

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas (2019 m., rugpjūtis)

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

„ASIST“ mokymai

Rugpjūčio 8–9 dienomis pagal „Living Works“ aukščiausių tarptautinių standartų savižudybių prevencijos programą vyko „ASIST“ mokymai, kuriuos organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.



„ASIST“ – tai dviejų dienų savižudybių intervencijos įgūdžių mokymai, kurių tikslas – įgalinti dalyvius atpažinti, kad asmuo galvoja apie savižudybę, ir padėti užtikrinti jo saugumą. 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.

Tyrimai rodo, kad „ASIST“ mokymus baigę dalyviai jaučiasi geriau pasirengę ir norintys padėti žmonėms, galvojantiems apie savižudybę. „ASIST“ mokymų dalyviai išmoko:

- suprasti, kad jų išitikinimai ir požiūris gali turėti įtakos savižudybės intervencijai;
- identifikuoti žmones, turinčius minčių apie savižudybę;
- aiškiai ir tiesiai įvardinti, kad žmogus galvoja apie savižudybę;

- išklausti žmogaus, galvojančio apie savižudybę, pasakojimą ir atpažinti, kas dar jungia žmogų su gyvenimu;
- taikyti saugumą užtikrinančių veiksmų eilę: saugumo įvertinimą, saugumo plano sukūrimą, jo veikimo užtikrinimą.

„ASIST“ mokymuose dalyvavo asmenys iš įvairių Prienų rajono įstaigų: Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centro, Prienų rajono savivaldybės priešgaisrinės tarnybos, Prienų rajono savivaldybės, Prienų rajono savivaldybės administracijos Jiezo ir Naujosios Ūtos seniūnijų, Kauno apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus Prienų rajono savivaldybėje ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro.

Biuras dėkoja visiems dalyvavusiems mokymuose ir džiaugiasi, jog dabar Prienuose yra dar daugiau žmonių, galinčių suteikti pirmąją pagalbą žmonėms svarstantiems savižudybę.

Rinkime tik gerai pažįstamus grybus!

Grybavimas suteikia žmogui didelį malonumą, atsipalaidavimą ir poilsį. Prasi-dėjus grybų sezonui dauguma žmonių skuba pagrybauti. Daugelis grybautojų mano, kad puikiai pažįsta valgomuosius grybus, vis dėlto retkarčiais į pintines papuola ir nuodingų grybų, kurie pridaro daug nemalonumų. Pasitaike, kad vyresnio amžiaus žmonės, kurie visą gyvenimą grybavo ir gerai pažįsta grybus, dėl pablogėjusio regėjimo skaudžiai apsirinka – prisirenka nuodingų grybų, todėl grybaujant ir vėliau apdorojant grybus reikia būti itin atidiems.

Valgomieji grybai yra vertingas ir skanus maisto produktas. Pagal cheminę sudėtį ir baltymų kiekį jie artimi mėšai. Grybai yra maistingi, turi B grupės, PP, C, A, D, U vitaminų, geležies, magnio, cinko, jodo, fosforo ir kt. Tačiau tai nėra lengvai virškinamas maisto produktas. Grybų nerekomenduojama valgyti žmonėms, sergantiems virškinimo trakto, inkstų, kepenų ligomis. Taip pat senyvo amžiaus žmonėms, kurių skrandžiai yra jautresni, ir mažiems vaikams, kurių skrandžiai dar nepakankamai išsivystę, tad grybus sunkiai virškina. Patartina rinkti jaunus grybus, nes jie yra maistingesni. Kepurėlė vertingesnė nei kotas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti nuodingi grybai. Iš Lietuvoje žinomų apie 400 grybų, nuodingų yra apie 40. Problemų gali kilti prisirinkus mažai žinomų grybų ar valgius nežinia kieno surinktus grybus.

Kada derėtų sunerimti? Jei po kelių valandų ar net sekančią dieną po to, kai buvo valgyta grybų, atsirado pykinimas, vėmimas, viduriavimas ir pilvo skausmai. Tai pirmieji ir dažniausi apsinuodijimo nuodingais grybais požymiai. Nors tokie pat negalavimai gali atsirasti tiesiog persivalgius ar prisivalgius ne nuodingų, bet nevalgomų grybų, liaudyje vadinamų šungrybiais. Kiekvienas apsinuodijimas grybais turi būti vertinamas kaip potencialiai



Žalsvoji musmirė (*Amanita phalloides*).

pavojingas gyvybei, dėl jo būtina kuo skubiau pasitarti su medikais.

Nuodingiausi Lietuvos grybai yra žalsvoji ir blyškioji musmirės. Net viename grybe esantis nuodo amatoksino kiekis gali būti mirtinas. Šio nuodo savybės nepakinta verdant, kepat, sūdant, džiovinant ir kitaip juos ruošiant ir konservuojant.

Įtariant apsinuodijimą amatoksino turinčiais grybais, visuomet rekomenduojame vykti į gydymo įstaigą, nes veiksmingų gydymosi priemonių namuose nėra, o prarastas laikas, per kurį gali būti skiriamas priešnuodis, žmogui gali kainuoti gyvybę.

(Nukelta į 4 p.)



EUROPOS JUDUMO SAVAITĖ - paminėkime KARTU!

RUGSĖJO 21 d.
(šeštadienį)

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia į NEMOKAMĄ pažintinį žygį po Stakiškių apylinkes (apie 10 km.).
Žygio metu lydės kultūrologė Rita Balsevičiūtė.

VIETA:
9:00 val.
Nuo Prienų savivaldybės aikštės nemokamai veš autobusas.
(Po žygio visi bus parvežti į Prienus).

SVARBU:
Kiekvienas žygio dalyvis atsako už savo sveikatą. Jei dalyviui mažiau nei 18 metų, jis gali dalyvauti tik lydimas suaugusio asmens. Pasirūpinkite patogią avalynę ir oro sąlygas atitinkančią aprangą.

APLANKYSIME:
Stakiškių Salyklo bokštą – muziejų, Stakiškių bažnyčią ir koplytėlę, Stakiškių piliakalnį, Tridupio Ažuolus, Kryžiaus akmenį, Napoleono kepurę.
Po žygio vaišinsimės koše.

