



Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos stebėsenos skyrius

KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGAS
LANKANČIŲ VAIKŲ PROFILAKTINIŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ
DUOMENŲ ANALIZĖ 2014/2015 M.

Kaunas, 2015 m.

Vaikystė – tai gyvenimo tarpsnis, kai formuojasi fiziniai ir intelektualiniai gebėjimai, sveikos gyvensenos įgūdžiai. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos – vienos iš svarbiausių institucijų ugdant, saugant ir stiprinant vaikų sveikatą.

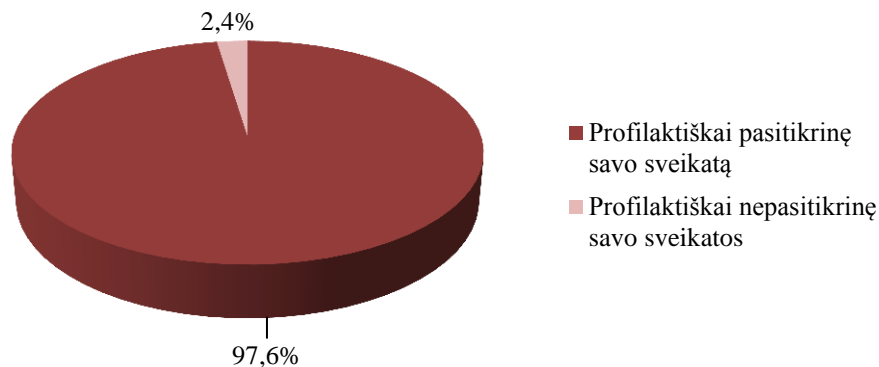
Kasmetiniai profilaktiniai mokinių sveikatos patikrinimai atliekami vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos patikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 47-1365). Duomenys apie vaikų sveikatos būklę gaunami iš statistinės apskaitos formos Nr. 0.27-1/a. „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 (Žin., 2005, Nr. 3-38). Šioje apskaitos formoje privalo būti nurodyta vaiko sveikatos būklė: kraujospūdis, klausos, regos, kaulų ir raumenų, kvėpavimo ir nervų sistemų sutrikimus. Taip pat pateikiama išvada apie moksleivio fizinį pasirengimą – jis priskiriamas vienai iš trijų fizinio ugdymo grupių. Vykdamas naują Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. gegužės 16 d. įsakymą Nr. V-507 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymo Nr. V-951 "Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a "Vaiko sveikatos pažymėjimas" patvirtinimo" pakeitimo“, vaiko sveikatos pažymėjimą, taip pat turi užpildyti bei pasirašyti odontologas. Gydytojas į formą privalo įrašyti pieninių arba nuolatinių dantų būklę ir pateikti informaciją apie sąkandžio patologiją, jei tokia yra.

Duomenys apie vaikų vystymosi sutrikimus ir sergamumą yra teikiami Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurui, kuris vykdo vieną iš savo funkcijų – visuomenės sveikatos stebėseną. Pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis yra atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri padeda kryptingai planuoti ir įgyvendinti sveikatos priežiūrą įstaigoje, organizuoti ir įgyvendinti priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika. Visuomenės sveikatos specialistams ir administracijos darbuotojams informacija apie moksleivių sveikatą parodo, kokios mokinių sveikatos problemos vyrauja jų ugdymo įstaigoje, o tai gali tapti svariu motyvu inicijuoti sveikatos stiprinimo priemonių jų ugdymo įstaigoje įgyvendinimą.

Privalomas mokinių sveikatos patikrinimas yra labai svarbus, nes padeda laiku nustatyti sveikatos sutrikimus ir ligas, taip pat padeda išvengti didesnių mokinių sveikatos sutrikimų ugdymo proceso metu.

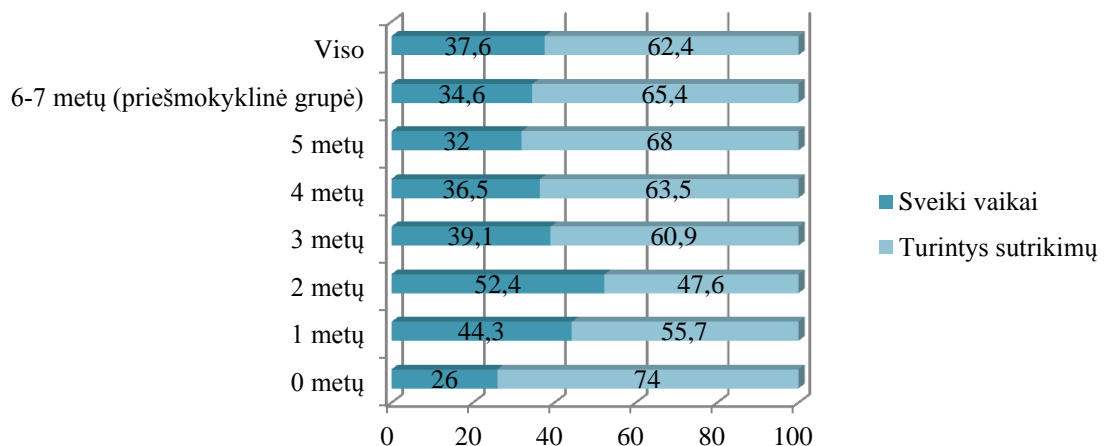
1. PROFILAKTINIŲ MOKINIŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ REZULTATAI

2014/2015 m. pradžioje Kauno miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankė 13 629 vaikai, iš jų profilaktiškai sveikatą patitkrino ir vaiko sveikatos pažymėjimus į ikimokyklinio ugdymo įstaigas pateikė 13 297 vaikai, tai sudarė (97,6 proc.) visų moksleivių (1 pav.).



