

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Saulės pavojai artėjant vasarai

Vasara dovanoja daugybę pramogų: saulę, maudynes vandenyje, pasivažinėjimus dviračiu. Karštą dieną šilumos gali būti per daug. Reikia prisiminti, kad nuo saulės spindulių ir karščio turime apsisaugoti ir apsaugoti vaikus.



NUDEGIMAS. Vienas iš vasaros pavojų – nudegimai, kuriuos sukelia ultravioletiniai saulės spinduliai. Nudeginta oda parausta, gali iškilti pūslės. Gali svaigti ir skaudėti galva, krėsti drebulys, pašurpti kūnas. Nudegimai saulėje nėra paprasta problema: jie gali sukelti fotodermatitą (alergiją saulės spinduliams), regėjimo sutrikimą, vėžį.

Labiausiai saulė odai kenkia nuo **10 iki 15 valandos**, todėl šiuo laiku ypatingai vaikai neturėtų būti saulėje. Dar namuose atviras kūno vietas reikia ištepti apsauginiu kremu. Nepamirškite, kad kremas pradeda veikti po pusvalandžio. Galvą geriausiai apsaugos plačiabrylė skrybėlaitė, kurios šešėlis nuo spindulių pridengs ir veidą, ir ausis.

PERKAITIMAS. Ilgai būnant karštyje ar saulėje, galima perkaisti. Perkaitimui būdingi simptomai: gausus prakaitavimas, išblyškusi oda, raumenų mėšlungis, greitas nuovargis, silpnumas, mieguistumas, galvos skausmas, pykinimas ar vėmimas. Oda gali būti vėsi ir drėgna, pulsas – silpnas ir dažnas, kvėpavimas – pagreitėjęs ir paviršutiniškas. Jei perkaitimo požymiai nepraeina per valandą, reikia kreiptis į medikus. O padėti gali vėsus dušas, vėsus, bet nešalti gėrimai, geriausia mineralizuotas vanduo. Tačiau nardinti žmogaus į vandenį negalima, nes organizmą gali ištikti šokas.

SAULĖS SMŪGIS. Bendri saulės smūgio požymiai – galvos svaigimas, itin stiprus galvos skausmas, paraudęs veidas. Vėliau ima temti akyse, prasideda pykinimas ar net vėmimas. Gali atsirasti regėjimo sutrikimas ir kraujavimas iš nosies. Jeigu ištikus saulės smūgiui nesuteikiama pagalba, nukentėjusysis praranda sąmonę, padažnėja pulsas, atsiranda dusulys, sutrinka širdies veikla. Neretai saulės smūgis ištinka ir po odos nudegimo. Saulės smūgio, taip pat kaip ir šilumos smūgio simptomai sustiprėja, jeigu padidėjęs oro drėgnis. Lengvo laipsnio saulės smūgio požymiai – galvos skausmas, stiprus pykinimas, bendras silpnumas, padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas, išsiplėtę akių vyzdžiai; vidutinio laipsnio saulės smūgio požymiai – stiprus galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, staigus dinamikos sutrikimas, apkvaitimas, nestabili eiseną, netvirti judesiai, kartais gali atsirasti alpimas, padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas, kraujavimas iš nosies, iki 38 - 40 °C pakilusi kūno temperatūra; didelio laipsnio saulės smūgio požymiai – sunki forma išsivysto staiga. Gali atsirasti sąmonės sutrikimų arba net ištikti koma, varginti traukuliai, kliedesys, haliucinacijos, nevalingas tuštiniškas, karščiavimas iki 41 - 42 °C, gali ištikti staigi mirtis. Ištikus sunkios formos saulės smūgiui, mirtingumas siekia 20 - 30 proc.

ŠILUMOS SMŪGIS. Šilumos smūgis – tai ūmi liguista būseną, atsirandanti perkaistais kūnui. Sustiprėjus gaunamam šilumos kiekiui ir sumažėjus arba sutrikus organizme šilumos skyrimuisi, sutrinka jo gyvybinės funkcijos. Kūno perkaitimą sukelia viskas, kas vienaip ar kitaip gali sutrikdyti prakaito skyrimąsi ir apsunkinti jo išgarinimą: drėgmė ir aukšta temperatūra, nuovargis, aktyvi fizinė veikla dėvint sintetinius, odinius ar guma dengtus drabužius, skysčių netekimas, pasivaikščiojimai karštu oru, persivalgymas. Šilumos smūgį patirti kur kas lengviau, negu saulės: tam nebūtina būti saulėje, pakanka tiesiog sunkiau padirbėti apsirengus itin šiltais, orui nelaidžiais drabužiais arba kelias valandas praleisti tvankioje patalpoje.

Bendri šilumos smūgio požymiai – mieguistumas, galvos skausmas, silpnumas, galvos svaigimas. Jeigu nesiimsite jokių priemonių perkaitimui sustabdyti, veidas paraus, pakils kūno temperatūra (gali siekti net 40 °C), prasidės vėmimas arba viduriavimas. Jeigu ir toliau nebus šalintos perkaitimo priežastys, nukentėjusiajam atsiranda haliucinacijų, po to ligonis praras sąmonę, veidas pabals, oda taps vėsi, melsva, pagausės prakaitavimas, sutriks širdies veikla, sulėtės arba padažnės pulsas. Tokios būklės ligonis gali net mirti, jeigu nebus suteikta skubi medicinos pagalba.

