

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Būkime saugūs kelyje!

Dviračiu, motoriniu dviračiu ar šiai kategorijai priskirtinu elektroiniu paspirtuku, elektriniais riedžiais ir pan., galima važiuoti: dviračių takais, pėsčiųjų ir dviračių takais arba dviračių juostomis, kur jų nėra – tam tinkamu kelkraščiu. Važiuodamas kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu elektrinio paspirtuko vairuotojas privalo duoti kelią pėstiesiems, neturi jiems trukdyti, kelti pavojaus. Atkreipiame dėmesį, kad šiu transporto priemonių vairuotojams draudžiamas kirsti važiuojamają dalį pėsčiųjų perėjomis.

Kai kelyje nėra dviračių tako, pėsčiųjų ir dviračių tako arba dešinėje kelio puseje nėra dviračių juostos, kelkraščio, taip pat tais atvejais, kai jais važiuoti negalima (duobėti ir panašiai), leidžiamas važiuoti šaligatviu arba viena eile važiuojamosios dalies kraštine dešine eismo juosta, kuo arčiau jos dešiniojo krašto, išskyrus Kelių eismo taisykių 106 punkte nurodytus atvejus. Taip pat, kai reikia apvažiuoti kliūtį, važiuoti tiesiai, kai iš pirmosios eismo juostos leidžiamas sukti tik į dešinę.

Važiuodamas važiuojamaja dalimi, vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba dviračio priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos žibintas. Tokia transporto priemone važiuojantiems nepilnamečiams (iki 18 metų) privalomas saugos šalmas.

Važiuoti važiuojamaja kelio dalimi dviračiu (elektroiniu paspirtuku – greitis iki 25 km/val., galia ne didesnė kaip 1 kW) leidžiamas ne jaunesniams kaip 14 metų asmenims, o išklausiusiems Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos nustatyta mokymo kursą ir turintiems mokyklos išduotą pažymėjimą – ne jaunesniams kaip 12 metų asmenims. Prižiūrint suaugusiajam, važiuoti važiuojamaja dalimi dviračiu leidžiamas ne jaunesniams kaip 8 metų asmenims. Gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas. Suaugusieji turi užtikrinti, kad nepilnamečiai tinkamai elgiasi kelyje, patiemis rodyti tinkamą (gerą) pavyzdį.

Lietuvos kelių policijos tarnyba informuoja, kad Kelių eismo taisykių 5 punkte nurodyta: eismo dalyviai privalo išmamyti Lietuvos Respublikos saugaus eismo automobilių kelias įstatymą, mokėti Kelių eismo taisykles ir jų laikytis.

Būtina prisiminti, kad asmenys, važiuojantys elektriniais paspirtukais, kaip ir visi dalyvaujantieji viešajame eisme, privalo vykdyti Kelių eismo taisykių reikalavimus, būti atidūs, saugoti save, gerbti kitus eismo dalyvius. Būtina sąmoningai suprasti – kelyje esti ne vienas, savitarpio pagarba ir atsargumas yra saugaus dalyvavimo eisme pagrindas.



Judėk sveikatos labui diena

Gegužės 10 dieną buvo Judėk sveikatos labui diena. Šiai dienai skirtas renginys vyko Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione. Buvo organizuotos progimnazijos vaikų linksmosios estafetės-rungtynės, kuriose dalyvavo 87 ketvirtos klasės mokiniai.

Pradžioje atlikome trumpą pramankštą, po to pradėjome rungtynes. Iš viso įėjimė septyniaskart užduotis, kurios reikalavo tikslumo, greičio, vikrumo, koordinacijos ir kantrybės. Estafetes sudarė kamuolio varymasis, teniso kamuoliuko nešimas, lėkštės nešimas ant galvos, kliūties apibėgimas piešiant aštuonetą ir nešant balansinę lazdele, šokinėjimas su kamuoliu tarp kojų, bėgimas nuverčiant ir pastatant žymeklį, pagaliukų surinkimas iš dėžutės. Vaikai aktyviai ir su didelė susidomėjimu dalyvavo veikloje. Visas 7 komandas apdovanojome prizais ir padėkomis, o greičiausiomis trimis komandoms įteikėme po komandinę pirmos, antros ir trečios vietos taure. Trečiąją vietą užėmė 4b klasės IV komanda, antrąją vietą užėmė 4c klasės VI komanda ir pirmąją vietą užėmė 4b klasės III komanda. Ačiū aktyviai dalyvavusiems vaikams.

Turėjome ir šiaurietiškojo įėjimo mokymus, kurių metu senjorės moterys intensyviai žygavo po Prienų miestą, žaidė žaidimus, atliko kitus įvairius pratimus su lazdomis. Džiaugiamės moterų entuziastinguose ir gera nuotaika.

Taip pat gegužės 10 dieną Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione pristatėme naujovę senjorams „Futbolas vaikščiojant“. Naujai atkeliavę į Lietuvą futbolas vaikščiojant yra skirtas vyresnio amžiaus žmonėms. Teigiamas visuomenės požiūrių iš šios futbolo atmaiņos populiarinimą rodo, kad tai pui-ki priemonė skatinti fizinį aktyvumą tarp vyresnio amžiaus žmonių. Ji, be abejų, suteikia ir gerų emocijų. Futbolą kitaip pristatė Lietuvos futbolo federacijos narys, moterų rinktinės treneris **Martynas Karapavičius**. Pristatymo metu senjorės moterys išbandė praktinę dalį žaidžiant 5x5

komandose du kėlinius po 5 minutes. Įdomiausia ir sunkiausia žaidimo užduotis – nebėgti paskui kamuoliu, o tiesiog eiti. Ačiū už susidomėjimą ir gerai praleistą laiką lektoriui Martynui ir seniorėms.

