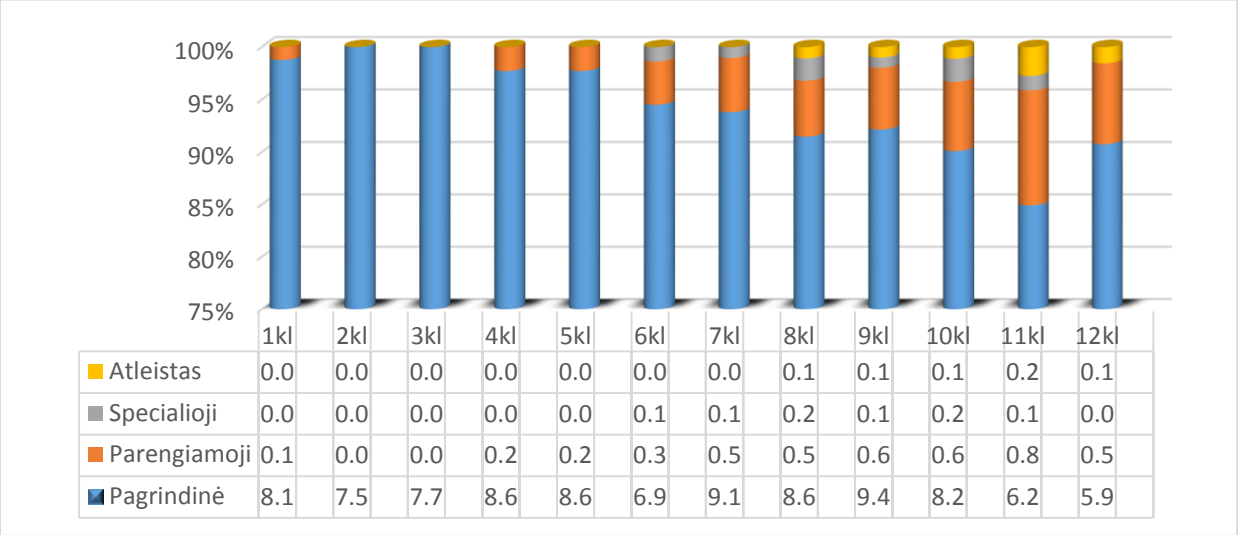
[26] **Chirurginė intervencija - Operacija** (*lot. operatio* –veiksmas), gydymo ar diagnozavimo būdas – ligos audiniai ir organai veikiami mech. priemonėmis. Požymiai, rodantys, kad reikia operuoti, gali būti absoliutūs (pvz., kai būna žarnų nepraeinamumas, kai įstringa išvarža, prakiūra skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opa; neoperuojamam ligoniui gresia mirtis). (Medicinos enciklopedija ,1991 m. Vilnius, 104 - 105 psl.).

Atlikus išsamią analizę pagal mokinių pasiskirstymą klasėse ir lytį, nustatyta, kad didžioji dalis turinčių pagrindinę fizinio aktyvumo grupę yra devintos klasės berniukai (5,2 proc.). Mažiausiai šiai grupei priklauso - dvyliktos klasės berniukai (2,6 proc.) (Žr. 13 pav).



13 pav. Pagrindinės fizinio aktyvumo grupės psiskirstymas pagal klases ir lytį 2014 metais (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių).

2014 m. atlikus mokinių sveikatos būklės analizę parodė, kad 150 (3,9 proc.) ugdytinių buvo priskirti į parengiamąją fizinio aktyvumo grupę. Daugiausiai šiai grupei priklausė – vienuoliktos (0,8 proc.) klasės mokinių. Specialiajai fizinio aktyvumo grupei priskirti 35 (0,9 proc.) mokyklų ugdytinių. Mažiausioji dalis mokinių - atleisti nuo fizinio aktyvumo 24 (0,6 proc.).



	1kl	2kl	3kl	4kl	5kl	6kl	7kl	8kl	9kl	10kl	11kl	12kl
Atleistas	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1
Specialioji	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.0
Parengiamoji	0.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.3	0.5	0.5	0.6	0.6	0.8	0.5
Pagrindinė	8.1	7.5	7.7	8.6	8.6	6.9	9.1	8.6	9.4	8.2	6.2	5.9

14 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo grupes ir pagal klasių grupes 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių).

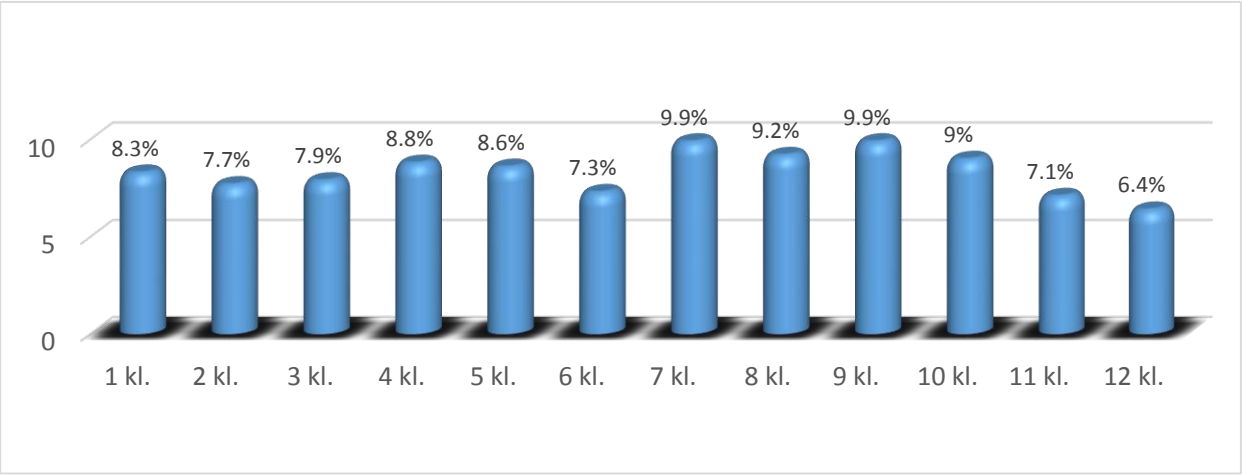
2.7. Dantų ir žandikaulio būklės įvertinimas

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras, atsižvelgęs į Odontologų rūmų siūlymą, 2013 m. gegužės 16 d. įsakymu Nr. V-507 pakeitė Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 gruodžio 24 įsakymą Nr. V-951 „Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ patvirtinimo ir išdėstė nauja redakcija šiuo įsakymu patvirtintą statistinę apskaitos formą Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“[27].