Lidija Laurinčiukienė patarė, kaip pergudrauti stresą

Prienų kultūros ir laisvalaikio centre paskaitą apie streso valdymą vedė lektorė, švietimo ir verslo konsultantė, nepriklausoma žurnalistė Lidija Laurinčiukienė.



Prienų miesto ir rajono gyventojai klausėsi paskaitos apie pozityvaus mąstymo strategijas, streso valdymą. Seminaro metu buvo akcentuojama, kaip nesusigrauti dėl smulkmenų, atrodančių it dramblys, kaip „pasigaminti“ kitus požiūrius į stresą bei jo sukėlėjus „rėmus“, kaip pergudrauti stresą. Lektorė pasakojo, kaip svarbu negatyvias mintis išmokti keisti pozityviomis, nes tik teigiamai nusiteikę žmonės tampa sveikesni fiziškai ir emociškai.

Gydytoja Edita Juodžbalienė - apie kelią į sveikatą ir gijimą

Gegužės 2 dieną Prienuose lankėsi ir paskaitą „Maistas – vaistas: kelias į sveikatą, gijimą ir laimę“ skaitė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto klinikų gydytoja, daugiau nei 30 metų dirbanti onkologė – chemoterapeutė, knygos „Sveikata kai tau 50+“. Apie tą patį, bet kitaip – autorė – Edita Juodžbalienė.



Lektorė dalinasi patarimais, kuriuos sukaupė dirbdama su vėžiu sergančiais pacientais, matydama jų artimuosius. Pateikė sveikatos receptų, kurie dar niekur nebuvo paskelbti. Kol vyrauja įsitikinimas, kad dažniausia onkologinių ligų priežastis – paveldimumas, onkologė chemoterapeutė Edita Juodžbalienė teigia, jog nepakankamas ir netinkamas fizinis aktyvumas, nesveikas maistas ir žalingi įpročiai turi net daugiau įtakos sveikatos problemoms. Lektorė įsitikinusi, jog tai žinant atsiranda daugiau vilties ir galimybių išvengti ne tik onkologinių ligų, bet ir kitų sveikatos problemų, o domėjimasis savo sveikata, įsiklausymas į organizmo siunčiamus signalus bei aktyvios gyvenimo būdo korekcijos bet kuriame amžiuje gali padėti pakeisti situaciją.

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

KUR

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (REVUONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ielkosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TEL. 8 678 79 995

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS

Mokymų pavadinimas	Darbo diena
Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas	Trečiadienis
Privalomasis higienos įgūdžių mokymas	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	Penktadienis

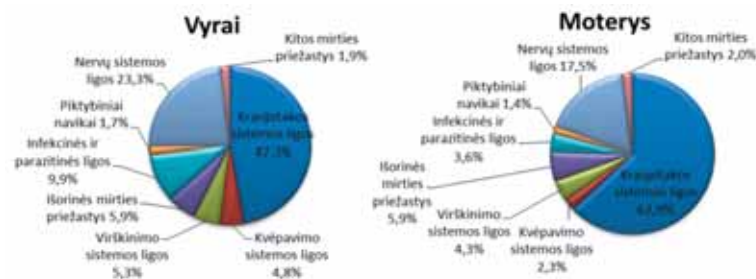
Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis
tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995
Maloniai lauksime Jūsų!

Išankstiniai mirties priežasčių 2018 m. duomenys Lietuvoje ir Prienų rajone

Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties priežasčių registro išankstiniais duomenimis, 2018 metais Lietuvoje mirė 39 574 žmonės, t. y. 568 asmenimis mažiau negu 2017 metais. Lietuvos gyventojų mirties priežasčių struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Trys pagrindinės mirties priežastys – kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys – 2018 m. sudarė 82,3 proc. visų mirties priežasčių. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t. y. 55,4 proc., o nuo išorinių mirties priežasčių – 6,6 proc. visų mirusiųjų.

Išankstiniais duomenimis, 100 000 gyventojų 2018 m. teko 1412,6 mirusiojo (2017 m. – 1419,2 atv./100 000 gyv.), mirė 19 024 vyrai ir 20 550 moterų.

Vyrų mirties priežastys. 2018 m. Lietuvoje mirė 19 024 vyrai, lyginant su 2017 m., 262 vyrais mažiau. Daugiausia (47,3 proc.) vyrų mirė nuo kraujotakos sistemos ligų (1 pav.), iš kurių 63,9 proc. mirė nuo išeminės širdies ligos, 21,8 proc. – nuo smegenų kraujagyslių (cerebrovaskulinių) ligų. Nuo piktybinių navikų 2018 m. Lietuvoje mirė 4 424 vyrai, t. y. 23,3 proc. visų mirusių vyrų. Trachėjos, bronchų ir plaučių piktybiniai navikai sudarė 21 proc.,



1 pav. Mirties priežasčių struktūra pagal lytį 2018 m. Lietuvoje.

priešinės liaukos – 11,8 proc., skrandžio – 7,8 proc. mirusių nuo piktybinių navikų vyrų. Nuo trachėjos, bronchų ir plaučių piktybinių navikų mirė 3,5 karto daugiau vyrų negu moterų. 9,9 proc. visų 2018 m. mirusių vyrų žuvo dėl išorinių mirties priežasčių.

