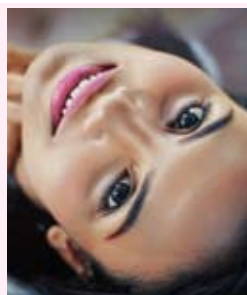


Sveikata

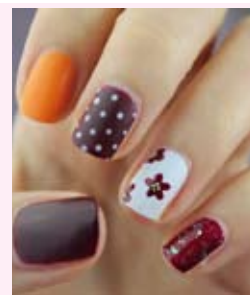
Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru



Kasmet pasaulyje suvalgoma 100 000 000 000 bananų, todėl šis produktas užima ketvirtąją vietą tarp žemės ūkio kultūrų po kviečių, ryžių ir kukurūzų.



Vidutiniškai žmogus sumirksi 17 kartų per minutę. Mirktelėjimas trunka vos apie dešimtadalį sekundės. Beje, kalbėdamas žmogus mirksi dažniau negu tylėdamas.



Nuolatinis nerimas ir įtampa gali sulėtinti nagų augimą.

Trichineliozė – viena sunkiausių parazitinių ligų. Kaip jos išvengti?

Trichineliozė yra ūmus žmonių ir gyvūnų susirgimas, kurį sukelia Trichinellagenties apvaliosios kirmėlės. Dabartiniu metu žinomos 8 trichinelių rūšys: T. spiralis, T. pseudospiralis, T. papuae, T. nativa, T. britovi, T. nelsoni, T. zimbabviensis, T. murrelli.

Visos trichinelių rūšys yra pavojingos žmogui. Tačiau dėl skirtingų biologinių savybių jos nevienodai prisitaiko prie įvairių šeiminių ir aplinkos sąlygų, todėl trichineliozė paplitusi tam tikrose geografiniuose regionuose.

Kasmet pasaulyje užregistruojama apie 11 milijonų žmonių, sergančių trichinelioze. Lietuvos medicininės statistikos duomenimis, kasmet trichinelioze serga kelios dešimtys žmonių. Trichinelioze serga įvairių profesijų, visų amžiaus grupių žmonės, apie 20 proc. visų sergančiųjų sudaro vaikai iki 15 metų. Apie 1960 metus pavieniai trichineliozės židiniai buvo registruojami tik Pietryčių Lietuvoje. Dabartiniu metu trichineliozės židiniai registruojami visoje

Lietuvos teritorijoje.

Pagrindinis ligos sukėlėjų rezervuaras yra laukiniai ir naminiai gyvūnai, mėsėdžiai ir visaėdžiai gyvūnai bei jūros žinduoliai. Viena trichinelių rūšis (*T. pseudospiralis*) gali parazituoti ne tik žinduolių, bet ir paukščių organizme.

LIETUVOJE PAGRINDINIAI TRICHINELIOZĖS REZERVUARAI YRA ŠEIMININKAI YRA

LAPĖS (40 PROC.),
KIAUNĖS (40 PROC.),
USŪRINIAI ŠUNYS (32,5 PROC.),
PELĖS (9 PROC.)
ŠERNAI (0,5 PROC.).

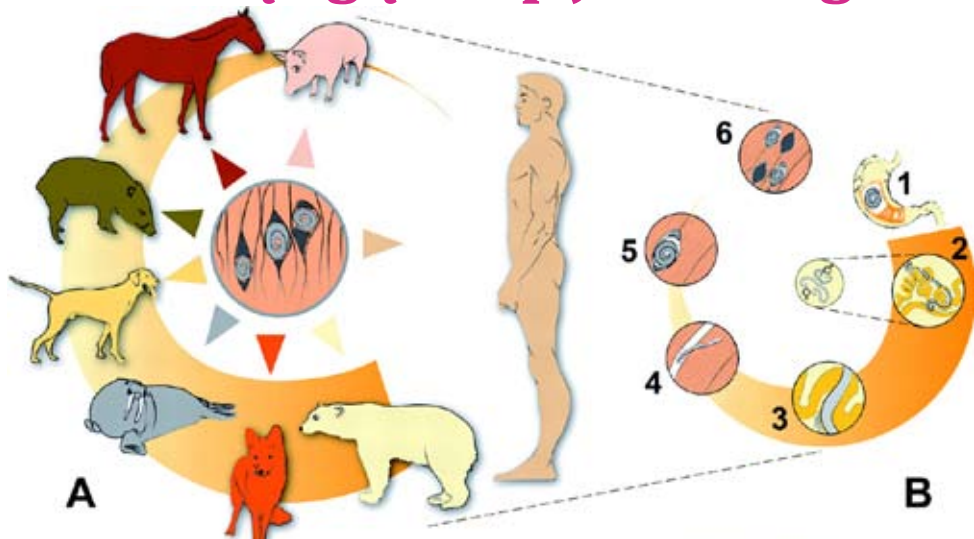
Žmonių trichineliozė Lietuvoje plinta per infekuotą trichinelėmis kiaulieną ir šernieną.

Žmonės šia helmintoze užsikrečia vartodami žalią ar per mažai termiškai apdorotą užsikrėtusių kiaulių ir šernų mėsą, kurioje yra cistų su trichinelių lervomis. Mėsai patekus į skrandį, skrandžio ir kasos fermentai suardo raumenų skaidulas bei lervų kapsules. Išsilaisvinusios trichinelių lervos įsikverbia į plonosios žarnos

gleivinę, paauga, subręsta ir tampa suaugusiomis kirmėlėmis (patelės yra 2,2 mm ilgio, patinėliai – 1,2 mm). Apvaisinta patelė pradeda vesti gyvas lervas, kurios limfa ir krauju išnešiojamos po visą organizmą, patenka į skersuozių raumenų skaidulas ir per 4–5 savaites aplink lervą susidaro kapsulė. Kapsulėje lerva gali išlikti gyvybinga kelerius metus. Trichinella pseudospiralis yra vienintelė trichinelių rūšis, kuri nesudaro kapsulių raumenyse.

