



VAIKŲ LIGONINĖ

VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialas

KAIP UŽAUGINTI SVEIKĄ VAIKĄ

Vaidotas Urbonas

Vilniaus universiteto Vaikų ligų klinika.

Vaikų ligoninė VUL Santaros klinikos.



Mityba 50% Gyvenimo būdas

**Maistas,
geriamasis vanduo
80 - 90 %**

**Paveldimumas
20 %**

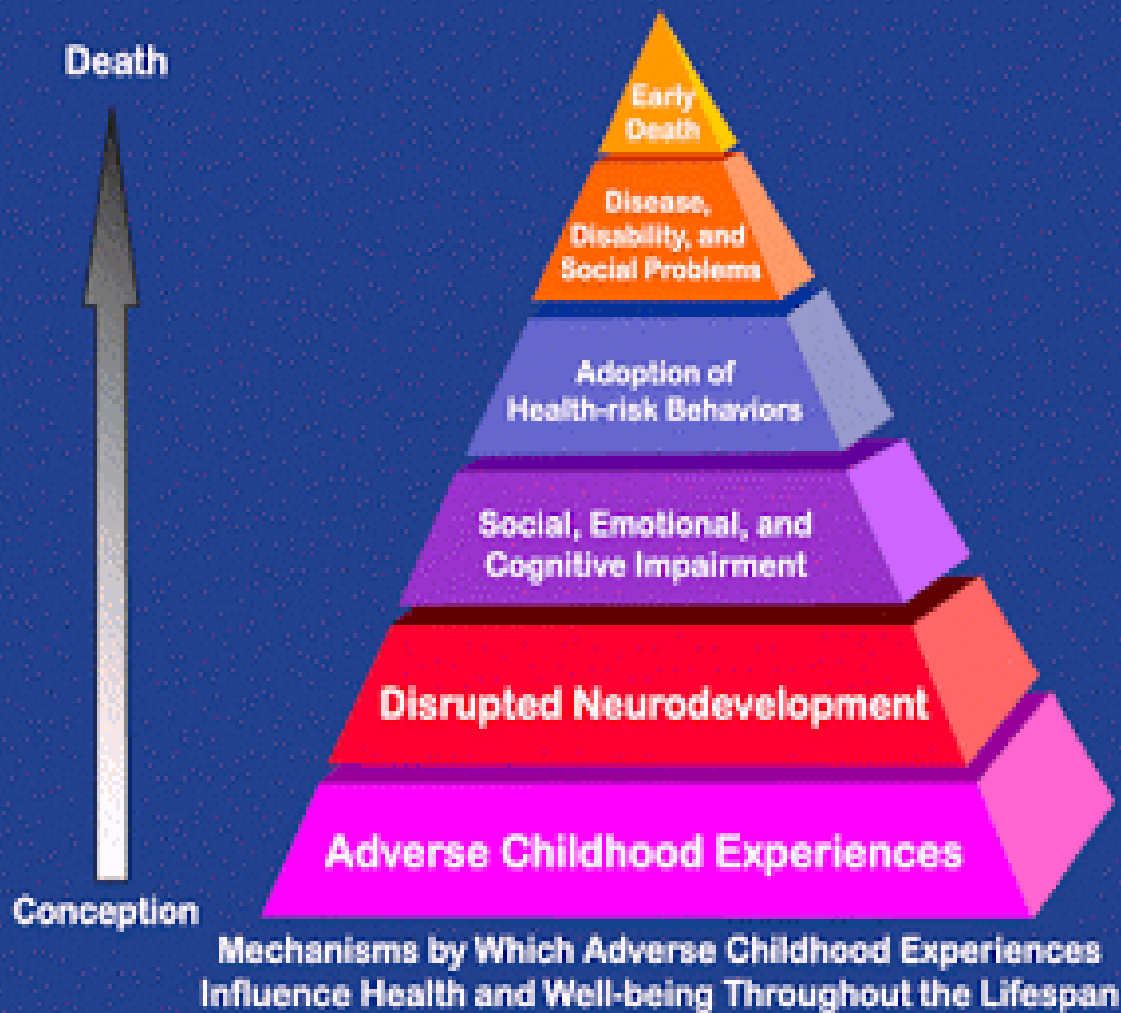
**Oras
10 - 20 %**

SVEIKATA

**Aplinkos 20 %
užterštumās**

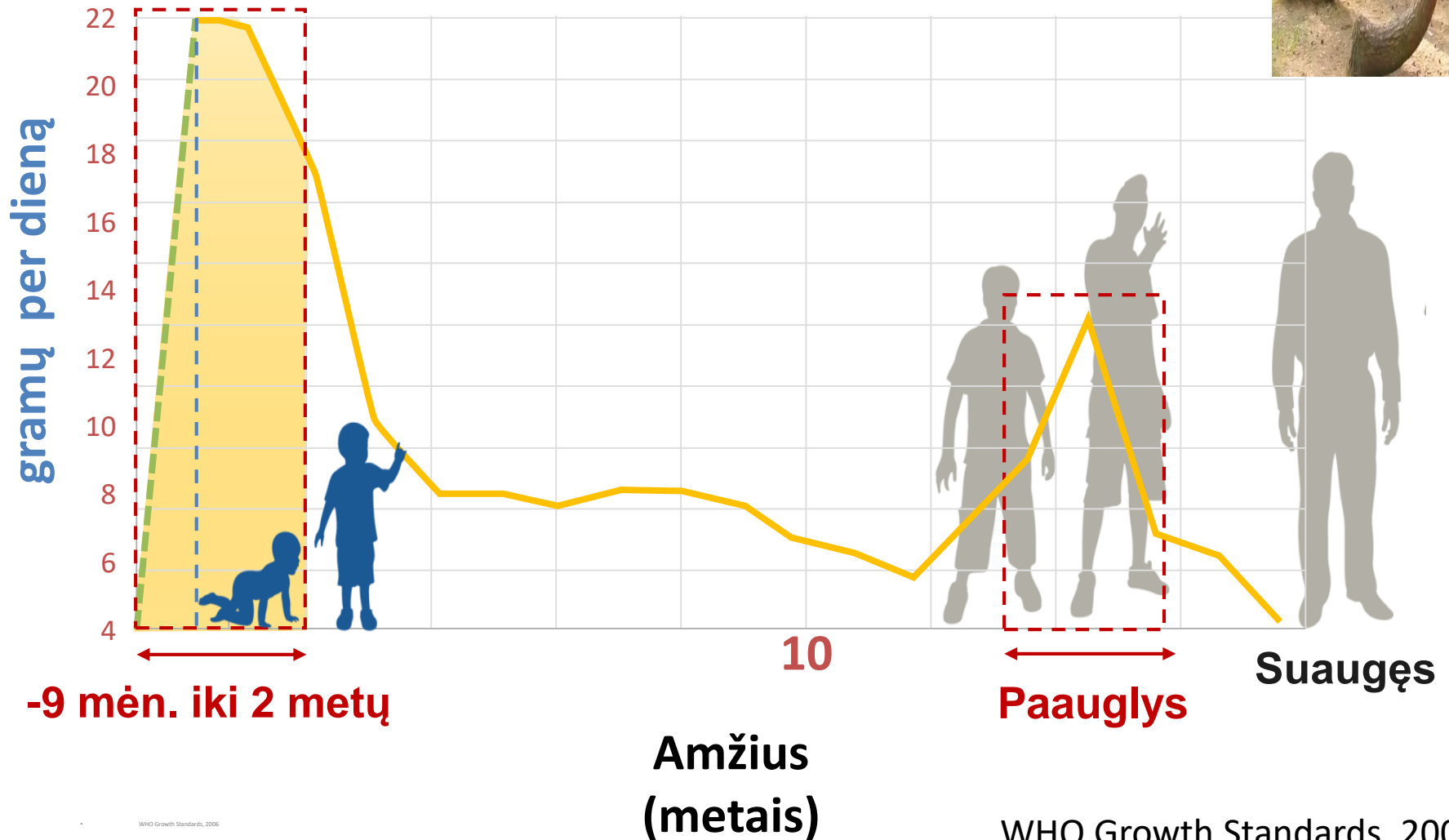
**Medicininē
pagalba 10 %**

Poveikis vaikystėje įtakoja ateities sveikatą



Sparčiausi žmogaus augimo tarpiniai

Augimo sparta

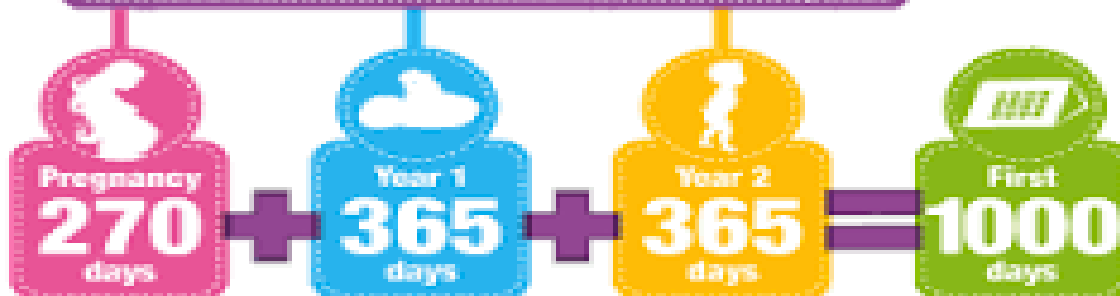


Nėštumas + pirmieji dveji gyvenimo metai – svarbiausias žmogaus gyvenimo tarpsnis



*What do you eat in the first 1000 days,
makes the difference for the rest of your life.*

Welcome to first 1000 days



Sveikatą įtakojančios veiksniai.

