



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

SAUSIS -  
KOVAS  
2022 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

### **SVEIKATOS UGDYMAS MOKYKLOSE IR DARŽELIUOSE**

#### Pasaulinės vandens dienos minėjimas Pabradės „Žeimenos“ gimnazijoje

Kovo 22 d. biologijos mokytoja Zinaida Mironenko ir visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova su 6 klasės mokiniais minėjo Pasaulinę vandens dieną. Pamokos pradžioje visuomenės sveikatos specialistė pasakojo apie vandenį, jo reikšmę žmogui ir visai mūsų planetai, supažindino su įdomiais faktais apie vandenį, priminę vandens gėrimo

taisykles, o vėliau atliko įvairius eksperimentus.

Pirmiausia mokiniai atliko eksperimentą „Vanduo stiklinėje“ ant lėkštutės padedama žvakė, uždegama ir uždengiamame stikline. Į lėkštę įpilama vandens. Po kurio laiko vanduo atsiranda stiklinėje. Degdama žvakė išskiria anglies dioksidą ir slėgis stiklinėje sumažėja. Dėl didesnio slėgio išorėje, išorės oras stengiasi patekti į vidų ir stumia vandenį į stiklinę. Ypač mokiniams patiko eksperimentas su pieštukais, kuriuos patys vaikai pervėrė per maišelį su vandeniu. Eksperimentas parodė, kad polietileno maišelio molekulės susiglaudžia ir todėl vanduo iš maišelio nebėga. Taip pat vaikai išbandė ir eksperimentą „Spalvotas bokštas“. Mokiniai išbandė naują piešimo būdą – piešimas su vandens lašeliais, naudodami įvairių spalvų vandenį, švirkšto pagalba kūrė piešinius.

Vandens dienos minėjimą mokiniai užbaigė kurdami plakatą apie vandenį.

#### Pasaulinės vandens dienos minėjimas Švenčionių profesinio rengimo centre

Kovo 22 d. Švenčionių profesinio rengimo centre Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Laima Baikova vedė paskaitą – diskusiją „Vanduo gyvybės šaltinis“. Mokiniai sužinojo/prisiminė kas yra vanduo ir kuo jis toks svarbus, kodėl ir kiek vandens reikia organizmui. Diskutavo apie tai kas yra dehidratacija ir ar reikia gerti tik pajutus troškulį.



#### Pirmos pagalbos pamokėlės

Pabradės „Žeimenos“ gimnazijoje priešmokyklinėje grupėje vykdomas projektas „Augu saugus ir atsakingas“. Kovo mėnesio užduotis: Vairuojant dviratį (elektrinį paspirtuką) atsitiko nelaimė, kaip suteikti pirmąją pagalbą? Mokymų tikslas atkreipti moksleivių dėmesį į pirmos pagalbos teikimo svarbą.

Pirmos pagalbos pamokėles vedė visuomenės sveikatos specialistė Ž. Točilova.

Užsiėmimų metu buvo aptarti pirmos pagalbos teikimo principai, pagalba įvairių situacijų atveju, supažindinti su pirmos pagalbos priemonėmis. Taip pat labai svarbia pirmos pagalbos teikimo dalimi buvo iškviestas greitosios medicinos pagalba.

Skaidrių pagalba mokiniai sužinojo kokios yra dažniausiai pasitaikančios traumos ir kaip jų

išvengti. Sužinojo kaip tvarstomos žaizdos, stabdomas kraujavimas.



## LAIKYSENOS KOREGAVIMO IR KRAUJOTAKOS GERINIMO MANKŠTOS



Kineziterapija yra viena pagrindinių reabilitacijos priemonių. Šis terapijos būdas pagrįstas tuo, kad tinkamas kūno judesys padeda atnaujinti, pagerinti ir išlaikyti kaulų ir raumenų, širdies kraujagyslių ir kitų sistemų funkcinę būklę. Ši reabilitacijos priemonė turi didelę naudą pacientams, kenčiantiems nugaros, stuburo, sąnarių skausmus. Kineziterapija gali būti ir kompleksinė nutukimo gydymo dalis, normalizuojanti medžiagų apykaitą bei gerinanti bendrą vidaus organų veiklą. Ypatingai ryškia kineziterapijos naudą ir sveikatos

pagerėjimą junta tie asmenys, kurie kenčia nuo širdies veiklos ir kraujotakos sutrikimų, išsiplėtusių venų, užkalkėjusių kraujagyslių ar turi širdies ydą. Kineziterapijos užsiėmimai gerina smegenų veiklą, padeda atsipalaiduoti, didina serotonino kiekį bei gerina nuotaiką.

Nuo vasario 9 d. Švenčionyse (antradienį ir ketvirtadienį) ir Švenčionėliuose (pirmadienį ir trečiadienį) vedamos kineziterapinės mankštos.

Gausiai lankomas mankštas veda kineziterapeutė Diana Nalivaikė.

## SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „ASIST“

Kiekviena savižudybė yra skaudi netektis. Ji nutraukia didžiausią vertybę – gyvybę. Ji nieko neišsprendžia. Lieka tik kančia ir tūkstančiai galimybių, kuriomis nepasinaudota... Daugelio savižudybių galima išvengti.

Kiekvienas iš mūsų taip pat galime sumažinti savižudybės pavojų:

- Išmokdami jį atpažinti.
- Žinodami, ką tokiu atveju reikia daryti.