Inkubacinis periodas trunka nuo 3 iki 45 dienų (dažniausiai 10–25 dienas).

Liga pasireiškia įvairiais požymiais, kurių didžioji dalis priklauso nuo parazito buvimo vietos. Ligos pradžioje, kai kirmėlės yra žarnyne, skauda pilvą, kyla šleikštulys, vėmimas, viduriavimas. Vėliau, lervoms migruojant į raumenis (1 savaitę po užsikrėtimo), atsiranda veido ir akių pabrinkimai (edemos), vystosi akių junginės uždegimas, pakyla temperatūra, atsiranda raumenų skausmai, odos bėrimai, nemiga, nerimas, kartais – haliucinacijos. Kartais būna viršutinių kvėpavimo takų uždegimas, sausas kosulys, padidėja kepenys, blužnis, periferiniai limfmazgiai.



Graphic by Cosimo Manno Garani

ESANT SUNKIAI LIGOS EIGAI, GALIMOS KOMPLIKACIJOS:

PLAUČIŲ PAŽEIDIMAS,
ŠIRDIES NEPAKANKAMUMAS,
CENTRINĖS NERVŲ SISTEMOS
PAŽEIDIMAS IKI PSICHOZĖS,
PARALYŽIAI,
KOMOS.

Esant lengvai infekcijai, ligos simptomų gali ir nebūti. Vaikams dažniau nei suaugusiems trichineliozės eiga būna lengva: jiems trumpam pakyla kūno temperatūra, šiek tiek skauda raumenis, truputį patinsta audiniai.

Diagnozė nustatoma atsižvelgiant į būdingus ligos požymius, susirgimo istorijos duomenis, ypač kai suseraga grupė žmonių, valgusių tos pačios mėsos. Atliekami kraujo tyrimai. **Diagnozė patvirtinama ištyrus likusią mėsą:** mikroskopu nustatomos mėsoje esančios trichinelių lervos.

Gydant trichineliozė skiriami specialūs antihelminčiai vaistai. Asmenys, persirgę sunkia ir vidutinio sunkumo trichineliozės forma, dar pusę metų mediciniškai stebimi, jiems atliekami kraujo tyrimai.

KĄ REIKĖTŲ DARYTI NORINT NEUŽSIKRĖSTI?

> Svarbiausia tikrinti užaugintų kiaulių ar sumedžiotų šernų skerdiene dėl trichineliozės. Reikia nupjauti gabaliuką (apie 100 gramų) raumenų (geriausiai diafragmos, liežuvio, tarpšonkaulinių raumenų) ir nunešti į Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos laboratoriją. Tik gavus neigiamą atsakymą galima naudoti mėsą maistui.

> Turgavietėse kiaulieną ar laukinių gyvulių mėsą galima pirkti tik įsitikinus, kad yra veterinarijos laboratorijos antspaudas.

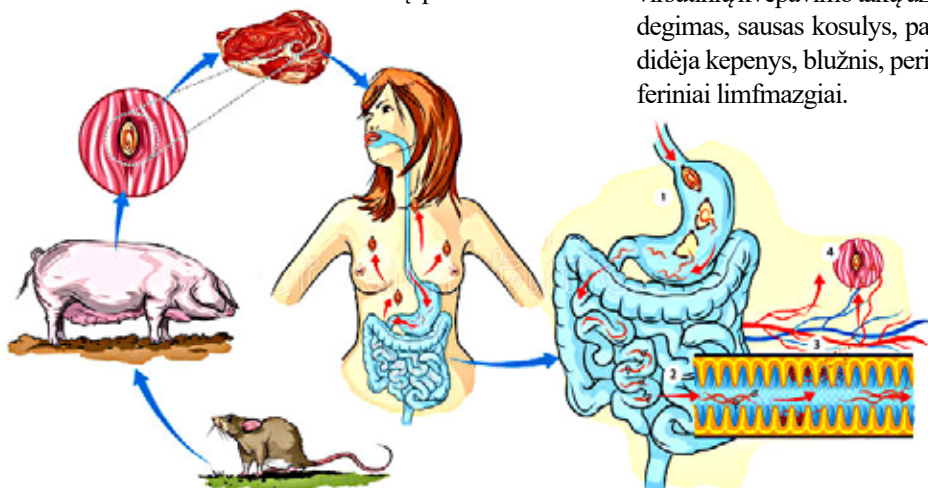
> Grauzikai yra pagrindiniai trichineliozės platintojai gamtoje, todėl būtina ūkiuose naikinti grauzikus.

> Kiaules gali užkrėsti ir medžiotojai, kai jie laukinių gyvūnų mėsa šeria savo kiaules. Todėl griežtai draudžiama kiaules šerti žaliomis medžioklės laimikių atliekomis, kurios gali būti užkrėtos trichinelėmis.

> Sumedžiotų arba kritusių laukinių plėšrūnų, grauzikų, valkataujančių šunų ir kačių lavonus reikia sudeginti arba giliai užkasti, kad jų nesuėstų kiaulės ar kiti laukiniai gyvūnai.

> Svarbu ir mėsos paruošimo būdas. Mažiau pavojinga yra valgyti troškintą ar virtą mėsą. 250 gramų dydžio mėsos gabaliukus reikia virti 1–1,5 valandos. Aukštoje temperatūroje gana greitai žūna trichinelės, jei karštis jas paveikia tiesiogiai. Kai patiekalams ruošti naudojami dideli mėsos gabalai, juose esančios lervos nepakankamai paveikiamos ir gabalo viduje lieka gyvybingos. Trichinelės išlieka gyvybingos, jei mėsa rūkoma, sūdoma ir panašiai.