Atlikus šį pakeitimą pasipildė statistinė apskaitos forma Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ gydytojo odontologo įrašų, įvertinančių vaiko pieninių, nuolatinių dantų žandikaulio būklę.

Analizuojant Šiaulių rajono bendrojo ugdymo mokyklose esančių mokinių duomenis, iš 3896 (1874 mergaičių ir 2022 berniukų) mokinių pasitikrinusių sveikatą, dantys buvo patikrinti 3695 (1780 mergaitėms ir 1915 berniukams). 157 (68 mergaitėms ir 89 berniukams) mokiniams, kuriems dantų ir žandikaulio būklė nebuvo įvertina.

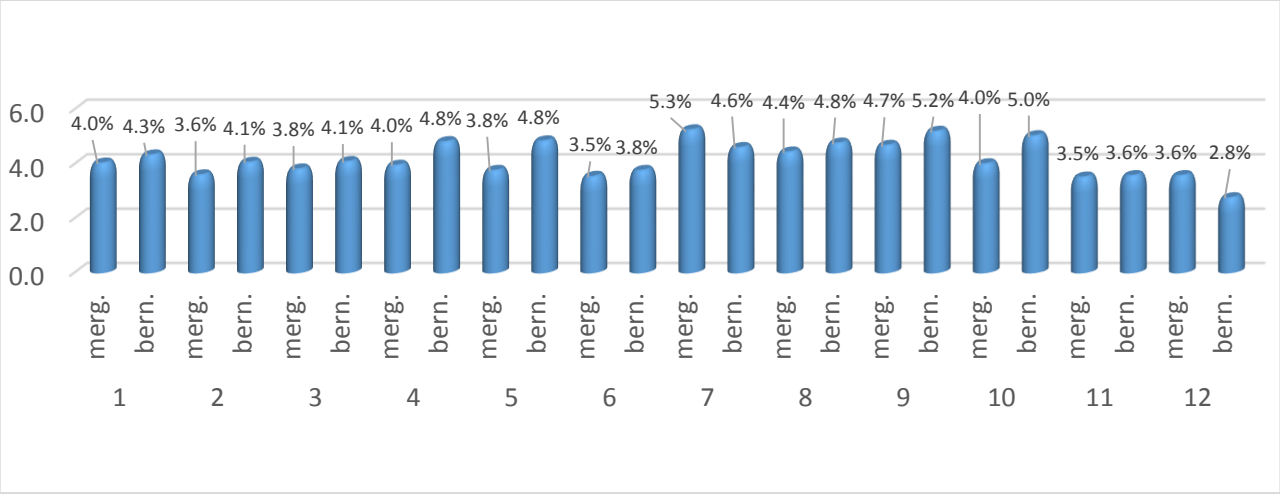
Atlikus lyginamąją analizę pagal klases, nustatyta, kad mokinių, kuriems patikrinti dantys daugiausiai buvo septintoje (9,9 proc.) ir devintoje (9,9 proc.) klasėse, mažiausiai – dvyliktoje (6,4 proc.) klasėje (Žr. 15 pav.).



15 pav. Mokinių skaičius, kuriems patikrinti dantys pagal klases 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

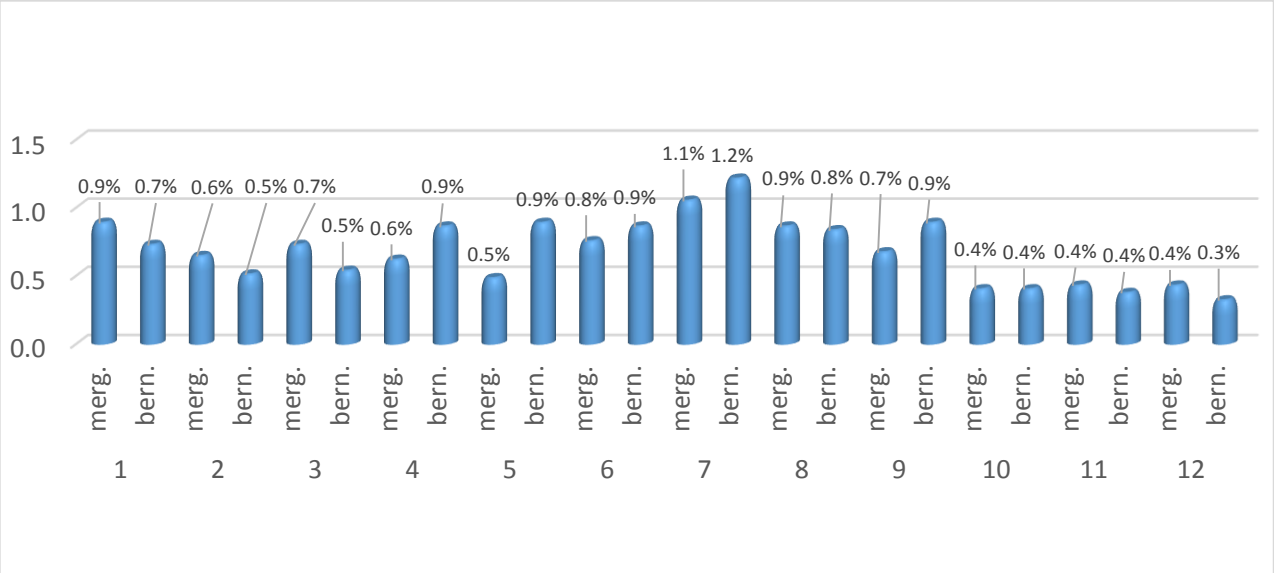
[27] **Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymo V-951 „Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/A „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ patvirtinimo“ pakeitimo** *Valstybės žinios*, 2013-05-21, Nr. 52-2611 http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=448964&p_query=&p_tr2=2

Šiaulių rajono mokyklose suskirsčius mokinius pagal klases ir mokinių lytis, matyti, kad daugiausiai pas odontologą lankėsi septintos klasės (5,3 proc.) mergaitės, o rečiausiai profilaktiškai dantis tikrinosi dvyliktos klasės (2,8 proc.) berniukai (Žr. 16 pav.).



