Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Ilgėja „Tėvų linijos“ darbo laikas

Į „Tėvų liniją“ pasitarti įvairiais vaikų auklėjimo klausimais jau galima skambinant ne tik vakarais, bet ir dieną – nuo 11 iki 13 val. Tad nemokamos anoniminės psichologų pagalbos visoje Lietuvoje sulauks daugiau tėvų, globėjų ir senelių.

„Kaip bandomasis projektas prieš pusantrų metų startavusi „Tėvų linija“ parodė, kad profesionalių psichologo konsultacijų poreikis – labai didelis. Tėvai nori pasitarti, kaip reaguoti į vaikų elgesį, kaip susivaldyti ir bendrauti su atžalomis, kad būtų išlaikyti geri santykiai. Tačiau dėl riboto „Tėvų linijos“ darbo laiko į daugiau kaip pusę skambučių nebuvo atsiliepta“, - sako „Tėvų linijos“ vadovė, Paramos vaikams centro psichologė Jūratė Baltuškienė.

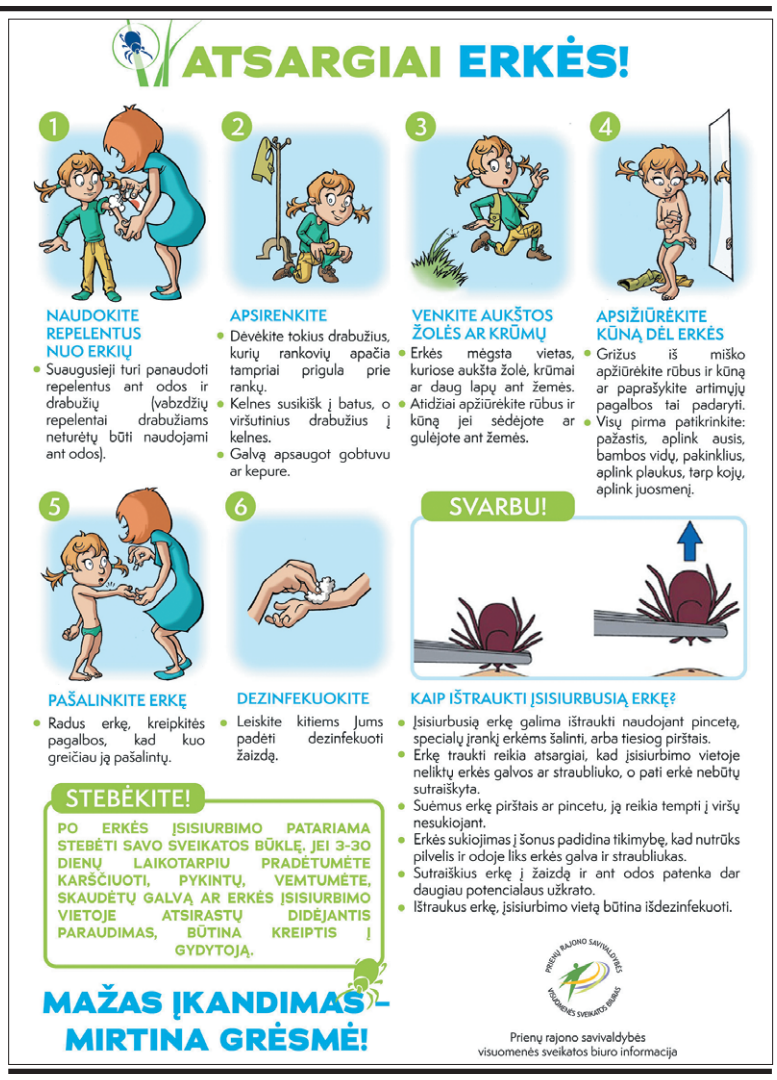
Siekiant spręsti didelio psichologų poreikio problemą, ypač mažesniuose miesteliuose, Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, finansuojanti „Tėvų linijos“ projektą, sudarė galimybę tėvus konsultuoti dviem valandomis ilgiau per dieną. Dabar nemokamu numeriu 8 800 900 12 galima skambinti darbo dienomis nuo 11 iki 13 val. ir nuo 17 iki 21 val.

Toks konsultacijų telefonu laikas pasirinktas neatsitiktinai. „Mažylių tėvams patogiau pasikalbėti, kai jie dieną miega, o dirbantys galės ramiai paskambinti pietų pertraukos metu. Vakarinis laikas išlieka toks pat, nes kai iš darbų, mokyklos, darželio į namus grįžę namiškiai susitinka, neretai jie būna pavargę ir suirzę. O tai išprovokuoja konfliktines situacijas, kurias sunkiau ramiai išspręsti“, - pastebi J.Baltuškienė.

Kartais tėvams pakanka tik nesudėtingo praktinio patarimo, pavyzdžiui, kaip nuraminti verkiantį kūdikį ar motyvuoti vaiką mokytis, susitvarkyti kambarį, mažiau žaisti kompiuterinių žaidimų. Taip pat tėvams reikia padėti nusiraminti, kad lengviau susivaldytų konfliktinėje situacijoje, ir patarti, kaip išspręsti sudėtingas problemas: kai šeima skiriasi, vaikas vartoja alkoholį, smurtauja ar negrįžta į namus.

Skirtingai nuo kitų pagalbos linijų, kurios remiasi savanoriška veikla, „Tėvų linijoje“ dirba tik profesionalūs Paramos vaikams centro psichologai, todėl čia skambinama ir išsikalbėti, nusiraminti, ir sužinoti konkrečių patarimų dėl bendravimo su vaikais. Konsultacijos yra anoniminės.

„Tėvų linija“ – Prezidentės Dalios Grybauskaitės inicijuotos kampanijos „Už saugią Lietuvą“ dalis, finansuojama Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, įgyvendinama VšĮ „Paramos vaikams centras“. Daugiau informacijos – *www.tevulinija.lt*



Šiuolaikiška interneto svetainė jaunimui www.askritiskas.lt

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas nuolat atlieka psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir su juo susijusių pasekmių stebėseną, pasitelkdamas įvairius ir mokslu grįstus įrodymus. Vienas patikimiausių ir nuosekliai atliekamų tyrimų Lietuvoje dėl jaunimo vartojimo ypatumų yra ESPAD tyrimas. Paskutiniai jo duomenys rodo, kad nuo 1995 m. narkotikų vartojimo vidurkis tarp 15 - 16 metų mokinių išaugo beveik 6 kartus. Tai tik patvirtina, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija nėra pakankamai efektyvi – jauniems žmonėms sudėtinga priimti atsakingus sprendimus dėl minėtų medžiagų vartojimo. Tai lemia ir nuolat besikeičiantis kontekstas: internetu platinama daug jaunimą klaidinančios informacijos apie psichoaktyviąsias medžiagas, atsiranda vis daugiau naujų psichoaktyviųjų medžiagų (2018 m. – 53), sąlygų jų įsigyti ir atsisiųsti iš kitų šalių.

Departamentas, reaguodamas į šias tendencijas bei įvertinęs geriausią kitų šalių patirtį, sukūrė naują, interaktyvią interneto svetainę jaunimui nuo keturiolikos metų – *www.askritiskas.lt* (turi ir mobilią versiją). Jos turiniu siekiama tinkamai informuoti jauną žmogų, suteikiant žinių apie psichoaktyviąsias medžiagas, jų vartojimo poveikį ir rizikas. Taip pat skatinti būti atviram ir bendrauti, veikti, nebijoti iššūkių ir atsakomybės, o svarbiausia – sveikai ir įdomiai gyventi, pasitikėti savimi.

