

Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje

Širdies ir kraujagyslių ligos visame pasaulyje siejamos su netinkama žmonių gyvenimu: nesveika mityba (maiste per daug riebalų, cholesterolio, druskos), rūkymu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, antsvoriu ir neįvykdytu padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ar cukriniu diabetu. Bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis yra ne tik medicinos, bet ir socialinių problemų dėmesio centre. Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos užima vieną pagrindinių vietų mirties priežasčių struktūroje Lietuvoje ir Prienų rajone. Bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone pasižymi didėjančia tendencija, ypač nuo 2012 m. Per 2012 - 2017 m. laikotarpį bendrasis sergamumas širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis Prienų rajone išaugo 3,2 karto ir viršijo Lietuvos vidurkį (1 pav.).

Užsienio ir mūsų šalies patirtis rodo, kad galima išvengti daugelio širdies ir kraujagyslių ligų, pailginti žmonių gyvenimą. Tam reikia perprasti ligos prigimtį, nustatyti ją skatinančius rizikos veiksnius ir atkakliai su jais kovoti. Pokyčių pirmiausia turime norėti patys ir ryžtis keisti savo gyvenimą. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono pirminiais sveikatos priežiūros centrais, vykdo širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programą.

Programoje kviečiami dalyvauti 40 - 65 m. amžiaus asmenys ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims (turintys padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, žalingų įpročių). Dalyvavimas programoje yra SAVANORIŠKAS ir NEMOKAMAS.

Programos metu užsiėmimus veda ir konsultuoja dietistas, psichologas, fizinio aktyvumo specialistas ir gydytojas. Vedamos interaktyvios paskaitos, diskusijos, praktiniai užsiėmimai. Esant poreikiui, sudaromi individualūs fizinio aktyvumo, mitybos planai. Norintys dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Programos trukmė – 18 val. Užsiėmimai vyksta susidarius 10-20 asmenų grupei, su dalyviais susisiekiame asmeniškai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com



Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa



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 gyvenimo, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- ♥ Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas, sveikatos rodiklius.
- ♥ 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 valdymas.

Si 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“.

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





1 pav. Sergamumo kraujotakos sistemos ligomis dinamika Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2012 - 2017 m.

Kaip išvengti traumų žiemą?

Išibėgėjus šaltajam metų sezonui, lydi ne tik žemiški džiaugsmas, bet ir pavojai. Dėl permainingų orų susidaro pavojingos sąlygos ir keliuose, ir šaligatviuose bei pėsčiųjų takuose. Dauguma traumų (palsydimai, nugriuvimai) patiriamos dėl susidariusios slidžios dangos.



Keletas trumpų patarimų, kaip išvengti traumų:

- einant neskubėkite, iš namų išeikite 15 - 20 minučių anksčiau, kad būtų galima pasirinkti ilgesnį, bet mažiau slidų kelią;
- stenkitės nenešti sunkių krepšių, kurie gali sutrikdyti pusiausvyrą;
- būkite dėmesingi ir atidūs lipdami laiptais, laikykitės už turėklų;
- įėję į pastatą nusikratykite sniegą nuo drabužių ir batų bei nepamirškite, kad grindys gali būti šlapios, todėl eikite atsargiai;
- avėkite tinkamus batus grubaus reljefo padu, venkite aukštakulnių;
- jei paviršius, kuriuo einate, labai slidus, stenkitės statyti koją visu padu, truputį palinkus, kad svorio centras nukryptų į priekį.
- geriau eikite sniegu, o ne slidžiais šaligatviais;
- tamsioju paros metu būtina dėvėti atšvaitus. Juos seginčius pėsčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau. Tai labai svarbu, kadangi slidžioje gatvėje automobilio stabdymo kelias daug ilgesnis;
- jeigu visgi paslydote ir kren-tate, reikia mokėti kristi taisyklingai. Patariama atsipalaiduoti, kadangi tuomet raumenys neįtempti ir kritimo smūgis švelnesnis;
- viena efektyviausių griuvimų profilaktikos priemonių – pusiausvyrą gerinantys pratimai, todėl labai svarbu reguliariai mankštintis.

Mėgaukimės žiema, tačiau nepamirškime tykančių pavojų!

