



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS  
[www.svencioniuvsb.lt](http://www.svencioniuvsb.lt)

# Balandis -birželis 2021 m.

## Naujienlaiškis



***MŪSŲ SVEIKATA – MŪSŲ PAČIŲ***

***RANKOSE***

*Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą. (Vydūnas)*

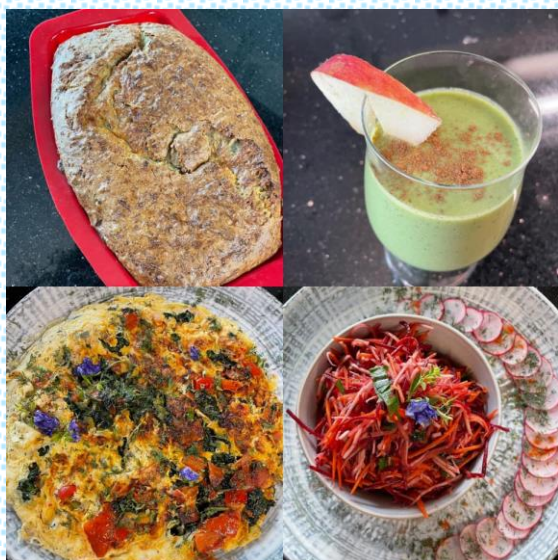
## PRAĖJUSIŲ MĖNESIŲ

### IVYKIAI, VEIKLOS

#### „SVEIKA IR SUBALANSUOTA MITYBA“

2021 m. gegužės 20 ir 27 dienomis Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo net du nuotolinius, teorinius ir praktinius užsiėmimus- "Sveika ir subalansuota mityba".

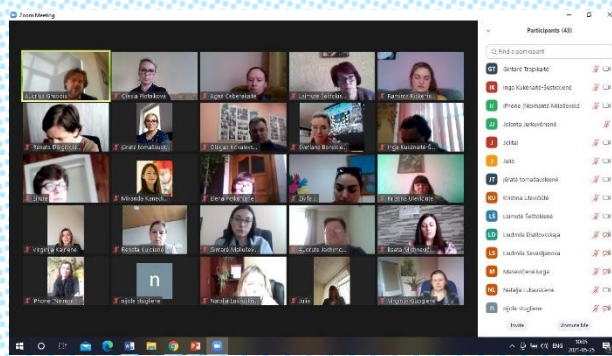
Renginius vedė edukacinių kursų mokytoja, Good Food studio įkūrėja- **Aistė Švetkauskė**.



### KONFERENCIJA

#### „PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ GYDYMO IR SOCIALINĖS INTEGRACIJOS SISTEMOS DABARTINĖ SITUACIJA“

Gegužės 25 d. visuomenės sveikatos biuro specialistės Raminta Kiškėnienė ir Gintarė Maliuševskienė, vykdant projektą „Integruotų priklausomybės ligų gydymo paslaugų kokybės ir prieinamumo gerinimas“, dalyvavo nuotolinėje konferencijoje. Jos metu specialistės pristatė Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą, organizuojamas veiklas priklausomybių prevencijos ir psichikos sveikatos gerinimo tematika. Taip pat pristė Švenčionių rajono savivaldybės mirtingumo nuo alkoholio ir narkotinių medžiagų sąlygotų priežasčių statistiką.



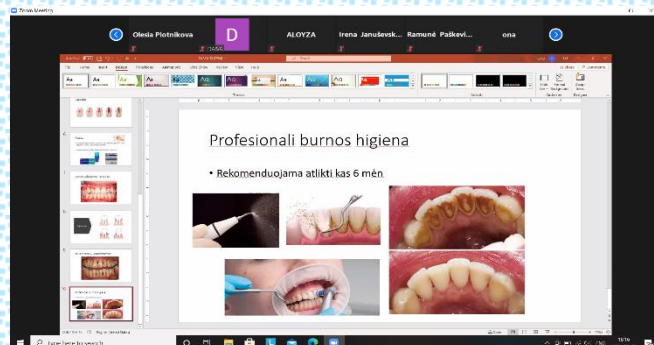
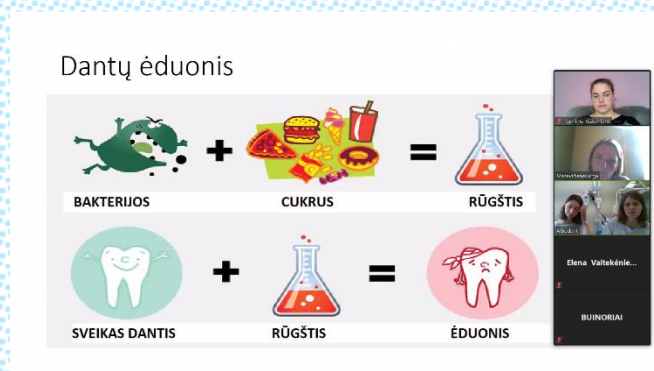
#### NUOTOLINĖ PASKAITA – DISKUSIJA „BURNOS HIGIENA“

Šypsena – tai lyg mūsų vizitinė kortelė, o kad ji būtų daili, dantys turi išlikti sveiki ir gražūs. Todėl labai svarbu juos prižiūrėti ir puoselėti jau išdygus pirmajam dantukui.

Tėvelių vaidmuo šioje vietoje yra labai svarbus. Jie ne tik turi pradėti rūpintis vos išdygus pirmam pieniniam vaikučio dantukui (nuo jų priklauso nuolatinių dantų būklė), bet ir būti tinkamu pavyzdžiu savo atžaloms.

