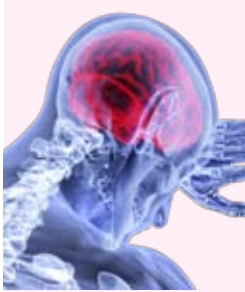


Sveikata

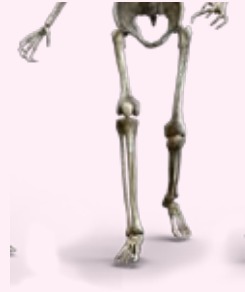
Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru



Smegenys naudoja apie 20 proc. viso kūno deguonies ir kraujo.



Žydraakiai jautriau reaguoja į fizinių skausmą negu kitos akių spalvos žmonės.



Šlaunikauliai – stipriausi žmogaus kaulai. Jie gali išlaikyti 800–1 100 kg. Traapiausi – kojų pirštų kaulai.

Problemiškiausi visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

Kiekvienais metais Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras rengia visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą už praėjusius metus.

2016 m. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita patvirtinta Prienų rajono savivaldybės taryboje 2018 m. kovo 8 d. Nr. T3-44, parengta vadovaujantis naujai sukurtu savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos modeliu. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų programa nustato nacionalinius sveikatinimo veiklos tikslus ir uždavinius, siekiamus sveikatos lygio rodiklius, kurie būtini siekiant įgyvendinti Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“. Lietuvos sveikatos programoje iškeltas vienas strateginis tikslas ir keturi tikslai bei jų uždaviniai, kurių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas. Jį sudaro unifikuoti rodikliai, geriausiai apibūdinantys LSP siekinius. Rodiklių reikšmės leidžia kasmet vertinti rodiklių pokyčių kryptį ir aprėptį savivaldybėje, palyginti savivaldybės rodiklių reikšmes su Lietuvos vidurkiu.

Pagrindinio rodiklių sąrašo analizė ir interpretavimas („šviesosforo“ kūrimas) atliekamas lyginant praėjusių metų Prienų rajono savivaldybės rodiklius su Lietuvos vidurkiu.

Rodiklių reikšmės suskirstytos į grupes, pagal kurias savivaldybės yra vertinamos:

- 10 savivaldybių, kuriose



stebimas rodiklis atspindi geriausią situaciją, žymimos žalia spalva;

- 10 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis rodo prasčiausią situaciją, žymimos raudona spalva;

- kitų 27 savivaldybių rodiklio reikšmės žymimos geltona spalva.

Prienų rajono savivaldybės sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „šviesosforo“ principą (nuo geriausiojo žalio, per geltoną prie blogiausiojo raudono).

Prienų rajono savivaldybė didžiausią dėmesį turėtų skirti šioms trimis sritims: socialinės rizikos šeimų skaičiui 1000 gyventojų, mirtingumui nuo kraujotakos sistemos ligų (I00-I99) 100 000 gyventojų, sergamumui II tipo cukriniu diabetu (E11) 10 000 gyventojų.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai renka ir pateikia apibendrintą informaciją apie gyventojų visuomenės sveikatos būklę rajone, išskirdami problematiškiausias sritis. Atsižvelgdamos į pateiktus rezultatus atsakingos institucijos turėtų parengti rekomendacijas dėl tolimesnių veiksmų ir priemonių įgyvendinimo.

PRIENŲ R. SAV. RODIKLIAI, KURIE, LYGINAMI SU LIETUVOS VIDURKIU, PATENKA TARP 10 GERIAUSIŲ SAVIVALDYBIŲ:

- > šeimos medicinos paslaugas teikiančių gydytojų skaičius 10 000 gyventojų;
- > apsilankymų pas gydytojus skaičius, tenkantis 1 gyventojui;
- > susižalojimai dėl nukritimų (W00–W19) 65+ m. amžiaus grupėje 10 000 gyv.;
- > išvengiamas mirtingumas;
- > mirtingumas dėl atsitiktinių paskendimų (W65–W74) 100 000 gyv.;
- > transporto įvykiuose patirtos traumos (V00–V99) 100 000 gyv.;
- > mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su narkotikų vartojimu 100 000 gyv.;
- > sergamumas daugeliui vaistų atsparia tuberkulioze (A15–A19) 100 000 gyv.;
- > asmenų, žuvusių ar sunkiai sužeistų dėl nelaimingų atsitiktimų darbe, skaičius 10 000 darbingo amžiaus gyv.;
- > nusikalstamos veikos, susijusios su disponavimu narkotinėmis medžiagomis ir jų kontrabanda (nusikaltimai) 100 000 gyv.

RODIKLIAI PATENKANTYS Į GRUPĘ, KURIOJE SITUACIJA YRA BLOGA, LYGINANT SU ŠALIES VIDURKIU:

- > socialinės rizikos šeimų skaičius;
- > mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų;
- > sergamumas II tipo cukriniu diabetu;
- > slaugytojų, tenkančių vienam gydytojui, skaičius;
- > tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje;
- > gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais;
- > gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais;
- > tikslinės populiacijos (6–14 m.) dalis, dalyvavusi vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje.

RODIKLIAI, PATENKANTYS Į GRUPĘ, KURIOJE SITUACIJA YRA PATENKINAMA, LYGINANT SU LIETUVOS VIDURKIU:

- > vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė;
- > mirtingumas dėl savižudybių;
- > mokyklinio amžiaus vaikų, nesimokančių mokyklose, skaičius;
- > ilgalaikio nedarbo lygis;
- > gyventojų skaičiaus pokytis;
- > mirtingumas dėl išorinių priežasčių;
- > mokinių, gaunančių nemokamą maitinimą, mokyklose skaičius;
- > socialinės pašalpos gavėjų skaičius;
- > sergamumas tuberkulioze;
- > darbingo amžiaus asmenys, pirmą kartą pripažinti neįgaliais;
- > sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis;
- > mirtingumas dėl nukritimų;
- > mirtingumas dėl transporto įvykių;
- > pėsčiųjų mirtingumas dėl transporto įvykių;
- > mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su alkoholio vartojimu;
- > kūdikių, išimtinai žindyti iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.);
- > išvengiamų hospitalizacijų skaičius;
- > išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius;
- > savivaldybei pavaldžių stacionarines asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių asmens sveikatos priežiūros įstaigų pacientų pasitenkinimo lygis balais (vidutinės reikšmės);
- > sergamumas ŽIV ir lytiškai plintančiomis ligomis; kūdikių (vaikų iki 1 m. amžiaus) mirtingumas 1 000 gyvų gimusių kūdikių;
- > vaikų, kuriems nustatytas dantų ėduonis (K02), skaičius;
- > paauglių (15–17 m.) gimdymų skaičius;
- > mirtingumo nuo piktybinių navikų rodiklis;
- > mirtingumo nuo cerebrovaskulinių ligų rodiklis;
- > tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi atrankinės mamografinės patikros dėl krūtų vėžio finansavimo programoje;
- > tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių, apmokamų iš privalomojo sveikatos draudimo biudžeto lėšų, finansavimo programoje;
- > tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programoje.

MITAI

Mitas. Šaldiklyje laikomas maistas yra saugus, jo galiojimo laikas neribojamas.

Laikui bėgant prastėja užšaldyto maisto kokybė, todėl užšaldytą maistą rekomenduojama suvartoti per 3–6 mėnesius nuo užšaldymo datos.

Mitas. Vanduo sumažina apetitą.

Nors suvalgę dubenėlį sriubos prieš valgant kietą maistą, jo tikrai suvartosite mažiau, tačiau paprastas vanduo daug sotumo tikrai nesuteiks.

Mitas. Džiovintų vaisių, riešutų suvartojamo kiekio riboti nereikia, nes jie nekenkia sveikatai.