> Žalia ir termiškai apdorota mėsa turi būti malama atskiromis mėsmalemėmis arba jas panaudojus reikia gerai išvalyti ir tik tada malti kitus produktus.



MITAI

MITAS. Vitamino C stoka – dažnas reiškinys.

Mūsų organizmas negali pasigaminti vitamino C, todėl jis mums yra toks svarbus ir turime gauti jo su maistu. Vis dėlto šiais laikais dėl vitamino C trūkumo žmonėms itin retai pasireiškia dantenų kraujavimas, kraujo bėgimas iš nosies ar kitos problemos.

MITAS. Žmonės su sunkia psichine liga, tokia kaip šizofrenija, yra paprastai pavojingi ir linkę į smurtą.

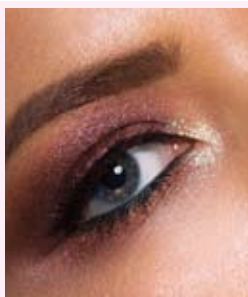
Statistika rodo, kad smurtas žmonėms su smegenų pakenkimais nėra būdingesnis nei bendrai populiacijai.

MITAS. Depresija sergantys žmonės yra pavojingai nestabilūs ir dažniausiai „iškritę“ iš visuomenės.

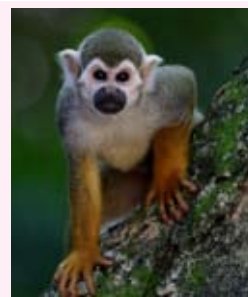
Depresija – vienas iš psichinių sutrikimų, sukiantis sunkų sielvartą ir griauantis žmonių tarpusavio santykius. Tačiau dauguma žmonių, sergančių depresija, gyvena visavertį ir prasmingą gyvenimą.



Vyrų nagai auga greičiau negu moterų.



Akys pradeda formuotis po dviejų savaitų nuo apvaisinimo.



Primatai – vieninteliai žinduoliai, turintys plokščius nagus.

Ką svarbu žinoti apie „šaldytuvų“ ligą?

Visuomenės sveikatos specialistai informuoja, kad šaltuoju metų laikotarpiu padidėja rizika užsikrėsti žarnyno jersinioze.

Jersiniozė – tai žarnyno užkrečiamoji liga, kurią sukelia mikrobinės ląstelės jersinijos. Ji sunkiai pažeidžia plonąją žarną, kartais ir kitus organus, sukelia toksinę alergiją. Skirtingai nuo kitų mikrobu, jersinijos atsparios šalčiui. Jos puikiai dauginasi esant 2–6 laipsnių temperatūrai, ilgai išlieka gyvybingos ir net gali daugintis ant daržovių bei vaisių, laikomų vėsiose rūsiuose, saugyklose ir šaldytuvuose. Tačiau 100°C temperatūroje, sausoje aplinkoje ar veikiant ultravioletiniams spinduliams jersinijos labai greitai žūsta.

Kaip užsikrečiama jersinioze?

Jersiniozės pagrindinis infekcijos šaltinis yra graužikai, nuo kurių užsikrečia laukiniai gyvūnai, o nuo šių – naminiai: katės, šunys, kiaulės ir kt. Jersinijos į aplinką – dirvą ir vandenį – patenka su šių gyvūnų fekalijomis. Žmogus užsikrečia valgydamas gyvūnų išmatomis užterštas žalias daržoves, vaisius, ypač laikytus šaldytuvuose, sandėliuose, užterštus kiaulienos, paukštienos ar pieno produktus (nevirintas namų ūkio pienas). Retais atvejais galima užsikrešti per jersinijomis užterštą vandenį, pavyzdžiui, šulinių. Žmogus tiesiogiai nuo graužikų neužsikrečia, bet kontaktiniu būdu gali užsikrešti nuo sergančių naminių gyvūnų.

Ligos požymiai primena apendicitą

Inkubacinis ligos periodas vidutiniškai trunka 5–7 dienas. Vaikams ligos simptomai gali pasireikšti karščiavimu, pilvo skausmu, viduriavimu, neretai su krauju išmatose.

Suaugusiems asmenims žarnyno jersiniozė dažniausiai pasireiškia tik karščiavimu ir pilvo skausmu, todėl liga gali priminti apendicito požymius. Pavojingiausia, kai jersinijų patenka į kraują ir jos išnešiojamos po visą organizmą.

IŠVENGTI ŽARNYNO JERSINIOZĖS PADEDA TINKAMA PREVENCIJA:

> Vartokite tik pakankamai termiškai apdorotą kiaulieną, kitą mėsą, paukštieną.

> Vartokite tik pasterizuotą arba virintą pieną ir jo produktus.

> Kruopščiai plaukite daržoves prieš vartojimą.

> Plaukite rankas su muilu prieš valgį, po sąlyčio su gyvūnu bei žalia mėsa.

> Kruopščiai nuplaukite rankas prieš liesdami kūdikį, jo žaislus, buteliukus ar čiulputukus.

> Venkite kryžminio maisto užteršimo virtuvėje: naudokite atskiras pjaustymo lenteles žaliai mėsei ir kitiems produktams, kruopščiai nuplaukite karštu vandeniu lenteles, įrankius ir kitus paviršius po žalios mėsos, daržovių doravimo.

> Saugokite dirvožemį ir vandens šaltinius nuo užteršimo žmonių ir gyvūnų fekalijomis.

> Tinkamai prižiūrėkite namų augintinius, plaukite rankas po sąlyčio su jais, saugiai tvarkykite gyvūnų išmatas.

> Tinkamai tvarkykite ir laikykite išaugintas daržoves, saugokite jas nuo graužikų.

> Naikinkite graužikus daržovių saugyklose.