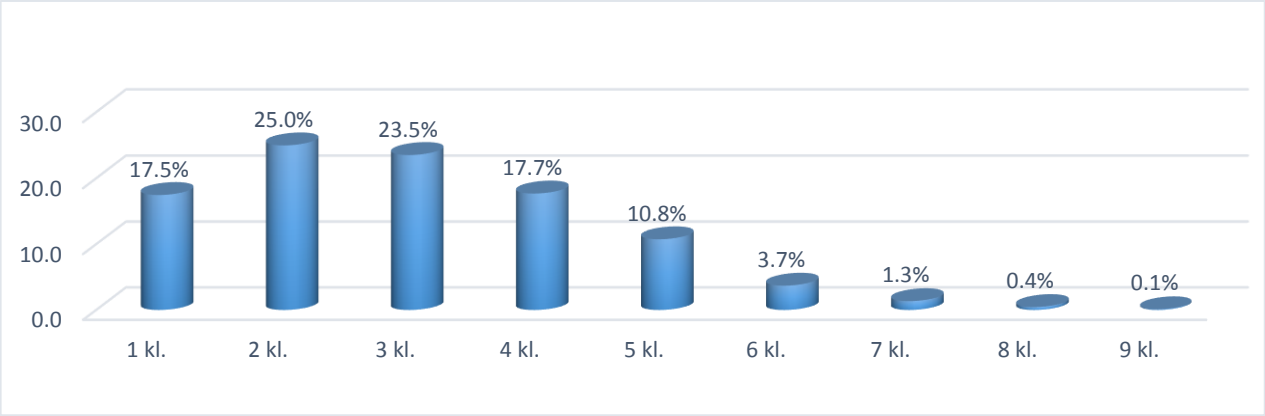
16 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems patikrinti dantys pagal klases ir mokinių lytį 2014 m. (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Šiaulių rajone 2014 metais iš pateiktų odontologų pažymų, sprendžiama, kad 609 mokiniai turėjo sveikus dantis. Atliekant lyginimą analizę pagal mokinių pasiskirstymą klasėse ir lytį, daugiausiai sveikų dantų turėjo septintos (1,2 proc.) klasės berniukai, mažiausiai – dvyliktos (0,3 proc.) berniukai (Žr. 17 pav.).



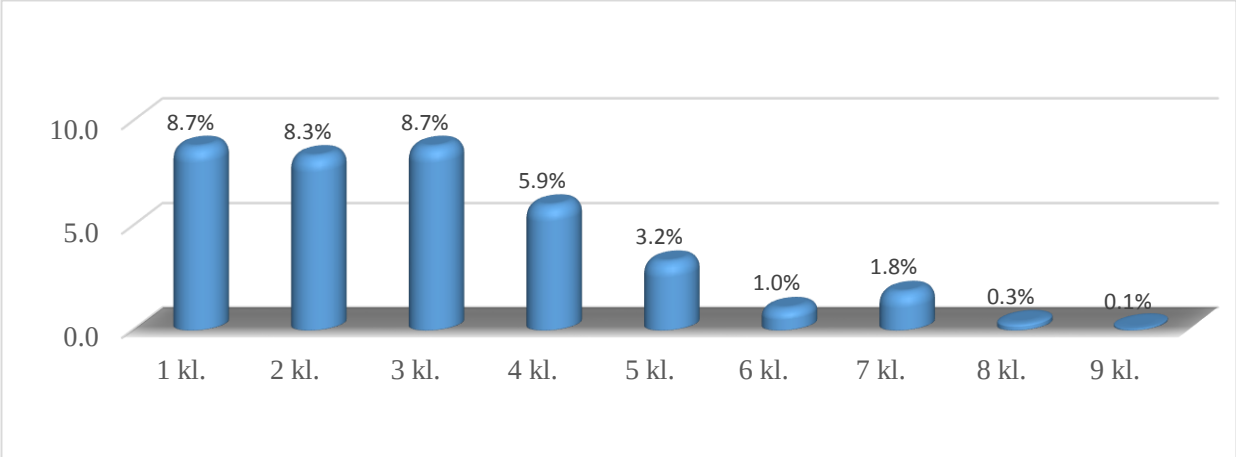
17 pav. Mokinių skaičius proc., kurių dantys buvo sveiki, lyginant pagal mokinių lytį ir klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Mokinių skaičius, kuriems nustatytas pieninių dantų kariesas[28], buvo 893 (413 mergaičių ir 480 berniukų). Lyginant duomenis pagal klases daugiausiai pieninių dantų karieso atvejų nustatyta antros (25 proc.) ir trečios (23,5 proc.) mokiniams (Žr. 18 pav.).