Tinkama šeimos burnos higiena (dantų valymas dantų šepetėliu su pasta, tarpdančių šepetėliu, vieno danties šepetėliu, tarpdančių siūlu ir naudojimas burnos skalavimo skysčio) yra profilaktinė priemonė padedanti išvengti dantų ėduonies, palaikanti sveikas dantenas ir leidžianti ilgiau džiaugtis sveikais savais dantimis. Deja, kartais pritrūkus žinių ir netinkamai prižiūrint burnos ertmę formuojasi apnašos, akmenys, atsiranda dantų skausmas, intensyvus dantų kraujavimas ar jautrumas ir daug kitų problemų.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras siekdamas kelti rajono gyventojų sveikatos raštingumą (informuoti apie tinkamą šeimos burnos higieną) birželio 8 d. kvietė rajono gyventojus į nuotolinę paskaitą – diskusiją “Burnos higiena” Į rūpimus klausimus maloniai sutiko atsakyti klinikos “ALBODENT” gydytojos – odontologės Ieva Jacinienė ir Margarita Goldberg.



## DARBUOTOJŲ PSICHIKOS KOMPETENCIJŲ KĖLIMAS

Didėjant darbo tempui darbuotojai vis dažniau patiria stresą, kuris tiesiogiai veikia darbo našumą bei kokybę, sukelia konfliktines situacijas ir sutrikdo komandinį darbą.

Atsižvelgiant į tai, gegužės 3 dieną prasidėjo Švenčionių rajono mokyklų darbuotojų kompetencijos, psichikos sveikatos srityje, didinimo mokymai. Mokymus veda VŠĮ “Domus Solis”.

Taip pat, balandžio 21 d. mokymai buvo pradėti ir UAB “Švenčionių švara” darbuotojams, kuriuos veda UAB “Verslo Aljansas”.

Mokymų tikslas - gerinti psichosocialinę aplinką ir stiprinti darbuotojų, darbdavių psichikos sveikatą, kuri yra labai svarbi gerai savijautai, darbingumui ir gyvenimo kokybei, taip pat leidžianti darbuotojams išnaudoti savo potencialą, produktyviai dirbti, jaustis harmoninga asmenybe.

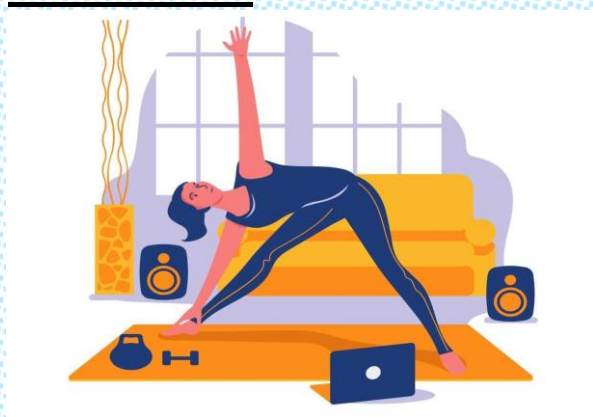
## SPORTO ŠVENTĖ “GIRIOS VINGIAIS”

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, birželio 13 d., viešėjo ir savo veiklas pristatė Kaltanėnuose vykusioje sporto šventėje "Girios vingiais". Tiek dalyviai, tiek šventės svečiai galėjo susipažinti su visuomenės sveikatos biuro teikiamomis paslaugomis, kūno masės analizatoriaus pagalba išsiaiškinti: riebalų, raumenų, vandens ir kitus parametrus. Taip pat galėjo pasimatuoti kraujospūdį, išmokti atlikti pradinį gaivinimą, naudojimąsi defibriliatoriumi, pasimatuoti antsvorį imituojančią liemenę, sudalyvauti loterijoje ir kt.





## LAIKYSENOS KOREGAVIMO MANKŠTOS



Dažnas šiuolaikinis žmogus skundžiasi nugaros skausmais, kuriuos neretai sukelia netaisyklinga laikysena. Jei darbe nuolat sėdima prie kompiuterio, o po darbo vėl laikas leidžiamas sėdomis, dėl mažo fizinio aktyvumo nusilpsta raumenys, ilgainiui pradeda formuotis kupra, kaklas palinksta į priekį ar iškrypsta stuburas.

Žmogaus laikysena vadinama taisyklinga, kai žmogus sėdi tiesiai, krūtinė yra pakelta, o pilvas – įtrauktas. Būtina suprasti, kad „sėdėti tiesiai“ nereiškia, kad reikia įsitempti kaip stygai. Stuburo natūralūs linkiai veikia kaip spyruoklė ir amortizuoja krūvius. Taigi stuburo linkiams išsitiesinus, nugarai tektų didžiulės apkrovos, kol galiausiai patirtumėte traumą. Todėl nereikia stengtis išlaikyti taisyklingą laikyseną per jėgą.

Norint išlaikyti taisyklingą laikyseną, reikėtų kasdien kelias minutes skirti mankštai.

Žmonių laikysena dažnai būna prasta visai ne dėl to, kad jų liemens ir nugaros raumenys būtų silpni, bet dėl įpročio. Dirbdami

ar besiuilėdami pabandykite sąmoningai save „pagauti“. Susimąstykite, kaip stovite ar sėdite ir, jei reikia, taisykite savo laikyseną.

Pavyzdžiui, jeigu stovite susikūprinę, šiek tiek įtraukite pilvo raumenis, klubai ir keliai turi likti „minkšti“. Susikoncentruokite į savo stuburą, palengva jį ištieskite, bandydami nesukelti didelės įtampos nugaroje. Kai surikiuojate savo kūną taisyklingai, išlaikykite jį tokioje padėtyje bent 30 sekundžių, kaskart po truputį ilginkite laiką.

**Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kalaikysenos koregavimo ir kraujotakos gerinimo mankštos nuotoliniu būdu vyko iki gegužės 27 d.**

Laikysenos koregavimo mankštas vedė kineziterapeutė **Ligita Kindurienė**.

## NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGU KONSULTACIJOS

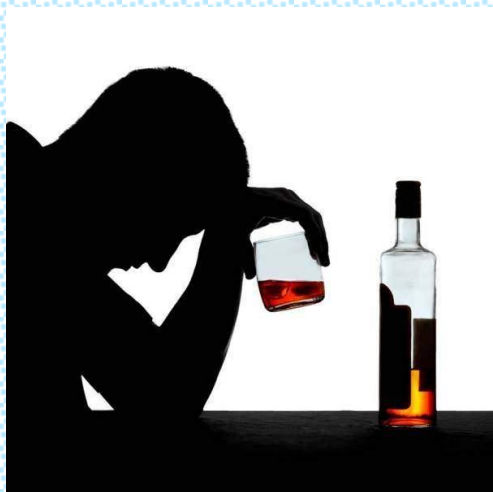
Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Pandemijos metu kylantis stresas ir neužtikrintumas, nutrūkę socialiniai santykiai, finansines problemos, gali padidinti nerimą, miego problemas, irzlumą, bejėgiškumo jausmus. Tokioms situacijoms užsitęsusi gali pasireikšti ir rimtesni psichinės sveikatos sutrikimai.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias psichologo

konsultacijas. Šiuo metu mūsų rajone nuotolinę pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė **Svetlana Maliuševskaja** ir gydytoja psichoterapeutė **Goda Andriukonienė**.

## NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS



**Kenksmingas alkoholio vartojimas** yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone.

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: **Jūratė Tomašauskienė** (Pabradė, Švenčionėliai) ir **Olegas Kovalevskis** (Švenčionys)

## KOVA SU COVID-19



Paviršių ėminių tyrimas SARS-CoV-2 Švenčionių rajono švietimo įstaigose

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2021 m. pradžios (kaip ir visus 2020 m.) ir toliau aktyviai dalyvauja savivaldybės vykdomose COVID-19 ligos suvaldymo ir prevencijos priemonėse:

- Biuras koordinuoja dviejų rajone veikiančių mobilių punktų darbą.
- Švenčionių rajono bendrojo ugdymo įstaigose vykdo COVID-19 profilaktinius testavimus greitaisiais antigenų testais;
- Švenčionių rajono švietimo įstaigose vykdo aplinkos paviršių ėminių tyrimą SARS-CoV-2 (2019-nCoV) RNR nustatymui tikralaikės PGR metodu.

## IKIMOKYKLINUKU SVEIKATOS UGDYMAS

Kad vaikams netrūktų žinių apie asmens higieną, kad jie suprastų, jog tai yra vienas elementariausių būdų apsaugoti nuo užkrečiamų ligų, išsaugoti gražius ir sveikus dantukus Pabradės „Ryto“ gimnazijoje vyko praktinės pamokėlės apie asmens higieną. Jas vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Ona Lukjanova.



Pamokėlių metu buvo naudojamos mokomosios priemonės: dantų muliažas, „Liksmasis drakoniukas (mokomoji priemonė burnos higienos demonstravimui), milžiniškas dantų šepetėlis, skrajutės su tinkamos rankų higienos paveikslėliais ir dovanėle muliuku.



Vaikai plaudami rankas įsitikino, kad rankų plovimas, tai įprasta kasdieninė, tačiau labai svarbi asmens higienos procedūra, sauganti patį vaiką ir aplinkinius nuo užkrečiamų ligų. Tinkama dantukų ir burnos priežiūra neatsiejama norint turėti gražius ir sveikus dantis.

## **SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS**

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai, vykdydami Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų finansuojamo projekto „Sveikos gyvensenos skatinimas Švenčionių rajone“ (Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-01-0005) veiklas, š.m. birželio mėn. 8, 15 dienomis Švenčionėliuose ir Pabradaje prie Žeimenos upės, o birželio 17 d. Švenčionyse prie Bėlio ežero, mokiniams vedė paskaitas - praktinius užsiėmimus „Saugaus elgesys prie vandens“. Jų metu mokiniams buvo

primintos saugaus elgesio prie vandens telkinių taisyklės, praveisti nukentėjusiojo pradinio gaivinimo praktiniai užsiėmimai.



## PATARIMAI

## MAITINKIMĖS SVEIKAI

### ALERGINĖ REAKCIJA



Alergija - tai ypač stiprus žmogaus organizmo apsauginės sistemos atsakas į iš aplinkos patekusias, paprastai žmogui nekenksmingas, medžiagas.

Kovą su įsibrovėliu organizme atlieka antikūnai: esant kontaktui su konkrečiu alergenu, jie pradeda gaminti specialius baltymus – imunoglobulinus - antikūnus, kurie sąveikaudami su alergenais sukelia alerginį uždegimą.

Nevaldoma ir negydoma alergija progresuoja, o pati pavojingiausia reakcija – anafilaksinis šokas.

#### ANAFILAKSIJA

Tai gyvybei pavojinga, greitai besivystanti alerginė reakcija, kuri pažeidžia dvi ir daugiau organų sistemų :

- odos
- kvėpavimo
- virškinimo
- širdies kraujagyslių

#### DAŽNIAUSI ALERGENAI GALINTYS SUKELTI ANAFILAKSINĘ REAKCIJĄ

- Vaistai (penicilinas)
- Maistas: graikiniai riešutai, žemės riešutai, žuvis, jūros gėrybės, kiaušiniai, karvės pienas
- Vabzdžio įkandimas: bitės, vapsvos, skruzdės.

