

Užkrečiamų ligų prevencijos skatinimas ir supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimas Šiaulių miesto ugdymo įstaigose

Per einamuosius metus Šiaulių miesto ugdymo įstaigose organizuojami ir pravedami užsiėmimai užkrečiamų ligų prevencijos ir supratimo apie mikroorganizmų atsparumą antimikrobinėms medžiagoms didinimo tema Mokyklų bendruomenėms.

Planuojamas renginių ir dalyvių skaičius nurodomas Šiaulių miesto savivaldybės valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų bazinių visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų 2026 metų plane pateiktame Šiaulių miesto savivaldybės internetiniame tinklapyje

<https://www.sveikatos-biuras.lt/baziniu-visuomenes-sveikatos-prieziuros-paslaugu-teikimas/>

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

Daugelį metų infekcinės ligos buvo pagrindinė žmonių mirties priežastimi. Dėl socialinių, technologinių ir aplinkos veiksnių pasaulyje nuolat atsiranda naujų ligų bei dėl vakcinacijos tempų sumažėjimo grįžta seniai suvaldytos pavojingos ligos. Šiandien, esant sukurtam gausiam kiekiui apsaugos priemonių, galime ženkliai sumažinti infekcinių susirgimų riziką.

Užkrečiamosios ligos – tai užkrečiamųjų ligų sukėlėjų (virusų, bakterijų, pirmuonių) ir/ar jų toksinų sukeltos žmogaus ligos, kuriomis užsikrečiama nuo žmonių, gyvūnų ar vabzdžių arba per aplinkos veiksnius. Viena iš veiksmingiausių profilaktikos formų yra skiepai. Kitos veiksmingos priemonės – gera asmeninė higiena, aplinkos sanitarinės būklės gerinimas, vandens ir maisto produktų kokybės priežiūra ir kontrolė.

Dažniausiai infekcijų sukėlėjai perduodami per rankas. Dėl nepakankamos arba netinkamos rankų higienos didėja infekcinių susirgimų rizika. Rankų higiena – viena pagrindinių prevencinių priemonių, siekiant išvengti ligų, užkirsti kelią mikroorganizmų plitimui ir kryžminiam jų perdavimui. Net 80 proc. infekcinių susirgimų galima išvengti tinkamai plaunant rankas.

Vaikai yra labai jautrūs gryno oro trūkumui, jiems būnant netinkamai vėdinamoje arba visai nevėdinamoje patalpoje, gali atsirasti sveikatos sutrikimų (pvz.: galvos skausmai, irzlumas, vangumas, blogas miegas ar nemiga, apetito praradimas). Vienas svarbiausių principų – reguliarus, t.y. kelis kartus per dieną atliekamas, patalpų vėdinimas. Visose patalpose, kuriose vykdoma ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programa, turi būti numatytas natūralus ir (ar) mechaninis vėdinimas. Rekomenduojama patalpas vėdinti trumpai, bet intensyviai, t. y. vos kelias minutes; šviežias srautas būtina turi tekėti iš išvėdintų patalpų į neišvėdintas; patalpas reikia vėdinti sukėlus skersvėjų vaikams nebūnant jose. Ypač tinkamas metas – vaikams esant lauke. Svarbu paminėti, jog patalpas reikia vėdinti ne tik vasarą, bet ir žiemą.

Apie užkrečiamas ligas galite rasti daugiau informacijos <https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-liguvaldymas/uzkrečiamosios-ligos/>, taip pat metodinėse rekomendacijose apie užkrečiamų ligų valdymą čia: <https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas/metodines-rekomendacijos/> bei atmintinėje užkrečiamųjų ligų prevencija tėvams https://www.hi.lt/uploads/Products/product_493/Atmintine_tevams_uzkrečiamu_lig_prevencija.pdf

ANTIMIKROBINIS ATSPARUMAS

Antimikrobinų vaistų atsiradimas buvo vienas ryškiausių pasiekimų medicinoje, kurio dėka sumažėjo sergamumas ir mirtingumas nuo infekcinių ligų. Deja, plintantis mikroorganizmų atsparumas reikalauja sutelkti ypatingą dėmesį į tinkamą antimikrobinų vaistų skyrimą ir vartojimą, siekiant sulėtinti atsparumo vystymąsi. Antimikrobinį atsparumą daugiausiai nulemia netinkamas antibiotikų vartojimas ligoninėse. Antimikrobiniams vaistams atsparios bakterijos daro įtaką didesniai sergamumui ir mirtingumui bei nulemia ilgesnę hospitalizavimo trukmę.

Antimikrobinis atsparumas – problema, su kuria susiduria visos Europos Sąjungos valstybės. Didelis antibiotikų pasirinkimas, jų prieinamumas ir augantis vartojimas skatina ne tik atsparių mikroorganizmų atsiradimą, bet ir naujų atsparumo antimikrobiniam vaistiniams preparatams mechanizmų atsiradimą. Bakterijų atsparumas antibiotikams išsivysto tuomet, kai konkretūs antibiotikai nebeatlieka savo funkcijos – t. y. nenaikina bakterijų bei nebestabdo jų augimo. Būtina diegti atsparumo antibiotikams plitimo mažinimo technologijas ir skatinti racionalų antibiotikų vartojimą.

Kiekvienas galime prisidėti prie antimikrobinio atsparumo mažinimo:

Prieš vartojant antibiotikus, būtina kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigą ir laikytis gydytojo rekomendacijų.

Vartoti tik gydytojo skirtus antibiotikus. Antibiotikai praranda savo veiksmingumą, kadangi bakterijos tampa atsparios antimikrobiniam gydymui, todėl juos vartoti galima tik pagal gydytojo rekomendacijas.

Nesidalinti antibiotikais su kitais žmonėmis. Jei antibiotikų suvartojimo apimtys išliks tokios pačios, Europos gyventojai gali vėl grįžti į laikus, kai nebuvo antibiotikų ir kai bakterijų sukeltos infekcijos būdavo dažna mirties priežastis.

Antibiotikus būtina vartoti teisingai ir tik tada, kai reikia (laikantis gydytojo rekomendacijų). Visuomet būtina suvartoti visą gydytojo paskirtą antibiotikų kursą, net ir pasijutus geriau, nesustoti vartoti antibiotikų.

Nevartoti „likučių“ – t. y. antibiotikų, likusių po praėjusio gydymo.

Laikytis asmens higienos rekomendacijų – nuolat plauti rankas, siekiant apsaugoti nuo infekcijų. Skiepai – veiksmingiausia apsauga nuo infekcinių ligų, todėl rekomenduojama pasiskiepyti ir tokiu būdu sumažinti riziką susirgti tam tikromis.

Būtina nepamiršti, kad antibiotikai yra veiksmingi tik gydant bakterijų sukeltas infekcijas, jie neveikia infekcijų, kurias sukelia virusai (pavyzdžiui, peršalimo ar gripo).

Prisiminti, kad antibiotikai negali apsaugoti nuo virusų plitimo iš žmogaus-žmogui.

Atkreipti dėmesį, kad antibiotikai vartojami tuomet, kai žmogui jie nereikalingi (pavyzdžiui, peršalus ar sergant gripu), jie nėra veiksmingi.

Vartojant antibiotikus, bakterijos gali tapti atsparios gydymui antibiotikais, nužudyti gerąsias bakterijas ir sukelti šalutinius poveikius, tokius kaip viduriavimas.

Daugiau informacijos galite rasti čia:

<https://nvsc.lrv.lt/lt/uzkrečiamuju-ligu-valdymas/antimikrobinis-atsparumas-1/>