18 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems nustatytas pieninių dantų kariesas pagal mokinių lytį ir klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

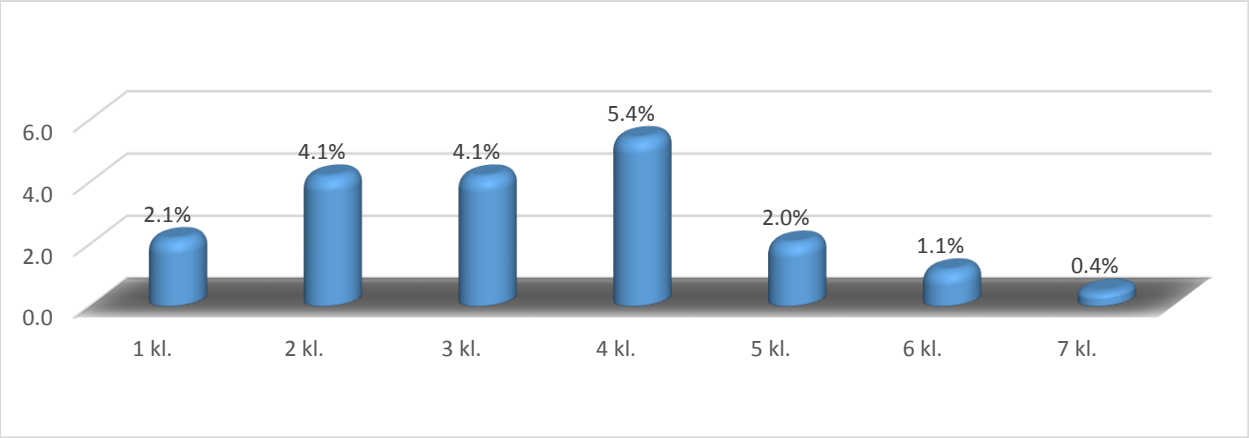
Mokinių skaičius, kuriems pagal pateiktas ataskaitas, plombuoti pieniniai dantys buvo 334 mokiniai (167 mergaitės ir 171 berniukai). Analizuojant duomenis pagal klases, matosi, kad daugiausiai pieninių plombuotų dantų turėjo pirmos (8,7 proc.) ir trečios (8,7 proc.) klasės mokiniai (Žr. 19 pav.).



19 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems plombuoti pieniniai dantys pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

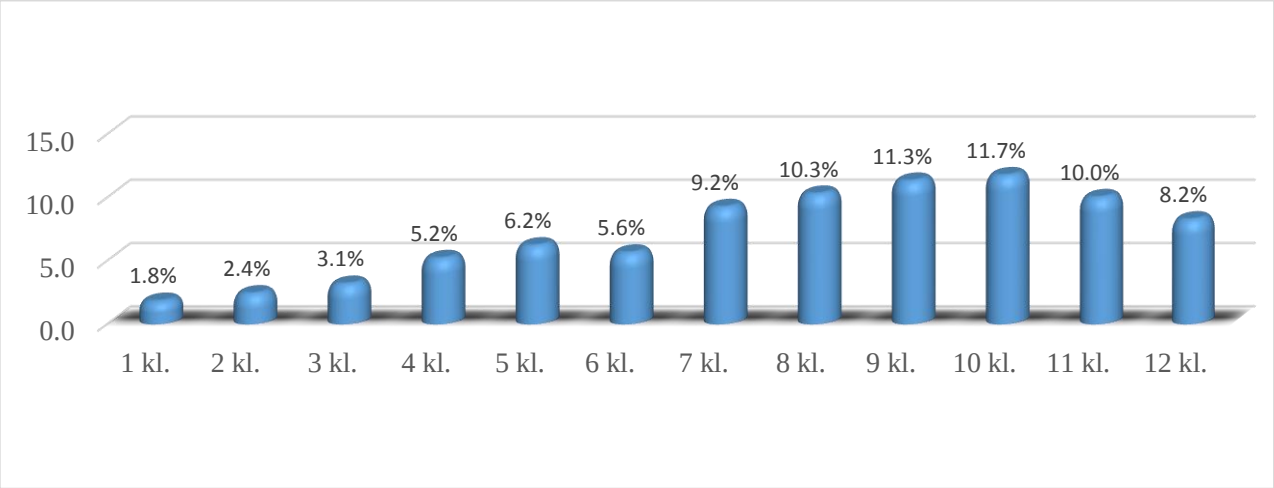
[28] **Dantų kariesas -** arba **dantų ėduonis** (lot. *caries dentium*) – danties kietųjų audinių progresuojantis irimas sukeltas ant danties paviršiaus esančių rūgščių. Rūgštys atsiranda, kai ant dantų paviršių susidariusiose apnašose esanti burnos mikroflora skaidydama angliavandenius išskiria rūgštis: vyksta emalio, dentino ir rečiau cemento demineralizacija, t. y. kalcio jonų išsiplovimas iš danties kietųjų audinių. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 101 psl.).

Mokinių skaičius, kuriems ištraukti pieniniai dantys - 173 (84 mergaitėms ir 89 berniukams). Lyginant gautus duomenis pagal klases, pastebima, kad daugiausiai ištrauktų pieninių dantų turėjo ketvirtos (5,4 proc.) klasės mokinių (Žr. 20 pav.).