Partneriai: Prienų rajono savivaldybė, Prienų t. savivaldybė, Stakiškių seniūnija, Stakiškių kultūros centras

Rėmėjai: Lietuvos menotekos vadybos

Informaciniai rėmėjai: **Gyvenimas**, **kvitina.com**

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA:
☎ (8 319) 54 427
✉ prienai.vs.biuras@gmail.com





KONKURAS

„MES MINIME EUROPOS JUDUMO SAVAITĖ“

2019 metų Europos judumo savaitės tema „Vaikščiokime ir važinėkime dviračiu saugiai“. Dėmesys atkreipiamas į eimą pėsčiomis kaip susisiekimo rūšį, kuri dažnai yra nepakankamai įvertinama

- 1 KONKURAS VYKS**
Nuo 2019 m. rugsėjo 16 d. iki 2019 m. rugsėjo 22 d.
- 2 KONKURSO DALYVIAI**
Prienų miesto ir rajono žmonės/jstaigos
- 3 KONKURSO SĄLYGOS**
Konkurso dalyviai rugsėjo 16 – 22 dienomis aktyviai ir kūrybiškai minėdami Europos judumo savaitę, fotografuoja akimirkas, kuriose atsispindi fizinis aktyvumas.
Norint dalyvauti konkurse būtina atsiųsti 2 fotografijas, kurios privalo būti jpeg formatu.
Užfiksuotas fotografijas privaloma trumpai aprašyti (apimtis iki 0,5 puslapio) ir atsiųsti Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biurui el. paštu: prienai.vs.biuras@gmail.com. iki š. m. rugsėjo 25 d. 16.00 val.

Susipažinti su konkurso nuostatais galite Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro internetinėje svetainėje: www.vabprieai.lt arba socialinio tinklo „Facebook“ paskyroje.

Dėl papildomos informacijos galite kreiptis tel. (8 319) 54427 arba el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Lytiškai plintančių infekcijų sergamumo analizė 2018 m. Kauno apskrityje ir Prienų rajone

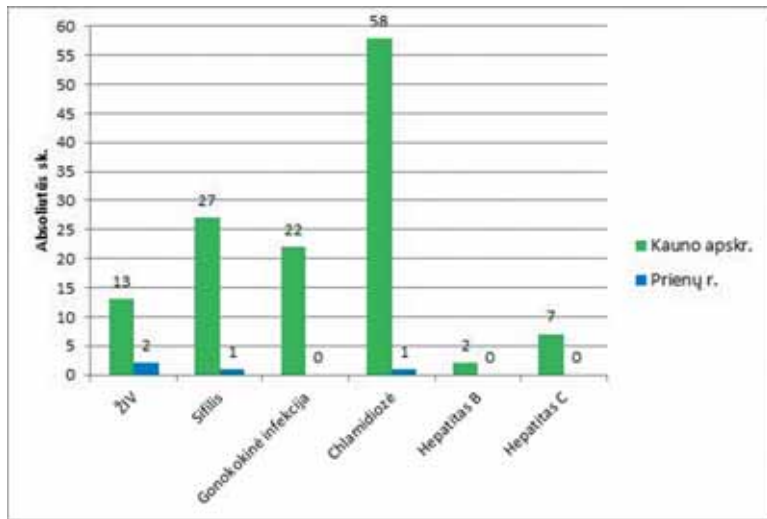
Lytiškai plintančios infekcijos (LPI) yra aktuali visuomenės sveikatos problema, nes didelis ligotumas, susijęs su LPI pasekmėmis: reprodukcinės sistemos infekcijomis, gimdos kaklelio vėžiu, įgimtu sifiliu, ektopiniu (už gimdos ribų) nėštumu, nevaisingumu ir kt. PSO duomenimis, kasdien LPI pasaulyje užsikrečia vienas milijonas žmonių.

Lytiškai plintančiomis infekcijomis dažniausiai užsikrečiama visų rūšių lytinių santykių metu. Buitiniu keliu, ypač laikantis asmens higienos, LPI neužsikrečiama. LPI užsikrėtusi nėščioji infekciją gali perduoti vaisiui nėštumo metu arba naujagimiui gimdymo bei žindymo metu.

Žmogaus imunodeficitinio viruso (toliau – ZIV) sukelta liga, besimptomis užkrėstumas ZIV, ūminis ZIV infekcijos sindromas. 2018 m. Kauno apskrityje iš viso užregistruota 13 naujų ZIV ligos, besimptomio užkrėstumo ZIV, ūminio ZIV infekcijos sindromo atvejų (sergamumo rodiklis 0,23/10000 gyv.), iš jų Kauno m. užregistruota 8 nauji minėti ZIV atvejai, tai sudaro 61,53 proc. visų apskrityje nustatytų naujų atvejų, Prienų r. – 2 atvejai (15,38 proc.), Kauno, Kėdainių ir Jonavos r. užregistruota po vieną atvejį (po 7,69 proc.) 2018 m. didžiausias sergamumas (ZIV liga, besimptomis užkrėstumas ZIV, ūminis ZIV infekcijos sindromas) užregistruotas Prienų r. (0,38/10000 gyv.), mažiausias – Kauno r. (0,1/10000 gyv.). 2018 m.

Sifilis. 2018 m. Kauno apskrityje užregistruoti 27 sifilio atvejai (sergamumo rodiklis 0,47/10000 gyv.), daugiausia sifilio atvejų (20) užregistruota Kauno m. – 20, tai sudaro 74,07 proc. visų apskrityje nustatytų atvejų, Prienuose bei Raseiniuose – po 1 atvejį (po 3,7 proc.), Kauno r. – 3 atvejai (11,11 proc.), Raseinių r. – 2 atvejai (7,4 proc.) 2018 m. didžiausias sergamumas sifiliu registruotas Raseinių r. (0,93/10000 gyv.), mažiausias – Kauno r. (0,32/10000 gyv.). Nė vieno sifilio atvejo nebuvo užregistruota Birštono m., Kėdainių, Jonavos ir Kaišiadorių r. 2018 m. susirgusiųjų sifiliu Kauno apskrityje amžiaus vidurkis – 38,6 m., apskritai minėta liga registruota nuo 20 iki 72 metų amžiaus grupėje.

Gonokokinė infekcija (toliau – gonorėja). 2018 m. Kauno apskrityje nustatyti 22 nauji susirgimai gonorėja (sergamumo rodiklis 0,39/10000



1 pav. Sergamumas lytiškai plintančiomis ligomis Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2018 m.

gyv.), iš jų Kauno m. užregistruota 19 gonokokinės infekcijos atvejų, tai sudaro 86,36 proc. visų apskrityje nustatytų atvejų, Kauno r. – 2 atvejai (9,09 proc.), Kėdainių m. – 1 atvejį (4,54 proc.). 2018 m. didžiausias sergamumas gonorėja registruotas Kauno m. (0,66/10000 gyv.), mažiausias – Kauno r. (0,21/10000 gyv.). 2018 m. susirgusiųjų gonorėja Kauno apskrityje amžiaus vidurkis – 32,6 m., apskritai minėta liga registruota nuo 19 iki 63 metų amžiaus grupėje. 2018 m. susirgusiųjų gonorėja pagal lytį pasiskirstė: 21 vyras (95,45 proc.), 1 moteris (4,54 proc.). Prienuose atvejų nebuvo.