Mityba

1. Nėščios

- folio r. 400 µg/p nuo pirmų nėštumo dienų
 - sumažėja nervinio vamzdelio apsigimimų
- Jodas
 - didesnis vaikų IQ
- vit D
 - sumažėja vaikų sergančių astma, alerginėmis ligomis
- ω -3 riebalų r. (ekologiška žuvis 2x/sav.)
 - padidėja normalaus išnešiojimo tikimybė
 - didesni naujagimio ūgis ir svoris
- kt.

2. Žindytės

3. Vaikų

- Kūdikių (iki 1m. amžiaus)
- Vaikų (iki 18m.).

Kūdikių mityba

1. Mamos pienas

- Lietuvoje daugėja žindančių mamų

2. Adaptuoti pieno mišiniai

3. Papildomas maitinimas

Motinos pieno apsauginis efektas

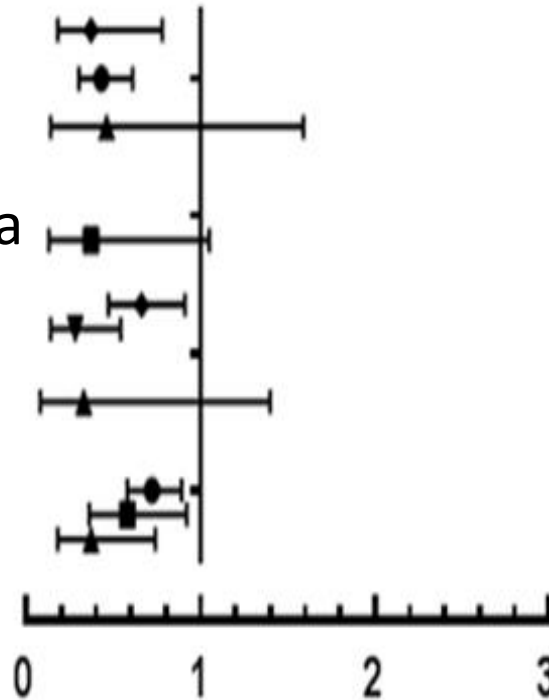
Valgę tik MP (6mėn.) ir
nežindyti vaikai

Viduriavimas/VT
infekcija

Ausų
uždegimas/infekcija

Apatinių KT
infekcija

Sergamumas KT
infekcijomis



◆ Quigley et al. 2007 ● Fisk et al. 2011 ▲ Duijts et al. 2010
▼ Bachrach et al. 2003 ■ Ladomenou et al. 2010