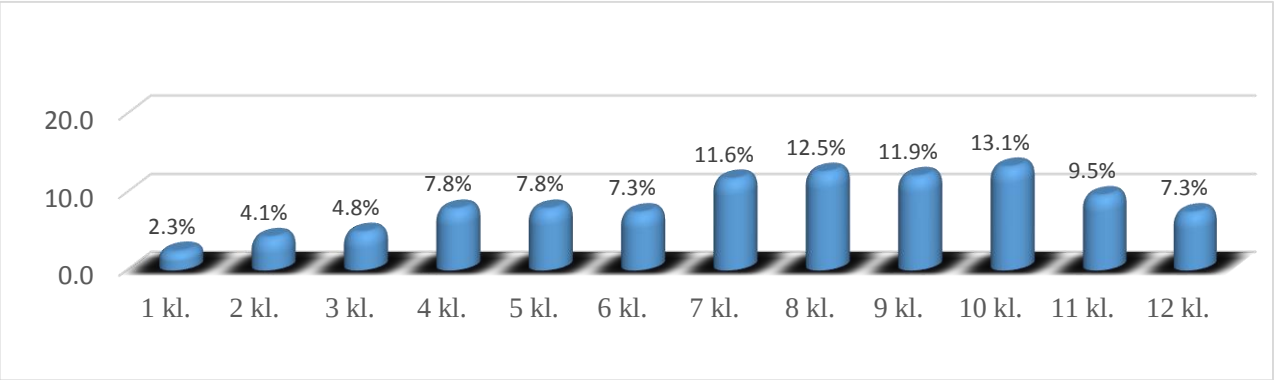
20 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems išrauti pieniniai dantys pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Šiaulių rajone 2014 metais iš pateiktų odontologų pažymų, nustatyta, kad 3138 mokiniai turėjo sugedusių nuolatinių dantų. Mokinius lyginant pagal klases, daugiausiai nesveikų nuolatinių dantų (pažeistų karieso, plombuotų ir ištrauktų) turėjo dešimtos (11,7 proc.) ir devintos (11,3 proc.) klasės moksleiviai. (Žr. 21 pav.)



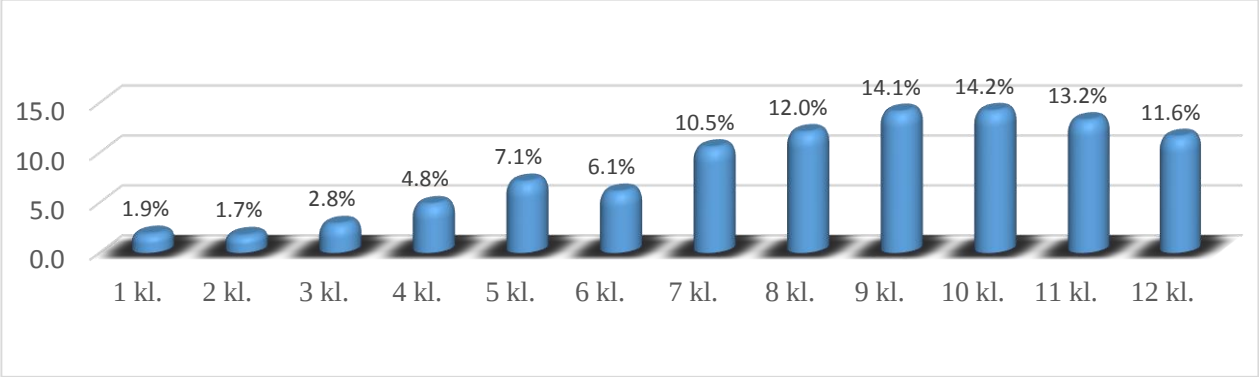
21 pav. Mokinių skaičius proc., kurių nuolatiniai dantys yra nesveiki, lyginant pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Analizuojant mokinių pasiskirstymą klasėse daugiausiai nuolatinių dantų pažeistų karieso turėjo dešimtos (13,1 proc.) ir aštuntos (12,5 proc.) klasės mokiniai (Žr. 22 pav.).



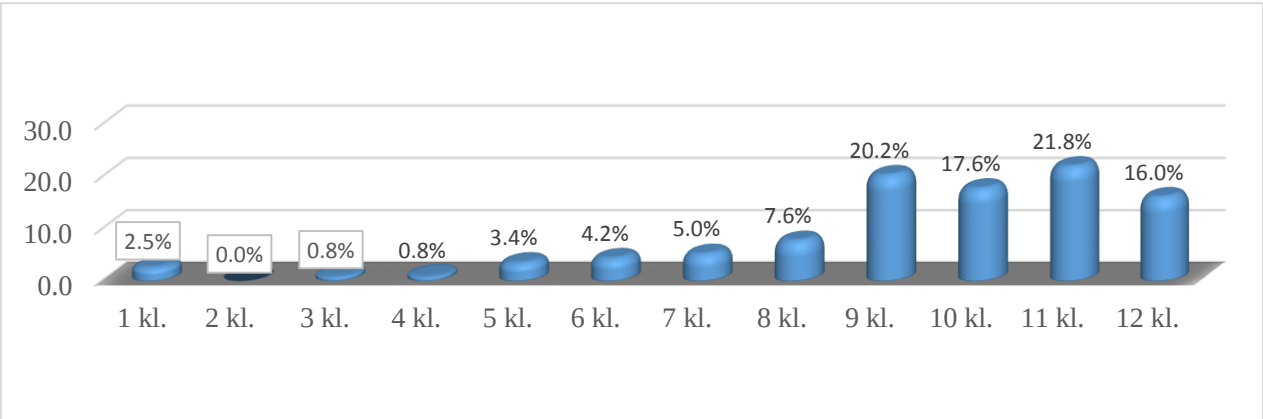
22 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems nustatytas nuolatinių dantų kariesas pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

2014 metais daugiausiai mokinių, kuriems buvo plombuoti nuolatiniai dantys – dešimtoje (14,2 proc.) ir devintoje (14,1 proc.) klasėse (Žr. 23 pav.).