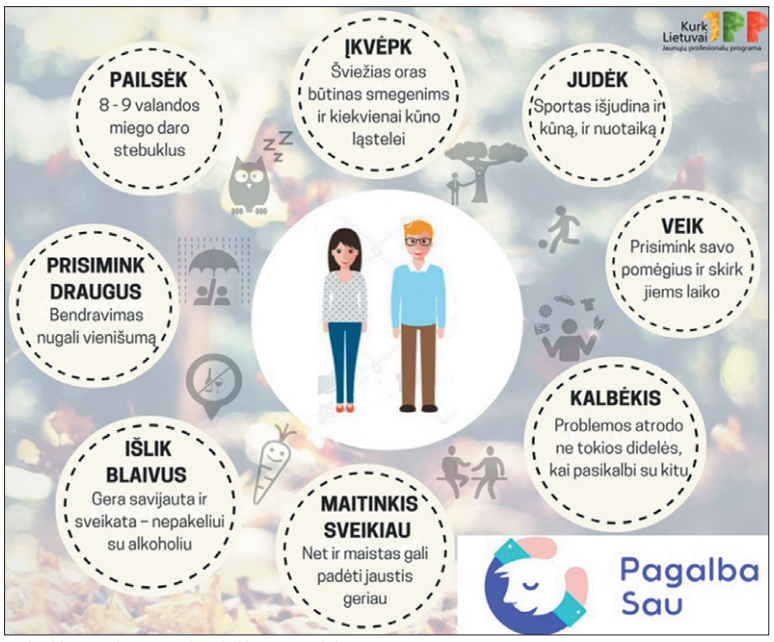
„TU ESI“ – NAUJAS ŽINGSNIS SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS SRITYJE

Tu esi

Savižudybės Lietuvoje yra opi problema nuo pat Nepriklausomybės atkūrimo. Pastaruosius 30 metų įvairios valstybinės ir savivaldybių įstaigos, nevyriausybinės organizacijos bei žiniasklaidos priemonės dirba, veikdamos įvairiuose prevencijos lygiuose, ir stengiasi sumažinti šią skaudžią Lietuvai problemą.

Siekiant sustabdyti žmogų nuo negrįžtamo sprendimo, savižudybių prevencijos tikslu startavo nacionalinė savižudybių prevencijos interneto svetainė *https://tuesi.lt*

Tai yra naujas žingsnis sprendžiant opią savižudybių prevencijos problemą. Šioje interneto svetainėje pateikiama informacija apie įvairius pagalbos būdus ir jos teikėjus konkrečioje savivaldybėje, ir ko jis gali tikėtis, kreipdamasis pagalbos telefonu, internetu ar susitikęs su specialistu. Norintieji padėti išgyvenantiems savižudybės krizę, šioje svetainėje sužinos apie rizikos ženklus, priežastis ir mitus apie savižudybes, ras patarimų, kaip tinkamai suteikti pagalbą.



Tu esi reikalingas! Tu esi matomas, girdimas ir mylimas!

Neužsisklęsk savyje, kreipkis pagalbos!

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure darbą pradės priklausomybių konsultantas

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas. Šeimos neretai slepia priklausomą asmenį, nemotyvuoja jo keistis ar netgi užsiima žalinga savigyda.

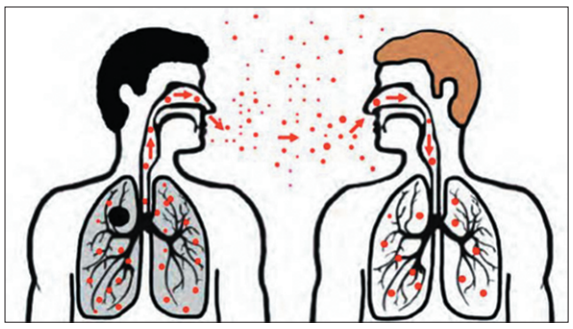
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure nuo balandžio mėn. darbą pradės priklausomybių konsultantas. Priklausomybių konsultanto pagrindinė misija – teikti pagalbą turintiems problemų su alkoholiu ir (ar) kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis, taip pat padėti priklausomų asmenų šeimos nariams, artimiesiems. Priklausomybių konsultantas, atsižvelgdamas į besikreipiančio žmogaus situaciją, pasiūlys konkrečiai žmogui aktualias paslaugas, įvardijant ir parodant dėl priklausomybės kylančias problemas šeimoje, kartu suplanuos pagalbą visiems jos nariams.

Kreiptis į priklausomybių konsultantą bus galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirbs tik mokslu pagrįstais metodais (nekoduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikysis anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

Konsultacijos vyks ketvirtadieniais nuo 10.00 iki 14.00 val. (Kauno g. 2, 33 kab. III a. Prienai). Būtina išankstinė registracija telefonu (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995.

Jau laikas pasauliui gyventi be tuberkuliozės. Informacija gyventojams

Kasmet kovo 24 -ąją minima Pasaulinė tuberkuliozės diena, skirta informuoti visuomenę apie pavojingą užkrečiamąją ligą, jos daromą žalą asmeniui ir visuomenei bei prevencines priemones.



2019 -ųjų Pasaulinės tuberkuliozės dienos šūkis – „Jau laikas!“. Todėl skelbiama: *jau laikas* įgyvendinti Jungtinių Tautų aukščiausio lygio susitikime iškeltus svarbiausius tuberkuliozės valdymo klausimus, *jau laikas* Pasauliui gyventi be tuberkuliozės, *jau laikas* iki 2022 m. išgydyti 40 mln. žmonių, susirgusių tuberkulioze, *jau laikas* žinoti savo sveikatos būklę dėl tuberkuliozės.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) yra parengusi „End TB Strategy“ strategiją, kurios tikslas yra sumažinti tuberkuliozės naštą visuomenei. Siekiama, kad 2035 metais:

- 95 proc. sumažėtų mirčių nuo tuberkuliozės atvejų,
- 90 proc. sumažėtų sergamumo tuberkulioze rodiklis (lyginant su 2015 m.),
- nebeliktų naštos šeimoms dėl didžiulių su tuberkulioze susijusių išlaidų.

PSO duomenimis, geriausia apsisaugojimo nuo tuberkuliozės priemonė – sėkmingai išgydyti 95 proc. naujai išaiškintų atvira tuberkulioze sergančių ligonių.

Tuberkuliozė – tai oro lašiniu būdu plintanti užkrečiamoji liga, kurios metu gali būti pažeisti įvairūs žmogaus organai, dažniausiai plaučiai. Šią ligą sukelia tuberkuliozės mikobakterijos (*Mycobacterium tuberculosis*), kurios atsparios aplinkos poveikiui: žemai temperatūrai, džiovinimui, rūgštims, šarmams, alkoholiui. Veikiant tiesioginiams saulės spinduliams, sukėlėjas žūva per 45 - 60 min., virinimo temperatūroje (100 ^{o}C) mikobakterijos žūva per 5 - 10 min. Nors liga ir pavojinga, tačiau išgydoma, svarbu griežtai laikytis gydymo režimo, kuris vidutiniškai trunka 6 - 8 mėnesius.

Tuberkuliozė, arba dar kitaip vadinama džiova, pavojinga ne tik sergančiajam, bet ir aplinkiniams. Gal todėl dažnai sergantis tuberkulioze slepia tai nuo artimųjų, laiko tai „Dievo rykšte“, gėdingu dalyku, pyksta ant visų ir spėlioja, dėl ko liga pasirinko būtent jį. Nuo seno žinoma, kad tuberkuliozė yra vargo, skurdo, blogų gyvenimo sąlygų sąlygojama liga, bet tai nereiškia, kaip šiuo metu akcentuojama visuomenėje, kad tai yra vien tik asocialių asmenų liga. Ši liga gali būti pavojinga bet kuriam iš mūsų. Žmogaus organizmo atsparumą tuberkuliozės bakterijai silpnina netinkama mityba, pervargimas, neigiamos emocijos, išgyvenimai, lėtinės plaučių, skrandžio ligos, cukrinis diabetas, nesaikingas alkoholio vartojimas, rūkymas. Ligai talkina prasta asmens ir aplinkos higiena.

Kodėl praėjus daugiau nei šimtui metų nuo šios ligos sukėlėjo atradimo (1882 m. kovo 24 d.), už kurį vokiečių gydytojas Robertas Kochas gavo Nobelio premiją, ir 1951 m. atradus vaistus, skirtus tuberkuliozei gydyti, nepavyksta nugalėti šios ligos? Deja, ši liga iki šiol išlieka viena iš sunkiausių ir labiausiai paplitusių ligų visame pasaulyje. Tuberkuliozė – viena iš 10 pagrindinių mirties priežasčių pasaulyje. Europoje apie 200 žmonių kiekvieną dieną diagnozuojama tuberkuliozė. Lietuva yra ne tik tarp didžiausios tuberkuliozės rizikos šalių grupės Europos regione, bet ir tarp 15 šio regiono šalių, kuriose registruojamas ypač didelis sergamumas dauginio atsparumo vaistams tuberkulioze (DAV-TB), kurios gydymas tampa sudėtingas. **Vėlyvas sergančiųjų išaiškinimas ir nesėkmingas gydymas.** Gydymą apsunkina ne tik sukėlėjo ypatybės, bet ir tinkamo gydymo režimo nesilaikymas bei kiti faktoriai, tai dvi pagrindinės sergamumo tuberkuliozė didėjimo priežastys, kurios vyrauja ne tik pasaulyje, bet ir mūsų šalyje.