**Žindymas sumažina
riziką susirgti:**

- Kvėpavimo ir virškinimo sistemos infekcijomis.
- Nutukimu, cukriniu diabetu
- ? alergijomis, tačiau trūksta pakankamai įrodymų

Victoria et al. Lancet 2016; 387:475;
Quigley et al. EJCN 2016;70:1420

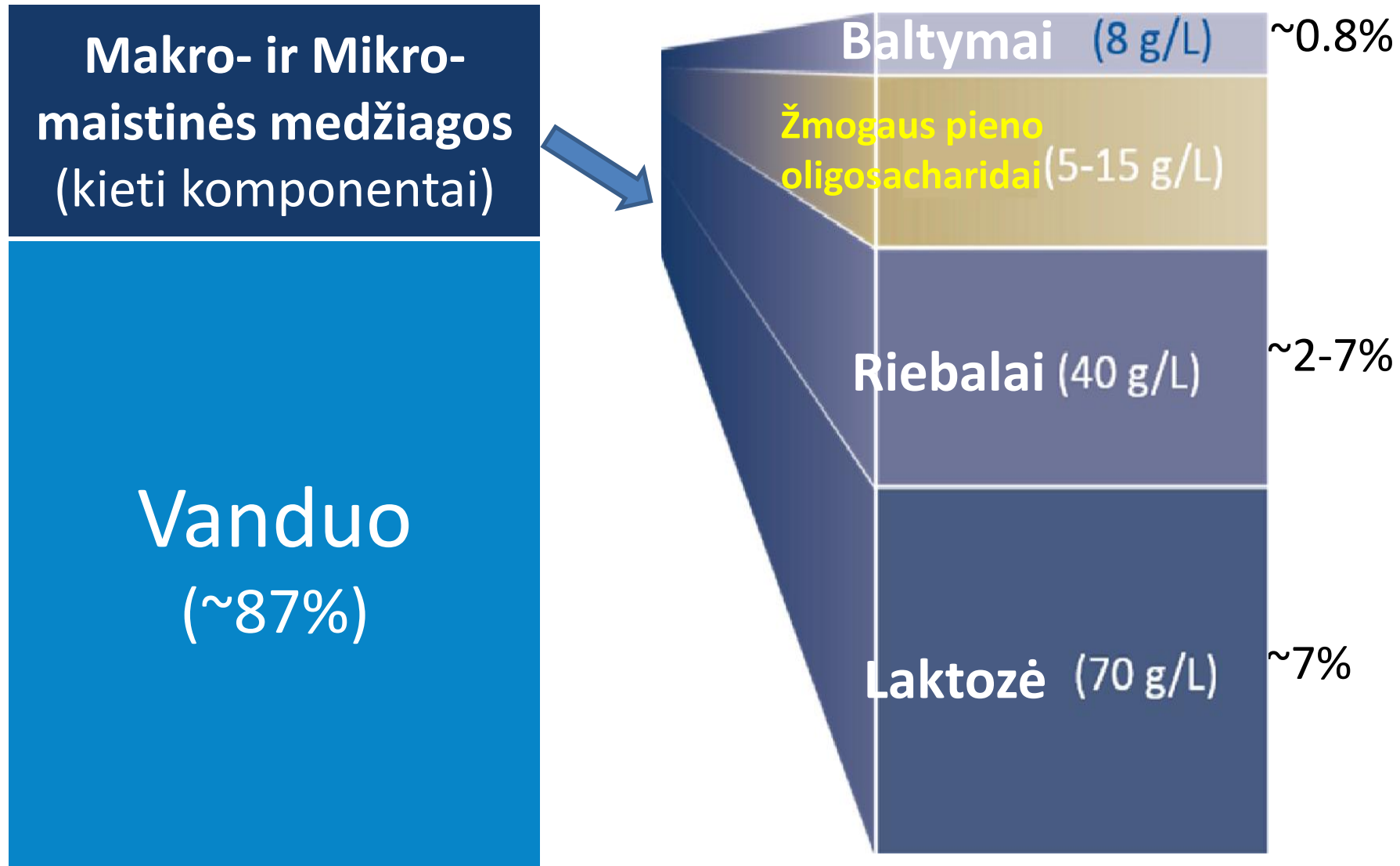
Motinos pieno įtaka alergijos išsivystymui

- MP neturi didelės įtakos alergijos profilaktikai
 - MP neadaptavosi prie greitai besikeičiančių aplinkos sąlygų.
- MP sudėties moduliavimas galėtų turėti įtakos apsaugant nuo alergijos.

Munblit D. Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2016;16:427-33.

Žmogaus krūties pieno sudėtis

Energetinė vertė 600-750 kcal/l



Motinos pieno įvairovė

1. Riebumas – 1-7% - nepriklauso nuo mamos dietos
 - riebalų sudėtis (DHR) - priklauso nuo motinos dietos
2. Baltymai – nepriklauso nuo mamos dietos, priklauso nuo laikotarpio po gimdymo
3. Angliavandeniai (laktozė) – nepriklauso nuo mamos dietos, priklauso nuo laikotarpio po gimdymo
4. Pieno oligosacharidai - nepriklauso nuo mamos dietos, priklauso nuo laikotarpio po gimdymo
5. Vitaminai – priklauso nuo motinos dietos
6. Mineralai – nepriklauso nuo mamos dietos
7. Kitos medžiagos (vaistai, organiniai teršalai) – priklauso nuo mamos dietos.

Papildomas kūdikių maitinimas

- Europoje rekomenduojama pradėti **4-6 gyvenimo mėn.**

Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition

Fewtrell M et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr **2017**;64:119-32.

- PSO nuo 6 mėn.
2001m. rekomendacija.

Kodėl papildomą maistą įvesti 4-6 mėn.

- Alergijos padaugėja, jei vėluojama įvesti tam tikrus produktus:
- ❖ Ankstyvas (4-6 mėn.) kiaušinio įvedimas susijęs su ↓ alergijos kiaušiniui rizika;
- ❖ Ankstyvas (4-11 mėn.) žemės riešutų įvedimas susijęs su ↓ alergija žemės riešutams rizika;
- Nėra įrodyta, kad PM įvedamas 4-6 mėn. gali turėti įtakos augimui ar nutukimo rizikai kūdikystėje ar ankstyvoje vaikystėje.

