

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Neatlygintinai dalina savikontrolės testus

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras šalies ugdymo įstaigoms ir bendruomenėms, gyventojams neatlygintinai dalina savikontrolės testų, skirtų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) diagnostikai.

COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) ligos sukėlėjas vis dar cirkuliuoja populiacijoje, todėl labai svarbu, kad būtų užtikrintas kuo didesnis simptomus jaučiančių asmenų testavimo prieinamumas.

Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros laboratorija į savivaldybių visuomenės sveikatos biurus pristatė reikiamą kiekį minėtų testų, kad jie kuo greičiau pasiektų savivaldybių gyventojus.

Rekomenduojame visiems gyventojams, jaučiantiems COVID-19 ligai (koronaviruso infekcijai) būdingus simptomus, atlikti testą ligos nustatymui. Tokiu atveju taip pat patariama likti namuose ir kreiptis į gydymo įstaigą.

Dažniausi COVID-19 ligos simptomai yra: karščiavimas, sausas kosulys, nuovargis. Kiti, rečiau pasitaikantys simptomai, yra: skonio ar kvapo nejutimas, nosies užgulimas, konjunktyvitas (taip pat žinomas kaip paraudusios akys), gerklės skausmas, galvos skausmas, raumenų ar sąnarių skausmas, įvairūs odos bėrimai, pykinimas ar vėmimas, viduriavimas, šaltkrėtis ar galvos svaigimas. Sunkios COVID-19 ligos simptomai yra: dusulys, apetito praradimas, sumišimas, nuolatinis skausmas ar spaudimas krūtineje, aukšta temperatūra.

## Fizinis aktyvumas darbo vietoje

▪ Stuburo skausmas yra labiau paplitęs nei vėžys, insultas, širdies ligos, diabetas ir Alzheimerio liga kartu sudėjus.

▪ Darbe sėdėdamas žmogus per karjerą išbūna vidutiniškai iki 65 tūkstančių valandų. Tai pranaksta netgi miegui skirtą laiką.

Beveik trečdalių gyvenimo praleidžiame darbe. Ilgas sėdėjimas didina antrojo tipo diabeto, nutukimo, venų trombozės, širdies ir kraujagyslių ligų bei mirtingumo riziką. Tačiau išeitis yra. Darbo vieta yra palanki įgyvendinant sveikatos stiprinimo bei fizinio aktyvumo veiklas. Įmonių, skatinančių fizinį aktyvumą, darbuotojų pagerėja ne tik sveikata, bet ir produktyvumas, sumažėja nelaimingų atsitikimų tikimybė, pagerėja santykiai tarp kolegų, taip pat didėja pasitenkinimas pačiu darbu. Fizinis aktyvumas gerina nuotaiką ir koncentraciją, atsiranda pozityvi emocija. O ką daugiau, jei ne pozityvias



ir teigiamas emocijas, mes prisimename per savo gyvenimą?! Fizinis aktyvumas įvardinamas kaip pirminės sveikatos profilaktikos priemonė. Vis daugiau Prienų rajono darbuotojų į darbo dienos ritmą įtraukia fizinio aktyvumo pertraukas. Kavos pertraukas į judesį jau iškeitė Prienų „Sodros“ skyriaus darbuotojai, Prienų lopšelių-darželių „Pasaka“ ir „Saulutė“ kolektyvai, Prienų

rajono Išlaužo pagrindinės mokyklos bei Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos darbuotojai ir Prienų globos namų darbuotojai. Tai gražus pavyzdys visiems. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ragina keisti darbo kultūrą darbe, skirti dėmesio darbuotojų sveikatai, skatinti užsiimti aktyvia fizine veikla darbe.

Būkime aktyvesni ir laimingesni darbe!

**SAVIVALDYBĖSE VEIKIANTYS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAI SUDARO GALIMYBĘ NEATLYGINTINAI GAUTI SAVIKONTROLĖS TESTŲ**

**Pasitikrink dėl Covid-19 nemokamai**

COVID-19 ligos sukėlėjas vis dar cirkuliuoja tarp mūsų. Siekiame užtikrinti kuo didesnę simptomus jaučiančių asmenų testavimo prieinamumą.