1 pav. Sveikatą profilaktiškai patitkrinusių ir nepatitkrinusių vaikų dalis, proc., 2015 m.

Iš profilaktiškai sveikatą patitkrinusių vaikų, visiškai sveikų vaikų¹ buvo 5 000 (37,6 proc.). Didžiausias procentas visiškai sveikų vaikų nustatytas tarp vienerių (44,3 proc.) ir dviejų (52,4 proc.) metų darželinukų. Mažiausia visiškai sveikų vaikų dalis buvo lopšelio grupėse – 26 proc. (2 pav.).



2 pav. Vaikų dalis, kuri yra visiškai sveika lyginant pagal amžiaus grupes, proc., 2015m.

¹ Visiškai sveikas vaikas, neturi visiškai jokio sutrikimo bei nustatytos diagnozės.

2. VAIKŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL KŪNO MASĖS INDEKSO ĮVERTINIMĄ

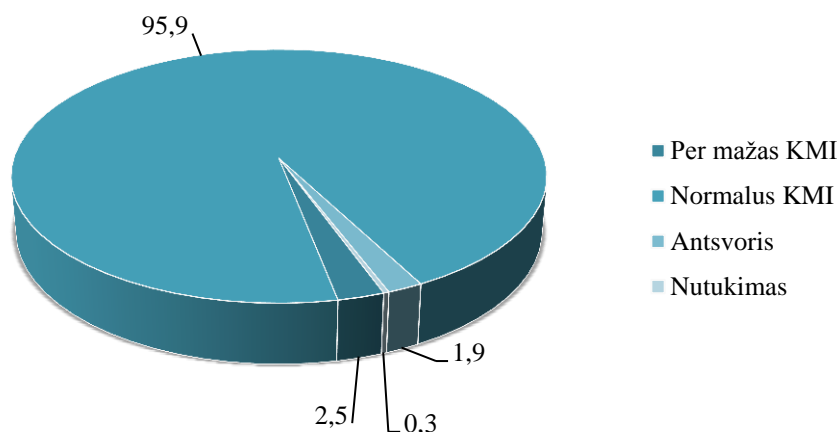
Išanalizavus mokinių pasiskirstymą pagal kūno masės indekso įvertinimą (toliau – KMI), iš 13 297 vaikų, kurie pasitikrino sveikatą, KMI buvo įvertintas 11 512 (86,6 proc. pasitikrinusių vaikų).

Normalus KMI. Išanalizavus vaikų pasiskirstymą pagal KMI įvertinimus (3 pav.), galima teigti, kad tarp pasitikrinusiųjų sveikatą vaikų, kuriems buvo įvertintas KMI, didžiausia procentinė dalis turi normalų KMI – 11 039 (95,9 proc.). Tarp vaikų amžiaus grupių normalaus KMI įvertinimo procentinė dalis yra panaši, esminių skirtumų neįžvelgiama.

Per mažas KMI. Per mažas KMI nustatytas 291 vaikui (2,5 proc. visų vaikų, kuriems įvertintas KMI). Didžiausias procentas vaikų, turinčių per mažą KMI buvo lopšelio grupėse (5,3 proc. visų lopšelio grupėse esančių vaikų).

Antsvoris Antsvorio problemų turėjo 150 vaikų (1,3 proc. pasitikrinusių vaikų). Didžiausia vaikų dalis, kuri turi antsvorio problemų, yra priešmokyklinėje grupėje – 50 (1,9 proc. ikimokyklinę grupę lankančių vaikų, kuriems buvo įvertintas KMI)

