

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Vasaris – sveikatingumo mėnuo

Tradicškai Lietuvoje vasaris skelbiamas sveikos gyvensenos ir sporto mėnesiu, kurio metu ypatingas dėmesys yra skiriamas visuomenės informavimui apie sveikos gyvensenos svarbą ir naudą, propaguojant judėjimą ir aktyvų laisvalaikio leidimą žiemos metu.

Fizinis aktyvumas yra svarbus visų amžiaus grupių asmenims. Fizinis krūvis adekvatus žmogaus organizmo sistemų funkciniam pajėgumui ir pamažu didinamas teigiamai veikia savigarbą, nuotaiką, laikyseną, padeda išvengti antsvorio ar nutukimo. Būdami aktyvūs gyvename turiningiau, sveikiau ir linksniau. Per savaitę suaugusių žmonių fizinis aktyvumas turi sudaryti ne mažiau kaip 150 minučių (30 min./d.) vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.

Didžioji dalis suaugusio žmogaus paros laiko skiriama profesinei veiklai ir įvairiems namų ruošos ar ūkio darbams. O laisvalaikis dažniausiai praleidžiamas prie televizoriaus ar kompiuterio. Vis dėlto būtina rasti laiko ir fiziniam aktyvumui. Juk nuo to nemažai priklauso mūsų fizinė ir psichinė sveikata, gyvenimo kokybė. Nuolat atliekamų fizinių pratimų teigiamas poveikis išlieka ilgai, ir tai yra garantuota ilgalaikė investicija į sveikatą: padidėja raumenų jėga, apimtis ir tonusas, padidėja kūno lankstumas ir judesių grakštumas, sumažėja galimybė priaugti antsvorio ar nutukti, sumažėja neigiamas streso poveikis, miegas tampa gilesnis ir ramesnis, rečiau sergama infekcinėmis ligomis, padidėja darbo našumas, susireguliuoja arterinis kraujospūdis ir t. t. Kuo anksčiau buvo pradėta mankštintis vaikystėje ar jaunystėje, tuo ilgiau išlieka teigiami fiziologiniai organizmo pokyčiai.

Kaip teigia specialistai, fizinis aktyvumas gali pakeisti nemažai vaistų, tačiau nė vienas vaistas negali pakeisti fizinio aktyvumo. Kiekvienas iš mūsų norime būti sveiki ir gražūs, bet norėdami tokiais tapti privalome nuolat skirti laiko sveikai bei aktyviai gyvenimui. Pradėti mankštintis niekada nėra per vėlu, reikia turėti tik noro! Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visus didelius ir mažus ragina būti fiziškai aktyviems ir rūpintis savo sveikata.



Jeigu Jūs nutarėte pradėti mankštintis, rekomenduojama laikytis šių taisyklių:

- Pradėti reikėtų nuo mažiausių krūvių, laipsniškai didinant intensyvumą, trukmę ir dažnį. Pirmąją dieną pasivaikščiokite 10-15 min. per pietų pertrauką. Laipsniškai krūvi didinkite, kartu daugiau judėdami įprastinėje savo veikloje (įstaigoje, namuose, gatvėje, sode).
- Būtinai nors 5 min. apšilimas prieš mankštą ir 5 min. laipsniškas atvėsimas mankštos pabaigoje.
- Pratimai turi būti pakankamo intensyvumo, padažninantys pulsą ir kvėpavimą.
- Pratimų rūšis turi tiktai Jūsų amžiui, igūdžiams, pajėgumui, turi būti saugūs ir netraumuojantys.
- Tinka judrūs pratimai, kai įtraukiama kuo daugiau raumenų grupių: greitas ėjimas, bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, irklavimas, aerobiniai šokiai, slidinėjimas. Šios fizinės veiklos rūšys yra aerobinės – jų metu organizmas energijos pagaminimui aktyviai vartoja deguonį, treniruojami plaučiai ir širdis.
- Sergantiems širdies kraujagyslių ir kitomis ligomis turi būti sudaryta speciali fizinio aktyvumo programa.

## Kvietimas nemokamai dalyvauti svorio korekcijos programoje

Programa skirta padėti šeimai pakeisti gyvenimo būdą ir užtikrinti, kad naujai susiformavę maitinimosi, fizinio aktyvumo, poilsio ir emocinio reguliavimo įgūdžiai prisidėtų prie svorio stabilizavimo arba mažinimo.

Dalis programos – stovykla su nakvyne - skirta vaikams nuo 12 metų ir paaugliams ar jaunimui iki 29 metų. Po stovyklos dalyviai namuose kartu su tėveliais ar vienu iš tėvelių, ar kitu vyresniu asmeniu atlieka užduotis ir įtvirtina stovykloje gautas žinias, nuotoliniu būdu padedant programos specialistams.

Programos trukmė – 26 dienos. Iš jų stovykloje su nakvyne tik jaunimas praleidžia penkis dienas, o 21 dieną po stovyklos dalyviai kartu su bent vienu šeimos nariu tęsia mokymąsi namuose. Programai pasibaigus, dalyviams suteikiama galimybė papildomai per kelis mėnesius dalyvauti dviejų dienų palaikymo stovykloje bei reguliariai Kaune dalyvauti akivaizdiniuose fizinio aktyvumo skatinimo užsiėmimuose.

Programoje dalyvauti gali visų Lietuvos miestų gyventojai. Dalyvių skaičius ribotas.

Numatoma dalyvių atranka, kurios metu vertinami: norinčių dalyvauti suaugusių šeimos narių motyvacija, noras ir galimybės būti aktyviems, kartu su savo vaikais atlikti užduotis ir sėkmingai baigti programą.

Detalesnė informacija apie stovyklos datas bei dalyvavimo sąlygas internete adresu: [www.tolerancijos-centras.lt](http://www.tolerancijos-centras.lt) bei telefonu 8670 38888.

Stovyklos vieta – Jonavos r., sodyba „Kaimas Kryžkelėje“. Programą įgyvendina Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacija „Lobesity“.

Programą finansuoja Valstybės visuomenės sveikatos stiprinimo fondas prie LR Sveikatos ministerijos.



**NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI**

**KADA** 17:00 Antradieniais Ketvirtadieniais

**KUR** Prienų kultūros ir laisvalaikio centro mažojoje salėje

Būtina išankstinė registracija: (8 319) 544 27

Vietų skaičius ribotas

**NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS**

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti

Labai svarbu žinoti savo kūno duomenis, į kuriuos atsižvelgdami galime keisti savo gyvenimo būdą (koreguoti mitybos įpročius, atsisakyti žalingų įpročių, tapti fiziškai aktyvesniais) ir išvengti daugelio sveikatos sutrikimų!

**SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!**

**ŠIE RODIKLIAI:**

- Kūno svoris
- Kūno masės indeksas (KMI)
- Kūno raumenų ir riebalų kiekis
- Visceralinių (vidinių) riebalų lygis
- Kūno skysčių kiekis
- Mineralinė kaulų masė
- Metabolinis amžius ir kt.

**VIETA | KADA**

**PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS** (Revuonos g. 4, Prienai)

Pirmadieniais 13:00-15:00 Penktadieniais 13:00-15:45

Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995

**SVEIKIAUSIA ĮMONĖ** ISTAIGA 2019

**KONKURAS**

„SVEIKIAUSIA ĮMONĖ“ / ISTAIGA 2019 – tai konkursas, skirtas visoms Prienų rajone veikiančioms įmonėms ir įstaigoms

Nuo 2019 m. vasario 4 d. iki vasario 28 d. užpildykite ir siųskite paraišką eL p. [prienai.vsburas@gmail.com](mailto:prienai.vsburas@gmail.com) (paraiškios forma tinklalapyje [www.vsbprienai.lt](http://www.vsbprienai.lt)).

Nuo kovo 1 iki rugpjūčio 30 d. Visuomenės sveikatos biuro specialistės atvyks į Jūsų įmonę / įstaigą ir atliks kūno sudėties analizę, pamatuos anglies monoksidą (CO) kiekį išvepiantame ore bei arterinį kraujo spaudimą. Taip pat įvertins darbuotojų sveikatos raštingumą.

Nuo rugsėjo 2 iki rugsėjo 20 d. Vykys duomenų apdorojimas, analizė ir rezultatų parengimas.

Prienų rajono šventės „Rudens spalvos 2019“ metu bus paskelbta ir apdovanota „SVEIKIAUSIA ĮMONĖ“ / ISTAIGA 2019.

Projektas: PRIENŲ RAJONO GYVENTOJŲ SVEIKATOS STIPRINIMAS

**NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI**

**KADA** NUO KOVO 1 D. PIRMADIENIAIS IR TREČIADIENIAIS 17:30 – 18:30 VAL.

**KUR** Jiezno gimnazijos, sporto salėje (Vytauto g. 42, Jieznas)

**SVARBU** Būtina išankstinė registracija: (8 319) 544 27 8 678 79 995

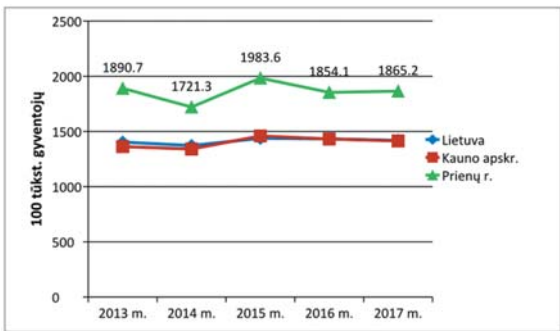
Projektą įgyvendina Prienų rajono savivaldybės administracija, partneris: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Projektą finansuoja: padidinti Prienų rajono vaikų ir vyresnių amžiaus (55 metų ir vyresnių) gyventojų sveikatos raštingumo lygį bei suformuoti pozityvų jų sveikatos eigenos požiūrį, kuriame saugūs ir sveikatai palankūs sporto ir fizinio aktyvumo šaltiniai.

# Mirties priežastys rajone nesikeičia

Mirtingumo pagal mirties priežastis rodiklis – mirusiųjų nuo tam tikros ligos ar ligų grupės skaičius per metus 100 000 vidutinių metinių gyventojų (mirčių intensyvumo lygis).

Lietuvoje 2017 m. mirė 40142 žmonės, t. y. 964 asmenimis mažiau negu 2016 metais. 2017 m. 100 000 gyventojų teko 1419,2 mirusiojo (2016 m. – 1433,1/100000 gyventojų). Lietuvos gyventojų mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys 2017 m. sudarė 83 proc. visų mirties priežasčių. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t. y. 56,1 proc., nuo piktybinių navikų – 19,9 proc., o nuo išorinių mirties priežasčių – 7 proc. visų mirusiųjų. Ši mirties priežasčių struktūra nekinta jau daugelį metų, ne tik Prienų rajono gyventojų, bet ir bendrai Lietuvoje.

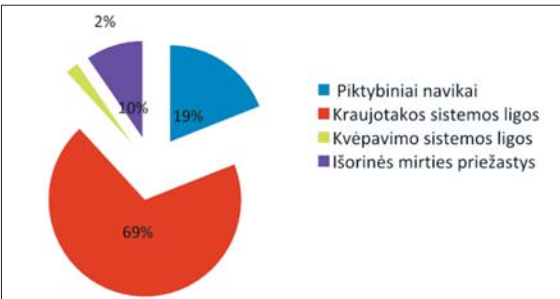
Pastebima, kad mirtingumas Prienų rajone viršija visos šalies mirtingumo lygį ir yra 1,4 karto didesnis negu Kauno apskrityje gyvenančių žmonių (1 pav.). Bendra šalies tendencija rodo didėjantį mirtingumą.



1 pav. Bendrasis mirtingumas Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2013–2017 m. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

Remiantis Higienos instituto pateiktais išankstiniais duomenimis, Prienų rajone 2017 metais mirė - 500 žmonių, t. y. 8 asmenimis mažiau nei 2016 metais. Moterų 2016–2017 metais mirė daugiau nei vyrų.

2017 metais Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė du trečdaliai, t. y. - 69 proc., nuo piktybinių navikų – 19 proc., o nuo išorinių mirties priežasčių - 10 proc. visų mirusiųjų (2 pav.).



2 pav. Pagrindinių mirties priežasčių struktūra Prienų rajone 2017 m. Šaltinis: Higienos instituto Statistinių duomenų portalas

2017 metais mirė 208 vyrai (2016 m. – 242; 2015 m. – 259) iš jų daugiausia nuo kraujotakos sistemos ligų (47,1 proc.), nuo piktybinių navikų mirė 54 vyrai, t. y. 26 proc. visų mirusių vyrų. Dėl išorinių mirties priežasčių 2017 metais mirė 30 (2016 m. – 23) vyrų iš jų 6 (2016 m. – 8) dėl savijudybės.