Lytiškai santyčiau plintančios chlamidijų sukeltos ligos (toliau – chlamidiozė). 2018 m. Kauno apskrityje užregistruoti 58 susirgimų chlamidioze atvejai (sergamumo rodiklis 1,03/10000 gyv.), iš jų Kauno m. užregistruota 54 nauji chlamidiozės atvejai, tai sudaro 93,1 proc. visų apskrityje nustatytų naujų atvejų, Jonavos r. – 3,44 proc., Kauno r. ir Prienų r. užregistruota po 1 atvejį (po 1,72 proc.) 2018 m. didžiausias sergamumas chlamidioze registruotas Kauno m. (1,88/10000 gyv.), mažiausias – Kauno r. (0,11/10000 gyv.).

Ūminis virusinis hepatitas B. 2018 m. Kauno apskrityje iš viso užregistruota 2 susirgimai ūminiu virusiniu hepatitu B atvejais (sergamumo rodiklis 0,04/10000 gyv.), iš jų po vieną susirgimą užregistruota Kauno m. bei Kaišiadorių r. 2018 m. didžiausias sergamumas ūminiu virusiniu hepatitu B registruotas Kaišiadorių r. (0,33/10000 gyv.), mažiausias – Kauno m. (0,03/10000 gyv.). Prienuose atvejų neregistruota.

Ūminis virusinis hepatitas C. 2018 m. Kauno apskrityje viso užregistruoti 7 ūminio virusinio hepatito C atvejai (sergamumo rodiklis 0,12/10000 gyv.), iš jų Kauno r. užregistruoti 3 nauji atvejai, tai sudaro 42,85 proc. visų apskrityje nustatytų naujų atvejų, Kauno m. – 2 atvejai (28,57 proc.), Kaišiadorių m. bei Kaišiadorių r. – po 1 atvejį (po 14,28 proc.), o Prienuose atvejų nenustatyta.

Visomis ligomis, išskyrus chlamidiozė, Kauno apskrityje daugiau sirgo vyrai nei moterys. Sergamumas šiomis ligomis labiau paplitęs tarp asmenų, turinčių žemesnį išsilavinimą arba visai jo neturinčių.

Kam ir kada rekomenduojama pasitikrinti dėl lytiškai plintančių infekcijų?

- Jeigu atsiranda klinikinių simptomų.
- Lytiškai aktyviam jaunimui.
- Jeigu lytiniam partneriui (-ei) pasireiškė LPI simptomų arba jeigu jam (jai) diagnozuota LPI.
- Po nesaugių (be prezervatyvo) lytinių santykių su nauju (ar atsitiktiniu) lytiniu partneriu.
- Dažnai keičiantiems lytinis partnerius.
- Asmenims, patyrusiems lytinę prievartą.
- Jeigu nustatoma viena iš lytiškai plintančių infekcijų, rekomenduojama pasitikrinti ir dėl kitų.
- Nėščiosioms.
- Rizikos grupių asmenis: seksualinių paslaugų teikėjams ir jų klientams; vyrams, turintiems lytinių santykių su vyrais; švirkščiamųjų narkotikų vartotojams ir jų partneriams.
- Prieš invazines gimdos kaklelio arba dirbtinio apvaisinimo procedūras.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro konkurso „Mes minime Europos judrumo savaitę“ nuostatai

I. Bendrosios nuostatos

1. Konkursas, skirtas Europos judumo savaitę paminėti. 2019 metų tema „Vaikščiokime ir važinėkime dviračiu saugiai“. Dėmesys atkreipiamas į ėjimą pėsčiomis kaip susisiekimo rūšį, kuri dažnai yra nepakankamai įvertinama. Konkurso „Mes minime Europos judumo savaitę“ (toliau – Konkurso) nuostatai reglamentuoja konkurso tikslus, organizavimą, sąlygas, vertinimą, nugalėtojų apdovanojimą.

2. Konkurso organizuoja Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Biuras). Tikslas – skatinti Prienų miesto ir rajono gyventojų fizinį aktyvumą, atkreipiant dėmesį į neįgaliam transporto poveikį aplinkai ir žmonių sveikatai, taip skatinant imonių / įstaigų darbuotojus išbandyti alternatyvas, galinčias pakeisti automobilį.

II. Konkurso organizavimas ir sąlygos

3. Konkursas vyks nuo 2019 m. rugsėjo 16 d. iki 2019 m. rugsėjo 22 d.

4. Konkurso dalyviai – Prienų miesto ir rajono imonės / įstaigos.

5. Konkurso dalyviai, rugsėjo 16 – 22 dienomis aktyviai ir kūrybiškai minėdami Europos judumo savaitę, fotografuoja akimirkas, kuriose atsispindi fizinis aktyvumas.

6. Užfiksuotas fotografijas privaloma trumpai aprašyti (apimtis iki 0,5 puslapio) ir atsiųsti Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biurui el. paštu: prienai.vs.biuras@gmail.com, iki š. m. rugsėjo 25 d. 16.00 val.

7. Norint dalyvauti konkurse būtina atsiųsti 2 fotografijas.

8. Siunčiamos fotografijos privalo būti jpeg formatu. Autorius, pateikdamas fotografijas konkursui, patvirtina, kad yra šių fotografijų autorius ir užtikrina, kad objektai fotografijose užfiksuoti teisėtai.

9. Kartu su fotografijomis elekt-

roniniame laiške turi būti pateikiama bent vieno asmens (vardas ir pavardė, kontaktiniai duomenys – telefonas, el. paštas).

10. Konkursui atsiųstos fotografijos bus talpinamos Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro internetinėje svetainėje, Prienų ir Birštono krašto laikraštyje „Gyvenimas“.

III. Darbų vertinimas

11. Darbus vertins Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sudaryta komisija, kuri išrinkta 1 laimėjusią imonę / įstaigą.

12. Pagrindiniai vertinimo kriterijai:

- 12.1. judėjimo be automobilio pateikimas ir įrodymas;
- 12.2. akivaizdžiai matomas fizinis aktyvumas;
- 12.3. kūrybiškumas;
- 12.4. originalumas.

IV. Nugalėtojų apdovanojimas

13. Nugalėjusi imonė / įstaiga bus skelbiama interneto svetainėje www.vsbprienai.lt, socialinio tinklo „Facebook“ paskyroje, Prienų ir Birštono krašto laikraštyje „Gyvenimas“ (spalio mėn.). Laimėjusi imonė / įstaiga bus informuota asmeniškai bei apdovanota Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais.