Prislėgtas žmogus gali nesugebėti žodžiais nusakyti savo jausmų. Tačiau yra daugiau ženklų, rodančių, kad tokiam žmogui labai sunku.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kovo 24 – 25 dienomis organizavo „ASIST“ mokymus, skirtus šeimos gydytojams, slaugytojams, soc. darbuotojams, mokytojams, seniūnijų darbuotojams, policijos ir priešgaisrinės apsaugos pareigūnams ir visiems norintiems.

„ASIST“ – tai yra tarptautinius apdovanojimus pelnusi dviejų dienų trukmės programa, paruošianti dalyvius suteikti galvojančiam apie savižudybę žmogui pirmąją pagalbą naudojant PAL modelį. Tai unikalus, rinktis gyvenimą skatinantis modelis. Tyrimai rodo, kad turintiems minčių apie savižudybę žmonėms pokalbis su ASIST baigusių pagalbos teikėju susilpnina norą žudytis ir sustiprina viltį.

Dauguma ASIST dalyvių dirba įvairiose srityse kaip pagalbos teikėjai, tačiau ir į šiuos mokymus gali ateiti bet kuris vyresnis nei 16 metų žmogus.

Baigę ASIST programą dalyviai sugeba:

- identifikuoti žmones, kurie turi minčių apie savižudybę;
- juos išklausti ir pokalbyje pastebėti dalykus, kurie sieja šį žmogų su gyvenimu;
- atlikti rizikos įvertinimą, kartu su žmogumi sukurti saugumo planą ir pasiekti susitarimą, kad saugumą užtikrinantys veiksmai bus atlikti;
- suprasti, kaip nuostatos ir įsitikinimai gali paveikti pagalbos teikimą.



### NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ 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 problemas, gali padidinti nerimą, miego problemas, irzlumą, bejėgiškumo jausmus. Tokioms situacijos užsitęsęs 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 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.

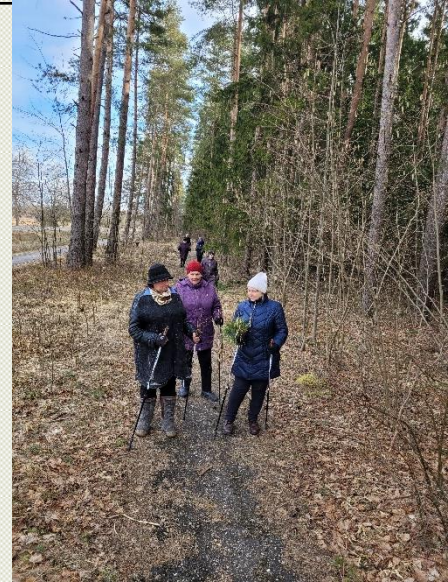
Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: **Jūratė Tomašauskienė** (Pabradė, Švenčionėliai) ir **Olegas Kovalevskis** (Švenčionys).

### KOVA SU COVID-19

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2022 m. pradžios (kaip ir visus 2020 - 2021 m.) ir toliau aktyviai dalyvauja savivaldybės vykdomose COVID-19 ligos suvaldymo ir prevencijos priemonėse:

- Nuo 2020 m. dalis biuro darbuotojų dirba Švenčionių ir Pabradės mobiliuosiuose punktuose koordinatoriškai.
- Švenčionių rajono bendrojo ugdymo įstaigose vykdo COVID-19 profilaktinius testavimus greitaisiais antigenų testais;
- Vykdo greitųjų antigenų testų užsakymus ir paskirstymą rajono švietimo įstaigoms;
- Švenčionių rajono švietimo įstaigose vykde aplinkos paviršių ėminių tyrimą SARSCoV-2 (2019-nCoV) RNR nustatymui tikralaikės PGR metodu.

- Taip pat nuo 2021 m. rugsėjo 1 d., Švenčionių rajono švietimo įstaigose, vykdo COVID-19 ligos atvejų ir protrūkių tyrimus.



## PATARIMAI

### TĘSIAMA SENJORŲ FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA (SENJORE, BŪK AKTYVUS!)

Fizinis aktyvumas yra viena efektyviausių priemonių, apsaugančių vyresnio amžiaus asmenis nuo sergamumo širdies ir kraujagyslių ligomis. Reguliari fizinė veikla gerina širdies raumens adaptaciją, didina fizinį pajėgumą, skatina raumenų jėgą ir ištvermę, taip užtikrinant gerą sveikatos būklę.

Švenčionių rajone gyvenantys senjorai turi puikią galimybę sugrįžti į judresnį gyvenimą dalyvaudami programoje „Senjore būk aktyvus“.

Programos metu:

- senjorams įvertinami individualūs sveikatos ir fizinio pajėgumo rodikliai;
- vyksta grupinės mankštos;
- vedamas šiaurietiškas ėjimas.



### PASLAPTINGOSIOS ALERGIJOS



Alergijos yra jūsų organizmo reakcija į paprastai nekenksmingą medžiagą, pvz., žiedadulkes, pelėsius, gyvūnų pleiskanas, lateksą, tam tikrus maisto produktus ir vabzdžių įgėlimus. Alergijos simptomai svyruoja nuo lengvų – bėrimo ar dilgėlinės, niežulio, slogos, vandeningų /raudonų akių iki gyvybei pavojingų. Gydytas apima antihistamininius vaistus, dekongestantus, nosies steroidus, astmos vaistus ir imunoterapiją.

#### **Kas yra alergijos?**

Alergija yra organizmo reakcija į medžiagą, kurią jis laiko kenksmingu "įsibrovėliu". Kontaktas su tuo, kas paprastai yra nekenksminga medžiaga, pvz., žiedadulkės, gali sukelti jūsų imuninės sistemos (jūsų organizmo gynybos sistemos) reakciją. Medžiagos, sukeliančios šias reakcijas, vadinamos alergenais.