Ir Judėk sveikatos labui dieną užbaigėme su lektoriumi kineziterapeutu **Ignu Zakarauskui**, kuris vedė teorinius ir praktinius mokymus „Feldenkrais“ – unikalus pozūrius į žmogaus judėjimą. Metodas yra paremtas fizikos, neurologijos ir psichologijos principais bei sąlygomis, kurių metu nervų sistema geriausiai mokinasi. „Feldenkrais“ metodas yra vertinamas dėl savo poveikio gerinant laikseną, lankstumą, koordinaciją, atletinius bei artistinius gabumus ir padeda tiems, kurių turi judėjimo sunkumą, jaučia lėtinį skausmą bei įtampa (įskaitant nugaros skausmą ir kitas ligas), taip pat į nervines, vystymosi bei psichologines problemas. Ačiū visiems dalyvavusiems ir lektoriui Ignui už išsamų įdomaus metodo pristatymą, nes „Judindami bet kurią kūno dalį paveikiame ir visas kitas“, – raše Feldenkraisas.



NEMOKAMAS FIZINIO PAJĘGUMO TESTAS +

individualus fizinio aktyvumo planas



Kviečiame 65 metų ir vyresnius asmenis atlikti fizinio pajęgumo testą ir gauti individualų fizinio aktyvumo planą.

Fizinio pajęgumo testavimo metu bus matuojama:

KMI Kūno masės indeksas

Fizinio aktyvumo lygis

Rankų raumenų jėga

Koju raumenų jėga

Pečių juostos lankstumas

Apatinės kūno dailes lankstumas

Sirdies ir kraujagyslių sistemos pajęgumas

Fizinio pajęgumo testas bus atliekamas tris kartus per metus, siekiant stebeti fizinio pajęgumo pokyčius.

Registracija:

8 678 79 995 8 (319) 54 427
prienavsb@biuras.com

AKTYVUMO PLANAS

Individualus fizinio aktyvumo plano dėka pagerinsite savo sveikatą ir fizinį pajęgumą.

- Fizinio aktyvumo plano galėsite rinktis iš skirtinių programos tipų:
- griuvimų prevencinė programa;
- gyvenimo kokybę gerinanti programa;
- bendrą organizmo fizinio pajęgumo gerinimo programa;
- programa asmenims, kuriems nustatytas senatvinio silpnumo sindromas.

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti



Labai svarbu žinoti savo kūno duomenis, iš kurios atsižvelgdamis galime keisti savo gyvenimo būdą (koreguoti mitybos įpracių, atsiaskyti žalingų įpracių, tapti fiziskai aktyvesniais) ir išvengti daugelio sveikatos sutrikimų.

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNA!

ŠIE RODIKLIAI:



Kūno svoris



Kūno masės indeksas (KMI)



Kūno raumenų ir riebalų kiekis



Visceralinių (Vidinių) riebalų lygis

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Reuvinos g. 4, Prienai)

Pirmadieniais 13:00-15:00 Penktadieniais 13:00-15:45

Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995



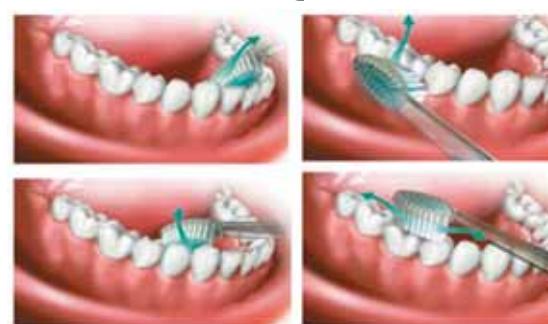
Ką daryti, kad dantys būtų sveiki?

Kiekvienas žinome, kad dantų valymas – svarbi kasdienio asmens higienos ritualo dalis. Bet ar dažnai susimąstome kaip, kada ir kodėl tai reikia daryti?

Kaip žinome, labiausiai išplitusios burnos organų ligos – eduonis ir periodontitas, kurios kankina beveik kiekvieną žmogų nuo vaikystės iki senatvės. Ir turbūt suprantame, kad kiekvienas nuo šių ligų turime geriausia priemonę – dantų šepetuką. Žmonės dažnai netiki, kad tokia paprasta priemonė galima apsaugoti nuo labai išplitusių ligų. Neretas sako: „...o senovėje nei dantų valė, nei dantų eduonimi sirgo“. Prisiminkime, kad gyventojai dantis valė valgydami rupų maistą, grauždami morkas, ropas. O dantų apnašas nebuvę agresyvių, nes nebuvu tiek saldainių, cukraus, pyragaičių. Tik turime prisiminti, kad dantų šepetelis ne visuomet pašalina visas apnašas nuo dantų paviršiaus, todėl tik profesionali burnos ertmės higiena – efektyviausia saugo sveikus dantis ir dantinas nuo įvairių susirgimų.

Keletas pagrindinių dantų valymo taisyklėlių:

- Dantis valytis reikia reguliarai ir taisyklingai, norint pašalinti apnašas – bespalvę, lipnių bakterijų plėvelę, nuolat susidarančią ant dantų, tarpdančiuose ir ties dantenų linija.
- Valytis dantis būtina du kartus per dieną – po pusryčių ir prieš miegą po dvi minutes, kiekvieną burnos ketvirtį valydami maždaug 30 sekundžių.