**Kur kreiptis?**

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Revuonos g. 4, Prienai

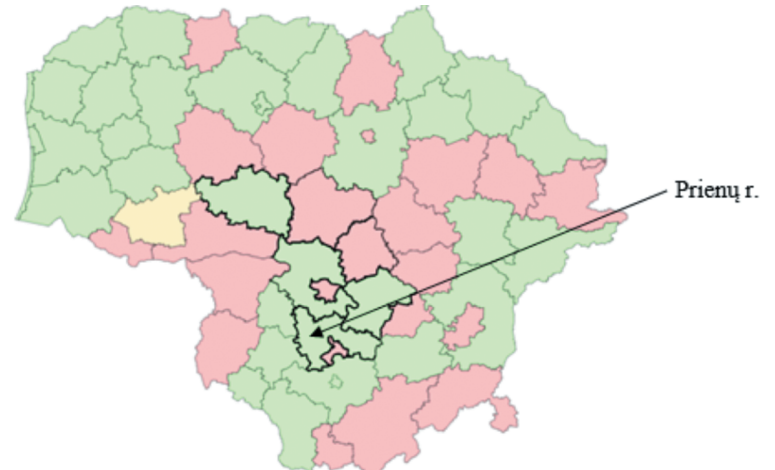
El. p.: prienai.vs.biuras@gmail.com

Tel. nr.: (8-319) 5 44 27, 8 678 79995

## Lapkričio mėnesį minima 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, suleidamas jam insulino. 1923 m. jam už tai suteikta Nobelio premija.

(Nukelta į 5 p.)



1 pav. Sergamumo II tipo cukriniu diabetu Lietuvoje 10 000 gyv. karto grama 2022 m. Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema

## Kauno apskrities 7-8 klasių moksleivių protmūšis „Drauge nugalėsime bakterijų atsparumą antibiotikams!“

Spalio 24 dieną Prienų kultūros ir laisvalaikio centre vyko Kauno apskrities 7-8 klasių moksleivių protmūšio „Drauge nugalėsime bakterijų atsparumą antibiotikams!“, skirto Europos supratimo apie antibiotikus dienai paminėti, pirmasis etapas.

Dalyvavo 8 komandos: Skriaudžių pagrindinės mokyklos „Bakterijų medžiotojai“, Prienų „Ažuolo“ progimnazijos „Atspariausieji“ ir „Nenugalimi“, Išlaužo pagrindinės mokyklos „Probiotikai“, Balbieriškio pagrindinės mokyklos „Bakterijų tramdytojai“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos „Grybukai“, Jiezno gimnazijos „Atsparios“, Stakliškių gimnazijos „Aerobai“.

Sėkmingiausiai įveikė tris protmūšio turnyrus, nugalėtojais tapo Prienų „Ažuolo“ progimnazijos komanda „Nenugalimi“ (8C klasės moksleiviai). Jie iškovoję ne tik garbės titulą, bet ir galimybę atstovauti Prienų rajono savivaldybei antrajame protmūšio etape.

Lapkričio 20 d. nugalėjusi mo-



kinių komanda vyko į LSMU visuomenės sveikatos fakultetą dalyvauti protmūšio antrame etape. Norime pasidžiaugti, kad mokiniai buvo puikiai pasiruošę ir iškovoję antrąją vietą!

Protmūšio organizatoriai Kauno apskrityje – Kauno apskrities antimikrobinio atsparumo valdymo gru-

pė, Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos ir Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Protmūšio organizatoriai savivaldybėje – Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Renginio tikslas – teikti moksleiviams informaciją apie anti-

mikrobinį atsparumą, racionalų antibiotikų vartojimą ir skyrimą, savigydos aspektus, kitas infekcijų kontrolės priemones, kurios padeda keisti asmens požiūrį. Siekiama formuoti sveikatai palankius įgūdžius

kasdienybėje, dalinantis gerą patirtimi apie efektyvias infekcijų prevencijos priemones ir sėkmingą jų taikymą mokyklose.

Dėkojame visiems už dalyvavimą!