Džiovintuose vaisiuose daug cukraus, todėl juos prieš vartojant būtina kelias valandas mirkyti, tuomet daug cukraus liks vandenyje. Riešutuose daug riebalų, todėl juos reikia vartoti saikingai. Per dieną reikėtų suvalgyti ne daugiau kaip 5–6 riešutus.



Motery širdis plaka greičiau nei vyrų.



Kairysis žmogaus plautis mažesnis nei dešinysis. Taip yra dėl to, kad užtektų vietos širdžiai.



Tam, kad asmuo įprastų prie kokios nors naujos veiklos, jam reikia 66 dienų. Jeigu ši veikla sudėtingesnė arba suteikia mažiau malonumo, tam reikia daugiau laiko.

Praktinis užsiėmimas „Rankytes plausi – bakterijas nuplausi“



Baigiantis vasaros atostogoms, visuomenės sveikatos specialistė aplankė Prienų lopšelio-darželio „Pasaka“ darželinukus.

Specialistė pasakojo apie taisyklingą rankyčių plovimą ir aiškino, kam to reikia. Taip pat vaikučiams buvo rodomi mokomieji filmukai apie rankų higieną. Atlikus teorinę dalį, prasidėjo praktinis užsi-

mimas. Jo metu buvo naudojama UV lempa bei specialūs milteliai, kad mažieji tyrinėtojai įsitikintų, jog ant rankų gali tūnoti daugybė įvairių bakterijų, mikroorganizmų, kurių mūsų akys nemato. Už kruopščiai atliktą praktinę dalį – rankyčių plovimą, visi mažyliai buvo apdovanoti. Skatinkime ir nuolat priminkime savo mažiausiems: rankytes plausi – bakterijas nuplausi!



„Aš jau moku prižiūrėti dantukus“

Rugpjūčio 22 d. Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“ lankėsi visuomenės sveikatos biuro specialistė, kuri vaikams vedė užsiėmimą apie dantukų priežiūrą.

Užsiėmimo metu vaikams

buvo rodoma, kaip reikia valyti dantukus, paaiškinta mitybos įtaka dantukams. Mažieji žiūrėjo filmuką apie taisyklingą dantų priežiūrą, kurį po to aptarė. Už gerai išvalytus dantukus vaikučiai buvo apdovanoti dantų šepetėliais.

Dantų priežiūra sergant astma

Pagrindiniai vaistai, vartojami gydant bronchinę astmą – inhaliaciniai kortikosteroidai, kurie slopina uždegimą ir užkerta kelią dusulio priepuoliams.

Deja, kaip ir daugelis vaistų, jie turi ir nepageidaujamą poveikį. Didelės jų dozės, skiriamos sergant sunkiomis šios ligos formomis, gali sukelti dantų ir gleivinių ligas, seilių pokyčius. Pacientai, vartojantys šiuos vaistus, gali skųstis dantenų ir burnos sausumu, perštėjimu, balso kimimu.

Kiekvienas astma sergantis pacientas turi laikytis dantų priežiūros rekomendacijų (stebėti savo burnos sveikatos būklę, savarankiškai rūpintis savo burnos higiena, reguliariai lankytis pas odontologą) ir žinoti, kad po kiekvienos inhaliacijos, ypač miltelinių inhaliatorių, turi gerai išskalauti burnos ertmę (taip pat ir dantų protezus, jeigu juos turi) nestipriu sodos tirpalu.

APSILANKYKITE PAS ODONTOLOGĄ

Du kartus per metus nuvykite pas odontologą atlikti

GALIMOS BURNOS ERTMĖS PROBLEMS

Inhaliacinius kortikosteroidus vartojantys žmonės dažnai susiduria su šiomis burnos ertmės problemomis:

- > gerklų sudirgimas, dantenų skausmas, burnos sausumas;
- > burnos, gerklės gleivinėje matomos baltos, minkštos apnašos, eriteminiai ploteliai, opos;
- > užkimimas;
- > nuolatinis blogas burnos kvapas

profesionalios burnos higienos. Vizito metu priminkite jam, kad sergate astma ir vartojate steroidinius purškiamuosius vaistus. Priklausomai nuo jūsų burnos būklės, gydytojas patars, kaip dažnai turite pas jį apsilankyti.

