Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Judėjimas sveikatos labui

Gegužės mėnesį visame pasaulyje minima Tarptautinė judėjimo sveikatos labui diena. Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) ragina žmones didinti savo fizinį aktyvumą, kaip vieną iš svarbiausių kovos su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis priemonių. Daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių pasaulio šalių šios ligos jau pasiekė epidemijos lygį. To priežastis gali būti itin spartūs gyvenimo pokyčiai, susiję su sėdimu gyvenimo būdu ir namuose, ir darbe, nuolat mažėjančiu fiziniu aktyvumu, nesveika ir nesaikinga mityba bei didėjančiu antsvoriu ir nutukimu.

Remiantis 2018 m. Lietuvoje atlikto suaugusiųjų gyvensenos tyrimo duomenimis, suaugusių asmenų, kurie užsiima aktyvia fizine veikla bent po 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau, buvo 40,5 proc. Prienų rajone asmenų, kurie užsiimtų tokia veikla, buvo nežymiai daugiau, t.y. 42,6 proc. Akivaizdu, kad gyventojų fizinis aktyvumas nėra pakankamas.

Be to, lėtinių ligų ir būklių paplitimą ypač padidino laipsniškas populiacijos senėjimas. Senyvame amžiuje (po 65 metų) ypač padažnėja širdies ir kraujagyslių ligų, senatvinės silpnaprotystės atvejų, insultų, lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, II tipo cukrinio diabeto, osteoporozės ir kai kurių kitų susirgimų. Norint išvengti įvairių susirgimų vyresniame amžiuje, būtina judėti visą gyvenimą.

Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems asmenims (nuo 18 iki 65 metų):

Šios amžiaus grupės suaugusiems žmonėms siūlomas sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas ar įvairūs pratimai laisvalaikio metu, fiziškai aktyvus poilsis lauke (pavyzdžiui, važiavimas dviračiu ar vaikščiojimas pėsčiomis), profesinė veikla (t. y. darbas), namų ruošos ir ūkio darbai, žaidimai, sporto ar kita organizuota fizinio aktyvumo veikla, kuri įgyvendinama kasdieninių užsiėmimų pagalba su šeima, draugais ir bendruomene.

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė bei raumenų jėga ir ištvermė, kaulų tvirtumas ir bendra organizmo funkcinė sveikata, sumažėtų nerimo, depresijos požymiai, šiai amžiaus grupei rekomenduojama:

- Per savaitę būtina skirti ne mažiau kaip 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba ne mažiau kaip 75 minutes didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai arba abiejų veiklų kombinacijai.
- Bet kokia aerobinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes priešingu atveju gaunamas nepakankamas teigiamas poveikis organizmui.
- Suaugę asmenys, norintys gauti išreikštos naudos sveikatai, turėtų vidutinio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę padidinti iki 300 minučių per savaitę, o didelio intensyvumo aerobinio aktyvumo trukmę – iki 150 minučių per savaitę. Arba taikyti šių abiejų veiklų kombinaciją, kad gautų reikiamą krūvį.
- Taip pat bent 2 kartus per savaitę ar dažniau būtina stiprinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą.

Jei žmonės laikytųsi šių rekomendacijų, teigiama, jog mirtingumas nuo visų ligų sumažėtų apie 10–30 procentų!

Atminkite, kad fizinis aktyvumas – viena svarbiausių kovos su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis priemonių. Pradėti mankštintis niekada nevėlu!

NEMOKAMI
ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO
MOKYMAI
KETVIRTADIENIAIS IR PENKTADIENIAIS
10:00 VAL.
ANTRADIENIAIS
17:00 VAL.
VIETA:
Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos stadionas
(Kęstučio g. 45)
- Užsiėmimų metu rekomenduojama dėvėti nevaržančią, neslidžiu padu avalynę, patogią aprangą bei turėti buteliuką vandens.
- Mokymų metu šiaurietiškojo ėjimo lazdas suteiksime.
Būtina išankstinė registracija
tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79 995
el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

Ką daryti įgėlus vabzdžiui?

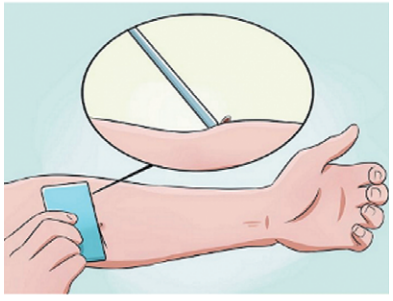
Vasara – laikas, kai norime kuo daugiau laiko praleisti gamtoje – sodybose, prie vandens telkinių, parkuose ir miškuose, tačiau mėgautis šiuo malonumu dažnai trukdo įvairūs vabzdžiai: bitės, kamanės, vapsvos ir širšės. Reakcija į vabzdžių įgėlimą gali būti normali arba alerginė. Jeigu žmogus yra alergiškas, vabzdžio įgėlimas gali būti pavojingas gyvybei.

Bitės ar širšės įgėlimo požymiai:

- Stiprus, aštrus skausmas įgėlimo vietoje.
- Bitės įkandimo vietoje likęs geluonis (širšės ir kamanės geluonies nepalieka).
- Įgeltos vietos paraudimas, patinimas.
- Odos niežėjimas.
- Sunkėjant alerginei reakcijai, gali atsirasti dusulys, veido tinimas, pasunkėti kvėpavimas, pasireikšti dilgėlinis viso kūno bėrimas ir kt.

Pirmoji pagalba įgėlus vabzdžiui

- Skubiai pašalinkite geluonį, nespaudžiant nuodų maišelio, nes iš jo dar kurį laiką sunkiasi nuodai. Geluonį traukite atsargiai, nespausdami pirštais (suspaudus geluonį, į organizmą gali patekti dar daugiau nuodų), bet atsargiai nubraukiant geluonį į šoną plastikine kortele ar bukuoju peilio geležtės kraštu.
- Nuo įgeltos galūnės nuimkite žiedus, nusekite laikrodžius, apyrankes ar kitus papuošalus.
- Tinimą ir skausmą mažina įgeltos vietos šaldymas. Įkandimo vietą šaldykite vandeniu arba ant jos uždėkite šaltą ledo kompresą, suvyniotą į rankšluostį (tiks ir šaldiklyje sušaldyti maisto produktai), kurį laikykite mažiausiai 10 minučių.
- Esant galimybei, įgeltą ranką ar koją laikykite pakeltą.
- Paprastai pavieniai bičių, vapsvų, kamanių ar širšių įgėlimai nėra pavojingi, tik skausmingi, vietiškai dirginantys.
- Jeigu nerimaujate dėl vabzdžio įgėlimo sukeltos reakcijos, galite pasitarti su Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie SAM Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais bet kuriuo paros metu telefonu **8 5 236 20 52.**
- Stebėkite savijautą. Jeigu patinimas plinta, jaučiamas silpnumas, pasunkėja kvėpavimas, žmogus dūsta ar vabzdys įgėlė burnos srityje, į liežuvį – reikia kuo skubiau kviesti greitąją medicinos pagalbą tel. **112**.
- Alergiškiems žmonėms ir vienos bitės įgėlimas gali sukelti gyvybei grėsmingą išplitusią viso organizmo alerginę (anafilaksinę) reakciją. Bičių, širšių ar vapsvų nuodams jautrus žmogus visada su savimi turi nešiotis gydytojo paskirtus vaistus.