# NPS – kas tai?

NPS – naujos psichoaktyviosios medžiagos (angl. new psychoactive substances) – tai grynos formos ar ruošiamos naujos narkotinės ir psichotropinės medžiagos, kurių pasiūla sparčiai auga visoje Europoje.

NPS savo kelią į rinką randa kaip jau seniai žinomų „tradicinių“ narkotikų pakaitalas, imituojantis jų poveikį, tačiau dažnai siūlomoms kaip maisto papildai, vaistai, buitinės priemonės, cheminiai reagentai moksliniams tyrimams, augalų trašos ir pan., tikslingai nurodant, kad produktas neskirtas vartoti žmonėms. Rinkoje pasirodo ir neįprastos formos NPS, pavyzdžiui, nosies purškalai ir skystis elektroninėms cigaretėms. Dažniausiai NPS išgyjamos specializuotose parduotuvėse ir internetu.

Europoje ir kituose regionuose sparčiai atsiranda naujų psichoaktyviųjų medžiagų, imituojančių seniai žinomų narkotikų ir psichotropinių medžiagų poveikį, tačiau apie daugelį medžiagų prieš keletą metų dar net nebuvo žinoma. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro (ENNSC) duomenimis, šiuo metu Europos rinkoje stebima daugiau kaip 670 NPS, iš kurių net 80 proc. buvo aptiktos per pastaruosius 6 metus. Šios medžiagos kelia rimtų socialinių ir sveikatos problemų, dėl naujumo nėra žinoma jų sudėtis, dozavimas ir poveikis. ENNSC duomenimis, kiekvieną savaitę Europos rinkoje atsiranda vidutiniškai po 1 naują medžiagą. Šios naujos psichoaktyviosios medžiagos – tai sintetinės ar natūralios medžiagos, kurios nekontroliuojamos pagal jokių tarptautinės ar nacionalinės teisės aktus ir kurios dažnai gaminamos siekiant imituoti jau kontroliuojamų narkotikų ir psichotropinių medžiagų (pvz., kokaino, ekstazi) poveikį, pakeisti jau žinomas nelegalias narkotines ar psichotropines medžiagas ir „legaliai“ tiekti jas į rinką, nuolat keičiant kontroliuojamų narkotikų ir psichotropinių medžiagų cheminę sudėtį. Taip atsiranda vis naujos nekontroliuojamos medžiagos.

NPS kelia rimtų socialinių ar sveikatos problemų ne tik Europoje, bet ir visame



<https://juligan1997.wordpress.com/author/juligan1997/>

pasaulyje, nes:

- „naujos“ reiškia, kad nežinomas jų poveikis, dozavimas ir sudėtis;

- dauguma NPS produktų sintetiniami iš įvairių cheminių medžiagų ir paprastai gaminami nelegaliose laboratorijose, todėl nei jų kokybė, nei veikliosios medžiagos koncentracija (tai dažniausiai ir būna perdozavimo priežastis) dažniausiai nėra žinoma, pastovi ar tikrinama;

- dažnai vartotojai, ypač jauni, klaidingai mano, kad NPS yra saugesni, nes „legalūs“, nauji, gražiai ir patraukliai supakuoti – tai skatina jaunos vartotojus elgtis rizikingai;

- dažniausiai NPS vartotojai nežino patys, ką vartoja, o tai ir tampa pagrindine stiprių apsinuodijimų ar net mirčių priežastimi.

**Pagrindiniai NPS vartotojai:**

- dažniausiai linkę pradėti vartoti paaugliai ir jauni suaugusieji;

- „legalias“ psichoaktyviasias medžiagas norintys vartoti asmenys, tarp jų ir nuteistieji;

- kanapių vartotojai, kurie tikisi stipresnio efekto;

- nuotykių ir išpūdžių ieškotojai (vadinamieji psichonautai);

- eksperimentuotojai, kurie pasiduoda prekeivių reklamai.

Šiandien ypatingai svarbu informuoti visuomenę, suteikti žinių apie pačius narkotikus, jų vartojimo požymius, kad būtų galima laiku užkirsti tam kelią.

