

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kaip ir kodėl turime saugoti odą nuo ultravioletinių spindulių?

Vasarą skubame „pagauti“ kuo daugiau saulės spinduliu, norime gražiai įdegti, dalis poilsiautojų vyksta atostogauti į šalis, kur saulėtų dieną daugiau ir ultravioletinės (UV) spinduliuotės intensyvumas kelia kartus didesnis nei Lietuvoje. Tačiau besimėgaudami saulės voniomis dažnai pamirštame, kad UV spinduliai ne visada naudingi mūsų sveikatai. Todėl Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) specialistai primena, kaip turėtumėme elgtis saulėtomis dienomis ir kaip saugoti savo odą nuo UV spindulių. Žemės paviršių daugiausia pasiekia UVA (94–95 proc.) ir UVB (5–6 proc.) spinduliuotė – nematoma, saulės elektromagnetinės spinduliuotės spektrė, esanti už matomasios šviesos srauto, dalis. Pagal biologinį poveikį UV spinduliuotės spektras dalijamas į tris grupes:

- UVA spinduliai yra patys ilgiausi, skverbiasi į giliausius odos sluoksnius.

• UVB spinduliai skverbiasi į epidermio, skatina vitamino D gamybą, veikia antisepsiškai, sukelia nudegimus ir pigmentaciją.

• UVC spinduliai – pavojingiausi, tačiau trumpiausiai ir nesiekia Žemės – nuo jų apsaugo ozono sluoksnis.

UV spinduliuotės poveikis sveikatai:

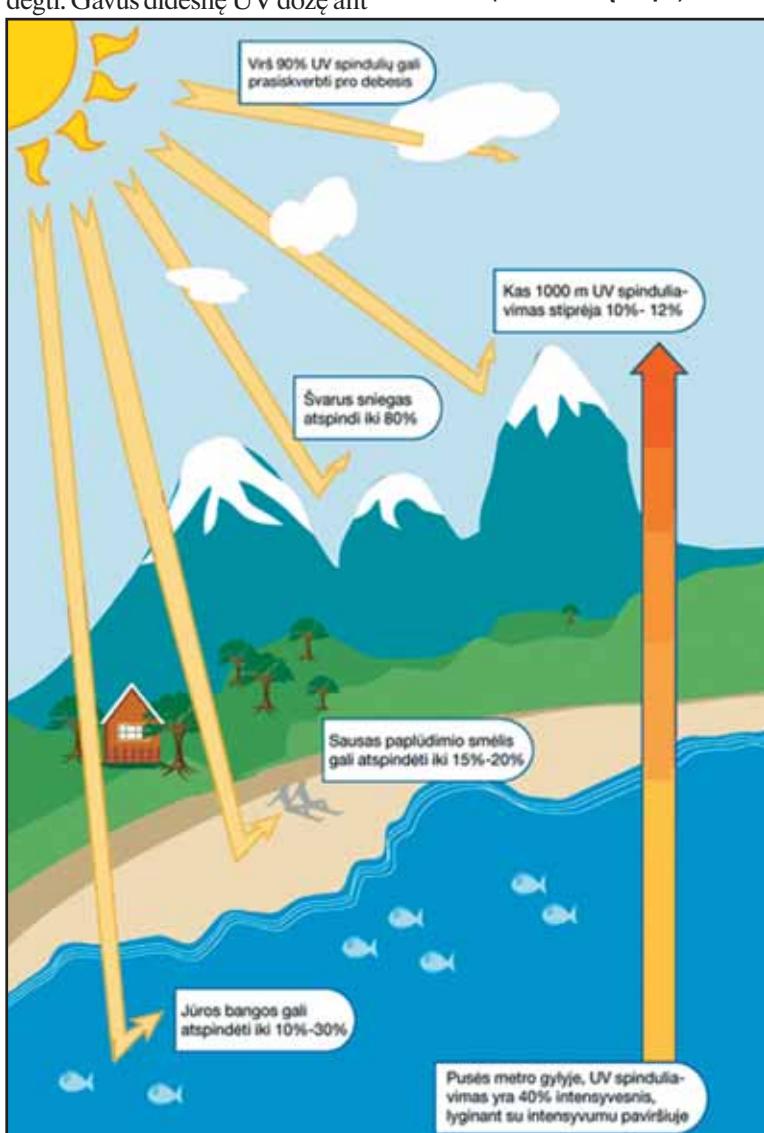
Skirtingai nei rentgeno, UV spinduliai skverbiasi ne taip giliai, todėl pasiekia tik odą. Odoje esantis cheminis pigmentas melaninas, sugardamas UV spindulius, apsaugo audinius, todėl parudavimas yra natūrali apsauginė kėnų reakcija į UV spinduliuotės poveikį. Mažos UV spinduliuotės dozės žmogaus organizmui būtinos. UV spinduliuotės skatina vitamino D gamybą odoje (net iki 90 proc. jo pasigamina veikiant saulei ir tikt 10 proc. vitamino D gauname su maistu). Jo trūkstant, vystosi kaulų ligos (vaikams – rachitas, suaugusiems – osteomalacia). Taip pat UV spinduliuotės veikia antibakteriškai ir antisepsiškai, palengvina kai kurių odos ligų simptomus. NVSC specialistai mėgautis saulės spinduliais pataria saikingai, nes oda dėl tiesioginio spinduliuotės poveikio gali ne tik įdegti, bet ir nudegti. Gavus didesnę UV dozę ant

odos, oda gali išsauseti, atsirasti pūslės, paraudimas, patinimas, pigmentinės dėmės ar bėrimai. Taip pat gali išstikti šilumos smūgis, kuris pasireiškia galvos svaigimu, pykiniu, vėmimu. Taip pat galima ūmi organizmo dehidratacija, ypač tai būdinga vaikams ir senyvo amžiaus žmonėms. Dėl ilgalaičio UV poveikio gali atsirasti ir akių pažeidimai. Neatsakingas elgesys susijęs su deginimuisi saulėje, gali lemti kancerogeninius pokyčius – ne retu atveju susergama odos vėžiu.