Priklausomai nuo inhaliatoriaus, į kurį dedamas vaistas, tipo, daugiau ar mažiau kortikosteroido patenka į plaučius, likusi dalis nusėda burnos gleivinėje, ryklėje, ant balso klosčių. Nepageidaujamas didelių dozių kortikosteroidų imunosupresinis ir priešuždegiminis poveikis turi daug įtakos kandidozei atsirasti. Pseudomembraninė kandidozė gali būti pastebima burnos gleivinėje tų pacientų, kurie inhaliuojamuosius vaistus vartoja ilgą laiką, reguliariai, didelėmis dozėmis ir profilaktiškai neskalauja burnos. Vaistų sudėtyje gali būti gliukozės, kuri skatina greitesnę kandidozės eigą.

KAIP PRIŽIURĖTI DANTIS SERGANT ASTMA?

Dantis valykite kruopščiai du kartus per dieną (geriausiai – po kiekvienos inhaliacijos) ir gerai išskalaukite burnos ertmę sodos tirpalu. Laikydami šepetėlį horizontaliai pirštais kaip rašymo priemonę, pirmiausiai valykite viršutinius dantų paviršius. Pradėkite nuo vienos pusės paskutinio krūminio danties ir sukamaisiais arba šluojamaisiais judesiais judėkite iki priešingos pusės paskutinio



danties. Po aštuonis nedidelius ratukus sukite arba šluokite ties dviem ar dviem su puse danties (kiek apima jūsų dantų šepetukas). Šepetėlį ant danties reikia taip padėti, kad pusė šerelių dengtų danteną, kadangi apnašos kaupiasi ir ant jų. Kai taip nuvalysite abu žandikaulius, plačiau iš-

Kramtomuosius paviršius valykite nedidelės amplitudės judesiais „pirmyn-atgal“ arba sukamaisiais judesiais. Rinkitės minkštesnį dantų šepetėlį ir fluoro turinčią dantų pastą. Šepetėlį keiskite kas du tris mėnesius ir persirgę infekcinėmis ligomis. Nepamirškite nuvalyti liežu-



KIEKVIENĄ DIENĄ SU SIŪLU AR VIENO DANTIES ŠEPETĖLIU VALYKITE TARPANČIUS

> Atsikirkpate apie 30–50 cm siūlo (geriau vaškuotas).

> Siūlo galus apsivyniokite aplink vidurinius pirštus.

> Tvirtai laikydami siūlą, prispaustą nykščiais ir rodomaisiais pirštais, atsargiai įveskite į tarpdančių. Nesužalokite dantenų!

> Kai siūlu pasiekiate danteną, išlenkite jį C raidės forma aplink dantį ir braukdami paviršiumi kelkite aukštyn. Nuvalykite ir greta esančio danties paviršių.

> Išvalę kelis tarpdančius, pastumkite siūlą, kad vis valytumėte su švaria siūlo dalimi.

sižioję atlikite šluojamuosius judesius iš vidinės pusės nuo vidinės liežuvio arba gomurio pusės išorės link. Šepetėlį jau laikykite vertikaliai.

vio apnašų. Tam naudokite specialius valymo šepetėlius ar grandiklius. Valykite nuo liežuvio šaknies link jo galiuko lengvai braukdami per

APSAUGOKIME SAVO SVEIKATĄ

Astma – kontroliuojama liga, jeigu tvarkingai vartosite gydytojo paskirtus vaistus. Veiksmi, kurie užtikrina burnos gleivinės sveikatą, taip pat padės valdyti ligą.

> Maitinkitės sveikai, laikydamiesi sveikos mitybos principų.

> Atsisakykite žalingų įpročių.

> Pagal poreikį vartokite gydytojo paskirtus vaistus.