Moterų mirties priežastys. 2018 m. Lietuvoje mirė 20 550 moterų, lyginant su 2017 m., 306 moterimis mažiau. Daugiausia moterų (62,9 proc.) mirė nuo kraujotakos sistemos ligų, iš kurių 63,1 proc. mirė nuo išeminės širdies ligos, o 26,2 proc. – nuo smegenų kraujagyslių (cerebrovaskulinių) ligų. Nuo piktybinių navikų 2018 m. mirė 3 604 moterys – tai sudarė 17,5 proc. visų mirusių moterų. Iš jų daugiausia mirė nuo krūties (14,5 proc.), trachėjos, bronchų ir plaučių (7,5 proc.) bei kiaušidžių (7,3 proc.) piktybinių navikų. Trečioje vietoje moterų mirties priežasčių struktūroje yra virškinimo sistemos ligos. Nuo jų 2018 m. mirė 880 moterų – tai sudarė 4,3 proc. visų mirusių moterų. Dažniausia moterų mirčių nuo virškinimo sistemos ligų priežastis – lėtinės

kepenų ligos.

Vaikų mirties priežastys. Per pastaruosius ketverius metus stebimas 1 - 17 metų amžiaus mirusių vaikų skaičiaus sumažėjimas (nuo 2014 m. šis skaičius sumažėjo 34,1 proc.). 2018 m. mirė 89 1 - 17 metų amžiaus vaikai (53 berniukai ir 36 mergaitės). Pagrindinės 1 - 17 metų amžiaus vaikų mirties priežastys – išorinės mirties priežastys (48,3 proc.), piktybiniai navikai (14,6 proc.) ir nervų sistemos ligos (7,9 proc.). Nuo išorinių mirties priežasčių 2018 m. mirė 43 vaikai (31 berniukas ir 12 mergaitė) – tai yra 7,5 proc. daugiau, lyginant su 2017 m. 2018 m. mirė 96 kūdikiai (vaikai iki 1 metų), lyginant su 2017 m., 11 kūdikių daugiau. 2018 m. iš viso mirė 55 berniukai ir 41 mergaitė. Pagrindinės kūdikių mirties priežastys – perinatalinio laikotarpio ligos (43,8 proc.) ir įgimtos formavimosi ydos (36,5 proc.).

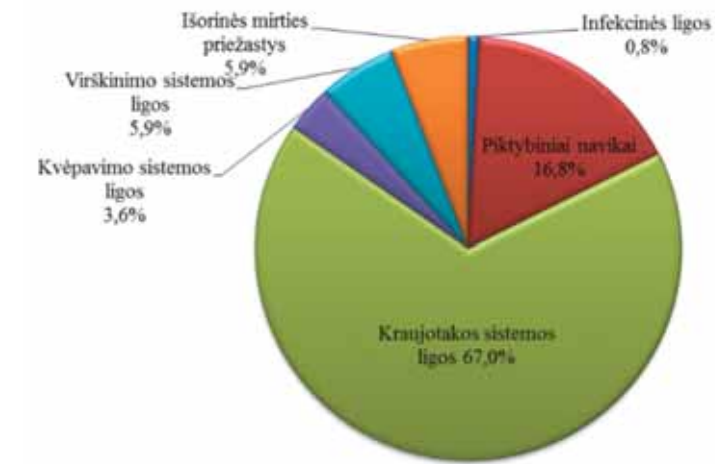
Mirties priežastys Prienų rajone

Pagal išankstinius duomenis, 2018 m. Prienų rajone mirė 507 gyventojai (2017 m. 500 gyventojų), 245 vyrai ir 262 moterys.

Mirčių struktūra daugelį metų nesikeičia, pirmoje vietoje išlieka kraujotakos sistemos ligos, kurios 2018 m. sudarė 67 proc. visų mirčių Prienų rajone. Antroje vietoje išlieka piktybiniai navikai, o trečioje vietoje – išorinės mirties priežastys, jos sudarė 5,9 proc. visų mirčių Prienų rajone.

Leidinių „Mirties priežastys 2018 (išankstiniai duomenys)“ galite rasti Higienos instituto interneto svetainės www.hi.lt skiltyje „Leidiniai“.

Parengta pagal Higienos instituto informaciją



2 pav. Mirties priežasčių struktūra 2018 m. Prienų rajone.

Judėjimo sveikatos labai diena

Apie fizinį aktyvumą kalbama daug ir plačiai, niekas neišdrįstų abejoti dėl jo teigiamo poveikio sveikatai. Judėjimo nauda ženkli ir jaunam, ir senam – jis svarbus žmogaus formavimuisi, smegenų vystymuisi, brendimui, visiems psichikos ir fiziologiniams procesams. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Gegužės 10 dieną minima Judėjimo sveikatos labai diena, kurią Prienų visuomenės sveikatos biuras sutiko labai aktyviai:



Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos stadione susirinko per 100 pradinių ir ikimokyklinio amžiaus vaikų, kurie dalyvavo estafetėse ir įrodė, kokie aktyvūs ir judrūs yra.

Neužmiršti liko ir suaugusieji. Šiaurietiško ėjimo entuziastai susibūrė, ir visi drauge praktikavo šią sporto rūšį, dalindamiesi išpūdžiais bei sukaupta patirtimi. Na, o neturintys patirties tą dieną jos tikrai įgijo.

Rytą pradėk nuo mankštos, tai nieko nekainuoja, o gerą savijautą garantuoja.