Kam labiau kenksmingas UV poveikis?

UV spinduliuotės poveikis – kaupiamasis, todėl odą nuo saulės reikiā pradėti saugoti jau vaikystėje. Tyrimais įrodyta, kad net 80 proc. saulės sukelty odos pažeidimų atsiranda vaikystėje ir paauglystėje, tačiau jų padariniai išryškėja tik po dviešimties ar net trisdešimties metų. Be to, vaikų oda, palyginti su suaugusiu, dėl struktūrinų skirtumų yra jautresnė UV spinduliuotei, todėl vaikus iki 1 m. rekomenduojama visiškai apsaugoti nuo tiesioginės saulės šviesos, pvz., sukuriant šešelį. Didžiausias UV spinduliuotės kiekis mus pasiekia giedrą vasaros vidurdienių tarp 11 ir 14 val. Žmonės, pagal odos, plaukų bei akių spalvą, ir kaip greitai žmogus įdega arba nudega, skirstomi į šešis fototipus:

(Nukelta į 4 p.)



Stovykla „Sugržimas“

Rugpjūčio pradžioje vyko mūsų organizuojama kasmetinė penkių dienų vaikų ir jaunimo ugdymo stovykla „SUGRŽIMAS“, skirta 14–18 metų amžiaus vaikams ir jaunimui. Stovykla vyko kaimo turizmo sodyboje „Šaltupis“ (Prienų r.). Joje dalyvavo 24 mokiniai.

Stovyklos metu buvo gvidenamos draugystės, meilės, lytiškumo, savo kūno priėmimo, pokyčių paauglystėje ir kitos šiam amžiaus tarpsniui svarbios temos. Vaikai buvo mokomi dėmesio valdymo, kuris labai svarbus geresniams mokymuisi, asmenybės ugdymui, streso valdymo technikų. Taip pat buvo mokomasi samoningo valgymo, aiškinamasi, kodėl jis svarbus. Vaikai per užsiėmimus, pokalbius, veiklas galejo geriau pažinti patys save, susipažinti

su kitaais, tapti drąsesniais. Visos stovyklos metu santykiai buvo grįsti pasitikėjimu ir pagarba, sukuriant erdvę, kurioje vaikai galėtų kokybiškai leisti laiką kartu ir gebėtų drąsiai žvelgti vieni kitiems į akis.

Džiaugiamės vaikų dalyvavimui, džiaugiamės susidomėjimu, bendryste, noru dalintis ir atvirumu. Tikiame, kad kiekvienas stovyklos dalyvis išgyveno įvairiausius potyrius, jausmus ir emocijas bei pasiėmė iš stovyklos veiklų tai, kas jam buvo ar-



timiausia, į namus grįžo su geromis emocijomis ir prisiminimais. Ačiū sakome ir puikiems lektoriams, kurių iškėlė, saugojo ir motyvavo vaikus. Susitikime ir kitaip metais!



Sveiki užkandžiai vaikams

Vaikams rekomenduojami trys pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs ir vakarienė, o dienos eigoje dar 2-3 užkandžiai. Mažų vaikų skrandukai nedideli ir jiems sudėtinga suvalgyti dienos maisto normą per tris kartus, vyresni vaikai vis dar auga ir tam naudoja daug energijos, todėl išalksta daug greičiau nei suaugusieji. Norint išsaugoti vaikų sveikatą, reikia suformuoti ilgalaičius ir teisingus mitybos įgūdžius. Sveiki užkandžiai ateina į pagalbą – puikiai padeda numalšinti alkį bei išvengti pastarojo dešimtmiečio bėdos – vaikų nutukimo. Atsiminkite, kad nesveiki užkandžiai ne tik didina vaikų svorį, bet ir neigiamai veikia sveikatą, silpnina imunitetą.

Pagrindiniams patiekalamams reikiėtų rinktis virtus, troškintus, rečiau keptus patiekalus, o užkastį rekomenduojama vaisių, uogų, daržovių, riešutų, pieno ir grūdinių produktų. Jeigu užkandžiaujama nuolat, tuomet vaikai nebevalgo pagrindinių dienos patiekalų ir virškinimo sistemos nesiisi, nuolatos dirba virškinama maistą. Svarbu, kad tarp pagrindinių valgymų praejtu apie 4 valandas, užkandžiai patiekiami tarp jų.

Kasdien daugelis tėvų suka galvą, kokius maistingus ir skanius užkandžiai paduoti vaikams. Taigi, ką būtų galima rinktis vietoje bandelių, sulčių, saldaus jogurto ir traškučių?

Ir jaunesni, ir vyresni vaikai miešai valgo sūrio lazdeles – tai puiki alternatyva bulvių traškučiams ar sausainiams. Sūris maistingas produktas, ypač vertinamas dėl baltymų, teikiančių žmogaus organizmu amilorūgštį. Jame yra ir žmogaus organizmu būtinų A, B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų.

Obuolys, kriausė ar slyva puikiai tinkta išsidėti į užkandžių déžutę, nes vaikui juos patogu valgyti, nesusitrina ir svarbiausia, kad turi labai daug naudingų medžiagų – gausu ląstelienos, vitaminų, mikroelementų ir gana daug anglavandeniu, kurie labai lengvai pasisavinami ir yra puikus energijos šaltinis.