> Reguliariai atlikite profesionalias ir kasdienes dantų ir burnos ertmės valymo procedūras.

M I T A I

Mitas. Prostatos vėžiui nustatyti reikia daugybės tyrimų.

Pagrindinis – prostatos specifinio antigeno (PSA) – tyrimas atliekamas iš paimto kraujo. Kraujo paėmimas trunka vos keletą minučių. Jei PSA viršija normą, atliekama prostatos biopsija (pro tiesiąją žarną) kontroliuojant ultragarsu. Tiriant imami mažiausiai 8 mėginiai. Mėginiai tiriami mikroskopu. Tik atlikus prostatos biopsiją ir mėginių tyrimą galima patvirtinti prostatos vėžio diagnozę.

Mitas. Kad numestumėte svorio, užtenka tik sportuoti.

Vien tik treniruotėmis, nepakeitus mitybos įpročių, nepasieksite jokių rezultatų. Jeigu tikrai norite sudėginti riebalus ir pakelti tonusą, būtina derinkite sportą ir sveikai maitinkitės.

Mitas. Depresija – liga visam gyvenimui.

Jeigu gydymas yra tinkamas, paskirtas laiku, jeigu pacientas paiso gydytojo rekomendacijų, depresija gali būti išgydyta.



Vyrai pleiskanų turi dažniau nei moterys. Manoma, kad tai gali lemti vyriški lytiniai hormonai ir didesnės vyrų riebalinės liaukos.



Ploniausia yra akių vokų oda. Ji – apie 0,02 mm storio. Storiausia – padų oda. Ji yra apie 1,4 mm storio.



Vienas iš penkių vaikų nuo 13 iki 15 metų jau yra bandęs rūkyti, o penktadalis jaunuolių iki 18 metų rūko nuolat.

paviršių.

SKALAUKITE BURNĄ NESTIPRIU SODOS TIRPALU AR SKALAVIMO SKYSČIU

Kiekvieną dieną skalaukite burną sodos tirpalu, skalavimo skysčiu. Jis atgaivins burnos kvapą, užkirs kelią kandidozės atsiradimui ir apnašų susidarymui. Dantų skalavimui galima naudoti ir žolelių (ramunėlių, medetkų, ažuolo žievės) arbatas ar nuovirus. Bet geriausia pasitarkite su savo gydytoju dėl jums tinkamo skalavimo skysčio.

PASIRŪPINKITE SAVO DANTŲ PROTEZAIS

Dantų protezais reikėtų rūpintis kaip ir tikrais dantimis. Blogai prigludantys arba prastai prižiūrimi protezai gali sudirginti danteną, sukelti infekcijas, pabloginti savijautą. Dantų protezai turi būti valomi kiekvieną dieną specialiu šepetėliu su minkštais šereliais ir praskalaujami po kiekvienos inhaliacijos. Švelniai valykite visų protezų paviršių ir būkite atsargūs, kad nepažeistumėte plastinio ar lankstaus pritvirtinimo, nes atsiradę protezų pažeidimai dirgins jūsų danteną.

Netaisykite protezų patys. Jeigu protezai sulūžo, kreipkitės į savo odontologijos kliniką. Paprastai dantų protezai naudojami 5–7 metus.

Nenaudokite bet kokių kitų protezų tvirtinimui – tai gali būti žalinga jūsų sveikatai. Pasitarkite su jus gydančiu odontologu.



M I T A I

Mitas. Neblaivus žmogus gali tuojau pat išsiblaivyti.

Dviejų gėrimų porcijų alkoholio (2 SAV) kiekiui pašalinti reikia maždaug trijų valandų, tai priklauso nuo vartojusio alkoholio žmogaus kūno svorio. Niekas negali pagreitinti šio proceso – nei kava, nei šaltas dušas.

Mitas. Juokas žmogui neteikia jokios fizinės naudos.