SVEIKATA - GERIAUSIAS PRIZAS



Prevencinių programų įgyvendinimas Prienų rajono savivaldybėje

Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis vykdomos prevencijos programos – tai galimybė nurodyto amžiaus asmenims, kurie jaučiasi sveiki, nemokamai profilaktiškai pasitikrinti, ar neserga tam tikromis ligomis. Galimybė pasitikrinti sudaroma kas kelerius metus (1 - 3 m.), priklausomai nuo kiekvienoje programoje nustatyto laikotarpio. Remiantis Kauno teritorinės ligonių kasos duomenimis, pateikiame informaciją apie tai, kaip Prienų rajono savivaldybės gyventojai dalyvavo vykdomose prevencinėse programose.

Nuo 2004 metų vykdoma gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinė programa, finansuojama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų, kurios deka daugiau diagnozuota ikivėžinių būklių ir ankstyvųjų ligos stadijų. Net 80 proc. susirgusių moterų galėtų pasveikti, pastebėjus ligą laiku ir kuo anksčiau pradėjus gydymą. Programa suteikia galimybę kiekvienai privalomuoju sveikatos draudimu apdraustai 25 - 60 metų moteriai kartą per 3 metus pasitikrinti pas gydytoją dėl gimdos kaklelio vėžio. Prienų rajono savivaldybėje aptarnaujamų 25 - 60 m. moterų skaičius 2018 metais buvo 10688. Citologinio tepinėlio tyrimas planuotas atlikti 1781 moteriai, tačiau atvyko pasitikrinti net 1871 moteris.

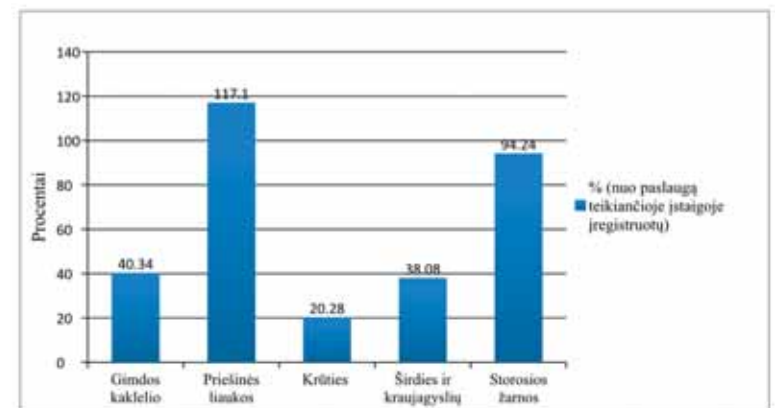
2005 m. šalyje pradėta vykdyti atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio prevencijos programa. Nors daugeliui gydymo įstaigų trūksta mamografų ir tyrimus gebančių įvertinti specialistų, krūties vėžio programos mamografinė patikra 2009 m. vykdyta kur kas geriau nei ankstesniais metais. Prienų rajono savivaldybėje aptarnaujamų 50 - 69 m. moterų skaičius 2018 metais buvo 6470. Mamografinis tyrimas planuotas atlikti 1618 moterų, tačiau pasitikrino 1312 moterų.

2006 m. pradėta įgyvendinti asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių programa, finansuojama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų, siekiant sumažinti pacientų neįgalumą ir mirtingumą dėl širdies ir kraujagyslių ligų. Informavimo apie didelę širdies ir kraujagyslių ligų tikimybę, šios tikimybės įvertinimo, pirminės prevencijos priemonių plano sudarymo ar siuntimo išsamiai įvertinti širdies ir kraujagyslių ligų tikimybę paslauga teikiama vyrams nuo 40 iki 55 metų, moterims

– nuo 50 iki 65 metų. Prienų rajono savivaldybėje aptarnaujamų 40 - 55 m. vyrų ir 50 - 65 m. moterų skaičius 2018 buvo 9591. Planuota, jog šeimos gydytojais nustatytų rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudarytų individualų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos planą 4796 gyventojams. Šioje programoje dalyvavo tik 3652 asmenys per 2018 metus.

2006 m. pradėta įgyvendinti priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, finansuojama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų. Gydymo įstaigos siekia diagnozuoti ankstyvasias priešinės liaukos vėžio stadijas bei taikyti radikalius gydymo metodus, mažinti neįgalumą. Informavimo apie priešinės liaukos vėžio ankstyvąją diagnostiką ir PSA nustatymo paslauga teikiama vyrams nuo 50 iki 75 metų ir vyrams nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu. Prienų rajono savivaldybėje aptarnaujamų 50 - 75 m. vyrų skaičius 2018 metais siekė 6203. Planuota atlikti kraujo tyrimą, parodantį prostatos specifinio antigeno (PSA) koncentraciją kraujyje 1551 vyrui, tačiau pasitikrino daugiau – 1816 asmenų.

Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programa pradėta nuo 2009 metų liepos 1 dienos, vykdamt dvejų metų bandomąjį projektą Vilniaus ir Kauno apskrityse. Programos tikslas – pagerinti ankstyvųjų storosios žarnos vėžio stadijų išaiškinamumą ir sumažinti mirtingumą dėl šios ligos. Informavimo apie storosios žarnos vėžio ankstyvąją diagnostiką ir iFOBT rezultatų įvertinimo paslauga teikiama asmenims, sulaukusiems 50 - 74 metų amžiaus. Prienų rajono savivaldybėje 2018 m. aptarnaujamų 50-74 m. asmenų skaičius buvo 13833. Planuota atlikti slapto kraujavimo testą 3458 pacientams, tačiau patikrinti 3259 asmenys.