Džiovinti vaisiai – maloniai saldūs, nes juose yra natūralus cukraus fruktozės ir gliukožozės. Be to, džiovinant vaisius išlieka beveik visos naudingos medžiagos, kurios buvo



ir šviežiuose: kalcis, geležis, magnis, kaldis, pektinai, išvairūs vitaminai. Bet labiausiai džiovinti vaisiai vertinami dėl juose esančių virškinimą gerinančios ląstelienos, kuri absorbuoja vandenį ir dalyvauja maistui judant organizme. Užkandžiai puikiai tiks saujelė išvairių džiovintų vaisių – ruginių, abrikosų, slyvų ar datolių.

Kai norisi užkasti, galima rinktis duoniukus, trapučius ar paplotelius. Paplotėliai dažniausiai kepami iš rupių miltų, nenaudojant mielių ir druskos. Duoniukų pagraužti vaikams kur kas naudingiau nei riestainių ar sausainių.

Riešutai puikiai numalšina alkį, todėl jie tinkta ne tik kaip užkandis tarp pagrindinių valgymų, bet ir tuo metu, kai nėra galimybės suvalgyti siltą maisto. 100 g riešutų yra net 600

kcal ir daug nesočių riebiųjų rūgštę, suteikiančią energijos. Riešutuose gausus aminorūgštį, vitamino E, folio rūgštę, mineralų, kurie stiprina imunitetą.

Štai dar keletas patarimų:

- Bulvės fri pakeiskite orkaitėje keptais bulvių šiaudeliais, o bulvių, burokelių ar cukinių traškučius paprasta patiemis pasigaminti naumiuse: plonai supjausčius, pabarsčius druska bei prieskoniais iškepti orkaitėje.

• Saldų jogurtą, glaistytą varškės sūrelį pakeiskite į natūralų jogurtą, kefyram ar varškė pagardintą šaukštų uogų, vaisių ar seklių.

• Vietoje saldainių galima patiekti gabalėlių šokolado, kuriame

(Nukelta į 5 p.)

Pedikuliozė (utēlētumas)

Nors pedikuliozė neretai išsiuka į vaikų kolektyvus, tėveliai apie ją kalbėti vengia, nes vis dar mano, kad tai – higienos stokos problema. Tai – tik mitas, nes užsikrėsti gali net ir tie, kurie gyvena itin švariai – šiemis žmogaus krauju mintantiems vabzdžiams tai nėra itin svarbu.

Kaip užsikrečiamas galvinėmis utēlēmis?

Galvinės utēlės gali išplisti artimo kontakto (galva į galvą su užsikrėtusiu asmeniu) metu, pvz., draugiško apkabinimo ar žaidimų metu. Pagrindinis utēlių plitimo keliai – iš galvos į galvą, esant artimam salyčiui arba per šukas, plaukų šepečius, keičiantis galvos apdangalais bei juos laikant kartu.

Ar įmanoma galvinėmis utēlēmis užsikrėsti nuo naminų gyvūnų?

Ne. Jos yra žmogaus parazitas ir maitinasi žmogaus krauju.

Kaip suprasti, kad tai – galvinės utēlės?

Apsikrėtimo galvinėmis utēlēmis pagrindinis požymis – glindos (utēlių kiaušinėliai) plaukuose. Jų gausa didesnė nei suaugusios utēlių, jos nėra aktyvios, sunkiai nuimamos nuo plauko. Dėl utēlių įkandimų atsiranda niežulys, todėl gali būti nusikasymų smilkinių, kaktos ir pakaušio srityje. Utēlės maitinasi žmogaus krauju, gyvena ir dauginasi plaukuotoje galvos dalyje, kiaušinėlius deda dažniausiai smilkiniu, pakaušiu, kaktos plaukų srityje.

Ar tiesa, kad galvinės utēlės randamos tik neprižiūrėtuose (purvinuose) plaukuose?

Gyvines utēles susieti su nešvarais plaukais yra klaidinga. Jos nėra smulkmeniškos ir taip pat gyvena svariouose plaukuose.

Ar galvinė utēlė platina ligas?

Ne, nėra žinoma, kad galvos utēlės perduotų ligas. Tačiau dėl nuolatinio kasymosi gali vystytis odos uždegimai.

Kaip ilgai utēlė gali išgyventi iškritusi iš plaukų (aplinkoję)?

Suaugus galvinė utēlė, pašalinta iš asmens galvos plaukų, negali išgyventi ilgiu kaip 24 valandas.

Ar galima galvinėmis utēlēmis užsikrėsti nuo pagalvės ir baldų?

Paprastai galvinė utēlė nepersikelia ant negyvų objektų, nes jos linkusios pasilikti ten, kur yra patenkinami išgyvenimo poreikiai (šiuo atveju šiluma, maistas). Jei utēlė buvo palikta ant pagalvės ar baldą – ji paprastai rojopa atgal į galvos plaukus, kur yra šilumos, maisto.

Argalvinė utēlė šokinėja, skrenda, plaukia?

Ne. Galvinės utēlės neturi stiprių užpakuanių kojų šokinėjimui. Jos taip pat neturi sparnu ir negali skristi.

Kaip ir kodėl turime saugoti odą nuo ultravioletinių spindulių?

(Atkelta iš 3 p.)

- I tipas – šviesi, rausvo atspalvio oda (oda niekada nejdega, bet visada nudega).

- II tipas – šviesi, strazdanota, jautri oda (visada nudega, kartais jdega).

- III tipas – šviesiai rusva, nejautri oda (kartais nudega, visada jdega).

- IV tipas – nejautri, tamši oda (niekada nudega, visada jdega).

- V tipas – tamšiai ruda oda (labai retai nudega ir labai lengvai jdega).

- VI tipas – juoda oda (niekada nudega, jdega labai lengvai).

Ypač atsargiai mėgautis tiesioginiaiems saulės spinduliais reikėtų labai šviesią ir strazdanotą odą, šviesius ar rudus (rausvus) plaukus ir mėlynas akis, daug apgamų (I ir II tipo oda turintiems žmonėms) bei didelį polinkį į nudegimą turintiems asmenims.