Bendrojo lavinimo mokyklos galės nemokamai naudotis joms sukurtais receptais

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) kartu su Lietuvos restoranų vyriausiųjų virėjų ir konditerių asociacija (RLVVK) parengė patiekalų receptūras, kuriomis nemokamai galės naudotis šalies ugdymo įstaigos – bendrojo lavinimo mokyklos, organizuodamos vaikų mitybą. Naujuosiuose receptuose – skanūs ir sveiki patiekalai, kuriuos jau netrukus galės išbandyti šalies moksleiviai.

Niekam ne paslaptis, kad vaikų maitinime ištis yra nemažai problemų. Tad džiugu, kad ši asociacija, vienijanti virtuvės šefus, dietologus ir kitus mitybos ekspertus, parodė didžiulę iniciatyvą ir neatlygintinai parengė patiekalų receptus ir gamybos aprašymus, kuriais šalies ugdymo įstaigos gali naudotis jau dabar.

Kaip numatyta susitarime, šiais patiekalais visos to pageidaujantios mokyklos ir darželiai galės keisti dabar naudojamus patiekalus be derinimo su Valskybine maisto ir veterinarijos tarnyba, o juos rasti galės SAM interneto svetainėje www.sam.lt.



Kviečiame dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje

Ankstyvosios intervencijos programa (toliau – Programa) – tai planingų ir sistemingų priemonių visuma, skirta eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems psichoaktyviais medžiagas nepilnamečiams asmenims nuo 14 m. (vartoja psichoaktyviais medžiagas (išskyrus tabaką), bet nėra nuo jų priklausomi, tačiau pasižymi rizikinga elgsena).

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ankstyvosios intervencijos programa yra pagrįsta nuostata, kad, pastebėjus psichoaktyviais medžiagas vartojantį asmenį, svarbu laiku reaguoti, t.y. pasiūlyti jam ankstyvosios intervencijos paslaugas, nukreipti dalyvauti ankstyvosios intervencijos programoje. Jei jaunas žmogus vartoja psichoaktyviais medžiagas – tai įspėjimas, kad jam reikia pagalbos formuojant atsakingą požiūrį į minėtų medžiagų vartojimą, dėl to kylančias neigiamas pasekmes ir tolesnį savo gyvenimą. Vienas iš tokios pagalbos būdų – ankstyvosios intervencijos programa – šių žmonių informavimas bei vietos, kur jie galėtų susiburti ir analizuoti savo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą bei galimus išylančių problemų sprendimų būdus, suteikimas.

Programos tikslinė grupė yra Prienų rajono nepilnamečiai vaikai nuo 14 metų, kurie dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pateko į policijos, teismų, mokyklos ar darbovietės akiratį. Galimi ir tokie patekimo į ankstyvosios intervencijos programą būdai, kaip asmens sveikatos priežiūros specialistų nukreipimas, jauno asmens arba jo tėvų prašymas ir t.t.

Į programą nepriimami asmenys, turintys išreikštą priklausomybės požymių, nes programa nesujusi su priklausomybės ligų gydymu, o tik padeda keisti jaunų asmenų požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

Programa yra trumpalaikė, ją sudaro pradinis pokalbis ir grupiniai užsiėmimai, kurių bendra trukmė – 8 valandos. Programos dalyvių grupė gali būti sudaryta nuo 6 iki 12 asmenų.

Ankstyvosios intervencijos programą veda Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos specialistai (toliau – VSB) ir Prienų švietimo pagalbos tarnybos specialistai (toliau – ŠPT), dalyvavę Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento ir Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro organizuotuose mokymuose.

Paslaugos tikslas – suteikti nepilnamečiams (nuo 14 metų amžiaus), kurie vartoja psichoaktyviais medžiagas, t.y. eksperimentatoriams ir nereguliariems psichoaktyviųjų medžiagų vartotojams, ankstyvosios intervencijos paslaugas ir taip užkirsti kelią jauniems asmenims tapti priklausomiems nuo minėtų medžiagų vartojimo.

Asmuo, ketinantis dalyvauti Programoje savanoriškai arba įpareigotas (teismo ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo bylą nagrinėjantčios institucijos (pareigūno) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus; savivaldybės administracijos direktoriaus, kai savivaldybės Prienų rajono savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos (toliau – VGK) siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė ir kartu įpareigojimas dalyvauti Programoje), registruojasi pats arba jį registruoja jo atstovai pagal įstatymą, atvykę į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą, adresu: Revuonos g. 4, Prienai.