## Kas yra alerginė reakcija?

"Alerginė reakcija" yra tai, kaip jūsų kūnas reaguoja į alergeną. Atsiranda įvykių grandinė, dėl kurios atsiranda alerginė reakcija.

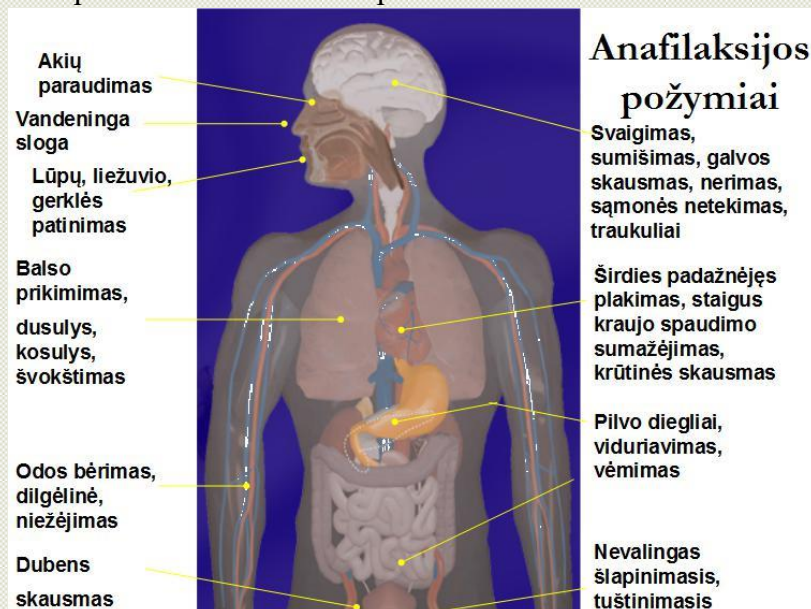
Jei esate linkęs į alergiją, pirmą kartą susidūręs su konkrečiu alergenu (pvz., žiedadulkėmis), jūsų kūnas reaguoja gamindamas alerginius (IgE) antikūnus. Šių antikūnų darbas yra rasti alergenus ir padėti juos pašalinti iš jūsų organizmo. Dėl to išsiskiria cheminė medžiaga, vadinama histaminu, ir sukelia alergijos simptomus.

## Alergijos simptomai

Alergijos simptomai klasifikuojami kaip lengvi, vidutinio sunkumo ar sunkūs:

Lengvos reakcijos yra vietiniai simptomai (turintys įtakos tam tikrai kūno sričiai), pvz., bėrimas ar dilgėlinė, niežulys, vandeningos / raudonos akys, šienligė ir sloga. Lengvos reakcijos neplinta į kitas kūno dalis.

Vidutinio sunkumo reakcijos apima simptomus, kurie plinta į kitas kūno dalis. Simptomai gali būti niežulys, dilgėlinė, ir / arba patinimas ir sunkus kvėpavimas.



Sunki alerginė reakcija, žinoma kaip anafilaksija, yra reta, gyvybei pavojinga ekstremali situacija, kai jūsų organizmo atsakas į alergeną yra staigus ir veikia visą kūną. Anafilaksija gali prasidėti sunkiu akių ar veido niežuliu. Per kelias minutes atsiranda rimtesnių

simptomų, įskaitant gerklės patinimą (kuris gali sukelti rijimo ir kvėpavimo problemų), pilvo skausmą, mėšlungį, vėmimą, viduriavimą, dilgėlinę ir patinimą (angioedema). Jūs taip pat galite turėti psichinę painiavą ar galvos svaigimą, nes anafilaksija gali sukelti kraujospūdžio sumažėjimą.

## Kokios yra alergijos rūšys ir kaip jos gydomos?

Galite būti alergiški įvairioms medžiagoms, įskaitant žiedadulkes, gyvūnų pleiskaną, pelėsius ir dulkių erkes.

## Žiedadulkės

Sezoninis alerginis rinitas arba šienligė gali būti alerginis atsakas į žiedadulkes. Jis sukelia nosies ir akių apsauginio audinio (junginės) gleivinės uždegimą ir patinimą.



Sezoninis rinitas kartais vystosi ypač dramatiškai-tuo metu, kai gamta nubunda ir švenčia pavasarį, kai žydi sodai ir pievos-žiedadulkėms alergiški žmonės jaučiasi ypač blogai. Juos pradeda varginti čiaudulys, kartais tiesiog priepuolinis, nosies užburkimas ir niežėjimas, vandeninga ar gleivinga sekrecija iš nosies, neretai –kartu ir konjunktyvitas, dėl kurio akys tampa jautrios, ašaroja, bijo šviesos. Beto, gali varginti galvos skausmai, gomurio, ausų niežulys, kartais susilpnėja ar išnyksta uoslė. Maži vaikai dėl nosies niežulio ją trina, trauko.

Alergija žiedadulkėms(polinozė) pagal sukeliančius augalus skirstoma į tris pagrindines rūšis. Alergija medžių žiedadulkėms-ankstyvoji polinozė, kuri pradeda varginti

ankstyvą pavasarį, kai pradeda žydėti medžiai (kovo-balandžio mėnesį žydi alksniai, lazdynai, gegužį-beržai, klevai, birželio mėnesį-ąžuolai). Šienligė vargina gegužės-birželio mėnesiais, kai žydi pievų žolės- motiejukai, miglės, šunažolės. Rugpjūčio- rugsėjo mėnesiais pasireiškia piktžolių sukeliama alergija (žydint pelynams, saulėgražoms, kukurūzams ir kt.).