2017 metais Prienų rajone mirė 292 moterys (2016 m. – 266; 2015 m. – 295) iš jų daugiausia taip pat dėl kraujotakos sistemos ligų 211 arba 72,3 proc., nuo piktybinių navikų mirė 31 moteris arba 10,6 proc. nuo visų mirusių moterų. Dėl išorinių mirties priežasčių 2017 m. mirė 13 (2016 m. – 6) moterų, iš jų 3 dėl savijudybės.

# Pedikulozė - niekada nesakykite niekada!

**Pedikulozė (utėlėtumas) – tai užsikrėtimas utėlėmis.** Galvinė utėlė minta žmogaus kraują, perdurdama odą kelis kartus per dieną. Suaugusi patelė padeda po 4 - 8 kiaušinėlius (glindas), kurie yra priklijuojami prie atskirų plaukų sruogų, kuo arčiau galvos odos, kur yra šilta. Dažniausia glindų lokalizacijos vieta – pakaušis, smilkinių sritis, sprando sritis, vieta už ausies. Per savaitę iš jų išsiritą utėlės. Utėlės gyvena 30 dienų. Užsikrėtimas vyksta tik suaugusiomis utėlėmis, tuo tarpu glindomis užsikrėti neįmanoma. Be žmogaus utėlės gali išgyventi iki 48 valandų (joms reikia šilumos ir kraujo). Utėlės gyvenimo ciklas: utėlė padeda glindą; po 6 - 7 parų išsiritą utėlės lerva, kuri turi tris nimfos stadijas; po 17 - 18 parų utėlė jau laikoma subrendusia; 17 iki 32 paros utėlė per dieną padeda 4 - 8 glindas, taigi per savo gyvenimo ciklą padeda apie 280 glindų. Primename, kad užsikrėti galima tik suaugusiomis utėlėmis.

**Užsikrėtimas galimas:**

- kontakto su utėlėmis žmonėmis metu;
- vaikų kolektyvuose, perpildytame transporte;
- keičiantis drabužiais, patalyne, šepčiais, šukomis, rankšluosčiais;
- naudojantis bendra lova, pagalvėmis;
- taip pat panašiose situacijose, kai utėlė gali patekti nuo vieno asmens galvos į kito žmogaus galvą;
- nesilaikant asmens higienos.

Laiku nenaikinant ar naikinant nepakankamai, galima užsikrėti pakartotinai.

**Požymiai, rodantys, kad žmogus užsikrėtė utėlėmis:**

- jausmas, kad kažkas juda, kutena plaukuose;
- niežulys;
- dirglumas;
- matomos gyvos utėlės;
- glindos ant plaukų;
- opos, raudonos dėmės galvos odoje;
- bėrimai kaklo srityje.

**Jeigu Jums kilo įtarimas, kad vaikas ar kitas šeimos narys turi utėlių, tai:**

- patikrinkite vaiko galvą;
- geriausia priemonė ieškoti utėlių ir glindų yra tankios šukos;
- ieškokite gyvų utėlių;
- ypač atidžiai apžiūrėkite kaklo sritį, sritį už ausų, pakaušį;
- jei nesimato gyvų utėlių, atkreipkite dėmesį, ar nėra kiaušinėlių, glindų.

**Jeigu pas vieną šeimos narį radote parazitų, būtinai patikrinkite ir kitus šeimos narius!**

**Utėles galima naikinti 2 būdais – mechaniniu ir cheminiu.** Mechaninis būdas – tai po įprastinio galvos plovimo plaukų šukavimas tankiomis šukomis. Pirmo išukavimo metu pašalinamos subrendusios utėlės, o kitomis dienomis - naujai išsirusios nimfos, joms neleidžiant

## Ką daryti jei vaikas užsikrėtė utėlėmis?

### KAIP PLINTA UTĖLĖS?

Utėlėmis dažniausiai užsikrečiama vaikų kolektyvuose. Šie parazitai „perduodami“ keičiantis drabužiais, galvos apdangalais, patalyne, šukomis, naudojantis bendra lova, rankšluosčiais, kai sudaromos sąlygos utėlėms patekti nuo vienos galvos į kitą.

### KAS YRA UTĖLĖS?

Galvos utėlės yra 2-3 mm dydžio vabzdžiai, parazitaujantys žmogaus galvos plaukuose ir mintantys jo kraują. Utėlės gali būti nuo šviesiai rudos spalvos iki juodos spalvos. Jos greitai ropoja galvos oda, todėl sunkiai aptinkamos. Geriausias būdas aptikti utėles - vandeniu sudrėkintomis tankiomis šukomis šukuoti plaukus.

### KAIP NAIKINTI UTĖLES?

Pasirūpinti savo vaiko gydymu nuo utėlių turi tėvai. Utėles naikinantys medikamentai naudojami tik išaiškintam utėlėtumui ir pasitarus su gydytoju ar vaistininku. Šiam tikslui skirti medikamentai (losjonai, šampūnai ir kt.) perkami vaistinėje ir naudojami griežtai laikantis jų vartojimo aprašymo. Svarbu nepamiršti, kad užsikrėtę gali būti ir kiti šeimos nariai. Visiems vienu metu turi būti taikomos tos pačios utėles naikinančios priemonės.

### KAS YRA GLINDOS?

Glindomis vadinami galvinių utėlių kiaušinėliai. Jos yra 1,0-1,5 mm (druskos grūdėlio) dydžio, gyvos - geltonai baltos, negyvos - juodos spalvos. Glindos tvirtai prisiklijuoja prie plauko, nenukrenta nuo judesio, brūkštelėjimo ar pūstelėjimo. Tuo jos skiriasi nuo pleiskanų, į kurias atrodo panašios. Utėlės mėgsta vietas plaukuose prie ausų ir kaklo.

### TAI SVARBU:

Vaikas į mokyklą ar darželį turėtų sugrįžti tik tada, kai utėlės ir glindos visiškai išnaikintos. Susidūrę su utėlėmis tėveliai neturėtų išsigąsti – jos išnaikintos.

### PREVENCINĖS PRIEMONĖS:

- Maudyti ne rečiau kaip kartą per savaitę.
- Priziūrėti plaukus (kirpti, plauti, kasdien juos šukuoti).
- Naudoti tik asmeninius reikmenis (kepurės, šukas, kitas plaukų priežiūros priemones).
- Dėvėti švarius asmeninius baltinius, drabužius ir laiku juos keisti, valyti, skalbti, lyginti (karšties žudantį veikia utėlės ir jų kiaušinėlius).
- Naudoti švarią patalyne, ją keisti.
- Nuolat valyti patalpas bei aplinkos daiktus (kilimus, minkštus baldus patartina išsiurbti siurbliu).