Ankstyvosios intervencijos programos temos:

- Pradinis pokalbis;
- Užsiėmimas nr. 1 - „Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą“;
- Užsiėmimas nr. 2 - „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis“;
- Užsiėmimas nr. 3 - „Rizikos ir apsauginiai veiksniai“;
- Užsiėmimas nr. 4 - „Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą“;
- Baigiamasis pokalbis.

Dalyvavimas programoje nemokamas ir konfidencialus!

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

Jeigu jaunuoliai pradeda eksperimentuoti / nereguliariai vartoti alkoholį ar narkotikus – tai signalas, kad jiems reikia pagalbos atsikartant 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.

Gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė

Kasmet paskutinę sausio savaitę minima Gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitė. Šios akcijos tikslas – atkreipti dėmesį į šią ligą sukeliančią žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekciją. 2008 metais vokiečių mokslininkui Haraldui zur Hausenui paskirta Nobelio premija už tai, kad jis įrodė, jog gimdos kaklelio vėžio sukėlėjas yra žmogaus papilomos virusas (ŽPV).

Kasmet Lietuvoje apie 450 moterų suserga ir 250 miršta nuo gimdos kaklelio vėžio. Kas savaitę dėl gimdos kaklelio vėžio Lietuvoje vidutiniškai netenka 5 moterų. Dažniausiai ši liga diagnozuojama 35 - 44 metų amžiaus moterims.

Pasaulyje gimdos kaklelio vėžys užima ketvirtą vietą tarp moterų piktybinių susirgimų ir yra viena dažniausių moterų mirties nuo vėžio priežasčių – kasmet nuo šio vėžio miršta daugiau kaip 260 000 moterų (apie trečdalis visų susirgusiųjų).

Laiku – dar ikivėžinėje ar ankstyvojoje stadijoje – nustatius ligą, ji yra išgydoma. Profilaktinė patikra ir skiepai yra efektyviausi būdai ir pagrindinės priemonės

siekiant užkirsti kelią šiai klatingai ligai. Primename, kad Lietuvoje nuo 2016 m. rugsėjo visos 11 metų mergaitės nemokamai skiepijamos nuo ŽPV infekcijos. Vakcinacijos schemą sudaro dvi vakcinacijos dozės, tarp kurių turi būti ne trumpesnė kaip 6 mėn. pertrauka. Skiepijant ŽPV vakcinomis, galima išvengti iki 75 proc. visų gimdos kaklelio vėžio atvejų. Naujausiais ULAC duomenimis, pernai nuo ŽPV infekcijos pirma doze buvo paskiepyta 11 220 (2017 m. - 9 765) mergaičių, antra – 11 442 (2017 m. - 5 441). Dėl nemokamos vakcinacijos reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Vyresni asmenys nuo ŽPV gali pasiskiepyti savo lėšomis.

Mielos moterys nedelskite ir pasirūpinkite savo sveikata.

Skiepijant nuo ŽPV apsaugoti ne tik nuo gimdos kaklelio vėžio, bet ir nuo kitų vėžio formų!

Skiepijant nuo ŽPV mažina šios infekcijos paplitimą!

Skiepijant nuo ŽPV rekomenduojami 11-12 metų paaugliams!

Tėvai, ar žinote, kaip apsaugoti vaikus nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV), sukeliančio vėžį?!

SVARBU: 11-12 metų mergaitės skiepijamos nemokamai pagal 2 dozių skiepijimo planą. Kreiptis į savo šeimos gydytoją ar pediatrą.

UIAC

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

Kam skirta?
Moterims nuo 25 iki 60 metų.

Ar reikia mokėti?
Už paslaugą mokėti nereikia.

Į ką kreiptis?
Į savo šeimos gydytoją.

Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?
Kartą per 3 metus.

Daugiau informacijos:

Rūpinimui klausimus galima pateikti info@vfl.lt arba (8 3) 232 2222.