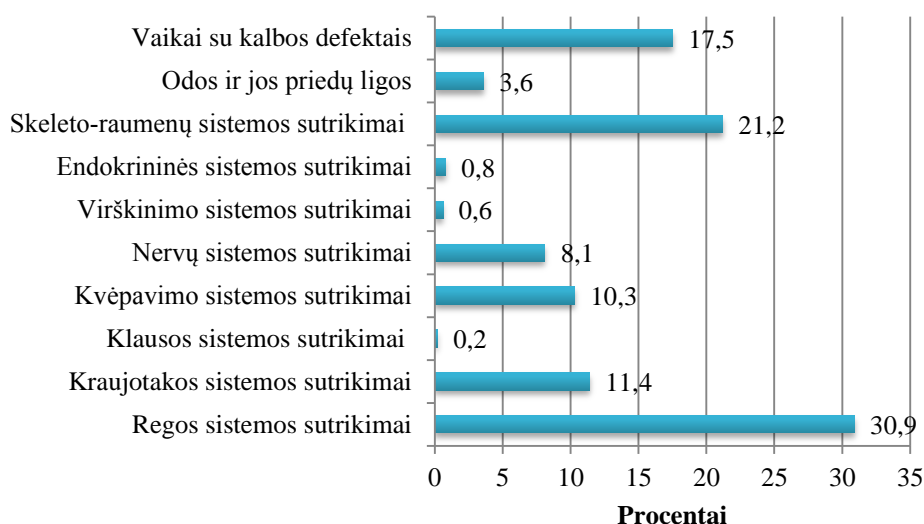
Nutukimas. Nutukimas nustatytas 32 (0,3 proc. pasitikrinusiųjų) vaikų. Tarp amžiaus grupių nutukusių vaikų procentinė dalis yra panaši, esminių skirtumų neįžvelgiama.



3 pav. Profilaktiškai pasitikrinę vaikai pagal kūno masę, proc., 2015 m.

3. IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATOS BŪKLĖ

Atliekant vaikų sveikatos profilaktinių patikrinimų analizę, nustatyta, kad pirmoje vietoje yra regos sistemos sutrikimai (4 105 atvejai, kurie sudarė 30,9 proc. visų patikrinusių mokinių), antroje – skeleto-raumenų sistemos sutrikimai (2 817 atvejai arba 21,2 proc.), trečioje – kalbos defektai (2 328 vaikai arba 17,5 proc.) ir kraujotakos sistemos sutrikimai (1 518 atvejai arba 11,4 proc.). Rečiau užregistruota kvėpavimo sistemos (1 373 atvejai arba 10,3 proc.), nervų sistemos (1 084 atvejai arba 8,1 proc.), odos ir jos priedų (484 atvejai arba 3,6 proc.), klausos sistemos (25 atvejai arba 0,2 proc.), endokrininės sistemos (113 atvejai arba 0,8 proc.) sutrikimų (4 pav.).

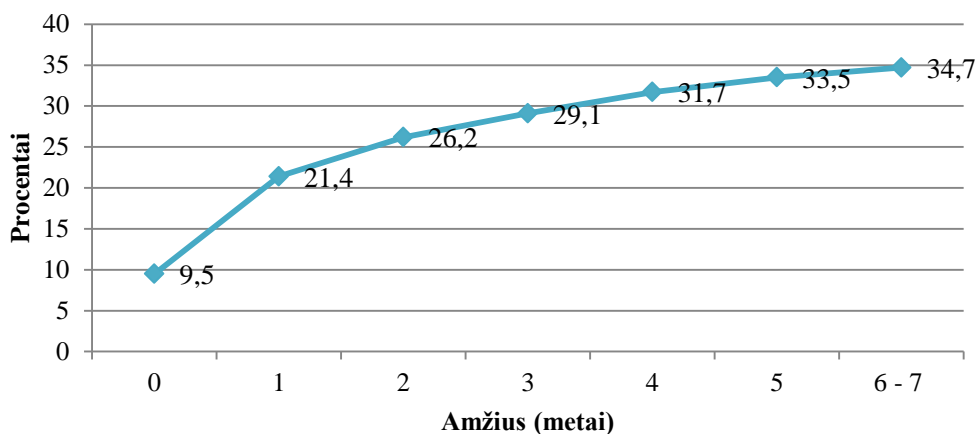


4 pav. Profilaktiškai patikrinusių ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sutrikimai, proc., 2015 m.

3.1. Vaikai su regos sutrikimais

Regėjimas – fiziologinių ir psichologinių procesų kompleksas, leidžiantis suvokti daiktų dydį, formą ir spalvą, jų išsidėstymą ir nuotolį vienas nuo kito. Tai – bene svarbiausias jutimas, suteikiantis žmogui daugiausiai informacijos. Regėjime dalyvauja ne tik visos akies struktūros, bet ir nervų sistema. Tam, kad žmogus normaliai matytų, turi būti sveikos ir gerai funkcionuoti visos jo sensorinės sistemos dalys. Dažniausiai žmogaus akys auga ir akies ašis ilgėja iki 7-10 metų, intensyviausiai – pirmaisiais gyvenimo metais.

Regėjimo sutrikimai. Kauno miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigose 4 105 (30,9 proc.) profilaktiškai sveikatą patikrintų vaikų turėjo regėjimo sutrikimų. Profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, regos sistemos sutrikimai su vaikų amžiumi tendencingai dažnėja (5 pav.).