Juoko fizinė nauda mūsų sveikatai yra gana didelė. Juoko metu atpalaiduojami kūno raumenys, gerinama kraujotaka ir kvėpavimo sistema, sudeginama kalorijų (150 kcal per 10–15 min.), lavinami pilvo raumenys, skatinant virškinimo sistemos veiklą.

Mitas. Vaikai neserga širdies ligomis.

Širdies ir kraujagyslių ligų rizika gali atsirasti dar prieš gimimą, vaisiaus vystymosi metu, ir toliau didėti vaikystėje bei paauglystėje dėl nesveikos mitybos, nepakankamo fizinio krūvio ir rūkymo.

Meningokokinė infekcija: kaip atpažinti ir kaip saugotis?

Meningokokinė infekcija – tai ūmi bakterinė infekcija, kurios sunkiausias klinikinės formos yra žaibinis sepsis (kraujo užkrėtimas) ar pūlingas meningitas (galvos ir nugaros smegenų dangalų uždegimas).

Infekcija plinta oro lašelininiu būdu, imlūs asmenys artimo kontakto metu užsikrečia per kvėpavimo takus. Užkrėsti gali tiek sergantis asmuo, tiek sveikas bakterijų nešiotas. Bakterijų nešiomas gali tęstis iki kelių savaičių. Inkubacinis periodas gali trukti 1–10 dienų (vidutiniškai 4 dienos). Meningokokinė infekcija yra pavojinga įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau



dažniausiai ja serga vaikai iki 5 metų amžiaus.

Susirgimai dažnesni šaltuoju sezonu: rudens – žiemos – pavasario mėnesiais.

Per pastaruosius dešimt metų (2007–2017 m.) nuo meningokokinės infekcijos Lietuvoje mirė 61 žmogus.

LIGOS SIMPTOMAI

Ankstyvieji meningokokinės ligos požymiai panašūs į peršalimo ligų: karščiavimas, galvos skausmas, šaltkrėtis, sprando raumenų sustingimas, vėmimas. Ligai progresuojant ligos eiga sunkėja – išryškėja odos bėrimas.

GYDYMAS

Meningokokinė infekcija gydoma antibiotikais. Susirgus rekomenduojama kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, savo šeimos gydytoją, kuris skirs atitinkamą gydymą.

KAIP APSISAUGOTI NUO MENINGOKOKINĖS INFEKCIJOS?

Kaip ir kitų infekcijų atveju, svarbu užtikrinti kuo mažesnę sergančio asmens kontaktavimą su sveikais asmenimis. Antimikrobinė profilaktika rekomenduojama tik asmenims, glaudžiai kontaktavusiems su ligoniu.

SIEKIANT SUMAŽINTI UŽSIKRĖTIMO RIZIKĄ REKOMENDUOJAMA:

- > reguliariai plauti rankas;
- > laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo (kosint ar čiaudint prisidengti nosį ir burną vienkartinėmis servetėlėmis, panaudotas išmesti į šiukšliadėžę);
- > reguliariai vėdinti ir valyti patalpas;
- > svarbu užtikrinti kuo mažesnę sergančio asmens kontaktavimą su sveikais asmenimis.

Pernai mirė 11 šalies gyventojų (iš 81 užregistruoto atvejo), iš kurių penki – vaikai iki

5 metų. Šiais metais meningokokinė infekcija jau susirgo 17 žmonių, liga nusinešė

PATIKSLINTOS KŪDIKIŲ SKIEPIJIMO NUO B TIPO MENINGOKOKINĖS INFEKCIJOS REKOMENDACIJOS

Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. rugpjūčio 29 d. įsakymu Nr. V-955 „Dėl Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendoriaus patvirtinimo“, nuo B tipo meningokokinės infekcijos skiepama pagal tokią skiepavimo schemą: pirmoji dozė B tipo meningokokinės infekcijos vakcinos (MenB) skiepama 3 mėn. amžiaus kūdikiams, antroji – 5 mėn., trečioji – 12–15 mėn. amžiaus vaikams.