Veikla bendrojo lavinimo mokyklose Praktiniai užsiėmimai „Kaip nesirgti, o susirgus greičiau pasveikti“

Atėjus šaltajam sezonui padažnėja susirgimų atvejų, todėl Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo skyriuose dirbančios visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios mokinių sveikatos priežiūrą, gruodžio – sausio mėnesiais ypatingai daug dėmesio skyrė užkrečiamųjų ligų prevencijai.

Niekam ne paslaptis, jog viena efektyviausių priemonių kovai su mikrobais – rankų higiena, todėl mokleiviams buvo vykdomi užsiėmimai, kurių metu buvo tikrinamos žinios, vaikai mokėsi taisyklingai plauti rankas, žiūrėjo vaizdo medžiagą apie rankų švarą ir jos svarbą sveikatai. Užsiėmimo metu visi kartu dainavo dainą „Su gimimo diena“ ir rankų judesiais imitavo rankų plovimą, kad atsimitų, jog rankyčių plovimui reikia skirti tiek laiko, kiek trunka sudainuoti dainos posmelį du kartus, o vėliau šios žinios buvo pritaikytos praktiškai. Kad žinios nedingtų, vaikams išdalinti rankų plovimo dienoraščiai, kuriuose vaikai turi žymėti, kada ir koku metu jie plovė rankytes. Vyresni pradinė klasių mokiniai dalyvavo viktorijoje, kurioje buvo tikrinamos žinios apie gripą, peršalimo ligas, jų panašumus ir skirtumus, kaip apsaugoti, ką daryti susirgus. Mokiniai puikiai žino, jog ne vaisvandeniai ar kiti saldieji gėrimai, o arbata gali tapti vaistu. Užsiėmimų metu vaikai susipažino su įvairiomis gydymosiomis vaistažolėmis, ragavo arbatėlių.



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

Kvalifikaciniai reikalavimai:

- turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimą bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio - laboranto, sanitarijos felčerio, higienisto, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaičių 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.com

Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

Veikla bendrojo lavinimo mokyklose

Protų mūšis „AIDS: geriau žinoti 2018 m.“

Gruodžio 1 d. yra minima pasaulinė AIDS diena. Šios iniciatyvos tikslas – supažindinti mokinius ne tik su AIDS problema, bet ir su užsikrėtimo bei apsisaugojimo nuo šios ligos būdais.



Iki 2018 metų sausio 1 d. Lietuvoje užregistruota 3012 ŽIV užsikrėtusių asmenų. Vyrų beveik 4 kartus daugiau nei moterų (2402 vyrų ir 610 moterų). Pagal ŽIV plitimo būdą, dauguma – 59 proc. (1785) asmenų užsikrėtė ŽIV vartodami švirkščiamuosius narkotikus. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) šiemet taip pat kvietė paminėti šią dieną ir savo žinias patikrinti protų mūšyje „AIDS: geriau žinoti 2018“. Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklos prisijungė prie iniciatyvos ir gruodžio mėnesį organizavo protų mūšį. Renginių metu visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios mokinių sveikatos priežiūrą, supažindino mokinius su AIDS grėsmėmis ir sėkmingai vedė užsiėmimus. Renginių metu buvo rodomos skaidrės su pateiktais klausimais, į kuriuos mokiniai turėjo rasti tinkamą atsakymą. Mokiniai, kurie dalyvavo renginiuose, gavo padėkos raštus ir simbolines atminimo dovanėles.

Ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo svarba

Fizinis aktyvumas – prigimtinis organizmo poreikis, tai veiksnys, kuris formuoja žmogaus organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Tai ypač svarbu ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja. Laikoma, kad judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi.

Svorio problemos ir vaikų nutukimo problema per pastaruosius kelis dešimtmečius Europoje gerokai išaugo. Kartu su šia problema padaugėjo ir fizinių bei psichinių pasekmių, susijusių su nutukimu. Šiuolaikiniai vaikai auga ir vystosi sparčios informacinių technologijų raidos epochoje, kuomet kompiuteriai, išmanūs telefonai ir kitos technologijos pritraukia jų dėmesį ir išlaiko juos prie monitoriaus didžiąją jų laisvalaikio dalį, kuri turi

būti skiriama pasivaikščiavimams, fiziniam lavinimui ir kitokiai aktyviai veiklai. Taigi didžiąją laisvo laiko dalį vaikai praleidžia tvankiose, mažai vėdinamose vietose. Nepakankamas fizinis aktyvumas trukdo normalų vaikų fizinį vystymąsi. Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertai yra apskaičiavę, kad nepakankamas fizinis aktyvumas kasmet apytikriai lemia 3,2 mln. Žemės gyventojų mirčių.