Pagrindinis tuberkuliozės sukėlėjo platintojas – asmuo, sergantis atvira (bakteriologiškai patvirtinta) plaučių tuberkulioze. Tuberkuliozės sukėlėjas perduodamas oro lašiniu (aerozoliniu) būdu, kai sergantis atvira plaučių tuberkulioze asmuo skrepliuojant, kosint, čiaudint, garsiai kalbant, dainuojant, dažniausiai iki 1 metro atstumu aplink save paskleidžia sukėlėjus, kuriuos sveikas žmogus įkvepia.

Sveikam organizmui pavojinga ne atsitiktinė, vienkartinė tuberkuliozės mikobakterijų dozė, o daugkartinis masyvus bakterijų patekimas į organizmą, t. y. pavojinga tiems, kurie ilgą laiką praleidžia kartu (gyvena, dirba, mokosi ir pan.) su ligoniu bei bendrauja mažesniu nei 1 metro atstumu.

Dauguma užsikrėtusiųjų nesuserga, t. y. tampa tik infekuoti (latentinė tuberkuliozės forma), jie neturi jokių tuberkuliozei būdingų klinikinių požymių ir nėra pavojingi aplinkiniams, o tik esant tam tikroms sąlygoms ir aplinkybėms gali susirgti. Asmenims, užsikrėtusiems tuberkuliozės mikobakterijomis, rizika per visą gyvenimą susirgti tuberkulioze siekia 5 - 10 proc., o pusė jų gali susirgti per 1 - 2 metus po užsikrėtimo. Užsikrėtus, bet tuberkulioze nesusirgus, kai kuriais atvejais skiriami vaistai (dažniau vaikams), kurie gali būti vartojami iki 6 mėnesių (vaistai vartojami pagal griežtus gydytojo nurodymus).

Požymiai, kai galima įtarti tuberkuliozę ir tikslinga pasitikrinti sveikatą ir kreiptis į savo šeimos gydytoją:

- greitesnis nuovargis, bendras organizmo silpnumas, sumažėjęs apetitas, svorio kritimas;
- nuotaikų kaita, apatija, liūdnumas;
- užsitęsusi subfebrili temperatūra (iki 37,5 ^{o}C);
- padidėjęs prakaitavimas, ypač naktimis;
- dažnos viršutinių kvėpavimo takų infekcijos bei besikartojantys plaučių uždegimai.

Tuberkuliozės atvejų išaiškinimo būdai:

Jei žmogus susirgo atvira plaučių tuberkulioze (ligos pradžia), net ir pradėjus gydymą, ligonis yra pavojingas aplinkiniams (kol tuberkuliozės bakterijų randama skrepliuose) ir yra gydomas ligoninėje specializuotame skyriuje. Šeimos nariams bei kitiems artimai bendravusiems (pvz.: draugams, bendradarbiams, klasės draugams ir kt.) su sergančiuoju, privalu pasitikrinti sveikatą. Suaugusieji tiriami rentgenologiškai (krūtinės ląstos rentgenograma), o vaikams atliekamas tuberkulino mėginys. Visais šiais atvejais reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Tuberkulino mėginys (Mantu reakcija) – tai diagnostinis testas, skirtas įvertinti užsikrėtimą tuberkuliozės mikobakterijomis, prieštuberkuliozinių skiepų efektyvumą bei tuberkuliozės infekcijos paplitimą tarp gyventojų. Kasmet tuberkulino mėginius rekomenduojama atlikti visiems 7 metų amžiaus ir tam tikrų rizikos grupių vaikams (bendraujantiems su sergančiais tuberkulioze šeimoje ar kolektyve, lėtiniams ligoniams ir kt.). Už šį mėginį asmenims mokėti nereikia.

Atkreipiamas darbdavių dėmesys, kad darbuotojams, dirbantiems maisto gamyboje, sveikatos priežiūros, vaikų mokymo ir auklėjimo, paslaugų teikimo gyventojams ir kitose veiklos srityse, privaloma prieš pradedant dirbti ir vėliau kasmet pasitikrinti sveikatą, ar neserga tuberkulioze, atliekant krūtinės ląstos rentgenogramą.

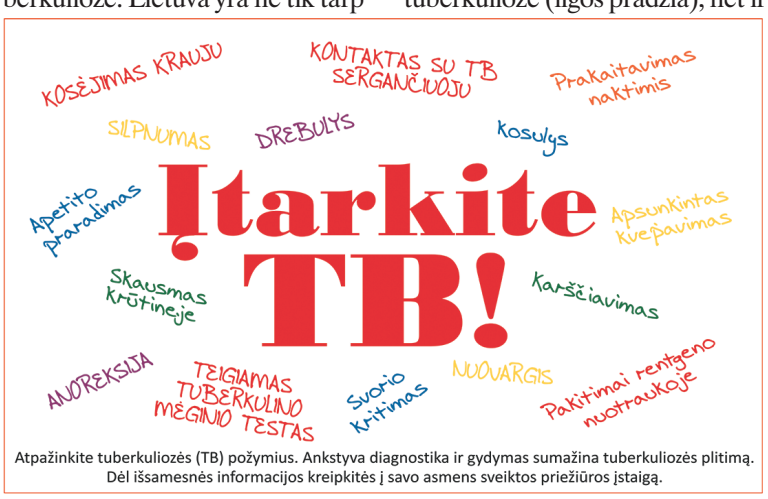
Taip pat primenama, kad atvykusieji iš šalių, kuriose didelis sergamumas tuberkulioze (didesnis nei 50 atvejų 100 000 gyventojų), turi būti tiriami dėl tuberkuliozės kasmet penkerius metus nuo atvykimo į mūsų šalį.

Viena iš tuberkuliozės specifinių profilaktikos priemonių – skiepijimai BCG vakcina, kuri apsaugo mažus vaikus nuo labai sunkių ir mirtinų tuberkuliozės formų (diseminuotos tuberkuliozės ir tuberkuliozinio meningito). Šia vakcina pagal LR vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių valstybės biudžeto lėšomis skiepijami 2 - 3 parų naujagimiai.

Bendrosios apsisaugojimo nuo tuberkuliozės priemonės, stiprinančios imunitetą - visavertė mityba, grūdinimasis, buvimas gryname ore, darbo ir poilsio režimo užtikrinimas bei teigiama psichologinė aplinka ir pan.

Kaip apsaugoti savo artimuosius:

- atsakingai gydytis ir laikytis režimo, nes, nutraukus gydymą, liga gali atsinaujinti ir gali išsivystyti tuberkuliozės bakterijų atsparumas vaistams;
- naudoti medicinines kaukes, kad kuo mažiau užkrečiamųjų aerozolių patektų į aplinką;
- laikytis kosulio etiketo: rekomenduojama čiaudint ar kosėjant užsidengti burną ir nosį servetėle, kalbant laikytis atokiau nuo kito žmogaus;
- atkosėjus skreplius, rinkti juos į specialius indus, o vėliau būtinai nukenksminti (dezinfekuoti). Atkosėjus į popierinę servetėlę, rekomenduojama ją sudeginti;
- užtikrinti asmens higienos reikalavimų laikymąsi: rekomenduojama dažnai plauti rankas su šiltu vandeniu ir muilu;
- nuolat vėdinti ir drėgnu būdu valyti patalpas.



Atpažinkite tuberkuliozės (TB) požymius. Ankstyva diagnostika ir gydymas sumažina tuberkuliozės plitimą.
Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į savo asmens sveiktos priežiūros įstaigą.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento informacija

2018 metų suaugusiųjų gyvensenos tyrimo duomenų apžvalga

2018 metais visoje Lietuvoje buvo vykdomas suaugusiųjų gyventojų gyvensenos tyrimas, kurį koordinavo Higienos institutas, o apklausas atliko savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai. Balandžio – gegužės mėnesiais suaugusiųjų gyventojų gyvensenos tyrimo apklausa vyko Prienų rajone. Apklausa kaimo ir miesto teritorijose buvo vykdoma skirtingai pagal metodologiją. Tyrimas atliktas vykdant sveikatos apsaugos ministro įsakymą, nurodantį periodiškai savivaldybėse atlikti suaugusiųjų gyvensenos tyrimus.

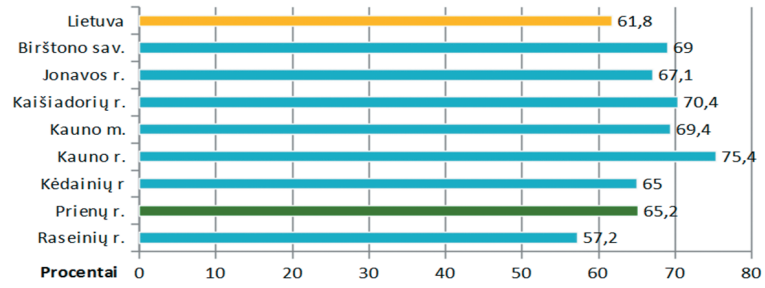
Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas.