(Nukelta į 5 p.)

Maisto produktų etiketėse pateikiama informacija

Visuotinai pripažįstama, kad maisto ženklinimas gali būti veiksminga informacijos teikimo priemonė, kuria sudaroma galimybė gyventojams rinktis sveikesnius, jų mitybos poreikius atitinkančius produktus.

Pagrindinis maisto produktų ženklinimo tikslas – apsaugoti vartotojų sveikatą ir pateikti išsamią ir teisingą informaciją apie maisto produktus. Ar žinote, kokios informacijos galite rasti ant maisto pakuočių esančiose etiketėse ir kaip ją suprasti?

Maisto etiketės padeda mums suprasti, kokia yra supakuotų maisto produktų sudėtis. Pagal teisės aktus etiketėje turi būti nurodyta:

- *maisto produkto pavadinimas;*
- *sudedamųjų dalių sąrašas;*
- *visos alergiją ar netoleravimą sukeliančios medžiagos;*
- *tam tikros sudedamosios dalys;*
- *maisto produkto grynasis kiekis;*
- *minimalus tinkamumo vartoti terminas;*
- *visos specialios laikymo ir vartojimo sąlygos;*
- *maisto įmonės pavadinimas ir adresas; kilmės šalis; vartojimo instrukcija, jei be jos būtų sudėtinga teisingai vartoti šį maisto produktą;*
- *maistingumo deklaracija*, kurioje aprašoma 100 g arba 100 ml maisto produkto, o papildomai gali būti nurodoma 1 porcijos ***energinė*** (kilodžiauliais (kJ) ir kilokalorijomis (kcal) ir ***maistinė*** (baltymai, riebalai, angliavandeniai, druska, skaidulinės medžiagos, vitaminai, mineralinės medžiagos ir kt.) vertė. Ši informacija dažniausiai pateikiama ant pakuotės nugarėlės. Dalis informacijos dažnai nurodoma ir pakuotės priekyje.

Renkantis maisto produktus, reikėtų atkreipti dėmesį ne tik į energinę vertę, bet ypač į tokius sveikatai svarbius mitybos aspektus, kurie daro neigiamą poveikį mūsų sveikatai: ***cukraus, druskos ar sočiųjų riebalų kiekius.*** Teisės aktuose nurodyta, kad produkto sudedamųjų dalių sąrašas turi būti pateikiamas mažėjančia seka. Tai reiškia, kad pirmasis sąraše nurodytas ingredientas sudaro didžiausią produkto dalį.

Cukrus

Dažnai nesusimąstome, kad vartojame per daug cukraus. Cukrus, esantis maisto produktuose, skirstomas į kelias grupes – tai natūralus, pieno ir pridėtinis cukrus.

(Nukelta į 5 p.)

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

Visuomenės sveikatos rodikliai Prienų rajone

Jau nebe pirmus metus Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras rengia visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą už praėjusius metus. Prienų rajono savivaldybės taryboje 2020 m. balandžio 22 d. sprendimu Nr. T1-99 patvirtinta 2018 m. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita, 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 įgyvendinant Lietuvos pažangos strategiją „Lietuva 2030“. Lietuvos sveikatos programoje iškeltas 1 strateginis tikslas ir 4 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 („šviesoforo“ kūrimas) atliekamas palyginant praėjusių metų Prienų r. sav. rodiklius su Lietuvos vidurkiu.

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

- **12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis atspindi geriausią situaciją, žymimos žalia spalva;**
- **12 savivaldybių, kuriose stebimas rodiklis rodo prasčiausią situaciją, žymimos raudona spalva;**
- **likusių 36 savivaldybių rodiklių reikšmės žymimos geltona spalva.**

Prienų r. sav. didžiausią dėmesį turėtų skirti šioms trims sritims: t.y. mirtingumui dėl nukritimo (W00–W19) 100 000 gyv., mirtingumui nuo kraujotakos sistemos ligų (I00–I99) 100000 gyventojų, gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais.

Mirtingumo dėl nukritimo rodiklis, Prienų rajone 2018 m. siekė 26,6/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 7 atvejai), o šalies vidurkis atitinkamu laikotarpiu buvo 16,1/100 000 gyv. Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,65. Iš viso 2018 m. mirusiųjų dėl nukritimo Lietuvoje buvo 451 asmuo, iš jų – 7 Prienų r. savivaldybės (3 moterys ir 4 vyrai) gyventojai, mirė 4 kaimo ir 3 miesto gyventojai. Daugiausia mirusiųjų buvo dėl nepatikslinto nukritimo (griuvimo) – 71,43 proc. ir nukritimo (griuvimo) ant ir nuo laiptų bei pakopų 28,57 proc. Mirtingumo dėl nukritimo rodiklis pastaruosius ketverius metus didėjo (1 pav.).

Jau daug metų ir sergamumas, ir mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų visoje Lietuvoje yra aktuali problema. 2018 m. dėl kraujotakos sistemos ligų mirė 21922 Lietuvos gyventojai (mirtingumo rodiklis 782,5/100 000 gyv., t.y. 13,4/100 000 gyv. mažiau, nei 2017 m.). Prienų r. savivaldybė pagal mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklį patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,55. Prienų rajono mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklis 2018 m. siekė 1212,8/100 000 gyv. (mirė 319 gyventojų) ir viršijo Lietuvos vidurkį (782,5/100 000 gyv.) (2 pav.). Pagal lytį šis rodiklis didesnis tarp moterų (1308,2/100 000 gyv.) nei vyrų (1107/100 000 gyv.). 2018 m. didesnis mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų buvo tarp miesto gyventojų (1282,6/100 000 gyv.) nei kaimo (1172,8/100 000 gyv.).

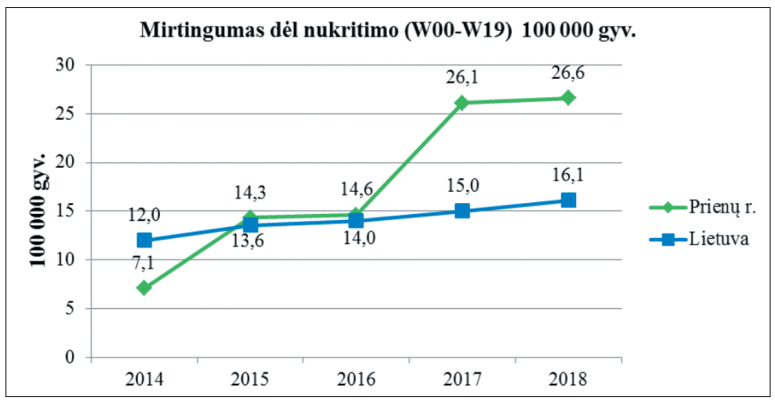
Nuo 2015 m. stebima mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklio mažėjimo tendencija, tačiau šis rodiklis ir toliau išlieka vis dar viena iš pirmaujančių mirties priežasčių ir Lietuvoje, ir Prienų rajono savivaldybėje.

Gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais – tai rodiklis, atspindintis tabako gaminių prieinamumą. Maža rodiklio reikšmė rodo, kad licencijų išduota daug, todėl vienai jų tenka mažai gyventojų (didesnis prieinamumas). Rūkymo paplitimui labai svarbus tabako gaminių prieinamumas. Vertinant tabako gaminių prieinamumą, svarbu atsižvelgti į tai, kokiam gyventojų skaičiui tenka viena licencija. Prienų rajono savivaldybė pagal gyventojų skaičių, tenkantį vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais rodiklį, patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, o santykis su Lietuvos vidurkiu yra 0,52. Šio rodiklio reikšmė nuo 2014 m. kasmet patenka į blogiausią savivaldybių kvintilių grupę (raudonoji zona).

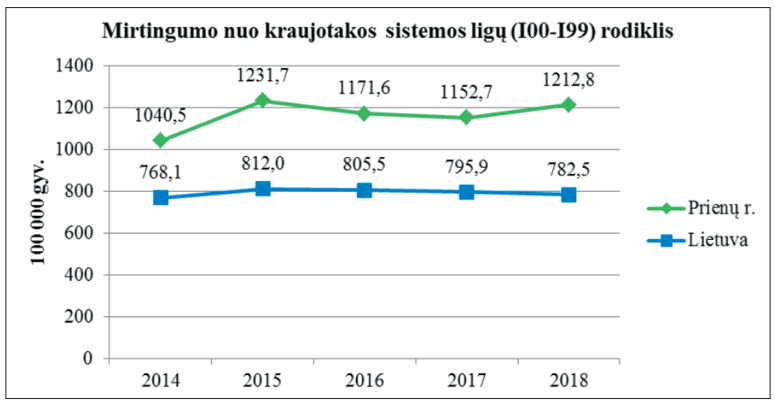
Prienų rajone 2018 m. licencijų verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais rodiklis siekė 99,6/1-ai licencijai, o šalies vidurkis atitinkamu laikotarpiu buvo 189,9/1-ai licencijai (3 pav.).

Prienų rajono savivaldybėje 2018 m. iš viso galiojo 264 licencijos verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais, 2017 m. – 217 licencijų, per 2018 m. išduotos 47 naujos licencijos. Tabako rūkymas – svarbiausias tarp visų žinomų vėžio rizikos veiksnių. Daugiau nei 90 proc. visų plaučių vėžio atvejų priežastis – tabako rūkymas. Rūkantieji 10–20 kartų dažniau serga plaučių vėžiu nei nerūkantieji. Plaučių vėžys – vienas dažniausių vyrų piktybinių navikų. Liūdna, kad didėja ir moterų sergamumas plaučių vėžiu. Rūkymas yra viena iš pagrindinių burnos ertmės, ryklės, gerklų, skydliaukės, kasos, skrandžio, šlapimo pūslės bei inkstų piktybinių navikų priežasčių. Tabako vartojimas sukelia sunkias socialines pasekmes bei sveikatos sutrikimus, kurie gali sukelti mirtį. Vykdant tabako vartojimo prevenciją būtina riboti tabako gaminių prieinamumą.

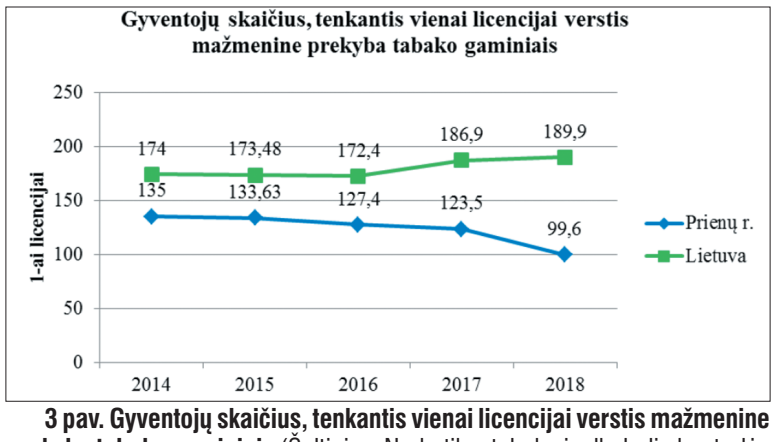
Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistai renka ir pateikia apibendrintą informaciją apie gyventojų visuomenės sveikatos būklę rajone, išskirdami problemiškiausias sritis. Atsižvelgiant į pateiktus rezultatus atsakingos institucijos turėtų rengti rekomendacijas dėl tolimesnių veiksmų ir priemonių įgyvendinimo. Siekiant geresnės Prienų rajono savivaldybės gyventojų sveikatos būklės, mažinant sveikatos netolygumus, mirtingumą, sergamumą plačiai paplitusiomis ligomis, neišvengiamai būtinas bendradarbiavimas tarp visų sektorių.



1 pav. Mirtingumo dėl nukritimo (W00-W19) rodiklis 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2014-2018 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)



2 pav. Mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų (I00-I99) rodiklis 100000 gyv. Prienų r. ir Lietuvoje 2014-2018 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)



3 pav. Gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais (Šaltinis – Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas)

Prienų r. sav. sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „šviesoforo“ principą (nuo geriausiojo – žalio, per geltoną – prie blogiausiojo raudono).

Prienų r. sav. rodikliai, kurie, lyginami su Lietuvos vidurkiu, patenka tarp 12 geriausių savivaldybių:

- šeimos medicinos paslaugas teikiančių gydytojų skaičius 10 000 gyventojų,
- apsilankymų pas gydytojus skaičius, tenkantis 1 gyventojui,
- išvengiamas mirtingumas (proc.),
- transporto įvykiuose patirtų traumų (V00–V99) skaičius 100 000 gyventojų,
- asmenų, žuvusių ar sunkiai sužalotų dėl nelaimingų atsitikimų darbe, skaičius 10 000 darbingo amžiaus gyv.,
- mirtingumas dėl transporto įvykių (V00–V99) 100 000 gyv.,
- pėsčiųjų mirtingumas dėl transporto įvykių (V00–V09) 100 000 gyv.,
- į atmosferą iš stacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis, tenkantis 1 kvadratiniam kilometrui (2018 m.),
- mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su narkotikų vartojimu 100 000 gyv.,
- sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze (A15–A19), 100 000 gyv.,
- kūdikių (vaikų iki 1 m. amžiaus) mirtingumas 1000 gyvų gimusių kūdikių.

Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra patenkinama, lyginant su Lietuvos vidurkiu:

- vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė;
- mirtingumas dėl savižudybių;
- bandymų žudytis skaičius (X60–X64, X66–X84) 100 000 gyv.
- gyventojų skaičiaus pokytis 1000 gyv.
- mokyklinio amžiaus vaikų, nesimokančių mokyklose, skaičius;
- ilgalaikio nedarbo lygis;
- mokinių, gaunančių nemokamą maitinimą, mokyklose skaičius;
- sergamumas tuberkulioze 100 000 gyventojų;
- socialinės pašalpos gavėjų skaičius 1000 gyv.
- susižalojimo dėl nukritimo atvejų skaičius 65+ m. amžiaus grupėje 10 000 gyventojų;
- darbingo amžiaus asmenys, pirmą kartą pripažinti neįgaliais;
- sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis;
- mirtingumas dėl atsitiktinio paskendimo (W65–W74) 100 000 gyv.
- mirtingumas dėl priežasčių, susijusių su alkoholio vartojimu;
- nusikalstamos veikos, susijusios su disponavimu narkotinėmis medžiagomis ir jų kontrabanda (nusikaltimai), 100 000 gyventojų;
- kūdikių, išimtinai žindytų iki 6 mėn. amžiaus, dalis (proc.);
- išvengiamų hospitalizacijų skaičius;
- slaugytojų, tenkančių vienam gydytojui, skaičius;
- sergamumas ŽIV ir lytiškai plintančiomis ligomis;
- mirtingumo nuo piktybinių navikų rodiklis;
- mirtingumo nuo cerebrovaskulinių ligų rodiklis;
- sergamumas II tipo cukriniu diabetu (E11) 10 000 gyv.
- tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi atrankinės mamografinės patikros dėl krūties 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.

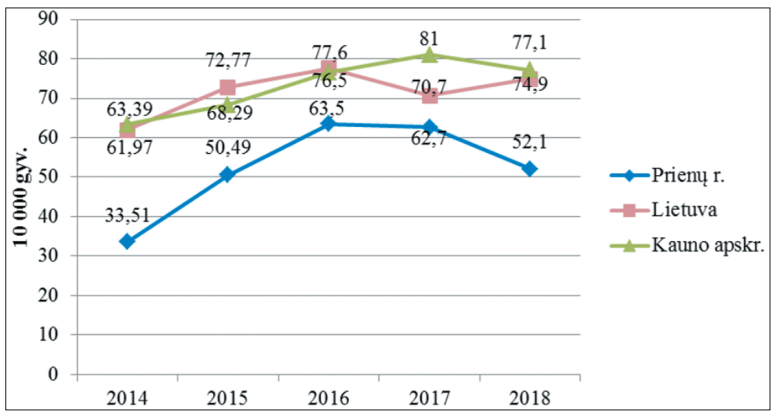
Rodikliai, patenkantys į grupę, kurioje situacija yra bloga, lyginant su šalies vidurkiu:

- mirtingumas dėl nukritimo (W00–W19) 100 000 gyv.;
- mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų (I00–I99) rodiklis 100 000 gyv.,
- gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais.
- paauglių (15–17 m.) gimdymų skaičius 1000 gyv.,
- socialinės rizikos šeimų skaičius 1000 gyv., išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius 1000 gyv.,
- 1 metų amžiaus vaikų DTP3 (difterijos, stabligės, kokliušo), poliomielito ir B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcinos (3 dozės) skiepijimo apimtys,
- 2 metų amžiaus vaikų MMR1 (tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina, 1 dozė) skiepijimo apimtys,
- gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijai verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais, tikslinės populiacijos dalis (proc.),
- dalyvavusi asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programoje,
- vaikų, neturinčių ėduonies pažeistų, plombuotų ir išrautų dantų, dalis (proc.),
- tikslinės populiacijos (proc.) dalis, dalyvavusi vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje.

Kaip vasarą išvengti žarnyno infekcijų?

Atšilus orams, puikus laikas plisti žarnyno infekcinėms ligoms, kurioms būdingas sezoniškumas. Rotavirusų, norovirusų sukeltomis infekcijomis dažniausiai užsikrečiama ir sergama žiemą bei ankstyvą pavasarį. Bakterinės kilmės žarnyno ligomis, pavyzdžiui, salmonelioze arba šigelioze didesnė tikimybė susirgti šiltuoju metų laiku. Kadangi vasara yra palanki bakterinių žarnyno infekcijų plitimui, todėl daugiau dėmesio skirsime bakterinės kilmės žarnyno susirgimams.

Higienos instituto duomenis, sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis 2014-2018 m. turi tendenciją didėti visoje Lietuvoje. Prienų rajono sergamumo rodiklis visu 2014-2018 m. laikotarpiu neviršijo nei Lietuvos, nei Kauno apskrities sergamumo rodiklių vidurkių. Didžiausias sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis Prienų rajone buvo 2016 m., rodiklis siekė – 63,5/10 000 gyv. (1pav.). Viena iš pagrindinių žarnyno infekcinių ligų – salmoneliozė, daugiausia Prienų rajone sirgo 2015 m. – 10 asmenų.



1 pav. Sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis (A00-A08) 10 000 gyv. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2014-2018 m.

Sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis Prienų r. (abs. sk.)		Iš jų: salmoneliozė
2014	54	3
2015	141	10
2016	174	4
2017	168	2
2018	137	7

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis – vasarą padažnėja žarnyno infekcinių ligų ir apsinuodijimų maistu rizika. Šių mikroorganizmų plitimui daro įtaką pakilusi aplinkos temperatūra. Maiste gali sparčiai daugintis bakterijos, o daugelis iš jų gamina toksiną, kuris taip pat gali būti apsinuodijimo maistu priežastimi. Bakterijai su maistu patekus į žmogaus organizmą, po 6–48 valandų atsiranda pirmieji simptomai. Priklausomai nuo ligos sukėlėjo ir koks jo kiekis pateko į žmogaus organizmą, kiek stipri žmogaus imuninė sistema, žmogus ima gausiau ar mažiau viduriuoti. Kiti galimi simptomai – vėmimas, spazminiai pilvo skausmai, pakilusi temperatūra ir galvos skausmai. Ypač pavojinga dehidratacija – vandens kiekio sumažėjimas organizme. Ji ypač pavojinga mažiems vaikams.

Žarnyno infekcinės ligos virusai dažniausiai patenka per burną, skirtingai nuo bakterijų, maiste šie virusai nesidaugina. Bakterinės kilmės žarnyno infekcinės ligos sukėlėjai, jų išskirti toksinai, su maistu patekdami į žmogaus organizmą, tampa apsinuodijimo maistu priežastimi.

Maistas, kelias valandas prabuvęs 20°C ir aukštesnėje temperatūroje, kelia grėsmę sveikatai, nes vasaros metu: salotos, mišrainės su majonezu, karšto rūkymo mėsa, pieno produktai, kepsniai, kai nėra laikomasi saugios gamybos ir asmens higienos principų, tampa grėsme sveikatai. Tad svarbiausi patarimai, kad išliktume sveiki:

- Gyvūninės kilmės produktus (paukštieną, mėsą) gerai išvirti ar iškepti.
- Kiaušinius valgyti kietai virtus ar gerai iškeptus.
- Žaliavinį pieną ar iš jo pagamintus produktus, ypač pirktus turgavietėse iš atsitiktinių asmenų, termiškai apdoroti.
- Maistą gaminti taip, kad patogeniniai mikroorganizmai, esantys žaliuose produktuose, nepatektų į vartojimui paruoštą maistą. Nepjaustyti paukštienos ar salotų ant tos pačios pjaustymo lentelės.
- Stengtis, kad šaldytuve laikomas vartojimui paruoštas maistas nesiliestų su žalia mėsa, o skystis nuo atitirpinamos mėsos nelašėtų ant kitų produktų.
- Ruošiantis į kelionę ar į gamtą, įsidėti negreitai gendančių maisto produktų arba maistą laikyti termoizoliacinėse dėžėse.
- Užkandžiams gamtoje pasiimti labiausiai tinkamo maisto – vaisių, daržovių, traškučių, sausainių be kreminių įdarų.
- Neplauti vaisių ir daržovių ežero ar upės vandenyje.
- Vengti užkandžiauti paplūdimiuose prekiaujamais sumuštiniais su mėsa ar dešrelėmis. Vengti pirkti maistą tose vietose, kur neužtikrintos tinkamos maisto laikymo sąlygos.