Fiziniai pratimai, judėjimo aktyvumas, kūno kultūra padeda užtikrinti fizinę ir psichinę asmens darną. Vaikams, paaugliams tai turi įvairiapusę naudą:

- Pakankamas fizinis aktyvumas įgalina augti ir formotis žmogaus kūnui, leidžia susiformuoti taisyklingai laikysenai;
- Fizinės veiklos metu vystosi sveiki kaulai, raumenys, sąnariai, gerėja lankstumas, lavinasi pusiausvyra, normalizuojasi kūno svoris;
- Dėl tinkamo fizinio aktyvumo mažėja sergamumas, gerėja savijauta, miegas, apetitas;
- Fiziniai pratimai, sportavimas yra skoliozės, plokščiapėdystės, nugaros skausmų profilaktinė priemonė, padedanti stiprinti kaulus, raumenis, gerinti kvėpavimą, širdies darbą, grūdinti organizmą;
- Fizinis aktyvumas yra svarbus žmogaus gyvenimo, sveikatos skatinimo ir stiprinimo komponentas;
- Stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą;
- Stiprina psichinę sveikatą (didesnis savivarbos, mažesnis nerimo ir streso lygis).



Fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams:

- Vaikai ir paaugliai turi kasdien judėti mažiausiai 60 min. vidutiniu ar didesniu intensyvumu. Per savaitę tai turi sudaryti ne mažiau kaip 300 min.
- Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 min.) ir turi trukti bent 1,5 - 2 val. kasdien.
- „Sukaupti 60 min. fizinės veiklos“ reiškia, kad dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pvz., per 2 kartus po 30 min. ar net per 3 kartus po 20 min.
- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti, išvermę lavinanti veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei tankis, didesnio intensyvumo veikla reikia užsiimti ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę.
- Jei vaikai ar paaugliai nesilaiko šių rekomendacijų ir jų fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis, nei rekomenduojama, net ir mažiau intensyvi ar trumpesnė fizinė veikla suteiks daugiau naudos sveikatai ir gerai savijautai negu fizinis pasyvumas ir ilgas sėdėjimas.



Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės nuolat stengiasi skatinti Prienų rajono gyventojų, ikimokyklinio bei mokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą. Šia tema vykdomi teoriniai ir praktiniai užsiėmimai. Sieksime, kad nuo šių metų fizinio aktyvumo skatinimui būtų skiriamas dar didesnis dėmesys.

Gruodžio ir sausio mėnesiais vyko fizinio aktyvumo teoriniai ir praktiniai užsiėmimai Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje, Prienų miesto lopšeliuose - darželiuose. Labai svarbu jau nuo pat mažens ugdyti pozityvų požiūrį į judėjimo svarbą.

NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI

KADA 17:00
Antradieniais
Ketvirtadieniais

KUR
Prienų kultūros ir laisvalaikio centro mažojoje salėje

Būtina išankstinė registracija:
(8 319) 544 27

Vietų skaičius ribotas

Vyko paskaitėlės – praktiniai užsiėmimai „Žiemos pavojai“

Žiema – gražus ir smagus metų laikas, ypač mūsų mažiausiems. Tačiau nevertėtų pamiršti, kad žiemą lauke tyko labai daug pavojų.

Siekiant sumažinti nelaimingų atsitikimų tikimybę, gruodžio mėnesį Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose vyko mokomosios pamokėlės – praktiniai užsiėmimai „Žiemos pavojai“. Užsiėmimų metu visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios mokinių sveikatos priežiūrą, pasakojo mokiniams, kaip reikėtų saugiai džiaugtis žiemos teikiamais malonumais, ką daryti ilūžus ledui ar pamačius skęstantį žmogų, atlikti užduoteles bei žiūrėti mokomąjį filmuką.