Tyrimo rezultatai pristatomi pagal 16 suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos rodiklių, patvirtintų sveikatos apsaugos ministro įsakymu. Rodikliai suskirstyti į tris grupes:

- *gyvenimo kokybės, sveikatos, laimingumo vertinimas, prislėgta nuotaika, bendravimas;*
- *sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir mitybos įpročiai);*
- *rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas).*

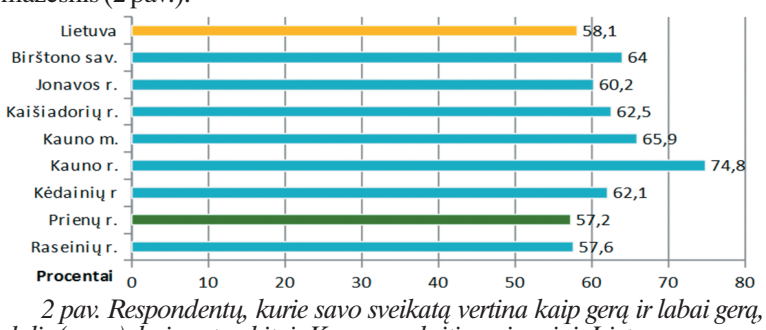
Tyrimo populiacija – 18 metų amžiaus ir vyresni asmenys. Tyrimo imtis buvo apskaičiuota atsižvelgiant į populiacijos dydį, lytį ir gyvenamąją vietovę. 2018 m. Prienų rajone buvo apklausta 417 asmenų. Didesnė dalis apklaustųjų buvo moterų (217), nei vyrų (200). Respondentai pagal gyvenamą vietą buvo pasiskirstę taip: kaimo – 35,7 proc., miestelio – 28,8 proc. ir miesto – 35,5 proc. gyventojų.

2018 m. Lietuvoje atlikto gyvensenos tyrimo duomenimis, labai gerai ir gerai savo gyvenimo kokybę vertino 65,2 proc. Prienų rajono gyventojų. Lyginant su Lietuvos vidurkiu (61,8 proc.), Prienų rajono rodiklis didesnis (1 pav.).



1 pav. Respondentų, kurie savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

57,2 proc. Prienų rajono gyventojų savo sveikatą vertino kaip gerą ir labai gerą. Lyginant su Lietuvos vidurkiu, Prienų rajono rodiklis neženkliai mažesnis (2 pav.).



2 pav. Respondentų, kurie savo sveikatą vertina kaip gerą ir labai gerą, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Prienų rajone daugiau kaip pusė - 55,1 proc. - apklaustųjų pasisakė, kad jaučiasi laimingi arba pakankamai laimingi, galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, tačiau nesiekia Lietuvos vidurkio rodiklio, kurio reikšmė - 58,1 proc.

Per praėjusį mėnesį 15,9 proc. Prienų rajono gyventojų buvo apėmusi prislėgta nuotaika, nerimas šiek tiek labiau ir daug labiau nei anksčiau. Pastebima, kad rajono rodiklis yra mažesnis nei Lietuvos vidurkio rodiklis (16,6 proc.).

(Nukelta į 3 p.)

Vyresnio amžiaus žmonių fizinis aktyvumas

Žmogaus sveikata ir darbingumas didele dalimi priklauso nuo fizinio aktyvumo. Pasirenkant mankštinimosi būdą, svarbu ne tik gyvensenos ypatumai, veiklos pobūdis (didžiąją dienos dalį tenka sėdėti ar vaikščioti, dirbama lauke ar patalpoje), bet ir amžius, sveikatos būklė, fizinis pasirengimas.

Suaugusiems asmenims rekomenduojama kasdien bent 30 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Būtent tokio intensyvumo reguliari fizinė veikla mažina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, antrojo tipo cukriniu diabetu, kai kurių rūšių vėžiu, mažina depresijos ir nerimo simptomus. Mankštinimasis motyvuoja atsisakyti žalingų įpročių bei veiksmingai mažina protinę ir psichinę įtampą bei gerina darbingumą. Nustatyta, jog vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau kaip 30 minučių penkis kartus per savaitę, kai per minutę išeikvojama apie 4 - 7 kilokalorijas (kcal) (per savaitę apie 1000 - 1200 kcal), stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina raumenų jėgą ir padeda išlaikyti optimalią kūno masę. Fizinis aktyvumas, kai per savaitę išnaudojama apie 2000 kcal, mažina mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų riziką apie 24 proc., palyginus su fiziškai neaktyviais žmonėmis.

Bendro fizinio aktyvumo mažėjimas turi didelę reikšmę suaugusių bei pagyvenusių žmonių sveikatai. Senstant neišvengiamai vyksta bendrojo fizinio aktyvumo mažėjimas (ypač po 70 metų) ir tai tiesiogiai priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir nuo lyties – ypač reikšmingai sumažėja moterų fizinis aktyvumas.

Labiausiai paplitusios tarp pagyvenusių ir senų asmenų fizinio aktyvumo rūšys yra vaikščiojimas, sodo/daržo ar ūkio darbai, važiavimas dviračiu, plaukiojimas ir atskirose šalyse golfas. Pagyvenusiems asmenims tinkamas būdas palaikyti būtiną fizinį aktyvumą yra šuns vedžiojimas bei jo priežiūra. Yra duomenų, kad bet kokio naminio augintinio laikymas teigiamai veikia pagyvenusio asmens sveikatos ir psichologinę būklę.

Bendros fizinio aktyvumo rekomendacijos, tinkančios vyresnio amžiaus žmonėms:

- Per savaitę būtina bent 150 minučių skirti vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba bent 75 minutes didelio intensyvumo

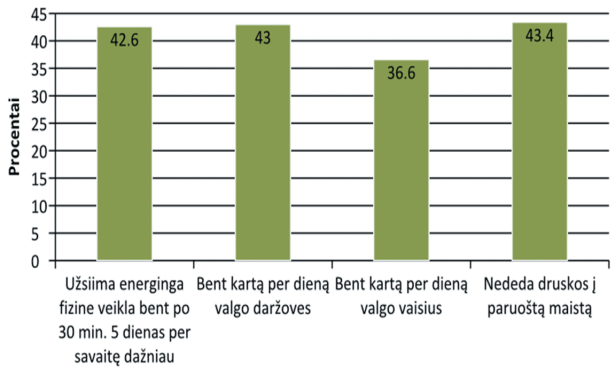
(Nukelta į 3 p.)

2018 metų suaugusiųjų gyvensenos tyrimo duomenų apžvalga

(Atkelta iš 2 p.)

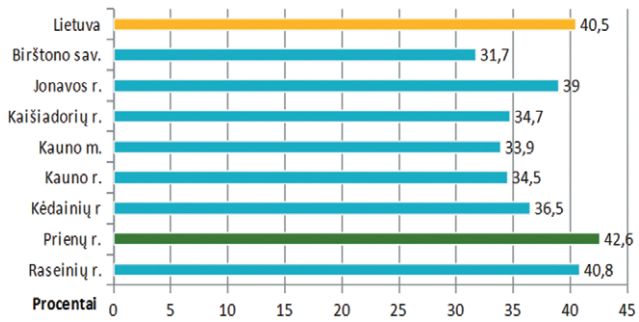
95,4 proc. apklaustųjų pasisakė, kad bendrauja su šeimos nariais bent kelis kartus per mėnesį. Pastebima, kad daugiau gyventojų bendrauja su draugais (81 proc.), nei su giminaičiais (77,2 proc.).

Tyrimo rezultatai rodo, kad 42,6 proc. gyventojų užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. penkias dienas per savaitę ar dažniau. Tyrimo duomenys parodė, kad Prienų rajono gyventojų daugiau valgo daržovių nei visos Lietuvos gyventojai. Tik trečdalis Prienų rajono gyventojų (36,6 proc.) bent kartą per dieną valgo vaisius, truputį daugiau nei lyginant su Lietuvos vidurkiu (34,7 proc.). Pastebime, kad beveik pusė Prienų rajono apklaustųjų (43,4 proc.) papildomai nesideda į paruoštą maistą druskos, o Lietuvos vidurkio rodiklis nežymiai didesnis – 43,8 proc. (3 pav.).