Nwaru BI, et al. Pediatrics 2010; 125:50–59.

Ierodiakonou D. JAMA 2016; 316:1181–1192.

Szajewska H. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2016; 62:507–513

Mitybos ypatumai ankstyvoje vaikystėje

- Fe kiekis vaikų maiste dažnai nepakankamas,
 - labai svarbi smegenų aprūpinimui deguonimi, kognityvinių funkcijų vystymuisi, mažakraujystės profilaktikai.
- Vitamino D gaunama nepakankamai su maistu
- Kai kurių maisto medžiagų su maistu gaunama per daug:
 - ✓ Baltymų - didina nutukimo riziką ateityje
 - ✓ Druskos - gali turėti įtakos padidėjusiam AKS
 - ✓ Sočiųjų riebalų rūgščių – gali turėti įtakos nutukimo ir širdies ligų išsivystymui
 - ✓ **Cukrų** - gali turėti įtakos nutukimui, dantų ėduonies išsivystymui.

Mitybos ypatumai ankstyvoje vaikystėje

- **RIEBALAI** neribojami iki 2-3m. amžiaus
- Riebalai turi sudaryti 40% paros energijos poreikio

6-12 mėn. amžiuje:

- 4 % linolo rūgštis,
- 0,5 % - α -linoleno rūgštis,
- 100 mg/p dokozaheksaeno rūgštis.

Maisto produktai, kurių reikėtų vengti kūdikiams ir mažiems vaikams

- Druska ir cukrus neturi būti dedami į maistą, vengti cukrumi saldintų gėrimų;
 - cukraus neduoti iki 2 metų ir riboti ≥ 2 metų: $< 5\%$ PEP.
- Medus neturėtų būti valgomas iki 12 mėn.;
- Vengti vaisių sulčių ar cukrumi saldintų gėrimų;
- Siekiant \downarrow arseno poveikį, nerekomenduojami ryžių gėrimai kūdikiams ir mažiems vaikams.

Hojsak I, Braegger C, Bronsky J, et al Arsenic in rice: a cause for concern. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2015; 60: 142-145.

Heyman MB. Fruit juice in infants, children, and adolescents: Current recommendations. Pediatrics 2017; 139:e20170967

Vegetarų ir veganų dieta

- taikoma tik specialistų priežiūroje, siekiant užtikrinti, kad kūdikis gautų pakankamai:
 - vit.B12 (0,4 $\mu\text{g}/\text{p}$ nuo gimimo, 0,5 $\mu\text{g}/\text{p}$ nuo 6 mėn.),
 - vit.D,
 - Fe,
 - Ca,
 - Zn,
 - omega-3 rieb.r.,
 - baltymų
 - energijos.

Sveikatą įtakojančios veiksniai. **Aplinkos teršalai**

Patenkantys su:

1. Maistu
2. Oru
3. Indais
4. Žaislais
5. Elektromagnetinės ir kt. bangos
6. **Psichologinis** ir fizinis smurtas

Sveikatą įtakojantys veiksniai.

Aplinkos teršalai

- **Patvarieji organiniai teršalai (POT)** – tai cheminės medžiagos, kurių dedama į gaminius, jų taip pat atsiranda technologinių procesų metu ir išsiskiria į aplinką.



- Dėl savo stabilumo ir tirpumo riebaluose, jie turi savybę kauptis riebalų turinčiame maiste, taip pat žmogaus organizme. Patvariųjų organinių teršalų randama ir motinos piene.



- Labiausiai žinomi POT yra organiniai chloro pesticidai (DDT), pramoninės cheminės medžiagos, polichlorintieji bifenilai (PCB).
 - POT **sutrikdo vaisiaus vystymąsi**; gimę kūdikiai gali turėti motorikos, psichikos, elgesio, mąstymo, augimo sutrikimus, susilpnėjusį imunitetą;



LIETUVOS RESPUBLIKOS APLINKOS MINISTERIJA

Juridinių asmenų registras. Kodas 188802370. A. Jakšto g. 4/B, LT-01105 Vilnius. Tel. (8-5) 265 3861. Faks. (8-5) 266 3682.
El. p. info@am.lt http://www.am.lt PYM mokėtojo kodas LT100001096812

Sveikatos apsaugos ministerijai
Valstybiniam aplinkos sveikatos centrai

2008-02-07

Nr. (10-1)-D8-1185

Nr.