Duomenys apie 2017 m. ir 2018 m. 4 ir 5 sav. registruotus gripo ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų atvejus Prienų rajone

Pastarosiomis dienomis užėjus į poliklinikas nekyla abejonių, kodėl mieste paskelbta gripo epidemija – gydytojų kabinetų apgulė karščiauojantys pacientai. Šiame gripas smogė staigiai ir stipriai.

Gripas – viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų. Kasmet gripu susserga 5–10 proc. gyventojų.

Tai – ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeltų komplikacijų.

Užsikrėtęs gripo virusu žmogus susserga per 24–72 val.

Skiepytis nuo gripo Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja daugumai žmonių, o ypačingai šiems rizikos grupių asmenims:

- 65 m. ir vyresniems;
- asmenims iki 65 m., sergantiems lėtinėmis (širdies kraujagyslių, plaučių, metabolinėmis, inkstų ir kt.) ligomis.

Lyginant 2018 m. ir 2017 m. 4 savaitės sergamumą gripu ir ŪVKTI, didesnis buvo praeitais metais, o bendras rodiklis 2017 m. buvo didesnis net 86,9 atv./10 tūkst. gyventojų (1 pav.).

Lyginant 2018 m. ir 2017 m. 5 savaitės sergamumą gripu ir ŪVKTI, mažesnis buvo praeitais metais, o bendras rodiklis šiais metais didesnis – 71,6 atv./10 tūkst. gyventojų (2 pav.).

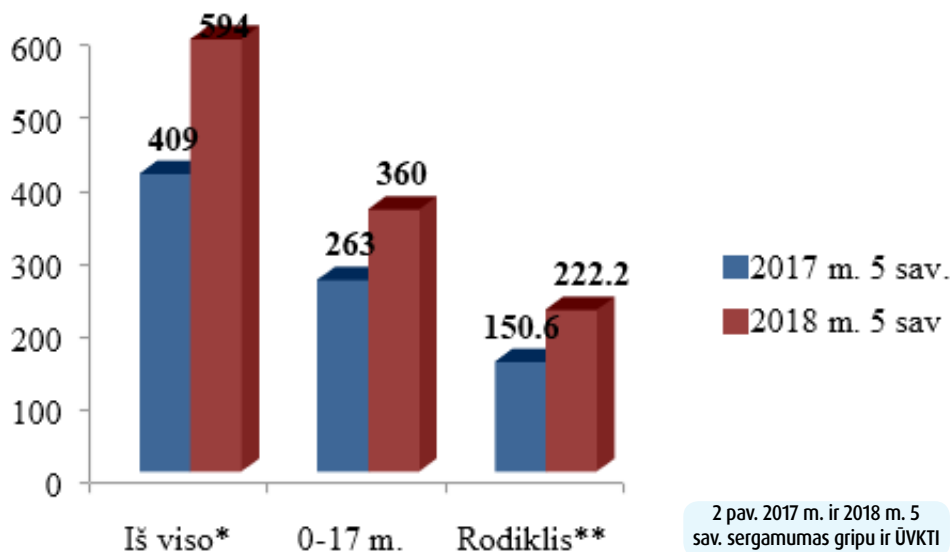
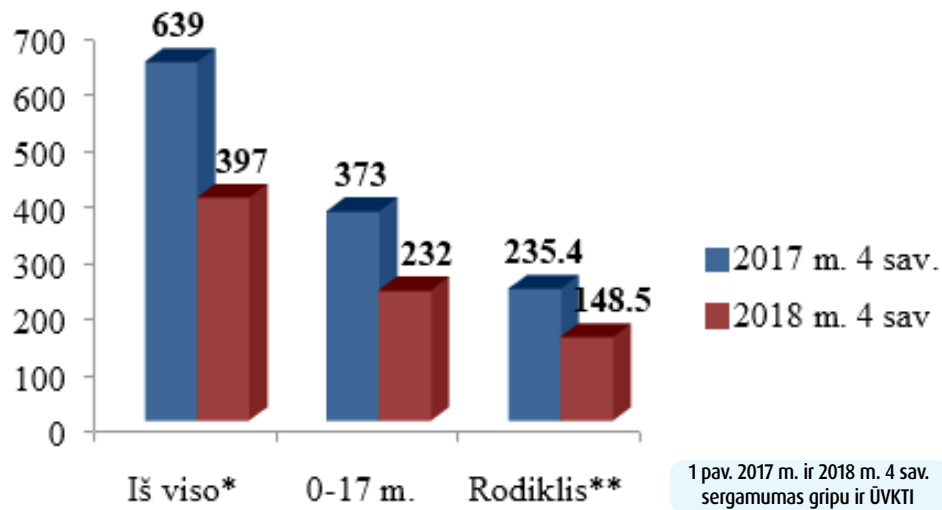
Verta žinoti

Jeigu gripas laiku nediagnozuojamas ar netinkamai gydomas, virusas nualina organizmą, gali prasidėti mikrobu sukeltos grėsmingos komplikacijos. Tuomet tenka gydytis iki pusantro mėnesio. Dėl

gripo komplikacijų dažnai kylantys plaučių uždegimai būna klastingi, sergama labai

sunkiai, liga gali baigtis ir mirtimi. Pasitaiko atveju, kai gripo virusai žaibiškai pažeidžia

daugumą organizmo ląstelių. Su tokia infekcija organizmas jau nepajėgia kovoti.



Iš viso* – gripo (J10-J11) ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų (J00-J06) atvejų skaičius.
Rodiklis** – gripo ir ūminių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų atvejų skaičius 10 tūkst. gyventojų per savaitę.

GRIPŲ SIMPTOMAI



PREVENCIJA



MITAI

MITAS. Vaikai, sergantys vėžiu, praranda bet kokią gyvenimo prasmę.

Vaikai, sergantys vėžiu, vis tiek gali išgyventi normalią vaikystę.

MITAS. Mažos alkoholio dozės naudingos organizmui.