Kaip tinkamai apsaugoti nuo kenksmingų saulės spindulių?

Norint sumažinti žalingą UV spindulių poveikį odai, rekomenduojama nuolat naudoti nuo UV spinduliuotės apsaugančias priemones, kurios blokuoja arba išskaido ultravioletinę spinduliuotę. Dažniausiai naudojami apsauginiai kremai, turintys SPF skaičių. SPF (angl. Sun Protection Factor) – tai apsaugos nuo saulės skaičiais išreištasis saulės filtras, kuris prateisja buvimo saulėje laiką, nufiltruodamas dalį pasiekiančių UVB spinduliuotės. Didėsne SPF reikšmė – stipresnė apsauga, efektyviau sulaikomi UVB spinduliai. Kad apsaugos priemonės (kremai, losjonai) atliktu savo paskirtį, būtina teisingai naujoti ir laiku atnaujinti. Apsauginius kremus su SPF rekomenduojama apti 30 min. prieš einant į lauką.

Kartoti kas 2 val. (jei gamintojas nenurodė kitaip) ir būtinai po kiekvieno maudymosi.

Priemonės, kurios taip pat apsaugo nuo UV spindulių:

- Apranga.** Saulėtomis dienomis patariama dėvėti natūralaus pluošto drabužius. (rekomenduojamos ilgos kelnės ir viršutinės dailės drabužiai išgomin rankovėmis).

- Galvos apdangalas.** Patarima dėvėti placiakarštės skybėles arba kepures su snapeliu.

- Ventti tiesioginės saulės spindulių,** ypač nuo 11 iki 16 val.

Rekomenduojama likti šešelyje, o saulės vonioms skirti ankstyvą ryto ar vėlesnės popietės laiką.

- Akių apsaugai** naudoti akinius su UVA ir UVB filtrais. Atkreipiame dėmesį, kad lešiai ir praprasti akiniai neapsaugo akių nuo ultravioletinių spindulių.

- Gerti daug skryčių:** mineralinio vandens ar vandens su citrina, šviežių sulčių, kurias galima praskiesti vandeniu, arbatos. Vengti putojancių, kofeino turinčių gėrimų, nes juos vartojant audinai netenkia daug vandens.

- Stebėti** UV spinduliuotės indeksą (UVI), t. y. rodiklį, ivertinantį UV spinduliuotės intensyvumą. Kuo aukštėsnes UVI indeksas reikšmės yra fiksuoamos, tuo stipriaus UV spinduliuotės sukelia neigiamą poveikį žmogaus sveikatai (ypač pažeidžiamą oda ir akys).

Lietuvoje UVI svyrusoja nuo 1 (žemas) iki 8 (labai aukštus).

Atkreiptinas dėmesys, kad iki šios dienos nėra visiškos apsaugos priemonės nuo UV spinduliuotės, todėl rekomenduojama nuolat ir kompleksiškai naudoti nuo UV spinduliuotės apsaugančias priemones.

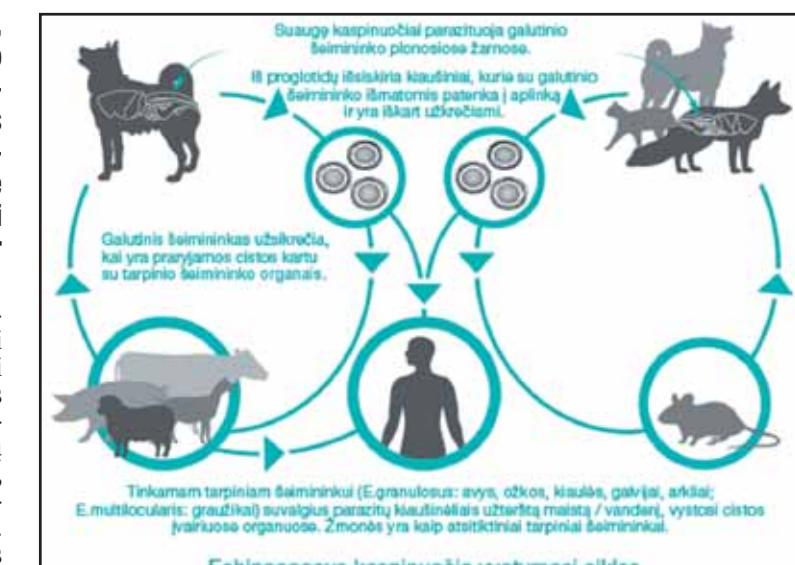
Naminių gyvūnų platinamos užkrečiamosios ligos ir jų prevencija

Vasarą poilsiaudami gamtoje, daug laiko leidžiame ir su savo augintiniais, kuriuos labai mylime. Bet nesame tikri, ar mes patys ir mūsų mažieji, bendraudami su gyvūnais, nepamirštame asmens higienos taisyklių, o tai gali lemти prastą savijautą ir išvairius susirginimus.

Užkrečiamų ligų ir AIDS centrasy (ULAC) išpėja, kad naminių gyvūnai bei namų augintiniai neretai gali būti užkrečiamų ligų infekcijos šaltiniu. Dažnai net neturėdami užkrečiamų ligų požymių namų augintiniai gali būti **salmonelių, toksoplazmu, toksokaros** ir kitų užkrečiamų ligų sukelėjų rezervuaru.

Pagrindinis **Salmonella** rūšies bakterijų rezervuaras yra naminių ir laukinių gyvūnų (paukščiai, galvijai, kiaulės) bei graužikai, taip pat namų augintiniai: vėžliukai, kačiukai, šuniukai. Išvairių šaltinių duomenimis, daugiau kaip 90 proc. vėžlių ir varliagyvių žarnyne yra aptinkama **Salmonella spp.** bakterijų ir apie 6 proc. žmonių salmoneliozės atveju priežastis yra tiesioginis salytis su gyvūnais. Imlumas infekcijai yra viuotinis, labiausiai pažeidžiami kūdikiai ir vaikai iki 5 metų.