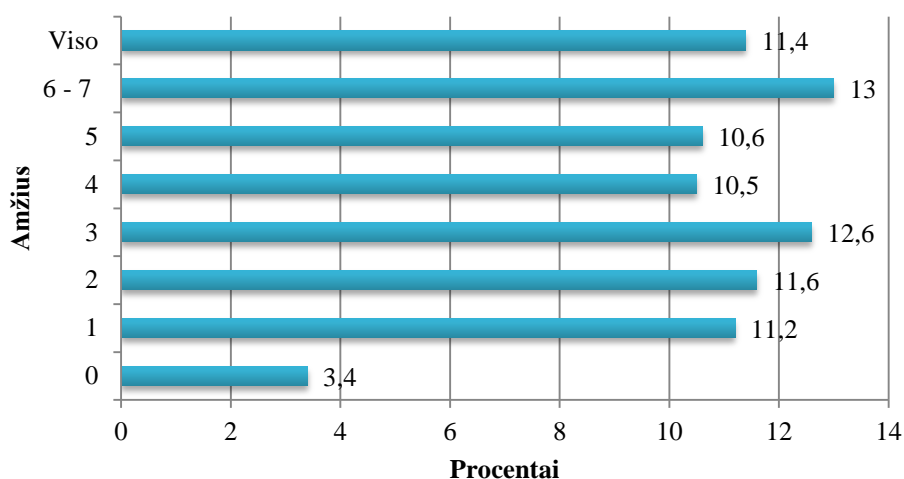
5 pav. Užregistruoti regos sistemos sutrikimai pagal amžių, proc., 2015 m.

Diagnozuotų regėjimo sutrikimų atvejų struktūroje dominuoja toliaregystė, trumparegystė ir astigmatizmas. **Trumparegystė (miopija)** - dažniausiai pasitaikanti akių refrakcijos yda, kai daikto atvaizdas akyje susidaro prieš tinklainę dėl per stipraus šviesos spindulių laužimo. Tokia akimi toliau esantys daiktai matomi neryškiai. Trumparegystė gali būti paveldėta - trumparegių tėvų vaikai dažnai taip pat turi tą pačią refrakcijos ydą. Jei trumparegystė yra įgyta, nemažą įtaką turi didelis krūvis akims: ilgalaikis televizoriaus žiūrėjimas, ilgas darbas ar žaidimas kompiuteriu, netinkamas darbo vietos apšvietimas, skaitymas gulint. Taip pat įtakos ligos išsivystymui turi lėtinės ligos ir organizmo imuniteto sumažėjimas. 2015 metų profilaktinių ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos patikrinimų duomenimis, trumparegystė nustatyta 75 vaikams, tai sudaro 1,8 proc. visų akių ligų atvejų. 10,4 proc. visų regėjimo sistemos sutrikimų sudarė **astigmatizmas** - tai tokia būklė, kai vienoje akyje yra dvi skirtingo laipsnio refrakcijos. Tokioje akyje iš vieno taško atėjęs spindulių pluoštas nesusikerta tinklainėje viename taške, todėl vaizdas atrodo neryškus, tarsi su šešėliu ar deformuotas.

Priežasčių, sukeliančių regos sutrikimus, yra daug (anatominiai pokyčiai, prasta mityba, nervų sistemos įtampa, infekcijos ir t. t.), tačiau labai didelę reikšmę jiems atsirasti turi nuolatinis akių pervarginimas, netinkamas apšvietimas, nesuderintas mokymosi – poilsio režimas ir pan. Todėl vaikams tiek su sveikomis, tiek su pakenktomis akimis yra labai svarbu laikytis regos higienos.

3.2. Kraujotakos sistemos sutrikimai

Kraujotakos sistemos ligos – dažniausia mirties priežastis tiek Kauno mieste, tiek visoje Lietuvoje. Kraujotakos sistemos ligos vis dažniau nustatomos jauniems žmonėms. Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro kasmet atliekama mokyklinio amžiaus vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų analizė parodė, kad sergamumas kraujotakos sistemos ligomis tarp mokyklinio amžiaus vaikų tendencingai auga. Išanalizavus 2015 metų ikimokyklinio amžiaus vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų pažymas nustatyta, kad kraujotakos sistemos sutrikimų turėjo 1 518 vaikų, tai yra 11,4 proc. visų patikrinusiųjų (6 pav.). Didžiausias sergamumas kraujotakos sistemos sutrikimais nustatytas tarp priešmokyklinėse grupėse besimokančių vaikų (13 proc.).

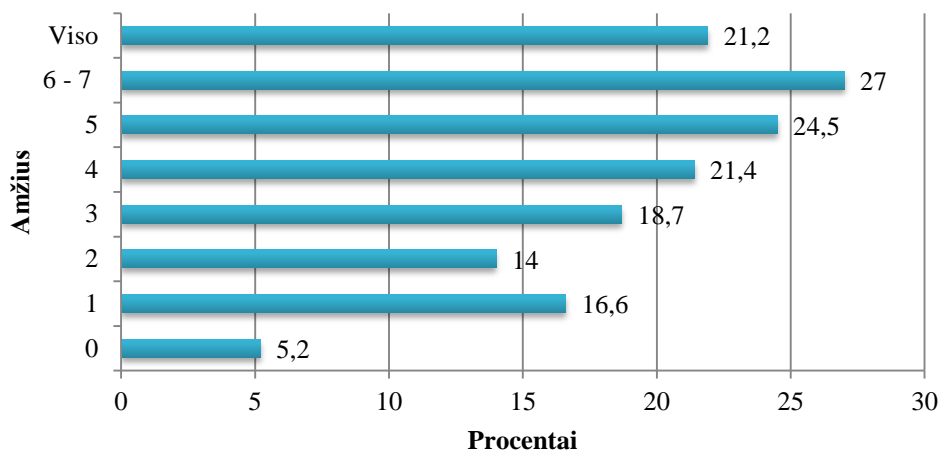


6 pav. Užregistruoti kraujotakos sistemos sutrikimai pagal amžių, proc., 2015 m.