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

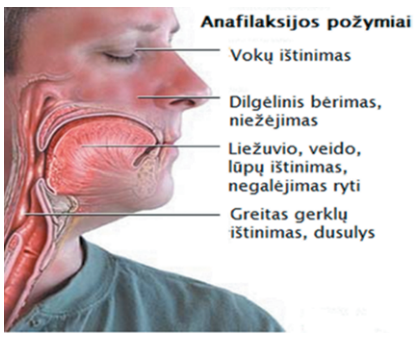
Kvalifikaciniai reikalavimai: • turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos 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.com*. Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

Ką daryti įgėlus vabzdžiui?

Anafilaksija

Anafilaksija – gyvybei grėsminga, ūmiai kylanti alerginė reakcija, kuri paprastai pažeidžia keturias organų sistemas: odą, kvėpavimo, virškinimo bei širdies ir kraujagyslių.



ANAFILAKSIJOS POŽYMIAI:

- Niežėjimas alergeno patekimo į organizmą vietoje ar kitose kūno dalyse.
- Paraudimas, patinimas, išbėrimas.
- Bendras silpnumas, galvos svaigimas, šaltas prakaitas, dusinimas.
- Nerimas, baimė, pykinimas, vėmimas, viduriavimas.
- Kraujospūdžio kritimas, sąmonės išnykimas, šokas.
- Galimi traukuliai, klinikinė mirtis.

PIRMOJI PAGALBA:

- Nutraukti kontaktą su alergenu.
- Kuo skubiau kvieskite grietąją medicinos pagalbą **tel. 112**.
- Stenkitės nuraminti nukentėjusįjį.
- Žmogui suteikite tokią padėtį, kuri jam yra patogi: pasodinkite arba paguldykite. Jeigu žmogus dūsta, pasodinkite, kad būtų lengviau kvėpuoti. Užtikrinkite kvėpavimo takų praeinamumą, t. y. atlaisvinkite veržiančius drabužius. Jeigu jis jaučia silpnumą, svaigsta galva, paguldykite ant nugaros, galvą pasukite į šoną, pakelkite kojas.
- Nuolat vertinkite nukentėjusio gyvybines funkcijas: sąmonę, kvėpavimą.

- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimai).
- **Adrenalinas svarbiausias vaistas anafilaksijai gydyti.** Jis leidžiamas į raumenis vidurinio šlaunies trečdalio šoniniame paviršiuje. Adrenalinas parduodamas tik su receptu, reikiamą jo dozę nustato gydytojas. Patogiausia tai daryti su autoinjektoriumi.
- Net ir praėjus klinikiniams požymiams, žmogus, patyręs anafilaksiją, privalo būti nuvežtas į gydymo įstaigą, kur jo būklė būtų tinkamai įvertinta ir nustatyta tolesnė gydymo taktika.

Kaip apsisaugoti nuo įgėlimų?

- Vengiant vapsvų, širšių, kamanių ir bičių draugijos, gamtoje nepatartina kvėpintis stiprų, ypač gėlių kvapą skleidžiančiais kvepalais, naudoti stipriai kvepiančių higienos priemonių.
- Gėrimus gerkite tik iš tokios taros, kad matytumėte, jog į gėrimą nepateko vabzdys.
- Venkite valgyti atvirose vietose, ypač vaisius, ledus – jie privilioja vabzdžius, arba tai darykite labai atsargiai.
- Nerekomenduojama vaikščioti basomis po žydinčias pievas. Labai daug vapsvų būna po vaismedžiais ant žemės prikritusiuose vaisiuose – juos reikėtų rinkti atsargiai.
- Venkite gausiai žydinčių gėlynų, medžių ir krūmų. Neikite prie avilių, vapsvų, širšių lizdų.
- Širšės pirmiausiai puola tamsias ir blizgančias vietas, todėl geriausia vilkėti baltos, pilkos, žalios spalvų drabužiais.
- Užpuolus vabzdžiui, elkitės ramiai, nepanikuokite. Išsigandus organizme išsiskiria medžiagos, kurios vabzdį dar labiau traukia.
- Nemosikuokite rankomis, staigūs judesiai vabzdžius erzina.

Maisto produktų etiketėse pateikiama informacija

(Atkelta iš 3 p.)

Natūralus cukrus yra neapdorotose vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų ląstelėse. Piene natūraliai yra laktozės ir galaktozės. Rinkdamiesi šiuos produktus, be natūralaus cukraus, gauname ir vertingų medžiagų: mineralų, vitaminų. Pridėtinio cukraus yra ne tik saldumynuose ar saldintuose gėrimuose – jo gali būti įdėta į duoną, sausus pusryčius, pomidorų padažą, konservuotas daržoves ir kt.

Pridėtinis cukrus gali būti nurodomas kaip cukrozė, rudasis cukrus, cukranendrių cukrus, medus, kukurūzų sirupas, vaisių sulčių koncentratai, fruktozė, gliukozė, agavų nektaras arba įvairūs kiti nektarai. Produkto maistinė vertė ir cukraus kiekis 100 g produkto taip pat nurodomas etiketėje. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šis skaičius nurodo ir pridėtinį, ir natūraliai maiste esantį cukrų.

Jeigu bendras cukraus kiekis yra daugiau nei 22,5 g/100 g produkto – toks maistas turi didelį kiekį cukraus.
Jeigu cukraus kiekis 100 g produkto yra 5–22,5 g, toks maistas vertinamas kaip vidutiniškai cukraus turintis produktas.
Jeigu bendras cukraus kiekis mažesnis nei 5 g/100 g produkto – tai mažai cukraus turintis maistas.

Druska

Druskos mes suvalgome taip pat per daug – nemažai naudojame gamindami maistą, be to, jos ypač daug yra perkamuose maisto produktuose *(pav., 100 gramų juodos duonos turi apie 2–3 gramus druskos, o tai jau sudaro beveik pusę rekomenduojamos dienos normos)*. Rinkimės maisto produktus, kuriuose druskos kiekis yra iki 1 g, arba dar geriau – iki 0,5 g/100 g. Siekiant sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, rekomenduojama per parą suvartoti ne daugiau kaip 5–6 g druskos.