V. Baigiamosios nuostatos

14. Konkursą nevertinami darbai, neatitinkantys konkurso nuostatų, ar pastebėjus, kad pateikti konkursui darbai yra plagijuoti.

15. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pasilieka teisę disponuoti pateikta medžiaga. Autorių sutikimas su šiomis sąlygomis – tai fotografijų pateikimas Konkursui.

16. Dėl papildomos informacijos galite kreiptis tel. (8 319) 54427.

VI. Papildoma informacija

17. Biuras turi teisę keisti ir papildyti konkurso nuostatus.

Vaikų dantų priežiūra

Asmens burnos higiena – kasdieninė burnos ertmės priežiūra, atliekama kiekvieno žmogaus, naudojantis asmeninėmis higienos priemonėmis. Labai svarbu vaikus nuo mažens mokyti tinkamos asmens burnos higienos, ugdyti ir diegti įpročius ir įgūdžius. Didelę įtaką turi tėvai, tinkamas jų pavyzdys.

Pagrindinis asmens burnos higienos metodas – dantų valymas šepetėliu du kartus per dieną, pašalinant apnašą, maisto likučius ir sustabdant jų žalingą poveikį burnos ertmės audiniams.

Kiti metodai: tarpdančių valymas higieniniu siulu, liežuvio valymas, skalavimas tam skirtais tirpalais.

Dantų šepetėlių sudaro rankenėlė, kaklelis ir galvutė su šereliais. Rankenėlė būna skirtingo ilgio ir storio. Kaklelis būna tiesus arba lenktas, prie rankenėlės tvirtinamas standžiai arba lankstus ir tamprus. Apnašos daug geriau nuvalomos, jei kaklelis lenktas, o tampria rankenėle sumažinamas per didelis spaudimas.

Labiausiai skiriasi šepetėlių galvutė, turinti eilėmis išdėstyti šerėlių pluoštelius. Šepetėliai su maža galvute skirti vaikams ir sunkiai prieinamoms vietoms valyti. Paaugliams ir suaugusiems tinka šepetėliai su vidutiniu dydžio galvute. Šepetėliai, turintys didelę galvutę, skirti protezams valyti. Naudojant per didelę galvutę turinti šepetėlį, sunku pasiekti visas sritis, sunku jį valdyti.

Skiriasi šepetėlių kietumas: labai minkšti, minkšti, vidutinio kietumo, kieti ir labai kieti. Labai minkšti ir minkšti šepetėliai skirti vaikams ir sergantiems dantenu uždegimu, stomatitu, jei valant skauda danteną. Minkšti ir vidutinio kietumo šepetėliai skirti paaugliams ir suaugusiems. Vidutinio kietumo ir kietais šepetėliais valomi protezai. Šie šepetėliai naudojami labai trumpai, norint pašalinti dėmes, bet jais galima pažeisti dantų ir dantenų audinius. Labai kietais šepetėliais burna nevaloma.

Dantų valymas šepetėliu

Prieš valant būtina nusiplauti rankas. 1. Šepetėlis imamas delnu, nykštis uždėdamas ant rankenėlės prie kaklelio, bet ne per arti, kad būtų gerai juntamas spaudimas ir judesiai. 2. Kad būtų pasiektos visos sritys, valoma paeiliui nuo vieno žandikaulio krašto iki kito, po to kitas žandikaulis iš

Pirma klasė – išbandymas tėvams ir vaikams

Ruošdami savo vaikus į pirmą klasę, jaudulį ir stresą išgyvena ne tik jų būsimieji pirmokai, bet ir patys tėveliai. Pastangų ir išteklių reikalauja ne tik apsirūpinimas visomis mokyklinėmis priemonėmis: apranga, kuprinė, pieštukai ir visais kitais svarbiais reikmenimis. Daugiausia nerimo kelia nežinomybė dėl to, kaip seksis vaikui bendrauti su mokytoja ir bendraklasiais, ar mokės įveikti sunkumus ir nesėkmes, ar mokykla jam bus džiugus ir šviesus gyvenimo tarpsnis.

Norint apsaugoti vaikus nuo stipresnių išgyvenimų, galime juos tam paruošti. Pirmiausia – tėveliams reikėtų kalbėtis su vaiku apie mokyklą, nueiti kelis kartus iki savo būsimos mokyklos, pavaikščioti jos koridoriais, kad vaikui kelias į mokyklą ir pati mokykla būtų jau pažįstami. Jei vaikas susipažins ar jau yra pažįstamas su savo mokytoja – dar geriau, tuomet vaikas jausis saugiau. Labai svarbu neskubant, ramiai supirkti pirmokui visas reikiamas mokyklines priemones, kad jis galėtų jas apžiūrėti namuose, pats jas susidėti į rašomojo stalo stalčius ar kuprinę. Daug naudos vaikams suteikia išgirsti pasakojimus, skaitytos knygos apie mokyklą, siužetinių žaidimų žaidimas su gyvūnais žaislais. Knygelių skaitymas, kalbėjimasis, siužetiniai žaidimai skatins vaikų ir tėvų socialinius bendravimo įgūdžius, gerins vaiko ir tėvų tarpusavio ryšį, ugdydys vaiko vaizduotę. Kai vaikas pats kuria, jis parodo įvairias savo baimes, perteikia savo emocijas savijautą, gali pabūti įvairiose rolėse, išmoka geriau pajusti ir suprasti kitus, įvairiais

būdais spręsti kylančias problemas, visa tai vyksta žaidžiant, fantazuojant, kartu ir praktikuojantis, netiesiogiai mokantis. Svarbu įsiklausyti į vaiko išsakytas mintis, klausimus ir baimes, susijusias su mokykla, leisti vaikui išsipasakoti, o paskui drauge aptarti, rasti sprendimo būdus, kaip išvengti realių baimių mokykloje. Dažnai dalis būsimų pirmokų ateina iš darželio jau susidraugavę, pažindami vieni kitus, tačiau reikėtų pakalbėti ir apie tai, kad klasėje bus dar ir nepažįstamų vaikų, kad ir su jais reikės susidraugauti. Galbūt, kad klasėje mokysis ir negalį turintis vaikas, pakalbėti apie pagalbą silpnesniams, apie tai, kad svarbu išsakyti kito vaiko nuomonę, nepertiraukinti kalbančiojo, o susipykus gebėti susitaisyti. Svarbu sukelti vaikui smalsumą kalbant apie būsimas žinias, apie gerų emocijų išgyvenimą patiriant sėkmę. Naudinga ir prasminga pasakoti istorijas, kuriose kartais ir nepavyksta vaikui, tuomet aptariamos galimybės, kuriomis galima pasinaudoti nesėkmės atveju, pakalbėti apie tai, kad mokykloje yra mokytojų, galinčių



tokiais atvejais padėti.