1 pav. Informuotų pacientų skaičius, % (nuo paslaugų teikiančioje įstaigoje registruotų).

Informuotų pacientų skaičius – tai skaičius, apimantis ne tik tuos asmenis, kuriems pateikiama informacija apie prevencines programas, bet ir tuos, kurie jose dalyvauja.

Amžius, gyvenimo būdas, paveldimumas ir kiti veiksniai daro įtaką žmogaus sveikatai, todėl pasinaudokite proga išsitiirti bei paraginkite išsitiirti savo šeimos narius ir artimuosius.

Prostatos vėžio prevencinė programa

Kam skirta? Vyrams nuo 50 iki 70 m., o jeigu šia liga sirgo artimieji – nuo 45 m.

Ar reikia mokėti? Už paslaugą mokėti nereikia.

Į ką reikia kreiptis? Į savo šeimos gydytoją.

Kas kiek laiko reikia pasitikrinti? Po pirmojo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.

Planuota informuoti: 100000 gyventojų

Informacijos šaltiniai: VLK, Prienų rajono savivaldybės sveikatos biuras

Vaikų žaidimų aikštelių ir patalpų priežiūra

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM Kauno departamentas informuoja, kad prieš pradėdami naudoti vaikų žaidimų aikšteles ar patalpas turi būti įvertinta jų atitiktis Lietuvos standartų reikalavimams. Įvertinimą gali atlikti tik akredituota Lietuvos standarto LST EN ISO/IEC 17020:2012 atitiktčiai (A tipo) kontrolės įstaiga, o sertifikatas turi būti saugomas.



Vaikų žaidimų aikštelių ar patalpų įranga bei smūgi silpninanti dangą turi turėti ne tik atitiktis sertifikata, naudojimo ir priežiūros instrukcijas valstybine kalba, bet ir turi būti sumontuota pagal gamintojo instrukcijas.

Vaikų žaidimų aikštelių ar patalpų eksploatuotojas/savininkas privalo:

- ne rečiau kaip kartą per savaitę atlikti žaidimų aikštelių įprastinę apžiūrą, kylančią dėl įrangos naudojimo, vandalizmo atvejų arba klimato sąlygų (pavojus dėl sulūžusių dalių);

- ne rečiau kaip kartą per 3 mėnesius, jei įrangos gamintojas priežiūros instrukcijoje nenurodė kitaip, atlikti žaidimų aikštelių eksploatacinę kontrolę, įvertinant įrangos veikimą ir stabilumą, susidėvėjimą (ypač judančių dalių), konstrukcinį vientisumą, atkreipiant dėmesį į bet kokį susidėvėjimą, trūkstantis detales, aštrius briaunas, dangos būklę;

- ne rečiau kaip kartą per 12 mėnesių atlikti žaidimų aikštelių pagrindinę metinę kontrolę, kurios metu įvertinama įrangos ir dangos

atitiktis Lietuvos standartų reikalavimams, įskaitant meteorologinių veiksnių poveikį, supuvimą ar koroziją, įrangos saugos lygio pasikeitimą dėl atlikto remonto, pridėtų, pakeistų sudedamųjų dalių.

- užtikrinti žaidimų aikštelių įrangos, įskaitant ir pagalbinę įrangą (tvorą, vartelius ir pan.), dangos techninę priežiūrą ir kontrolę. Jeigu nustatyti defektai, galintys kelti grėsmę saugai, – nedelsiant juos pašalinti. Jeigu to padaryti neįmanoma, užtikrinti, kad įranga nebūtų naudojama (ji blokuojama ar pašalinama).

Už žaidimų aikštelių įrangos priežiūrą ir saugą atsako eksploatuojantys juridiniai ar fiziniai asmenys. Savininkas, nepaskyręs žaidimų aikštelių eksploatuotojo, už jų priežiūrą ir saugą atsako pats. Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM Kauno departamentas atlieka operatyvią visuomenės sveikatos priežiūros kontrolę visuomeninės paskirties vaikų žaidimų aikštelėse ar patalpose.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie SAM Kauno departamento informacija

Atmintinos sveikatos ir su sveikata susijusios gegužės mėn. dienos

Gegužės 1 - 31 d. Mėnuo prieš rūkymą

Gegužės 5 d. Tarptautinė akušerių diena

Gegužės 5 d. Pasaulinė rankų higienos diena

Gegužės 5 d. Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus diena

Gegužės 7 d. Europos širdies nepakankamumo diena

Gegužės 7 d. Euromelanomos diena

Gegužės 7 d. Pasaulinė astmos diena

Gegužės 10 d. Judėjimo sveikatos labai diena

Gegužės 10 d. Pasaulinė raudonosios vilkligės diena

Gegužės 12 d. Tarptautinė slaugytojo diena

Gegužės 15 d. Tarptautinė šeimos diena

Gegužės 17 d. Pasaulinė hipertenzijos diena

Gegužės 18 d. Tarptautinė šiaurietiškojo ėjimo diena

Gegužės 19 d. Pasaulinė hepatito C diena

Gegužės 19 d. Pasaulinė mirusiųjų nuo AIDS atminimo diena

Gegužės 28 d. Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena

Gegužės 29 d. Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena

Gegužės 31 d. Pasaulinė diena be tabako

Vaiko sveikatos patikrinimas – metas planuoti vizitą pas šeimos gydytoją ir odontologą

Visi jaučiame, kaip greitai bėga laikas, tad vos prasidėjus naujiems mokslo metams suprantame, kad po trumpo laiko prasidės atostogos. Tačiau netrukus atskries kiti mokslo metai, kuriems turėtumėte ruoštis ne paskutinėmis rugpjūčio dienomis.