#### GYVYBEI PAVOJINGOS ANAFILAKSINĖS BŪKLĖS POŽYMIAI

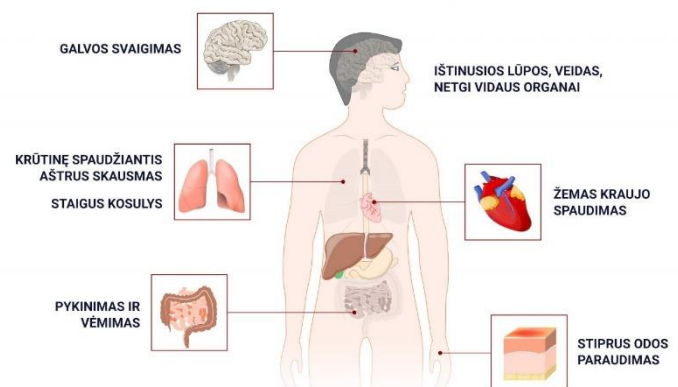
- staigi ligos pradžia (nuo kelių minučių iki dviejų valandų nuo kontakto su alergenu) ir greitas progresavimas
- žinomas ar numanomas kontaktas su alergenu
- dviejų ir daugiau organų sistemų pažeidimo požymiai

#### PIRMOJI PAGALBA

- Nutrakti kontaktą su alergenu
- Nukentėjusiajam suteikti tokią padėtį, kuri jam būtų patogė:
  - ♣ jei vyrauja dusulys – sėdima padėtis
  - ♣ jeigu jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldyti ir kojas pakelti aukščiau nei jo galva
- Atlaisvinti nukentėjusiajam drabužius, kad būtų lengviau kvėpuoti
- Jei žmogus vemia ar kraujuoja iš burnos paversti jį ant šono ar paguldyti į stabilią šoninę padėtį, kad būtų išvengta užspringimo
- Stebėti gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai
- Nukentėjusį būtina vežti į gydymo įstaigą nors ir pagerėtų sveikata (Po anafilaksijos dažnai simptomai atsikartoja, todėl būtina, kad toks žmogus būtų stebimas gydymo įstaigoje bent kelias valandas)
- **Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverti kvėpavimo takus ir įvertinti kvėpavimą – jei jis nekvėpuoja pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimai)**

Parengta pagal SMLPC informaciją

#### Anafilaksinio šoko požymiai



**Laiku nesuteikus pirmosios pagalbos, žmogus gali mirti!**

**ERKĖS IR JŲ PLATINAMOS****LIGOS**

Erkės tai 0,5 iki 15 mm dydžio išoriniai parazitai (ektoparazitai). Erkių lervos yra ypatingai mažos ir sunkiai pastebimos, ne didesnės už smeigtuko galvutę. Suaugusios erkės paprastai būna didesnės, gali siekti pieštuko skersmenį.

Erkės prisitvirtina prie gyvūnų ar žmonių odos, įsisiurbia į jos paviršių ir maitinasi šeimininko krauju. Jos paprastai įsisiurbia plaukuotose kūno vietose, už ausų, taip pat alkūnių ir kelių vidinėse pusėse, kirkšnyse ir pažastyse.

**Erkinis encefalitas.** Liga pasireiškia sunkiu galvos smegenų ar jų dangalų uždegimu, o jo simptomai neretai būna panašūs į gripo – liga prasideda staiga, pakyla aukšta temperatūra, gali skaudėti galvą, sąnarius, pečius, kai kuriais atvejais gali pradėti krėsti šaltis, pykinti, viduriuoti. Inkubacinis periodas (nuo erkės įkandimo iki pirmųjų simptomų atsiradimo) gali trukti iki 30 dienų. Įsisiurbus erkei, virusas iš pradžių patenka į kraujotaką ir limfotaką – tada atsiranda požymių, panašių į gripą. Negalavimai paprastai vargina tik apie savaitę, o tada jie išnyksta. Tiems, kurių organizmo gynyba sušlubuoja, prasideda antroji ligos fazė – smegenų dangalų ar netgi smegenų uždegimas, kuris ypač pavojingas ar net mirtinas (kasmet Lietuvoje miršta 1- 3 asmenys).

**Laimo liga** - ne virusinė, nuo jos nėra skiepų. Persirgus neįgyjamas imunitetas, tad Laimo liga galima susirgti ne vieną kartą. Dėl šios priežasties erkių saugotis reikėtų ne mažiau nei anksčiau. Inkubacinis periodas paprastai trunka nuo 8 iki 30 dienų. Ligos simptomai. Būdingiausias požymis – po 7-14 dienų atsirandanti odoje (erkės įsisiurbimo vietoje) viena ar net kelios raudonos arba elipsės formos ryškiais kraštais dėmės. Jų vietoje oda gali būti jautri, ją palietus jaučiama šiluma. Per kelias dienas paraudimas gali išplisti iki 5 cm diametro ir daugiau. Vėliau šis paraudimas gali pranykti, bet liga progresuoja toliau. Gali prasidėti kiti požymiai: galvos skausmai, ankstyvas

nuovargis, nerimas. Vėlesnėse ligos stadijose – gali pasireikšti nervų sistemos pažeidimų, sąnarių, raumenų, akių, širdies pažeidimų. Negydoma Laimo liga gali tapti lėtine, vis labiau pažeisdama smegenis, nervus, širdį, sąnarius.

**Kaip išvengti erkės įkandimo?**

Tinkami drabužiai yra:

- Šviesūs
- Viršutinė aprangos dalis ilgomis rankovėmis prigludusioms prie riešo;
- Kelnų klešnių apačia prigludusi prie kūno;
- Skarelė arba kepurėlė

**Kaip tinkamai pašalinti įsisiurbusią erkę?**

- **Kuo greičiau ištraukti nes:**  
Kuo ilgiau užsikrėtusi erkė įsisiurbusi, tuo didesnė tikimybė perduoti užkratą;
- **Netepant jokiais tirpalais nes:**  
Sudirgintas parazitas aktyviau išskiria seiles, kuriose gali būti ligos sukėlėjų;
- **Nespaudžiant jos kūno nes:**  
Ligos sukėlėjai yra erkės virškinimo trakte;
- **Erkę patogiau traukti pincetu, kuo arčiau žmogaus odos, staigiu judesiu;**
- **Po erkės pašalinimo žaizdelė dezinfekuojama.**



Laimo ligos požymis



## Vasaros traumos: pirmoji pagalba



Vasaros metu, į gydytojus dėl patirtų traumų, kreipiasi net trečdaliu daugiau žmonių. Apie 50 proc. visų traumų nutinka vandenyje, kitos - būtinės bei automobilių avarijų traumos. Daug susižalojimų įvyksta savaitgaliais bei švenčių dienomis ir dažniausiai nukenčia jauni žmonės dėl neapdairumo.