Mažos alkoholio dozės didina gyventojų sergamumą ir mirtingumą. Kasdienis net 10 g alkoholio vartojimas gali sukelti kancerogeninį poveikį. Pavartojus mažų alkoholio dozių dingsta tam tikri refleksai, kurie atsigauna tik po 8-12 dienų.

MITAS. Jei giminėje niekas nesirgo krūtų vėžiu, jis negresia ir jums.

Tik 10 proc. moterų, kurioms buvo diagnozuotas krūtis vėžys, turėjo pirmosios eilės šia liga sirgusių giminaičių, kitos 10 proc. turėjo antrosios eilės šia liga sirgusių giminaičių ir net 80 proc. moterų neturėjo nė vieno giminaičio, kuriam kada nors būtų diagnozuotas krūtų vėžys.



Pasikeitę nagai įspėja apie pablogėjusią sveikatos būklę. Pabalę nagai – kepenų sutrikimai, paraudę – širdies ar inkstų ligos, pamėlę – plaučių ligos.



Už mirksėjimą atsakingas raumuo – greičiausias visame organizme. Dėl to mirktelėjimas trunka vos 100–150 milisekundžių.



Net jeigu nešiotume akinius, apverčiančius vaizdą aukštyn kojomis, smegenys prie to prisitaikytų ir po kurio laiko atrodytų, kad vaizdą matome normaliai.

14 faktų apie gripą bei gripo vakciną

1 FAKTAS. GRIPAS – PAVOJINGA INFEKCIJA.

Gripas – tai ūminė virusinė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu bei viena dažniausių epidemijomis pasireiškiančių ligų. Užsikrėtus ir susirgus gripu, didžiausia grėsmė – sunkios komplikacijos: plaučių uždegimas, širdies raumens uždegimas, galvos smegenų ir galvos smegenų dangalų uždegimas, sinusitas, inkstų uždegimas ir kt. Susirgus gripu gali paūmėti dauguma lėtinių ligų (pavyzdžiui, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių), kurios taip pat gali lemti sveikatos pablogėjimą ar net mirtį.

2 FAKTAS. SKIEPAI NUO GRIPŲ YRA SAUGŪS IR VEIKSMINGI.

Pasaulio sveikatos organizacija skiepus pripažįsta veiksmingiausia profilaktikos priemone, kuri apsaugo nuo gripo ir jo komplikacijų. Gripo vakcinose sudėtyje peržiūrima kiekvienais metais, siekiant efektyviai apsaugoti gyventojus nuo besikeičiančių gripo virusų. Moksliniai tyrimai įrodo, kad gripo skiepų efektyvumas yra 70–90 proc., kai vakcinose sudėtyje gerai atitinka cirkuliuojantį gripo virusą.

3 FAKTAS. NUO GRIPŲ SKIEPYTIS REIKIA VISIEMS.

Asmenys nuo 65 metų amžiaus ir vyresni rizikuoja susirgti sunkia gripo ligos forma, todėl jiems būtina pasiskiepyti. Suaugusiems ir vaikams, sergantiems lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip astma, cukrinis diabetas, širdies, inkstų ligos ir kt., gripas yra labai pavojingas, nes sukelia šių ligų paūmėjimą. Gripas taip pat pavojingas mažiems vaikams, todėl ypač rekomenduojama kasmet skiepyti 6 mėn.–5 metų vaikus. Nėščiosios, susirgusios gripu, gali patirti priešlaikinį gimdymą ar netekti kūdikio, todėl ir joms labai svarbu pasiskiepyti. Vaikai ir kiti pasiskiepiję asmenys ne tik nesusirgs sunkia gripo forma, bet ir apsaugos neskiepytus asmenis. Todėl net ir visiškai sveikiems asmenims reikia skiepytis nuo gripo.

4 FAKTAS. SKIEPYTIS NUO GRIPŲ REIKIA KASMET.

Gripo vakcina rekomenduojama skiepytis kasmet, nes gripo virusai mutuoja. Gripo skiepai nuo ligos apsaugo vidutiniškai 12 mėnesių, bet jau po 6 mėnesių antikūnų organizme sumažėja perpus. Kasmet yra pagaminama nauja vakcina, kuri geriau atitinka cirkuliuojančius gripo virusus. Nuo gripo reikia skiepytis kasmet.

5 FAKTAS. PERSIRGUS GRIPU IMUNITETAS SUSIFORMUOJA VIENAM GRIPŲ SEZONUI.

Persirgus gripu įgyjamas imunitetas, tačiau tik tam tikram viruso potipiui. Vakcina gaminama kiekvienam gripo sezonui, atsižvelgiant į tai, koks viruso tipas prognozuojamas. Todėl nuo gripo skiepytis reikia kasmet, nes ankstesnio skiepo metu pasigaminę antikūnai neatpažins naujo gripo viruso ir organizmo imunitetas nuo ligos apsaugoti bus nepakankamas. Persirgus gripu imunitetas susiformuoja tik vienam sezonui.

6 FAKTAS. NĖŠČIOS MOTERYS GALI SKIEPYTIS NUO GRIPŲ.

Pasaulio sveikatos organizacija, Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras nėščiasias išskiria kaip vieną svarbiausių gripo rizikos grupių. Nėščiųjų skiepijimas nuo gripo yra saugus ir efektyvus. Vakcinacija apsaugo ne tik besilaukiančią moterį, bet ir vaisių bei ką tik gimusį kūdikį. Moterys, kurios nėštumo metu suseraga gripu, yra dažniau hospitalizuojamos, gydamos intensyviomis terapijomis skyriuje, dažniau pasitaiko mirčių nuo sunkių gripo komplikacijų, todėl nėščioms moterims rekomenduojama skiepytis nuo gripo.

