Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

„Lyginkime drabužius – ne žmones“ Tolerancija – tai pakantumas kitiems.

Tolerancija – tai pakantumas kitiems, supratimas, kad kitas žmogus gali skirtis nuo mūsų, ir pripažinimas, kad jis turi teisę būti kitoks nei mes. Šis žodis kilo iš lotyniško „tolerantia“, reiškiančio kantrybę, ir pirma buvo vartojamas kalbant apie religijos laisvę ir pakantumą kitatikiams.

Kam reikalinga tolerancija?

Pasaulyje gyvena daugybė skirtingų žmonių grupių – baltaodžiai, juodaodžiai, katalikai, musulmonai, vyrai, moterys, homoseksualai ir heteroseksualai. Mes galime nemėgti kai kurių iš jų, ir, žinoma, kai kurie gali nemėgti ir mūsų. Tačiau jei visi laikysimės taisyklės, kad skirtumai – ne pagrindas nesantaikai, užgauliojimams ar persekiojimui, kiekvienas galėsime jaustis saugiai.

Jei esi tolerantiškas, tai dar nereiškia, kad tu privalai draugauti su tais, kurių nemėgsti, juos aukštinti ar garbinti. Tolerancija – tai paprasčiausiai supratimas, kad jie yra tau lygūs, kad jie – tokie patys žmonės, piliečiai, asmenybės, ir turi vienodas teises kaip ir tu.

Ar reikia toleruoti viską? Kur yra tolerancijos ribos?

Iš esmės, tolerancija yra leidimas žmogui būti savimi ir gyventi taip, kaip jis nori. Tačiau tas žmogus, jo gyvenimo būdas, elgesys ir kalbos neturi pažeisti kito žmogaus teisių ir laisvių – pavyzdžiui, šmeižti ar skatinti susidoroti su juo. Ne visos nuomonės, ne visi žodžiai ar veiksmai gali patikti kitiems, tačiau jei tai išreikši kaip nuomonę, niekas negali tavęs nubausti vien dėl to, kad tu pasakei, jog nemėgsti rusų.

Tačiau jei nuolatos kalbėsi neigiamai apie rusus, juos kaltinsi nebūtais dalykais, įžeidinėsi ir raginsi su jais susidoroti, tikėtina, kad prieš tave bus imtasi ne tik teisinių veiksmų (už nesantaikos kurstymą gresia bausmės), bet ir susilauksi komentarų, tave patį ims kaltinti netolerancija, ragins tau nepritarti.

Tolerancija nėra absoliuti – ji baigiasi tada, kai pažeidžiamos kito žmogaus teisės ar užsiimama kitokia nusikalstama veikla.

Ar daug yra tolerantiškų žmonių?

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos atlikta apklausa atskleidė, kad maždaug 80 proc. Lietuvos gyventojų laiko save tolerantiškais. Tačiau šiuo skaičiumi galima suabejoti – apklausa taip pat parodė, kad dauguma iš tų 80 proc. negalėtų dirbti su „kitokiais“. Labai paplitusi tokia nuomonė: „Aš esu tolerantiškas, kol JŲ nematau ir negirdžiu“, arba „Toleruoju, kol tai manęs neliečia“. Tačiau tai parodo tik abejingumą kitokiems žmonėms, o ne toleranciją. Susidūrus su kitos grupės atstovu užslėptas nepakantumas kaipmat iškyla aikštėn.

Ar įstatymai apibrėžia toleranciją?

1995 m. Jungtinių Tautų priimtoje Tolerancijos Deklaracijoje teigiama, kad tolerancija nėra nuolaidžiavimas, malonė ar paprasčiausias atlaidumas, atvirkščiai, tolerancija yra aktyvus, pozityvus požiūris, kurį lemia universalių žmogaus teisių ir laisvių supratimas ir pripažinimas. Kitaip tariant, toleruoti – nereiškia pakęsti, kentėti, ignoruoti ką nors tarsi kokią blogybę. Toleruoti reiškia suvokti ir pripažinti, kad kitos lyties, tautybės, tikėjimo, seksualinės orientacijos, pažiūrų ar kitų ypatybių turintis žmogus nėra blogesnis, žemesnis, menkesnis.

Lietuvos teisės aktuose tolerancija minima, bet nėra apibrėžta, dėl to yra sudėtinga nustatyti jos pažeidimo atvejus, ar suprasti, ką valstybės pareigūnai gali pripažinti „netolerancija“.

Nuo tolerancijos yra neatskiriamos kitos sąvokos – diskriminacija bei žmogaus teisės.

Vyko akcija „Atšvaitą turiu – matomas esu“

Lapkričio 5-ąją Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Alytaus apskrities VPK Prienų rajono policijos komisariatu, laikantis visų saugumo reikalavimų, Prienų mieste vykdė akciją „Atšvaitą turiu – matomas esu“. Pėstiesiems, neturintiems atšvaitų, buvo dovanojami juostiniai ir pakabinami atšvaitai. Praėjusią savaitę ši akcija buvo vykdoma ir Prienų rajono bendrojo ugdymo įstaigose.

Efektyviausia apsaugos priemonė tamsiuoju paros metu pėstiesiems gatvėje ir kelyje yra atšvaitas. Atšvaitas – šviesą atspindinti priemonė, kuri eismo dalyviui (pėsčiajam, dviratininkui, paspirtukininkui ir kt.) leidžia būti iš anksto pastebėtam tamsoje ar esant blogam matomumui.