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informacija

subręsti ir dėti naujų kiaušinių. Kad plaukai lengviau išsiukuoti, galima juos drėkinti 4 - 5 proc. acto tirpalu. Tai padeda pašalinti glindas, nes plauko paviršius tampa slidesnis. Taip šukuoti kasdien reikia 17 - 20 dienų. Šis būdas tinka alergiškiems žmonėms, kai nenorima naudoti cheminių preparatų. Bet jis užtrunka ilgai, reikalauja daug kantrybės, nuoseklumo. Kitas būdas – tai šampūnų, losjonų, skirtų utėlėms naikinti, naudojimas. Šių priemonių galima nusipirkti vaistinėse. Nepamirškite to, kad visos cheminės priemonės sunaikina gyvas utėles, bet nesunaikina glindų. Tad pagal gamintojo instrukcijas ir chemines priemones reikia vartoti kelis kartus. Atlikus mechaninį ar cheminį utėlių naikinimą, jeigu bus laikomasi visų patarimų, parazitai bus išnaikinti. Jeigu po 7 dienų vėl atsirado niežulys, greičiausiai įvyko pakartotinis užsikrėtimas. Pakartotinai užsikrėtus ar neišsigydytą iki galo, visą gydymo kursą reikia kartoti iš pradžių. **Dažniausiai užsikrečiama vaikų kolektyvuose, dėl to svarbu mokyti vaikus tinkamo elgesio:** paprašykite vaikų, kad žaisdami, sportuodami, šnabždėdamiesi jie nesiliestų plaukais; paaiškinkite vaikams, kad negalima da-

lintis su kitais vaikais savo kepurėmis, skarelėmis, šalikais, o taip pat šukomis, segtukais, gumytėmis, rankšluosčiais ir kitomis asmens higienos priemonėmis.

Taip pat negalima gulėti ant kilimų, lovų, pagalvių, ant kurių gulėjo pedikuloze užsikrėtę žmonės. Vaiko plaukus reikia kasdien šukuoti, dažnai plauti, kasdien vaiką maudyti, mokyti asmens higienos. Galvos apdangalai turėtų būti laikomi palto, striukės rankovėje. Svarbu laikytis ir aplinkos higienos, pastoviai valyti patalpas, aplinkos daiktus, reguliariai keisti patalyne. Lovos skalbinius, rūbus skalbti karštame vandenyje, lyginti lygintuvu. Jei sužinojote apie aplinkoje esantį utėlėtumo protrūkį, naudokite apsauginius losjonus. Utėlės turi būti naikintos visų šeimos narių pastangomis.

**Primename, kad vaikai į mokyklą, darželį, bendruomenę grįžti turi be utėlių ir glindų, švarūs, tvarkingi, švariais rūbais.**

**Jeigu Jūsų šeimos narys kontaktavo su užsikrėtusiu žmogumi, tikrinkite jo plaukus kas 3 - 4 dienas, o vaikų galvas reikėtų reguliariai tikrinti visus metus!**

# Išnaikinta tymų liga sugrįžo į Lietuvą

Tymai – labai laki oro lašeliniu keliu, taip pat per kvėpavimo takų išskyromis suterštas rankas ar kitus aplinkos daiktus – plintanti virusinė infekcija. Sąlytis tarp žmonių, ypač uždaroje patalpoje, trunkantis ilgiau nei 15 min., yra pakankamas, kad įvyktų imlūs asmens užsikrėtimas. Imliose populiacijose nuo vieno kontakto atsiranda 15-17 naujų susirgimų. Neturint imuniteto, imlumas tymams yra apie 95 proc. Didžiausią riziką tymai kelia: nesirgusiems, neskiepytiems ar nepilnai skiepytiems (viena tymų vakcinos dozė) kūdikiams, vaikams ir suaugusiems; neščiosioms; imunosupresiniams (prislopinto imuniteto) asmenims; sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams. Dažniausiai susirgimas tymais pradžioje pasireiškia karščiavimu, vėliau – akies junginės uždegimu, sloga, kosuliu, atsiranda Kopliko dėmės (balti „grūdėliai“ ant skruosto gleivinės). Ligai būdingas makulopapulinis bėrimas, kuris neniežti. Bėrimas paprastai pasireiškia 3-7 ligos dieną, prasideda veido srityje, už ausų, vėliau išplinta į kitas kūno vietas; bėrimas išlieka 4-7 dienas. Pacientas yra užkrečiamas 4-5 dienas iki ir 4 dienas po bėrimo pradžios.

**Tymus neretai lydi komplikacijos:**

- Pneumonija yra dažniausia tymų komplikacija, ji gali būti sukelta ir virusų, ir bakterijų. Ši komplikacija pavojingesnė imunosupresyviems asmenims.
- Konjunktivitas – tymų požymis, kuris gali komplikuotis keratokonjunktivitu.
- Dažnos komplikacijos: virusinis bronchitas, bronchiolitas, laringitas, stomatitas, bakterinis sinusitas,

trombocitopenija.

- Retos vėlyvos tymų komplikacijos – poūmis sklerozuojantis panencefalitas, miokarditas, hepatitas, glomerulonefritas.
- Sunkios tymų komplikacijos – encefalitas, meningoencefalitas – išsivysto 1 iš 1000 tymų ligonių.

**Kaip gydomi tymai?**

Kiekvienas sergantis tymais izoliuojamas. Nekomplikuotai, lengvos eigos tymai gydomi namuose. Esant sunkesnei ligos eigai, prisidėjus

komplikacijoms, tymais sergantis ligonis hospitalizuojamas. Specifinio tymams skirtą gydymą, veikiančio ligos sukėlėją, nėra, todėl skiriamas gydymo režimu stengiamasi palengvinti ligos simptomus – mažinti karščiavimą, akis saugoti nuo dirginančios šviesos, akys plaunamos dezinfekuojančių medžiagų tirpalais, patariama vartoti daug skysčių, apsaugoti odą nuo išsausėjimo. Prisdėjus bakterinėms komplikacijoms, skiriami antibiotikai. Persirgus ty-



1 pav. Kopliko dėmės burnos gleivinėje



2 pav. Odos bėrimas

mais susidaro ilgalaikis, visą gyvenimą trunkantis imunitetas. Persirgus tymais nuo kelerių mėnesių iki kelių metų organizmas būna imlesnis kitoms infekcijoms, gali paūmėti lėtiniai susirgimai.