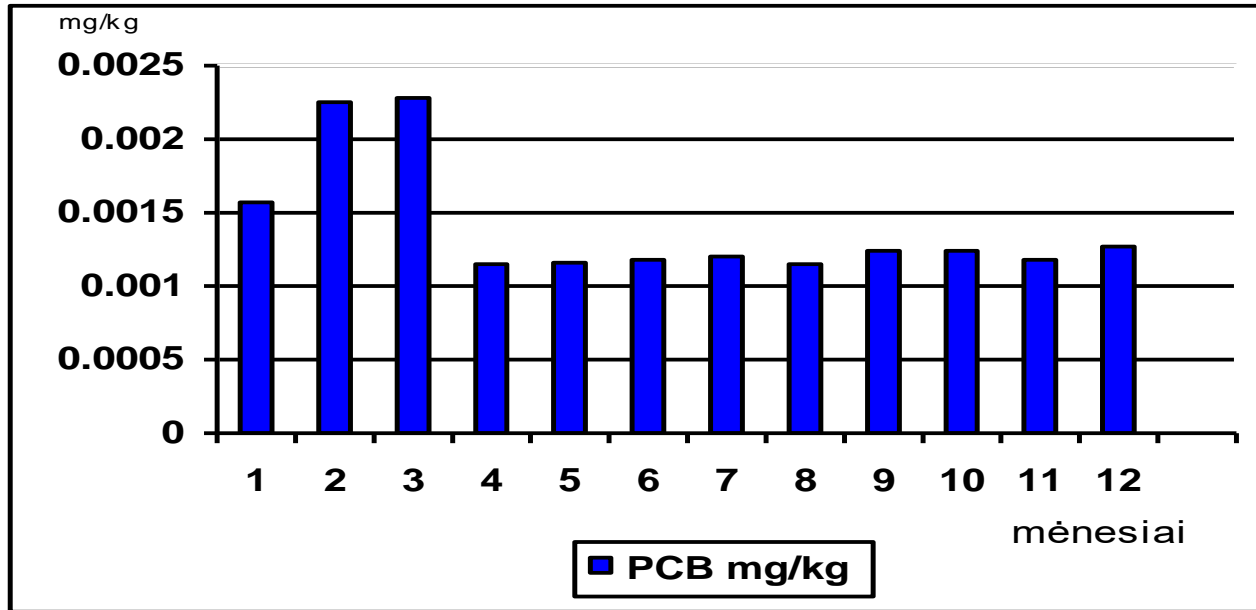
DĖL PATVARIŲJŲ ORGANINIŲ TERŠALŲ MOTINOS PIENE STEBĖSENOS

Vykdamas Stokholmo konvenciją, 3-iosios Šalių konferencijos sprendimu SC-3/19 buvo priimtas Globalinės stebėsenos planas dėl Patvariųjų organinių teršalų (toliau – POT) ir įgyvendinimo planas dėl POT globalinės stebėsenos efektyvumo pirmojo vertinimo. Pirmajam vertinimui buvo pasirinktos dvi pagrindinės terpės – aplinkos oras ir žmogaus pienas ar kraujas. Šiai veiklai palengvinti buvo įkurta regioninė organizacinė grupė (toliau - ROG), kurios vienas iš tikslų – organizuoti minėtą stebėseną Centrinės ir Rytų Europos regione.

Klausimas dėl duomenų apie POT pateikimą Centrinės ir Rytų Europos regioninei organizacinei grupei jau buvo darbo tvarka svarstytas su Sveikatos apsaugos ministerija (toliau – SAM), ir gautas jos principinis pritarimas dalyvauti tarptautiniame Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) koordinuojamame POT nustatymo motinos piene tyrime (SAM 2007-12-07 raštas Nr. 10-6805).

Atsižvelgdamas į Centrinės ir Rytų Europos regioninės organizacijos grupės pateiktas išvadas ir rekomendacijas, Stokholmo konvencijos sekretoriatas atsiuntė laišką (*Expression of Interest*), kuriuo suinteresuotos Lietuvos institucijos turėtų išreikšti savo pageidavimą dalyvauti Jungtinių

Lietuvoje vienam kūdikio kg kūno svorio gaunamas su motinos pienu PCB kiekis



Nustatytos maksimalios kai kurių PCB izomerų reikšmės bei maksimali suminė PCB koncentracija dalies moterų piene neleidžia visiškai atmesti rizikos galimybės

Informacinių technologijų įtaka vaikų sveikatai



www.mediavaikai.lt

➤ Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata

2017-2018m. tyrimas. 1,5-6m. vaikai; >1000 apklaustųjų.

- projektą remia Lietuvos mokslo taryba GER-006/2017) www.mediavaikai.lt

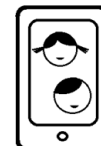


Lietuvos
mokslo
taryba

Preliminarūs tyrimo rezultatai

Kaip buvimas prie ekranų siejasi su vaikų sveikata?

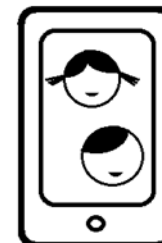
- Vaikų buvimas prie ekrano reikšmingai, bet nestipriai siejasi su **vaikų elgesio ir emocijų sunkumais**, ypač:
 - Emocingumu
 - Užsisklendimu
 - Dėmesio problemomis
 - Streso simptomais
- Be to: vaikai, kurie būna **prie ekranų 3-4 val. ir daugiau, labai nerimastingi** ir turi didžiausius **streso skalės** įverčius
- Kuo daugiau vaikai turi elgesio ir emocijų sunkumų:
 - Naudojasi IT prietaisais **neatsiklausę**
 - Su vaikais **sunku susitarti** dėl IT prietaisų
 - Jie labai **neigiamai reaguoja**, jeigu neleidžiama