3.3. Skeleto - raumenų sistemos sutrikimai

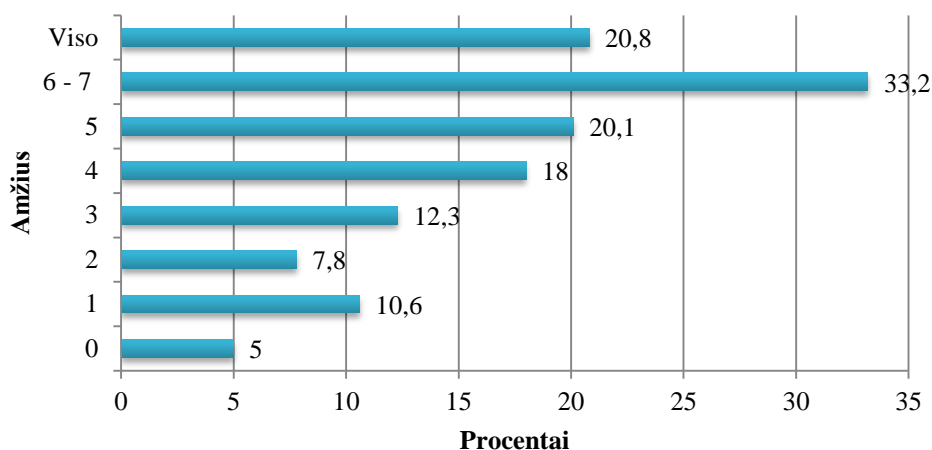
Skeleto-raumenų sistemos sutrikimus lemia spartus vaikų augimas tam tikrais periodais, mažas fizinis aktyvumas, nepritaikyti suolai mokinio ūgiui, netaisyklinga laikysena ir panašūs veiksliai. Skeleto – raumenų sistemos sutrikimai yra viena dažniausių sveikatos problemų tarp mokyklinio amžiaus mokinių, 2015 metais skeleto – raumenų sistemos sutrikimų turėjo beveik 35 proc. mokyklinio amžiaus Kauno miesto vaikų. Ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sutrikimų struktūroje skeleto – raumenų sutrikimai taip pat užima svarbią vietą. Profilaktinių sveikatos patikrinimų rezultatai parodė, kad net 21,2 proc. ikimokyklinukų turi skeleto – raumenų sistemos

sutrikimų. Vertinant skeleto-raumenų sistemos sutrikimus pagal amžių, nustatytas tendencingas šių sutrikimų skaičiaus didėjimas kartu su mokinio amžiumi, paruošiamosiose klasėse skeleto – raumenų sistemos sutrikimų turėjo net 27 proc. vaikų (7 pav.)



7 pav. Užregistruoti skeleto - raumenų sistemos sutrikimai pagal amžių, proc., 2015 m.

Iš visų skeleto – raumenų sutrikimų atvejų, 20,8 proc. sudarė **laikysenos sutrikimai**. Netaisyklinga kūno laikysena – vienas neigiamų veiksnių, lemiančių augančio vaiko esamą ir būsimą sveikatą. Skeleto – raumenų funkcionavimo sutrikimai, pasireiškiantys netaisyklinga stuburo padėtimi, labai dažnai išryškėja vaiko augimo periodu, kai dėl įvairių įgimtų skeleto defektų, nepakankamo fizinio aktyvumo, neracionalios mitybos, ergonomiškai nepritaikytų mokymosi ir poilsio vietų nukenčia vaiko griaučių – raumenų funkcinis pajėgumas, vystosi netaisyklinga kūno laikysena. Ypač stebima 6-9 metų ir 11-14 metų vaikų kūno laikysena, nes tuo metu vaikai itin sparčiai auga. Atsiradus stuburo organiniams pakitimams, kai kurios korekcinės priemonės tampa nebeveiksmingos. Todėl labai svarbu, kad laikysenos sutrikimai būtų pastebėti kuo anksčiau. Profilaktinių ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos patikrinimų duomenimis, ydinga laikysena nustatoma ir ikimokyklinio amžiaus vaikams. Laikysenos sutrikimai užima didžiausią procentą skeleto – raumenų sistemos sutrikimų struktūroje būtent tarp priešmokyklinės grupės vaikų (6-7 metų amžiaus), kuomet pastebimas spartus organizmo augimas (8 pav.)