Jeigu nenorite, kad vaikai nuo pat pirmųjų klasių pradėtų vengti ir išsisukinėti nuo mokyklos, stenkitės atžalą ja neįgaudinti ir kalbėti kaip galima pozityviau. Neretai nutinka, kad tėvai, jausdami, jog nesugeba suvaldyti vaikų elgesio, ima grasinti: „Pradėsi eiti į mokyklą, pamatysi, kas ten tau bus, jeigu taip neklausysi“. Arba: „Pasakysiu tavo mokytojai, kaip tu elgiesi“. Natūralu, kad tokioje situacijomis vaikas mokyklą ima sieti su bausme ir gėda, vieta, kur jam reikia eiti, nes neklausoma tėvų ir yra kuo nors netikęs.

Tam, kad vaikai norėtų mokytis ir sužinoti ką nors naujo, labai svarbu, jog jiems patiktų mokykla ir jie ten gerai jaustųsi emociškai. Kalbėkite apie mokytojus ir mokyklą pagarbiai, pabrėždami, ką gerą ten galima gauti (išmokyti naujų dalykų, susirasti draugų, įdomiai praleisti laiką), artimuosius taip pat paraginkite vaikų akivaizdoje nekalbėti negatyviai nei apie mokytojus, nei apie mokyklą.

Alkoholio žala sveikatai

Lietuva patenka į dešimtuką šalių, turinčių blogiausius rodiklius dėl didelio mirčių skaičiaus ir ligų naštos nuo lėtinių ir ūmių ligų, vėžio, kepenų cirozės, taip pat mirčių dėl tyčinių bei netyčinių sužalojimų, susijusių su alkoholio vartojimu. Pasaulio sveikatos organizacijos ataskaitoje „Visuomenės sveikatos pasiekimai ir praleistos galimybės“ Lietuva išlikusi viena pirmaujančių Europos regiono valstybių pagal alkoholio suvartojimą. Alkoholis yra slopinanti cheminė medžiaga, mažinanti smegenų darbingumą. Alkoholio poveikis panašus į migdomųjų vaistų, todėl jis gali slopinti savikontrolę bei mažinti gebėjimą atlikti paprastas užduotis.

Alkoholio vartojimas yra opi socialinė ir sveikatos problema. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, aiškiai matyti, jog alkoholio vartojimo problema yra labai rimta, kasmet vis daugiau ne-

blaivių asmenų padaro nusikaltimus. Alkoholio vartojimo sukeliama žala patiria ne tik pats geriantysis, bet ir aplink jį esantys, o kartais ir tiesioginio ryšio neturintys, asmenys ar asmenų grupės ir galiausiai visa visuomenė.



1 pav. Neblaivių asmenų padarytų nusikalstamų veikų skaičius.

Nuolatos ir ilgėsi laiką vartojamas alkoholis labiausiai pažeidžia žmogaus nervų sistemą, nes kiekvienos išgertuvės negrįžtamai pražudo dešimtis tūkstančių smegenų ląstelių – dėl to alkoholiniai ir degraduoja. Tarp alkoholi vartojančių asmenų dažnesni kepenų pažeidimai, kepenų cirozė, kasos sutrikimai, širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, inkstų, šlapimo takų uždegiminės ligos. Alkoholis nepataisomai suardo endokrininę sistemą, didina diabeto riziką. Silpnėjantis imunitetas lemia ir di-

desnį jautrumą infekcijoms. Nėra saugios dozės ar kiekio, bet kokio kiekio alkoholio vartojimas daro žalą – kuo daugiau vartojama, tuo didesnė žala patiriama.

Alkoholio vartojimas didina riziką susirgti mažiausiai 7 rūšių vėžiu:

- Burnos;
- Stemplės;
- Ryklės;
- Gerklų;
- Kepenų;
- Storžarnės (gaubtinės ir tiesiosios);
- Krūties.

Alkoholio poveikis žmogaus organizmui

Burna, ryklė, stemplė
Alkoholio vartojimas padidina burnos ryklės ar stemplės vėžio pavojų. Alkoholis išplečia stemplės kraujagysles, dėl to stemplė dažniau kraujuoja.

Kepenys
Alkoholis yra kepenims pavojingas toksinas. Alkoholiniai dažnai serga kepenų ciroze, hepatitu ar net kepenų vėžiu.

Kūno riebalai
Alkoholis labai kaloringas, todėl daug jo vartojant auga svoris.

Centrinė nervų sistema
Piknaudžiavimas alkoholiu žudo smegenų ląsteles, dėl to žmogus netenka protinio pajėgumo, atminties, sutrinka kalba, atsiranda depresija.

Kraujotaka ir širdis
Dėl alkoholio širdis plaka dažniau ir pakyla kraujospūdis. Atsiranda širdies veiklos sutrikimai.

Virškinimo sistema
Didelis svaigalų kiekis sukelia pilvo skausmus, vėmimą ir viduriavimą. Dėl to žmogus gali susirgti gastritu ar opalige.

Oda
Kadangi nuo alkoholio kenčia poodiniai kapiliarai, alkoholinė oda įgyja rausvą atspalvį.

I VEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

Konsultacijos vyks:
12:00–20:00 val.
(ketvirtadieniais)
(Kauno g. 2, 33 kab. III a. Prienai)

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžius, nei lytis, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

Būtina išankstinė registracija:
☎ (8 319) 54 427
☎ 8 678 79 995

Kreiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekuoduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

Anoniminiai Alkoholikai (AA)

Tai – draugija vyrų ir moterų, kurie dalijasi savo patirtimi, jėgomis ir viltimi, norėdami padėti sau ir kitiems sveikti nuo alkoholizmo.

• Vienintelė sąlyga būti draugijos nariu – noras mesti gerti. Anoniminiai alkoholiniai nemoka nei stojamojo, nei nario mokesčio.

• Anoniminių alkoholikų draugija nesusijusi su jokiomis sektomis, tikybomis, politika, organizacijomis ar įstaigomis, vengia bet kokių ginčų, neremia jokių judėjimų ir jiems neprieštarauja.

• Pagrindinis tikslas – būti blaiviems ir padėti kitiems alkoholikams pasiekti blaivybę.