Šie metai nėra išimtis - ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų tėveliai iki naujų mokslo metų turės pateikti vaiko sveikatos pažymėjimą ugdymo įstaigoms. Vasara yra puikus metas ne tik atostogauti, bet ir neskubant, nepatiriant streso pasitikrinti mokinio sveikatą. Priešingu atveju vasaros pabaigoje, rudens pradžioje gydymo įstaigose nusidriekia eilės, ir jų lankytojai patiria daug visiškai nereikalingos įtampos, kurios galima išvengti.



Svarbu nepamiršti, jog vaiko sveikatos pažymėjimas susideda iš dviejų dalių: sveikatos patikrinimas pas šeimos gydytoją, kai mokiniui patikrinamas regėjimas, pamatuojamas kraujospūdis ir daugelis kitų rodiklių; odontologo konsultacija, kurios metu vaikas pasitikrina dantų ir žandikaulių būklę. Tik toks sveikatos patikrinimas yra pilnas ir informatyvus.

Taip pat svarbu akcentuoti, kad šeimos gydytojas bei gydytojas odontologas duomenis apie vaiko sveikatos būklę turi įvesti į elektroninį vaiko sveikatos pažymėjimą, kad būtų užtikrintas vaiko sveikatos duomenų konfidencialumas. Reikėtų suprasti, jog vaiko sveikatos patikrinimas nėra tik „popierėlis“, nes tik įvertinęs sveikatos būklę gydytojas gali pateikti rekomendacijas, kuriomis remiantis vaikui sukuriama saugi aplinka mokykloje.

VLK
VALSTYBINĖ LEIGONŲ KASA
PRIE SVIETIMOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Ką reikia žinoti apie nemokamą vaikų dantų silantavimą?

Skirta vaikams nuo 6 iki 14 metų.

Kreipkitės į savo polikliniką arba odontologijos kliniką.

Silantuoja sveiki nuolatiniai krūminiai dantys.

Daugiau informacijos: www.vlk.lt
Nepilnamečiams galima pateikti informaciją telefonu (8 5) 252 2222.

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, negąsdinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvus 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 psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, iškyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

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.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Įsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

Patarimai vaikų mitybai

Sparčiai augančio vaiko organizmas suvartoja daug energijos, kuri yra išievojama net jiems ramiai sėdint. Laistelių atsinaujinimui organizmas suvartoja daug maisto atsargų. Didelis vaikų judrumas reikalauja papildomos energijos. Todėl labai svarbus yra subalansuotas vaiko mitybos racionas ir režimas.

Įrodyta, kad sveiki mitybos įpročiai susiformuoja jau vaikystėje, todėl ypatingai svarbu juos diegti ir formuoti ankstyvame amžiuje. Siekiant, kad vaikų mityba būtų tinkama ir sveika, labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vieno ar kelių patarimų, bet būtų atsižvelgiama į visus sveikos mitybos principus ir taisykles bei rekomendacijas.

Vaikų mityboje labai svarbus įvairumo principas, nes tik taip organizmas bus aprūpintas visomis reikalingomis maisto medžiagomis, vitaminais, mineralinėmis medžiagomis.

Kai kurie maisto produktai turi būti vartojami kiekvieną dieną, kai kurie gali būti vartojami rečiau, tačiau ne rečiau kaip 1 - 2 kartus per savaitę.

Kiekvieną dieną rekomenduojama valgyti šiuos maisto produktus: daržoves, vaisius, uogas, grūdinius produktus (duonos gaminius, kruopų produktus), pieno produktus, augalinius aliejus, mėsą ir jos produktus.

Ne kiekvieną dieną galima valgyti žuvį ir jos produktus, kiaušinius, grietinę, sūrį.

Taip pat labai svarbu, kad būtų teisingas maisto produktų išdėstymas dienos bėgyje: pirmoje dienos pusėje – produktai, turintys daugiau baltymų, riebalų, antroje – daugiau daržovių, vaisių, pieno produktų.

Rekomenduojama:

- Ne mažiau kaip 3 - 4 kartus per dieną valgyti daržovių ir jų patiekalų ir ne mažiau kaip 1 - 2 kartus per dieną valgyti vaisių ar uogų.
- Valgant ar užkandžiuojant reikėtų rinktis būtent vaisius ir daržoves, nes tai gali suteikti augančiam vaiko organizmui daugiau maistingų medžiagų ir padėti suformuoti sveikos mitybos įpročius.
- Vieną kartą per dieną valgyti košių.



- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus; rečiau vartoti saldžių gėrimų, saldumynų.

Svarbu žinoti, kad:

- Raktas į sveiką mitybą slypi daržovių ir vaisių įvairovėje, kuri yra tokia pat svarbi, kaip ir jų kiekis, nes skirtingos rūšies vaisiai arba daržovės teikia skirtingas maistines medžiagas, todėl rekomenduojama kiekvieną kartą valgyti vis kitokių vaisių ir daržovių.
- Rauginami pieno produktai – jogurtas, kefyras, rūgpienis, varškė ir kiti pasisavinami greičiau ir geriau negu pienas. Nustatyta, kad, praėjus valandai po valgio, pienas pasisavinamas iki 32 proc., kefyras, rūgpienis – iki 91 proc.
- Kalcio ir fosforo santykis piene yra optimalus.
- Kalcį ir fosforą organizmas pasisavina iš pieno produktų geriau negu iš kitų gyvūninių ir ypač augalinių produktų.
- Valgymų metu ant stalų neturėtų būti druskos.
- Pirmenybę turėtų būti teikiama šiems patiekalų gamybos būdams: virimui vandenyje ar garuose, troškiniui.

