

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Nemokami fizinio aktyvumo užsiėmimai Prienų rajono savivaldybės gyventojams

SVEIKATA – tai ne tik ligų ir fizinės negalios nebuvimas, bet ir fizinė, dvasinė bei socialinė žmonių gerovė. Fizinio aktyvumo dėka tvirtėja, stiprėja kūnas bei stimuliuojama smegenų sveikata, palaikoma atmintis ir pažinimo funkcijos bei atitolinama demencija bei kitų neurologinių būklių, tokių, kaip Alzheimerio ir Parkinsono ligos, išsivystymas.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras didelį dėmesį skiria Prienų rajono gyventojų fizinio aktyvumo skatinimui ir kviečia visus jungtis į nemokamus įvairius fizinio aktyvumo užsiėmimus Balbieriškio ir Naujosios Ūtos seniūnijose bei Prienuose. Informaciją apie vykstančius užsiėmimus galite gauti el. p. [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com), arba tel. (8 319) 54 427.



PILATES UŽSIĖMIMAI BALBIERIŠKIO SENIŪNIJOJE



ŠIAURITIŠKO ĖJIMO MOKYMAI PRIENUOSE



NIRVANA FITNESS UŽSIĖMIMAI PRIENUOSE



GRIUVIMŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI NAUJOSIOS ŪTOS SENIŪNIJOJE



GRIUVIMŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI NAUJOSIOS ŪTOS SENIŪNIJOJE



GRIUVIMŲ PREVENCIJOS PROGRAMOS FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI BALBIERIŠKIO SENIŪNIJOJE



PILATES UŽSIĖMIMAI BALBIERIŠKIO SENIŪNIJOJE

### Pasitikrinkite pagal ligų prevencijos programas

Sveikata – ne tik už ją atsakingų institucijų, bet ir pačių gyventojų rūpestis. Ligonų kasos ragina neatidėlioti vizito pas savo šeimos gydytoją. Ankstyvai ligų diagnostikai skirtos prevencijos programos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis privalomuoju sveikatos draudimu apdraustiems bei nustatyto amžiaus žmonėms.

MOTERYS

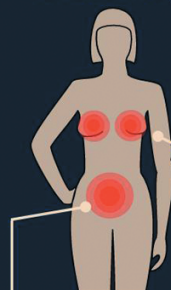
VYRAI

Gimdos kaklelio ir krūties vėžys

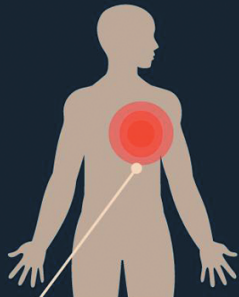
Širdies ir kraujagyslių ligos

Storosios žarnos vėžys

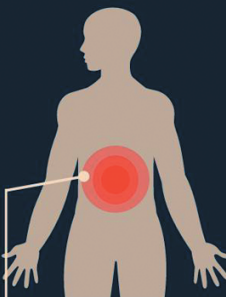
Prostatos vėžys



50–69 m. (imtinai)  
Kartą per 2 metus atliekamas mamografinis tyrimas



Vyrams 40–54 m. (imtinai)  
Moterims 50–64 m. (imtinai)  
Kartą per 1 metus atliekami tyrimai



50–74 m. (imtinai)  
Kartą per 2 metus atliekamas slapto kraujavimo testas



50–69 m. (imtinai)  
nuo 45 m., jei sirgo tėvas ar broliai  
Kas 2 arba 5 metus atsižvelgiant į amžių ir PSA tyrimo rezultatus

**Kreipkitės į savo šeimos gydytoją!**

**ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!**  
NEMOKAMOS KONSULTACIJOS

KONSULTACIJOS VYKS:  
J. Basanavičiaus g. 16, Prienai

Nemokamos konsultacijos laikas tiesiogiai derinamas su konsultante

**PRIKLAUSOMYBĖS**  
nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

**KREIPTIS**

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

# Vandens diena 2023

Kovo 22 dieną „Ažuolo“ progimnazijoje paminėta Pasaulinė vandens diena.

Vanduo yra būtinas gyvybei. Žmogus be maisto išgyvena savaites, tačiau be vandens gali mirti per keletą dienų. Vanduo sudaro didžiausią žmogaus organizmo dalį – apie 60-70%. Netekęs apie 12-20% vandens, organizmas žūsta apsinuo-dijęs savo paties apykaitos produktais. Gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens. Organizmui sensant, vandens audiniuose mažėja – tai susiję su lėtėjančia medžiagų apykaita. Jokia kita medžiaga neatlieka tiek daug įvairiausių žmogaus organizmo funkcijų kaip vanduo. Vandens trūkumas pasireiškia labai greitai, simptomai atsiranda trūkstant vos 1% vandens. Dehidratacijai tęsiantis, gresia pavojus širdies-kraujagyslių, kvėpavimo ir termoregulinės sistemos veiklai.



## 21 DIENOS VANDENS GĖRIMO IŠŠŪKIS

Kasdien išgerdamas pakankamą kiekį vandens, tu padėsi savo organizmui:

- Valytis nuo toksinų
- Gerinti kraujotaką
- Mažinti galvos skausmą
- Spartinti medžiagų apykaitą
- Skatinti virškinimą
- Skaistinti, drėkinti odą
- Stiprinti imunitetą
- Mažinti užkandžiavimą



#nieko nekainuoja

#2l vandens per dieną

**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](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Internetu: <http://www.vsb-prienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

### INFORMACIJARINKO:

Direktorė **Ilna Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Ziburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matusevičienė**

### ĖJIMO GALIA

Juokingai paprasta, stebinančiai galinga, daugybė tyrimų įrodyta nauda sveikatai, kūnui ir sielai. Tai ko Jūs dar sėdite?