### Dulkių erkutės

Nuolatinį alerginį rinitą gali sukelti daugybė alergenų, tačiau dažniausiai - namų dulkių erkutė. Šių mikroskopinių padarėlių randama visuose namuose, o ypač ten, kur praleidžiame daugiausia laiko- miegamuosiuose, svetainėse. Erkutė maitinasi baltymais - žmogaus odos paviršinio sluoksnio ląstelėmis.

### Pelėsis

Pelėšiai – tai daugialąsčiai mikroorganizmai, priskiriami grybų karalystei. Jie sudaryti iš siūlų, vadinamų hifais, kurie formuoja micelį, o dauginimasis vyksta sporomis. Pelėšiai dar vadinami grybeliais, mikroskopiniais grybais, siūliniais grybais, mikromicetais ar tiesiog grybais. Pelėšiai yra dažnas alergijos sukėlėjas. Pelėšių galima rasti patalpose drėgnose vietose, pvz., rūsyje, virtuvėje ar vonios kambaryje, taip pat lauke - žolėje, lapuose, šiene, mulče ar tiesiog ore. Pelėšių sporos pasiekia viršūnę karštu, drėgnu oru.

Alerginis rinitas, sukeltas grybelio, paprastai simptomais nesiskiria nuo kitos etiologijos alerginio rinito. Tokie pacientai dažnai yra atopiški ir yra alergiški kitiems alergenams, tarkime, žiedadulkėms, todėl apie sensibilizaciją grybeliams retai pagalvojama. Visgi, atlikti alergenų tyrimai gali nustatyti ir tikrąjį simptomų sukėlėją.

### Alergija gyvūnams

Dauguma kailinių gyvūnų, tarp jų ir įprastiniai namų augintiniai, gali sukelti alergines reakcijas. Net tik kailio plaukai ir pleiskanos, bet ir alergenai (baltymai), kuriuos

gamina gyvūnų riebalinės ir seilių liaukos bei šlapimas gali sukelti tam tikras reakcijas. Tai yra mažos, oru sklindančios dalelės, kurios susimaišo su kitomis dulkėmis. Įkvėpus tokio oro, gali kilti alerginės reakcijos. Arklių, šunų ir kačių skleidžiamos dalelės gali turėti 10–20 skirtingų alergijų sukeliančių medžiagų.

Dažniausios alerginės reakcijos yra užsikimšusi arba varvanti nosis, niežtinčios ir ašarojančios akys ir astma. Kai kuriems gali pasireikšti egzema ir dilgėlinė. Kačių alergenai, jei žmogus joms alergiškas, gali sukelti ūmią astmą.

Svarbiausias ir efektyviausias gydymas yra pašalinti alergiją sukeltantį gyvūną iš alergiško žmogaus aplinkos. Nerekomenduojama užkirsti kelią alergijai gyvūnams su tokiais preparatais, kaip nosies purškalas su kortizonu ir (arba) antihistaminais – tablečių, inhaliacinių purškalo, nosies purškalo ar akių lašiukų forma, tačiau juos galima pasitelkti retkarčiais, kai neįmanoma išvengti kontakto su gyvūnų alergenais.

Imunoterapija arba taip vadinama vakcina nuo alergijos, kai šunų ir kačių alergenai suleidžiami po odą, gali sukelti ilgalaikį teigiamą efektą, tačiau vis viena reikalinga pašalinti alergiją sukeltantį gyvūną iš alergiško žmogaus namų aplinkos.

### Lateksas

Kai kuriems žmonėms po pakartotinio kontakto su lateksu išsivysto alergija.



Visi latekso produktai yra potencialūs alergijos sukėlėjai. Dažniausiai tai produktai, pagaminti iš mišinių, kaučiuko latekso ar kitų komponentų. Guminiai

raiščiai, padangos, vonios kilimėliai ir dauguma kitų daiktų, kurie naudojami kasdieniniame gyvenime, sudėtyje turi latekso. Alerginės reakcijos dažniausiai buvo siejamos su tokiais produktais kaip pirštinės, balionai, prezervatyvai, pirmiausiai dėl to, kad jie yra

ploni ir lengvai išsitempia. Taip pat, dažniausiai šie produktai reaguoja tiesiogiai su oda.

Alergija lateksui gali pasireikšti įvairiais simptomais ir sutrikimais:

Asmenims gali pasireikšti alerginė reakcija, panaši į šienligę, kai ore pasklidusios latekso dalelės yra įkvepiamos kartu su pirštinių pudra, kuri atitrūksta nuo pirštinių. Alergijos lateksui simptomai yra kosulys, užgulta nosis, niežtinčios ir ašarojančios akys, odos išbėrimas, dilgėlinė ar kvėpavimo pasunkėjimas.

Alerginis kontaktinis dermatitas. Jo simptomas – paraudusi ir išberta oda. Ši liga pakankamai dažnai paplitusi tarp reguliarių pirštinių nešiotųjų. Alerginis kontaktinis dermatitas yra faktinė alerginė reakcija pirštiniams, kurios turi latekso baltymų ir kitų liekamųjų cheminių medžiagų, naudojamų gamybos procese. Odos bėrimas gali atsirasti per 24 – 48 val. po kontakto ir gali plisti į kitas kūno sritis už rankų. Bėrimas gali kisti ir virsti lizdinių plokštelių pavidalu.

