

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras




## Kaip elgtis įkandus gyvatei

- Jei žmogus yra vienas, reikia kuo greičiau ieškoti pagalbos, eiti prie mašinos, kitų žmonių. Jei automobilyje turima ko nors šalto, tai galima uždėti ant angies įkandimo vietos.
- Reikia galūnę mobilizuoti, t.y. padėti ją ramiai. Jei tai ranka, ją reikėtų parišti skarele. Ją reikia pakelti iki krūtinės aukščio ir pasistengti, kad galūnė nebūtų užveržta. Kuo greičiau kviesti greitąją, o jei esate netoli ligoninės, kuo greičiau į ją vykti.
- Nereikėtų rankos ar kojos pernelyg užveržti, nepatartina bintuoti elastiniais bintais, nes jie trikdo kraujotaką. Esą nuėmus užveržimus, nuodai staigiai pasklinda po organizmą.


Angis arba gyvatė marguolė yra vienintelis nuodingas Lietuvos roplys



Pagrindinis angies skiriamasis požymis – per jos nugarą vingiuojanti tamsi zigzago formos juosta. Dar vienas angies skiriamasis ženklas – trikampio formos galva, kai tuo tarpu žalčio galva yra ovalesnė. Išskirtiniai ir angies akių vyzdžiai – jie vertikalus, tarsi kates, o tai pavojingos ir nuodingos gyvatės požymis.



## ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ POVEIKIS ŠVEIKATAI




**SMEGENYS**  
el. cigaretėse esantis švinas pažeidžia nervų sistemą, blogėja atmintis, regėjimas, mažėja protinis darbingumas

**BURNA**  
el. cigaretės gali sukelti dantenų ligas, sudaro palankias sąlygas kariesui

**GERKLOS**  
el. cigaretės sukelia gerklės skausmą bei ilgai gali išsivystyti gerklų vėžys

**PLAUČIAI**  
gali sukelti negrįžtamą plaučių pažeidimą, apsunkusį kvėpavimą, astmą, plaučių vėžį ir kitas plaučių ligas

**ŠIRDIS**  
rūkant el. cigaretės padidėja kraujospūdis, širdies susitraukimų dažnis bei širdies priepuolio ir insulto rizika

**VIRŠKINIMO SISTEMA**  
el. cigaretės dažnai sukelia pilvo skausmą, pykinimą, vėmimą

PARENGĖ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS ŠVEIKATOS BIURAS

## Vaikų ir jaunimo pilietinio ugdymo stovykla „Lukšiukai“

Liepos 5 d. Skriaudžių laisvalaikio salėje vyko vaikų ir jaunimo pilietinio ugdymo stovykla „Lukšiukai“, kurioje mūsų biuro visuomenės sveikatos specialistės vykdė pirmosios pagalbos mokymus.

Dalyviai buvo suskirstyti į komandas, jiems išdalintos užduotys. Komandos turėjo sugalvoti savo pavadinimą, sukurti šūki ir paruošti žmogaus gyvybei pavojingų situacijų pristatymus. Kiekviena komanda gavo paruoštą informacinę medžiagą pagal situacijų temas, kuria galėjo naudotis ruošiant pristatymus.

Komandoms buvo pateiktos dažniausiai pasitaikančios pavojingos situacijos: skendimo, kraujavimo, nudegimų, kaulų lūžių, gamtoje tykančių pavojų. Gavusios užduotis komandos privalėjo jas įveikti per tam skirtą laiką, galėjo improvizuoti, panaudodamos pirmosios pagalbos teikimo principus, jos veiksmų seką. Paruošusius pristatymus juos demonstravo kitoms komandoms. Pristatydami pavojingas situacijas, dalyviai privalėjo atlikti ir praktines užduotis, taip pat atsakyti į papildomus klausimus apie tai, kaip reaguoti vienu ar kitu atveju, kokius pirmosios pagalbos veiksmus atlikti, gelbstint žmogaus gyvybę, iki atvyks medikai.