Atmintinė: kaip taisyklingai naudoti atšvaitą:

- Pėstieji, eidami ne užmiestyje, atšvaitą turi pritvirtinti taip, kad jis būtų matomas ir automobilių žibintai galėtų jį apšviesti.
- Užmiestyje pėstieji privalo eiti prieš automobilių judėjimo kryptį (t. y. kaire kelio puse).
- Einant užmiestyje, atšvaitas turi būti pritvirtintas dešinėje pusėje taip, kad automobilių žibintai jį apšviestų.
- Pėstieji, eidami keliu tamsoje, taip pat gali neštis

šviečiantį žibintą ar vilkėti liemenę su šviesą atspindinčiomis juostomis.
- Dviračių ir paspirtukų vairuotojai, važiuodami važiuojamąja dalimi, turi judėti pagal automobilių važiavimo kryptį (dešine puse), todėl atšvaitas turi būti pritvirtintas kairėje pusėje taip, kad automobilių žibintai juos apšviestų.
- Dviratininkams ir paspirtukininkams reikia pasirūpinti, kad jų transporto priemonė turėtų baltą žibintą priekyje, raudoną – gale ir oranžinius atšvaitus, pritvirtintus ant stipinų. Pats eismo dalyvis turi vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Automobilio vairuotojas, sustojęs tamsiu paros metu neapšviestame kelyje ir išlipęs iš transporto priemonės, privalo vilkėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Juostinį atšvaitą reikia uždėti ant rankos aukščiau rankos riešo ar ant kojos blauzdos.
- Pakabinamą atšvaitą, pervertą virvele ar grandinėle, reikia prisegti prie drabužių dešinėje pusėje, kad jis laisvai švytuotų suaugusio žmogaus kelių aukštyje (t. y. automobilių žibintų aukštyje).
- Pakabinamą atšvaitą prie rankinių ir kuprinių reikia tvirtinti taip, kad jis laisvai švytuotų. Laisvai švytuojantį atšvaitą automobilio šviesos „pagaus“ ir apšvies.
- Apšviestas atšvaitas atspindės šviesą – taip eismo dalyvis bus matomas automobilių vairuotojams.

Turime prisiminti, kad atsakingas elgesys kelyje ir taisyklingas atšvaitų dėvėjimas gali išsaugoti sveikatą ir gyvybę!

Antibiotikai – ką turime žinoti?

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežasčių ir pan. Dėl tokio vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausioms infekcijoms gydyti. Šaltuoju metų laiku daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas.

Mitai ir faktai

TIESA – antibiotikus gali skirti tik Jus apžiūrėjęs gydytojas. Daugelis peršalimo ligų gali sukelti tuos pačius simptomus, tačiau jų gydymas gali skirtis, tad tik Jus apžiūrėjęs gydytojas gali nustatyti, ar šį kartą esamiems simptomams mažinti reikia skirti antibiotikų.

- Niekada nemėginkite įsigyti antibiotikų be recepto.
- Niekada nekaupkite antibiotikų vėlesniam gydymui.
- Jokiais atvejais nevartokite po ankstesnio gydymo likusių antibiotikų.
- Niekada nesidalykite antibiotikų likučiais su kitais žmonėmis.

MITAS – antibiotikai malšina skausmą ir gali išgydyti visas ligas.

Antibiotikai neveikia kaip skausmą malšinantys ir negali palengvinti galvos ar kitų kūno dalių skausmo bei sumažinti karščiavimo.

- Antibiotikai veiksmingi kovojant tik su bakterinės kilmės infekcijomis ir negali padėti išgydyti infekcijų, kurias sukelia virusai, pvz., slogos ar gripo.
- Iki 80 proc. peršalimo ligų yra virusinės kilmės, taigi vartodami antibiotikus geriau nepasijusite.

TIESA – be reikalo vartojami antibiotikai nepadės greičiau pasveikti ir gali sukelti šalutinių reiškinių.

Nuo peršalimo ar gripo vartojami antibiotikai neduos Jums jokios naudos, nes jie tiesiog neveikia virusinių infekcijų. Be to, antibiotikai gali sukelti nemalonius šalutinius reiškinius, pvz., viduriavimą, pykinimą arba bėrimą.

TIESA – reikia skirti sau laiko pasveikti.

Susirgus, ypač kai tam tikri simptomai pasireiškia pirmą kartą, gali būti nelengva. Taip pat tinkamu laiku apsilankyti pas gydytoją gali būti sunku. Žinant, kaip kontroliuoti pasireiškiančius simptomus, Jums gali būti lengviau kovoti su pasireiškusia liga. Sužinokite, kaip galite pasirūpinti savimi nevartodami antibiotikų.

TIESA – COVID-19 liga nėra gydoma antibiotikais.