Anafilaksinis šokas. Jis gali būti mirtinas.

Alergija lateksui nėra išgydoma, todėl geriausias šios būklės gydymas yra prevencija ir vengimas.

### **Tam tikri maisto produktai**

Alergija maistui išsivysto, kai jūsų kūnas sukuria specifinį antikūną tam tikram maistui. Alerginė reakcija pasireiškia per kelias minutes nuo valgymo, o simptomai gali būti sunkūs. Suaugusiesiems labiausiai paplitusi maisto alergija yra vėžiagyviams ir riešutams. Vaikams dažniausiai pasitaiko alergija pienui, kiaušiniams, sojai, kviečiams, vėžiagyviams ir riešutams.

Jei turite alergiją maistui, simptomai dažniausiai yra niežulys, dilgėlinė, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, kvėpavimo sutrikimai ir patinimas aplink burną.

Labai svarbu vengti maisto produktų, kurie sukelia alergijos simptomus. Jei jūs (arba jūsų vaikas) turite alergiją maistui, gydytojas gali paskirti injekcinį epinefriną (adrenaliną), kad galėtumėte nešiotis bet kuriuo metu. Tai

reikalinga tuo atveju, jei netyčia suvalgytumėte maisto produktus, kurie sukelia alergiją.

### **Vabzdžių nuodai (įgėlimai)**

Alergija vabzdžiams lemia 10 proc. anafilaksijos atvejų. Daugumai pacientų, patyrusių anafilaksiją dėl vabzdžių įgėlimų, ją sukėlė plėviasparniai (lot. Hymenoptera) vabzdžiai. Sistemškai alergija vabzdžiams dažniausiai pasireiškia jauniems suaugusiesiems, bet mirtys nuo plėviasparnių vabzdžių įgėlimo dažniau būna vyresniems nei 45 m. amžiaus asmenims.

### **Reakcijos į plėviasparnių vabzdžių įgėlimą klasifikuojamos į:**

1. Normalios vietinės reakcijos – kiekvienam nealergiškam asmeniui, paprastai praeina per 24 val.
2. Didelės vietinės reakcijos – patinimas didesnis nei 10 cm, išlieka daugiau nei 24 val., kartu gali būti nespecifinių simptomų (karščiavimas, silpnumas, galvos skausmas, limfmazgių padidėjimas).
3. Sisteminės toksinės reakcijos – išsivysto dėl nuodų sudedamųjų dalių, priklauso nuo dozės, dažniausiai po daugelio vabzdžių sugėlimo, atsiranda po kelių valandų – dienų.
4. Neįprastos reakcijos – retos, pasireiškia kaip seruminė liga, vaskulitas, periferinė neuropatija, Guillan-Barre sindromas, ekstrapiramidiniai sindromai, glomerulonefritas, ūmus intersticinis nefritas, hemolizinė anemija, trombocitopenija.
5. Sisteminės anafilaksinės reakcijos.

### **Siekiant išvengti vabzdžių įgėlimo, rekomenduojama:**

- Būnant gamtoje, nesikvėpinti kvėpalais.
- Rengtis šviesiais, vienspalviais drabužiais, kurie mažiau traukia vabzdžius.



- Gamtoje nevalgyti saldumynų, negerti saldžių gėrimų, ypač iš skardinių.
- Gamtoje nepalikti atvirų indų su maistu ir gėrimais.
- Naudoti repelentus, kitas vabzdžius atbaidančias priemones.
- Vengti staigių judesių aplink skraidant vabzdžiams.
- Nevaikščioti basomis po žolę.
- Nelaikyti namuose žydinčių gėlių.
- Vengti aktyvios fizinės veiklos lauke.

### Ar visi yra alergiški?

Ne. Dauguma alergijų yra paveldimos, o tai reiškia, kad tėvai jas perduoda vaikams. Žmonės paveldi polinkį būti alergiškais, nors ir ne bet kokiam konkrečiam alergenui. Jei jūsų vaikas atsirado alergija, labai tikėtina, kad jūs ar jūsų partneris taip pat turi alergiją.

### Cukraus troškimas: priežastys, kodėl mes norime saldumynų

Ar kada nors jautėte, kad poreikis saldumynams atsiranda bet kuriuo metu? Pavyzdžiui, - popietės metu darbe; po sudėtingos treniruotės; bežiūrint savo mėgstamą TV laidą.



Nors šis potraukis cukrui gali atrodyti atsitiktinis, yra mokslo patvirtintos priežastys, kodėl tai nutinka. Potraukis cukrui gali atsirasti dėl mitybos trūkumo, tam tikro maisto pertekliaus ar tiesiog įpročio, kurį reikia pakeisti. Dažniausiai potraukis saldumynams yra priežastis ir pasekmės santykių rezultatas.

**Valgymas per daug perdirbtų angliavandenių, nepakankamai baltymų ir sveikų riebalų**

Stiprus cukraus poreikis yra dažnesnis, kai cukraus kiekis kraujyje pakyla ir per greitai sumažėja. Didelis perdirbtų angliavandenių ir saldžių gėrimų vartojimas kartu su baltymų ir sveikų riebalų trūkumu gali būti priežastis, kodėl atsiranda poreikis cukrui.

Pavyzdžiui, dubenėlis saldžių dribsnių ryte gali laikinai suteikti sotumo jausmą, tačiau jūsų kūnas šiuos rafinuotus angliavandenius virškina greičiau nei pusryčius, kuriuose yra angliavandenių, baltymų ir riebalų, pavyzdžiui, kiaušinis ir duona su sviestu.