Jei vaikų mityba atitiks organizmo fiziologinius poreikius, remsis sveikos mitybos principais ir pagrindinėms taisyklėms bei sveikos mitybos piramidės rekomendacijomis, jei bus prisilaikoma mitybos režimo – mityba bus ne tik sveika, bet ir sveikatinanti. Ji bus nukreipta ne tik sveikatos išsaugojimui, bet jos įtvirtinimui ir stiprinimui.

Todėl siekiant, kad kuo daugiau mokinių žinotų apie sveiką mitybą bei fizinį aktyvumą ir sveikai maitintūsi bei būtų fiziškai aktyvūs, būtina stiprinti mokinių, mokytojų ir tėvų mokymą apie sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą mokyklose. Nesilaikant pagrindinių mitybos taisyklių, vaiko sveikata ir augimas gali sutrikti.

Veikla bendrojo lavinimo mokyklose „Orientavimosi diena 2019“

Gegužė – fizinio aktyvumo mėnuo. Visoje Lietuvoje vyksta įvairiausi renginiai, kurių tikslas – skatinti ir vaikus, ir suaugusiuosius būti fiziškai aktyviems.



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 pradėdame mankštintis vaikystėje ar jaunystėje, tuo ilgiau išlieka teigiami fiziologiniai organizmo pokyčiai.

Siekiant iš esmės paveikti pasaulinę fizinio pasyvumo epidemiją, kuri per metus nusineša daugiau nei 5 milijonus gyvybių, būtinos esminės ir ilgalaikės asmeninio ir visuomeninio gyvenimo permainos.

Gegužės 15 d. Prienų „Ažuolo“ progimnazija organizavo renginį „Orientavimosi diena 2019“. Ren-

ginys vyko dviem etapais: pirmajame dalyvavo pradinė klasių mokiniai, antrajame – 5-8 klasių mokiniai.

Orientavimosi varžybos – tai pozityvus ir linksmas laisvalaikio praleidimo būdas, nereikalaujantis nei specifinių žinių, nei ypatingų įgūdžių, tačiau sudarantis visas sąlygas atsiskleisti fizinio bei loginio mąstymo gebėjimams, sustiprinti tarpusavio ryšį su draugais, patirti daug smagių nuotykių ir įsikrauti nepaprastai daug geros nuotaikos.

Renginio metu vaikai taip pat dalyvavo visuomenės sveikatos biuro „Sveikatos palapinėje“ vykstančiose veiklose: tvėrė žmogaus skeleto dėlionę, stengėsi atpažinti žmogaus vidaus organus, buvo mokomi taisyklingai prižiūrėti dantukus.

Smagu, kad tokios aktyvios dienos neužtemdė lietaus debesys, ir visi dalyviai galėjo pasidžiaugti šilta pavasarine saule!

Mokomoji pamokėlė - praktinis užsiėmimas „Sveikos vaiko pėdutės“

Gegužės 13 d. Prienų r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinio ugdymo skyriaus „Boružiukų“ vaikučiams visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, vedė plokščiapėdystės profilaktikai skirtą mokomąją pamokėlę. Pamokėlyje vaikai sužinojo, kas yra plokščiapėdystė ir netaisyklinga kūno laikysena, kaip reikia to išvengti. Praktinio užsiėmimo tikslas - stiprinti vaikų pėdos raumenis atliekant plokščiapėdystės profilaktikai tinkamus pratimus,

tam panaudojant kasdienes priemones. Veiklos metu vaikai vaikščiojo basomis, tai nauda organizmui: stimuliuojama vidaus organų veikla, sustiprėja kūno gyvybinis tonusas, atpalaiduojamos pėdos, gerėja nuotaika. Atliko įvairias aktyvias užduotis: kojų pėdų mankštą, sėdėdami ant kėdučių, iš laikraščio bandė sugniaužyti kamuoliuką ir žaidė kojų pėdų mankštą (reikėjo kojomis įmesti laikraščio kamuoliuką į pintinę), išbandė piešimą kojų pirštukais.

Akcija „Judėk smagiai – gyvenk sveikai“

Šeima ir darželis – kiekvienos visuomenės stabilumo centras, tai – du partneriai atsakingi už vaiko sveikatą ir visapusišką jo ugdymą.

Zodžio „šeima“ prasnę patikrinome gegužės 10 d. Skriaudžių pagrindinės mokyklos ikimokyklinio ugdymo skyriuje vykusioje sporto šventėje „Judėk smagiai - gyvenk sveikai“. Šventė skirta Tarptautinei šeimoms dienai paminėti.

Šeima suteikia vaikui pasitikėjimą savimi, ugdo aukštesnę savęs vertinimą, skatina bei stimuliuoja jo socialinį ir kūrybinį aktyvumą, o tai vyksta nuolat: kalbant, bendraujant, diskutuojant, leidžiant laisvalaikį su vaiku. Todėl ir kilo mintis paminėti Šeimų dieną.