Preliminarūs tyrimo rezultatai

Fizinė sveikata

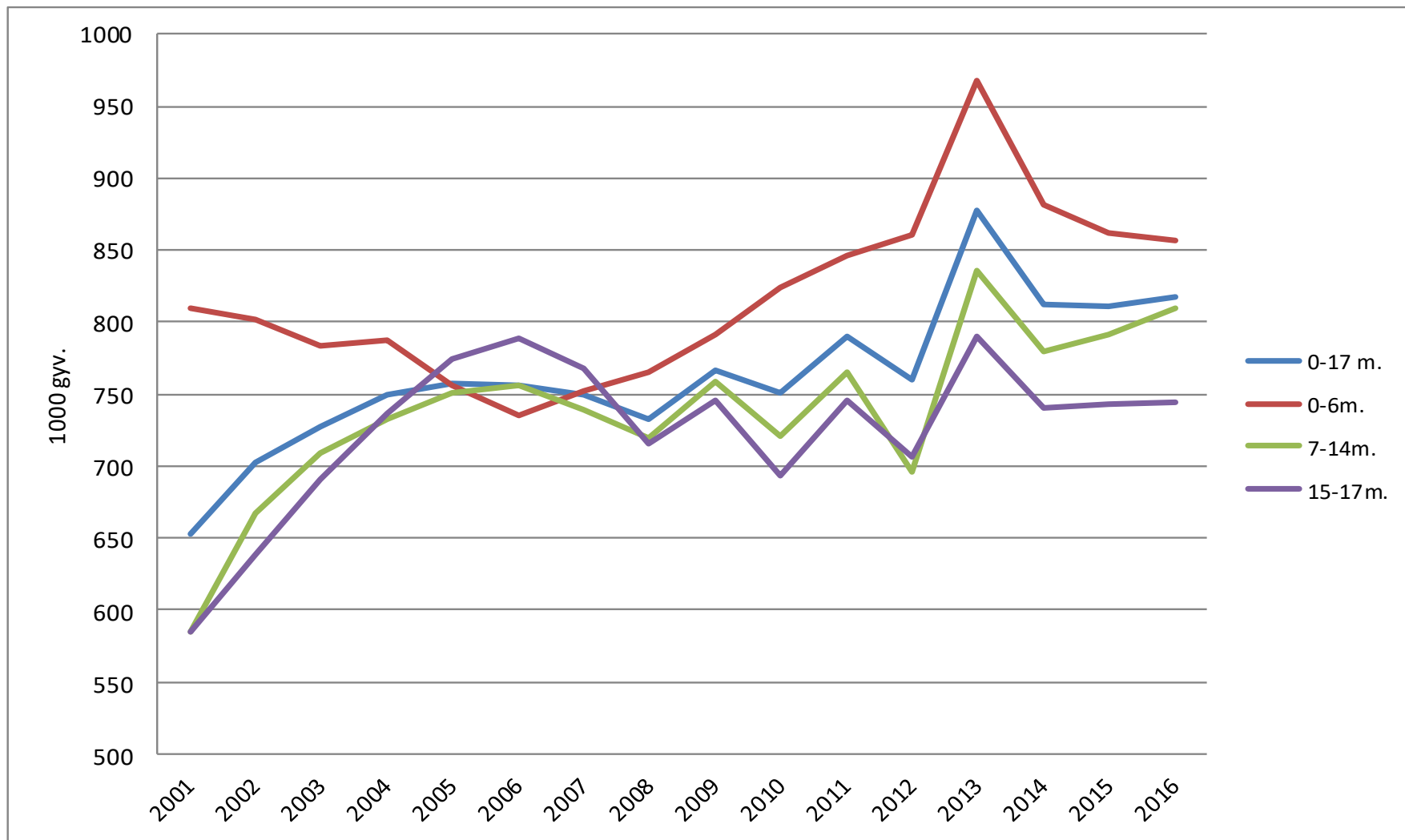
- Kuo vaikai **daugiau** laiko **būna** prie ekranų, tuo daugiau:
 - **Pykinimo**, $p < 0,01$
 - **Vidurių užkietėjimo**, $p < 0,05$
 - **Pilvo skausmo**, $p < 0,05$



Sveikatos organizavimo įtaka vaikų sveikatai

Lietuvoje įstatymiškai neleidžiama vaikų ligų gydytojui savarankiškai dirbti pirminiame sveikatos priežiūros lygyje, tik šeimos gydytojo komandos sudėtyje (vidaus ligų gydytojas, vaikų ligų gydytojas, gydytojas chirurgas, gydytojas akušeris ginekologas)

VAIKŲ SERGAMUMO POKYČIAI LIETUVOJE 2001–2016 m.

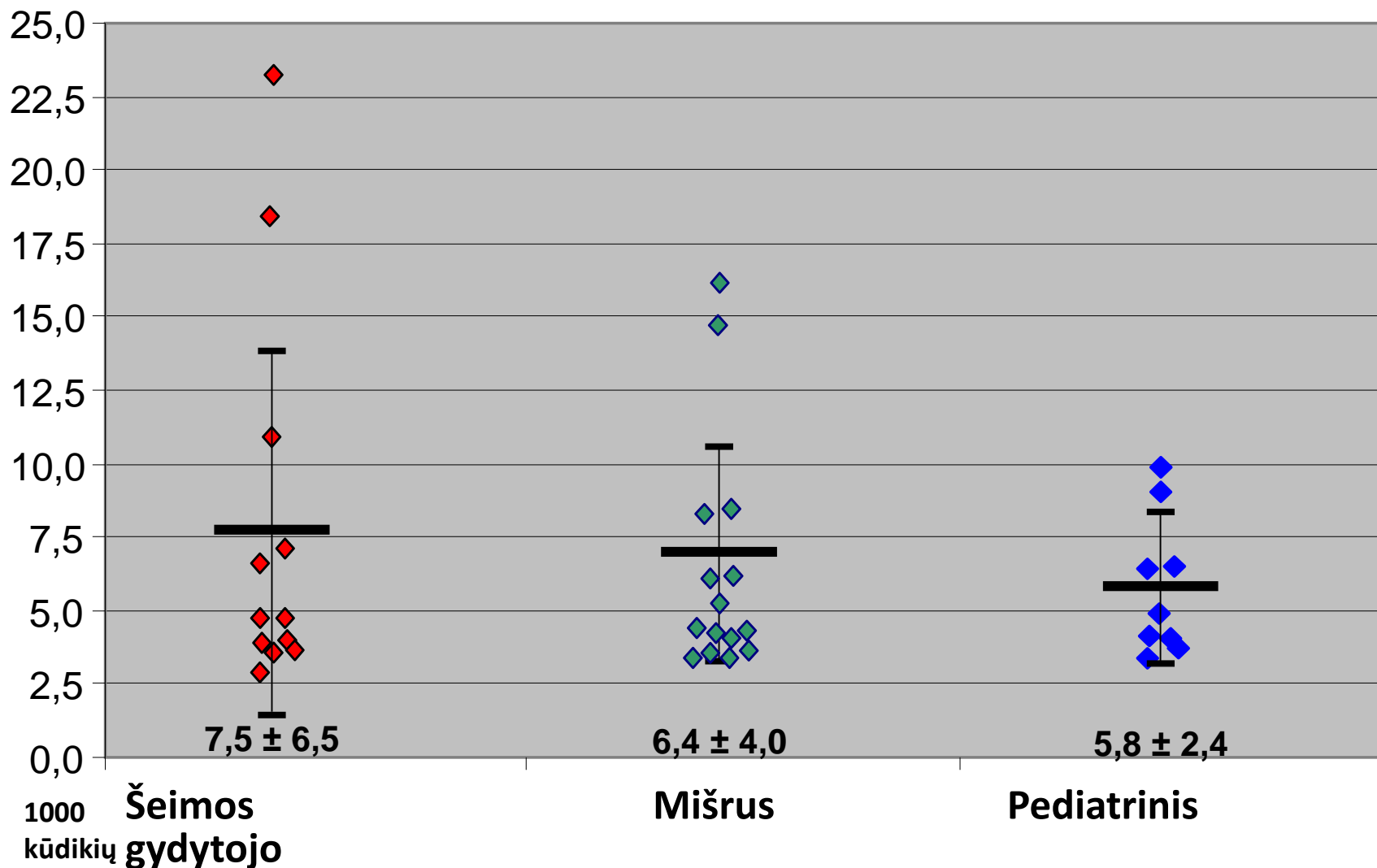


Kūdikių mirtingumo rodikliai

Metai	Mirusieji kūdikiai	Kūdikių mirtingumo rodiklis 1000 gyvų gimusių kūdikių
2012	118	3,9
2013	110	3,7
2014	118	3,9
2015	132	4,2
2016	139	4.54

2015m.: JAV – 6; JK - 4; Kanada - 4, Šveicarija – 3.