### Susikurti įpročiai

Gali būti, kad poreikis anglevandeniams atsiranda vien dėl išsivysčiusio įpročio. Pavyzdžiui, jei po vakarienės visada valgysite desertą, jūsų organizmas gali ir toliau norėti cukraus tuo pačiu metu.

Norint atsikratyti šių įpročių, gali tecti "pertreniruoti" savo smegenis. Siūlome keletą patarimų:

- Raskite saldžių gėrimų alternatyvų.
- Valgykite mažesnes porcijas maisto, kuriame yra cukraus.
- Ilginkite tarpus tarp saldumynų valgymo, kol jūsų potraukis sumažės.
- Saldainius, kuriuose yra rafinuoto cukraus, pakeiskite maistu, kuriame yra daugiau natūralaus cukraus, pavyzdžiui, vaisiaus ar tamsaus šokolado gabalėlis.

### Emocijos verčiančios valgyti

Kartais cukraus poreikis kyla ne dėl mitybos trūkumo, o dėl per didelio streso gyvenime. Mokslininkai atrado priežastį, kodėl jausdami stresą siekiame suvalgyti ką nors saldaus. Tokio elgesio kaltininkai yra hormonai gliukokortikoidai.

Gliukokortikoidai - antinksčių žievės gaminami steroidiniai hormonai. Jų lygis kraujyje smarkiai pakyla, kai žmogus patiria šoką, traumą, netenka kraujo. Jie padeda organizmui adaptuotis.

Taigi būdamas slogios nuotaikos ar jausdamas nerimą žmogus gali norėti suvalgyti

ko nors saldaus. Taip yra dėl organizme vykstančių procesų. Svarbu žinoti, jog saldumynai nuotaikos pokyčiui įtakos neturi.

Kad padėtumėte kontroliuoti valgymo stresą, išbandykite šiuos patarimus:

Atpažinkite, kada esate linkę valgyti emociškai: tam tikru paros metu? Po renginio? Kai esi vienas, o gal kai esi su draugais?

Iškeiskite greitą anglevandenių turintį maistą į sveikesnę alternatyvą.

Susikurkite naujus įpročius, kai jaučiate stresą, pavyzdžiui, pasivaikščiodami, skambindami draugui ar užsiimdami kita mėgstama veikla.

### **Stiprus potraukis cukrui gali reikšti tam tikrų medžiagų trūkumą**

Kai kurie žmonės mano, kad geležies ar magnio trūkumas, gali sukelti potraukį cukrui, tačiau nėra pakankamai tyrimų, kurie tai įrodytų. Tačiau magnio trūkumas siejamas su 2 tipo diabetu, hipertenzija, miokardo infarktu ir kitomis ligomis. Pakeitę savo mitybą arba į savo mitybą įtraukę papildų, galite geriau sureguliuoti potraukį cukrui ir netgi išvengti jo.

### **Hormonų disbalansas ir tam tikros organizmo būklės**

Viena iš organizmo būklių, skatinanti didesnę potraukį saldumynams, – sulėtėjusi skydliaukės veikla, pasireiškianti bendru organizmo silpnumu, nuolatinio mieguistumu, didėjančiu svoriu, taip pat tokie žmonės dažniau skundžiasi, kad jiems šalta, lėtėja kalba, sunkiau susikaupti, sausėja oda. Lietuvoje kas penkta vyresnio kaip 35 metų amžiaus moteris kenčia nuo skydliaukės sutrikimų, todėl nuo šio amžiaus verta reguliariai pasitikrinti savo skydliaukę. Jos veikla atstatoma hormonais, kuriuos vartojant visi šie sutrikimai išnyksta. Kita mūsų temai svarbi organizmo būklė – atsparumas insulinui, pasireiškiantis miego trūkumu, padidėjusiu cholesteroliu, saldumynų ir miltinių patiekalų potraukiu, obuolio tipo figūra, padidėjusiu kraujospūdžiu, mažu fiziniu aktyvumu. Kai ląstelės prastai pasisavina

gliukozę, jos perteklius susidaro kraujyje, dėl to organizme prasideda uždegiminiai procesai, kurie paveikia visas mūsų kūno sistemas. Moterims saldumynų gali labiau norėtis artėjant ar prasidėjus menopauzei, dėl kurios kinta hormonų balansas, labiau šokinėja gliukozės lygis, vystosi atsparumas jai, trinka miegas ir pan. Todėl šiuo laikotarpiu ypač svarbu, kiek įmanoma, hormonų balansą atstatyti. Kita vertus, saldumynų vartojimo kontrolė savo ruožtu teigiamai veikia ir hormonus. Tęsiant moterų problemų temą, dėl gana dažnos ligos – policistinio kiaušidžių sindromo – vystosi insulino rezistencija su visais su tuo susijusiais padariniais, tačiau, pakoregavus mitybą galima susitvarkyti su potraukiu saldumynams ir svorio augimu.

### **Kaip atsikratyti potraukio cukrui?**

Cukraus poreikio kontrolė skirsis priklausomai nuo asmens, jo įpročių, valgymo ir sveikatos sąlygų. Jei svarstote pakeisti mitybą dėl to, kodėl atsirado stiprus potraukis cukrui, pravartu pirmiausia pasitarti su gydytoju.