Sergamumas gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis Prienų rajone

Dabartinis laikotarpis sutampa su gripo sezonu, įprastai trunkančiu nuo 40-osios kalendorinės metų savaitės iki 20-osios kitų metų kalendorinės savaitės. Gripas – tai ūmi virusų sukelta kvėpavimo takų infekcija, pasireiškianti karščiavimu, sausu kosuliu, gerklės, galvos ir raumenų skausmu, nuovargiu ir silpnumu.

2019 m. antrąją savaitę Lietuvoje buvo užregistruoti 1742 gripo ligos atvejai, daugiausia – Kauno apskrityje (528 ligos atvejai). 2018 m. antrąją savaitę Lietuvoje buvo užregistruota 350 gripo ligos atvejų. Iš turimų duomenų matyti, kad 2019 m. antrąją savaitę sergamumas didesnis 5 kartus. Nuo 2018 m. 40 sav. iki 2019 m. 2 sav. iš viso buvo užregistruota 4120 ligos atvejų, daugiausia – Kauno apskrityje (1294 ligos atvejai).

Užsikrėtęs gripo virusu žmogus suserga per 24–72 val. (vidutiniškai per 48 val.).

Kaip užsikrečiama?

• Sergančiam žmogui kosėjant arba čiaudint, lašeliai, kuriuose yra gripo virusas, išsisklaido ore. Jie gali

Gripo ir peršalimo skirtumai		
Simptomai	Gripas	Peršalimas
Karščiavimas	Yra, temperatūra 38 laipsniai ir daugiau	Nėra arba nežymus
Galvos skausmas	Dažnai	Kartais
Raumenų skausmas	Beveik visada, dažnai stiprus	Nebūdingas
Bendras silpnumas	Dažnai ir didelis	Kartais
Sloga, čiaudulys	Kartais	Dažnai
Diskomfortas krūtinėje, kosulys	Stiprus	Nestiprus arba vidutinis
Pradžia	Staigi (per 12 val.)	Laipsniška

išplisti metro atstumu bei užkrestį šalia esančius žmones, kurie įkvepia šių lašelių. Gripu galima užsikrėsti ir užterštomis rankomis palietus akis, nosį, burną.

• Greičiausiai infekcija plinta prastai vėdinamose uždaroje patalpose. Dažniausiai – mokyklose, ligoninėse, prekybos centruose ir kt.

Lyginant 2019 m. ir 2018 m. 1–2 savaičių sergamumą gripu ir ŪVKTI, didesni rodikliai yra šių metų nei praėitų. Bendras rodiklis 2019 m. 1 savaitės didesnis 20,4 atv./10 tūkst. gyventojų, 2 savaitės didesnis 24 atv./10 tūkst. gyventojų (1 pav.).

Kitos visuomenės sveikatos specialistų rekomenduojamos apsaugos priemonės:

• Rankų higiena – pagrindinė nespecifinės profilaktikos priemonė. Plaukiant rankas su muilu nuo jų pašalinama beveik 95 proc. žmogui patogeninių mikroorganizmų. Plauti rankas su muilu rekomenduojama reguliariai, bet ypač – nusikosėjus ar nusičiaudėjus.

• Patariama neplautomis rankomis neliesiti akių, nosies ar burnos.

• Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo higienos – užsidenkti nosį ir burną, panaudotas nosinaites išmesti tam skirtose vietose.

• Nuolat vėdinti patalpas.

• Pajutus gripo simptomus, patariama neiti į darbą ar ugdymo įstaigą, likti namuose.

• Vengti kontakto su sergančiais asmenimis.

• Nuolat stiprinti savo sveikatą – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų ir pan.

• Vengti masinių žmonių susibūrimo vietų.

Verta žinoti

Jei gripas laiku nediagnozuojamas ar netinkamai gydomas, virusas nualina organizmą, gali prasidėti mikrobo 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 atvejų, kai gripo virusai žaibiškai pažeidžia daugumą organizmo ląstelių. Su tokia infekcija organizmas jau nepajėgia kovoti.