- Reikia naudoti minkštą dantų šepetelį ir pasta su fluoridu.
- Dantų šepetelį nauju reikia keisti kas du – tris mėnesius, taip pat persigurus infekcinėmis ligomis.
- Kiekvieną dieną būtina naudoti vieno danties šepeteli, burnos skalavimo skystį, dantų siūlą, tarpadančių šepetelius, kad pašalintume susikaupusius maisto likučius, kurie išprastu dantų šepeteliu yra sunkiai išvalomi.

- Siekiant išsaugoti gražius ir sveikus dantis, rekomenduojama vartoti kuo mažiau cukraus ir jo produktų, kuo daugiau – daržovių, natūralių maisto produktų.
- Geriausias būdas išvengti dantų ligų yra reguliariai atliekama profesionali burnos ertmės higienos procedūra, kurios metu specialiai instrumentais nuo dantų paviršiaus pašalinamas minkštasis ir pigmento apnašas, dantų akmenys.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, didindamas vaikų ir suaugusiųjų sveikatos raštumą burnos higienos priežiūros klausimais, organizuoja teorinius-praktinius užsiėminimus burnos higienos temomis, kuriuos vykdė burnos higienistė. Paskaitų metu dalyviai sužino, kaip tinkamai turėtume prizūrėti dantis, ką reikia daryti norint išsaugoti sveiką žygeseną. Paskaitų metu taip pat aptariama, kokiomis burnos higienos priemonėmis naudotis, kad būtų pasiekta maksimalus burnos higienos rezultatas. Išsamnes informacija ir registracija el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com, tel. 8 319 544 27 arba mob. 8 658 89 397.

Saugus elgesys prie vandens telkinių ir vandenye

Artėja vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. Kiekvienais metais, atšilus orams, žmonės traukia prie atvirų vandens telkinių atsigavinti nuo karštų saulės spinduliu. Tačiau per žiemą neretas pamiršta elementarias maudymosi taisykles ir tykančius pavojas ir vandenye, ir prie vandens, todėl nepamirškime saugoti save ir šalia esančius.

Daugelis žmonių mėgsta maudytis vandens telkiniuose: jūroje, upėse, ežeruose ar tvenkiniuose. Tai smagus ir saugus pomėgis, jeigu maudomasi tinkamose vietose, kuriose budi gelbetojai. Tačiau bet kokiam vandens telkinyje yra rizika nuskesti. O susiklosčius nepalankei aplinkybėms, skėsta ne tik nemokantys plaukti, bet ir puikūs plaukikai.

Pasaulje skendimai yra viena iš pagrindinių vaikų iki 5 metų amžiaus mirties priežascių. Vaikai iki 5 metų jokiu būdu negali maudytis vieni, nes panerė į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta, todėl nesišaukia pagalbos ir nuskęsta tyliai. Jiems nuskeisti užtenka kelių sekundžių. Lietuvoje daug lengvai prieinamų vandens telkinių, kuriuose dažnai be suaugusiųjų priežiūros maudosi vaikai. Ypač paaugliai, išreikšdami savo neprisklausomybę nuo suaugusiųjų, yra linkę nepaisyti saugaus elgesio prie vandens telkinių taisyklių. Skestantys žmogus dažniausiai nesaukia pagalbos ir nemojuoja rankomis (kaip mes įsivaizduojame), nes negali išprastai kvėpuoti. Jis gali žiopčioti, vėmti, kosėti, švokšt. Skestantys žmogus chaotiskai kiloja į sonus ištiestas rankas, taško vandenį. Suaugusieji taip gali išsilaikyti iki minutės, o vaikai – tik iki 20 sekundžių. Dėl to svarbu kuo greičiau skestantį pastebeti. Jei kitas žmogus skėsta, pirmiausia šaukitės pagalbos, atkreipkite kitų žmonių dėmesį, kvieskite gelbėjimo tarnybas numeriu 112.

Pagrindinės paskendimų priežastys:

- pavoju neįvertinimas, nepaisymas arba ignoravimas;
- informacijos apie saugumą (nesaugumą) vandenye stoka;
- neapribotas patekimas prie vandens telkinių;
- priežiūros stoka;
- galimybų išsigelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas.

Kada negalima maudytis:

- jeigu nežinote maudymosi vietos gylio, dugno ypatybių;
- jeigu esate labai pavargęs ar blogai jaučiate;
- jeigu esate perkaitęs;
- jei šalta;
- vakare, kai tamsu;
- ką tik pavalgiai, pilnu skrandžiu. Reikia palaukti mažiausiai pusvalandį, o dar geriau – valandą;
- jeigu artėja audra su perkūnija. Tuomet reikia eiti kuo toliau nuo paplūdimio;
- jeigu bangos didesnės nei 70 cm;
- jeigu paplūdimyje iškelta raudona vėliava.

Kokiose vietose saugu maudytis ir kokiose nesaugu:

Nesaugu maudytis nuošaliose vietose. Geriai pasirinkti irentą paplūdimyklą arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių. Dar geriau pasirinkti vietą šalia gelbėtojų stoties ar gelbėtojų prižiūrimose vietose. Šalia budintys gelbėtojai nelaimės atveju greičiau suteiks profesionalią pagalbą.

Nesaugu maudytis nežinomame vandens telkinyje, kai nežinomas dugno nuolydis, gylis. Prie kranto gali būti seklu, bet vos už kelių žingsnių jau galite nesielti kojomis dugno arba priešingai – šokdamis nuo tiltelio į vandenį, galite susitrenkti, jei ten bus per seklu. Nežinoma vieta gali



pateikti ir kitų nemalonų staigmenų – tai dugne esančios duobės, gulinčios akmenys, styrancios medžių šaknys. Ant dugno gali būti šiukslių, stiklo šukų, šakų, akmenų – užlipus ant jų galima parklupti, susižeisti.