Toksoplazmos – žmogaus ir gyvūnų parazitinės ligos sukelėjų – pagrindinės platinės ligos yra jaunos kartės. Nuo jų išmatomis užterštų dirvožemio, vandens, žolės užsikrečia ne tik žmonės, bet ir gyvūnai – kiaulės, karvės, ožkos, triušiai. Didžiausia toksoplazmos rizika yra besilaikiančioms moterims dėl galimo vaišius užkrėtimo ir įgimtos toksoplazmos bei žmonėms, kurių itin silpna imunitinė sistema.



Toksokaros – apvalių kirmelių **Toxocara canis** (apvalioji šunų kirmelė) ir rečiau **Toxocara cati** (apvalioji kačių kirmelė) lervų – platinės ligos yra užsikrėtė šunys ir katės, savo išmatomis teršiantys aplinką. Dažniausiai šios parazitais užsikrečia ir serga 4–9 metų vaikai, nes jie neturi higienos išgūdžių. Užsikrėtimą ir sergamumą taip pat salygoja vaikų nesusiformavusi imunitinė sistema, užtersta aplinka, dažnas ir netinkamas bendravimas su savo augintiniais. Rizika užsikrėsti gyvūnų platinamomis užkrečiamomis ligomis yra iš namuose, ir zoologijos parkuose, gyvūnų prekybos vietoje. Nepamirškite, kad daugelių žarnyne patogeninius mikroorganizmus nešiojančių gyvūnų atrodo visiškai sveiki. Tačiau su išmatomis bakterijos lengvai gali patekti ant kailuko, plunksnų, aplinkos, kurioje gyvūnai laikomi ir juda.

daiktų. Kadangi didžiausia rizika užsikrėsti kyla mažiems vaikams, ULAC medikai primygintai rekomenduoja:

- Nebučiuoti augintinio ir neleisti to daryti vaikams.
- Kruopščiai nuplauti vaikui rankas po salyčio su augintiniu ar aplinkos daiktais.
- Nedelsiant nusiplauti rankas po salyčio su augintiniu, jo laikymo vietos aplinką, priežiūros reikmenimis.
- Kruopščiai išplauti paviršius, kurie kontaktavo su atsildomu augintinio maistu.
- Nevalgyti, negerti, augintinio laikymo vietos tvarkymo metu.
- Jei naudojate vonią augintinio maudynėms ar prausimui, jį po procedūrų turi būti kruopščiai išplauta ir dezinfekuota buityje naudojamomis priemonėmis.

KAUNO TERITORINĖ LIGONIŲ KASA

Kviečiame NEMOKAMAI pasitikrinti pagal šias PREVENCINES PROGRAMAS

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ
Vyrai nuo 40 iki 54 m. (imtinai) ir moterys nuo 50 iki 64 m. (imtinai) – kartą per 1 metus.

STOROSIOS ŽARNOS VĒŽIO
Vyrai ir moterys nuo 50 iki 74 m. (imtinai) – kartą per 2 metus.

GIMDOS KAKLELIO VĒŽIO
Moterys nuo 25 iki 34 m. (imtinai) turi tikrintis kartą per 3 metus, nuo 35 iki 59 m. (imtinai) – kartą per 5 metus.

PROSTATOS VĒŽIO
Vyrai nuo 50 iki 69 m. (imtinai) ir nuo 45 m., jei tėvas ar broliai sirgo šia liga, – šeimos gydytojo nustatytu dažnumu.

KRŪTIES VĒŽIO
Moterys nuo 50 iki 69 m. (imtinai) – kartą per 2 metus.

Kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

www.ligoniukasa.lrv.lt
(8 5) 232 2222

f **i** **Y** **..**
/ Valstybinė ligoninė kasa

Sveiki užkandžiai vaikams

(Atkelta iš 3 p.)

ne mažiau kaip 70 proc. kakavos, džiovintus vaisius (tik nemirkytus cukruje), šviežius vaisius ir uogas, riešutus.

• Sausainius, riestainius, trapūčius, pūstus kukurūzus pakeiskite viso grūdo bemielle duonele su pomidoru, ridikeliu, avokadu ar kažkuo kitu.

• Taip pat visada pirmenybę teikite šviezioms daržovems, pavyzdžiu, morkoms, topinambams.

• Vanduo visada bus geriau už sultis, trintų vaisių kokteilius, nes ypač pastarasis užkandis netinka viršsvorį turintiems vaikams.

Maisto įtaka vaikų ligoms labai didelė. Deja, vis daugiau vaikų serga. Skelbiama, kad tik 15 proc. pirmaklasinių vaikų yra sveiki. Sveikos mitybos pagrindinės taisyklės žinome visi, tačiau žinoti ir jų laikytis yra ne tas pats. Sveika mityba – tai, kai kiekvienas asmuo gali pasirinkti, kas jam priimtina, atsižvelgdamas į tam tikras mitybos rekomendacijas. Atsiminkite, kad net dalies taisyklės laikymasis duoda teigiamą įtaką sveikatai. Ir nepamirškite, kad vaikų mityba formuojašeimoje, todėl tėvams būtina pažvelgti į savo mitybos rationą bei domėtis, ką valgote – reikia skaityti maisto produktų etiketes.



Gyvenimas

Pasinaudokite nemokamomis prevencinėmis programomis!

Lietuvoje vykdomos penkios ligų prevencijos programos, kurių išlaidas ligonių kasos kompensuoja iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo – gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa, krūties vėžio prevencinė programa, prostatos (priešinės liaukos) vėžio prevencinė programa, storosios žarnos vėžio prevencinė programa, širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa.