Komandų dalyviai šauniai pademonstravo savo teorines žinias ir praktines užduotis.

Tikimės, kad gautos žinios ir praktinė patirtis buvo naudinga dalyviams ir pravers ugdant sąmoningumą ir atsakomybę už savo ir kitų sveikatą.

Žinojimas ir dalinimasis pirmosios pagalbos teikimo informacija komandiniu principu sustiprina kiekvieno iš mūsų pilietišką pareigą padėti kitam atsidūrus pavojingoje situacijoje, nepasimesti ir sutelkti turimus resursus vardan gyvybės išsaugojimo.



## Batutai. Vengtini ir mažam, ir dideliame

Jie ypač pavojingi šiuolaikiniam suaugusiam žmogui. Atsirandantys batutų parkai pritraukia ir nemažai suaugusiųjų, rengiami vakarėliai. Ir vidutinio amžiaus žmonės susidomi „nekaltu“ pašokinėjimu.

Labai dideliame procentui žmonių užtenka 1–2 kartą pramogą išbandyti, ir jie į parkus nebegrįžta. Skauda nugarą...

**Batutai standartiniam suaugusiajam su sėdėjimo patirtimi, niekad neatlikusiam sprogstamųjų judesių:**

1. Tyrimai rodo, kad po standartinio 5–6 val. sėdėjimo kasdien, žmogui užtenka 10–15 min. pašokinėti ant batuto, ir jau pastebimi mažųjų nugaros raumenų ir slankstelių raiščių minimalūs įplyšimai, prisideda uždegiminiai procesai.

Žmonių stuburas niekad negavo tokių staigių ištempimų ir suspaudimų. O visi raiščiai yra sustingę, neelastingi, užtenka keleto sprogstamųjų šuolių, ir išsitempiantys mažieji raiščiai nuplyšta, vėliau žmogus



jaučia minimalius, bet ilgalaikius skausmus. Nugaros skausmus jaučia labai didelė dalis suaugusiųjų po batutų užsiėmimo. Išivaizduokite, kokie procesai vyksta, kuomet valandą stuburas yra staigiai ištempinėjamas ir suspaudinėjamas, nors visą gyvenimą dažniausiai raiščiai net nejudėjo. Kiekvieno šuolio metu nugaros raumenys bando įsitempti

ir kiek įmanoma stabilizuoti ištempimą, tad po šimtų šuolių geriausiu atveju turėsite spazmuojančią nugarą dėl nugaros raumenų perkrovos.

2. Kelių ir čiurnų raiščių traumas po pramogos batutų parke gana greitai gydomos. Venkite batutų dėl

(Nukelta į 5 p.)

# Ar žinojote, kad..? Įdomūs faktai

Fiziniai pratimai geriausiai kovoja prieš širdies – kraujagyslių sistemos ligas (ŠKS), kai jie yra atliekami nuo 11 iki 17 val. Šiame, sveikiausiame paros judėjimo „lange“, mirtingumas nuo ŠKS ligų sumažėja apie 34% daugiau, palyginti su pratimų taikymu nuo 5 iki 11 valandos ir nuo 17 iki 24 valandos.

Išvada: nepaisant to, kad bet kokių paros metu taikomi pratimai yra labai naudingi žmogaus sveikatai, pats sveikiausias pratimų taikymo langas yra nuo 11 iki 17 valandos (ypač mažinant riziką susirgti ŠKS ligomis). Šis laiko tarpas labai yra tinkamas reguliuojant gliukozės koncentraciją kraujyje.

Dar vienas faktas! Treniruoto žmogus raumenys dirbdami per minutę „sudegina“ (aerobiniu būdu iš riebalų pagamina energiją ląstelėms) apie 1,5 gramų riebalų, o netreniruoto – tik 0,3 g, t.y. penkis kartus mažiau. Tad norint judėjimu sumažinti nereikalingus kūno riebalus, reikia ištrenuoti raumenis gebėti „degti“ riebalus. Pvz., norint netreniruotam žmogui numesti 1 kg riebalų, reikia judėti vidutiniu intensyvumu – apie 3333 minutes (apie 55 valandas), o treniruotam žmogui – per 11 valandų (prof. Albertas Skurvydas).