KŪDIKIŲ MIRTINGUMO PRIKLAUSOMYBĖ NUO PIRMINĖS PRIEŽIŪROS TEIKIMO VAIKAMS MODELIO



Lietuvos sveikatos sistemos plėtros 2011-2020 metais metmenys

LR Seimas Nr. XI-1430, 2011-06-07

II. ESAMOS SITUACIJOS ANALIZĖ

- 14.8. Skiriamas **nepakankamas dėmesys** vaiko, kaip pažeidžiamiausio visuomenės nario, sveikatos politikos formavimui ir įgyvendinimu

V. TOLESNĖS PLĖTROS KRYPTYS IR JŲ ĮGYVENDINIMO STRATEGIJA

- 23.1.2. Siekti, kad atliekant esminių pokyčių valstybėje poveikio vertinimą, būtų **įtrauktas poveikio** visuomenės sveikatai, ypač atskirų visuomenės grupių, kurioms dėl objektyvių kriterijų turi būti skiriamas ypatingas dėmesys (**vaikams**, pagyvenusiems žmonėms), **vertinimas**
- 23.1.5. Rekomenduoti savivaldybėms įtraukti sveikatos priežiūros specialistus, **nevyriausybinės organizacijas** bei socialinius partnerius į savivaldybių parengtų sveikatos ir socialinių problemų sprendimo programų rengimą ir įgyvendinimą
- 23.2.3. Vykdyti lėtinių neinfekcinių ligų prevencijos programas
- 24.1.1. Sukurti visą gyvenimą trunkančio **sveikatos ugdymo ir mokymo sistemą**, pradedant šią veiklą vykdyti **vaikų ugdymo ir mokymo įstaigose**

24.3.3. PIRMINĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SRITYJE

- 24.3.3.3. Skirti **prioritetinį dėmesį vaikų sveikatai**, įvertinti šiuo metu veikiančių sveikatos paslaugų teikimo vaikams modelių efektyvumą bei **alternatyvių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo vaikams modelių taikymo galimybes**



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

ĮSAKYMAS DĖL ŠEIMOS MEDICINOS PLĖTROS 2016–2025 METŲ VEIKSMŲ PLANO PATVIRTINIMO

2016 m. rugsėjo 26 d. Nr. V-1104

Vilnius

Atsižvelgdamas į Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo“, 96.2, 109.1 ir 109.2 papunkčius bei priedo 4 punkto antrąjį rodiklį, Ketvirtojo sveikatos sistemos plėtros ir ligoninių tinklo konsolidavimo etapo plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimu Nr. 1290 „Dėl Ketvirtojo sveikatos sistemos plėtros ir ligoninių tinklo konsolidavimo etapo plano patvirtinimo“, 15.1 papunktį ir 17 punktą:

1. T v i r t i n u Šeimos medicinos plėtros 2016–2025 metų veiksmų planą (pridedama).
2. P a v e d u įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal veiklos sritį.

Krašto apsaugos ministras,
pavaduojantis sveikatos apsaugos ministą

Juozas Olekas

2016 m. apmokėjimui už visas PAASP paslaugas iš PSDF biudžeto skirta 179 955 200 eurų: baziniam mokėjimui už prirašytus asmenis – 131 368 800 eurų (73 proc.), priemokai už kaimo gyventojus – 11 311 400 eurų, **skatinimui už prisirašymą prie šeimos gydytojo – 1 412 100 eurų**, priedui už gerus darbo rezultatus – 16 731 700 eurų, mokėjimui už skatinamąsias paslaugas – 19 131 200 eurų.

Nacionalinė sveikatos taryba

- „Buvo galvojama, kad šeimos gydytojai išspręs beveik 80% su sveikata susijusių problemų. Deja, faktiškai to pasiekama tik 30% atvejų. Po 20 m. galima pasakyti, kad tokie pradiniai norai buvo kiek perdėti“.

L.Valius. LSMU Medicinos akademijos Šeimos klinikos vadovas.
Gydytojų žinios 2016;9:9-10.

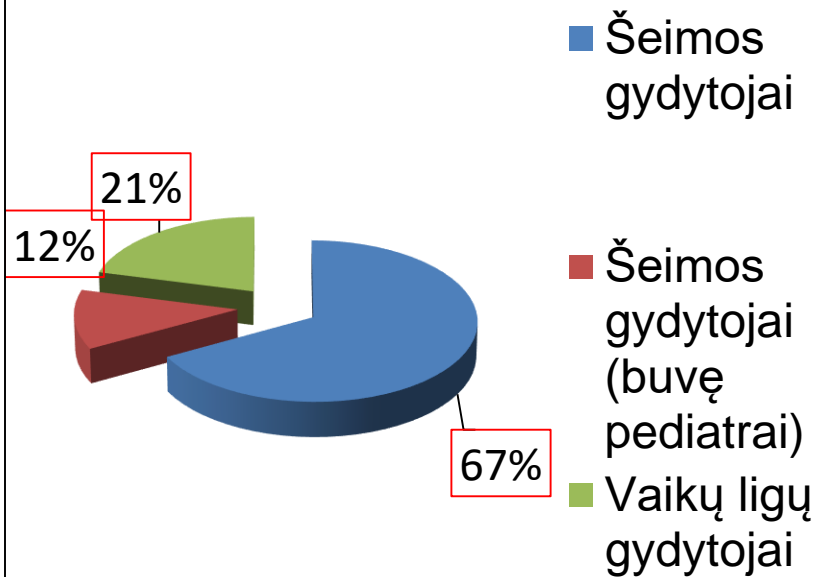
- Šeimos gydytojai darbui su vaikais rengiami nepakankamai.