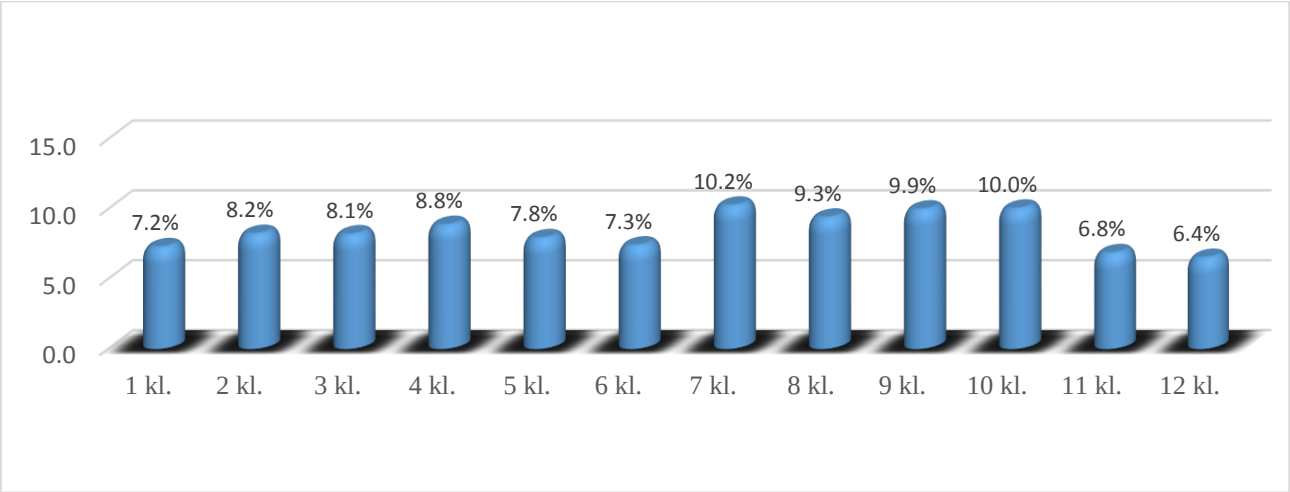
23 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems plombuoti nuolatiniai dantys pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Šiaulių rajone mokinių skaičius, kuriems ištraukti nuolatiniai dantys - 119 (65 mergaitėms ir 54 berniukams). Lyginant gautus duomenis pagal klases - daugiausiai ištrauktų nuolatinių dantų turėjo vienuoliktos (21,8 proc.) ir devintos (20,2 proc.) klasės mokinių. (Žr. 24 pav.).



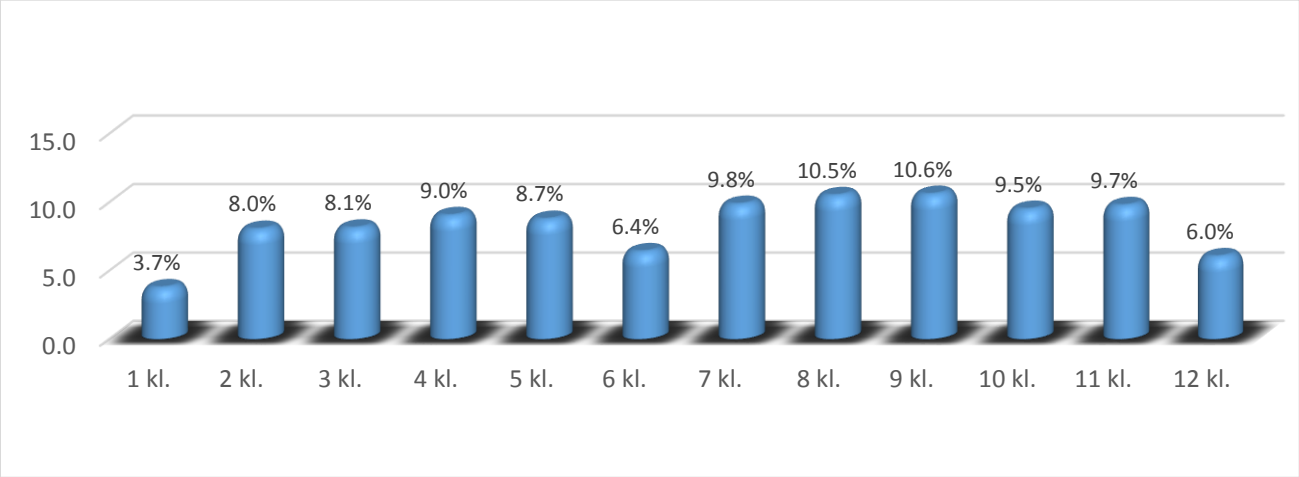
24 pav. Mokinių skaičius proc., kuriems išrauti nuolatiniai dantys pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

Šiaulių rajone mokinių skaičius, kuriems patikrintas dantų sąkandis[29] buvo 3263 (550 mergaitėms ir 549 berniukams). Analizuojant mokinių pasiskirstymą pagal klases – daugiausiai patikrintų mokinių - septintoje (10,2 proc.) ir dešimtoje (10,0 proc.) klasėse, mažiausiai - dvyliktoje (6,4 proc.) ir vienuoliktoje (6,8 proc.) (Žr. 25 pav.).



25 pav. Mokinių skaičius proc., pagal klases, kuriems patikrintas dantų sąkandis (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