Saugiausia maudytis irentu paplūdimių maudyklose. Jų vieta turi būti pažymėta ženklu „Bendras paplūdimys“ ir (arba) ženklu „Maudytis leidžiama“. Vaikai gali maudytis numatytoje ir plūduriuose pažymėtose vietose, kur gylis ne didesnis kaip **1,30 m**. Priėjimas prie vandens turi būti neslidus, neklampus, patogus ir saugus visiems, taip pat ir neįgalioms žmonėms.

Maudymosi ypatumai:

Upėje. Nemokantys labai gerai plaukti turėtų vengti maudymosi upėje. Maudymasis ir plaukiojimas upėje skiriasi nuo maudymosi ežere, nes upė teka, o tekancios upės srovės greitis gali būti pakankamai didelis, kad nepatyrus plaukiką nuplukdytį žemyn upė. Upės srovės greitis įvairoje upėse skiriasi. Jeigu upėje jus pagavo srovė, plaukite žemyn ant nugaro, kojomis į priekį ir stenkite išsukti iš srovės. Ne visos vietos upėje yra tinkamos maudytis. Atėjus maudytis prie upės nežinomoje vietoje, reikėtų ieškoti vietos ties vieniniu upės posūkiu krantu – ten sekliu, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Upės, kurių vagoje yra akmenų, yra pavojingesnės. Akmenys yra kliūtis vandens tekmei, todėl šalia jų formuojasi vandens sūkuriai, o sekliose upėse, kuriose akmenys matyti kyšantys iš vandens, už akmenų, vandens tekėjimo kryptimi susiformuoja ir duobės. Upės yra užvartu, kurios susiformuoja dėl nuvirtusių iš vagų medžių ir įvairių pasrovui atneštų šakų, žolių ir pan. Upės srovė ties užvartomis yra labai stipri – vanduo veržiasi pro šakas ir nuolaužas lyg per koštuvą ir nešamas srovės žmogus jose gali „ištigti“.

Ežere. Maudymosi ežeruose ypatumai priklauso nuo ežero dydžio, jo gylio, užaugimo vandens augalija. Ežero vanduo neskaidrus, todėl sunku vizualiai įvertinti jo gylių ar pakrantės saugumą. Tačiau pagal ežero augmeniją galima orientuotis apie gylio tam tikroje vietose. Pavyzdžiu, meldž-nendrių juosta žymi 2 metrų gyli, o lelijos gali augti iki 4 metrų gylje. Ežeruose augančios žolės trukdo plaukti. Žolės nepavojingos, bet jas galima įspainioti. Neplaukiokite skersai ar išilgai ežero. Stenkites plaukoti nuo kranto matomoje zonoje, kad žmonės, esantys krante, galėtų jus pastebeti, jeigu šauksite pagalbos.

Jūroje. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klastingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudytis jūroje. Nevertėtų rizikuoti ir maudytis jūroje gelbėtojų nepriziūrimose vietose. O iš tose vietose, kur dirba gelbėtojai, reikia žiūrėti, kokių spalvos vėliau plazda prie gelbėtojų stoties. Jūra pavojingiausia po audros, kai vejas nurimsta ir pasikeičia jo kryptis. Tuomet jūroje susidaro sūkuriai, sustiprėja povandeninės srovės, nešančios nuo kranto į jūrą. Daugelis ižbridusių į jūrą yra pajutę stiprią, verčiančią iš kojų povandeninę srovę. Tokios srovės yra labai pavojingos patekus į duobę ir netekus dugno atramos. Be to, duobėse susidaro sūkuriai, kurie pagauja žmogų, o povandeninė srovė jį nuplukdo tolyn nuo kranto. Linkime saugaus poilsio prie vandens!

Dalyvavome vaikų sveikatingumo festivalyje „Mes galime“

Gegužės 4 d. dalyvavome vaikų sveikatingumo festivalyje „Mes galime“, kurio metu vykdėme akciją „Sveikata – didžiausias turtas“.



Biuro sveikatos palapinėje buvo galima pasitikrinti sveikatos žinias ir laimėti puikių prizų. Taip pat šventės dalyviai galėjo sudėlioti skeleto kaulų dėlionę ir susipažinti su pagrindiniais žmogaus kaulais. Džiaugiamės, kad sulaukėme daug jaunųjų dalyvių, norinčių sužinoti, kaip gyventi sveikiai ir rūpintis savo sveikata.

Nykščio čiulpimas – smulkmena ar bėda?

Dažnai kūdikiai ir maži vaikai mėgsta čiulpioti savo nykštį, nes tai jiems padeda nusiraminti, užmigtis ir užtikrina saugumo jausmą. Tačiau, kad ir kaip tai atrodytu natūralu, šie refleksai gali padaryti ilgalaike žalą ir pieniniams dantukams, ir formuojantis sākandžiui.

Kūdikiai gimsta su natūraliu žindimo ir čiulpimo poreikiu, o šis įgimtas instinktas padeda jiems burnos pagalba tyrinėti pasauly. Čiulpimo refleksas ima mažėti nuo seštojo gyvenimo mėnesio, tačiau nemažai kūdikių tėsiai tai daryti – signalizuojia suaugusiesiems, kai jaučiasi alkani, neramūs, išsigandę ar pavargę. Dažniausiai šis poreikis čiulpioti nykštį ir pirštus praeina apie trečiuosius gyvenimo metus, tačiau jei tai tėsiasi, kai



(Nukelta į 5 p.)

ATSARGIAI ERKĖS!



MAŽAS ĮKANDIMAS – MIRTINA GRĖSMĖ!

Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas – tai bet kokia fizinio aktyvumo forma, kuri lavina funkcinius gebėjimus ir teikia naudos sveikatai, nesukeldama jai pavojus ar žalos.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad suaugusiųjų vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas, trunkantis ne mažiau nei 30 minučių 5 kartus per savaitę, išeikvojant apie 200 kcal energijos per dieną (pvz., 30 minučių greito ėjimo), stiprina suaugusiųjų sveikatą. Fizinis aktyvumas, išeikvojant 1000–1100 kcal energijos per savaitę, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, didina griaūčių raumenų pajegumą, padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Jei fizinio aktyvumo lygis yra žemesnis, žmogaus gyvensena laikoma fiziškai pasyvia ir žymiai dalimi padaugeja susirgimų rizikos veiksnių. Pasiekus rekomenduojamą vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (30 minučių 5 dienas per savaitę), palyginti su neaktyviais suaugusiais žmonėmis, mirties rizika sumažėja 19 proc., o užsiūlant vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veikla apie 7 valandas per savaitę palyginti su neaktyviais žmonėmis mirties rizika sumažėja 24 proc.

PSO rekomendacijos fizinei veiklai:

- Ne mažiau nei 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 dienas per savaitę suaugusiesiems sumažina pavojų susirgti šiomis lėtinėmis:



Fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams:

- Vaikai ir jaunimas nuo 5 iki 17 metų turėtų būti fiziškai aktyvūs bent 60 min. kiekvieną dieną. Fizinė veikla turėtų būti vidutinio intensyvumo. Bent 3 kartus per savaitę turėtų būti iutraukta fizinė veikla, stiprinanti kaulus bei raumenis.

Vaiko sveikatos pažymėjimas – pasirūpinkime jau dabar

Nors mokslo metai jau ir eina į pabaigą, dabar yra pats tinkamiausias laikas pasirūpinti savo vaiko sveikata ir apsilankyti pasėmos gydytoja ir odontologu.

Kiekvienais metais svarbu atlikti profilaktinį vaiko sveikatos patikrinimą, kad laiku būtų įvertinta vaiko sveikata, pastebėti negalavimai ar kitai sveikatos sutrikimai ir suteiktas gydymas ar kita medicininė pagalba.

Atvykus apžiūrai pasėmos gydytoja, įvertinama tai, kiek vaikas per metus paūgėjo, pamatuojama ūgis ir svoris. Nustatomama ar néra šiu organizmo sistemų: regos, klausos, kraujotakos, nervų, virškinimo, urogenitalinės, endokrininės, skeletoramenų, odos ir jos priedų sutrikimų. Taip pat atskirai nulykamas pas odontologą, šis įvertina dantų ir žandikaulio būklę. Atlikus sveikatos patikrą, šeimos gydytojas ir odontologas patikros rezultatus pateikia užpildydamas elektroninį Vaiko sveikatos pažymėjimą. Odontologas gali vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinis krūminius nemokamai padengti silantais – specialia apsauga nuo karieso.

Sveikatos pažymėjime nurodoma vaiko sveikatos būklė, bendrosios ir specialiosios rekomendacijos švietimo įstaigai, kurių laikantis mokinys (ugdytinis) gali dalyvauti ugdymo veikloje bei fizinio ugdymo pamokose. Taip pat nurodoma, kokios skubios pagalbos mokykloje (darželyje) gali prireikti (vaikui turint alerginius susirgimus ar kitas létines ligas).

Atkreipiama dėmesys, kad Vaiko sveikatos pažymėjimas yra išduodamas ir galioja vienerius kalendarinius metus. Jis privalomas visiems mokiniams, lankantiems bendrojo lavinimo mokyklas, darželius, lopšelius, formalųjį švietimą papildančio ir neformaliojo vaikų švietimo mokyklas. Taip pat turi būti įvestas į Vaikų sveikatos stebėsenos informacinių sistemų, privalomas ir vaikams, lankantiems vasaros stovyklas.

nėmis neinfekcinėmis ligomis: širdies ir kraujagyslių ligomis; insultu; II tipo cukriniu diabetu; storosios žarnos vėžiu; krūties vėžiu.

• Didesnis fizinės veiklos intensyvumas teikia ir didesnę naudą sveikatai, ir yra tinkamas, pvz., kompleksinei antsvorio ir nutukimo profilaktikai bei gydymui.

• Fizinio krūvio intensyvumas turi būti tokis, kad 40–50 proc. padidintų širdies susitraukimų dažnį ir kvėpavimą, palyginti su ramybės būkle, bei padidintų prakaitavimą.

• Fizinio krūvio rūšis arba veiklos pobūdis pasirenkamas individualiu pagal asmenis sveikatos būkle, fizių pajegumą ir galimybes. Tai gali būti, pvz., greitas ējimas, važiavimas dviraciu, plaukimas, šuoliukai su šokdyne, aerobika ar pramoginiai šokiai, šienavimas su elektrine šienapjove, bėgiojimas, krepšinis ar futbolas ir t.t.