B tipo meningokokinės infekcijos vakcina (MenB) skiepama į raumenis. Kūdikius geriausia skiepyti į šlaunies viršutinio trečdalo priekinį išorinį paviršių, o vyresnius – į žasto deltinio raumens viršutinį trečdalį. Vieta, į kurią buvo suleista vakcina, turi būti pažymėta Vaiko sveikatos raidos istorijoje (forma Nr. 025-112/a).

B tipo meningokokinės infekcijos vakcina (MenB) yra saugi vakcina, po skiepavimo dažniausiai pasireiškia lengvos ir per kelias dienas (iki

3–7 d.) savaime praeinančios nepageidaujamos reakcijos. Įskiepijus B tipo meningokokinės infekcijos vakciną (MenB), kūdikiui gali prasidėti karščiavimas ir pasiekti piką per 6 valandas, tačiau praėjus 24 valandoms dauguma kūdikių nebekarščiuoja. Kai kurie kūdikiai gali karščiuoti iki 36 valandų po skiepavimo. Karščiavimas yra dažniausia sisteminė reakcija 2–12 mėn. amžiaus kūdikių grupėje. Skiepiant kitomis vaikų skiepų kalendoriuje numatytais vakcinomis karščiavimo $\geq 380C$ dažnis sudaro 23–36 proc., skiepiant vien tik B tipo meningokokinės infekcijos vakciną (MenB) kartu kitomis skiepų kalendoriuje numatytais vakcinomis – 51–62 proc. B tipo meningokokinės infekcijos vakcina (MenB) negalima skiepyti asmenų, turėjusių anafilaksinę reakciją į ankstesnę vakcinos dozę ar bet kurį vakcinos sudedamąjį komponentą, įskaitant kanamiciną ir lateksą. Jei pacientas karščiuoja, taip pat reikėtų vakcinaciją atidėti. Neišnešioti naujagimiai turi būti skiepiami atitinkamai pagal jų chronologinį amžių (vado-

dvi gyvybes – mirė pusantrų ir trejų metų vaikučiai. Pernai Prienų rajono savivaldybėje ligos atvejų nenustatyta.

Nuo š. m. liepos 1 d. į Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių įtraukti skiepai nuo meningokokinės infekcijos. Nuo š. m. rugsėjo 1 d. nemokamai skiepjami vaikai nuo trijų mėnesių amžiaus.

Svarbu! Ankstyvas meningokokinės infekcijos gydymas gali išgelbėti gyvybę!

vaujantis vaikų profilaktinių skiepimų kalendoriumi). Jei vaikas laiku nepaskiepiamas nuo B tipo meningokokinės infekcijos, jam sudaroma individuali skiepimų schema (tarp pirmosios ir antrosios B tipo meningokokinės infekcijos vakcinos (MenB) dozių turi būti ne trumpesnis nei 2 mėn. laikotarpis).

Skiepiant 3, 5, 12–15 mėn. kūdikius B tipo meningokokinės infekcijos vakcina (tik nuo B tipo meningokokinės infekcijos (MenB) ar trečia doze), paracetamolis nerekomenduojamas, nes karščiavimo rizika yra tokia pati, kaip ir skiepiant bet kuria kita Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendoriuje numatyta vakcina. Jeigu B tipo meningokokinės infekcijos vakcina (MenB) skiepama kartu su kitomis vakcinomis pagal LR vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių (pagal individualią skiepavimo schemą), tada kūdikiams (2 ir 4 mėn.) turėtų būti skiriama po 3 paracetamolio dozes (paracetamolis skiriamas nepriklausomai nuo to, ar kūdikis karščiuoja).

Parengta pagal ULAC informaciją.

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą mokykloje

Kvalifikaciniai reikalavimai:

- turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalaurą laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą;
- dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;
- išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;
- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;
- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;
- turėti organizacinių gebėjimų;
- sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail. Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

KŪDIKIAI NUO ROTAVIRUSINĖS INFEKCIJOS SKIEPIJAMI NEMOKAMAI

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas informuoja, kad nuo šių metų rugsėjo 1 d. 2 mėn. amžiaus kūdikiai pradami nemokamai skiepyti nuo rotavirusinės infekcijos. Lietuva taps 13-ąja šalimi Europoje, įsitraukusi vakciną į Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių.