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ragina visus pagal galimybes fiziškai aktyviai leisti laiką individualiai ir su šeimos nariais. Primename, kad sveikatai ypač naudingi aktyvūs užsiėmimai gryname ore, todėl rekomenduojame kuo dažniau išeiti iš namų pasivaikščioti, bėgioti ir kitaip aktyviai leisti laisvalaikį. **Nemokami sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai vyksta Prienų Beržyno parke antradieniais ir ketvirtadieniais nuo 9:00 val., todėl kviečiame prisijungti visus!**



# Batutai. Vengtini ir mažam, ir dideliame

(Atkelta iš 4 p.)

galimų nugaros pažeidimų.

**Batutai vaikams.** Gydytojai, priėmimo skyrių, medikai, sveikatos organizacijos skelbia, kad per karantiną išpopuliarėję batutai sukelia vaikams daugiau traumų nei dviračiai, šuoliai į vandenį ir kita. Vasarą jau beveik kasdien priėmimo skyriuose sulaukiama vaiko su trauma, patirta ant batuto.

Ir batuto traumas vaikams nėra vaikiškos. Labai dažni lūžiai, raiščių plyšimai, dideli nugaros skausmai. Bet baisiausi yra kaklo pažeidimai, kurie ne tik sugadina vasarą, bet ir

pakeičia gyvenimą.

1. Negalima šokinėti ant batuto dviems vaikams, batutas tuomet nėra kontroliuojamas.

2. Vaikams būtina vengti triukų, ypač salto, kas gali baigtis sudėtingais kaklo pažeidimais.

3. Batutai turi būti pritaikyti, su apsaugomis ir pagal amžių bei svorį pritaikytu įtempimu.

4. Būtina daryti dažnas pertraukas tarp šokinėjimų, raiščiai greitai vargsta, koordinacija silpnėja, tad kas 10 min. traumų tikimybė tik didėja.

Mes skatiname kuo įvairesnį judėjimą, ypač vaikams, bet jei įmanoma atsakyti batutų – atsakykite.

## ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!



Nemokamos konsultacijos laikas tiesiogiai derinamas su konsultante



NEMOKAMOS KONSULTACIJOS



KONSULTACIJOS VYKYS: J. Basanavičiaus g. 16, Prienai

### 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 (nekeduojama, nehipnotizuojama ir pan.),
- laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

REIKALINGA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA  
8 671 02 737 | 8 640 51386

**Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė Europos moterų ir vyrų mirties priežastis, dažnesnė nei visos vėžio formos kartu paėmus.** Todėl svarbu suprasti, kaip tai rimta ir pasirūpinti savo sveikata. Žmonės, turintys rizikos faktorių, arba savanoriškai gali dalyvauti programoje, skirtoje suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ar cukriniu diabetu.

**Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra:**

- rūkymas,
- padidėjęs arterinis kraujo spaudimas,
- padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje,
- netaisyklinga mityba,
- mažas fizinis aktyvumas,
- piktnaudžiavimas alkoholiu,
- stresas.

Prienų r. 2021 m. nuo kraujotakos sistemos ligų mirė 281 žmogus, o išankstiniais duomenimis 2022 m. – 288 žmonės (rausva spalva žemėlapyje rodo, jog didelė problema yra daugelyje savivaldybių).

**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) Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienovsb/>

### INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Iona 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, **Rima Jaškevičienė**

### Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaugo 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 „Žiburio“ 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**

**TU GALI TAI ĮVEIKTI!**

**Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA**

**KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?** Nemoralizuojantis, negądinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

**KADA VYKDOMA?** Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

**KAM SKIRTA?** Eksperimentavimo su psichaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudarė 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 vėly trumės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis

Užsiėmimas vedas Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

**NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!**

Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com).