

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



Protų mūšis „Kas yra AIDS?“

Gruodžio 1-ąją minima Pasaulinė AIDS diena, inicijuota Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau PSO) 1988 metais. Šios dienos minėjimo tikslas – mažinti stigmatizaciją, formuoti lankstesnį visuomenės požiūrį į ŽIV infekcija sergančiuosius ir padėti jiems spręsti išskylančias problemas. Taip pat šią dieną prisimename tuos, kurių netekome dėl su AIDS susijusių ligų.

Prienų „Ažuolo“ progimnazija (7-8 klasių mokiniai) bei Balbieriškio pagrindinė mokykla (8-10 klasių mokiniai) prisijungė prie šios dienos minėjimo ir surengė protų mūšį „Kas yra AIDS?“. AIDS dienos protų mūšis – tai intelektualinis, komandinis žaidimas, kuris skatina sužinoti daugiau apie žmogaus imunodeficitą virusą (ŽIV), jo sukeltą ligą, jos plitimo kelius, prevenciją, gydymą, mokslo pasiekimus ŽIV ir AIDS srityse.

Renginius organizavo ir protų mūšius vedė visuomenės sveikatos specialistės **Vaida Lazauskienė** ir **Eglė Orechovienė** bei „Ažuolo“ progimnazijoje – biologijos mokytoja **Jurgita Bakienė**. Mokiniai buvo supažindinti su pačia naujausia informacija apie ŽIV ir AIDS, išgirdo daug faktų bei istorijos apie šią ligą. Taip pat mokiniai išsiaiškino Raudonojo kaspino (AIDS simbolio) istoriją, ŽIV infekcijos ir AIDS ligos paplitimą Pasulyje bei Lietuvoje. Mokiniai atsakinėjo į klausimus varždamiesi tarpusavyje, nugalėjusios komandos buvo pasveikintos.



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 Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

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, **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 Išlaugo 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**

Mokė suteikti pirmąją pagalbą

Stakliškių gimnazijoje mokiniams paskaitą skaitė Kauno miesto greitosios medicinos pagalbos paramedikas, Lietuvos paramedikų asociacijos narys bei LSMU studentas **Donatas Chanko**.

Jis pasidalino savo istorija, kaip susižavėjo paramediko profesija, labai įdomiai ir plačiai papasakojo apie šią specialybę ir suteikė tikslingos informacijos apie žmogaus gyvybės išsaugojimą – aprodė pradinio gaivinimo veiksmus. Jis taip pat paaiškino, kaip naudoti turniketą galūnių masyvaus kraujavimo metu, pirmos pagalbos antklodę norint sušildyti arba vėsinti žmogų, kelis tvarsčių panaudojimo būdus ir kaip



lengvai paguldyti žmogų į stabilią šoninę padėtį, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

Paskaitą organizavo visuomenės sveikatos specialistė **Girmantė Mažeikienė**.



„...kad būtų tiksli ir veiksminga“

Gruodžio 15 dieną vykusiose Kalėdinėse varžybose „concept-2“ treniruokliais „Žiburio“ gimnazijos taurei laimėti dalyviai turėjo galimybę pasimokyti teikti pirmąją pagalbą.

Pirmoji pagalba gali tapti lemtingu žingsniu siekiant išgelbėti žmogaus gyvybę, tačiau tikrai ne kiekvienas žino, kaip ją suteikti. Todėl, žinodami, kokia yra pirmosios pagalbos veiksmų seka, mokiniai galės būti užtikrinti, jog teikiama pirmoji pagalba bus tikslinga ir efektyvi.

Varžybų dalyviai turėjo progą susipažinti bei pasimokyti pradinio gaivinimo technikos, veiksmų sekos, kaip padėti užspringusiajam, kaip naudotis turniketu, išoriniu širdies defibriliatoriumi.

Džiaugiamės, kad auganti karta aktyviai dalyvauja mokymuose, yra žingeidūs, drąsiai klausia ir siekia žinių!