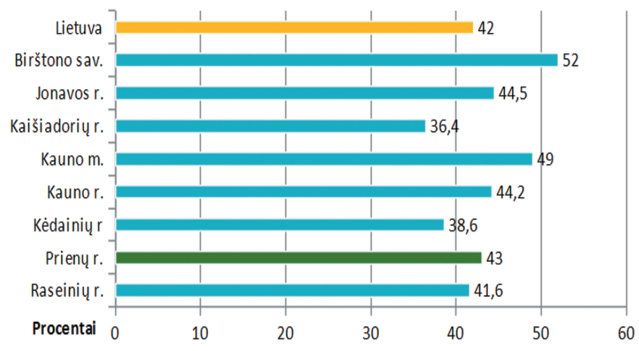
3 pav. Respondentų užsiėmimas fizine veikla ir mitybos įpročiai Prienų rajone (proc.)

Lyginant su Lietuvos vidurkiu, Prienų rajono gyventojai 2,1 proc. daugiau užsiima energinga fizine veikla (4 pav.).



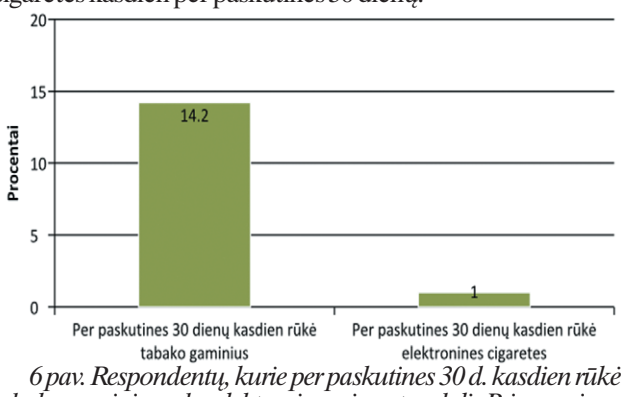
4 pav. Respondentų, kurie užsiima energinga fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

43 proc. Prienų rajono respondentų pasisakė, kad bent kartą per dieną valgo daržoves. Pastebime, kad Prienų rajono rodiklis nežymiai didesnis nei Lietuvos vidurkis (42 proc.) (5 pav.).



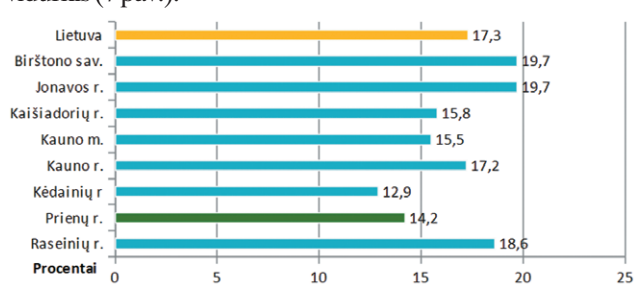
5 pav. Respondentų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Tyrimo rezultatai rodo, kad gyventojai daugiau rūko tabako gaminius, nei elektronines cigaretes (6 pav.). Per paskutines 30 dienų kasdien rūkė tabako gaminius 14,2 proc. Prienų rajono gyventojų. 1 proc. gyventojų pasisakė, kad rūkė elektronines cigaretes kasdien per paskutines 30 dienų.



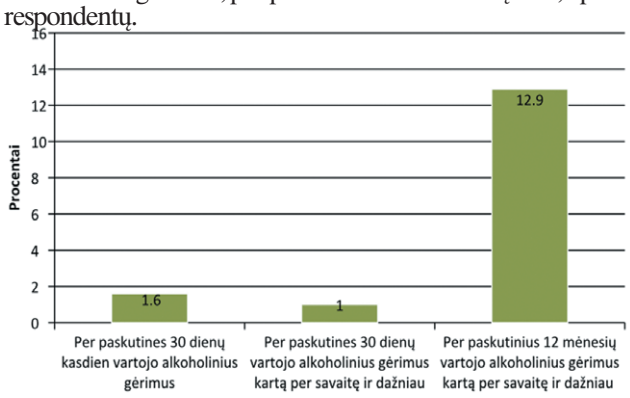
6 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius arba elektronines cigaretes, dalis Prienų rajone (proc.)

Prienų rajono gyventojų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius, rodiklis yra mažesnis nei Lietuvos vidurkis (7 pav.).



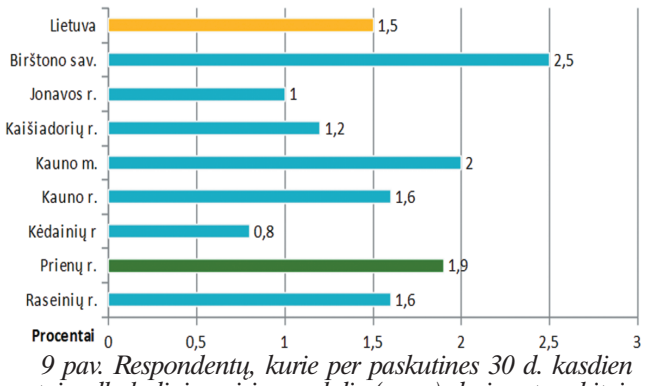
7 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien rūkė tabako gaminius, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Alkoholio vartojimo tyrimo rezultatai rodo, kad 1,9 proc. respondentų per paskutines 30 dienų kasdien vartojo alkoholinius gėrimus. 22,7 proc. apklaustųjų pasisakė, kad vartojo alkoholinius gėrimus kartą per savaitę ir dažniau per paskutines 30 dienų (8 pav.). Kartą per savaitę ir dažniau vartojo alkoholinius gėrimus, per paskutinius 12 mėnesių - 12,9 proc. respondentų.



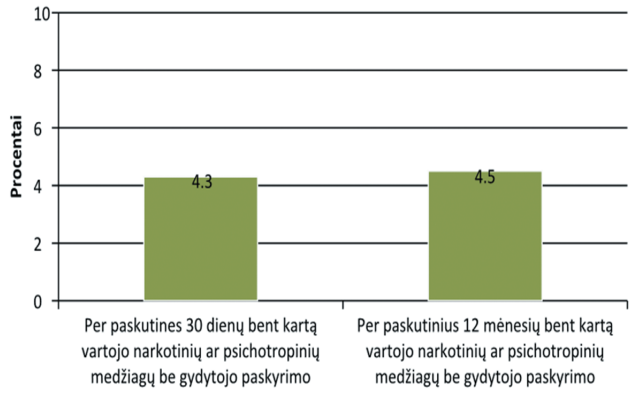
8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal bet kokio alkoholinio gėrimo vartojimą (proc.)

Lyginant Prienų rajono rodiklį su Lietuvos rodikliu, suaugusiųjų grupėje, kurie per pastarąsias 30 dienų vartojo alkoholinius gėrimus kasdien, Prienų rajono rodiklis buvo didesnis nei Lietuvos (9 pav.).



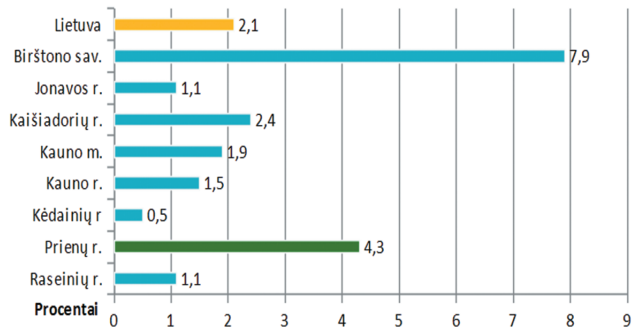
9 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 d. kasdien vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Tyrimo duomenimis, per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo - 4,3 proc. respondentų. Per paskutinius 12 mėn. bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų 4,5 proc. apklaustųjų (10 pav.)



10 pav. Narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo vartojimas Prienų rajone (proc.)

Prienų rajono narkotinių medžiagų vartojimo per paskutines 30 dienų, rodiklis yra didesnis, lyginant su Lietuvos (11 pav.).



11 pav. Respondentų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo, dalis (proc.), lyginant su kitais Kauno apskrities rajonais ir Lietuva

Apibendrinant 2018 m. atlikto tyrimo duomenis nustatyta, kad Prienų rajono gyventojai savo sveikatą vertina geriau, nei Lietuvos vidurkis. Daugiau kaip pusė Prienų rajono gyventojų savo gyvenimo kokybę vertina kaip gerą ir labai gerą (57,2 proc.). 55,1 proc. gyventojų jaučiasi laimingi.

Tyrimo duomenys atskleidė gan prastus Prienų rajono gyventojų mitybos įpročius, tačiau rodikliai geresni nei lyginant su Lietuvos vidurkiu.