### Tymų profilaktika

Efektyviausia priemonė, apsauganti nuo tymų, yra skiepai tymų, raudonukės, epideminio parotito (MMR) vakcina. Vaikai skiepijami pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių MMR vakcinos dozėmis 15 - 16,5 mėn. ir 6 - 7 m. amžiuje. Sąlytį su tymais sergančiu asmeniu turėjusiems asmenims per 72 val. rekomenduojama viena MMR vakcinos dozė (Valstybės biudžeto lėšomis), jeigu asmuo

yra imlus tymams (neskiepytas, skiepytas tik viena vakcinos doze ar nesirgęs) ir sveikatos stebėjimas iki 18 dienų po sąlyčio. Jeigu asmuo buvo paskiepytas per 72 val., sveikatos stebėjimas rekomenduojamas iki 21 d. Stebėjimo laikotarpiu pasireiškus bet kokiems sveikatos sutrikimams, kurie būdingi tymams, nedelsiant kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Sergančiųjų tymais skaičius auga: 2017 m. ligonių buvo tik 2, pernai skaičius siekė 30, o šiemet susirgusiųjų yra 25.

**Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM Kauno departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus informacija**

# Antibiotikus vartokime atsakingai!

Antibiotikai – vaistai, kurie naudojami siekiant išvengti bakterinių infekcijų arba jas gydyti. Bakterijų nuolat yra ir sveikame kūne, jų praktiškai yra visur: ant augalų, vandenyje, ant gyvūnų, žemėje. Problemų kyla tada, kai imuninė sistema nebesugeba susitvarkyti su bakterijomis, kai jos nekontroliuojamos (susilpnėjęs imunitetui) arba kai į organizmą patenka labai didelis jų skaičius, ir imuninė sistema dar „nežino“ šios bakterijų rūšies bei negali tinkamai reaguoti. Yra nesuskaičiuojama daugybė susirgimų bakterinėmis infekcijomis. Svarbiausios ir pavojingiausios priskiriamos: cholera, difterija, raupai, kokliušas, skarlatina, sifilis, tuberkuliozė ir šiltinė.

Atsparumas antibiotikams išsivysto, kai įvyksta bakterijos pasikeitimas kaip atsakas į ją veikiantį vaistą. Bakterijos, o ne žmonės tampa atsparios antibiotikams. Tokios bakterijos gali užkrėsti žmogų. Jų sukeltą infekciją sunkiau išgydyti nei sukeltą vaistams neatsparių bakterijų.

Antimikrobinų vaistų atsiradimas buvo vienas ryškiausių pasiekimų medicinoje, kurio dėka sumažėjo sergamumas ir mirtinumas nuo infekcinių ligų. Deja, plintantis mikroorganizmų atsparumas reikalauja sutelkti ypatingą dėmesį į tinkamą antimikrobinų vaistų skyrimą ir vartojimą, siekiant sulėtinti atspa-

rumo vystymąsi.

Atsparumas antibiotikams yra pakilęs iki pavojingai aukšto lygio visame pasaulyje. Nauji atsparumo mechanizmai atsiranda ir plinta pasaulyje kiekvieną dieną, keldami grėsmę mūsų gebėjimui valdyti infekcijas. Didėja infekcijų, tokių kaip pneumonija, tuberkuliozė, gonorėja, kurias darosi sunkiau, o kartais neįmanoma išgydyti dėl mažėjančio antibiotikų efektyvumo, skaičius.

Šalyse, kuriose antibiotikus galima įsigyti be recepto, atsparumo atsiradimas ir plitimas yra didžiausias. Šalyse, kuriose nėra patvirtintų gydymo gairių, sveikatos priežiūros specialistai antibiotikus gydymui skiria dažniau, nustatomas per didelis antibiotikų vartojimas visuomenėje.

Jeigu nebus imtasi skubių veiksmų, grėsmė netrukus nebeturėti efektyvių antibiotikų bus labai reali, o tai reiškia, kad paplitusios infekcijos bei smulkūs sužalojimai vėl gali tapti mirtini.



## ATSPARUMAS ANTIBIOTIKAMS



Bakterijų atsparumas antibiotikams išsivysto tuomet, kai bakterijos pasikeičia ir tampa atsparios antibiotikams, kuriais yra gydomos jų sukeltos infekcijos. Tai kelia pavojų gebėjimui gydyti infekcines ligas ir medicinos pažangai.

Mes privalome vartoti antibiotikus atsakingai, kad išsaugotume jų efektyvumą kiek įmanoma ilgiau.

### KĄ TU GALI PADARYTI



- 1 Vartoti tik gydytojo skirtus antibiotikus
- 2 Visuomet suvartoti visus skirtus antibiotikus, pasijutus geriau nenustoti jų vartoti
- 3 Niekada nevertoti antibiotikų, kurie liko nuo ankstesnio gydymo
- 4 Niekada nesidalyti antibiotikais su kitais žmonėmis
- 5 Reguliariai plauti rankas, artimai nebendrauti su sergančiu asmeniu ir laiku pasiskiepyti, kad išvengtumėte infekcijų

www.who.int/drugresistance  
www.hi.lt/antibiotikai

#AntibioticResistance



World Health Organization

## Vasaris – burnos vėžio mėnuo

Visą vasario mėnesį žmonės kviečiami dalyvauti prevencinėje programoje ir nemokamai pasitikrinti dėl burnos vėžio, nes tik laiku aptikus ligą žmonės gali pasveikti. Prevencinė programa vyksta visoje Lietuvoje, tad kiekvienas, norintis pasitikrinti sveikatą, jau dabar gali registruotis pas gydytoją.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Vėgygos teigimu, kasmet Lietuvoje vasario mėnesį yra organizuojama burnos vėžio prevencijos akcija, kurios metu viešosiose ir privačiose gydymo įstaigose žmonės gali nemokamai pasitikrinti dėl burnos vėžio.

„Taip skatinamas žmonių sąmoningumas tikrintis dėl šios klastingos ligos ne tik pastebėjus įtartinus simptomus, tačiau ir profilaktiškai. Tokių akcijų metu yra siekiama didinti žmonių burnos vėžio onkologinį budrumą, žmonės informuojami apie burnos vėžio rizikos veiksnius ir kaip atskirti pirmuosius ikivėžinius ir vėžinės ligos simptomus“, – sako ministras A. Vėgyga.

Vilniaus universiteto ligoninės Žalgirio klinikos direktorės prof. Alinos Pūrienės teigimu, vienas iš pagrindinių sunkumų diagnozuojant burnos vėžį dar ankstyvoje stadijoje yra tai, jog skausmas neatsiranda iškart, tačiau atidžiai apžiūrint burną, ankstyvuosius pakitimus aptikti vis dėlto įmanoma.