Dažniausios vasaros traumos: sąnarių, sausgyslių ir raumenų patempimai, išnirimai, pjautinės žaizdos, nudegimai. Dažniausiai traumuojami keliai, pėdos ir kulksnys, taip pat nugara ir pečių sritis.

### **Pagalba pasitempus sausgysles arba raumenis**

Pasitempus (pirmąją parą po susižalojimo) labai padeda šaldomieji kompresai, kurie sumažina skausmą ir patinimą. Pirmąsias tris dienas po patirtos traumos jokių būdu negalima naudoti šildančių priemonių, netinka ir masažas. Skausmą ir uždegimą numalšinti padeda įvairūs tepalai, tabletės, pleistrai. Labai svarbu teisingai suteikti pirmąją pagalbą, nes nuo jos priklauso tolimesnė gijimo eiga ir nukentėjusiojo savijauta.

### **Nudegimai saulėje**

Saulėje nudegusią vietą patariame atvėsinti vėsiu vandeniu, dėti šaltus kompresus, taip pat tepti drėkinamuoju kremu. Stipriai nudegusias vietas derėtų tepti medikamentais nudegimams gydyti, skausmui malšinti.

### **Pjautinės žaizdos**

Viena iš dažniausių vasaros metu patiriamų traumų yra pjautinės žaizdos. Įsipjovus pirmiausia stabdomė kraujavimą, taip pat žaizdą išplauname antiseptiniu tirpalu, o kraštus patepame antiseptiku. Pažeistą galūnę geriausia laikyti pakeltą. Jei žaizda gilesnė ir kraujavimas nesiliauja – būtina važiuoti į artimiausią medicinos įstaigą. Gydytojai sutvarkys žaizdą, paskiepys nuo stabligės.

### **Nudegimai**

Veiksmingiausia pirmoji pagalba esant nudegimams - šaltis, geriausia tekantis vanduo. Tačiau jis neturėtų būti per šaltas, tinkamiausia +20 °C temperatūra. Nukentėjusią vietą reikėtų vėsinti 10–15 min. Jei nėra galimybės jos pakšti po čiaupu, tiks ir upelio, ežero vanduo. Jei vanduo vėsesnis, siekia apie +10 °C, tada pažeistą vietą jame reikėtų laikyti trumpiau.

Vėsus vanduo numalšina skausmą, neutralizuoja ant odos patekusį karštį, įtakoja traumos lygį. Vėliau pažeistą vietą reikėtų aptvarstyti švairiu bintu ar apskuti paklode ir važiuoti į gydymo įstaigą. Pravers ir vaistai nuo skausmo.

### **Teigiamo fizinio aktyvumo poveikis sveikatai**

Nuo mažų dienų girdime, jog judėjimas – tai sveikata. Tačiau ne visuomet surandame laiko ir noro būti fiziškai aktyvūs. Vaikams fizinis aktyvumas užtikrina sveiką augimą ir raidą, gerą savijautą. Suaugusiems leidžia nepervargstant atlikti kasdienes užduotis. Pagyvenusiems, senyvo amžiaus žmonėms pakankamas fizinis pajėgumas – galimybė džiaugtis laisvalaikio pramogomis ir tuo pačiu išlaikyti socialinį aktyvumą.

Vasara - puikus metas, kuomet aktyvią fizinę veiklą galima suderinti su išvyka į gamtą ir nereikia brangiai mokėti už sporto klubų abonementą. Lepinant kaitriai vasaros saulei, visai nesinori lieti prakaitą sporto salėje. Fizinis aktyvumas gamtoje - tai galimybė daugiau laiko praleisti su šeima, susirasti draugų, bendraminčių ir svarbiausia - stiprinti sveikatą ir fizinį pajėgumą.

## Fizinio aktyvumo poveikis suaugusiems asmenims

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad nuolatinis optimalus aerobinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pagerina bendrą savijautą, o kai kurios fizinio aktyvumo rūšys yra naudojamos lėtinių ligų gydymui:

- sumažėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis;
- palaipsniui sumažėja padidėjęs sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas krūvio ir ramybės metu;
- sumažėja trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų kiekis bei padidėja didelio tankio lipoproteinų kiekis kraujyje – t. y. sumažėja rizika susirgti ateroskleroze;
- pagerėja kraujagyslių endotelio funkcija, išsaugomas kraujagyslių elastingumas, pagerėja mikrocirkuliacija;
- pagerėja kraujo apytaka smegenyse, kas ypač svarbu protinį darbą dirbantiems asmenims;
- gerėja audinių tolerancija gliukozei ir didėja jautrumas insulinui, todėl fizinis aktyvumas gali būti naudojamas kaip II tipo cukrinio diabeto profilaktikos ir gydymo priemonė;
- padeda išvengti nutukimo ir kartu su kitomis priemonėmis (gyvenimo būdo korekcija, mitybos keitimu) tinka kompleksinei nutukimo terapijai;
- tinkamas fizinis krūvis bei racionali mityba pristabdo kaulų retėjimo procesą – osteoporozę ir osteopeniją;
- fiziniai pratimai mažina psichologinio streso požymius, tinka atskirų psichinių ligų, ypač depresijos, nerimo, funkcinų nervų sistemos sutrikimų, prevencijai;
- fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti kai kuriais vėžiniais susirgimais (storosios žarnos ir krūtys);
- fizinis aktyvumas stimuliuoja imuninę sistemą, didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems

išorės veiksniams; tuo pačiu sumažina tikimybę sirgti virusinėmis infekcijomis;

- palaiko raumenų tonusą, jėgą ir ištvermę, su amžiumi lėčiau mažėja raumenų masė, jėga ir ištvermė;
- palaiko sąnarių, sausgyslių ir raiščių elastingumą, didina sąnarių paslankumą; mažina tikimybę sirgti stuburo kaklinės ir juosmeninės dalies osteochondroze.