Remiantis fizinio aktyvumo rekomendacijomis suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų), per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai. 2018 m. tyrimo duomenimis, 42,6 proc. Prienų rajono gyventojų užsiima energinga fizine veikla, bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ir dažniau, tai yra daugiau, lyginant su Lietuvos vidurkiu.

Tyrimo duomenimis, Prienų rajone rūkymo paplitimas tarp gyventojų yra mažesnis, nei Lietuvoje. Prienų rajone kasdien rūkantys tabako gaminius per paskutines 30 dienų prisipažino 14,2 proc. gyventojų, tačiau alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas didesnis, lyginant su Lietuvos vidurkiu. Būtina šviesti ir skatinti visuomenę rinktis sveiką gyvenseną.

Vyresnio amžiaus žmonių fizinis aktyvumas

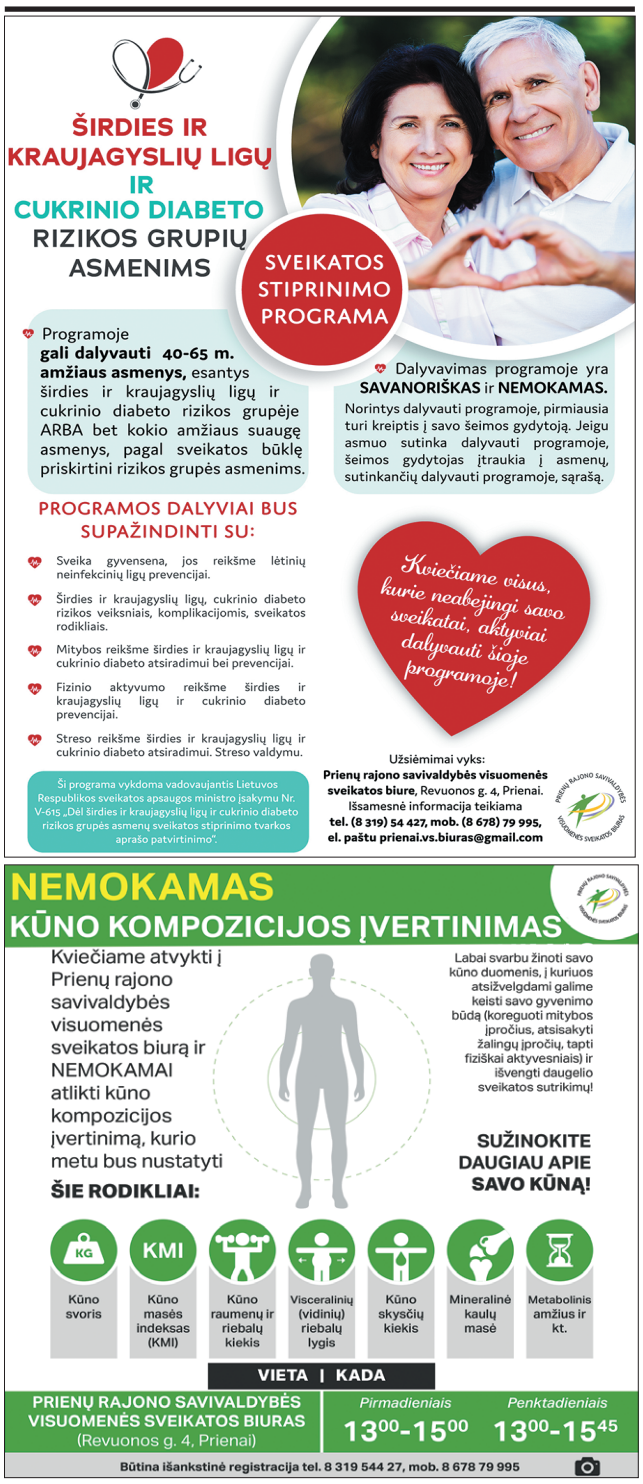
(Atkelta iš 2 p.)

aerobinei fizinei veiklai ar abiejų šių veiklų kombinacijai (dalis vidutinio, dalis didelio intensyvumo).

- Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas organizmo atsakas.
- Pagyvenę asmenys, norintys gauti akivaizdžios naudos savo sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šias abi fizines veiklas kartu.
- Pagyvenę asmenys, kurių prastas fizinis pajėgumas, funkcinis pajėgumas ir sutrikęs mobilumas (gebėjimas judėti), turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą, kad būtų vykdoma galimų griuvimų profilaktika, siekiant išvengti kaulų lūžių.
- Kai pagyvenę asmenys dėl pablogėjusios sveikatos negali įvykdyti minėtų fizinio aktyvumo rekomendacijų, jie turėtų išlikti fiziškai aktyvūs atsižvelgdami į realias gyvenimo aplinkybes, sveikatos būklę ir realius asmeninius gebėjimus: padirbėkite sode, lipkite laiptais užuot naudojęsi liftu, kasdien pasivaikščiokite, važinėkite dviračiu – rinkitės tai, kas jums patrauklu, prieinama, malonu.
- Žmonėms, kurie dėl didelio antsvorio, senyvo amžiaus ar lėtinių ligų negali išeiti pasivaikščioti ar imtis intensyvios namų ruošos, rekomenduotina bent tris kartus per savaitę atlikti pratimus koordinacijai lavinti bei griuvimų prevencijai.
- Prieš pradėdami mankštintis ar didinti fizinį aktyvumą, pasitarkite su gydytoju, ypač jei sergate širdies ir kraujagyslių ligomis, jei padidėjęs kraujospūdis, jei sergate antrojo tipo cukriniu diabetu ar kitomis lėtinėmis ligomis.
- Krūvį didinkite pamažu, kad maksimalią naudą pasiektumėte su minimalia rizika. Jei anksčiau niekada nesimankštinote, pradėkite nuo lėto tempo ir, kai tapsite stipresni, pamažu didinkite pratybų trukmę ir intensyvumą.
- Mankštinkitės reguliariai. Mankštinkitės jums maloniu tempu. Jei pailsėję 10 min. jūs dar nesijaučiate gerai, vadinasi, ėmėtės per sunkios užduoties.

Šios bendro pobūdžio fizinio aktyvumo rekomendacijos yra tinkamos visiems sveikiems asmenims, vyresniems nei 65 metų amžiaus. Jos taip pat tinkamos ir asmenims, sergantiems lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (pirmine arterine hipertenzija, antrojo tipo cukriniu diabetu, širdies ar kraujagyslių sistemų susirgimais ir kt.), tačiau visada būtina atsižvelgti į konkrečias sąlygas ir konsultuotis su gydančiais įvairių sričių gydytojais ir kitais specialistais.

Sudarykite tikslų sąrašą ir džiaukitės kiekvienu laimėjimu, nors ir nedideliu. Skirkite laiko judėjimui dėl savo sveikatos, mankštinkitės reguliariai ir aktyviai. Būkite kantrūs, nereikalaukite iš savęs greitų rezultatų. Įvertinkite savo fizines galimybes ir pradėkite.



Veikla Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose

Akcija „Laimės diena“

Laimė. Dažnai girdime šį žodį... Tačiau ar dažnai susimąstome apie tikrąją jo reikšmę? Juk laimė tai ne vien laimėti loterijoje. Laimė yra daug daugiau, tai yra daug gilesnis ir brandesnis jausmas, visapusiškas gyvenimas, jo pilnatvė. Gebėjimas džiaugtis ir užjausti. Gyvenimu reikia mėgautis, nes gyvenimas - tai dovana. Jei džiaugsiesi gyvenimu, laimė pati ateis, nereikės jos ieškoti. Laimė yra būti „čia ir dabar“. Laimė yra būti kartu, nepaisant skirtingų gebėjimų, poreikių, kultūros, socialinės padėties, amžiaus ar lyties. Laimė yra, tik duokime jai kelią!

Kovo mėnesį Prienų miesto ir rajono bendrojo lavinimo mokyklose, ikimokyklinio ugdymo skyriuose, Prienų miesto lopšeliuose – darželiuose, Prienų socialinių paslaugų centre vykdoma akcija „Laimės diena“, kurią inicijuoja Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės. Šios akcijos metu dalinami lipdukai su šypsenėlėmis „Padovanok šypseną!“ bei prasmingos mintys apie laimę. Siekiame, kad ir maži, ir dideli dažniau nusišypsotų sau, draugui, kolegai ar tiesiog Gyvenimui ir dalintųsi geromis emocijomis...

Paskaita „ABC apie TB“

Kovo 24 d. minima Pasaulinė TB (tuberkuliozės) diena, ši diena pasirinkta todėl, kad 1882 m. šią dieną dr. Robertas Kochas paskelbė atradęs bakteriją, kuri sukelia tuberkuliozę. Būtent šis atradimas padėjo tolimesnius tuberkuliozės diagnostikos ir gydymo vystymo pagrindus.