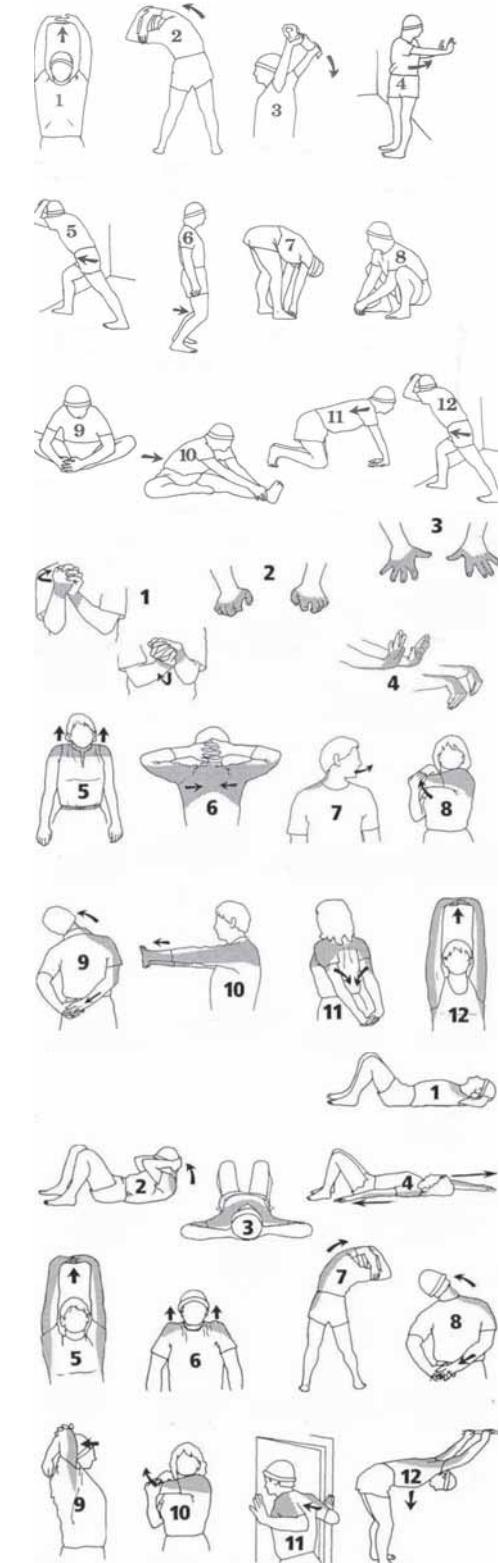
• Svarbu poilsio tarp fizinio krūvio intervalų trukmė bei paties poilsio pobūdis. Poilsis būtinas, kad raumenys atsinaujintų energetinės medžiagos ir pasišalinintų jų skilimų produktai. Būtina pabrėžti, kad ir vaikų, ir suaugusiųjų fizinė veikla turi būti reguliari.

• Intensyvus fizinis krūvis dozuojamas griežtai laikantis individualumo principo ir atsižvelgiant į sportuojančiojo amžių, lyti (moterims mažesnis), asmeninį bendrą fizių pajegumą, kūno svorį (turintiems didelių nutukimo laipsnį), krūvis dozuojamas itin atsargiai, lėtinius susirgimus.



Fizinio aktyvumo rekomendacijos senjoram:

- 64 m. ir vyresnio amžiaus žmonės turėtų užsiūlti vidutinio intensyvumo fizinę veiklą bent 150 min. per savaitę arba didelio intensyvumo fizinę veiklą 75 min. per savaitę. Raumenų stiprinimui skirta fizinė veikla turėtų būti atliekama bent 2 kartus per savaitę. Tris ar daugiau dienų per savaitę rekomenduojama atlikti pusiausvyrą gerinančius pratimus, siekiant išvengti kritimų ar kitų traumų. Turintys sveikatos sutrikimų ir negalintys būti fiziškai aktyvūs pagal rekomendacijas, turėtų užsiūti fizinę veiklą kiek įmanoma dažniau pagal savo sveikatos galimybes.



PATS LAIKAS PASIRŪPINTI

VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMU

Norint patikrinti vaiko sveikatą ir GAUTI VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMĄ, reikia:


IS ANKSTO UŽSIREGISTRUOTI
PAS ŠEIMOS GYDYTOJA BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ


LAIKU ATVYKTI
PAS ŠEIMOS GYDYTOJA BEI GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ

ŠEIMOS GYDYTOJAS	VAIKO SVEIKATOS PATIKRINIMO METU:
IVERTINA: <input type="checkbox"/> ŪGI <input type="checkbox"/> SVORI	PATIKRINA: <input type="checkbox"/> REGĖJIMĄ <input type="checkbox"/> KLAUSĄ
PAHATUOJA: <input type="checkbox"/> KRAUJO SPAUDIMĄ	VERTINA: <input type="checkbox"/> KRAUJOTAKOS <input type="checkbox"/> KVĖPAVIMO <input type="checkbox"/> VIRŠKINIMO <input type="checkbox"/> STUBURO <input type="checkbox"/> KITŲ SISTEMŲ BEI JŲ ORGANŲ BŪKLE
GYDYTOJAS ODONTOLOGAS: <input type="checkbox"/> DANTŲ IR ŽANDIKAULIŲ BŪKLE	GALI: <input type="checkbox"/> Vaikams nuo 6 iki 14 metų sveikus nuolatinis krūminius dantis NEMOKAMAI PADENGTI SILANTAIMS – specialia apsauga nuo karieso

Visų gydymo įstaigų gydytojai, ir odontologai, duomenis apie vaikų sveikatos būklę turi įvesti į ELEKTRONINĮ VAIKO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMĄ (popierinės pažymos NEGALIOJA).

PARENGĘ: PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Nykščio čiulpimas – smulkmena ar bėda?

(Atkelta iš 4 p.)

vaikui jau penkeri metai, tai gali būti emocinio sutrikimo ar kitos psichologinės problemos ženklas. Pasitaiko, kad, pradėdami lankytis pradinę mokyklą, nykščio čiulpimo įproti vis dar turi apie 30 proc. vaikų.