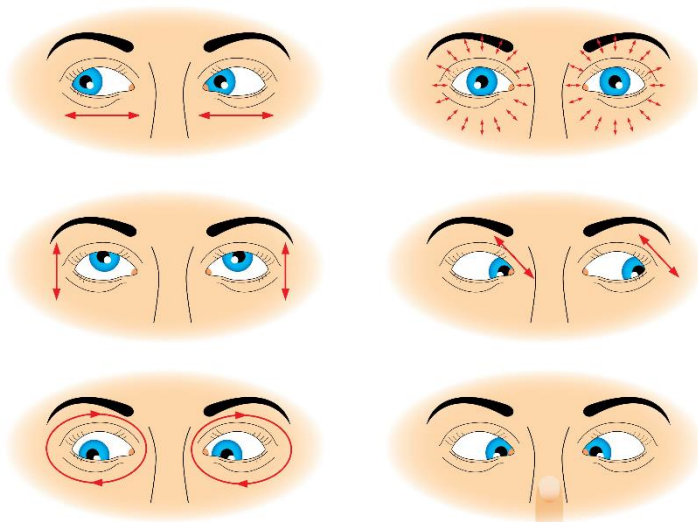


## Fizinio aktyvumo poveikis vaikams ir paaugliams

- stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerėja funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie kintančių aplinkos sąlygų;
- tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją;

- didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams;
- teigiamai veikia visas raumenų grupes;
- formuojami nauji motoriniai įgūdžiai, lavinama jėga, greitumas, vikrumas, ištvėrmė, koordinacija ir pusiausvyra;
- mažėja streso hormonų lygis kraujyje, o tai ypač aktualu vyresnių klasių moksleiviams;
- daugiau sunaudojama energijos, sumažėja vaikų nutukimo pavojus;
- gerėja kaulų mineralizacija ir didėja kaulų tankis, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose;
- gerėja nuotaika, mažėja vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomai;
- didinamas didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas – didėja protinis darbingumas, gerėja miegas;
- didėja pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai;
- gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija.

### Mankšta svarbi ne tik kūnui, bet ir akims!



## MANGO LEDAI SU KOKOSO PIENU IR ŠOKOLADU



### Jums reikės:

- 2 mangų sunokusių
- 250 ml kokosų pieno
- 2 v. š. agavos sirupo (galima pakeisti sunokusiu bananu)
- 1 a. š. šokolado šilto, geriausia su kuo didesniu kiekiu kakavos (ne mažiau 75 proc.)

### Gaminimo eiga:

- Supjaustome mangus kubeliais ir užšaldome šaldiklyje.
- Sušalusius kubelius sutriname smulkintuvu.
- Į gautą masę įpilame kokosų pieną ir gerai išmaišome smulkintuvu, sudedame agavų sirupą, dar kartą išmaišome.
- Ledų mišinį paskirstome indeliuose ir įdedame į šaldiklį, kol sušals. Paruoštus sudedame gražiai į ledaines, apšlakstome šiek tiek virš garų vonelės pašildytu šokoladu.

**SKANAUS!!!**

# PIRMOJI PAGALBA PATYRUSIAM SAULĖS SMŪGIJ



## Saulės smūgio simptomai

- ☀ Galvos pojūčių pokyčiai
- ☀ Raumenų skausmas
- ☀ Virškinimo sistemos sutrikimai
- ☀ Dehidracija
- ☀ Pabalusi ar išberta oda
- ☀ Aukšta kūno temperatūra
- ☀ Padidėjęs kraujospūdis, sutrikęs širdies ritmas, kliedėjimas ar sąmonės netekimas

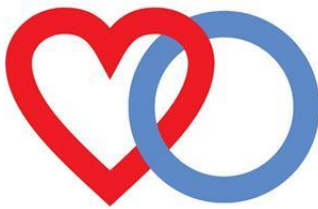
## Pagalba patyrusiam saulės smūgi

- ☀ Nuveskite jį į pavėsį ar į vėsią vietą
- ☀ Paguldykite arba pasodinkite
- ☀ Atsagstykite ir palaisinkite drabužius
- ☀ Veidą apipurkškite vėsiu vandeniu
- ☀ Ant galvos uždėkite vėsų kompresą
- ☀ Duokite atsigerti vėsaus gėrimo
- ☀ Jei nukentėjusį pykina duokite gerti ko nors rūštaus (pvz. vandens su citrinos sultimis)
- ☀ Jei nukentėjusysis be sąmonės, guldykite jį ant šono
- ☀ Vėdinkite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą



## KVIEČIAME DALYVAUTI

### **Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos asmenų sveikatos stiprinimo programoje**



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

Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (toliau – Programa), vykdoma vadovaujantis nauja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymo redakcija Nr. V-776 „*Dėl sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo*“.

Aprašo tikslas – integruojant Programą į priminės sveikatos priežiūros įstaigų ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų veiklą užtikrinti jos įgyvendinimą, siekiant motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką.

Programa taikoma suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika, taip pat savanoriškai besikreipiantiems dėl dalyvavimo Programoje.

Detalesnę informaciją rajono gyventojai galės gauti pas savo šeimos gydytoją bei Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos

biure, o taip pat el. paštu – [stiprinimas.svencionys@gmail.com](mailto:stiprinimas.svencionys@gmail.com).

Kviečiame sekti informaciją Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje – [www.svencioniuvsb.lt](http://www.svencioniuvsb.lt), o taip pat facebook paskyroje.





Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

**Konsultuoja:**  
**Gyd. psichoterapeutė**  
**Goda Andriukonienė**  
**+37069635315**

**Psichologė, psichoterapeutė**  
**Svetlana Maliuševskaja**  
**+37060503310**

Mielai atsakysime į  
kiekvieną Jūsų klausimą  
Tel. (8 387) 206 08



Visuose  
Švenčionių rajono  
miestuose!



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

**KONSULTUOJA:**  
**JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ -**  
**+37067660908.**  
**KONSULTACIJOS VYKSTA**  
**PABRADĖJE IR**  
**ŠVENČIONĖLIUOSE.**

**OLEGAS KOVALEVSKIS -**  
**+37068637066.**  
**KONSULTACIJOS VYKSTA**  
**ŠVENČIONYSE.**

Daugiau informacijos el. p:  
[stiprinimas.svencionys@gmail.com](mailto:stiprinimas.svencionys@gmail.com)



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



## KVIEČIAME NEMOKAMAI SKOLINTIS ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO LAZDAS

Kaip užsisakyti šiaurietiško ėjimo lazdas?

- Lazdas gali pasiimti ir grąžinti Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Strūnaičio g. 3):  
I-V 8.00-16 val.

Registracija ir informacija :  
El. paštu ([stiprinimas.svencionys@gmail.com](mailto:stiprinimas.svencionys@gmail.com)) arba telefonu  
(8 387) 20608



Atėjus pasiimti lazdų biuro darbuotojui būtina pateikti asmens dokumentą, nurodyti tel. numerį ir el. pašto adresą, pasirašyti išdavimo/grąžinimo registracijos žurnale.

• **Ilgiausias lazdų skolinimosi terminas – 5 dienos.**

- Asmuo pasiskolinęs lazdas, negali jas perduoti tretiesiems asmenims.
- Grąžinant lazdas jos turi būti švarios ir tvarkingos.

## Naudinga informacija

Krizinio  
Nėštumo  
CentrasTu ne viena.  
Tu mums rūpi.

PASKAMBINK

+370 603 57912



PARAŠYK

pagalba@neplanuotasnestumas.lt



**Krizinio nėštumo centras** yra nevyriausybė organizacija, įkurta padėti moterims, išgyvenančioms neplanuotą, krizinį nėštumą, vaikelio netektį dėl persileidimo, priešlaikinio gimdymo, taip pat padėti moterims sunkiai išgyvenančioms nėštumo nutraukimą ar pogimdyvinę depresiją.

### Kur rasti pagalbą ištikus krizei?

Krizinį nėštumą išgyvenančioms moterims, valstybė kompleksinės pagalbos pasiūlyti negali, tačiau šioje srityje aktyviai veikiančios visuomeninės iniciatyvos ir nevyriausybines organizacijos daro viską, kad situacija keistųsi.

Viešojo įstaiga **Krizinio nėštumo centras** įkurtas padėti moterims bei poroms, išgyvenančioms neplanuoto nėštumo krizę, pogimdyvinę depresiją, vaikelio netektį dėl persileidimo, priešlaikinio gimdymo, ar nėštumo nutraukimo. Organizacija siekia rūpintis psichine moterų sveikata krizinio nėštumo metu bei pagimdžius, o taip pat vykdyti abortų prevenciją Lietuvoje.

#### Krizinio nėštumo centras:

1. Teikia nemokamą konfidencialią pagalbą moterims bei poroms krizinio nėštumo laikotarpiu.
2. Teikia tęstinę kompleksinę įvairių specialistų pagalbą neplanuotai besilaukiančioms ir dėl to su sunkumais susiduriančioms moterims bei poroms (materialinę, finansinę, socialinę, psichologinę, ginekologinę, teisinę, dūlų, genetiko).
3. Teikia nemokamą pagalbą patyrus abortą, praradus vaikelį dėl persileidimo ar priešlaikinio gimdymo.
4. Teikia psichologinę pagalbą moterims, išgyvenančioms pogimdyvinę depresiją.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

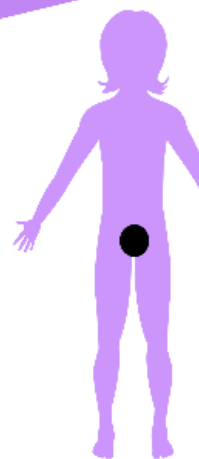


### Dėl širdies ir kraujagyslių ligų

**kartą per 1 m.**  
pasitikrinti gali  
vyrų  
**nuo 40 iki 54 m.**  
**(imtinais)** ir moterys  
**nuo 50 iki 64 m.**  
**(imtinais)**

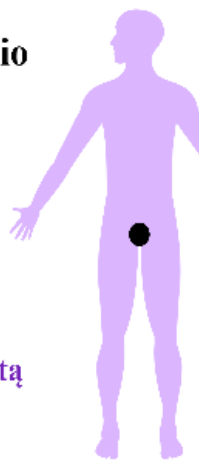
### Dėl gimdos kaklelio vėžio

**kartą per 3 m.**  
pasitikrinti gali  
moterys  
**nuo 25 iki 59 m.**  
**(imtinais)**

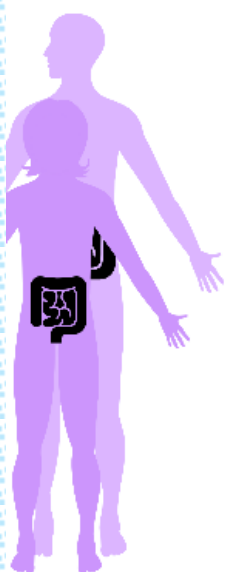


### Dėl prostatos vėžio

pasitikrinti gali  
vyrų  
**nuo 50 iki 69 m.**  
**(imtinais)**, o jeigu šia  
liga sirgo tėvas ar  
broliai – **nuo 45**  
**metų.**



Kito pasitikrinimo datą  
paskirs šeimos  
gydytojas.