Sveikatai palanki darbo aplinka

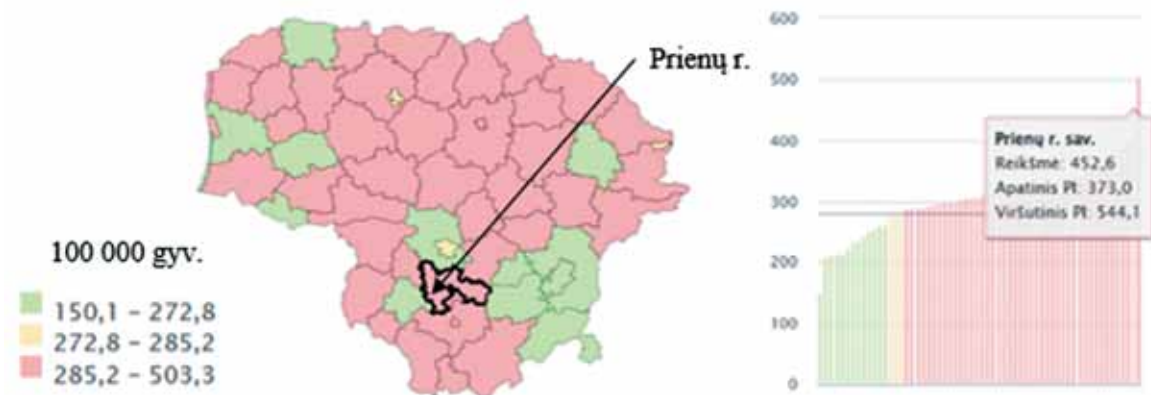
Metams bėgant į pabaigą dėmesį savo sveikatai skiria vis daugiau Prienų rajono gyventojų. Prie akcijos „Iškeisk kavos puodelį į judesį“ prisijungė Prienų rajono savivaldybės ir Prienų pirminės sveikatos priežiūros centro darbuotojai.

Darbuotojai, kurie didžiąją savo darbo dienos dalį praleidžia sėdėdami, pajunta nugaros, kaklo bei pečių diskomfortą ar skausmus, kojų nuovargį. Ilgalaikis arba netaisyklingas sėdėjimas keičia įprastą stuburo linkių formą, pertempia nugaros raumenis ir didina spaudimą. Fizinio aktyvumo pertraukų darbo metu nauda – pagerėja ne tik sveikata, bet ir produktyvumas, 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?!



Vis dar didėja mirčių skaičius nuo piktybinių navikų

Lėtinės neinfekcinės ligos XXI amžiuje tapo globalia sveikatos problema, keliančia vis didesnius iššūkius kiekvienai šaliai, nepriklausomai nuo jos socialinio ir ekonominio išsivystymo. Piktybiniai navikai yra viena labiausiai paplitusių lėtinių neinfekcinių ligų ir Vakarų pasaulyje, ir Lietuvoje – ji vis dar išlieka antra pagrindine mirties priežastimi tarp šalies gyventojų, taip pat ir Prienų rajone. Pagrindiniai rizikos veiksniai, lemiantys sergamumą ir mirtingumą nuo piktybinių navikų pasauliniu mastu, yra rūkymas, nesubalansuota mityba, fizinio aktyvumo stoka, atsvaris ir nutukimas, piktnaudžiavimas alkoholiu, taip pat ir oro tarša.



1 pav. Mirtingumas nuo piktybinių navikų 2022m. (C00-C96) 100 000 gyv. kartograma (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Mirtingumas nuo piktybinių navikų 2022 m. Prienų rajone siekė – 452,6/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 113), Lietuvoje – 279/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 7899). Dėl šios priežasties Prienų rajone mirė 53 moterys (46,9 proc.) ir 60 vyrų (53,1 proc.), o Lietuvoje – 3621 moteris (45,8 proc.) ir 4278 vyrai (54,2 proc.). Prienų rajone pagal gyvenamą vietą daugiau mirusiųjų nuo piktybinių navikų buvo

vyrų, gyvenančių kaime, o miesto vietovėje mirtingumas tarp lyčių pasiskirstė vienodai. Lietuvoje dvigubai daugiau abiejų lyčių gyventojų mirė gyvenančių mieste nei kaime. Mirtingumo nuo piktybinių navikų didžiausi rodikliai šiaurės rytinėje Lietuvos dalyje (1 pav.).

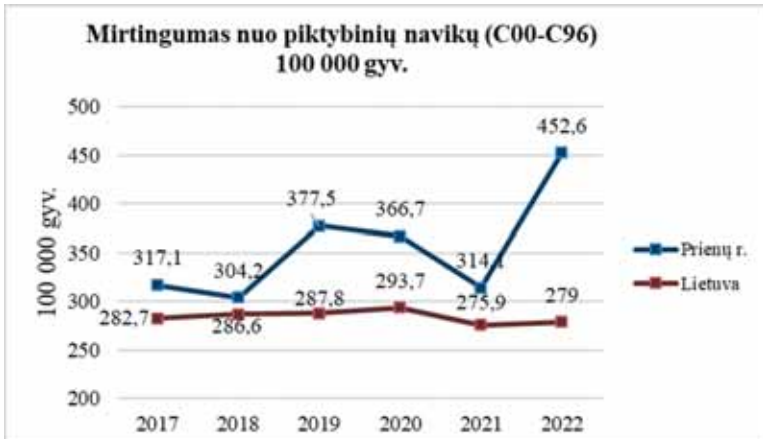
Pagal šį rodiklį Prienų rajonas patenka tarp savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir

santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,62.