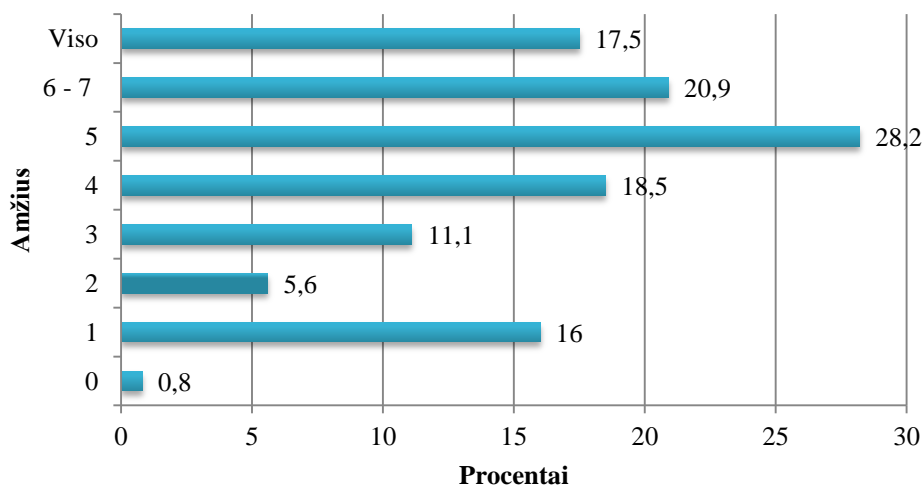


8 pav. Užregistruoti laikysenos sutrikimai pagal amžių, proc., 2015 m.

3.4. Vaikai su kalbos sutrikimais

Kalbėjimo sutrikimas – tai santykinai nuolatinis nukrypimas nuo priimtų kalbėjimo, kalbos ir bendravimo normų. Šios grupės sutrikimams būdinga: 1) kalbėjimas ir bendravimas neatitinka vaiko amžiaus; 2) juos lemia periferinio kalbėjimo aparato bei centrinės nervų sistemos pažeidimai ar funkciniai sutrikimai; 3) yra stabilūs ir savaime neišnyksta; 4) kalbos ir komunikacijos sutrikimai gali nulemti mokymosi sutrikimus; 5) neigiamai veikia asmenybę.

Kauno miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenimis, kalbos sutrikimai nustatyti 2 328 vaikams, tai yra 17,5 proc. visų patikrintųjų (9 pav.). Didžiausias procentas vaikų, turinčių kalbėjimo sutrikimų, nustatytas tarp penkerių metų darželinukų (28,2 proc.).

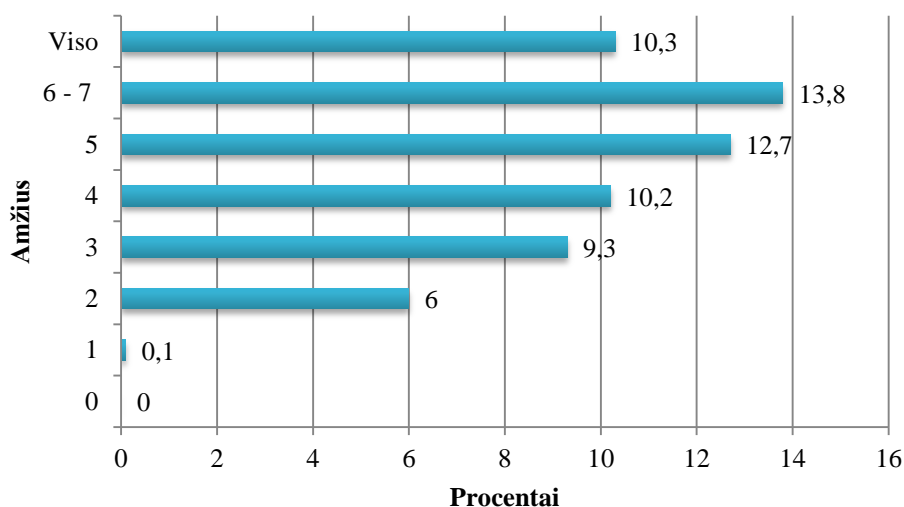


9 pav. Užregistruoti kalbos sutrikimų atvejai pagal amžių, proc., 2015 m.

3.5. Kvėpavimo sistemos sutrikimai

Kvėpavimo sistemos sutrikimams įtakos turi įgimtos kvėpavimo sistemos patologijos, ūminių susirgimų komplikacijos bei kt. priežastys. Kvėpavimo sistemos sutrikimai užima svarbią vietą tiek ikimokyklinio, tiek mokyklinio amžiaus vaikų sergamumo struktūroje.