- SMEGENYS** 2 val./sav. sumažina insulto tikimybę 30%
- ATMINTIS** 3 k./sav. po 40 min. apsaugo planavimui ir atminčiai skirtas smegenų sritis
- NUOTAIKA** 30 min./dieną sumažina depresijos simptomus iki 36%
- SVEIKATA** 3500 žingsnių per dieną sumažina diabeto tikimybę iki 29%
- SVORIS** 1 val./d. gali dvigubai sumažinti nutukimo tikimybę
- ILGAAMŽIŠKUMAS** 75 min./sav. gali pridėti papildomus 2 gyvenimo metus.
- ŠIRDIS** 30-60 min./d. stipriai sumažina širdies ligų tikimybę
- KAULAI** 4 val./sav. gali sumažinti klubakaulių lūžius iki 43%

## 20 RŪGŠTAUS KŪNO SIMPTOMŲ IR 10 BŪDŲ GREITAI JĮ SUŠARMINTI

### Kvėpavimo sistema:

- Gleivių perteklius
- Lėtinis kosulys
- Krūtinės skausmas
- Sinuso problemos

### Nervų sistema:

- Lėtinis nuovargis
- Demencija
- Rūkos smegenyse
- Nervų problemos

### Širdies ir kraujagyslių sistema:

- Aritmija
- Širdies priepuolis
- Insultas
- Padidėjęs širdies susitraukimų dažnis

### Raumenys ir kaulai:

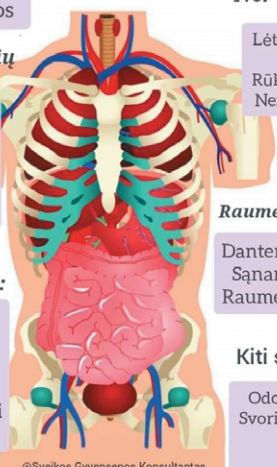
- Dantenu uždegimas
- Sąnarių skausmas
- Raumenų skausmai

### Virškinimo sistema:

- Šlapimo pūslės
- Inkstų infekcijos
- Mielų infekcijos
- Pilvo pūtimas
- Virškinimo sutrikimai
- Imuniteto trūkumas

### Kiti simptomai:

- Odos problemos
- Svorio padidėjimas
- Diabetas
- Alergijos

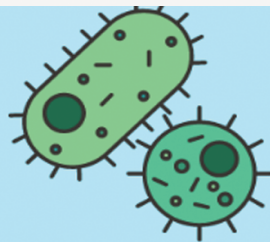


## FAKTAI APIE MENINGOKOKINĘ infekciją

1

### SUKĖLĖJAS

MENINGOKOKINĖ INFEKCIJA – tai ūmi bakterinė infekcija, kurią sukelia bakterija *Neisseria Meningitidis*



2

### DAŽNIAUSIA SERGA

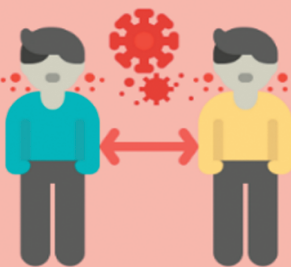
Meningokokine infekcija dažniausiai serga vaikai iki 5 m. amžiaus. Paaugliai yra antroji amžiaus grupė pagal riziką susirgti šia infekcija. Efektyviausias būdas apsisaugoti nuo meningokokinės infekcijos – skiepai



3

### UŽSIKRĖTIMO BŪDAI

Ši infekcija plinta oro lašeline būdu, artimai bendraujant su sergančiu ar bakterijos nešiotaju. Laikotarpis nuo užsikrėtimo iki pirmųjų simptomų 3 – 4 d.



4

### SIMPTOMAI

Pirmieji simptomai prasideda staiga ir primena gripą: karščiavimas, vėmimas, mieguistumas, vangumas, galvos skausmas, kaklo raumenų įtempimas, sąnarių ir raumenų skausmas, hemoraginis bėrimas



5

### HEMORAGINIS BĖRIMAS

Hemoraginis bėrimas dažniausiai atsiranda per pirmąją parą ir plinta nuo šlaunų, sėdmenų, blauzdų iki liemens, pažastų, veido. Hemoraginį odos bėrimą nuo kitų bėrimų padeda atskirti „stiklinės“ testas: prispaudus stiklinę ties bėrimu jis neišnyksta



PARENGĖ PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## Individualios psichologo konsultacijos

### NEMOKAMOS

Reikia palaikymo sunkioje gyvenimo situacijoje?  
Norite geriau suprasti save, savo situaciją, labiau pasitikėti savimi?  
Norite lavinti savo stipriąsias asmenybės puses?

• Konsultacijų metu pagalba teikiama asmenims jaučiantiems nerimą, liūdesį, stresą, pyktį, nesaugumo jausmą, vienišumą, patiriantiems sunkumų santykiuose su savimi ir kitais.

### Aktuali INFORMACIJA:

- ✓ Konfidencialios konsultacijos. Gali būti teikiamos anonimiškai.
- ✓ Vyksta kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.
- ✓ Teikiamos vaikams ir suaugusiems, šeimos nariams. Vaikai iki 16 metų konsultuojami gavus rašytinį vieno iš tėvų ar globėjo sutikimą.
- ✓ Vienam asmeniui teikiamos ne daugiau kaip 6 individualios konsultacijos.
- ✓ Vienos konsultacijos trukmė: 1-2 val.
- ✓ Konsultacijos vyksta darbo dienomis.

### Konsultacijos VYKS:

• Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)

REGISTRACIJA  
8 678 79 995