Sotieji riebalai ir transriebalai

Sotieji riebalai dažniausiai yra gyvulinės kilmės riebalai. Pagrindiniai šaltiniai: riebi mėsa, riebūs pieno produktai (sviestas, riebi varškė, sūris, grietinė, grietinėlė). Sotieji riebalai didina bendrą cholesterolio kiekį, todėl didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu. Sotieji riebalai turi sudaryti mažiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos vertės. Taigi geriau pasirinkime „gerus“ riebalus (mononesočiuosius ir polinesočiuosius riebalus, kurių yra aliejuje, riešutuose, alyvuogėse, avokaduose, žuvyse ir jūros gėrybėse).

Nesirinkime maisto produktų, kuriuose yra pramoniniu būdu išgautų transriebalų – iš dalies hidrintų aliejų ar riebalų. Per parą rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 2 g transriebalų. Kur jų „ieškoti“? Kepiniai (sausainiai, pyragaičiai, vafliai), margarinas ir kulinariniai riebalai, konditerijos gaminiai (kremai, saldainiai), gruzdinti maisto produktai (keptos bulvytės) ir kt. Transriebalai dar labiau didina cholesterolio kiekį nei sotieji riebalai,

„Rakto skylutės“ simbolis

Lietuvos rinkoje dar yra nemažai sveikatai nepalankių maisto produktų, kuriuose yra daug cukraus, druskos, sočiųjų riebalų rūgščių, mažai skaidulinių medžiagų ir pan. Tačiau mūsų šalies rinkoje taip pat yra daug produktų, pažymėtų „Rakto skylutės“ simboliu.

„Rakto skylutės“ simboliu pažymėti maisto produktai – ne dietiniai, tačiau jų sudėtis yra palankesnė sveikatai. Sveikatai palankesni „Rakto skylute“ pažymėti produktai, lyginant su kitais panašiais tos pačios grupės maisto produktais, turi ***mažiau riebalų, cukraus, druskos, tačiau daugiau maistinių skaidulinių medžiagų.*** „Rakto skylute“ pažymėtuose produktuose negali būti saldiklių. 100-te g riebalų ar aliejaus, naudojamų tokiems produktams pagaminti, negali būti daugiau kaip 2 g pramoninės gamybos transriebalų.

Švieži vaisiai, uogos ir daržovės bei neperdirbti žuvininkystės produktai ir dvigeldžiai moliuskai gali būti žymimi „Rakto skylutės“ simboliu kaip palankūs sveikatai produktai be apribojimų. Tačiau šiuo simboliu negalima ženklinti sulčių, nektarų, džiovintų vaisių.

Javų produktai, pažymėti simboliu „Rakto skylutė“, turi tam tikrą kiekį viso grūdo dalių – daugiau maistinių skaidulinių medžiagų ir vitaminų. (*pav., duona, paženklinta šiuo simboliu, turi daugiau vitaminų, maistinių skaidulų, bet mažiau riebalų, druskos ir cukraus nei kitos duonos rūšys*).

Visuomet atkreipkime dėmesį, ką dedame į pirkinių krepšelį. Paskaitykime maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją apie produktų sudėtį ir pasirinkime sveikatai palankesnius maisto produktus.

Rūpinkimės savo sveikata!

Ar kada susimąstei, kad rūkydamas kenki ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams, esantiems šalia tavęs?

1 valanda prirūkytoje patalpoje = 1 surūkyta cigaretė!

Pasyvus rūkymas – tai kvėpavimas tabako dūmais užterštu oru. Nerūkantysis, kurį laiką išbuvęs prirūkytoje patalpoje, gali jausti intoksikacijos požymius: galvos skausmą, pykinimą. Todėl visame pasaulyje yra kovojama už aplinką be tabako dūmų, skatinama nesitaikstyti su žalingais įpročiais.

(Nukelta į 6 p.)

NEMOKAMOS
SVEIKOS MITYBOS
KONSULTACIJOS
KUR
PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURE
(REVUONOS 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

Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas

Sveikas, gražus, dailiai sudėtas vaikas – tai visų tėvų svajonė ir pedagogų tikslas. Ar vaikas toks užaugs, pirmiausia priklausys nuo tėvų, nuo jų sudaromų sąlygų vaikui, nuo gyvenimo būdo ir įpročių, kuriuos vaikai perims iš tėvų. Ne veltui sakoma, jog vaikai – tėvų atspindys, tad kalbant apie fizinį aktyvumą, šį posakį taip pat galima pritaikyti.

Deja, bet sąlygos dažnai būna nepalankios sveikam vaiko vystymuisi. Judėjimo stoka, televizija, kompiuteriai, užteršta aplinka lemia daugelį vaikų sveikatos sutrikimų. Žinoma, labai svarbu, kad ne tik šeimoje, bet ir ugdymo įstaigoje ir visoje visuomenėje sveikata būtų vertinama kaip esminė vertybė. Pagal naujausias Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas ikimokyklinio amžiaus vaikai judėti turi 180 min. kiekvieną dieną, iš kurių 60 min. turi sudaryti vidutinis arba intensyvus fizinis aktyvumas (pvz., bėgiojimas, važinėjimas dviračiu, įvairūs judrieji žaidimai ir kt.).

Vaikų fizinis aktyvumas kasmet mažėja, todėl tėveliai ypač turėtų susirūpinti ir daugiau dėmesio skirti šiai vaikų veiklos sričiai. Pasaulyje jau žinomas šūkis, kad neaktyvumas yra „naujasis rūkymas“, kadangi rūkymo žala ir mirtingumas – tokie pat kaip ir neaktyvumo.“

Patarimai tėvams, kaip didinti vaikų fizinį aktyvumą:

- ribokite žaidimus telefonu ir įvairius filmukų žiūrėjimus;
- stenkitės laisvalaikį leisti aktyviai, kad vaikas matytų, jog fizinis aktyvumas svarbus mamai ir tėčiui, taip jis taps svarbus ir jam;
- vaikų gimtadienius ir kitas šventes švęskite kūrybingai ir aktyviai;
- į namų ruošos, sodo darbus įtraukite ir vaikus;
- kuo anksčiau pradėsite skirti dėmesio vaiko fizinio aktyvumo lavinimui, tuo bus tik geriau. Kai tik vaikas pradeda stovėti, jau galite pradėti žaisti su kamuoliuku, mažiems vaikams tokie žaidimai labai patinka;
- augintinis gali būti puikus paskatinimas daugiau judėti visai šeimai;
- jeigu tik yra galimybė, į ugdymo įstaigą žygiuokite pėsčiomis ar su judriosiomis transporto priemonėmis (dviratuku, paspirtuku ir kt.);
- net tuomet, kai einate šaligatviu, jo plyteles galite išnaudoti naudingai. Paprašykite vaiko susirasti vieną plytelių liniją ir eiti ja kuo tiesiau (kartais tereikia pasitelkti fantaziją);
- kiekvieną dieną su vaiku atlikite fizinių pratimų ar tiesiog pažaiskite gaudynių, kitų judrių žaidimų. Vaikams tai suteiks neužmirštamų emocijų;
- būtinai dalyvaukite visuose fizinio aktyvumo renginiuose, kuriuos organizuoja ugdymo įstaigos ar savivaldybė, kurioje gyvenate, vaikams tai labai svarbu;
- jei trūksta idėjų žinių, pasikonsultuokite su ugdymo įstaigoje dirbančiu visuomenės sveikatos specialistu ar fizinio ugdymo pamokėles vedančiu pedagogu;
- skatinkite vaikus rinktis sporto būrelius. Tegul vaikai išbando kuo daugiau įvairių judėjimo formų ir atranda labiausiai jam patinkančias.