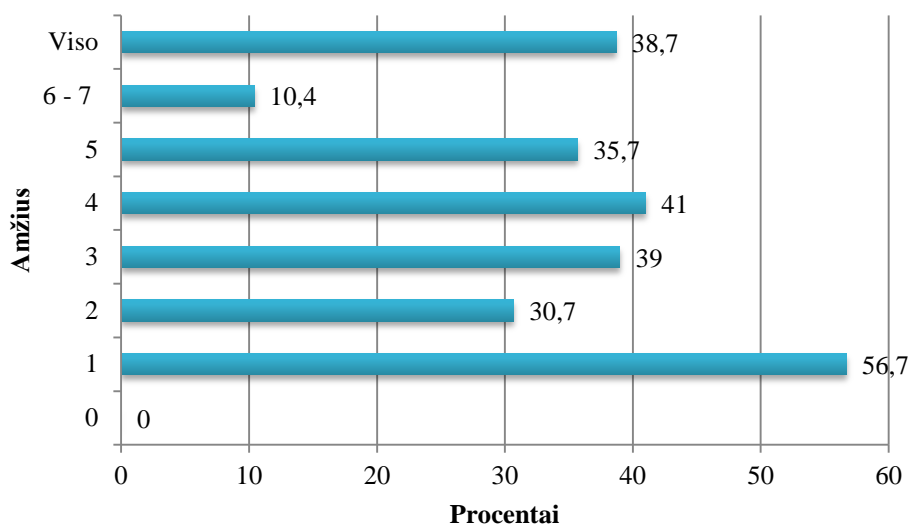
Sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis tendencingai didėja su vaiko amžiumi – mažiausias sergamumas užregistruotas lopšelio grupių vaikams, daugiausia sergančiųjų – priešmokyklinėse grupėse (10 pav.).



10 pav. Užregistruoti kvėpavimo sistemos sutrikimų atvejai pagal amžių, proc., 2015 m.

Dažniausia vaikų kvėpavimo sistemos liga – **bronchinė astma**. Tai lėtinė liga, kurią kai kuriems vaikams sukelia įvairios alerginės reakcijos. Kitos jos priežastys dažniausiai gali būti tabako dūmai, dulkės, infekcijos, psichinė įtampa.

2015 metų profilaktinių ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos patikrinimų duomenimis, bronchų astma sudarė 38,7 proc. visų kvėpavimo ligų atvejų. Ja sirgo 532 vaikai. Didžiausią dalį kvėpavimo ligų atvejų bronchinė astma sudarė tarp vienerių metų vaikų (sergamumas astma sudarė 56,7 proc. kvėpavimo ligų atvejų).



11 pav. Bronchų astmos sutrikimų dalis tarp kvėpavimo sistemos ligų pagal moksleivio amžių, proc., 2015 m.

3.6. Fizinio aktyvumo grupės

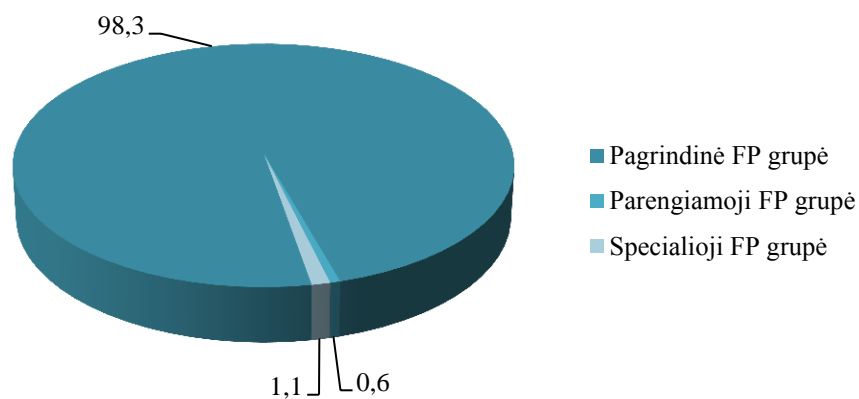
Žmogaus augimas ir vystymasis priklauso nuo kasdieninio fizinio aktyvumo, kuris yra svarbi puikios sveikatos dalis. Per mažas fizinis aktyvumas yra vienas iš pagrindinių veiksnių, kuris sąlygoja antsvorio ir nutukimo atsiradimą.

Nustatyti kiekvieno vaiko fizinio ugdymo grupę yra labai svarbu – mokiniai, turintys tam tikrų organų ar jų sistemų sutrikimų turi būti priskirti į specialiąją grupę. Specialiai pritaikytas fizinis ugdymas ne tik stiprina tokių vaikų sveikatą bei skatina gerą fizinį vystymąsi. Į parengiamąją fizinio ugdymo grupę priskiriami mokiniai, kurie turi nedidelius sveikatos sutrikimus ar nėra fiziškai galintys dalyvauti pagrindinėje fizinio ugdymo grupėje.

Pagrindinė fizinio aktyvumo grupė. Išanalizavus 2015 metų ikimokyklinio amžiaus vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų pažymą nustatyta, kad fizinio aktyvumo grupę gydytojai įvertino 12 335 vaikams. 12 199 vaikai priskirti į pagrindinę fizinio aktyvumo grupę, tai sudaro 98,3 proc. vaikų (13 pav.).