## Lapkričio mėnesį minima Pasaulinė cukrinio diabeto diena

(Atkelta iš 4 p.)

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.

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 cukrinio diabetu sergančių asmenų skaičius per pastaruosius 50 metų padidėjo 25 kartus. Europoje šia liga serga apie 60 mln. žmonių, prognozuojama, kad 2060 m. sergančių cukrinio diabetu bus apie 71 mln. Pastaraisiais dešimtmečiais Lietuvoje taip pat didėja įvairaus amžiaus žmonių sergamumas cukrinio diabetu. Lietuvoje II tipo cukrinio diabetu 2022 m. sirgo 20555 asmenys, iš jų 81 vaikas (0,4 proc. visų sergančiųjų II tipo cukrinio diabetu). Prienų rajono savivaldybėje sergančiųjų II tipo cukrinio diabetu 2020 m. – 139, 2021 m. – 155, 2022 m. – 171 asmuo. Pagal pateiktą kartogramą matome, jog Kauno apskrityje (rožinė spalva) prasčiausia situacija yra Kaišiadorių r., Kauno miesto ir Birštono savivaldybėse (1 pav.).

Nepamirškime, kad sveikata daug priklauso nuo mūsų pačių, todėl kviečiame Jus dalyvauti mūsų Biuro vedamuose užsiėmimuose apie sveiką gyvenimą.

## Kviečiame dalyvauti programoje

Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, tikslas – motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką.



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

Programa skirta suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ar cukriniu diabetu, taip pat savanoriškai besikreipiantiems dėl dalyvavimo Programoje. Programos vykdymą organizuoja Savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Prie širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto prevencijos programos prisijungė Stakliškių „Lietuvos Midus“ kolektyvas. Pirmo susitikimo metu programos dalyviai supažin-

dinti su programos turiniu, atlikta kūno sudėties analizė.

Kūno sudėties analizė svarbi pradedant pokyčius, nes atskleidžia, kur slypi prastos savijautos priežastys, ką galima koreguoti, ir skatina siekti geresnės sveikatos būklės.

Prienų rajono visuomenės sveikatos biuras kviečia visus, kurie rūpinasi savo sveikata, dalyvauti programoje bei pagilinti žinias.

**PROGRAMOJE**

Individualus pokalbis su kiekvienu Sveikatos stiprinimo programos dalyviu.

**KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS**  
(kūno riebalų ir raumenų masės, kūno skysčių kiekio, visceralinių riebalų lygio nustatymas)  
*(Laikas derinamas individualiai)*

Teorinis užsiėmimas:  
**„Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas“**  
*1 užsiėmimas*

Teorinis užsiėmimas:  
**„Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai“**  
*3 užsiėmimai*

Teorinis - praktinis užsiėmimas:  
**„Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai“**  
*4 užsiėmimai*

Teorinis - praktinis užsiėmimas:  
**„Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“**  
*1 užsiėmimas*

**PROGRAMOS APIBENDRINIMAS, REZULTATŲ APTARIMAS, DALYVIŲ KONSULTAVIMAS**  
*1 užsiėmimas*

**KVIEČIAME**

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

**ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI**

**NEMOKAMA**

**UŽSIĖMIMAI VYKSTA**

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURE (REVIJONOS G. 4, PRIENAI)

**INFORMACIJA IR REGISTRACIJA:**  
Tel.: (8 319) 544 27; 8 658 89 397  
El. p.: prienai.vs.biuras@gmail.com

**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) Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

**INFORMACIJA RINKO:**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Indrė Jasionienė**

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

**Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči

visuomenės sveikatos priežiūrą Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Evelina Tamošiūnienė**

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

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, **Monika Treigė**

**VLK**  
VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

**Prostatos vėžio prevencinė programa**

- ✓ Kam skirta?  
Vyrams nuo 50 iki 69 m. (imtinai), o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai - nuo 45 metų.
- ✓ | ką reikia kreiptis?  
| savo šeimos gydytoją.
- ✓ Ar reikia mokėti?  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?  
Po pirmo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.

Daugiau informacijos ligonikasa.lrv.lt  
Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba +370 5 232 2222