

Į vaikų sveikatos patikrinimą ragina nežiūrėti formaliai

Šiomet prieš rugsėjo 1-ąją Kauno miesto poliklinikoje (KMP) nėra tokios tėvelių su vaikais apgulties kaip paprastai. Taip atsitiko dėl ekstremalios situacijos pratęsus pernykščių sveikatos pažymų galiojimą. Tačiau **gydytojai primena ilgai nedelsiti - vaikų sveikatą patikrinti dabar**, kad to nereikėtų daryti įsisiautėjus virusams.

Patikros siūlo neatidėlioti

Jei darželinukai ar moksleiviai nekeičia ugdymo įstaigos, šiemet jų tėvai neprivalo pateikti naujų sveikatos pažymų rugsėjo pradžioje – senųjų pažymų galiojimas pratęstas iki gruodžio 31 d. Vis dėlto KMP šeimos gydytojos ragina tėvus vaikų vizito pas gydytojus neatidėlioti, jų sveikatą profilaktiškai patikrinti jau dabar, nelaukiant metų pabaigos.

„Mes skatiname moksleivių sveikatos patikros nepalikti paskutinei dienai, kad tai nesukeltų tėvelių su vaikais antplūdžio paskutinėmis metų dienomis. Žinant, kad šaltasis metų laikas yra virusų periodas, jo tikrai nereikėtų laukti“, – apsilankyti poliklinikoje jau dabar ragino KMP Kalniečių padalinio Šeimos sveikatos priežiūros skyriaus vedėja šeimos gydytoja Iveta Dubrova.

Nereikėtų pamiršti, kad vaiko sveikatos pažyma yra neišsami, jei joje nėra odontologo patikros išvadų. Vizito pas šį specialistą taip pat nereikėtų atidėlioti.

Ne vien ūgis ir svoris

Dainavos padalinio šeimos sveikatos priežiūros skyriaus vyresnioji ordinatorė, šeimos gydytoja Rimantė Pakutkienė-Aleksė priminė, kad darželinuko ar moksleivio sveikatos pažyma nėra formalumas. „Mes atliekame reikiamus tyrimus, įvertiname ūgį, svorį ir atliekame apžiūrą, esant reikalui rašome siuntimus pas gydytojus specialistus. Ir tik at-

likus šią patikrą išduodame pažymą, – pasak gydytojos, daugelis tėvų žino, kad odontologas vaikus priima ištikus metus ir siuntimo pas gydytoją odontologą nereikia, tačiau reikiamų siuntimų pas gydytojus specialistus tėveliai paprastai paprašo tik atėję pažymos į mokyklą ar darželį. – Mes mokome tėvus, jog tam, kad vaikas patektų pas okulistą, kardiologą ar ortopedą, nereikia laukti profilaktinės vaiko sveikatos patikros. Vaiko sveikatos būkle turėtų būti rūpinamasi tada, kai atsiranda nusiskundimų arba yra paskirta gydytojo specialisto kontrolė.“

Pašnekovės žodžiais, jei vaikai pas šiuos specialistus lankosi visų metų eigoje, gydytojų apkrova prieš rugsėjo 1-ąją būna mažesnė.

Prieš išduodant vaiko sveikatos pažymą, matuojamas ne vien ūgis ir svoris. Tikrinama jo širdies veikla, pulsas, matuojamas kraujospūdis, tikrinama rega, laikyvena, esant reikalui atliekami kraujo tyrimai. „Sveikiems vaikams kraujo tyrimus atlikti rekomenduojama kas dveji metai. Tačiau, jei yra nusiskundimų sveikata ar tam tikrų rizikos veiksnių, tokių kaip antsvoris ar artimiausiems šeimos nariams būdingos ligos, juos atlikti rekomenduojama dažniau“, – priežastis vaikui dažniau apsilankyti pas gydytojus vardijo I.Dubrova.

R.Pakutkienė-Aleksė atkreipė dėmesį, kad būna atvejų, kai



■ **Reikšmė:** pasak I.Dubrovos, profilaktiškai tikrinti vaikų sveikatą labai svarbu, nes kartais tokių patikrinimų metu diagnozuojamos ligos, apie kurias vaiko tėvai nežinotaria. Justinos Lasauskaitės nuotr.

kraujo tyrimus vaikui reikėtų atlikti nedelsiant. „Bet koku atveju pastebėję pasikeitusią vaiko sveikatos būklę, tėvai turi nedelsdami kreiptis į šeimos gydytoją. Vaikučius, sergančius lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip bronchinė astma ar kardiologinė patologija, mes stebime nuolat. Išduodant vaiko sveikatos pažymą, reikia atkreipti dėmesį į lėtines ligas, kurios įrašomos į vaiko sveikatos pažymą“, – pasak gydytojos, nuo to priklauso, ar kūno kultūros pamokose vaikas galės dalyvauti visu krūviu. O įvykus sveikatos sutrikimui mokyklos teritorijoje, mokytojams bus lengviau susiorientuoti, ką jie turėtų daryti, pavyzdžiui, esant epilepsijos priepuoliui ar ūmiai alerginei reakcijai.