7 FAKTAS. KIAUŠINIO BALTUMUI ALERGIŠKI ASMENYS SKIEPYTIS GALI.

Gripo vakcinose sudėtyje gali būti labai maži kiekiai kiaušinio (pavyzdžiui, ovalbumino), naudojamo gamybos proceso metu, pėdsakų. Tokie skiepai paprastai nesukelia alerginių reakcijų žmonėms, kurie yra alergiški kiaušiniams. Jei asmuo nesilaiko konkrečios dietos be kiaušinio, jam nepasireiškia simptomų – skiepytis galima. Jei vis dėlto alergijos simptomų pasireiškia, rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju alergologu dėl tolimesnio skiepijimo.

8 FAKTAS. PASISKIEPIJUS NUO GRIPŲ ĮMANOMA SUSIRGTI.

Nė viena vakcina 100 proc. neapsaugo nuo ligos, bet skiepai gerokai sumažina riziką susirgti. Yra kelios priežastys, kodėl kartais pasiskiepijus nuo gripo suseraga. Tai priklauso nuo skiepijamo asmens amžiaus (kuo vyresnis asmuo, tuo imuninis atsakas yra vangesnis), taip pat lydinčių ar persirgusių ligų, vaistų (pavyzdžiui, imunosupresantų) vartojimo. Kita priežastis – skiepai nuo gripo pradeda veikti tik po maždaug dviejų savaičių, todėl asmenys, užsikrėtę prieš arba netrukus po vakcinacijos, gali susirgti. Paskiepyti asmenys taip pat gali susirgti gripu, kurį sukelia skirtingos padermės gripo virusai, nuo kurių vakcina neapsaugo.

9 FAKTAS. SKIEPAS NUO GRIPŲ LIGOS SUKELTI NEGALI.

Gripo skiepas negali sukelti gripo, nes vakcinoje nėra gyvo gripo viruso. Kai kuriems žmonėms po skiepo injekcijos vietoje atsiranda skausmingumas ir paraudimas, kurie praeina per 3 dienas. Tai tik įrodo, kad organizmas reaguoja į skiepą ir formuojasi imunitetas.

10 FAKTAS. GRIPAS NĖRA GYDOMAS ANTIBIOTIKAIS.

Pajutus pirmuosius gripo simptomus rekomenduojame kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą. Dažniausiai gydymui yra vartojami antivirusiniai vaistai, kurie gali palengvinti ligos simptomus ir padėti greičiau pasveikti. Susirgus gripu negalima vartoti antibiotikų. Antibiotikų skiriama tik išsivysčius bakterinės kilmės komplikacijai.

11 FAKTAS. PASISKIEPIJUS NUO GRIPŲ VIS TIEK REIKIA SAUGOTIS.

Pasiskiepijus nuo gripo galima susirgti gripu, nes vakcina neapsaugo nuo šios infekcijos 100 proc., bet skiepai gerokai sumažina riziką susirgti ir apsaugo nuo komplikacijų. Be to, skiepai nuo gripo pradeda veikti tik po maždaug 14 dienų, todėl asmenys, užsikrėtę prieš skiepijimą arba netrukus po imunizacijos, gali susirgti. Norint išvengti gripo, svarbu dažnai plauti rankas; laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo; reguliariai vėdinti patalpas ir drėgnu būdu valyti liečiamus paviršius; sergantys žmonės turėtų likti namuose ir nekontaktuoti su sveikais žmonėmis; vengti masinių susibūrimo vietų ir taip saugotis ne tik gripo, bet ir kitų virusinių peršalimo ligų.

12 FAKTAS. GRIPUI NĖRA BŪDINGI VIRŠKINAMOJO TRAKTO SUTRIKIMAI.

Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas. Retai pasitaikantys gripo simptomai yra šleikštulys, vėmimas, pilvo skausmas, viduriavimas. Tokius simptomus paprastai sukelia enterovirusai, kurie sukelia liaudiesiškai vadinamą „skrandžio gripą“, o jų simptomai panašūs į gripo, liga prasideda taip pat ūmiai. Tokie virškinimo sistemos sutrikimai dažniau būdingi vaikams nei suaugusiems.

13 FAKTAS. NUO GRIPŲ SKIEPYTIS REKOMENDUOJAMA VISĄ GRIPŲ SEZONĄ.

Pasiskiepyti nuo gripo rekomenduojama kiekvienais metais rudens-žiemos mėnesiais, nes reikia maždaug dviejų savaičių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai kovai su gripo virusu. Geriausia pasiskiepyti prieš prasidedant gripo sezonui, tačiau net ir sausio, vasario mėnesiais skiepytis nėra vėlu, nes gripo sezonas paprastai tęsiasi nuo spalio iki balandžio mėnesio. Nuo gripo skiepytis rekomenduojama visą gripo sezoną.

14 FAKTAS. GRIPAS BLOGIAU UŽ RETAI PASITAIKANČIĄ LENGVĄ NEPAGEIDAUJAMĄ REAKCIJĄ Į SKIEPĄ.

Dažniausiai pasitaikančios nepageidaujamos reakcijos į skiepą yra lengvos, trumpalaikės ir nereikalaujančios gydymo. Inaktyvuotos vakcinose dažniausiai sukelia vietines reakcijas (tai – paraudimas, patinimas, skausmingumas injekcijos vietoje) ir bendras reakcijas (karščiavimas, bendras silpnumas, mieguistumas, nuovargis). Šie simptomai paprastai trunka iki 2–3 dienų, gripas dažniausiai trunka ilgiau nei savaitę. Tad nepageidaujamos reakcijos į gripo vakciną nėra blogiau nei gripas.

