*Pranešimas žiniasklaidai,*

*2023 m. rugpjūčio 11 d.*

**Pasiruošimas rugsėjo pirmajai: gydytoja ragina tėvus neatidėlioti sveikatos patikrinimo**

**Nors tėvai savo atžaloms ieškoti kuprinių, rašiklių ir sąsiuvinių parduotuves užplūsta paskutinėmis rugpjūčio savaitėmis, profilaktiniu sveikatos patikrinimu reikėtų susirūpinti anksčiau. Pasak sveikatos specialistų, taip ne tik galima išvengti susidariusių eilių, bet ir užkirsti kelią galimoms didesnėms sveikatos problemoms.**

BENU vaistininkės Lauros Mockutės teigimu, artėjant mokslo metų pradžiai, tėvams susirūpinimą kelia ir artėjančių virusų, peršalimų sezonas.

„Rugpjūčio antroje pusėje kasmet stebime, jog tėvai suskumba stiprinti vaikų imuninę sistemą, ieško preparatų, saugosiančių nuo peršalimo ligų, virusinių infekcijų, teiraujasi įvairių apsaugos priemonių prieš susirgimus darželinukams ir mokyklinio amžiaus vaikams. Pagrindinės prekės krepšelyje: cinkas, selenas, omega 3, vitaminas D“, – dalijasi BENU vaistininkė.

Pasak jos, vasarą vaikai dažniausiai sustiprina savo sveikatą bei imunitetą: dėka atostogų atsipalaiduoja nervinė sistema, sumažėja poreikis maisto papildams.

„Žvelgiant bendrai, vaikų sveikata vasaros metu pagerėja – pagrindinis, tačiau neilgai trunkantis negalavimas dažniausiai būna peršalimas dėl oro kondicionavimo. Taip pat svarbus faktorius – mityba, kuri tampa labiau visavertiška dėl sezoninių daržovių, vaisių ir uogų gausos, tad mažųjų organizmas gerai aprūpinamas įvairiais vitaminais, neretu atveju – tiesiai iš nuosavo sodo“, – sako L. Mockutė.

**Tiksliausi patarimai – dėka tyrimų**

Vaistinės atstovės nuomone, derėtų įsiklausyti į organizmo siunčiamus ženklus ir sekti savo savijautą, tačiau nerekomenduoja atėjus į vaistinę įsigyti visus įmanomus maisto papildus.

„Reikėtų vertinti vaiko kasdienę mitybą ir numatyti, kokių vitaminų ar mikroelementų gali trūkti. Tam, jog nereikėtų spėlioti ir organizmą papildytume tik reikalingomis medžiagomis, reikėtų atlikti kraujo tyrimus ir, atsižvelgiant į rezultatus, taip rinktis maisto papildus. Tik pagal atliktus tyrimus tiksliausiai matyti, kokių vitaminų ar mineralinių medžiagų mūsų ar mūsų vaikų organizmui trūksta“, – pasakoja specialistė.

Kaip toliau dėsto vaistininkė, vaikui pabaigus mokyklą bei tuo pačiu pasibaigus privalomajam sveikatos patikrinimui, žmonės linkę numoti ranka į reguliarių patikrų svarbą.

„Gyvenimo tempas šiuo metu – greitas ir intensyvus, branginame kiekvieną laisvą minutę. Todėl kartais visai pamirštame, kokia svarbi yra mūsų sveikata. Todėl ir „neprivalomi“ sveikatos patikrinimai tampa ne tokie dažni. Vertėtų įprasti periodiškai ją tikrinti, stengtis, jog mūsų maisto racione būtų kuo daugiau sveikų ir kokybiškų maisto produktų bei kuo daugiau judėti, o mityba būtų visavertė“, – pokalbį užbaigia vaistininkė.

**Ar kasmetinis sveikatos patikrinimas būtinas?**

Paklausta apie mokinio sveikatos pažymėjimus, Šeškinės poliklinikos šeimos medicinos III vaikų skyriaus vedėja ir gydytoja Miglė Trumpickaitė pasakoja, jog gydytojai juos išduoda kartą per metus ir tai galima daryti bet kuriuo metų laiku – šis pažymėjimas galioja ištisus metus nepriklausomai nuo to, kada buvo išduotas.

„Tereikia susiplanuoti profilaktinio patikrinimo vizitą pas šeimos gydytoją arba vaikų ligų gydytoją, pas gydytoją odontologą arba burnos higienistą. Įprastai pačių tėvelių iniciatyva patikrinti vaikų sveikatą atsiranda artėjant mokslo metams. Vis dėlto, asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir patys gydytojai bei slaugytojai padeda susiplanuoti šiuos vizitus ir anksčiau – aktyvūs kvietimai prasideda jau nuo ankstyvo pavasario, praėjus intensyviam ūmių žiemos laikotarpio infekcijų sezonui“, – patarimais dalijasi gydytoja.