Pagal piktybinių navikų mirtingumo pasiskirstymą daugiausia mirė žmonių nuo leukemijos ir limfomos – 18 gyventojų, iš kurių 9 moterys, o iš jų 6 gyvenančios kaime. Lygiai ta pati situacija ir su vyrais. Taip pat 16 gyventojų mirė nuo gerklų, trachėjos, bronchų ir plaučių vėžio, iš kurių 13 buvo vyrai, kurių daugiau mirė pagal gyvenamą vietovę kaime. Mirtingumas nuo piktybinių navikų Prienų rajone 2017–2022 m. laikotarpiu visada buvo gana aukštas ir viršijo Lietuvos vidurkį (2 pav.).

Maždaug 40 proc. vėžio atvejų galima išvengti, jeigu:

- nerūkytume;
- ribotume alkoholio vartojimą;
- skirtume daugiau laiko pasivaikščiavimui ir mankštai;
- sveikai maitinimės;
- saugotumės ultravioletinių spindulių;
- saugotumės vėžį sukeliančių infekcijų.



2 pav. Mirtingumas nuo piktybinių navikų (C00-C96) 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2017-2022 m. (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Išorinio kraujavimo stabdymas ir turniketo naudojimas

• Dauguma žmonių išsigaista, pamatę kraują. Tai yra normalu. Žinojimas, kaip taisyklingai suteikti pagalbą stipraus kraujavimo atveju, padeda nepasimesti ir laiku suteikti efektyvią pagalbą.

• Išorinis kraujavimas yra stiprus, jei matote srove tekančią kraują arba kraują sparčiai mirksta drabužiai. Tokį kraujavimą būtina stabdyti nedelsiant, nelaukiant medikų,

nes žmogus iš stambiųjų kraujagyslių gali mirtinai nukraujuoti per 1,5 min.

• Liepkite šalia esantiems kvieisti medikus telefonu 112. Jei šalia nieko nėra, kvieskite medikus sustabdę kraujavimą.

• Įsitikinkite, kad negresia pavojus ir suteikite pagalbą nukentėjusiajam.

Turniketo naudojimo taisyklės

Turniketas – tai pramoniniu būdu pagamintas arteriniam kraujavimui galūnėse stabdyti skirtas prietaisas, mau-namas ant rankos ar kojos ir veržiamas tol, kol nustoja kraujuoti iš galūnės žaizdos. Turniketo konstrukcija leidžia valdyti jį viena ranka, sužeistasis gali jį užsidėti pats, be kitų pagalbos per 10-30 sekundžių. Ši priemonė dažnai išgelbsti gyvybes iki atvykstant profesionaliai medicinos pagalbai.

• Turniketas dedamas 5 cm aukščiau žaizdos (tarp žaizdos ir širdies).

• Jeigu kraujavimo vieta nėra aiški ar nėra laiko apžiūrėti sužeidimo dėl nesaugios aplinkos, turniketas dedamas ant galūnės kuo aukščiau, nenuimant drabužių.

• Dedant ant rūbų, būtina patikrinti, ar tarp turniketo ir galūnės nėra nereikalingų daiktų, tokių, kaip raktai, telefonai, žiebtuvėliai ar kiti daiktai, kurie gali trukdyti tinkamai užveržti turniketu galūnės kraujotaką.

• Uždėjus turniketą, suktuką užveržti iki galo arba taip, kad sustotų kraujavimas ir nebūtų jaučiamas periferinis pulsas. Veržimo suktuką užtvirtinti tam skirtoje vietoje.

• Nepakankamai užveržus turniketo ir nesustabdžius arterinės kraujotakos, kraujavimas gali suintensyvėti.

• Nepavykus sustabdyti kraujavimo vienu turniketu, uždėti antrąjį turniketą aukščiau pirmojo (tarp žaizdos ir širdies).

• Uždėjus turniketą, būtina pažymėti uždėjimo laiką, tam skirtoje vietoje ant turniketo arba ant sužeistojo kūno užrašant raidę T ir uždėjimo laiką.

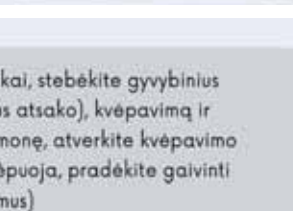
• Turniketas nenuimamas, kol nebus suteikta specializuota medicininė pagalba.

• Dėmesio! Turniketo atleidimas ar nuėmimas be specializuotų medikų priežiūros pavojingas sužeistojo gyvybei!

• Komerinių turniketo konstrukcija gali skirtis, todėl rekomenduojama atidžiai perskaityti konkretaus turniketo naudojimosi instrukciją. Visi turniketai turi būti pažymėti CE ir ISO ženklais.

SVARBU!

Jei būtina, kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą ir kraujotaką. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus)



- 1 Spauskite rankomis kraujuojančią vietą.
- 2 Užsidėkite pirštines, uždėkite tvarstį ir spauskite rankomis.
- 3 Uždėkite turniketą.

Apsukite Užveržkite Užfiksukite Užrašykite laiką

SKAMBINKITE 112

SKAMBINKITE 112