Visi, kurie nusprendžia apsilankyti AA susitikimuose, yra įsitikinę, jog savo potraukio alkoholiui negali kontroliuoti, supranta, kad turi gyventi be alkoholio, jeigu nori išvengti nelaimių sau ir savo artimiesiems. Draugijos grupių tinklas apima 134 šalis, tačiau jokios griežtos organizacinės struktūros draugijoje nėra. **Pagrindinis tikslas yra vienas: gyventi blaivų gyvenimą ir padėti tiems, kurie kreipiasi, prašydami padėti mesti gerti.** Susitikimų metu džiaugiamasi naujais nariais. Jeigu susitikimų metu prašoma pasidalyti patirtimi, kaip išsigydyti nuo alkoholizmo – tai daroma, bet niekam savo patirties neprimetama.

AA nariai labai įvairaus amžiaus, išsilavinimo, visuomeninės ir materialinės padėties. Kai kurie iš grupių

gėrė daugelį metų, kol suprato, kad jau nebeįstiga kovoti su potraukio alkoholiui. Kiti, laimei, suprato tai gerokai anksčiau, kol dar buvo jauni arba kai tik pradėjo gerti.

Alkoholizmo pasekmės pasireiškia taip pat nevienodai. Kai kas kreipiasi į AA jau visiškai smukęs, kai kas pradėję savivarbos jausmą; sugriovę šeimą; nusmukę tiek, kad gyvena „landynėse“. Kai kurie ne kartą buvo kalėjimuose arba priverstinio gydymo ligoninėse. Jų elgesys buvo nusikaltimas šeimoms, darbdaviams, sau patiems ir visai visuomenei. Bet ir tie, kurie niekada nepakliuvo į kalėjimus ar priverstinai nesigydydė, kurie dėl alkoholizmo neprarado darbo, nesuardė šeimos, taipogi suprato, kad alkoholizmas trukdo normaliai gyventi.

Tarp grupių narių yra visų tikybų atstovų, pasitaiko netgi ateistų ir agnostikų. Daugelis religinių lyderių sveikina tai, kad AA gausėja. Tačiau, kad būtum nariu, nebūtina priklausyti kokiai nors religijai ar bažnyčiai.

Šias grupes vienija visiems bendra alkoholizmo problema. Tai, kad visi susitinka, bendrauja ir visi kartu padeda kitiems alkoholikams, duoda didžiulės naudos. Kąkadą juos visus buvo paveręs alkoholis, dabar dauguma jų negeria ir neturi noro gerti. Neabejojama, kad AA programa padeda praktiškai visiems, kurie nuodėžiai ir rimtai nori atsikratyti šio žalingo įpročio. AA dėka išmokstama geriau suprasti save ir alkoholizmo prigimtį.

Anoniminių alkoholikų (AA) susirinkimai			
AA grupė Birštono „Langas“	Birutės g. 10 A, Birštonas (Parapijos Caritas)	8 689 36 747	Uždari susirinkimai: II ir IV – 19:00 val. VII – 17:00 val.
AA grupė Jiezno „Jieznėlė“	Bulikos g. 6, Jieznas, Prienų r.	8 689 36 747	Uždari susirinkimai: III – 18:00 val. VII – 15:00 val.
AA grupė Alytaus „Vilties kibirkštis“	Savanorių g. 8, Alytus („Carito“ centras)	8 689 36 747	Atviri susirinkimai paskutinį mėnesio VI – 19:00 val. Uždari susirinkimai: II, IV, VI – 19:00 val.
AA grupė Alytaus „Viltis“	Jaunimo g. 3, Alytus (Alytaus miesto bendruomenės centras)	8 689 36 747	Atviri susirinkimai pirmą mėnesio VII – 16 val. Uždari susirinkimai: III, V – 19 val.; VII – 17 val.
AA grupė Alytaus „Žingsnis“	Vilties g. 34, Alytus (Neįgalųjų centras)	8 689 36 747	Atviri susirinkimai paskutinį mėnesio I – 19:00 val. Uždari susirinkimai: I – 19:00 val.
AA grupė Kazlų Rūdos „Prabudimas“	Atgimimo g. 1, Kazlų Rūda (Carito centras)	8 670 15 023	Uždari susirinkimai: I, V – 19:00 val.
AA grupė Garliavos „Garliava“	Vytauto g. 61A, Garliava (Parapijos namai)	8 640 477 55	Uždari susirinkimai: I, IV – 19:00 val.
AA grupė Kauno „Aleksotas“	Amerikos Lietuvių g. 11, Kaunas (Viešpaties namai)	8 640 477 55	Uždari susirinkimai: I, III, V – 19:00 val.
AA grupė Kauno „Eureka“	A. Juozapavičiaus pr. 60, Kaunas (Sancijų parapijos namai)	8 640 47 755	Uždari susirinkimai: I, III, V, VII – 18:00 val.
AA grupė Kauno „Prisikėlimas“	Aukštaičių g. 6, Kaunas (Parapijos namai)	8 640 477 55	Uždari susirinkimai: II, IV, VII – 18:00 val.
AA grupė Kauno „Santauka“	Vaidoto g. 115 (Panemunės seniūnija), Kaunas	8 640 477 55	Uždari susirinkimai: VII – 20:00 val.
AA grupė Marijampolės „Tikslas“	Alyvų g. 9, Marijampolė (Sventosios šeimos Seserų Viešpaties namai)	8 670 150 23	Uždari susirinkimai: II, IV, VII – 18:30 val.
AA grupė Marijampolės „Vienybė“	Kauno g. 9, Marijampolė	8 670 150 23	Uždari susirinkimai: I, II, III, IV, V, VI – 19 val.; VII – 14:30 val.

Anoniminių alkoholikų (AA) internetinė svetainė
www.aalietuvoje.org

Pedikulozė – tai užsikrėtimas utelėmis

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras informuoja, kad po atostogų tėvams reikėtų atkreipti dėmesį į tai, ar jų vaikai neužsikrėtė pedikuloze (utelėmis).

Pedikulozė dažniau užsikrečia ikimokyklinio ir jaunesni mokyklinio amžiaus vaikai, ypač mergaitės.

Kas yra utelės?

Utelių yra net apie 300 rūšių, iš jų žmogų puola vos kelios, dažniausiai drabužinės, galvos plaukuotosios dalies ir gaktinės utelės. Suaugusios galvos utelės yra 2–3mm, maždaug sezamo sėklos dydžio vabzdžiai, parazituojuojantys žmogaus galvos plaukuose ir mintantys jo krauju, perdurdamos odą kelis kartus per dieną. Dėl utelių įkandimų gali atsirasti nusikasmų smilkinių, kaktos ir pakaušio srityse. Jos greitai ropoja galvos oda, todėl sunkiai aptinkamos. Utelės sudeda kiaušinius (glindas) ir prikljuoja juos prie plauko arti odos. Suaugusi utelė, galinti dėti kiaušinius, išsivysto per 3 savaites. Galvinė utelė gyvena maždaug 30 dienų ir per gyvenimą sudeda apie 100 kiaušinių. Be žmogaus, išorinėje aplinkoje utelė išgyvena ne ilgiau kaip 48 val. Pagrindinis apsikrėtimo galvinėmis utelėmis požymis – glindos plaukuose.