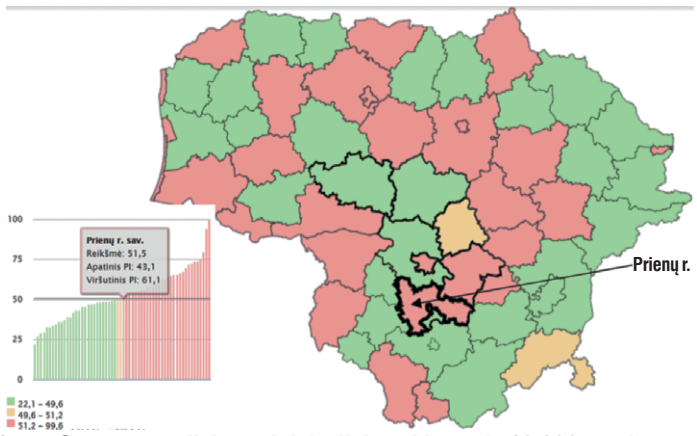
Netinkamas antibiotikų vartojimas per COVID-19 pandemiją gali sukelti spartesnį antimikrobinio atsparumo atsiradimą ir plitimą. COVID-19 ligą sukelia virusai, o ne bakterijos, todėl antibiotikai neturėtų būti naudojami virusinių infekcijų prevencijai ar gydymui, nebent yra bakterinės infekcijos indikacijų, kurias nustato gydytojai.

Atsakingas antibiotikų vartojimas – tai kiekvieno iš mūsų indėlis į antibiotikų efektyvumo išsaugojimą bei sparčiai plintančio antimikrobinio atsparumo mažinimą.

Pasaulinė cukrinio diabeto diena

Kiekvienais metais lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena. Tai – Frederiko Bantingo, kuris kartu su Charlesu Bestu atrado insuliną, gimimo diena. Frederiką Bantingą ieškoti vaistų nuo diabeto paskatino jo vaikystės draugo mirtis nuo šios ligos. 1922 m. Frederikas Bantingas pirmą kartą išgelbėjo diabetu sergantį 14-metį, suleisdamas jam insulino. 1923 m. jam už tai suteikta Nobelio premija.

Šios dienos tikslas – didinti supratimą apie ligą, su kuria kiekvieną dieną gyvena milijonai žmonių visame pasaulyje. Pasaulinės diabeto dienos simbolis – mėlynas ratas. Mėlynas ratas visame pasaulyje reiškia informavimą apie diabetą ir simbolizuoja vieningumą. Mėlyna spalva reiškia dangų ir yra Jungtinių Tautų vėliavos spalva, kuri taip pat simbolizuoja valstybių vienybę.



1 pav. Sergamumo II tipo cukriniu diabetu Lietuvoje 10 000 gyv. kartograma 2020 m. Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema.

Cukrinis diabetas yra viena iš aktualiausių šių dienų visuomenės sveikatos problemų. Tai lėtinė liga, kuria sergant organizmas negamina insulino arba jo gamina nepakankamai, todėl gliukozės kiekis kraujyje padidėja. Diabetu susergama ir tuomet, kai insulino organizmas gamina pakankamai, tačiau sutrinka jo veikimas organizmo audiniuose. Skiriami du diabeto tipai.

Cukrinis diabetas labiausiai paplitęs ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse, ypač tose valstybėse, kurių ekonomika pastaraisiais metais sparčiai išaugo, nes vystantis technikai ir kintant gyvenimo būdui atsiranda vis daugiau šią ligą provokuojančių veiksnių: mažas fizinis aktyvumas, sveikatai nepalanki mityba, antsvoris, paveldimumas, stresas, amžius ir kt.

Remiantis Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, pasaulyje registruotų cukriniu diabetu sergančių asmenų skaičius per pastaruosius 50 metų padidėjo 25 kartus. Europoje šia liga serga apie 60 mln. žmonių, prognozuojama, kad 2060 m. sergančių cukriniu diabetu bus apie 71 mln. Pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvoje taip pat didėja įvairaus amžiaus žmonių sergamumas cukriniu diabetu. *Lietuvoje II tipo cukriniu diabetu 2020 m. sirgo 14082 asmenys, iš jų 32 vaikai (0,02 proc. visų sergančių II tipo cukriniu diabetu). Prienų rajono savivaldybėje sergančių II tipo cukriniu diabetu 2018 m. – 124, 2019 m. – 155, 2020 m. – 132 asmenys. Pagal pateiktą kartogramą matome, jog Kauno apskrityje (rožinė spalva) prasčiausia situacija yra Kauno miesto, Kaišiadorių r. ir Prienų r. savivaldybėse (1 pav.).*

Minėdami Pasaulinę diabeto dieną nepamirškime, kad sveikata daug priklauso nuo mūsų pačių, todėl kviečiame Jus dalyvauti Sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai, kurios metu įvairių sričių sveikatos specialistai gyventojus supažindins su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, išmokys valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą ir taip stiprinti sveikatą. Programoje gali dalyvauti suaugę asmenys, priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupei arba besikreipiantys savanoriškai. Dalyvavimas programoje nemokamas! Norinčius dalyvauti programoje prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Revuonos g. 4, Prienai). Išsamesnė informacija teikiama tel.: (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

Storosios žarnos vėžio prevencija – galimybė išvengti sunkios ligos

Ligonių kasos, ragindamos gyventojus kasdien rūpintis savo sveikata, primena šios onkologinės ligos prevencijos svarbą. Šiuo metu Lietuvoje vykdomos penkios prevencinės programos, keturios iš jų skirtos ankstyvajai vėžio diagnostikai.

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa Lietuvoje vykdoma jau 17-tus metus. Ji skirta privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 metų (imtinai), kuriems vieną kartą per dvejus metus gali būti atliekamas slapto kraujavimo testas. Jei testo atsakymas būna neigiamas, – pacientas sveikas, jei teigiamas, – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytoją specialistą. Kolonoskopija ir, jei reikia, biopsija leidžia objektyviai patvirtinti arba paneigti storosios žarnos vėžio diagnozę.