Norint pasitikrinti pagal preventines programas, pirmiausia reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris įvertins sveikatos būklę ir, jei reikia, skirs tyrimus bei nukreips pas gydytojų specialistą. Privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti asmenys prevencinėse programose gali dalyvauti nemokamai, jeigu kreipiasi į sutartį su teritorine ligoninė kasa sudariusių gydymo įstaigą. Tuomet nei už tyrimus, nei už gydytojo darbą ar sunaudotas medžiagas mokėti nereikia.

Svarbu žinoti: pacientai, kuriems kraujotakos sistemos liga arba vėžys diagnozuoti ankstyvosios stadijos (aptiktos tik užuomazgos):

- lengviau gydomi;
- palengvinama, sulėtinama ligos eiga;
- gali būti visiškai išgydyti.

Gimdos kaklelio vėžio preventinė programa skirta moterims nuo 25 iki 59 metų (imtinai). 25-34 m. (imtinai) moterims kartą per 3 metus atliekamas gimdos kaklelio citologinis tepinėlis. 35-59 m. (imtinai) moterims kartą per 5 metus atliekamas gimdos kaklelio auksčios rizikos žmogaus papilomas viruso tyrimas (AR ŽPV) ir gimdos kaklelio citologinio tepinėlio ištyrimas skytoje terpeje (jei AR ŽPV tyrimas teigiamas). Gavus tepinėlių rezultatus, gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigtis ligos diagnozę. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi tik iki 50 proc. Prienų rajono moterų (1 pav.).

Krūties vėžio preventinė programa skirta moterims nuo 50 iki 69 metų (imtinai), kurioms kartą per 2 metus gali būti atliekamas mamografinis tyrimas. Gavus šeimos gydytojo siuntimą mamografiniams tyrimui atliliki, galima iš anksto užsi-registrnuoti (atvykus arba telefonu) mamografijos įrenginių turinčioje sveikatos priežiūros įstaigoje. Tyrimo rezultatus praneša šeimos gy-



1 pav. Tikslių populiacijos dalis %, 3 metų bėgys dalyvavusi gimdos kaklelio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema.



2 pav. Tikslių populiacijos dalis %, 3 metų bėgys dalyvavusi krūties vėžio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema.

dytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi tik trečdalis Prienų rajono moterų (2 pav.).

Storosios žarnos vėžio preventinė programa skirta vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 metų (imtinai), kuriems viena kartą per 2 metus gali būti atliekamas slapto kraujavimo testas. Jei testo atsakymas neigiamas – pacientas sveikas, jei atsakymas teigiamas – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytojų specialistą.

Kolonoskopija ir, jei reikia, biopsija, leidžia objektyviai patvirtinti arba paneigtis storosios žarnos vėžio diagnozę. Programa visoje Lietuvoje vykdoma nuo 2014 m. liepos 1 d. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi tik 35-40 proc. Prienų rajono gyventojų (3 pav.).

Širdies ir kraujagyslių ligų preventinė programa skirta vyrams nuo 40 iki 54 metų (imtinai) ir moterims nuo 50 iki 64 metų (imtinai), kuriems kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų preventinės programą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiu ištirti. Prieikus – skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujelyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupėi. Šia programa 2016–2020 m. naudojosi mažas gyventojų skaičius – tik apie trečdalį Prienų rajono gyventojų (4 pav.).

Prienų rajono gyventojų dalyvavimas šiose preventinėse programose yra mažas, ir netgi mažesnis nei Lietuvos vidurkis. 2020 m. naudojimosi programomis sumažėjimas pastebimas dėl vykusių COVID-19 pandemijos. Šios preventinės programos yra skirtos nustatyti amžiaus pacientams. Tačiau jeigu jaučiatės blogai, bet nepatenkate į nustatyto amžiaus grupę, kreipkitės į šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, išduos siuntimą konsultuoti pas gydytoją specialistą.

Atsakingi už savo brangiausią turą – sveikatą – esame mes patys, todėl rūpinkimeja!



3 pav. Tikslių populiacijos dalis %, 2 metų bėgys dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema



4 pav. Tikslių populiacijos dalis %, 2 metų bėgys dalyvavusi storosios žarnos vėžio programoje, % Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

Jaunimo dienoje

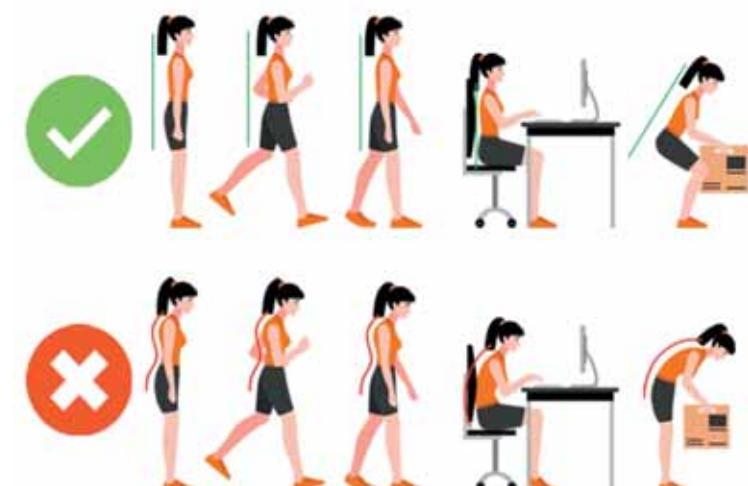
Rugpjūčio 12 dieną Prienuose, Beržyno parke, vyko Jaunimo diena, kurioje su savo sveikatingumo palapine dalyvavome ir mes.

Vykdomėme įvairias veiklas: konsultavome sveikatos klausimais, mokėme pirmosios pagalbos, organizavome viktoriną, svérėme su kūno kompozicijos analizatoriumi, su mažaisiais mokėmės „kaip taisyklingai valytis dantukus“, anatomijos, įteikėme biuro išteigtus suvenyrus.