„Dažniausiai burnos vėžys išsivysto liežuvyje, burnos dugne ir apatinėje lūpoje, tačiau idėmiai apžiūrėti reikia visus burnos ertmės ir ryklės audinius. Pirmieji burnos vėžio požymiai yra ilgiau nei dvi savaites negyjanti balta arba raudona žaizdelė, sukietėjęs audinių gumbelis ar audinių tinimas, vėliau gali atsirasti liežuvio ar kitų burnos vietų skausmas, aptūpimas, skonio sutrikimai, deginimo ar svetimkūnio pojūtis burnoje arba ryklėje, sunkumai kramtant ar ryjant“, – sako A. Pūrienė.



Burnos vėžys – tai burnos gleivinės epitelio ląstelių pakitimai, kurie gali atsirasti ir vystytis lūpose, liežuvyje, burnos dugne ir kitose burnos vietose. Pagal mirštamumą nuo onkologinių susirgimų burnos vėžys yra penktoje vietoje pasaulyje. Ypač aukštas mirtinumo lygis yra fiksuojamas besivystančiose šalyse. Kiekvienais metais visame pasaulyje yra užregistruojama apie 389000 naujų burnos vėžio atvejų, o mirtinumas nuo šios ligos kasmet siekia 1,8 proc.

Lietuvoje kasmet yra užfiksuojama apie 300 naujų atvejų, iš kurių daugiausia yra diagnozuojama jau vėlyvoje stadijoje. Burnos vėžys yra dažnesnis vyrams nei moterims, ir vyresnio nei 40 metų amžiaus žmonės patenka į padidintos rizikos grupę.

Penkerių metų išgyvenamumas, diagnozavus burnos vėžį pirmoje stadijoje, siekia 80 proc., o ketvirtoje, kuomet liga jau yra pažengusi, 5 metų išgyvenamumas tesiekia 20 proc. Taigi vienas iš reikšmingiausių gydymo sėkmei aspektų yra ankstyva diagnostika.

Pacientai ne visada reguliariai profilaktiškai tikrinasi, todėl labai svarbu, jog kiekvienas žmogus žinotų pirmuosius simptomus ir požymius, į kuriuos reiktų atkreipti dėmesį ir pastebėjus nedelsti kreiptis pagalbos.

Burnos gleivinės pakitimai gali būti ikivėžiniai ir vėžiniai. Dažniausi ikivėžiniai pakitimai yra leukoplaija – balta neišnykstanti dėmelė, eritroplaija – raudona neišnykstanti dėmelė, burnos plokščioji kerplėgė ir burnos pogleivio fibrozė. Pasaulio Sveikatos Organizacija ikivėžinius pakitimus 2005 metais pagal displazijos lygį suskirstė į lengvus, vidutinio sunkumo, sunkius ir carcinoma in situ. Apie 50 procentų burnos plokščialąstelinės karcinomos atvejų išsivysto iš ikivėžinių pakitimų, todėl labai svarbus yra tokių pacientų nuolatinis sekimas ir profilaktinis tikrinimas. Pagrindinis piktybinis navikas, išsivystantis burnoje, yra plokščialąstelinė karcinoma, kuri sudaro 94 proc. visų burnos piktybinių navikų.

SAM informacija

### 8 BURNOS VĖŽIO PREVENCIJOS ŽINGSNIAI

GALIMI BURNOS VĖŽIO SIMPTOMAI: BURNOJE GALI ATSIKRAUTI PATINIMAS, PABURKIMAS, SUSTORĖJIMAS, GUZELIS ARBA ŠIURKŠTUS, ŽAIZDOTAS, ŠAŠUOTAS, NEGYJANTIS PLOTELIS, BURNOS VĖŽIUI BŪDINGI: BALTOS, RAUDONOS ARBA MARGOS ŽYMĖS BURNOJE, ĮVAIRŪS BURNOS GLEIVINĖS KRAUJAVIMAS, SKAUSMAS, TEMPIMO, DEGINIMO, JAUTRUMO AR TIRPIMO POJŪTIS BURNOJE.

APŽIURĖK! APAŽINK! APSILANKYK!

PASTEBĖJUS BENT MENKIAUSIUS PAKITIMUS PASITARKITE SU ŠEIMOS GYDYTOJU AR ODONTOLOGU

## Meningokokinė infekcija

Meningokokinė infekcija – tai ūmi bakterinė infekcija, kurios sunkiausias klinikinės formos – žaibinis sepsis (kraujo užkrėtimas) ar pūlingas meningitas (galvos ir nugaros smegenų dangalų uždegimas).

Išskiriama daugiau nei 13 jos tipų, tačiau labiausiai paplitę A, B, C, Y ir W135. Ši infekcija paplitusi visame pasaulyje. Europoje labiausiai paplitę B ir C tipai. Susirgimai dažnesni šaltuoju sezonu: rudens – žiemos – pavasario mėnesiais.

### KAIP UŽSIKREČIAMA

Infekcija plinta oro lašeliu būdu, imlūs asmenys artimo kontakto metu užsikrečia per kvėpavimo takus. Užkrėsti gali ir sergantis asmuo, ir sveikas bakterijų nešiotojas. Bakterijų nešiojimas gali tęstis iki kelių savaičių. Inkubacinis periodas trunka 1 - 10 dienų (vidutiniškai 4 dienos).

Meningokokinė infekcija yra pavojinga įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau dažniausiai ja serga vaikai iki 5 metų amžiaus. Pavojus susirgti yra ir kitiems: esant susirgimams virusinėmis respiracinėmis infekcijomis, nusilpus imunitetui, stresui ir kita.

### SIMPTOMAI

Ankstyvieji meningokokinės ligos požymiai panašūs į peršalimo ligų: karščiavimas, galvos skausmas, šaltkrėtis, sprando raumenų sustingimas, vėmimas. Ligai progresuojant, ligos eiga sunkėja – išryškėja odos bėrimas.

Skiriamos šios klinikinės formos: lokalizuotos – lengvos (meningokokų nešiojimas, ūminis nosiaryklės uždegimas); generalizuotos – sunkios (meningokokemija, meningitas, meningoencefalitas); retos formos (perikarditas, endokarditas, artritas, poliartritas, pneumonija ir kita).

### GYDYMAS

Meningokokinės infekcijos gydymui naudojami antibiotikai. Susirgus rekomenduojama kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, savo šeimos gydytoją, kuris skirs atitinkamą gydymą.