Gydytojų žinios 2016;9:9-10.

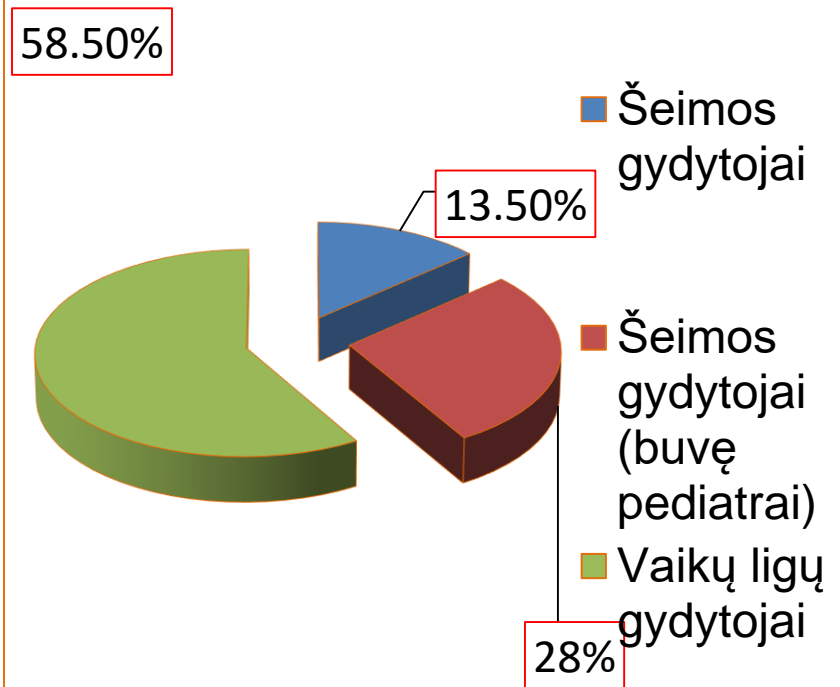
Rezidentūra:

- Šeimos gydytojas – 3-4 mėn. (VU planuojama 5 mėn.)
- Vaikų ligų gydytojas – 4 m.

Vaikų sveikatos prižiūrą atliekantys gydytojai

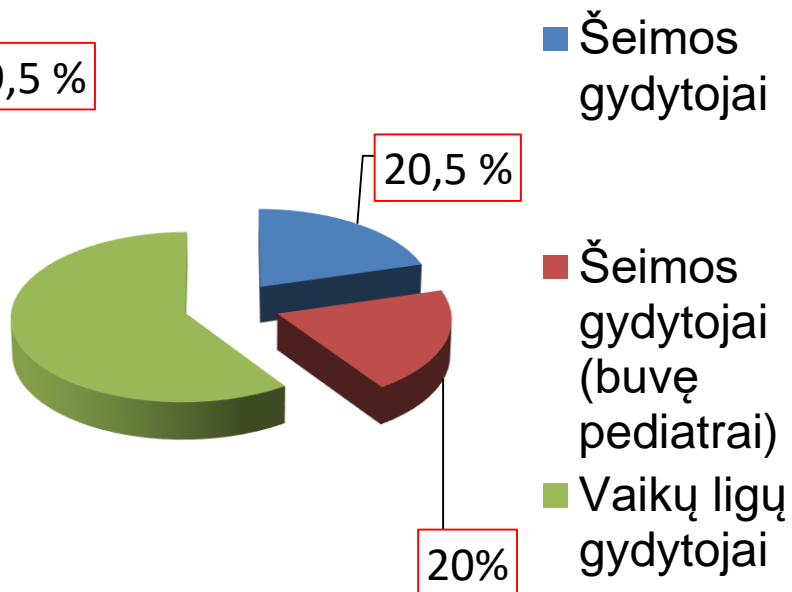


Vaikų pasiskirstymas tarp gydytojų



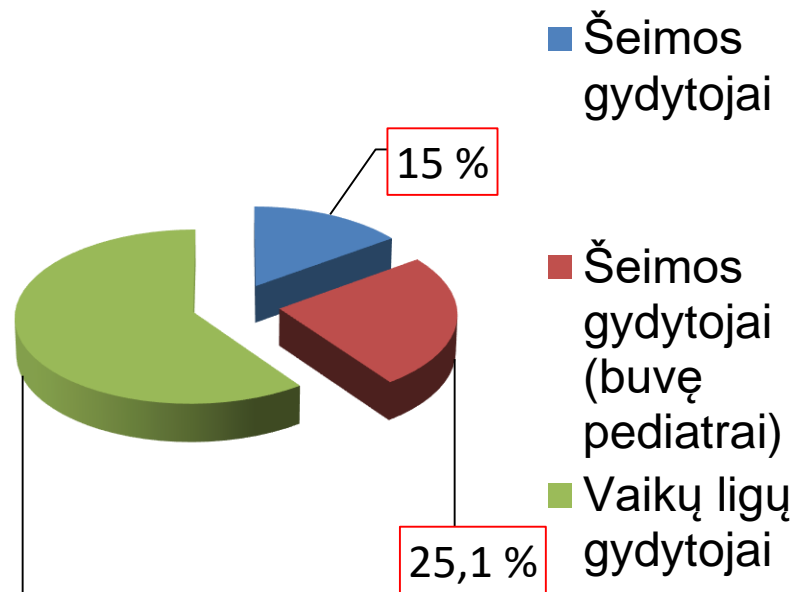
Naujagimių (0-28p) pasiskirstymas tarp gydytojų

59,5 %



Kūdikių (<12 mėn.) pasiskirstymas tarp gydytojų

59.95%



AČIŪ

Išdykauja, žaidžia, liūdi, siaučia,
nesvarstydami - kodėl ir kam.
Jeigu šita žemė kam priklauso,
tai pirmiausia, žinoma, vaikams.

Mes gi esam tie, kurie jų laukia,
laukdavo ir lauks visais laikais.
Tik su jais mes esame suaugę,
o vieni mes irgi kaip vaikai.

J. Marcinkevičius