Kas yra glindos?

Glindomis vadinami galvinių utelių kiaušinėliai. Jos yra 1,0–1,5 mm dydžio. Jų gausa didesnė nei suaugusių utelių. Glindos nėra aktyvios, tvirtai prisiklijuoja prie plauko, sunkiai nuimamos nuo plauko, nenukrenta nuo judesio, brūkštelėjimo ar pūstelėjimo. Tuo jos skiriasi nuo

pleiskanų, į kurias atrodo panašios.

Kaip plinta utelės?

- dažniausiai užsikrečiama kontakto su utelėmis žmonėmis metu;
- vaikų kolektyvuose, perpildytam transporte;
- tiesioginiu būdu iš galvos į galvą;
- keičiantis drabužiais, galvos apdangalais, juos laikant kartu;
- naudojantis bendra lova, patalyne, pagalve, rankšluosčiais, šukomis;
- nesilaikant asmens higienos, tiesioginiu būdu iš galvos į galvą.

Kaip naikinti utelės?

Pasirūpinti savo vaiko gydymu nuo utelių turi tėvai. Gydymas būtinas, jis nėra sudėtingas, greičiau reikalaujantis nuoseklumo. **Asmens higiena, naikinimas ir iššukavimas – efektyvios utelių naikinimo priemonės.** Galvos utelėms naikinti gali būti naudojami preparatai: losjonai, šampūnai ir kt. Šie preparatai naudojami griežtai laikantis jų vartojimo aprašymo. Svarbu nepamiršti, kad užsikrėtę gali būti ir kiti šeimos nariai.

Preveninės priemonės

- maudyti ne rečiau kaip kartą per savaitę;
- prižiūrėti plaukus (kirpti, plauti, kasdien juos šukuoti);
- naudoti tik asmeninius reikmenis (kepures, šukas, kitas plaukų priežiūros priemones);
- dėvėti švairius asmeninius baltinius, drabužius ir laiku juos keisti,

valyti, skalbti, lyginti;

- naudoti švairią patalyne, ją keisti;
- pastoviai valyti patalpas bei aplinkos daiktus (kilimus, minkštus baldus patartina išsiurbti siurbliu).

Kodėl gydymas nuo utelių ne visada veiksmingas?

- vaikų, turinčių utelių ar glindų, vedimas į mokyklą;
- užsikrėtimo pedikuloze slėpimas nuo ugdymo įstaigos;
- medikamentas panaudotas nesilaikant informaciniame lapelyje nurodytų reikalavimų;
- panaudotas neefektyvus medikamentas (utelės joms atsparios);
- pakartotinas užsikrėtimas nuo kito asmens.

Primename, kad tėvai, aptikę, jog vaikas ar globotinis užsikrėtė utelėmis, informuotų lankomos grupės ar klasės auklėtoją, visuomenės sveikatos specialistą. Tai paskatins imtis profilaktinių priemonių ir padės sustabdyti tolesnį pedikulozės plitimą.

Svarbu! Vaikas į mokyklą ar darželį turėtų sugrįžti tik tada, kai utelės ir glindos visiškai išnaikintos. Susidūrę su utelėmis tėveliai turėtų neišsigąsti – jos išnaikinamos. Šiuo atveju nėra nieko gėdingo. Tai tiesiog labai dažna parazitinė problema, galinti bet kada atsinaujinti.

Parengta pagal <http://www.ulac.lt/informacija>.

Prienų r. seniūnijų vasaros šventėse vykdėme akcijas „Sveikata – didžiausias turtas“

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras liepos 20 d. dalyvavo Balbieriškio seniūnijos vasaros šventėje „Prie Ringio ir Peršėkės“, liepos 27 d. Veiverių krašto vasaros šventėje, skirtoje Vietovardžių metams ir Veiverių 275-osioms metinėms, rugpjūčio 17 d. Pakuonio vasaros šventėje „Žolynais kvėpiančiu taku...“. Švenčių metu visuomenės sveikatos specialistės vykdė akcijas „Sveikata – didžiausias turtas“. Apsilankę sveikatos palapinėje, šventės dalyviai galėjo: pasimatuoti kraujo spaudimą, atlikti kūno kompozicijos analizę, pasikonsultuoti sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo klausimais, susipažinti su šiaurietiškojo ėjimo technika. Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro palapinėje vyko sveikatos viktorina. Už teisingai atsakytus klausimus dalyviai buvo apdovanoti Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro įsteigtais suvenyrais. Sveikatos palapinėje buvo dalinamos skrajutės, lankstinukai įvairiomis sveikatinimo temomis.

Dėkojame visiems, kurie švenčių metu apsilanko sveikatos palapinėje. Nelikime abejingi savo ir kitų sveikatai!



PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMAS ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS

Patiri stresą darbe?
Turi sunkumų?

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia dalyvauti Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo (toliau – PSKD) veikloje Prienų miesto ir rajono įmones, kurios yra atlikusios psichosocialinių rizikos veiksnių vertinimą darbo vietoje.

Įmonė gali savanoriškai kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo PSKD veikloje. Vienoje įmonėje formuojama tik viena dalyvių grupė, didžiausias asmenų skaičius grupėje – 20. Jei PSKD veikloje nori dalyvauti mažiau kaip 10 vienos įmonės darbuotojų, Biuras sudaro jungtines kelių įmonių dalyvių grupes (asmenų skaičius grupėje 10–20).

Užsiėmimų metu, psichologo ir profesinės sveikatos specialisto komanda:

- Įvertins darbuotojų psichoemocinę būklę, pagrindines problemas
- Įvertins psichikos sveikatos raštingumo lygį, suteiks žinių apie psichikos sveikatą darbo vietoje
- Sudarys tolesnį veiksmų planą
- Atliks atvejų analizės ir ieškos galimų sprendimo būdų

Veikla vykdoma vadovaujantis LR SAM 2019-05-17 įsakymu Nr. V-590 „Dėl Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo įmonių darbuotojams biuras aprašo patvirtinimo“. Finansuojama Valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skiriamos visuomenės psichikos sveikatos gerinimui, lėšomis. Daugiau informacijos rasite paspaudę nuorodą: <https://le-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/133c05217d5a11e98a8298567570d639?fwid=-1d981x53d4>

Dėl išsamesnės informacijos ir registracijos kreiptis: tel. (8 319)54 427; el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Registruojantis prašome pateikti dalyvių sąrašą (vardas, pavardė, pareigai).