Jei vaikai aktyviai čiulpia pirštus pieninių dantukų dygimo periodu, dažnai tai išprovokuoja problemas. Aktyvus čiulpimo noro tenkinimas ateityje sudaro salygas išsvystyti sakandžio anomalijoms, nelygai suauga dantukai. Čiulpimo tenkinimas vėlesniame amžiuje, kai pieniniai dantukai jau išdygę, gali sukelti vidurinės ausies infekciją, lemia kalbos vystymosi sutrikimus, nes susiaurėja gomurys, atsiranda tarpi tarp viršutinių ir apatininių priesinių dantų, gali pakisti piršto forma. Tad jeigu pastebite, jog vaikas įprotis čiulpti nykštį ar čiulptuką yra užsitemes, pagalvokite, kaip galima padėti savo vaikui atsikratyti šio žalingo įpročio. Stai keletas patarimų:

1. Nebauskite ir negedinkite vaiko dėl nykščio čiulpimo, nes tai gali tik dar labiau paskatinti ši įprotį, kadangi vaikas, būdamas stresinėje situacijoje, ieškos nusiraminimo vėl čiulpdamas nykštį.

1.2. Aisinkinkite savo vaikui, kokie šio įpročio ilgalaičiai padariniai.

1.3. Pašalinkite streso šaltinius, kurie gali būti priežastimi to, kodėl jūsų vaikas čiulpia nykštį.

1.4. Kai pastebite, kad vaikas čiulpia nykštį, atitraukite jį nuo šio veiksmo – pasiūlykite veiklą, kuri „trukdys“ čiulpti nykštį.

2. Kai vaikas nečiulpia nykščio, pasidžiaukite, pagirkite jį.

Paprastai nuo dvejų iki ketverių metų vaikai jau atranda kitus nusiraminimo būdus, todėl iš tiesų geriausias patarimas tévams – duokite vaikams laiko ir skirkite jiems daug savo nuoširdaus dėmesio.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Girmantė Mažeikienė

Žygis, skirtas Jiezno vardo 530-ies metų paminėjimui

Balandžio 23 d. vyko žygis, skirtas Jiezno 530 metų sukaktiai paminėti. Žygį organizavo Lietuvos Šaulių sąjungos Kauno Vytauto Didžiojo 2-osios rinktinės Prienų 206-oji kuopa, Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jiezno kultūros ir laisvalaikio centras. Nors tą dieną oras ir nelepinė, bet žygeiviams svarbiausia buvo nusiteikimas ir gera nuotaika. Visi veningai sugiedoję Lietuvos himnų ir energingai nusiteikę leidomės į kelią.

Kelionė driekėsi per Jiezno apylankės kelius ir miškus, pievas ir laukus. Iš priekės visą kelią vedė energingai nusiteikę šauliai. Žygeiviai aplankė 1919 m. Jiezno mūšio prieš bolševikus kautynių vietas, klausėsi LR Seimo nario, karo istoriko, prof. dr. Valdo Rakučio pranešimo šia tema. Džugu, kad net ir mažiausieji dalyviai įveikė 18 km.



Po istorinio žygio Jiezno kultūros ir laisvalaikio centre dalyviai buvo vaisinami šaulių paruošta gardžia grikių koše ir karšta arbata. Taip pat skambėjo patriotinės dainos. Vėliau Jiezno seniūnas Algimantas Bartusevičius visiems žygio dalyviams įteikė pažymėjimus.

Nors žygio dalyviai grįžo pavargę, bet išpūdžiai išliks ilgam dėl visą kelią lydėjusio patriotiškumo ir vienybės jausmo bei supusio gamtos grožio.



Vabzdžių įgėlimai

Termometro stulpeliui šoktelėjus į viršų, žmonės buvima namuose vis dažniau iškeičia į laisvalaikį gamtoje. Tačiau mėgautis šylančiais orais neretai sutrukdo neprasyti svečiai – įvairūs vabzdžiai: bitės, kamanės, vapsvos ir širšės. Reakcija į vabzdžių įgėlimą gali būti normali arba alerginė.

Ką daryti įgėlus vabzdžiui?

- Nuo igelto galūnės nuimkite žiedus, nusekite laikrodžius, apyranke ar kitus papuošalus.
- Jei igelė bitė, reikia nesuspaužiant nuodū maišelio pašalinti geluonį. Tą galima padaryti peilio galu arba plastikine kortele, atsargiai nubraukiant geluonį į šoną. Vapsvos geluonio nepalieka.
- Tinių ir skausmą mažina igelto vietos šaldymas, tam galima panaudoti ledą ar šaldytu daržovių maišelį, suvyniotą į rankšluostį.
- Patinių galūnę, esant galimių, rekomenduojama laikyti pakeltą.

- Paprastai pavieniai bičių, vapsvų ar mašalų įgėlimai nėra pavojingi, tik skausmingi, vietiskai dirginantys.
- Stebėkite savijautą. Jeigu patinimas plinta, jaučiamas silpnumas, pasunkėja kvėpavimas, žmogus dūsta, ar vabzdžių burnos srityje, į liežuvį – kuo skubiau kiveskite greitą medicinos pagalbą tel. 112.
- Jeigu nerimaunate del vabzdžio įgėlimo sukeltos reakcijos, galite pasiarti su Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie SAM Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais bei kuriuo paros metu telefonu 8 5 236 20 52.
- Alergiškiems žmonėms ir vie-



nos 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.

Kaip apsaugoti nuo įgėlimų?

- Vengiant vapsvų, širšių, kamanų ir bičių draugijos, gamtoje nepatartina kvėpintis stiprū, ypač gėlių kvapą skeidžiančiais kvepalais, naudoti stipriai kvepiantį higienos priemonių.
- Gérimus gerkite tik iš tokios taros, kad matytumėte, ar į gérinam nepatekė 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 vaismėdžiai ant žemės nukritusių vasisuose – juos reikėtų rinkti atsargiai.
- Venkite gausiai žydičių gėlynu, medžių ir krūmų. Neikite prie avilių, vapsvų, širšių lizdų.
- Siršės pirmiausiai puola tamias ir blizgančias vietas, todėl

geriausia vilkėti balto, pilko, žalios spalvų drabužiai.