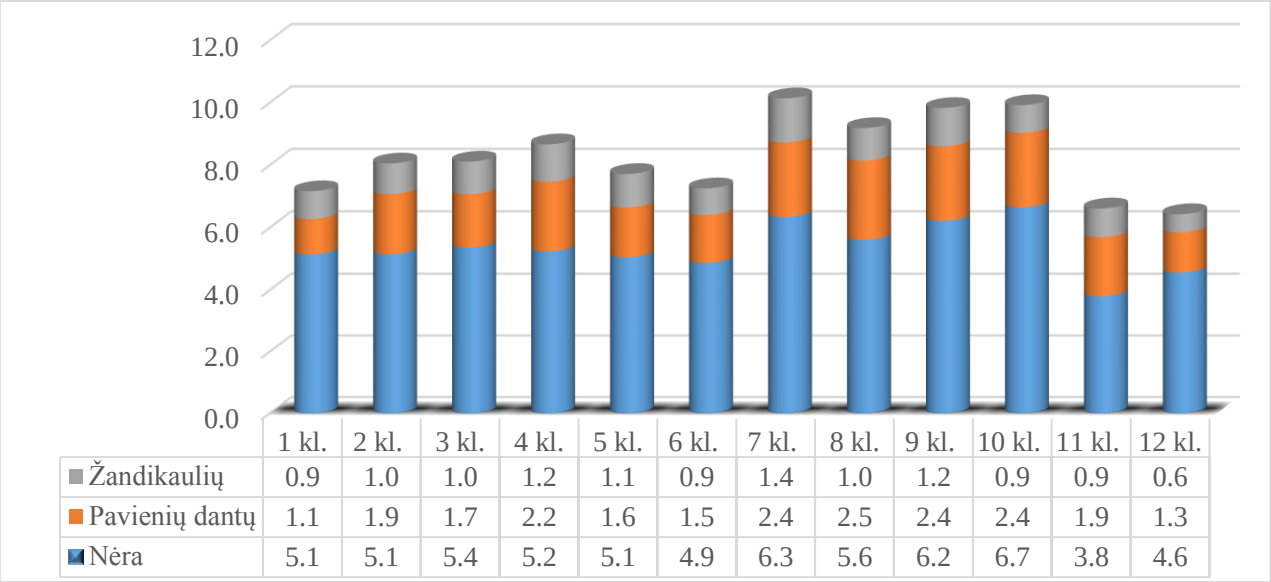
Profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, mokinių skaičius, kuriems nustatytos sąkandžio problemos buvo 1099 (550 mergaitės ir 549 berniukai). Lyginant duomenis pagal klases - daugiausiai sąkandžio patologijų nustatyta devintos (10,6 proc.) ir aštuntos (10,5 proc.) klasių mokiniams, mažiausiai – pirmos (3,7 proc.) mokiniams. (Žr. 26 pav.)



26 pav. Mokinių skaičius proc., pagal klases, kuriems nustatyta sąkandžio patologija (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

[29] **Sąkandis** - netaisyklingas sąkandis (netaisyklingas sukandimas) arba sąkandžio anomalija – nukrypimas nuo taisyklingo sąkandžio normų. (Trumpoji medicinos enciklopedija, 2005 m. 54 psl.).

Šiaulių rajone 2014 metais profilaktiškai sveikatos patikrinimų duomenimis iš patikrintų mokinių, daugumai – 2089 (64 proc.) sąkandžio patologijos nebuvo nustatyta. Daugiausiai tokių mokinių mokėsi dešimtoje (6,7 proc.) klasėje, mažiausiai – vienuoliktoje (3,8 proc.). Pavienių dantų patologijų nustatyta 752 (23 proc.) atvejai. Daugiausiai pavienių dantų patologijų odontologai nustatė aštuntos (2,5 proc.), o mažiausiai – pirmos (1,1 proc.) klasės mokiniams. Žandikaulių patologijų nustatyta 395 (12 proc.) atvejų. Daugiausiai žandikaulių patologijos atvejų nustatyta septintos (1,4 proc.) klasės mokiniams, mažiausiai – dvyliktos (0,6 proc.) (Žr. 27 pav.).



	1 kl.	2 kl.	3 kl.	4 kl.	5 kl.	6 kl.	7 kl.	8 kl.	9 kl.	10 kl.	11 kl.	12 kl.
Žandikaulių	0.9	1.0	1.0	1.2	1.1	0.9	1.4	1.0	1.2	0.9	0.9	0.6
Pavienių dantų	1.1	1.9	1.7	2.2	1.6	1.5	2.4	2.5	2.4	2.4	1.9	1.3
Nėra	5.1	5.1	5.4	5.2	5.1	4.9	6.3	5.6	6.2	6.7	3.8	4.6

27 pav. Mokinių skaičius proc., neturinčių sąkandžio patologijos ir turinčių pavienių dantų bei žandikaulių patologiją, pasiskirstymas pagal klases (proc. nuo pasitikrinusiųjų mokinių)

III. APIBENDRINIMAS

Išanalizavus 2014 m. Šiaulių rajono bendrojo lavinimo mokyklų mokinių sveikatos profilaktinius duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- 2014 m. profilaktiškai sveikatą pasitikrino 96,4 proc. mokinių, nepasitikrino tik – 3,6 proc. mokyklos ugdytinių.
- 2014 m. iš profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių, sveiki mokiniai sudarė 28,7 proc. Didžiausia mokinių dalis, turinti nors vieną sveikatos sutrikimą, buvo tarp 5–8 klasių mokinių (45,2 proc.).
- 2014 m. dažniausiai mokinių tarpe pasireiškianti liga - regėjimo sutrikimai. Beveik kas penktam Šiaulių rajono mokiniui 823 (21,1 proc.) diagnozuotas regos sutrikimas. Didžiausia procentinė dalis buvo tarp septintos (12,3 proc.) ir aštuntos (12,3 proc.) klasių mokleivių.
- 2014 m. kas šeštas mokinys 713 (18,3 proc.) turėjo endokrininių, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų. 2014 metais daugiausiai endokrininių, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų nustatyta devintos (12,9 proc.) klasės mokiniams.
- 2014 m. Šiaulių rajone, sergamumas struma užregistruota 282 atvejai, tai sudarė 39,6 proc. nuo visų endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos sutrikimų.
- 2014 m. atlikus vaikų kūno masės indekso (KMI) pakitimus pagal klases, pastebėta, kad daugiausiai antsvorį turi septintos klasės mokiniai (14,7 proc.), mažiausiai - antros klasės (4,4 proc.) vaikai.
- Šiaulių rajone 2014 metais cukriniu diabetu sirgo devyni moksleiviai, tai sudarė 9,13 proc. nuo visų endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos susirgimų.
- 2014 m. širdies ir kraujotakos sistemos sutrikimais sirgo 524 mokiniai, tai sudarė 13,4 proc. visų Šiaulių rajono moksleivių sveikatos sutrikimų.
- 2014 m. didžiausia mokinių dalis turi pagrindinę fizinio aktyvumo grupę – 3687 (94,6 proc. nuo pasitikrinusių sveikatą). Daugiausiai mokinių, turinčių pagrindinę fizinio aktyvumo ugdymo grupę buvo devintoje klasėje (9,4 proc.).