Deja, koronaviruso pandemija gerokai pristabdė gyventojų aktyvumą tiriantis pagal prevencines programas, tarp jų – ir storosios žarnos. Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) 2021 m. sausio mėnesio duomenimis, pernai storosios žarnos vėžio diagnostikos programoje dalyvavo 175 tūkst. žmonių – 33 proc. mažiau nei 2019 metais. Tai kelia didelį nerimą, nes, pasak medikų, pastaruoju metu į juos kreipiasi vis daugiau pacientų, kurių liga yra jau pažengusi, todėl ją gydyti kur kas sudėtingiau.

Storosios žarnos vėžys yra ketvirtas pagal dažnumą piktybinis navikas po priešinės liaukos vėžio, kitų odos navikų ir krūties vėžio. Pastaraisiais metais diagnozuojama apie 1500 storosios žarnos vėžio atvejų kasmet. Mirčių nuo piktybinių navikų struktūroje storosios žarnos vėžys yra antroje vietoje po plaučių vėžio. Nors Lietuvoje sergančiųjų storosios žarnos vėžiu išgyvenamumo rodikliai ir gerėja, tačiau vis dar išlieka vieni žemiausių Europoje. Išgyvenamumui didelės įtakos turi ligos stadija jos nustatymo metu. Tik apie 34 proc. visų storosios žarnos vėžio atvejų Lietuvoje nustatomi I-II stadijų, o 17 proc. abiejų lyčių pacientų iš karto nustatomas IV stadijos vėžys. Todėl gydytojai nuolat pabrėžia, kad negalima ignoruoti organizmo siunčiamų signalų, būtina rūpintis prevencija ir, žinoma, dalyvauti patikros programose.

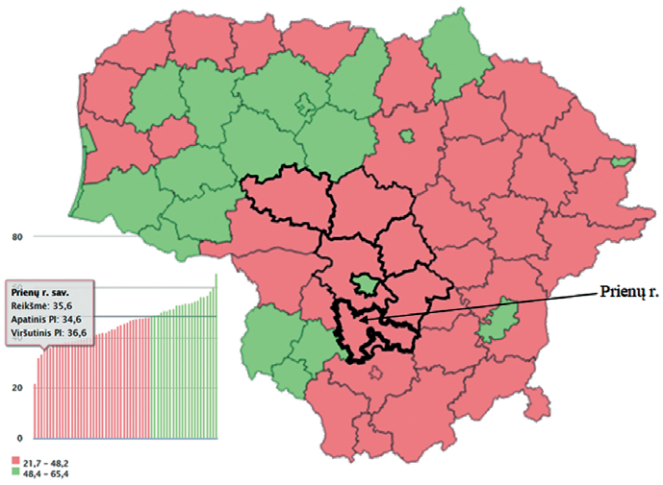
Svarbu žinoti, kad jei žmogus nėra programoje numatyto amžiaus, bet turi nusiskundimų dėl savo sveikatos, jam reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Atsižvelgdamas į paciento amžių ir įvertinęs sveikatos būklę, ligos istoriją bei rizikos veiksnius, jis pagal savo kompetenciją paskirs reikiamus tyrimus, o prireikus, – išrašys siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.

Kasmet didėja storosios žarnos prevencinės programos finansavimas. 2020 m. jai vykdyti iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) buvo skirta 4,8 mln. eurų, 2019 m. – 3,9 mln. eurų, 2018 m. – 3,5 mln. eurų. Šiemet šiai programai numatyta 4,9 mln. eurų.

VLK užsakymu pernai liepą atliktas Lietuvos gyventojų nuomonės tyrimas parodė, kad mažiausiai žmonės žino apie storosios žarnos vėžio prevencinę programą (žino 58 proc. apklaustųjų), daugiausia – gimdos kaklelio (66 proc.) ir krūties vėžio (65 proc.).

Ligonių kasos primena, kad PSD apsidraudę žmonės gali nemokamai pasitikrinti sveikatą dalyvaudami penkiose prevencinėse programose: gimdos kaklelio, krūties, priešinės liaukos ir storosios žarnos vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų. Tai daugelio pacientų galimybė nemokamai išsitirti, nes lėšų prevenciniams sveikatos tyrimams skiriama iš PSDF.

Žemiau esančioje kartogramoje matome, kad didžiojoje Lietuvos dalyje mažiau žmonių dalyvauja šioje programoje lyginant su Lietuvos vidurkiu. Visos Kauno apskrities savivaldybės, išskyrus Kauno miesto savivaldybę, yra žemiau Lietuvos vidurkio ribos. Pagal 2020 m. duomenis, 3199 Prienų rajono gyventojų, t. y. tik penktadalis, dalyvavo šioje programoje per paskutinius dvejus metus. Kauno apskrityje mažiausiai gyventojų naudojasi šia programa mūsų savivaldybėje.



1 pav. Tikslinės populiacijos dalis, 2 metų bėgyje dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje kartograma, 2020 m. Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Savivaldybė		Absoliutus sk.	Reikšmė
Lietuva		432 894	48,3
	Kauno m. sav.	47593	54,8
	Kauno r. sav.	11361	41,2
	Jonavos r. sav.	6577	47,9
	Kėdainių r. sav.	5975	37,5
	Raseinių r. sav.	4553	41,9
	Kaišiadorių r. sav.	3713	38,3
	Prienų r. sav.	**3199**	**35,6**
	Birštono r. sav.	557	36,0

Lentelė. Asmenų, dalyvavusių storosios žarnos vėžio programoje, absoliutūs skaičiai ir reikšmės 2020 m.