Rotavirusinė infekcija – tai ūmi žarnyno virusinė infekcija pasireiškianti karščiavimu, vėmimu, viduriavimu, bendra organizmo intoksikacija. Rotavirusinio enterito sukelti viduriavimai yra viena dažniausių visuomenės sveika-

tos problemų. Rotavirusinės infekcijos atveju, virusų išskyrimas gali tęstis iki 3 ir daugiau savaitių, o kambario temperatūroje ant daiktų, virusas išlieka gyvybingas net savaites.

Lietuvoje per 2018 m. I pusmetį didžiausias sergamumas nustatytas iki 3 m. amžiaus vaikų grupėje (71,6 proc.). 2017 m. Kauno apskrityje rotavirusinės infekcijos sergamumo rodiklis (16,36) buvo pats didžiausias per 2012-2017 m. laikotarpį.

Nors rankų higiena yra viena svarbiausių iš nespecifinių profilaktikos priemonių, padedanti riboti viruso plitimą, tačiau **vienintelė efektyvi specifinė profilaktikos priemonė – skiepai.**

Nuo šių metų rugsėjo 1 d.

nemokamai pradėti skiepyti 2 mėn. amžiaus kūdikiai (gimę 2018 m. liepos mėn. 1 d. ir vėliau) rotavirusinės infekcijos geriamąją vakciną, antroji dozė bus skiriama – 4 mėn., trečioji – 6 mėn. amžiaus laikotarpyje. Valstybės biudžeto lėšomis finansuojama vakcina rekomenduojama visiems šio amžiaus Lietuvos vaikams. **Vyresniems nei 32 savaitių vaikams vakcina nebetinkama.** Klinikiniais tyrimais įrodyta, jog vakcina yra saugi, efektyvi ir gerai toleruojama. Vakcinacijos tikslas – išvengti sunkių rotavirusinės infekcijos atvejų.

Primename, kad visais atvejais dėl skiepų rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją.

NVSC informacija

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programoje gali dalyvauti **40-65 m. amžiaus asmenys**, esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims.

Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS** ir **NEMOKAMAS**. Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

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.

Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Kviečiame visus, kurie neabejingi savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!

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



INFORMACIJA tėvams arba vaiko atstovams pagal įstatymą, kur kreiptis pagalbos Prienų rajono savivaldybėje, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus

Jei jaunuoliai pradeda eksperimentuoti / nereguliariai vartoti alkoholį ar narkotikus – tai signalas, kad jiems reikia pagalbos atsisakant minėtų medžiagų vartojimo, ugdant atsakingą požiūrį į neigiamas vartojimo pasekmes ir užkertant kelią priklausomybės nuo alkoholio ar narkotikų vystymuisi.

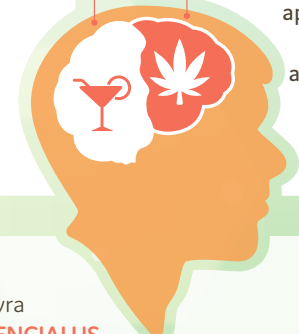
Vienas iš tokios pagalbos būdų – šių jaunuolių dalyvavimas **Ankstyvosios intervencijos programoje**. Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-60 / V-39 „Dėl ankstyvosios intervencijos programos vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Dalyvavimas programoje yra **NEMOKAMAS** ir **KONFIDENCIALUS**.

Programą sudaro **3 dalys**: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda **Prienų švietimo pagalbos tarnybos** ir **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai**.

Užsiėmimai vyks **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure**, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.



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/

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**, mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną
Birutė Vitkauskaitė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą
Asta Gataveckienė

INFORMACIJĄ RINKO:
Visuomenės sveikatos specialistė
Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje
Erika Bašinskaitė-Zubrienė



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