- 2014 m. pagal mokinių pasiskirstymą klasėse ir lytį, didžioji dalis turinčių pagrindinę fizinio aktyvumo grupę yra devintos klasės berniukai (5,2 proc.). Mažiausiai - dvyliktos klasės berniukai (2,6 proc.).

- 2014 m. dantys buvo patikrinti ir įvertinti 3695 (1780 mergaitėms ir 1915 berniukams) mokiniams.

- Šiaulių rajone 2014 m. sveikus dantis turėjo 609 mokiniai. Pagal mokinių pasiskirstymą klasėse ir lytį, daugiausiai sveikų dantų turėjo septintos (1,2 proc.) klasės berniukai, mažiausiai – dvyliktos (0,3 proc.) berniukai.

- 2014 m. Mokinių skaičius, kuriems nustatytas pieninių dantų kariesas buvo 893 (413 mergaičių ir 480 berniukų), mokinių skaičius, kuriems plombuoti pieniniai dantys buvo 334 mokiniai (167 mergaitės ir 171 berniukai), mokinių skaičius, kuriems ištraukti pieniniai dantys buvo 173 (84 mergaitėms ir 89 berniukams).

- Šiaulių rajone 2014 metais 3138 mokiniai turėjo nesveikų nuolatinių dantų. Pagal mokinių pasiskirstymą klasėse daugiausiai nuolatinių dantų pažeistų karieso turėjo dešimtos (13,1 proc.) ir aštuntos (12,5 proc.) klasės mokiniai, daugiausiai mokinių, kuriems buvo plombuoti nuolatiniai dantys – dešimtoje (14,2 proc.) ir devintoje (14,1 proc.) klasėse, gausiausia mokinių kuriems ištraukti nuolatiniai dantys buvo 119 (65 mergaitėms ir 54 berniukams).

- 2014 m. Šiaulių rajone mokinių skaičius, kuriems patikrintas dantų sąkandis buvo 3263 (550 mergaitėms ir 549 berniukams). Pagal klases – daugiausiai patikrintų mokinių buvo septintoje (10,2 proc.) ir dešimtoje (10,0 proc.) klasėse, mažiausiai - dvyliktoje (6,4 proc.) ir vienuoliktoje (6,8 proc.).

IV. REKOMENDACIJOS

Išanalizavus Šiaulių rajono savivaldybės bendrojo lavinimo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2014 m. duomenis, pateikiamos rekomendacijos, kuriomis remiantis būtų galima planuoti ir įgyvendinti mokinių sveikatos stiprinimo priemones:

- Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja motinos ir vaiko sveikatą laikyti prioritetine sritimi, kadangi būsimų kartų sveikata bei gerovė priklauso nuo šiandienos mamų bei vaikų sveikatos, todėl tikslinga būsimus tėvus įtraukti į sveikatos stiprinimo veiklas – organizuoti ir vykdyti mokymus, apimančius aiškią, išsamią ir patikimą informaciją apie mitybą, fizinį aktyvumą nėštumo laikotarpiu, gimdymą, natūralų maitinimą bei kūdikio priežiūrą.

- Būtina mokinių sveikatos priežiūrą vykdyti visomis kryptimis, ypatingą dėmesį skiriant regos sutrikimų profilaktikai: tinkamai aplinkai (mokymosi vieta, sėdėjimo poza, apšvietimas, laiko leidimas prie kompiuterio ir televizoriaus), poilsiui (akių atpalaidavimo pertraukėlės), pilnavertei mitybai bei profilaktiniam regėjimo tikrinimui.

- Būtina kontroliuoti kūno masę. Per didelis svoris ir nutukimas yra papildomi rizikos veiksniai, grasinantys padidinti asmens sergamumą ir mirtingumą per visą jo gyvenimo ciklą. Su nutukimu siejami lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai, kurie vienodai veikia tiek suaugusius, tiek ir vaikus. Pavyzdžiui, Bogaluzos Širdies studijos duomenys parodė, kad 60 proc. per didelio svorio 5–10 metų vaikų turėjo vieną širdies ar kraujagyslių ligų rizikos veiksnį, tokį kaip aukštas kraujospūdis, hiperlipidemija[30] ar hiperinsulinemija[31] (Freedman, Dietz *at al.*), o 20 proc. per didelio svorio 5–10 metų vaikų turėjo du ar daugiau širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius (Freedman, Dietz *at al.*,).

- Svarbu kuo ankščiau įdiegti vaikams teisingus burnos higienos įpročius, kad jis galėtų džiaugtis sveikais dantimis visą gyvenimą. Vaikams iki 10 metų amžiaus reikia padėti valytis dantis, nes jie dar neturi tinkamų įgūdžių. Vaikų pieniniai dantys ir taisyklingas pieninis sąkandis yra labai svarbūs būsimų nuolatinių dantų sveikatai, sąkandžio tipui ir gražiai švytinčiai šypsenai. Išdygus nuolatiniams vaikų dantims, juos rekomenduojama padengti silantais - specialia medžiaga, kuria užliejamos dantų vagelės. Ši medžiaga

[30] **Hiperlipidemija** - (gr. Hyper... – padidėjimo priešdėlis + lipos – riebalai + eidos – pavidalas + haima – kraujas), į riebalus panašių medžiagų pagausėjimas kraujyje. Tai dažniausiai paveldimos sudėtinių baltymų lipoproteidų apykaitos sutrikimo ligos išraiška.

[31] **Hiperinsulinemija** - *Hyperinsulinaemia* – hiperinsulinizmas - per didelė insulino sekrecija. (Medicinos enciklopedija ,1991 m. Vilnius, 255 psl.).

užpildo duobutes, neleidžia užsilaikyti maistui ir apnašoms, be to išskiria fluorą, taip sutvirtindama dantį.

- Būtina mokyklose organizuoti ir vykdyti įvairius mokymus susijusius su sveikos mitybos, fizinio aktyvumo bei dantų priežiūros temomis.