NEBŪKITE ABEJINGI SAVO SVEIKATAI, KREIPKITĖS Į SAVO ŠEIMOS GYDYTOJĄ DĖL DALYVAVIMO ŠIOJE PROGRAMOJE!

Cukrus mūsų maisto gaminiuose

Cukrus yra vienas didžiausių mūsų organizmų priešas, su juo siejamos širdies ir kraujagyslių, onkologiniai ir kiti susirgimai.

Rekomenduojama cukraus norma parai siekia 25 gramus, tai reiškia maždaug 5 arbatiniai šaukšteliai, Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per parą neviršyti 5–10 šaukštelių.

Nors ir cukrus išskiria laimės hormoną ir jo suvartojus pakyla energija, tačiau praėjus maždaug 20–30 minučių po cukraus suvartojimo žmogus gali pajusti nuovargį, mieguistumą ar net alkio jausmą. Kitaip nei nuovargis, dėl perteklinio cukraus, lėtinių ligų rizika pasijaučia neišskart. Perteklinis cukrus skatina širdies ir kraujagyslių ligas, onkologines ligas, cukrinio diabeto, dantų ėduonies problemų atsiradimą, nutukimą.

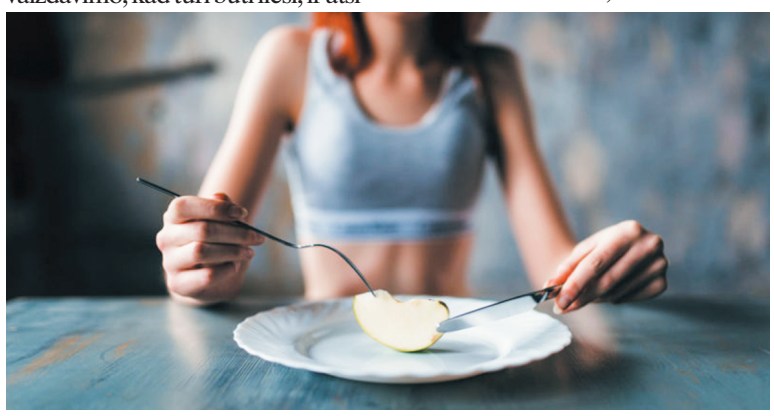
Paveikslėlyje pateikiam vaikų ir suaugusių žmonių mėgstamus maisto gaminius, pateikiame juose esančio cukraus kiekį gramais, arbatiniais šaukšteliais ir cukraus kubeliais.

Anoreksija. Kaip atpažinti ir padėti savo vaikui?

Nervinė anoreksija (anorexia nervosa) – dažnai tiesiog vadinama anoreksija – yra valgymo sutrikimas, kuriam būdingas neįprastai mažas kūno svoris, stipri baimė priaugti svorio ir iškreiptas svorio suvokimas. Žmonės, sergantys anoreksija, labai vertina savo svorio ir formos kontrolę, deda ypatingas pastangas, kurios paprastai labai trukdo jų gyvenimui. Neretai su šiomis problemomis susiduria moksleiviai, gimnazistai ir studentai, tačiau tik vienetai iš jų išdrįsta apie tai kalbėti ar pasiryžta kreiptis pagalbos į specialistus. Taigi kaip atpažinti anoreksiją?

Liga prasideda nepastebimai, nes produktų kiekio ir kokybės apribojimas būna laipsniškas. Liga gali prasidėti kokios nors dietos įvedimu. Pretekstu gali būti bendraamžių pastabos. Iš pradžių iš dienos raciono eliminuojami angliavandeniai ir riebalai, vėliau dietos pasidaro drastiškesnės. Pradžioje tam reikia daug pastangų ir valios, norint nugalėti alkio jausmą, vėliau alkio sotumo pojūčiai dingsta. Pradedama slėpti valgį, praleisti valgymus, intensyviai sportuoti. Palaipsniui baimė priaugti svorio tampa vis didesnė.

Vaikai ir paaugliai, sergantys anoreksija, turi iškreiptą kūno įvaizdžio suvokimą. Sergantieji anoreksija sau atrodo stori net tuomet, kai yra pavojingai liesi. Jie apimti karštligiško įsivaizdavimo, kad turi būti liesi, ir atsisako bent kiek priartėti prie minimalaus normalaus svorio.



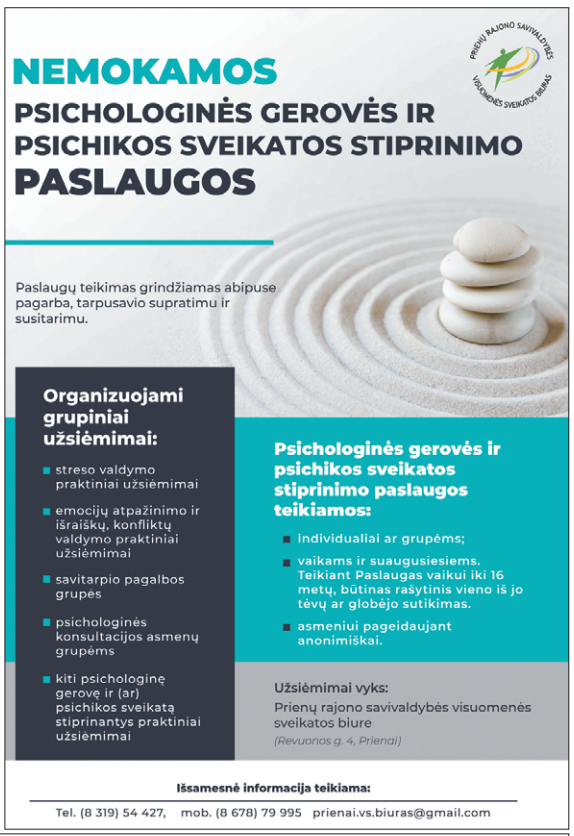
Pagrindiniai požymiai:

- Rūpinimas maistu, kuris kartais apima sudėtingų patiekalų gaminimą kitiems, bet patys jo nevalgo.
- Dažnai praleidžiant ar atsisakant valgymo.
- Badavimo neigimas arba pasiteisinimai nevalgymui.
- Valgo tik kelis tam tikrus „saugius“ maisto produktus, dažniausiai turinčius mažai riebalų ir kalorijų.
- Griežtai apribotas maisto asortimentas ar valgymo ritualai, tokie, kaip maisto išspjovimas po sukramtymo.
- Nenorėjimas valgyti viešumoje.
- Melavimas apie tai, kiek maisto buvo suvalgyta.
- Baimė priaugti svorio, pakartotiniai svėrimaisi ar matavimaisi.
- Dažnas patikrinimas veidrodyje aptiktų kūno trūkumų.
- Skundžiamasi dėl riebalų ar kūno dalių, kurios yra storos.

Būtina žinoti, kad nervinė anoreksija – tai psichikos sutrikimas (nervinė anoreksija prie psichikos sutrikimų priskirta jau prieš 50 metų ir dabar tuo neabejojama). Netinkamai gydomas nuo nervinės anoreksijos vaikas gali mirti. Todėl į šį psichikos sutrikimą žiūrima labai rimtai. Pirminės sveikatos priežiūros gydytojai (vaikų gydytojai, šeimos gydytojai ir vidaus ligų gydytojai) gali tinkamai nustatyti ankstyvus anoreksijos rodiklius ir užkirsti kelią ligai vystytis. Todėl, pastebėjus anoreksijos požymius, būtina kreiptis į gydytoją, kad nustatytų teisingą diagnozę (ryškus svorio netekimas nebūtinai gali būti tik nervinės anoreksijos požymiai).

Kaip padėti savo vaikui:

- Visų pirma tėvai turi daugiau bendrauti su vaikais, išklausyti, žinoti pagrindines vaiko problemas, formuoti tinkamas vertybes;
- Kreiptis specialistų pagalbos (šeimos gydytojas, psichikos sveikatos specialistai).
- Neužsiimti gydymu namuose (vitaminais, hormonais, apetitą skatinančiais preparatais šios ligos išgydyti neįmanoma. Netinkamai gydomas nuo nervinės anoreksijos vaikas gali mirti).
- „Sveika“ kontrolė (tėvai pagal specialisto rekomendacijas privalo kontroliuoti sergančio vaiko valgymą ir sveikatos būklę, tačiau jokiu būdu nereikia pradėti kontroliuoti visų vaiko ar paauglio gyvenimo aspektų: draugų, laisvalaikio, aprangos stiliaus ir pan.).
- Labai svarbu, kad, kontroliuodami sergančio vaiko valgymą ir sveikatos būklę, tėvai veiktų vieningai.



PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Revuonos g. 4, LT - 59118 Prienai, įstaigos kodas – 301846675)

SKELBIA ATRANKĄ VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO, VYKDANČIO SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOJE, PAREIGOMS UŽIMTI NUO 2021-11-17

Pareigybės lygis: A2
Darbo krūvis: 1,7 etato.
Darbo sutarties rūšis: neterminuota.
Pareigybės paskirtis – vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą mokiniams, ugdomiems pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas ikimokyklinio ir bendrojo ugdymo mokyklose, veikiančiose Prienų rajono savivaldybėje.

Kandidatas turi atitikti šiuos reikalavimus:

Specialistas privalo turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimą ir bakalauro ar aukštesnį kvalifikacinį laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą.

Visuomenės sveikatos priežiūrą ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokykloje ir profesinio mokymo įstaigoje vykdo visuomenės sveikatos specialistas, atitinkantis visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2017 m. gruodžio 20 d. įsakymas Nr. V-1473 „Dėl Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymo Nr. V-630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“ nustatytus kvalifikacinius reikalavimus.

Visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje, turi žinoti ir suprasti:

1. visuminę (holistinę) sveikatos sampratą;
2. visuomenės sveikatos priežiūros sistemos struktūrą, funkcijas; Lietuvos Respublikos įstatymus, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimus, Sveikatos apsaugos ministro įsakymus bei kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, Pasaulio sveikatos organizacijos ir Europos Sąjungos strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos, augimo bei vystymosi klausimais, Prienų rajono savivaldybės institucijų teisės aktus, reglamentuojančius visuomenės sveikatos priežiūrą;
3. vaikų sveikatos rodiklius ir veiksnius, darančius įtaką vaikų sveikatai; vaiko organizmo vystymosi anatominius, fiziologinius, psichologinius ypatumus ir aplinkos veiksnių poveikį vaiko augimui ir organizmo vystymuisi;
4. vaikų sveikatos stiprinimo principus ir metodus;
5. vaikų užkrečiamųjų ir neužkrečiamųjų ligų epidemiologijos, epidemiologinės priežiūros, šių ligų profilaktikos principus ir metodus;
6. vaikų sveikos mitybos principus, maitinimo organizavimo mokykloje reikalavimus;
7. mokinių ugdymo proceso organizavimo ypatumus ir dienos režimą; mokinių mokymo(-si) aplinkos atitikties visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktų reikalavimams pagrindinius vertinimo principus;
8. asmens sveikatos informacijos konfidencialumo reikalavimus; vaikų teises ir socialines garantijas;
9. turi mokėti ir gebėti:

9.1. analizuoti ir vertinti mokinių sveikatos rodiklius bei sveikatai poveikį darančius veiksnius; parinkti tinkamus sveikatos stiprinimo metodus ir juos taikyti;
9.2. vertinti mokinių mokymo(-si) aplinką, ugdymo proceso organizavimą, maitinimo organizavimą pagal teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą ir stiprinimą;
9.3. atpažinti gyvybei pavojingas būkles, suteikti pirmąją pagalbą, koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą;
9.4. rengti ir įgyvendinti sveikatinimo veiklos programas (projektus);
9.5. dirbti komandoje; planuoti ir vertinti savo veiklą; naudotis informacinėmis ir ryšio technologijomis.

Privalumai:

- 1 m. darbo patirtis;
- rekomendacijos.

Pretendentai privalo pateikti šiuos dokumentus:

- prašymą leisti dalyvauti atrankoje;
- asmens tapatybę patvirtinančio dokumento kopiją;
- išsilavinimą patvirtinančio dokumento kopiją;
- gyvenimo aprašymą;
- gali pateikti buvusių darbdavių rekomendacijas.

Pareiginio atlyginimo koeficiento dydis nustatomas vadovaujantis Lietuvos Respublikos valstybės ir savivaldybių įstaigų darbuotojų darbo apmokėjimo ir komisijų narių atlygio už darbą įstatymu. Darbo užmokestis mokamas priklausomai nuo profesinio darbo patirties (metais) (pareiginės algos pastoviosios dalies koeficientas nuo 6,8 – darbo užmokestis 1203,60 Eur iki 7,4 – darbo užmokestis 1309,80 Eur).

Dokumentai priimami iki 2021 m. gruodžio 1 d. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai) nuo 8.00 iki 17.00 val. Dokumentus galima pateikti siunčiant juos registruotu laišku arba elektroniniu paštu *prienai.vs.biuras@gmail.com* su nuoroda visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, atrankai. Dokumentų originalai pateikiami tiesiogiai teikiant dokumentus arba atrankos dieną, sutikrinami su kopijomis ir grąžinami.

Pretendentų atrankos būdas: pokalbis. Apie pokalbio laiką kiekvienas pretendentas, atitinkantis reikalavimus, bus informuotas atskirai.

Tel. pasiteiravimui: (8 319) 54427, mob. +370 678 79995 el. p.: *prienai.vs.biuras@gmail.com*

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!

Praktiniai užsiėmimai

Fizinis aktyvumas – sveikata

Šilavoto pagrindinės mokyklos pradinių klasių mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės organizuotame praktiniame užsiėmime „Fizinis aktyvumas – sveikata“.

Užsiėmimo tikslas – skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir supažindinti su įvairiais fiziniais pratimais bei linksmai praleisti laiką kartu su klasės draugais. Mokiniai turėjo atkartoti sveikatos specialistės vaizduojamus gyvūnus, tokius kaip: varlė, krabas, žvaigždė, gorila ir t.t. ir atlikti judesius kiek įmanoma panašiai. Vėliau mokiniai žaidė judriuosius žaidimus, jie buvo suskirstyti į dvi komandas ir atliko estafetes, kuri komanda pirma atliko estafetę, ta ir laimėjo. Po užsiėmimo vaikai buvo kupini gerų emocijų ir pasportavę.

Apie dantukų priežiūrą

Lapkričio 11 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupėje vyko pamokėlė-praktinis užsiėmimas apie dantukų priežiūrą.

Pamokėlės tikslas – formuoti teisingus burnos higienos įpročius bei motyvuoti vaikus valytis dantis. Išsiaiškinome priežastis, dėl kurių dažniausiai genda dantys, aptarėme, koks maistas naudingas, o kuris kenkia dantukams.

Pamokėlės-praktinio užsiėmimo metu mokėmės taisyklingų dantukų valymo judesių. Mokomojo dantų muliažo ir didelio šepetėlio dėka kiekvienas dalyvis turėjo galimybę pats savarankiškai parodyti, kaip jis valo dantis. Vaikams labai patiko linksmos dainelės apie dantukų priežiūrą ir teorinės žinios, kurias sužinojo.

„Sveiki dantukai – graži šypsena“

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje 1a pradinės kl. mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, R. Želvytės praktiniame užsiėmime „Sveiki dantukai – graži šypsena“.

Užsiėmimo tikslas – mokiniams buvo papasakota apie dantukų priežiūrą, kokius maisto produktus reikia rinktis, kad dantys būtų sveiki, o kurių geriau vengti. Taip pat pamokos pabaigoje mokiniai turėjo galimybę pasitikrinti savo žinias apie tai, ką sužinojo per pamoką bei žiūrėjome mokomąjį filmuką. Mokiniai gavo dovanų dantų šepetėlius ir dantų pastas.