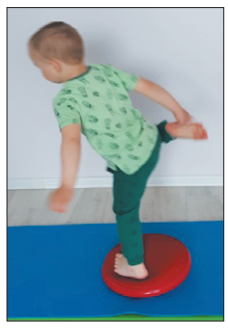
Ikimokyklinio amžiaus vaikai itin sparčiai lavina bendrąją motoriką, kuri apima viršutinių bei apatinių galūnių judesius. Tai – viena svarbiausių sričių, nes nepakankamai išlavinti raumenys, koordinacija, erdvės suvokimas gali tapti kliūtimi mokytis kalbėti, o vėliau ir skaityti. Šiuo amžiaus tarpsniu daug dėmesio reikėtų skirti tinkamam vaikų pėdos formavimuisi bei plokščiapėdystės korekcijai ir profilaktikai. Tam didelę reikšmę turi fizinis aktyvumas ir tinkamai parinkta avalynė, svarbu, kad būtų tinkamo dydžio – avalynė „išaugimui“ netinka, o per maža gali net traumuoti pėdutę ją suspausdama. Plokščiapėdystės korekcijai ir profilaktikai užsiėmimų metu galima naudoti įvairias kūrybiškas priemones – pasigaminti kamštelių, akmenėlių ar kankorėžių takelius, kuriais vaikučiai turėtų vaikščioti. Taip pat tinka paprasta ilgesnė lazda, kurią vaikučiai turi pereiti basomis kojytėmis.

Ikimokykliniame amžiuje svarbu dėmesio skirti ir kvėpavimo raumenų treniravimui (naudinga duoti pūsti paprasčiausią balioną ar plunksnelę). Tai tuo pačiu didina ir atsparumą ligoms. Kvėpavimo pratimai skatina kraujotaką, kuri itin svarbi aprūpinant bronchus, plaučius ir krūtinės ląstos audinius krauju.

Keletas pratimų pavyzdžių, kuriuos su vaikučiais galite atlikti namuose

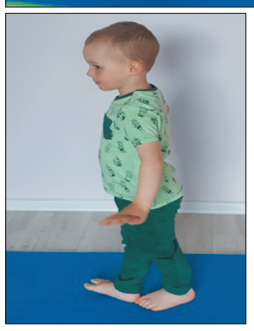
1 pav. Siūbavimas

Stovint ant balansinės pagalvėlės pernešti svorį nuo kulnų ant pirštelių. Taip pasiūbuoti keletą kartų.



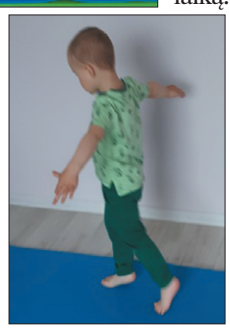
2 pav. Stovėjimas ant vienos kojos

Stovint ant balansinės pagalvėlės pakelti vieną koją. Pradžioje galite paprašyti, kad vaikas ištiestų rankas į šalis, o vėliau pabandyti suimti koją su ranka. Pratimą atlikite po keletą kartų, tegul vaikas stengiasi išstovėti kuo ilgesnį laiką.



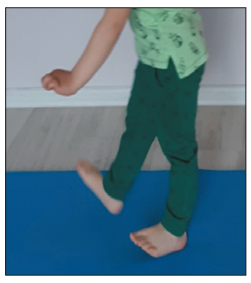
3 pav. Ėjimas tiesia linija

Paprašykite vaiko atsistoti prie kilimėlio pradžios ir visą jo ilgį stengtis pereiti kuo tiesesne linija. Kojas statyti vieną už kitos (kojos, kuri priekyje, kulnas turi liesti kitos kojos pirštelius). Galite paprašyti, kad taip pat pereitų ir atbulomis.



4 pav. Ėjimas ant pirštų galų

Paprašykite vaiko atsistoti prie kilimėlio pradžios, ištiesti rankas į šalis ir pereiti kilimėlį ant pirštų galų. Pakartokite keletą kartų.



5 pav. Ėjimas ant kulnų

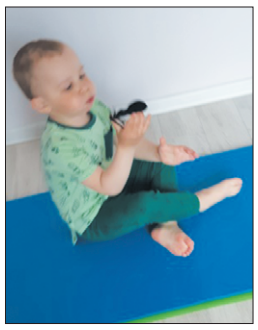
Paprašykite vaiko atsistoti prie kilimėlio pradžios, ištiesti rankas į šalis ir pereiti kilimėlį ant kulnų. Pakartokite keletą kartų.

6 pav. Rankšluosčio gniaužymas

Pasodinkite vaiką ant kėdutės, patieskite rankšluostėlį ar laikraštį jam po kojytėmis. Paprašykite, kad vaikas susuktų rankšluostį į kamuoliuką. Svarbu, kad tai atliktų kojų pirštelais.

7 pav. Pieštuko paėmimas ir pakėlimas

Vaikas stovi, prie jo padedame pieštuką ir paprašome, kad kojų pirštais jį suimtų bei pakeltų koją. Tą patį pakartojame ir su kita koja.



8 pav. Plunksnelės pūtimas

Paprašykite vaiko atsisėsti ant žemės, uždėkite ant delno plunksnelę ar kitą lengvą daiktą. Paprašykite, kad vaikas įkvėptų per nosį ir lėtai iškvepiant pro burną pūstų plunksnelę.

Ar kada susimąstei, kad rūkydamas kenki ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams, esantiems šalia tavęs?

(Atkelta iš 5 p.)

Rūkai darbe? Lietuvos Respublikos Tabako kontrolės įstatymo 19 straipsnyje numatyta, kad Lietuvos Respublikoje rūkyti (vartoti tabako gaminius) draudžiama darbo vietose, esančiose uždarose patalpose. Darbovietėse gali būti įrengtos specialios patalpos (vietos), kuriose leidžiama rūkyti, tačiau rūkymui skirtos patalpos neužtikrina pilnos darbuotojų apsaugos nuo pasyvaus rūkymo:

- Inžinieriai teigia, kad jokia vėdinimo sistema negali visiškai pašalinti dūmų. Tai reiškia, kad net rūkant tam skirtose patalpose, oras teršiamas ir patalpose, kuriose nerūkoma.
- Rūkymui skirtas vietas įrengus prie pastatų durų, langų ar vėdinimo angų, dūmai vis tiek pasklinda dėl skersvėjo.
- Įrengus rūkymui skirtas patalpas, kiti darbuotojai neapsaugomi nuo pasyvaus rūkymo poveikio. Minėtose patalpose savo darbo laiku dirba valytojai, kurie priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru

Pasyvaus rūkymo keliami pavojai:

- Švedijos Nacionalinės sveikatos ir gerovės tarybos finansuotas tyrimas atskleidė, kad pasaulyje pasyvus rūkymas kasmet nusineša 603 000 nerūkančiųjų gyvybes.
- Ūmus pasyvaus rūkymo poveikis pasireiškia akių sudirginimu, čiauduliu, sloga, kosuliu, pykinimu, galvos skausmais ir kitais simptomais.
- Ilgainiui pasyvus rūkymas gali 25-30 proc. padidinti širdies ligų riziką ir 20-30 proc. padidinti plaučių ligų riziką.
- Pasyvus rūkymas gali sukelti plaučių vėžį net tiems žmonėms, kurie niekada nerūkė.
- Rizika susirgti astma žmonėms, veikiamiems aplinkoje esančių tabako dūmų, išauga 40-60 procentų.