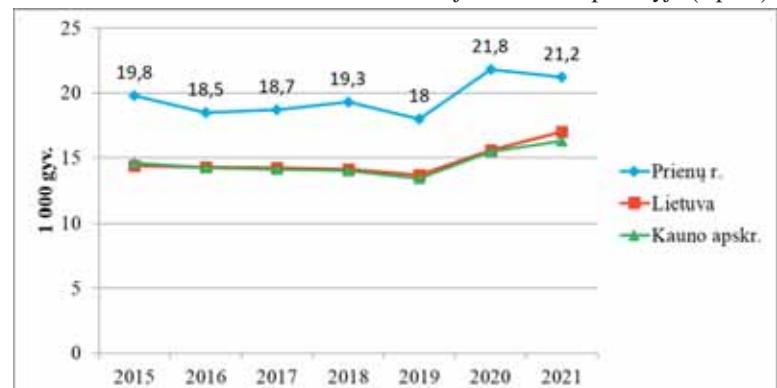
- Užpuolus vabzdžiui, elkitės ramiai, nepanikuokite. Išsigandus, organizme išskirkia medžiagos, kurios vabzdį dar labiau traukia.
- Nemosikuokite rankomis, staigūs judesiai vabzdžius erzina.

Paskelbti išankstiniai mirties priežasčių duomenys

Remiantis Higienos instituto pateiktais statistiniais duomenimis, praėjusiais metais mirė 47746 mūsų šalies gyventojai (4199 asmenimis daugiau negu 2020 m.), t.y. 1000 gyventojų – 17 mirusiu (2019 m. – 15,6/1000-čiu gyv.).

Keturios pagrindinės mirčių priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, išorinės mirties priežastys ir COVID-19 liga – sudarė 84,2 proc. visų mirties priežasčių. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė beveik pusė, t. y. 48,2 proc. visų mirusiu. Nuo piktybinių navikų mirė 16,2 proc., nuo COVID-19 ligos – 14,7 proc., o dėl išorinių mirties priežasčių – 5,1 proc. visų mirusiu.

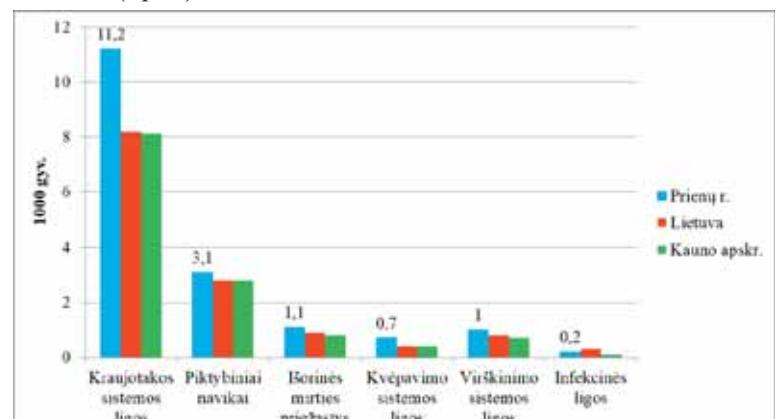
Prienų rajone 2021 metais mirė 244 gyventojai, t. y. 315 rajono gyventojų mažiau negu 2020 m. 1000-čiu gyventojų teko 21,2 mirusiu (2020 m. – 21,8). Lyginant rajono ir Lietuvos gyventojų mirtingumo rodiklius, stebime, kad Prienų rajono gyventojų mirtingumas išlieka aukštesnis nei vidutiniškai Lietuvoje ir Kauno apskrityje (1 pav.).



1 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų 2015-2021 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

Lietuvos, Kauno apskritys 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.

2021 metais Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiausia gyventojų, kai mirtingumo rodiklis siekė 11,2/1000-čiu gyventojų, nuo piktybinių navikų – 3,1/1000-čiu gyventojų ir nuo išorinių mirties priežasčių 1,1/1000-čiu gyventojų. Visi rodikliai viršijo Lietuvos ir Kauno apskritys vidurkius (2 pav.).



2 pav. Mirtingumas 1000 gyventojų pagal mirties priežastis 2021 m. Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

Higienos instituto pateiktais duomenimis, 2021 metais nuo kraujotakos ligų mirė 158 asmenys, nuo piktybinių navikų mirė 33 asmenys, dėl išorinių mirties priežasčių – 8 Prienų rajono gyventojai.

Pagal kitas mirties priežastis, nuo kvėpavimo sistemos ligų mirė 7 asmenys, virškinimo sistemos ligų – 15 asmenų, infekcinės ligos – 3 asmenys. Lyginant 2021 m. rodiklius su 2020 m., mirtingumo rodikliai žymiai sumažėjė. Bet kokiu atveju svarbu vykdyti prevencines veiklas išvainodami visuomenės sveikatinimo temomis, kad sumažintume mirtingumą nuo įvairių ligų ir išorinių mirties priežasčių.

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faxas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas prienai.vsb.biuras@gmail.com Internete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktore 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, Evelina Tamošiūnienė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkcioje centre, Ašmintos daugiafunkcioje centre, Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelis – darželis „Pasaka“, Prienų lopšelis – darželis „Saulutė“, Prienų r. Šilavoto pagrindinėje mokykloje, Egė Orehovičienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, Aurelijia Butkevičienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą, Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, Girmantė Mažeikienė

Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelis – darželis „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Dalia Kukenė