Kovo mėnesį Prienų rajono Stakliškių ir Jiezno gimnazijose, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, „Ąžuolo“ progimnazijoje visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokyklose, moksleivius supažindino su tuberkulioze paskaitoje „ABC apie TB“. Šių paskaitų vykdymą mokyklose inicijavo ULAC dėl TB problemos aktualumo mūsų dienoms.

Paskaita - praktinis užsiėmimas „Tinkama burnos higiena – kelias į gražią šypseną“

Tinkamai atliekama dantų priežiūra yra kelias sveikos šypsenos link. Paprasčiausios burnos higienos procedūros padeda išvengti dantų ėduonies, palaiko sveikas dantenas, o vaikai gali džiaugtis sveikais dantimis.

Nustatyta, jog net trečdalio Lietuvoje gyvenančių trimečių dantys jau yra pažeisti ėduonies, 94 procentai šešiamečių taip pat turi kariozinių pažeidimų, o penkiolikos metų jaunuoliai bene visi turi sugedusių dantų. Taip yra todėl, kad maži vaikai nemokomi tinkamai prižiūrėti dantukų. Todėl visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokyklose, ikimokyklinio ugdymo skyriuose, Prienų miesto lopšeliuose - darželiuose, visą kovą vedė užsiėmimus ikimokyklinio, priešmokyklinio amžiaus vaikams ir 1 - 4 klasių mokiniams. Užsiėmimų metu vaikučiai susipažino su tinkama burnos higiena, mokėsi praktiškai valyti dantukus, atlikinėjo įvairias užduotėles. Keletas patarimų, kaip palaikyti burnos higieną ir džiaugtis sveikais dantimis:

- valykite dantis 2 kartus per dieną, nes per vieną kartą išvalomi ne visi nešvarumai; valymas turėtų trukti bent 2 - 3 minutes;
- dantų šepetėlis turėtų būti minkštas, nes vidutinio kietumo šepetėliai per daug dirgina dantenas;
- dantų šepetėlį reikėtų laikyti 45 laipsnių kampu;
- dantis valykite vertikaliais judesiais „aukštyn-žemyn“, o ne horizontaliais „pirmyn - atgal“; valyti dantis reikėtų nuo pat dantenų krašto danties vainikėlio link;
- dantų šepetėlis paprastai apima du dantis, todėl reikėtų valyti kas du dantis nuo vieno burnos krašto kito link, o judesį „aukštyn - žemyn“ dviems dantims pakartoti po 6 - 8 kartus;
- stenkitės nuvalyti visus danties paviršius (ir iš išorės, ir viduje);
- turėkite sistemą, pavyzdžiui, pirmiausia valykite viršutinio žandikaulio išorinę dantų pusę, paskui vidinę, o po valykite apatinį žandikaulį ta pačia sistema;
- nepamirškite nuvalyti liežuvio;
- išsiskalaukite burną;
- kas 6 mėnesius apsilankykite odontologo kabinete.

Paskaita „Antibiotikus vartokime atsakingai“

Antibiotikai nėra vaistai, skirti gydyti virusines infekcines ligas, tokias kaip peršalimą ar gripą. Antibiotikai yra efektyvūs vaistai prieš bakterines infekcijas. Tik gydytojas nustato ligą ir, kai būtina, skiria antibiotikus. Kovo mėnesį Prienų miesto ir rajono bendrojo lavinimo mokyklose 6 - 12 klasių mokiniams vyko paskaitos apie antibiotikus. Kad išsaugotume antibiotikų veiksmingumą, kiekvienas turime prisidėti prie atsparumo antibiotikams plitimo mažinimo.

Pasaulinės vandens dienos minėjimas

Vanduo! Tu neturi nei skonio, nei kvapo – tavęs nė nusakyti neįmanoma, tavimi gardžiuojamės, nepažindami tavęs. Netinka sakyti, kad tu būtinas gyvybei, tu pats esi gyvybė. Tu pats Didžiausias turtas pasaulyje...“ A. de Sent Egziuperi.

Kovo 22 d. – Pasaulinės vandens dienos proga šia nuostabia fraze pasitikome visą mokyklos bendruomenę. Šią dieną „Ąžuolo“ progimnazijoje pertraukų metu vyko vandens degustacija. Mokiniai galėjo ragauti įvairiais priedais pagardintą vandenį: su mėtomis ir spanguolėmis, citrinomis, apelsinais, greipfrutais. Taip pat mokiniai galėjo spręsti kryžiažodį ir laimėti prizų. Akcijai baigiantis, išsiaiškinome nugalėtojus ir jiems įteikėme dovanėles.

Kovo 21 dieną Išlaužo pagrindinėje mokykloje visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą, vedė pamoką/praktinį užsiėmimą priešmokyklinio ugdymo grupei tema „Vanduo – gyvybės šaltinis“. Užsiėmimo metu pasakojo apie vandens fizines savybes, mineralus, esančius geriamajame vandenyje, kasdienį vandens vartojimą, naudą organizmui. Vaikai atsinešė džiovintų žolelių (čiobrelių, mėtų, ramunėlių) – gėrė nesaldintą arbatą.

Tai, ką turime žinoti: skiepų kalendorius bei skiepijimo apimtys!

Skiepijimas – viena iš veiksmingiausių visuomenės sveikatos intervencijų. Išskyrus saugaus geriamojo vandens tiekimą, nėra kitų veiksmingesnių priemonių gyventojų mirtingumui sumažinti ir populiacijos prieaugiui didinti. Daugiau kaip per 200 metų (nuo E. Dženerio laikų) skiepais sėkmingai valdoma 10 svarbiausių infekcinių ligų. Skiepais likviduoti ir raupai. Numatyta likviduoti ir poliomielitą. Į likviduotinų infekcijų sąrašą įtraukti tymai. Pasaulyje žymiai sumažintas sergamumas difterija, stablige, kokliušu, tymais, parotitu, raudonuke, Haemophilus influenzae b tipo infekcija, geltonąja karštlige.

Skiepai pirmiausia naudingi žmogui. Tačiau infekcijų valdymui, siekiant užkrato cirkuliaciją žmonių visuomenėje sulėtinti arba visiškai ją nutraukti, būtina sukurti kolektyvinį imunitetą. Tai reiškia, kad skiepais būtina suformuoti pakankamai didelį neimlių žmonių skaičių (85 - 98 %), kuris apsaugotų imlius asmenis nuo kontakto su užkratu. Kolektyvinis imunitetas priklauso nuo daugelio veiksnių: skiepo savybių, skiepų programos įgyvendinimo apimties ir kt.

Dabar vykdomų skiepijimo programų veiksmingumas priklauso ir nuo visuomenės požiūrio. Pastaraisiais metais daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių šalių visuomenės dėmesys skiepų saugumui ypač padidėjęs. Tai sąlygoja ne tik naujų skiepų sukūrimas ir jų vartojimas vaikų ir suaugusiųjų skiepijimui, išplėtota nepageidaujamų reakcijų po skiepijimo priežiūros sistema, bet ir pasirodžiusios moksliškai nepagrįstos publikacijos apie kai kurių konservantų (tiomersalio) tariamą nesaugumą, skiepų nuo hepatito B ryšį su išsėtine skleroze, autizmo ryšį su skiepu nuo kokliušo, tymų, parotito ir raudonukės.

Siekiant valdyti kuo daugiau skiepais valdomų ligų Lietuvoje kaip ir kitose pasaulio valstybėse vadovaujamasi Nacionaline imunoprofilaktikos programa, kuri rengiama ketveriems metams.

*Įgyvendinant Nacionalinę imunoprofilaktikos **2014 - 2018** metų programą, pasiekti ypač geri rezultatai – įtrauktos naujos vakcinos bei naujos tikslinės rizikos grupės:*

1. Nuo 2014 m. spalio mėn. įtraukti skiepijimai nuo pneumokokinės infekcijos;
2. Nuo 2015 m. spalio mėn. nuo kokliušo skiepijami ir paaugliai;
3. Nuo 2015 m. gruodžio mėn. skiepijami pneumokokinės infekcijos rizikos grupių asmenys;
4. Nuo 2016 m. rugsėjo mėn. 11 metų amžiaus mergaitės pradėtos skiepyti nuo žmogaus papilomos viruso infekcijos;
5. Nuo 2018 m. liepos mėn. į skiepijimų kalendorių įtraukti kūdikių skiepijimai nuo B tipo meningokokinės infekcijos;
6. Nuo 2018 m. rugsėjo mėn. kūdikiai skiepijami nuo rotavirusinės infekcijos.