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, Internetė: <http://www.vsbprienai.lt>, <http://www.facebook.com/prienuvsb/>
INFORMACIJĄ RINKO: Direktorė **Ilona Lenciauskiene** Mobilusis telefonas 8 678 79 994. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną **Birutė Vitkauskaitė**

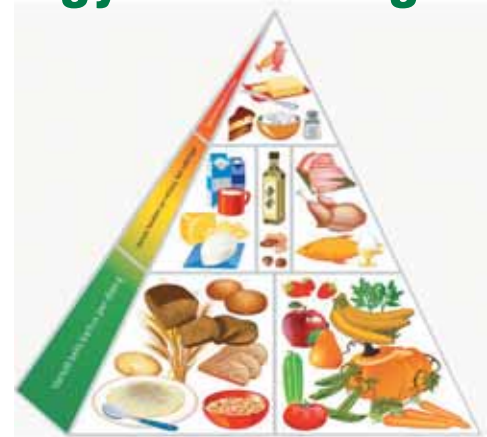
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą **Asta Gataveckienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą **Vesta Stankevičienė** Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje **Erika Bašinskaitė-Zubrienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje

Reikia valgyti tam, kad gyventum, bet ne tam, kad valgytum. (Ciceronas)

Valgykime sveikai – gyvenkime ilgai!

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, per dieną rekomenduojama suvartoti:

- Pridėtinio cukraus kiekis:
 - suaugusiems apie 25 g;
 - vaikams ne daugiau kaip 12 g.
- Druskos kiekis ne daugiau kaip 5 g.
- Ne mažiau nei 400 g šviežių daržovių / vaisių.
- Ne mažiau nei 25 g skaidulinių medžiagų.
- Ne daugiau nei 30 proc. riebalų nuo visos energinės vertės.



Maisto pasirinkimo piramidė (Informacijos šaltinis LR sveikatos apsaugos ministerija)



Sveikesnį pasirinkti lengviau

„Rakto skylutės“ simboliu žymimi maisto produktai, kuriuose **mažiau riebalų, mažiau cukraus, mažiau druskos**, daugiau maistingų skaidulinių medžiagų nei kituose tos pačios grupės produktuose.

Taisyklinga laikysena

Taisyklinga laikysena – tai įprastinė padėtis, kai žmogus, neįtempdamas raumenų, geba tiesiai laikyti liemenį ir galvą. Ji pirmiausia priklauso nuo stuburo būklės ir formos, kurias sąlygoja įvairių kūno dalių svoris ir raumenų jėga.

Netaisyklinga laikysena – ne tik išorinis defektas, ji taip pat gali išprovokuoti arba paskatinti nugaros ir krūtinės skausmus, nuovargį ir silpnumą, sąnarių skausmus, virškinimo sutrikimus, širdies ir kraujotakos sistemų sutrikimus, galvos ir kaklo skausmus, kvėpavimo sutrikimus, imuninės sistemos susilpnėjimą, nutukimą ir daugybę kitų sveikatos sutrikimų.

Didelę reikšmę vaikams ydingos laikysenos formavimuisi turi blogi įpročiai: judėjimo stoka, netaisyklingas sėdėjimas ir stovėjimas (ant vienos kojos, sukryžiuojant kojas, perkreipus dubenį), sunkių daiktų nešiojimas ant vieno peties ar viena ranka, netaisyklingas gulėjimas (ant šono, susirietus, ankštoje, per minkštoje, įdubusioje lovoje, ant didelės pagalvės).

Padėkime savo vaikams išvengti skeleto-raumenų sistemos ligų, skatindami juos stiprinti nugaros raumenis, būti fiziškai aktyviems. Štai keletas taisyklių, kurios gali padėti išvengti netaisyklingos laikysenos:

1. **Kontroliuokite savo laikyseną.** Nuolat stebėkite savo laikyseną: sėdėdami, stovėdami, atlikdami fizinius darbus, gulėdami.
2. **Reguliariai keiskite padėtį.** Jei tenka ilgai būti vienoje padėtyje, pavyzdžiui, pamokų metu sėdėti mokykliniame suole arba ruošiant pamokas prie rašomojo stalo, pasistenkite daryti pertraukas arba keisti kūno padėtį: kas 15 mi-



nučių pakeiskite nugaros ar kojų padėtį, pasiražykite ar padarykite mankštą suole.

3. **Kuprinę neškite ant abiejų pečių.** Susireguliuokite kuprinės diržus ir juos užsidėkite ant abiejų pečių. Sunkų krepšį, rankinuką ar lagaminą stenkitės nešti pakaitomis: tai viena, tai kita ranka.

4. **Nesnūduoriuokite prieš televizorių, kompiuterį ar telefoną.** Snūduoriuodami nekeičiame padėties, net jei jaučiamės nepatogiai.

5. **Venkite avėti aukštakulnius batus.** Avint aukštakulnius pakinta normali stuburo kreivė ir pakreipiamas dubuo, o tai gali prisidėti prie kelių sąnarių ir apatinės nugaros dalies problemų.

6. **Mankstinkitės, būkite fiziškai aktyvūs.** Ilgai sėdint ir nekeičiant padėties nugaros raumenys įsitempia, todėl itin svarbu jiems padėti – daryti nugaros raumenis stiprinančią mankštą, kurią galima atlikti net ir sėdint. Pertraukų metu vaikščiokite, bėgiokite, mankstinkitės, žaiskite.

Rinkime tik gerai pažįstamus grybus!

(Atkelta iš 1 p.)

Trumpi patarimai grybų mėgėjams:

- Rinkite tik gerai pažįstamus grybus.
- Nevalgykite nežinia kieno rinktus grybus. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ir/ar turinčių regos sutrikimų asmenų rinktais grybais.
- Nemanykite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgysieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgusiajam.
- Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas.
- Apsinuodijimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai.
- Persivalgiusiam ar sunkiai grybus virškinančiam žmogui pykinimas, vėmimas ir viduriavimas savaime turi praėti per 4–6 val.
- Užsitęsęs virškinamojo kanalo sutrikimas,



būtina kreiptis į gydytoją, nes tik atlikus tyrimus galima atskirti persivalgymą nuo apsinuodijimo.

• Iškilus klausimams, itarę apsinuodijimą grybais nebandykite gydytis patys, skubiai kreipkitės pagalbos ir artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro **Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonais: 8 5 236 2052 arba 8 687 53 378.**

Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio 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, Naujosios Utos pagrindinėje mokykloje **Vaida Lazauskienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje

„Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje **Zinaida Arlauskienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ **Oksana Voronkova** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje **Rasa Rinkevičienė**