Atmintinos sveikatos ir su sveikata susijusios vasario mėn. dienos

Vasario mėnuo - Burnos vėžio profilaktikos mėnuo
 Vasario 4 d. - Pasaulinė kovos su vėžiu diena
 Vasario 9 d. - Tarptautinė odontologų diena
 Vasario 11 d. - Pasaulinė liginų diena
 Vasario 15 d. - Tarptautinė vėžio sergančių vaikų diena
 Antrasis vasario pirmadienis - (Pirmą kartą buvo minima 2011 m.) - Europos epilepsijos diena
 Paskutinė vasario diena - 2018 m. - vasario 28 d. - Europos retųjų ligų diena

MITAI

MITAS. Mažo kaloringumo ir neriebūs produktai naudingesni už įprastus.

Dauguma tokių produktų turi daugiau cukraus ir sacharidų, skirtų skoniui pagerinti. Be to, vis daugiau atliktų tyrimų liudija, kad riebalai – anaipol ne organizmo priešai. Jeigu, žinoma, nepersivalgysime. Patariama pirkti įprastą pieną, o ne liesą (be riebalų).

MITAS. Hepatitas – asocialių žmonių liga.

Virusas, sugriaunantis žmogaus kepenis, plinta per kraują, todėl užsikrėsti galima net ir grožio salone darant manikiūrą ar paprasčiausiai pasinaudojus svetimomis žirkklėmis.

MITAS. Žmogus gali atsigauti po smegenų mirties.

Žmonės gali atsigauti po komos, bet ne po smegenų mirties. Koma ir smegenų mirtis nėra tas pats. Koma – sunki būklė, kai pacientas netenka sąmonės, jam išnyksta refleksai, sutrinka kitos gyvybinės funkcijos, tačiau jis nėra miręs. Smegenų mirtis – negrįžtama visų žmogaus galvos smegenų struktūrų veiklos baigtis, nors kai kurie žmogaus organai bei organų sistemos veikia. Smegenų mirtis yra galutinė mirtis

Apie sveikatos prevencines programas

ŠIUO METU LIETUVOJE IŠ VISO VYKDOMOS ŠEŠIOS PREVENCINĖS PROGRAMOS:

> **Atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio programa.** Ji sėkmingai vykdoma nuo 2005 m. ir yra skirta 50–69 m. amžiaus moterims, programos prevencinės priemonės taikomas kartą per dvejus metus.

> **Gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencijos priemonių programa.** Įgyvendinama nuo 2004 m., skirta 25–60 m. amžiaus moterims, taikoma kartą per trejus metus.

> **Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.** Vykdoma nuo 2006 m. ir yra skirta 50–75 m. amžiaus vyrams, tačiau vyrams, kurių tėvai ar broliai yra sirgę prostatos vėžiu, programa taikytina nuo 45 m. Ši programa taikoma kartą per dvejus metus.

> **Asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencinių priemonių programa.** Vykdoma taip pat nuo 2006 m., taikytina vyrams nuo 40–55 metų, o moterims nuo 50–65 metų. Ši programa taikoma dažniausiai kartą per metus.

> **Vaikų dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa.** Programa skirta vaikų nuo 6 iki 14 metų nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių educines prevencijai. Pradėta įgyvendinti nuo 2005 m.

> **Storosios žarnos ankstyvosios diagnostikos programa.** Pradėta įgyvendinti vėliausiai – 2009 m. Skirta 50–74 metų gyventojams ir taikoma kartą per dvejus metus.

Amžius, gyvenimo būdas, paveldimumas ir kiti veiksniai daro įtaką mūsų sveikatai, todėl pasinaudokite galimybe išsitiirti bei paraginkite išsitiirti savo šeimos narius ir artimuosius.

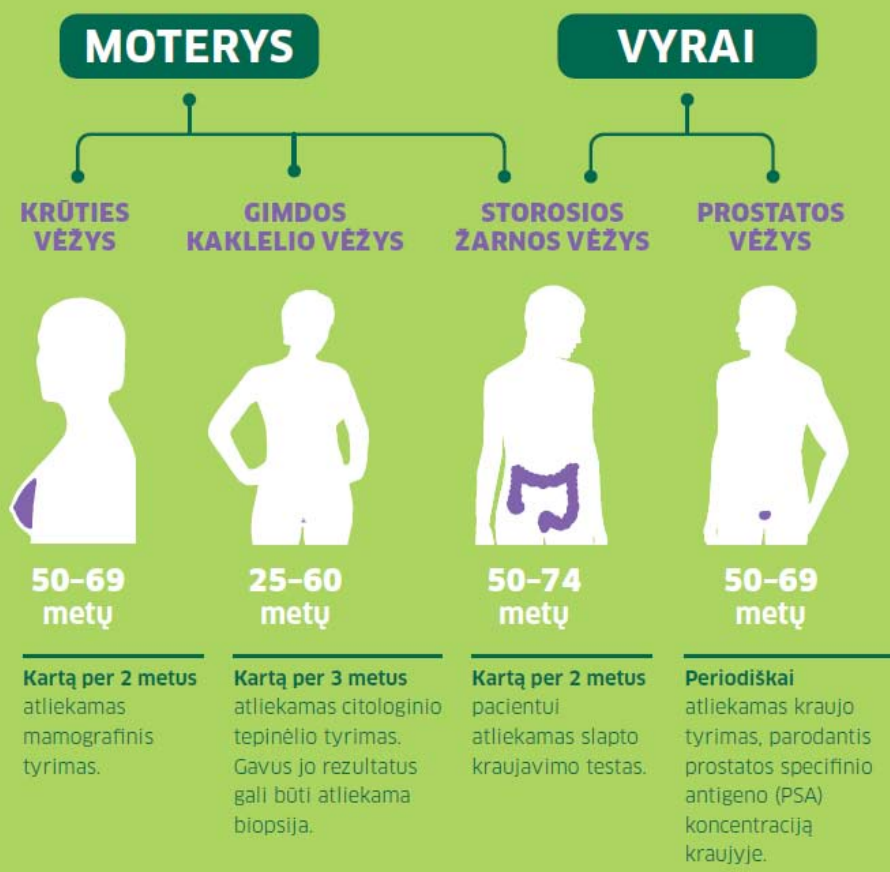
Prevenčinės programos vykdomos siekiant diagnozuoti ligą ankstyvoje stadijoje, kurioje ji yra lengvai išgydoma. Norint išsitiirti pagal sveikatos pre-

vencines programas, reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris išsamiai supažindins su programomis ir paskirs reikiamus tyrimus.