Į šią šventę, vykusių lauke, susirinko mamos, tėčiai, broliai, sesės. Gausiai susirinkusiuosius gražiais ir prasmingais žodžiais pasveikino grupių auklėtojos D. Valaitienė ir D. Vencloviėnė.

Sporto šventę pradėjo kvietiniais svečias – septynerių Helena, lankanti sportinę gimnastiką ir jau laimėjusi ne vieną medalį varžybose. Pasirodymą stebėjome su nuširdžiomis šypsenomis ir gausiais plojimais.



Tėveliai su vaikučiais ant plėvelės galėjo piešti savo šeimą, taip pat galėjo nusifotografuoti kartu, padainuoti. Vėliau, išklause žaidimų taisykles, darželinukai suskubo atlikti linksmųjų estafečių užduočių, kurios buvo labai įvairios. Ypač smagu buvo stebėti, kaip noriai tėveliai įsitraukė ir dalyvavo įvairiose rungtyse, o vaikai džiaugėsi, galėdami su

tėveliais kartu rungtyniauti. Pralaimėjusių nebuvo, juk svarbu dalyvauti. Džiugios emocijos ir nuotaika ilgai išliks vaikų atmintyje.

Visiems renginio dalyviams bei svečiams buvo įteiktos Prienų visuomenės sveikatos biuro paruoštos dovanėlės. Šeimoms šventė buvo šilta, jauki ir linksmas.

Praktinis užsiėmimas „Sveiko vaiko kodas – mankšta“

Balandžio 18 d. Prienų lopšelyje - darželyje „Saulutė“ visuomenės sveikatos specialistė O. Voronkova ir auklėtoja R. Zeleniakienė su mažaisiais „Pelėdžiukų“ grupės vaikais dalyvavo ryto mankštoje. Dalyvaudami judrioje veikloje vaikai pratins bendrauti, būti komandos nariais, laikytis taisyklių, valdyti emocijas. Vaikai atliekami pratimai išjudina visą kūną, stiprina raumenis, lavina lankstumą, laikyseną, pusiausvyrą ir koordinaciją, erdvės suvokimą, gerina šoklumą, išvermę bei reakciją. Mankštintis vaikams yra smagu, kai į mankštos fizinius pratimus yra integruoti žaidimų, šokių elementai. Siekėme skatinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą, rūpinimąsi savo sveikata, didinome motyvaciją aktyviai judėti, geriname vaikų nuotaiką.



Vasaros džiaugsmas, pavojai ir pirma pagalba

Vasara dovanoja vaikams saulę, taškymąsi vandenyje, pasivažinėjimus dviračiais, žygius į mišką ir daugybę kitų pramogų. Tačiau čia ir tyko didžiausi vasaros pavojai dėl neatsargumo, dėl rizikos nevertinimo bei nenumatytų aplinkybių. Dažnai mokyklinio amžiaus vaikai vasaros laiką leidžia su bendraamžiais, todėl labai svarbu mokėti suteikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą Šilavoto pagrindinėje mokykloje, gegužės mėnesį organizavo pirmosios pagalbos teorinius - praktinius užsiėmimus, kurie buvo skirti 7-8 klasių mokiniams. Užsiėmimų metu kalbėta apie galimus pavojus vasaros metu gamtoje ir patarta, kaip elgtis

tokioje situacijoje. Vaikai dėmesingai klausėsi patarimų, kaip elgtis nudegus saulėje, perkaitus ar gavus saulės smūgį, kuo tepėti nudegusį kūną, kaip vėsinti ir padėti ištikus perkaitimui.

Dažnai traumas įvyksta bėgant, važinėjant dviračiu ar paspirtuku. Mokiniai buvo supažindinti, ką būtina atlikti susižeidus: pirmiausia nu-

brodinimą ar žaizdą nuplauti švari vandeniu ir tik tada atlikti kitus veiksmus.

Daugiausia susidomėjimo sulaukė praktinis užsiėmimas – gaivinimas. Šio užsiėmimo metu kiekvienas mokinys galėjo praktiškai atlikti dirbtinį kvėpavimą manekenui, pajauti, kiek reikia fizinį jėgų ir išvermę, norint tinkamai atlikti gaivinimą, kol atvyks pagalba. Mokiniai stengėsi, jiems buvo įdomu išmokyti pirmosios pagalbos veiksmų. Užsiėmimo pabaigoje mokiniai atsakinėjo į klausimus, kurie pagilino ir įtvirtino gautas žinias.

Nuo birželio 3 d. KETVIRTADIENIŠIS PENKTADIENIŠIS 10:00 VAL.

NEMOKAMI ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO MOKYMAI

Užsiėmimų metu rekomenduojama dėvėti nevaržančią, nestidžių padų avalynę, patogią aprangą bei turėti buteliuką vandens.

Mokymų metu šiaurietiškojo ėjimo lazdas suteiksimės.

VIETA: Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadionas (Kęstutis g. 45)

Būtina išankstinė registracija tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79 995 el. paštu prienai.v.sveikatos@gmail.com

ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

NEMOKAMOS Konsultacijos vyks: 10:00-14:00 val. (ketvirtadieniais) (Kauno g. 2, 33 kab. III a. Prienai)

Būtina išankstinė registracija: (8 319) 54 427 8 678 79 995

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžius, nei lytis, 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.

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 atsižvelgdam galime keisti savo gyvenimo būdą (nereguliuoti mitybos įpročius, atsisakyti žalingų įpročių, taip pat fiziniai aktyvesnis 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