Nuotr. healthline.com

### KAIP APSISAUGOTI

Kaip ir kitų infekcijų atveju, svarbu užtikrinti kuo mažesnę sergančio asmens kontaktavimą su sveikais asmenimis. Antimikrobinė profilaktika rekomenduojama tik asmenims, glaudžiai kontaktavusiems su ligoniu. Siekiant sumažinti užsikrėtimo riziką rekomenduojama: reguliariai plauti rankas; laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo (kosint ar čiaudint prisidengti nosį ir burną vienkartinėmis servetėlėmis, panaudotas – išmesti į šiukšlinadėžę); reguliariai vėdinti ir valyti patalpas.

### SKIEPAI

Lietuvoje ir Europoje naudojamos vakcinos, kurios apsaugo nuo A, B, C, Y ir W meningokokinės infekcijos tipų. Tėvams ar globėjams pageidaujant pasiskiepyti savo vaiką ar pasiskiepyti patiems nuo meningokokinės infekcijos reikėtų kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

Nuo 2018 m. liepos 1 d. į Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių įtraukti skiepai nuo meningokokinės infekcijos. Nemokamai skiepijami vaikai nuo dviejų mėnesių amžiaus.

Pastebėjus ligos simptomus – nedelskite, o imkitės veiksmų: kreipkitės į gydymo įstaigą, nesvarbu, ar tai būtų diena, ar naktis; papasakokite apie simptomus, kuriuos pajutote Jūs pats ar Jūsų vaikas; gydytoji pasiūlius, atlikite visus tyrimus, siekiant išsiaiškinti Jūsų ar Jūsų vaiko negalavimo priežastį; jei po apžiūros Jūs ar Jūsų vaikas buvo išleistas į namus, stebėkite savo ar savo vaiko būklę, esant būklės pablogėjimui, nedelsiant pakartotinai kreipkitės į gydymo įstaigą.

### STIKLINĖS TESTAS

Pastebėjus raudonus bėrimus odoje, juos reikia išpausti stikline: meningokokiniam sepsiui būdingas bėrimas neblakšta ir spaudžiant išlieka.

# Veikla Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose

## Sveikos gyvensenos užsiėmimai

Kiekvieno iš mūsų valgymo įpročiai yra labai svarbi gyvenimo dalis. Jie yra persipynę su tuo, kada ir kaip mes bendraujame su šeima ar draugais. Nuo mitybos priklauso mūsų savijauta, sveikata, išvaizda, gyvenimo kokybė, todėl norint, kad visi šie požymiai būtų tik geriausi, turime pradėti nuo pačių pagrindų, t.y. nuo mitybos. Labai svarbu, kad vaikų sveikos mitybos temai tėvai, pedagogai ir kiti specialistai skirtų kuo daugiau dėmesio. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad vaikystėje susiformavę įpročiai daugeliui išlieka ir visam gyvenimui.

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistės nuolat veda sveikos mitybos užsiėmimus Prienų r. bendrojo lavinimo mokyklose, ikimokyklinio ugdymo įstaigose. 2019 m. vasario 7 d. Prienų r. Išlaužo pagrindinės mokyklos vaikų dienos centre lankėsi visuomenės sveikatos specialistė Vesta Stankevičienė ir skaitė paskaitą apie sveiką gyvenimą, kurios metu didelis dėmesys buvo skiriamas sveikai mitybai. Tam, kad mokiniai dar geriau įsisavintų gautą informaciją, buvo surengtas „protų mūšis“. Dalyviai atsakinėjo

į klausimus apie mitybą, fizinį aktyvumą, vandenį, naudą organizmui, žalingus įpročius. Taip pat prisiminė, į kokias grupes skirstomi maisto produktai ir kaip juos sudėlioti į sveikos mitybos piramidę. Dalyviai susiskirstė į tris komandas, sugalvojo pavadinimus, išsirinko kapitonus. „Protų mūšis“ vyko trimis turais. Susumavus rezultatus paaiškėjo, kad geriausiai sekėsi atsakinėti į klausimus „Sveikuolių“ komandai. Pasibaigus užsiėmimui, visi gavo po atminimo dovanėlę, džiuagėsi specialistės apsilankymu.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči mokinių sveikatos priežiūrą Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, sausio 16 d. vedė praktinį užsiėmimą „Sveikata mūsų pačių rankose“, kuris buvo skirtas 6 ir 7 klasių mokiniams. Užsiėmimo metu mokiniai žiūrėjo video filmuką, kurio metu sužinojo, jog žmogaus mityba turi didžiulę reikšmę jo sveikatai ir savijautai. Vėliau piešė skritulinę diagramą, kad akivaizdžiai pamatytų ką galėtų gerinti dėl savo sveikatos ir ką pirmiausia reikėtų keisti. Tik nuo mūsų pačių pastangų priklauso, kokią sveikatą mes turėsime.



## Prienų „Žiburio“ gimnazijoje vyko viktorina „Sveika mityba ir fizinis aktyvumas“



Vasario 1 d., paminint Prienų „Žiburio“ gimnazijos 101-ąsias metines bei išiklausant į žymaus Lietuvos švietimo, fizinės medicinos pedagogo, psichologo K. Dineikos, XX a. pradžioje keletą metų dirbusio „Žiburio“ gimnazijoje, propagavusio sveiką gyvenimą bei puoselėjusio įvairias sporto šakas, patarimus, buvo organizuota viktorina „Sveika mityba ir fizinis aktyvumas“. Pirmų klasių gimnazijos mokiniai, pasiskirstę į komandas, aktyviai atsakinėjo į viktorinos klausimus apie maistą, kokius produktus teikia energijos bei kokius vitaminus atlieka organizmo „statybinių medžiagų“ funkcija, kuo svarbus vanduo. Pasielkę žinias, įgytas fizinio lavinimo pamokų metu, susikaupe atsakinėti į viktorinos klausimus apie fizinę ištermę, grūdinimąsi, būtinas dienos krūvius bei reikalingą poilsio miego metu. Estafetė tarp komandų suteikė renginiui žaismingumo, kūrybiškumo ritmo ir dinamikos. Pabaigoje, susumavus rezultatus, nugalėtojų komanda buvo apdovanota Prienų r. visuomenės sveikatos biuro dovanėlėmis.

Renginį organizavo Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Zinaida Arlauskienė, vykdanči mokinių sveikatos priežiūrą, ir gimnazijos kūno kultūros mokytoja Dalia Šklėriūtė.