Ačiū visiems dalyvavusiems.



Išsaugok taisyklingą laikyseną



Taisyklinga sédésena. Sédékitė tiesiai, pečius šiek tiek atmetę atgal. Nelenkite pirmyn galvos ar viršutinės kūno dalies, kad neįsimptų nugaros raumenys.

Storas ir kėdės sédynė turi būti tinkamo aukščio. Stalo aukštis turi būti tokis, kad dilbių padėjus ant stalo ranka per alkūnės sąnarį būtų sulenkta 90 kampu. Rankos turi ilstis ant kėdės atramų arba stalo, pečiai atpalaiduoti.

Kėdės atrama turi atitikti natūralius nugaros išlinkimus, sédimoji dalis ne per plati. Sédint ant kėdės kojos per klubo ir kelio sąnarių turi būti sulenktais 90 kampu. Sédmenys turi siekti kėdės atlošą. Kūno svoris turi vienodai tekti abiem klubams. Kojos turi siekti žemę, pėdomis remtis visu plotu.

Naudojantis kompiuteriu, prisiiminkite, kad atstumas nuo jūsų akijų iki ekrano turi būti ne mažiau kaip 60 cm. Sédėdami stenkite nekyrižiuoti kojų – nesédėkite ilgai užmetę kojų ant kojas, nes tada „susisuka“ stuburas.

Taisyklinga kūno laikysena. Tai – išorinio grožio ir vidinės darnos atspindys. Jis rodo pasitikėjimą savimi ir gerą savijautą, labai svarbi krūtinės ląstos, dubens, galūnių kaulų ir vidaus organų vystymuisi bei veiklai, nugaros ir kaklo skausmų preventcijai. Graži kūno laikysena buvo svarbi visais laikais. Ne veltui sakoma, žmogus sutinkamas pagal išvaizdą, o palydimas pagal protą.

Netaisyklinga laikysena. Ką dešretū žinoti? Netaisyklinga laikysena gali išprovokuoti arba paskatinti: nugaros ir krūtinės skausmus, nugaros ir silpnumą, sąnarių skausmus, virškinimo sutrikimus, širdies ir kraujotakos sistemų sutrikimus, galvos ir kaklo skausmus, kvėpavimo sutrikimus, imuninės sistemos susilpnėjimą, nutukimą ir daugybę kitų sveikatos sutrikimų.

Patarimai, kaip išsaugoti taisyklingą laikyseną.

Stuburo sveikatai išlaikyti būtina:

- taisyklinga kūno laikysena,
- reguliarūs fizinė apkrova,
- tikslus kūno judesių mechanizmas.

Taisyklinga stovėsena. Pasi-

tempkite, išsivaizduokite, kad per stuburą eina stoga iki pat galvos viršaus (pakauso) ir tą stogą nematomai ranka kelia į viršų, galvos viršumi stenkite pasiekti lubas. Smakras turi būti lygiagretus grindims. Ausys viena linija su pečiais, galva neturi būti iškišta į priekį, atgal ar į šonus. Pečiai atlošti atgal ir į apačią, viename aukštyste. Pilvas ištrauktas ir šiek tiek suspausti sédmenys (klubų nereikia išriesti nei pirmyn, nei atgal). Keliai turi būti vos vossulenkti, nesurakinti. Pėdos pečių plotyje, vienodai pa-skirstint kūno svorį abiem kojomis.

Zmogus yra dinamiška būtybė. Ilgai stovint viena poza greitai pavargsta skeleto raumenys. Stenkite kas 20–30 min. atlikti raumenų tempimo ir atpalaidavimo pratimus. Jeigu tenka ilgai stovėti, rekomenduojama keisti pozą: perkeliant kūno svorį pakaitomis nuo vienos ant kitos kojos, pažingsniuoti vietoje. Periodiškai pakelkite ištiesias rankas aukštyn, išsilenkite atgal ir giliai išvėpkite – taip išvengsite nuovargio nugaroje, pečių juosteje ir pakausyje.

Kelialant sunkius daiktus. Keldami sunkų daiktą, atsistokite šalia jo, kojas pastatykite placiai, tūpkite taip, kad keliat „žiūrėtų“ į šalį, nugarą laikykite tiesią, suimkite daiktą ir kelkite laikydami ji kuo arčiau kuno.

Mokykimos būti pasitempusiais, elegantiškais, pasitikinčio savimi žmogaus išvaizda! Žmonės, kurių laikysena taisyklinga, atrodo aukštėsni, grakštėsni ir lieknėsni, labiau pasitikintys savimi, stipresni, geresnės nuotaikos. Tam reikia, kad taisyklinga laikysenaaptų ipročiu!

Fiziniai pratimai taisyklingai laikysenai palaikyti turi būti:

- Stiprinantys nugaros, pečių, pilvo, kaklo, kojų, sédmenų rau-menis. Tinka treniruotės su svar-minimis, mankštost pratimai.

- Aerobinė apkrova, aprūpi-nanti organizmą deguonimi. Tai ējimas, plaukimasis, šokiai, bėgimas, kurių metu didėja kvėpavimo dažnumas ir širdies dūzių tankis.
- Stuburo, sąnarių, raiščių, odos tempimo pratimai. Jų metu didėja kūno lankstumas, atsipalaidavimas, gerinama kraujotaka, koordinacija.

Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, Eglė Orechovičienė

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Dalia Kukenė

„Žolynais kvepiančiu taku“

Šeštadienį dalyvavome Pakuonio krašto vasaros šventėje „Žolynais kvepiančiu taku“. Vykdėme sveikatinimo akciją „Sveikata – didžiausias turtas“, kurios metu konsultavome sveikatos klausimais, organizavome praktinius užsiėmimus.