### **Štai keli patarimai, kaip sumažinti potraukį cukrui, kad jaustumėtės geriausiai:**

- Būkite sąmoningi ir valgykite, kai pajaučiate alkį. Jei leisite sau pasiekti ekstremalų alkio lygį, jūsų kūnas gali norėti tiesiog greitųjų angliavandenių, kad greitai pasisemtų energijos.
- Pirmenybę teikite pakankamam miegui. Miegas padeda kontroliuoti apetitą, nes jūsų kūnas nesistengia gauti daugiau energijos, jei jaučiasi pailsėjęs.
- Gerkite pakankamai vandens. Tinkamas hidratavimas gali natūraliai padėti jaustis energingesniems ir padėti jūsų kūnui funkcionuoti geriausiai.
- Tikrinkite etiketes. Cukrus dažnai slepiasi perdirbtuose maisto produktuose kitais pavadinimais, kurie baigiasi „-ose“. Prieš pirkdami perdirbtus maisto produktus pabandykite patikrinti etiketes, kad išvengtumėte nepageidaujamo cukraus vartojimo.

- Valgykite maistą, kuriame gausu baltymų ir sveikųjų riebalų. Baltymų, riebalų ir angliavandenių trijulė padės ilgiau išlikti sotiems.

## SVEIKA IR SKANU

### KEPTAS BAKLAŽANAS SU ŠVIEŽIAIS POMIDORAIS IR FETA SŪRIU



Baklažanų sudėtyje gausu sveikatai naudingų komponentų: geležies, vitamino B6, kalio, vitamino C, mangano, kobalto, vario ir cinko.

#### INGREDIENTAI

- 1 baklažano
- 80 g pomidorų
- 50 g feta sūrio
- petražolių pagal skonį
- česnako pagal skonį
- druskos pagal skonį

#### PARUOŠIMAS

- Baklažaną subadome šakute.
- Kepame 45-60 min orkaitėje 180°C.
- Iškepusį baklažaną įpjauname išilgai.
- Pasklaidome šakute minkštimą.
- Beriame druskos.
- Į vidų sudedame smulkintus pomidorus, fetą, petražoles, česnaką.

### NAMINIAI SALDAINIAI SU BANANŲ IR KOKOSŲ MILTAIS



100% natūralūs, 100% sveiki, 100% fantastiškai skanūs saldainiai!

Skonis labai primena "Miglės" ar "Aguonos" saldainius, o nuo kokosų cukraus įgauna malonų traškesį. Siūlome išmėginti ir Jums!

#### INGREDIENTAI

- 4 v.š. bananų miltų
- 4 v.š. kokosų sviesto
- 3 v.š. kokosų miltų
- 3 v.š. saldžiavaisio pupmedžio (kerobo) miltelių
- 3 v.š. kokosų žiedų cukraus

#### PARUOŠIMAS

- Gerai sumaišome sausus ingredientus.
- Pilame tirpintą kokosų sviestą.
- Viską išmaišome, išminkome.
- Dedame į formeles ar tiesiog formuojame ant kepimo popieriaus "šokoladą".
- Dedame į šaldytuvą maždaug valandai.

# SKANAUS!

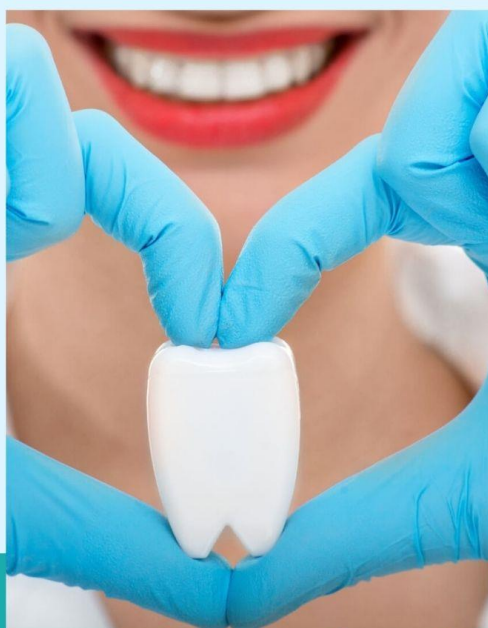


VAIDA KURPIENĖ  
sulieknok.lt

## KVIEČIAME DALYVAUTI



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



### BURNOS HIGIENA.

### BURNOS ERTMĖS ORGANŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

#### ŠVENČIONYS

BALANDŽIO 25 D.

17:30 val.

Strūnaičio g. 3,  
Švenčionys (VSB  
patalpos)

#### ŠVENČIONĖLIAI

BALANDŽIO 26 D.

17:30 val.

Švenčionių g. 3,  
Švenčionėliai  
(seniūnijos salė)

#### PABRADĖ

BALANDŽIO 27 D.

17:30 val.

Pašto g. 6, Pabradė  
(seniūnijos salė)



Dalyvius palepinsime keletu gamintojų dantų  
pastų mėginukais

Tel. nr.