Nuo sveiko, treniruoto, užgrūdinto jauno žmogaus priklauso normalus jo dvasinių savybių vystymasis, emocijų stabilumas, kūrybiškumas, savojo kelio radimas. Tikimės, kad tokie sveikatinimo renginiai, paskaitos, praktiniai užsiėmimai prisidės prie sveikesnio mokinių gyvenimo pasirinkimo.

## Užsiėmimai, skirti užkrečiamųjų ligų profilaktikai

Medikai pastebi, kad šiemet sergančiųjų gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis yra išties nemažai. Labiausiai rizikuoja susirgti gripu tie, kurie nuolat būna uždaroje ir neventiliamoje patalpoje, mažai būna gryname ore. Gripo virusas plinta kartu su seilių dalelėmis čiaudint, kosint, t.y. oro-lašeliniu būdu. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių, todėl galima užsikrėsti ir užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę. Užsikrėtęs gripo virusu žmogus suserga per 12 - 36 val.

Kadangi mokiniai didelę laiko dalį praleidžia uždaroje patalpoje bei sąlytyje su daugeliu užkrato rizikos veiksnių, svarbu nuolat priminti ir mokyti, kokios yra prevencinės apsaugos priemonės nuo užkrečiamųjų ligų.

Vasario 4 dieną Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, vasario 14 d. - Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje buvo organizuoti „Gripo protmūšiai“. Mokiniai su entuziazmu atsakinėjo į parengtus klausimus apie būdus, kaip užsikrėsti maisto virusu, apie čiaudėjimą: kiek lašelių sklinda į erdvę, bei kiek žmonių gali užkrėsti toks vienas neatsakingas nusičiaudėjimas neprisidengus. Susipažino su virusų bei bakterijų skirtumais, diskutavo apie antibiotikų naudojimą ir natūralias apsaugos priemones iš gamtos. Pasiūlė naudoti ir pademonstravo sąmoningumą dėvint kaukes. Diskusijoje valanda prabėgo greitai, ir visi skirstėsi linksni, gerai nusiteikę.

Prienų „Žiburio“ gimnazijoje bendromis dirbančiųjų ir besimokančiųjų pastangomis

stengiamasi daryti viską, kad būtų išvengta gripo protrūkio.

Sausio 11 dieną Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje ikimokyklinio ugdymo vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, praktiniame užsiėmime „Kaip nesirgti, o susirgus greičiau pasveikti“. Ikimokyklinio ugdymo mokiniai spalvino, karpė ir klijavo paveikslukus, susijusius su šia tema. Toku būdu sukūrė stendą, kuriame atsispindėjo sveika mityba, kaip apsauginė priemonė nuo virusų, grūdinimasis. Taip pat patarimai, kaip elgtis, kai organizmas neatsilaiko virusams, ir susergame.

Maži vaikai daug bendrauja tarpusavyje, liečia vienas kitą, dalijasi įvairiais daiktais ir žaislais, todėl susidaro palankios sąlygos bakterijoms ir virusams plisti. Mokslininkai yra nustatę, kad, plaunant rankas su muilu, nuo jų pašalinama 95 proc. žmogui pavojingų įvairių infekcijų sukėlėjų. Asmenų higienos įgūdžiai žmogui susiformuoja jau vaikystėje, todėl vaikus nuo mažumės turime pratinti plauti rankas. Vasario 8 d. Strielčių ikimokyklinio ugdymo skyriuje lankėsi visuomenės sveikatos specialistė ir vedė užsiėmimą „Švarios rankytės – sveiki vaikučiai“. Užsiėmimų metu vaikučiai praktiškai mokėsi tinkamos rankų higienos, su UV šviesos lempa tikrinosi, ar rankytės nuplautos tinkamai ir neliko mikrobu, taip pat klijavo švarių rankyčių plakata, klausėsi patarimų, kaip stiprinti organizmą, kad išliktų sveiki.



## Paskaita – praktiniai užsiėmimai „Mokinio dienos planavimas“



Dažnas iš mūsų žinome, ką reiškia, kai rytais nėra energijos bei netrykštame optimizmu. Daugelis galime pasamprotauti, jog tai amžiaus našta, sveikatos problemos bei streso sukeltas reiškinys. Tačiau nustembame, kai išgirstame, jog jaunoji karta susiduria su panašiomis problemomis. Pasirodo, jog mokinukas, kurio puiki sveikata ir neslegia jokia metų našta, jaučiasi blogai, nes nepakankamai miega, netinkamai planuoja savo laiką. Laiko planavimas arba mokinio dienos režimas – tai teisingas paros laiko suskirstymas, atsižvelgiant į vaiko sveikatą, gyvenimo būdą bei asmenines savybes.

Sausio 7 d. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos 5, 6, 7A ir 7B klasių mokiniai dalyvavo visuomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, suorganizuotame praktiniame užsiėmime „Dienos planavimas“. Užsiėmimo metu mokiniai buvo supažindinti su dienos planavimo svarba ir naudojo organizmą, kad suprastų, jog, planuojant laiką, lieka laiko ir poilsui, ir pakankamai laiko miegui. Išaiškino mokinys dienos planavimą, kiekvienas mokinys sudarė savo dienos planą (dienotvarkę).

### INFORMACIJA tėvams arba vaiko atstovams pagal įstatymą, kur kreiptis pagalbos Prienų rajono savivaldybėje, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus

Jei jaunuoliai pradeda eksperimentuoti / nereguliariai vartoti alkoholį ar narkotikus – tai signalas, kad jiems reikia pagalbos atsisakant minėtų medžiagų vartojimo, ugdant atsakingą požiūrį į neigiamas vartojimo pasekmes ir užkertant kelią priklausomybės nuo alkoholio ar narkotikų vystymuisi.

Dalyvavimas programoje yra **NEMOKAMAS** ir **KONFIDENCIALUS**.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda **Prienų švietimo pagalbos tarnybos** ir **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai**.

Vienas iš tokios pagalbos būdų – šių jaunuolių dalyvavimas **Ankstyvosios intervencijos programoje**. Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-60 / V-39 „Dėl ankstyvosios intervencijos programos vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Užsiėmimai vyks Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, **Revuonos g. 4, Prienai**. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8319) 54 427, el. paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com).

### ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS

Programoje **gali dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys**, esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirti rizikos grupės asmenims.

**PROGRAMOS DALYVIAI BUS SUPAŽINDINTI SU:**

- ♥ Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- ♥ Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas, sveikatos rodiklius.
- ♥ Mitybos reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- ♥ Fizinio aktyvumo reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- ♥ Streso reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.

Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

**SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA**

♥ Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS** ir **NEMOKAMAS**. Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

Užsiėmimai vyks: **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure**, Revuonos g. 4, Prienai. Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com)