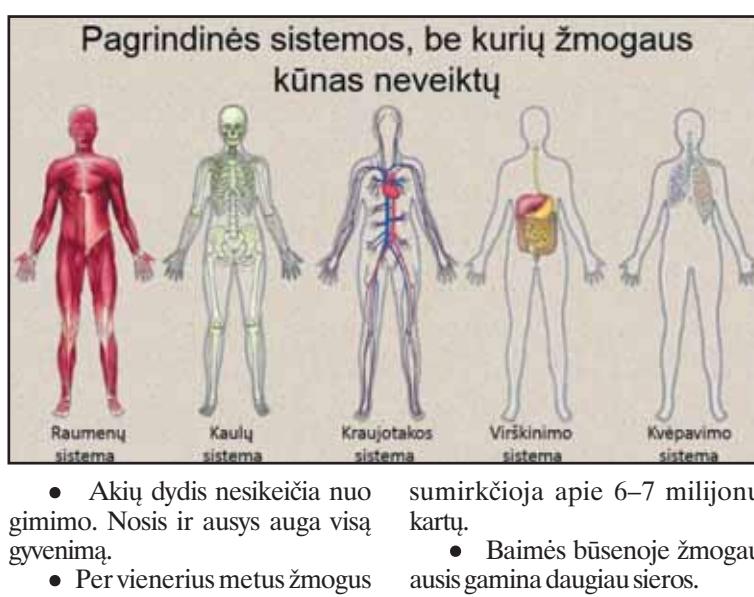
Aktyviausiai mūsų siūlomų veiklų dalyviai buvo apdovanoti biuro išteigtais suvenyrais. Didelio susidomėjimo tarp suaugusiųjų sulaukė ne tik kūno kompozicijos testas, bet ir monokso matuoklis, o vaikučiai su dideliu susidomėjimu dėliojo „kaulų“ dėlionę.

Ačiū už aktyvų dalyvavimą mūsų siūlomose veiklose. Vakaras praėjo puikiai.



ĮDOMŪS FAKTAI. Ar žinai, kad ...?

- Kilpa yra mažiausias (2,8 mm) kaulas mūsų organizme. Kilpa yra vidinėje ausyje.
- Ant mūsų kūno yra apie penkis milijonus plaukų.
- Moterys turi geresnę uoslę nei vyrai.
- Vyrai žagsi dažniau nei moterys.
- Moterys mirksia du kartus dažniau nei vyrai.
- Pavalgės žmogus (trumpą laiką) girdi prasčiau nei prieš valgi.
- Visi žmonės turi savo unikalų kvapą, išskyrus identiškus dvynius – jie kvepia taip pat.
- Kiekvieną dieną žmogus nuryja apie vieną litrą snarglių.
- Dantys yra vienintelė žmonių kūno dalis, kuri negali pati savaime pasveikti.



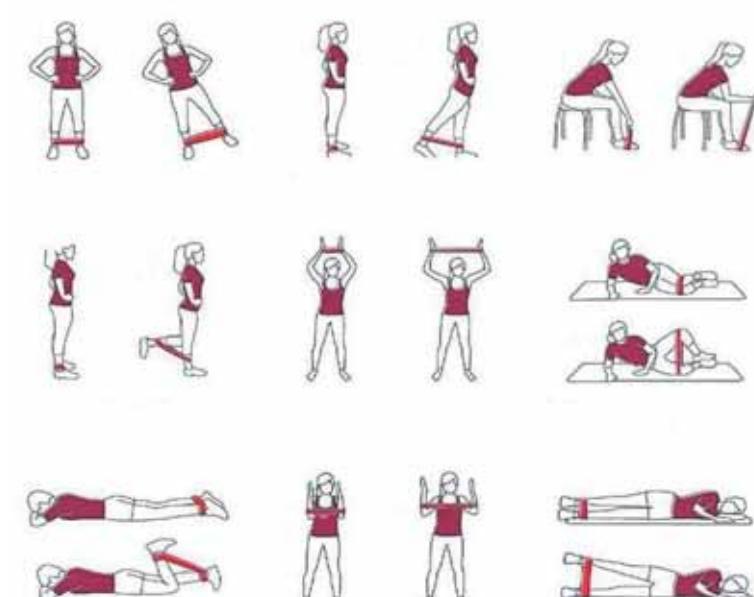
Sportuokime su pasipriešinimo juostomis

Nors pasipriešinimo gumos neatrodė galingai, vis dėlto jų teikiama nauda yra didžiulė. Su jomis, atliekant treniruotę, galima varijuoti pratimų sudėtingumą, kuriam įtakos turi gumos standumas ir jūsų išradimumas.

Vienas esminiai šios gumos dalykų yra teikiamas pasipriešinimas. Jis ne taip, kaip svoriai, yra nepriklausomas nuo gravitacijos. Toks treniruočių būdas leidžia atlikti labiau funkciinius judesių derinius, kurie atkuria ir kasdieninius, ir su specifinėm sporto šakom susijusius veiksmus.

Naudojant gumas pasipriešinimas gali būti sukurtas iš bet kurios pusės. Tai reiškia, kad galima atlikti pratimus, sukant kūną į šonus bei darant lėtus ar greitus judesius kėjomis ir rankomis. Naudojant pasipriešinimą kūnas tvirtėja, nes privalo prisitaikyti prie sudėtingesnio judėjimo. Dėl to kasdieniniai judesiai, pvz., pasisukimas į šoną nerant dėžę ar svorio laikymas nepatogioje pa-

Pratimai su žiedinėmis juostomis



deityje tampa lengvesni. Mankšta su gumomis paruošia kūną neretai netikėtiems judesiams, todėl tai –

puiki prevencija prieš traumas bet kokių sporto šakoje. Sportuokime ir būkime sveiki.