Rizikuoja laiku nepastebėti

Kai kurie tėveliai galbūt viliasi, kad žiemą įsisiautėjus koronavirusui pernykščių moksleivių sveikatos pažymų galiojimas gali būti dar kartą pratęstas. Tačiau gydytojai primena: ilgą laiką profilaktiškai netikrinami vaikų sveikatos tėvai rizikuoja laiku nepastebėti tokių sveikatos sutrikimų, kurių padariniai gali būti labai skaudūs. „Vaikai ne tik per karantiną praleido daugybę laiko prie kompiuterių – jie dažnai leidžia dienas su išmaniaisiais telefonais, planšetėmis ir kompiuteriais. Svarbu neužleisti regos sutrikimų, laiku koreguoti regą. O laiku nediagnozuotas regos sutrikimas gali tapti nepagydomas“, – atkreipė dėmesį I.Dubrova.

Kitas dažnai nustatomas vaikų sveikatos sutrikimas, galintis turėti liūdnų padarinių – netaisyklinga laikyvena ir su tuo susiję stuburo iškrūpimai. „Jie gali lem-

ti kitus vidaus organų sistemos sutrikimus. Tai gali sukelti diskomfortą, skausminį sindromą. Apskritai, į vaikų profilaktinį patikrinimą neturi būti žiūrima pro pirštus. Juk galbūt vaikas tiesiog nesiskundžia ar nieko blogo nejaučia, tačiau atlikę kraujo ir kitus tyrimus mes kartais diagnozuojame ir nepagydomas ligas, kurių progresavimą svarbu stabdyti“, – pastebėjo šeimos gydytoja.

Jai antrino R.Pakutkienė-Aleksė: „Laiku pastebėjus laikyvenos sutrikimus, pradėjusį krypti stuburą, tai galima ištaisyti fiziniiais pratimais. To nepažiūrėti yra labai svarbu. Kai augantis vaikas nuolatos sėdi susisukęs, jo laikyvena pasidaro ydinga, krypta stuburas. Ir jei toks vaikas ateis pas mus tik po kelerių metų, turėsime negrįžtamus padarinius jo sveikatai.“

Mes mokome tėvus, jog tam, kad vaikas patektų pas okulistą, kardiologą ar ortopedą, nereikia laukti profilaktinės vaiko sveikatos patikros.

Neigiama karantino įtaka

Gydytojos įvardija neigiamą karantino įtaką vaikų sveikatai: po beveik tris mėnesius trukusio nuotolinio mokymosi suprastėjo jų rega, nustatoma dar daugiau netaisyklingos laikyvenos atvejų. „Visa tai – ilgo sėdėjimo prie kompiuterių rezultatas. Nemažai tėvų pastebi, kad vaikams

pavargdavo akys, atsirasdavo galvos skausmai. Todėl mes dar kartą primename, kad dirbant kompiuteriu vaikams ypač svarbu kas valandą daryti 10–15 min. pertraukas. Per jas jie turėtų ne tik atsitraukti nuo kompiuterio, bet ir būti fiziškai aktyvūs: pajudėti, padaryti mankšteles, pamankštinti ir akis, pakaitomis žiūrėti į toli, tai iš arti“, – nesėdėti visą dieną vien prie kompiuterio ragino I.Dubrova.

Tuo metu R.Pakutkienė-Aleksė įvardijo, kad per karantiną daugiau vaikų susidūrė su psichologinėmis problemomis: „Dėl socializacijos, bendravimo su bendraamžiais trūkumo jie tapo labiau užsidarę, dirglesni, liūdniesni, labiau linkę į slogias nuotaikas, melancholiją. Mes į sveikatos pažymą nerašome, ar vaikui reikia psichologo pagalbos, ar ne, tačiau primenu, kad vaikų psichologai poliklinikoje dirba.“

Esant reikalui, vaikų psichologo konsultacijos KMP teikiamos nemokamai, tam nereikia šeimos gydytojo siuntimo – paskambinus į poliklinikos padalinio registratūrą, galima registruotis į vaikų psichologo konsultaciją.

Vis dėlto R.Pakutkienė-Aleksė įvardijo ir teigiamą karantino šalutinį efektą: „Sumažėjo patyčių. Vaikai nėjo į mokyklą, kurios aplinkoje dažniausiai su jomis susidurdavo.“

Šeimos gydytojos ragino tėvus padaryti išvadą iš klaidų, kurias jie galbūt padarė karantino metu, laiku neatitraukdami atžalų nuo kompiuterių ar nekompensuodami jiems bendravimo su bendraamžiais. Ir, jei vėl bus įvestas nuotolinis mokymas, tų klaidų nekartoti. **PR**



■ **Svarbu:** pasak R.Pakutkienės-Aleksės, iškilusių vaiko psichologinių problemų ignoruoti negalima, reikia laiku kreiptis į psichologą, kurios pagalba poliklinikoje yra nemokama.