Tabako dūmams ypač jautrūs vaikai. Jie dažniau serga astma, kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, vidurinės ausies uždegimu. Staigios kūdikių mirties sindromas taip pat yra susijęs su pasyviu rūkymu.

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

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

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994,

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Vesta Stankevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Erika Bašinskaitė-Zubrienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Monika Matusevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos pagrindinėje mokykloje, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Zinaida Arlauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Rasa Rinkevičienė**

Paskelbti išankstiniai mirties priežasčių duomenys

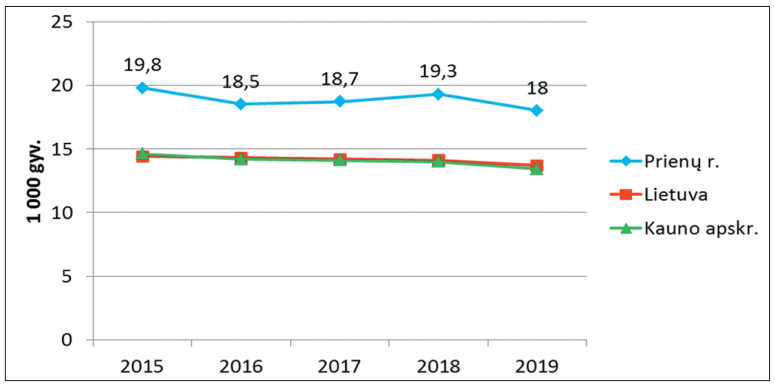
Remiantis Higienos instituto pateiktais išankstiniais duomenimis, praėjusiais metais mirė 38281 mūsų šalies gyventojas (1293 asmenimis mažiau negu 2018 m.). 1000-iui gyventojų teko 13,7 mirusiojo (2018 m. – 14,1/1000 gyventojų).

Dažniausios mirties priežastys, palyginus su ankstesniais metais, nepasikeitė – 81,8 proc. visų mirties priežasčių sudarė kraujotakos sistemos ligos (54,6 proc.), piktybiniai navikai (21 proc.) ir išorinės mirties priežastys (6,2 proc.). Prienų rajone 2019 metais mirė 468 gyventojai, t.y. 39 rajono gyventojais mažiau negu 2018 m. 1000-iui gyventojų teko 18,0 mirusiojo (2018 m. – 19,3/1000 gyventojų), lyginant rajono gyventojų mirtingumo rodiklius su Lietuvos, pastebime, kad Prienų rajono gyventojų mirtingumas išlieka aukštesnis nei vidutiniškai Lietuvos ir Kauno apskrities (1 pav.).

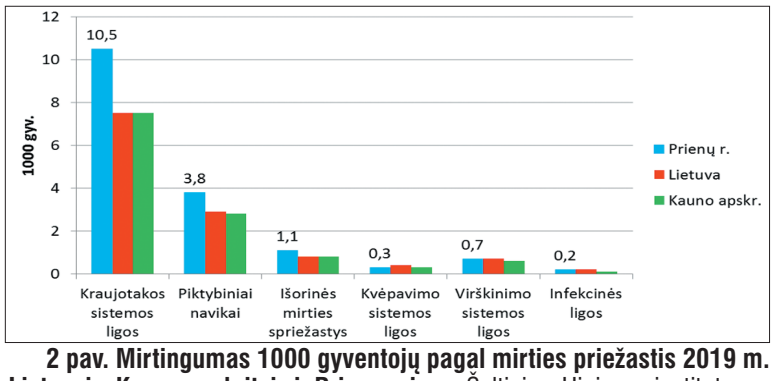
Lietuvos, Kauno apskrities ir Prienų rajono gyventojų mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Tai trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys.

2019 metais Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiausia gyventojų, kai mirtingumo rodiklis siekė 10,5/1000-iui gyventojų, nuo piktybinių navikų – 3,8/1000-iui gyventojų, ir nuo išorinių mirties priežasčių 1,1/1000-iui gyventojų. Beveik visi rodikliai viršijo Lietuvos ir Kauno apskrities vidurkius (2 pav.).

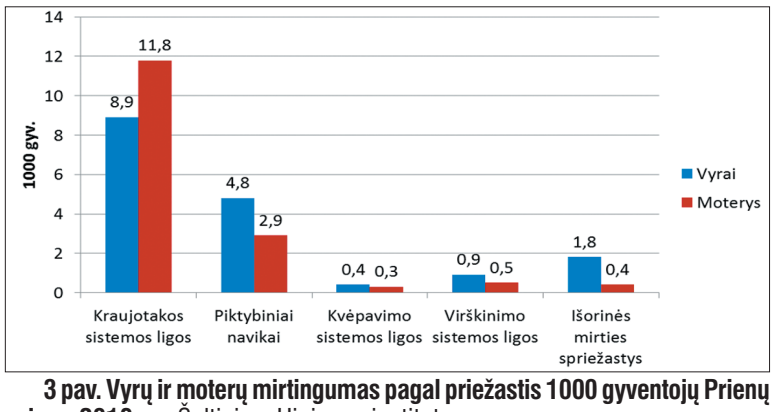
Higienos instituto pateiktais išankstiniais duomenimis, 2019 metais nuo kraujotakos ligų mirė 272 asmenys (vyrai – 111, moterys – 161), nuo piktybinių navikų mirė 98 asmenys (vyrai – 59, moterys – 39). Dėl išorinių mirties priežasčių 2019 metais mirė 28 Prienų rajono gyventojai (vyrai – 22, moterys – 6). Pagal kitas mirties priežastis, nuo kvėpavimo sistemos ligų mirė 9 asmenys, virškinimo sistemos ligų – 19 asmenų, infekcinių ligų – 6 asmenys.



1 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų 2015-2019 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis – Higienos institutas



2 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų pagal mirties priežastis 2019 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis – Higienos institutas



3 pav. Vyrų ir moterų mirtingumas pagal priežastis 1000 gyventojų Prienų rajone 2019 m. Šaltinis – Higienos institutas

Kaip matome 3 paveiksle, 4,5 karto daugiau vyrų nei moterų miršta dėl išorinių mirties priežasčių. Dėl šių priežasčių net 12 vyrų 2019 m. mirė dėl savižudybės, 3 vyrai – dėl šalčio poveikio ir 2 – dėl apsinuodijimo alkoholiu.

Svarbu vykdyti prevencines veiklas įvairiomis visuomenės sveikatinimo temomis, kad sumažintume mirtingumą nuo įvairių ligų ir išorinių mirties priežasčių.