(8387) 20608

Mus galite rasti

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

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

## Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

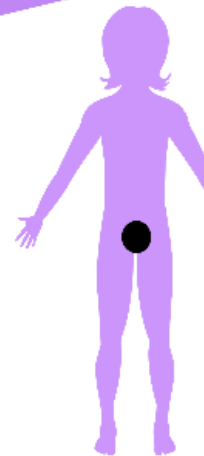


### Dėl širdies ir kraujagyslių ligų

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

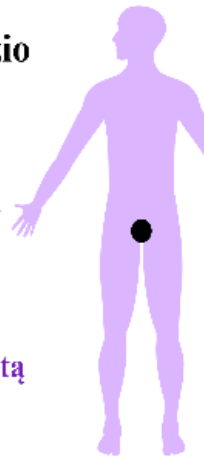
### Dėl gimdos kaklelio vėžio

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

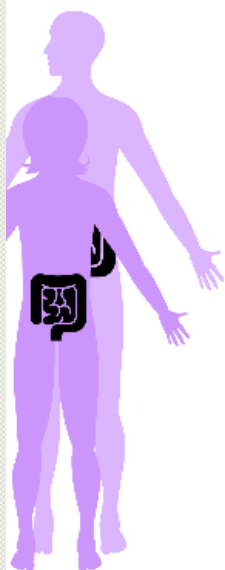


### Dėl prostatos vėžio

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



Kito pasitikrinimo **datą**  
**paskirs šeimos**  
**gydytojas.**

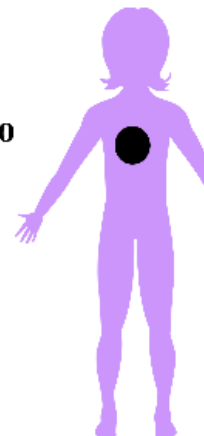


### Dėl storosios žarnos vėžio

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

### Dėl krūties vėžio

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



**Kreipkitės į savo šeimos gydytoją**

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, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



**Programėlė „Ramu“**

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



**Programėlė „Mindletic“**

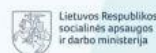
Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu



**Interneto svetainė**

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

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



**Psichologinė ir emocijinė pagalba**

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



Pagalba Sau

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

**Vieninga emocijinės paramos linija**

**1809**

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

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.vaikulinja.lt](http://www.vaikulinja.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

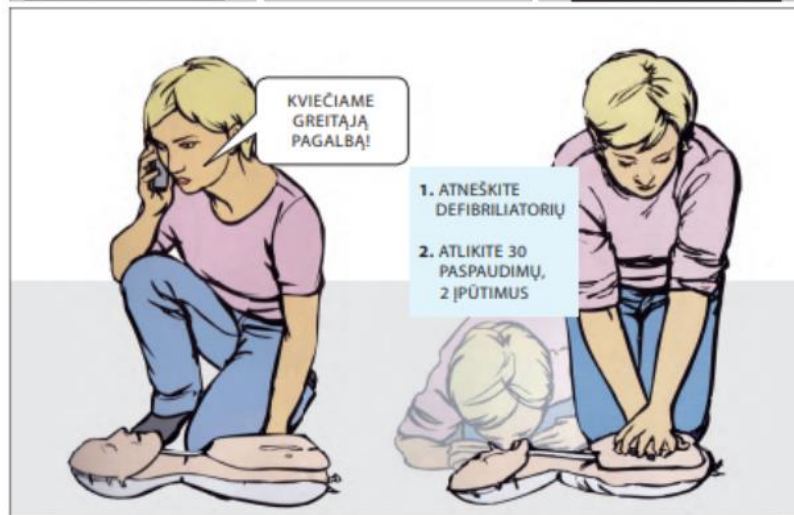
- Kauno apskrities vyrų krizių centras – [www.vyruklinija.lt](http://www.vyruklinija.lt); [www.vyrukrc.lt](http://www.vyrukrc.lt) \*\*
- Raseinių krizių centras – [www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu) \*\*
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – [www.moteriai.lt](http://www.moteriai.lt)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

\*\*SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

## NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



## NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



## HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



SILPNUMAS,  
NUOVARGIS



JAUDULYS



GALVOS  
SVAIGIMAS



GREITAS  
ŠIRDIES RITMAS



GALVOS  
SKAUSMAS



NERYŠKUS  
MATYMAS



DREBULYS



ALKIS



IRZLUMAS

## HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



PILVO SKAUSMAI



IRZLUMAS



TROŠKULYS



DAŽNO  
ŠLAPINIMOSI POREIKIS

Pirmosios pagalbos kursai

**Militra**



## 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:

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.**

Įmonės (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

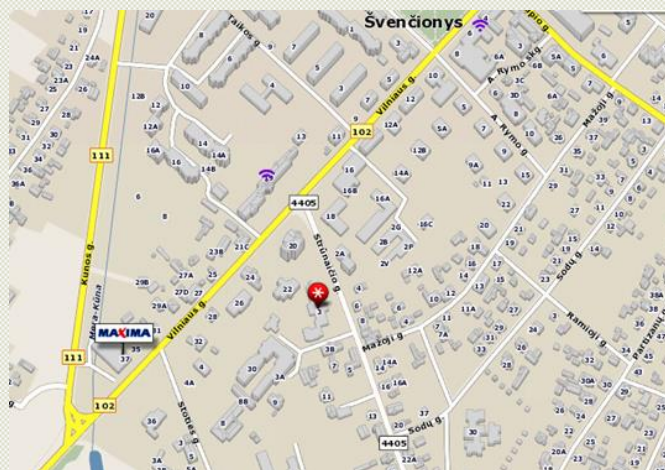
Tel./fax. (8~387) 206 08

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

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



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



Straipsniai parengti remiantis informacija:

- <https://www.mayoclinic.org>
- <https://allergomedica.lt/module/blog/blog/?p=p-alergija-pelesiams-ndash-reiksme-alerginems-ligoms-ir-paplitimas-lietuvoje>
- <https://www.naaf.no/lt-LT/fokusomrader/allergi-og-overfolsomhet/allergija-gyvnamso-dyreallergi/>
- <https://allergomedica.lt/module/blog/blog/?p=p-alergija-vabzdziams>
- <https://www.sulieknėk.lt>
- [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)
- <https://ligoniukasa.lrv.lt>

## NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė - visuomenės sveikatos specialistė vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną Raminta Kiškėnienė