*Nacionalinės imunoprofilaktikos **2019 - 2023** programos siekiami rezultatai:*

1. Išlaikyti ne mažesnes kaip 90 proc. vaikų skiepijimo aprėptis visoje šalyje ir kiekvienoje savivaldybėje, o nuo tymų ir raudonukės – ne mažesnes kaip 95 proc.
2. Mažinti kokliušo, difterijos, stabligės, B tipo Haemophilus influenzae, pneumokokinės infekcijos, žmogaus papilomos viruso infekcijos, rotavirusinės infekcijos, B tipo meningokokinės infekcijos, gripo naštą gyventojų sveikatai (sergamumą, mirtingumą, komplikacijų dažnį, hospitalizacijos apimtis ir kt.);
3. Išlaikyti Lietuvos, kaip laisvos nuo poliomielito sukėlėjo šalies, statusą ir išnaikinti tymus ir raudonukę – pasiekti, kad šalyje nebūtų vietinių poliomielito, tymų, raudonukės atvejų, ir sukėlėjai negalėtų plisti;
4. Tobulinti skiepijimų kalendorių, įtraukiant vakcinas, kuriomis iki šiol nebuvo skiepijama (vėjaraupių vakciną), didinti suaugusiųjų skiepijimo aprėptis.

Kauno apskrityje 2017 m. pasiektos pakankamai didelės (? 90 proc. paskiepytų vaikų įvairiose amžiaus grupėse) vaikų skiepijimo apimtys pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių, skiepijant vaikus nuo šių užkrečiamųjų ligų.

Ligos pavadinimas	Vaikų amžius	Kauno m.	Kauno r.	Birštono r.	Jonavos r.	Kaišiadorių r.	Kėdainių r.	Prienų r.	Raseinių r.	apskr.Kauno
Tuberkuliozė (BCG)	iki 1 m.	96,7	96,4	100	98,3	98,4	98,9	98,3	99,6	97,2
Hepatitas B (HepB)	1 m.	92,2	95,0	92,9	89,4	94,9	94,8	90,1	93,1	92,6
Pneumokokinė infekcija (PCV)	2 m.	92,1	91,2	78,6	88,9	93,5	91,3	83,5	77,3	90,7
Kokliušas, difterija, stabligė, poliomielitas ir B tipo *Haemophilus influenzae* (DTaP – IPV – Hib)	2 m.	88,9	89,6	85,7	82,4	82,7	91,8	86,8	87,4	88,3
Kokliušas, difterija, stabligė, poliomielitas (DTaP – IPV)	8 m	91,1	93,7	90,0	92,7	95,8	93,4	91,5	97,6	92,2
Žmogaus papilomos viruso infekcija (HPV2)	12 m.	22,7	13,2	33,3	13,1	30,1	33,3	17,5	29,1	22,3
Difterija, stabligė, kokliušas (Tdap) + difterija, stabligė (dT)	17 m.	93,3	93,7	95,5	98,3	61	96,63	96,1	99,4	93,0
Tymai, raudonukė, epideminis parotitas (MMR)	2 m.	91,1	92,3	92,9	86,6	93,4	94,1	91,4	89,9	91,2
	8 m.	92,5	93,8	95,0	93,2	95,4	93,4	91,5	97,6	93,1

1 lentelė. Vaikų, skiepijamų pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių, imunizacijos apimtys Kauno apskrities administracinėse teritorijose 2017 metais (proc.)

Vis daugėja nepaskiepytų vaikų, kurių tėvai atsisako juos skiepyti jau gimdymo namuose (BCG ir HepB1 vakcinomis), o vyresniame amžiuje – ir kitais skiepais. Vis daugiau vaikų nepaskiepijama dėl migracijos – išvažiuojant gyventi į kitas šalis ar keičiant gyvenamąją vietą Lietuvoje, pasirenkant kitą asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Kitos nepaskiepijimo priežastys – dažni trumpalaikiai susirgimai, kurie vertinami kaip skiepijimo kontraindikacijos, taip pat tėvai dažnai neatvyksta paskiepyti savo vaikų net juos pakvietus asmeniškai.

Skiepai yra veiksmingiausia priemonė, kurios pagalba pasaulyje kasmet išsaugoma 2,5 milijono gyvybių, dauguma vaikų.

SAM ragina tėvus skiepyti vaikus nuo tymų

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) dar kartą atkreipia visuomenės dėmesį į tymų grėsmę ir ragina tėvus skiepyti savo atžalas.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos teigimu, tėvams būtina įvertinti ne tik savo vaikų sveikatos situaciją, bet ir tai, kokią grėsmę nesiskiepijimas kelia kitiems visuomenės nariams, ypač – kūdikiams.

„Ligos plitimui užkertamas kelias, kai 95 iš 100 žmonių turi imunitetą šiam susirgimui. Lietuvoje stebimas ženklus paskiepijamų vaikų dalies mažėjimas, dėl to formuojasi imlių tymams žmonių grupės, ir tymų virusas gali plisti. Tokiu atveju labai išauga rizika tiems, kurie yra neskiepyti, pavyzdžiui, vaikams iki vienerių metų amžiaus“, – sako A. Veryga.

Ministras A. Veryga kviečia tėvus domėtis įrodymais pagrįsta informacija, tartis su medikais, o ne tikėti skleidžiamais mitais, ir kreiptis į gydymo įstaigas dėl vaikams priklausančių skiepų.

Kovo 12 d. duomenimis, Lietuvoje patvirtinta apie 120 tymų atvejų, iš jų maždaug pusė – Kaune. Apie trečdalį susirgusiųjų – neskiepyti vaikai. Tymų atvejų skaičius ir toliau auga.

Skaičiuojama, kad kai kuriose savivaldybėse paskiepijama mažiau nei 90 proc. vaikų, ir tai sudaro prielaidas tymų virusui plisti, ateityje sukeliant ligos protrūkius. Iš didžiųjų miestų padėtis itin pavojinga Kaune ir Klaipėdoje.

Paskiepijamų vaikų dalis mažėja nuo 2009 metų – 2009 m. siekė 97,0 proc., 2018 m. – vos 92,2 proc. Tai kelia realią grėsmę susirgti tymais žmonėms, kuriems skiepytis pagal amžių dar anksti, ar tiems, kuriems nesusiformavo imunitetas po skiepų.

Labai svarbu, kad kuo daugiau žmonių būtų pasiskiepiję ne tik nuo tymų, bet ir nuo raudonukės bei epideminio parotito. Kad susiformuotų ilgalaikis imunitetas, vaikai nuo šių trijų ligų skiepijami du kartus – pirmąja doze 15-16 mėn. amžiaus, antrąja – 6-7 metų amžiaus.

Kaip rodo kitų Europos šalių pastarųjų metų patirtis, žmonėms nesiskiepijant gali kilti protrūkių, sukeliančių tūkstančius ligos atvejų ir net nusinešančių dešimtis gyvybių.

Norint išvengti protrūkių, būtina išlaikyti siektiną pasiskiepijusių žmonių procentą (95 proc.) kiekvienoje savivaldybėje, visoje šalyje. Tai yra vienintelė priemonė, leidžianti užtikrinti, kad nebūtų protrūkių, ir net visiškai išnaikinti tymus kaip susirgimą. 2018 m. duomenimis, 2 metų amžiaus vaikų grupėje Prienų r. savivaldybėje paskiepyta 87,9 proc., Birštono savivaldybėje - 85,7 proc. vaikų; tarp 7 metų amžiaus vaikų - Prienų r. savivaldybėje paskiepyta 87,8 proc., Birštono savivaldybėje - 88,9 proc. vaikų.

Parengta pagal SAM informaciją

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Revuonos g. 4, Prienai. Telefonas/faksas (8 319) 544 27. Mobilusis telefonas 8 678 79 995. El. paštas *prienai.vs.biuras@gmail.com*
Internete: *http://www.vsbprienai.lt http://www.facebook.com/prienuvsb/*

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė,** Mobilusis telefonas 8 678 79 994
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną **Birutė Vitkauskaitė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą **Asta Gataveckienė**
Visuomenės sveikatos specialistė **Vesta Stankevičienė**
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje - **Erika Bašinskaitė–Žubrienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje - **Monika Matusevičienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje - **Laima Miliukienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje - **Vaida Lazauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje - **Zinaida Arlauskienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, lopšelis-darželis „Gintarėlis“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Pasaka“ - **Oksana Voronkova**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje - **Rasa Rinkevičienė**