

Naujausi Higienos instituto (HI) atlikti tyrimai atskleidžia Lietuvos vaikų sveikatos būklę. Rezultatai rodo, kad vaikų kūno masės indekso, fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių rodikliai pastaraisiais metais išliko stabilūs ar gerėjo, tačiau augo vaikų ligotumas, prie ekranų praleidžiamas laikas, be to, mažėjo pusryčiaujančių, vaisius ir daržoves valgančių mokyklinio amžiaus vaikų.

Anot HI direktoriaus Šarūno Alasausko, ilgalaikis vaikų sveikatos stiprinimas priklauso nuo trijų esminių veiksnių: švietimo, prevencijos ir įpročių keitimo, todėl instituto atliktais tyrimais siekiama padėti tėvams, visuomenei ir sveikatos politikos formuotojams stebėti ir gerinti vaikų sveikatos būklę: „Patikimi vaikų populiacijos duomenys leidžia daryti išvadas apie vaikų sveikatos tendencijas, formuoti rekomendacijas ir kurti sveikesnę visuomenę“.

Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro vadovė Gabija Bulotaitė atkreipia dėmesį, jog vaikų sveikata rūpinasi ne tik vaikų ir šeimos gydytojai, bet ir visoje šalyje veikiantys savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, kurie organizuoja ir veda veiklas ugdymo įstaigų bendruomenėms sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo temomis, konsultuoja visuomenės sveikatos specialistus, teikia psichologinę ir socialinę pagalbą visuomenei. HI taip pat koordinuoja sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą Lietuvoje, kuriam priklauso daugiau nei 42 proc. visų šalies ugdymo įstaigų.

Pagrindinės vaikų ligos

Kaip rodo 2019-2023 m. statistiniai duomenys, pateikti HI atliktoje mokinių sveikatos [apžvalgoje](#), ikimokyklinio amžiaus mokiniai nurodytais metais dažniausiai sirgo kvėpavimo sistemos, infekcinėmis ir parazitų sukeltomis ligomis, tuo tarpu vyresni, 7-17 metų, mokiniai dažniau susidūrė su kvėpavimo sistemos, virškinimo sistemos ir akių ligomis.

Vaikų ligų gydytojos Ignės Kairienės teigimu, prastėjanti vaikų sveikata gali būti siejama su gyvenimo būdo pokyčiais. Pasak jos, vaikai mažiau juda, mažiau laiko leidžia gryname ore, daugiau – uždaroje patalpoje, o sumažinti vaikų sergamumą užkrečiamosiomis ligomis padeda fizinis aktyvumas ir grynas oras: „Tai užtikrina greitesnę kraujotaką ir imuninių sistemos ląstelių pernašą į uždegimo vietas, „treniruoja“ kraujagyslių sienelės, kad organizmas būtų užgrūdintas įvairioms oro sąlygoms. Sėslumas ir buvimas uždaroje, žmonių pilnose patalpose sudaro sąlygas virusams bei bakterijoms plisti.“

„Taip pat, vaikai dažnai valgo greitą, nesubalansuotą maistą. Jei organizme trūksta tam tikrų maistinių medžiagų, pavyzdžiui, geležies, vitaminų – nesiformuoja imuninės sistemos ląstelės ir jos nefunkcionuoja taip, kaip turėtų. Tuo tarpu pilnavertė mityba lemia normalią žarnyno mikrobiotos ir imuninių ląstelių pusiausvyrą“, – sako I. Kairienė.

Laikas prie ekranų ir fizinis aktyvumas

Higienos instituto kartu su visuomenės sveikatos biurais atlikti [Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimai](#) parodė stabilias ar teigiamas tendencijas, susijusias su fiziniu aktyvumu, energetinių gėrimų, elektroninių cigarečių ir alkoholio vartojimu. Tačiau augo prie ekranų praleidžiamas laikas, mažėjo pusryčiaujančių, vaisius ir daržoves valgančių mokyklinio amžiaus vaikų.

Apžvelgiant mokinių profilaktinės sveikatos patikros kūno masės indekso (KMI) rezultatus, matoma, kad 7-17 m. amžiaus mokinių, turinčių antsvorį, dalis nuo 2016-ųjų nuosekliai augo, pasiekdama aukščiausią tašką 2021 m. (17,5 proc.), tačiau vėliau šiek tiek sumažėjo, o 2024-aisiais vėl kilo iki 15,7 proc. Per mažą svorį turinčių mokinių skaičius keitėsi nežymiai – 2023 m. siekė 13,4 proc., o 2024 m. sumažėjo iki 12,6 proc. Nutukimo rodiklis 2023 m. siekė 6,5 proc., 2024 m. – 7,1 proc.

Moksleivių, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų, dalis augo nuo 19,9 proc. 2016-aisiais iki 28,2 proc. 2024-aisiais.

Reikšmingai kito ir mokyklinio amžiaus vaikų laimingumo rodiklis – moksleivių paprašius įvertinti, kaip jie jaučiasi, galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, tik 65,5 proc. nurodė, jog yra labai arba pakankamai laimingi. 2020-aisiais šis rodiklis atitinkamai siekė 73,2 proc., o 2016 m. – 86,2 proc.

Taip pat pastebima, kad ženkliai mažėjo vaikų, kurie kasdien pusryčiauja ir bent kartą per dieną valgo vaisius bei daržoves. Lyginant su 2016 m., 2024-aisiais pusryčiaujančių vaikų skaičius krito nuo 51,7 proc. iki 39,1 proc., kasdien valgančių vaisius – nuo 38,5 iki 33,9 proc., daržoves – 36,4 iki 32,2 proc.

Vaikų gydytoja I. Kairienė pastebi, jog pusryčiai yra susiję su mažesne nutukimo, kardiovaskulinių ligų rizika, taip pat geresne dėmesio koncentravimo geba bei kognityviniais gebėjimais: „Taip yra todėl, kad po nakties, kai organizmas ilgą laiką negavo gliukozės, pusryčių dėka užtikrinama organizmo energija, ja aprūpinamos ir smegenys, tad vaikas produktyviau dirba ugdymo įstaigoje. Jei organizmas negauna energijos iš pusryčių, jis ją ima iš organizmo atsargų. Be to, pasisotinus ryte, vėliau mažėja noras užkandžiauti menkaverčiais produktais“.

Alkoholis, rūkymas, energetiniai gėrimai

Instituto atlikti tyrimai rodo, jog mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per 30 dienų

vartojo alkoholį, sumažėjo nuo 15,3 proc. 2016-aisiais iki 11,6 proc. 2024-aisiais.

Nežymus kritimas pastebimas ir tarp vartojančiųjų energetinius gėrimus – 2020-aisiais bent kartą per savaitę juos vartojo 16,9 proc. moksleivių, o 2024-aisiais – 15,4 proc. Taip pat nežymiai mažėjo vartojančių elektronines cigaretes (2020 m. – 20,1 proc., 2024 m. – 19,5 proc.).