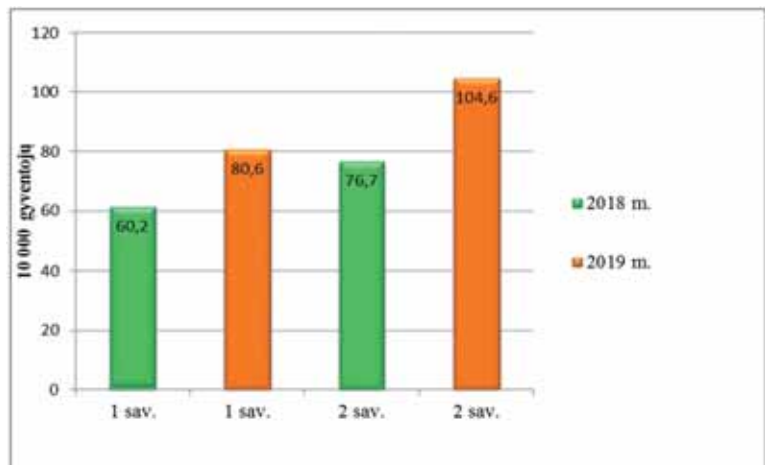
Svečiuose lankėsi Prienų aklujų ir silpnaregių sąjungos narės

Šiandien Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure lankėsi Prienų aklujų ir silpnaregių sąjungos Prienų skyriaus narės. Susitikimo metu buvo kalbama apie dabar ypač aktualią temą – peršalimo ligų ir gripo profilaktiką.



Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą A. Gataveckienė papasakojo apie peršalimo ir gripo simptomus, šių ligų skirtumus, patarė, kaip nuo jų apsisaugoti. Taip pat narės pasidalijo savo patirtimi, kaip reikėtų stiprinti savo imunitetą norint

nesusirgti užkrečiamomis kvėpavimo takų ligomis. Vėliau vyko viktorina „Gripui – NE“, kiekviena narė stengėsi kuo teisingiau atsakyti į pateiktus klausimus bei pagilino savo žinias užkrečiamųjų ligų srityje. Džiaugiamės ilgamečiu ir glaudžiu bendradarbiavimu.



1 pav. 2018 m. ir 2019 m. 1-2 sav. sergamumas gripu ir ŪVKTI

KAIP ELGTIS GRIPO EPIDEMIJOS METU?

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras gripo epidemijos metu rekomenduoja:

- dažnai plauti rankas; laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo rekomendacijų – prisidengti nosį ir burną, vienkartinės nosinaitės nedelsiant išmesti, nusiplauti rankas;
- neplautomis rankomis stengtis neliesiti akių, nosies ir burnos;
- daugiau būti gryname ore;
- gerai vėdinti ir dažniau drėgnu būdu valyti patalpas (ypač jei jose gyvena, dirba ar lankosi daug žmonių);
- vengti masinių susibūrimo vietų, esant galimybei nesinaudoti viešuoju transportu. Pasirinkti individualias laisvalaikio praleidimo priemones;

• vengti kontakto su sergančiais asmenimis.

Susirgus rekomenduojama:

- kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą;
- neiti į darbą, sergančių vaikų neleisti į vaikų ugdymo įstaigas, gydytis, kaip nurodė gydytojas;

Nuo 2019 m. sausio 21 d. Prienų rajono savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu paskelbta gripo epidemija.

Visų epidemijos laikotarpį vienkartinės medicininės kaukės NEMOKAMAI bus dalinamos Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai) darbo dienomis nuo 8.00 iki 17.00 val. (pietų pertrauka 12.00-12.45 val.).

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.vsbuoras@gmail.com
Internete: <http://www.vsbprienai.lt>
<http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJA RINKO:
Direktorė
Iona 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
Visuomenės sveikatos specialistė
Vesta Stankevičienė

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

• sergantys gripu asmenys apsaugoti kitus gali dėvėdami medicininės kaukes, kurios sulaiko kvėpavimo takų sekretus kosint ar čiaudint, bei sveiki žmonės slaugydami sergantį asmenį taip pat turėtų dėvėti medicininę kaukę;

• kuo dažniau plauti rankas.

pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje
Monika Matusevičienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje,
Stakliškių gimnazijoje
Laima Miliukienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje,
„Ažuolo“ progimnazijoje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje
Vaida Lazauskienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje,
„Žiburio“ gimnazijoje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje
Zinaida Arlauskienė

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS

Mokymų pavadinimas	Darbo diena
Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas	Trečiadienis
Privalomasis higienos įgūdžių mokymas	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	Penktadienis

Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995.
Maloniai lauksime Jūsų!

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURE (REUVONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995