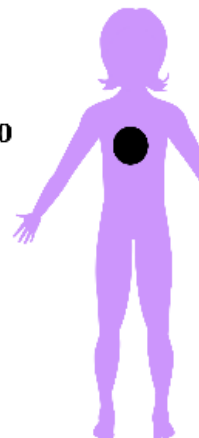


### Dėl storosios žarnos vėžio

**kartą per 2 m.**  
pasitikrinti gali  
vyrų ir moterys  
**nuo 50 iki 74 m.**  
**(imtinais)**

### Dėl krūties vėžio

**kartą per 2 m.**  
pasitikrinti gali  
moterys  
**nuo 50 iki 69 m.**  
**(imtinais)**



**Kreipkitės į savo šeimos gydytoją**



**EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA  
TELEFONU IR INTERNETU**

**Jaunimo linija**  
[www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)  
**8 800 28888**

I–VII visą parą  
**JAUNIMUI**  
Paramą teikia savanoriai

**Vaikų linija**  
[www.vaikuliniija.lt](http://www.vaikuliniija.lt)  
**116 111**

I–VII 11–23 val.  
**VAIKAMS**  
Paramą teikia savanoriai

**Pagalbos vaikams linija**  
[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

**116 111**  
I–V 11–19 val.

**VAIKAMS**  
Paramą teikia konsultantai

**Vilties linija**  
[www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

**116 123**  
I–VII visą parą

**SUAUGUSIEMS**  
Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

**Pagalbos moterims linija**  
[www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt)  
**8 800 66366**

I–VII visą parą  
**MOTERIMS**  
Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

**Linija „Doverija“**

**8 800 77277**  
I–VII 16–19 val.

**JAUNIMUI RUSŲ KALBA**  
Paramą teikia savanoriai moksleiviai

**Tėvų linija**  
[www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)

**8 800 900 12**  
I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

**TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ**  
Paramą teikia profesionalūs psichologai

**Sidabrinė linija**  
[www.sidabrinelinija.lt](http://www.sidabrinelinija.lt)

**8 800 800 20**  
I–V 8–20 val.

**SENJORAMS**  
Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

° galimi pokalbiai ir internetu

**PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ  
PAGALBA**

**Psichosocialinė pagalba  
(kompleksinės paslaugos šeimai)**

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimos namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

**Specializuotos kompleksinės  
pagalbos centrai**

[www.specializuotospagalboscentras.lt](http://www.specializuotospagalboscentras.lt)

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

**Vyrų krizių centrai**

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – [www.vyruklinija.lt](http://www.vyruklinija.lt); [www.vyrukrcc.lt](http://www.vyrukrcc.lt) °°
- Raseinių krizių centras – [www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu) °°
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – [www.moteriai.lt](http://www.moteriai.lt) °°

°°SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

**PSICHOLOGINĖ PAGALBA**

**Psichikos sveikatos centrai**

[www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis](http://www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis)

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

**Visuomenės sveikatos biurai**

[www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai](http://www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai)

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

**Mobilios psichologinių krizių komandos**

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savizudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbovietai

**Tel. 8 616 22252**

**MOBILIOSIOS PROGRAMĖS IR  
INTERNETO SVETAINĖ**



**Programėlė „Ramu“**

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



**Programėlė „Mindletic“**

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

**Interneto svetainė**

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

Skirta esantiems savizudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija



**Psichologinė ir  
emocinė pagalba**

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)  
**Interneto svetainė**

Pagalba Sou

Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

**Vieninga emocinės  
paramos linija**

**1809**

Nemokama ir anoniminė emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

## PRIVALOMIEJI SVEIKATOS MOKYMAI



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

(Karantino laikotarpiu nuotoliniu būdu vedami tik šie mokymai)

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

**Registruotis į mokymus privaloma:  
tel. (8 387) 206 08.**

Įmones (įstaigas), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu:  
[jaunimas.svencionys@gmail.com](mailto:jaunimas.svencionys@gmail.com).

## KONTAKTAI

### Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

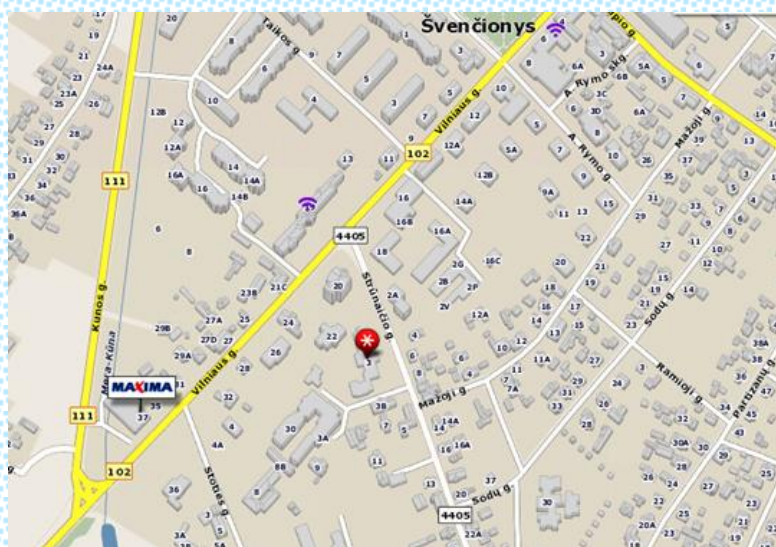
Tel./fax. (8~387) 206 08

El. paštas [svencionys.sveikata@gmail.com](mailto:svencionys.sveikata@gmail.com)

[www.svencioniuvsb.lt](http://www.svencioniuvsb.lt)



<https://www.facebook.com/svencioniuvsb>



NAUJIENLAIŠKIO  
KŪRĖJAI  
Naujienlaiškį parengė - visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną Raminta Kiškėnienė