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, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Žiburio“ gimnazijoje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, **Edita Laužonienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Žiburio“ gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Mankšta senjorams, kurią galite išbandyti namuose

Fizinis aktyvumas yra svarbus įvairaus amžiaus žmonėms. Jį reikėtų palaikyti visą gyvenimą ir stengtis būti kuo labiau fiziškai aktyviam, pagal sveikatos galimybes nepriklausomai nuo amžiaus. Fizinio aktyvumo formų ir mankštų būna įvairiausių. Jos stiprina kūno raumenis, lavina lankstumą, gerina koordinaciją, laikyseną ir emocinę būklę.

VAIKŠČIOJIMAS

Vaikščiojimas mums yra gyvybiškai būtina fizinė veikla. Vaikščiojimas mažina neigiamas ilgo sėdėjimo pasekmes. Po 10 min. aktyvaus pasivaikščiojimo suintensyvėja raumenų ir kraujotakos veikla, taip pat vaikščiojimo metu didėja žmogaus kūrybingumas. Vaikščiojimas mažina ir psichologinę įtampą, aktyvuoja organizmo veiklą, stimuliuoja imuninę sistemą ir kelia nuotaiką. Vyresniems žmonėms vaikščiojimas reikalingas ne tik dėl to, kad mažina svorį ir kraujospūdį, gerina pusiausvyrą ir kt., bet taip pat ir pagerina atmintį bei pažintines funkcijas.

JOGA

Viena svarbiausių jogos veiklų yra atsipalaidavimas, mažinantis stresą ir silpnumą. Joga gerina kvėpavimą, saugo nuo tam tikrų nugaros skausmų, palaiko medžiagų apykaitą, suteikia lankstumo, padidina sąnarių sutepimą, stiprina raumenis. Tikima, kad joga padeda gydyti įvairias ligas, tokias, kaip cukraligė, artritas, astma, virškinimo ir širdies sutrikimai.

ŠOKIAI

Nesvarbu, ar esate jaunas, ar 80 metų šokiai suteikia naudą. Šokiai ne tik gerina emocinę būklę, bet taip pat gerina širdies ir kraujagyslių sveikatą, gerina pusiausvyrą ir jėgą, stiprina kaulus ir sutepa sąnarius. Šokiai gali išlaikyti amžiną jaunystę, jie intensyviai stabdo senėjimo procesus.

PILATESAS

Pilateso mankšta yra ne tik raumenų treniravimas, lankstumo gerinimas, bet ir kūno pažinimo treniruotė. Taip pat pilatesas gerina emocinę būklę, mažina stresą. Ši mankšta gerina lankstumą, koordinaciją, atsiranda didesnė jėgos ir raumenų ištvermė, stiprina mi visi vidaus raumenys.

TAI CHI

Tai chi yra viena naujausių mankštos rūšių, kuri puikiai tinka vyresnio amžiaus žmonėms. Mažina stresą, lavina kvėpavimą, mažina kraujo spaudimą, padeda kovoti su artrito skausmais, gerina koncentraciją, mažina riziką susirgti alzheimeriu ir parkinsonu.

VAŽIAVIMAS DVIRAČIU

Reguliarus važinėjimas dviračiu padeda atsipalaiduoti, numesti svorio, užtikrina sveiką širdies ritmą ir puikų plaučių darbą. Važiavimas dviračiu stiprina imunitetą, gerina kraujotaką ir medžiagų apykaitą, taip stabdydamas senėjimo procesus.

TEMPIMO PRATIMAI SU KĖDE

Šie pratimai skirti lavinti lankstumą ir koordinaciją, stiprinti viso kūno raumenis. Tempimo pratimai su kėde yra lengvesni, nes, esant galimybei atsiremti, lengviau išlaikyti koordinaciją, mažesnė traumų tikimybė.

Saugus apšilimas prieš sportą

Norint išvengti traumų ir pagerinti savo sporto rezultatus, trumpo ir greito apšilimo jums nepakaks, apšilimui reikia daugiau nei greit pamojuoti rankomis.

Svarbiausia apšilimo metu **pakelti kūno temperatūrą**. Prieš sportą privalu praplėsti kraujagysles, suaktyvinti širdies ritmą ir aprūpinti raumenis deguonimi. Tai galite padaryti lengvai bėgdami arba greitai eidami, vietoje arba judėdami iš vienos vietos į kitą vietą.

Padidinti judesių amplitudę, naudoti dinaminius tempimo pratimus, kurie apima visą kūno raumenyną, nugaros, šlaunų, rankų, sėdmenis ir kaklo. Taip pat galima naudoti ir masažinį volą, kuris aktyvina raumenis.

Aktyvuoti pagrindines raumenų grupes, padarant po seriją pritūpimų, atsispaudimų, prisitraukimų.

DINAMINIAI TEMPIMO PRATIMAI:

1. Atsistojame tiesiai, kojos pečių plotyje, rankos ant juosmens. Pakeliame šiek tiek vieną koją nuo žemės ir sukame švelniai koją ratu. Sukame 20 kartų. Viską kartojame su kita koja. Jeigu pratimas sudėtingas, galite pasilaikyti už sienos, viso pratimo metu laikyti tiesų stuburą.

2. Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, rankas ištiesti į šonus, sukti rankas ratu.

3. Atsistokite tiesiai, kojos pečių plotyje, pradėkite mosuoti tiesia koja pirmyn ir atgal, stovint ant vienos kojos. Jeigu sunku išstovėti ant vienos kojos, galite prisilaikyti prie sienos. Su kiekviena koja mosuokite po 10 kartų.