Kaip toliau nurodo M. Trumpickaitė, kuo anksčiau aptinkami sveikatos sutrikimai, tuo lengviau juos koreguoti, pašalinti ar užkirsti kelią jiems dar neatsiradus.

„Vaiko organizmas vystosi labai greitai. Ir teigiami, ir neigiami sveikatos pokyčiai vyksta kasdien, tad fizinės ir psichologinės raidos stebėjimas, ligų profilaktika ir lėtinių ligų priežiūra užtikrina mažesnį vaikų sergamumą ir geresnę gyvenimo kokybę. Laiku pakoregavus mitybą ar fizinį aktyvumą, su regėjimu ar laikysena susijusias rizikas, didėja tikimybė išvengti rimtų sveikatos sutrikimų, kurie apribotų vaiką“, – patikros svarbą išskiria gydytoja.

Specialistė teigia, jog patikrinimas mokinio sveikatos pažymėjimui turi padėti gydytojui nustatyti rizikos veiksnius, susijusius su fiziniu ugdymu, skubia pagalba ugdymo įstaigoje, mitybos pritaikymu, alergenų vengimu, tinkama sėdėjimo vieta vaikui ir dantų ir žandikaulio būkle. Tam, kad gydytojas tai padarytų, reikalingi tam tikri tyrimai, matavimai, pokalbiai su vaikais ir jų tėvais, detali vaiko apžiūra, specialistų išvados ir ne tik.

„Gydytojai dažniau privalo atlikti tyrimus, gauti tam tikras specialistų konsultacijas, kai vaikas priklauso kuriai nors rizikos grupei – pavyzdžiui, kuomet jų tėvai ar jie patys (priklausomai nuo amžiaus) yra vegetarai, sergantiems lėtinėmis ligomis ar tiems, kam nustatytas neharmoningas augimas“, – sako ji.

Poliklinikos atstovės teigimu, šeimos ar vaikų ligų gydytojų komanda taip pat edukuoja vaikus ir jų tėvelius apie fizinį aktyvumą, racionalią mitybą, traumų, nudegimų, apsinuodijimo, smurto, ligų ir žalingų sveikatai įpročių profilaktiką.

**Neramina fizinio aktyvumo stoka**

Gydytoja M. Trumpickaitė tęsia, jog dėl vaikų organizmo specifikos jų būklė kinta greitai, o įvairiausių klausimų ir nusiskundimų pasitaiko gana dažnai – tėvai ieško pagalbos imuniteto stiprinimo, mitybos, specialistų konsultacijų klausimais.

„Vieni dažniausių tėvų rūpesčių – netinkami mitybos įpročiai, mažas fizinis aktyvumas, per didelis įsitraukimas į ekranus, laikysenos problemos, dažni susirgimai ūmiomis infekcinėmis ligomis ir įgūdžių trūkumas su lengvesniais negalavimais susitvarkyti namuose, be gydytojo pagalbos“, – sako ji.

Vaikų ligų specialistė išskiria, jog skirtingo amžiaus vaikai susiduria ir su skirtingomis sveikatos problemomis bei klausimais – ikimokyklinukų tėvai gali nuogąstauti dėl kalbos raidos ar nepilnavertės mitybos, o paaugliai dažniau susirūpina odos problemomis, su fiziniu aktyvumu susijusiais klausimais, mergaitėms prireikia konsultacijų ginekologiniais klausimais.

„Tam, kad vaikas būtų pasiruošęs dalyvauti ugdymo procese, privaloma atlikti numatytą profilaktiką, kuomet užtikrinama, kad lėtinės ligos ar kitos būklės netrukdys ugdymo procesui arba atvirkščiai, ugdymo proceso metu sveikatos būklė nepablogės dėl netinkamų rekomendacijų – visa tai užtikrina gydytojai, slaugytojai ir ugdymo specialistai kartu“, – priduria specialistė.

Baigdama pokalbį, gydytoja patikina – jeigu vaikas turi sveikatos problemų, tai nereiškia, kad jis negali lankyti ugdymo įstaigos – tai tik rodo, kad jo fizinė ar psichologinė būklė yra lengviau pažeidžiama arba reikalauja specifinio dėmesio kasdien. Pavyzdžiui, vaikai, turintys nuolatinių ar laikinų sveikatos sutrikimų gali mankštintis pagal specialiąją kūno kultūros programą.

*„Tamro Baltics“ yra viena iš pirmaujančių farmacijos mažmeninės prekybos įmonių Baltijos regione, vykdanti veiklą per beveik 440 BENU vaistinių Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje. BENU vaistinių klientai gali rinktis iš plataus nuosavo prekių ženklo produktų asortimento, taip pat pasinaudoti plačiu papildomų vaistinės teikiamų paslaugų spektru. BENU dirbantys specialistai savo lankytojus aptarnauja rūpestingai ir kvalifikuotai, teikia profesionalias konsultacijas sveikatos klausimais. DIVE slaptojo pirkėjo tyrimuose 2022 metais BENU buvo paskelbta geriausiai aptarnaujančia vaistine Lietuvoje.*