Parengiamoji fizinio aktyvumo grupė. Parengiamoji fizinio aktyvumo grupė nustatyta 74 (0,6 proc. pasitikrinusiųjų) vaikams (12 pav.). Didžiausia dalis vaikų, kuriems nustatyta parengiamoji fizinio aktyvumo grupė, buvo ikimokyklinėse (6 – 7 metų amžiaus) grupėse.

Specialioji fizinio aktyvumo grupė. Į specialiąją fizinio aktyvumo grupę buvo priskirti 58 (1,1 proc.) vaikai. Tarp vaikų grupių specialiąją fizinio aktyvumo grupę turinčių procentinė dalis yra panaši, esminių skirtumų nežvelgiama.



12 pav. Profilaktiškai sveikatą patikrinusių mokinių pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo grupes, proc., 2015 m.

APIBENDRINIMAS

Išanalizavus 2014/2015 m. Kauno miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų sveikatos profilaktinius duomenis, nustatyta:

1. Profilaktiškai sveikatą patikrino 97,6 proc. vaikų.
2. Iš profilaktiškai sveikatą patikrinusių vaikų, visiškai sveiki sudarė 37,6 proc. Didžiausias procentas visiškai sveikų vaikų nustatytas tarp vienerių (44,3 proc.) ir dviejų (52,4 proc.) metų darželinukų.
3. Kauno miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigose trečdalis visų profilaktiškai sveikatą patikrinusių vaikų turėjo regėjimo sutrikimų (30,9 proc.).
4. Kraujotakos sistemos sutrikimų turėjo 11,4 proc. visų patikrinusių vaikų Didžiausias sergamumas kraujotakos sistemos sutrikimais nustatytas tarp priešmokyklinėse grupėse besimokančių vaikų
5. Daugiau nei kas penktas (21,2 proc.) ikimokyklinukas turi skeleto – raumenų sistemos sutrikimų. Vertinant skeleto-raumenų sistemos sutrikimus pagal amžių, nustatytas tendencingas šių sutrikimų skaičiaus didėjimas kartu su mokinio amžiumi.
6. Kalbos sutrikimai nustatyti 17,5 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų. Didžiausias procentas vaikų, turinčių kalbėjimo sutrikimų, nustatytas tarp penkerių metų darželinukų.
7. Kvėpavimo sistemos sutrikimų turėjo kas 10 darželinukas. Nustatyta, kad sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis tendencingai didėja su vaiko amžiumi – mažiausias sergamumas užregistruotas lopšelio grupių vaikams, daugiausia sergančiųjų – priešmokyklinėse grupėse. Dažniausia vaikų kvėpavimo sistemos liga – bronchinė astma.
8. 2014/2015 m. 1,3 proc. vaikų turėjo antsvorio problemų, 0,3 proc. buvo nutukę. Per mažą svorį turėjo 5,3 proc. vaikų. Didžiausia vaikų dalis, kuri turėjo per mažą KMI, buvo lopšelio grupėse.

REKOMENDACIJOS

1. Pastarąjį dešimtmetį šalyje didėjo vaikų sergamumas. Vaikai pas gydytojus lankėsi vis dažniau, taip pat didėjo vaikų profilaktinių apsilankymų pas gydytojus dalis. Padidėjo vaikų hospitalinis sergamumas ir skiriami sveikatos priežiūros ištekliai. Kadangi būsimų kartų sveikata bei gerovė priklauso nuo šiandienos mamų bei vaikų sveikatos, Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja motinos ir vaiko sveikatą laikyti prioritetine sritimi ir būsimus tėvus įtraukti į sveikatos stiprinimo veiklas – organizuoti ir vykdyti mokymus, apimančius aiškia, išsamią ir patikimą informaciją apie mitybą, fizinį aktyvumą nėštumo laikotarpiu, gimdymą, natūralų maitinimą bei kūdikio priežiūrą.
2. Mitybos specialistai tvirtina, kad maitinimosi įpročiai ir požiūris į maistą, įdiegti vaikystėje, išlieka visą gyvenimą. Augančiam vaiko organizmui reikia įvairių mikroelementų, vitaminų, kuriuos vaikai gauna kartu su maistu, todėl būtina užtikrinti, kad jiems būtų tiekiamas subalansuotas ir sveikas maistas. Tėvai turėtų pasirūpinti subalansuota vaiko mityba ir jo mitybos įgūdžių ugdymu namuose, o ikimokyklinio ugdymo įstaigoje vaikams turi būti prieinamas subalansuotas ir visavertis maistas.
3. Būtina vaikų sveikatos priežiūrą vykdyti visomis kryptimis, ypatingą dėmesį skiriant regos sutrikimų profilaktikai: tinkamai aplinkai (žaidimų vieta, sėdėjimo poza, apšvietimas, laisvalaikio leidimas prie kompiuterio ir televizoriaus), poilsiui (akių mankštelės), pilnavertei mitybai bei profilaktiniam regėjimo tikrinimui.
4. Didelį dėmesį skirti kvėpavimo sistemos ligų profilaktikai: (tinkama higiena, mityba, fizinis aktyvumas, darbo–poilsio režimas).