Norint išsitiirti pagal sveikatos prevencines programas, reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris išsamiai supažindins su programomis ir paskirs reikiamus tyrimus. Įvertinus ligos tikimybę, t. y. atlikus tam tikrus programoje

numatytus tyrimus, pacientui bus parengtas pirminės prevencijos priemonių planas, kurio vykdymą ir veiksmingumą stebės gydytojas. Įvertinęs Jūsų sveikatos būklę (jei tyrimai parodys, kad esate priskirtinas didelės rizikos grupei), šeimos gydytojas Jus nusiųs atlikti išsamesnius tyrimus į specializuotus medicinos padalinius. Jums bus parengtos ilgalaikės prevencijos rekomendacijos.

Nemokamai išsitiirk dėl krūties, prostatos, gimdos kaklelio, storosios žarnos vėžio



KVIEČIAME DALYVAUTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOJE

Dalyvavimas programoje yra SAVANORIŠKAS ir NEMOKAMAS.

Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Programos dalyviai bus supažindinti su:

- Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniais, komplikacijomis, sveikatos rodikliais.
- Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymu.

KVIEČIAME VISUS, KURIE NEABEJINGI SAVO SVEIKATAI, AKTYVIAI DALYVAUTI ŠIOJE PROGRAMOJE!



Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Ši programa vykdoma sudarant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-515 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Užsėdimai vyksta Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai-vs.biuras@gmail.com

Paskaita „Tarpusavio bendravimo ir emocijų įtaka žmogaus savijautai“



Sausio 31 dieną Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo paskaitą „Tarpusavio bendravimo ir emocijų įtaka žmogaus savijautai“. Paskaitą skaitė asociacijos „Intelektinio kapitalo ugdymas“ mokymų vadovas, lektorių, rašytojas Aivaras Pranaruskas.

Paskaitoje buvo pristatyti efektyvaus bendravimo būdai ir metodai, pozityvios komunikacijos būdai mokomasi įveikti bendravimo sunkumus. Labai dažnai remiamės protu, juo grindžiamais sprendimais, tačiau neišvengiamai patiriame daugybę įvairiausių emocijų. Vadovaudamiesi jomis, kartais galime žengti netinkamu keliu ir kenkti sau bei kitiems arba, atvirkščiai, išgyvendami pozityvias emocijas, kuriame tokį gyvenimą, apie kokį svajojame.

Paskaitos metu buvo daug kalbėta apie emocijų intelektą. Emocinis intelektas – tai žmogaus sugebėjimas įvardinti savo jausmus, valdyti emocijas, mokėjimas motyvuoti tiek aplinkinius, tiek save pačius, gebėjimas bendrauti su

aplinkiniais, empatija, igūdis atpažinti kitų žmonių emocijas bei mokėti šią informaciją pakreipti tinkama linkme. Emocinis intelektas apima taip pat motyvacinius dalykus – laimėjimų siekimą, aktyvumą, iniciatyvumą, emocijų įtraukimą įgyvendinant numatytus tikslus, taip pat bendrą optimistinį nusiteikimą gyvenimo atžvilgiu. Išskiriami būtini visuomeniniai gebėjimai – gebėjimas sukelti kitiems žmonėms norimą reakciją, gebėjimas vienam kitą suprasti, bendradarbiauti, paskatinti kitus siekti svarbių tikslų. Gebėjimas teigiamai nusiteikti ir teigiamai nuteikti kitus – svarbi emociškai intelektualių žmonių savybė.

Aukšto emocinio intelekto asmenys lengviau susidoroja su stresinėmis situacijomis, sugeba susivaldyti, mažiau linkę į kraštutinumą tiek asmeniniame gyvenime, tiek profesinėje veikloje.

Emocinis intelektas itin svarbus darbe, asmeniniame gyvenime, santykiuose su aplinkiniais, todėl verta skirti daugiau dėmesio savęs pažinimui ir trokštamų savybių išsiugdymui.

VASARIO 20 17.30 val.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia gyventojus į NEMOKAMĄ seminarą

POZITYVUS MĄSTYMAS - NUO KO PRADĖTI?
Lektorė Lidija Laurinčiukienė

Prienų kultūros ir laisvalaikio centre (Mažonoje salėje, 1 a.)

Būtina rankštinė registracija tel. (8 319) 54 427 arba el. paštu prienai-vs.biuras@gmail.com

Vietų skaičius ribotas.

Taip pat primename, kad Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų r. pirminės sveikatos priežiūros įstaigomis, vykdo „Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programą“. Programoje gali dalyvauti asmenys, priskiriami širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupei, tačiau šiomis ligomis nesergantys (40–65 m. amžiaus asmenys), turintys vieną ar kelis rizikos veiksnius: padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, turintys žalingų įpročių.

PARENGĖ:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Revuonos g. 4, 59118 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/

INFORMACIJA RINKO:
Direktoriė Ilona Lenčiauskienė, mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Justina Dobilienė,
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Asta Gataveckienė,
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Birutė Vitkauskaitė.

INFORMACIJA RINKO:
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje Erika Bašinskaitė,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje, Ašmintos

pradinio ugdymo skyriuje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje Eglė Zokaitytė,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Išlažo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje Gintarė Meškauskė,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Stakliškių gimnazijoje, Jiezno gimnazijoje.



Priedas išeina antrąjį mėnesį šeštadienį kartu su laikraščiu „Naujasis Gėlupis“ Priedas leidžiamas nuo 2015 11 07.