



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

SPALIS -  
GRUODIS  
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

### LAIKYSENOS KOREGAVIMO IR KRAUJOTAKOS GERINIMO MANKŠTOS

Kineziterapija yra viena pagrindinių rehabilitacijos 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 rehabilitacijos 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 spalio 3 Švenčionyse (antradienį ir ketvirtadienį) ir Švenčionėliuose (pirmadienį ir trečiadienį) iki lapkričio 3 d. buvo vedamos kineziterapinės mankštos.

Gausiai lankomas mankštas vedė kineziterapeutė Diana Nalivaikė.

### SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „safeTALK“

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:

- Išmokime jį atpažinti.
- Žinokime, 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 spalio 4 d. organizavo „safeTALK“ mokymus, skirtus šeimos gydytojams, slaugytojams, soc. darbuotojams, mokytojams, seniūnijų darbuotojams, policijos ir priešgaisrinės apsaugos pareigūnams.

„SafeTALK“ – tai keturių akademinių valandų mokymai, kurie padeda dalyviams tapti sąmoningiems, susiduriant su savižudybių tema. „SafeTALK“ mokymai yra skirti visiems norintiems ir juos baigę asmenys yra labiau pasirengę padėti žmonėms, ketinantiems nusižudyti, suteikti jiems žinių, kaip ir kur gali rasti reikiamą pagalbą. Mokymuose taikoma organizacijos „LivingWorks“ aukščiausių tarptautinių standartų mokymų apie savižudybių prevenciją programa. Ji naudojama 30 pasaulio šalių ir yra nuolat atnaujinama, remiantis naujausiais pasauliniais moksliniais tyrimais ir praktiniais įgūdžiais savižudybių prevencijos srityje. Tai leidžia išlaikyti aukštą mokymų standartą bei taikyti griežtus reikalavimus „safeTALK“ lektorių paruošimui.





## BŪK MATOMAS KELYJE

Neretai tenka išgirsti apie eismo įvykius, kuriuose nukenčia pėstieji ar dviratininkai. Dažniausia to priežastis būna, - laiku nepastebėti gyventojai, kurie nedėvi šviesą atspindinčios liemenės, neturi prisisegę atšvaito ar dviračiuose neįrengti žibintai, šviesą atspindintys elementai, kaip to reikalauja Kelių eismo taisyklės.

Šiuo metų laikotarpiu, kai švinta vėlai ir anksti temsta, labai svarbu būti laiku pastebėtiems vairuotojų. Tamsiu paros metu keliu einančius žmones vairuotojai pastebi tik automobiliui visai prie jų privažiavus, kai iki pėsčiojo lieka apie 30 m. Turint prisegtą atšvaitą pėstysis pastebimas net 150 m atstumu.

Šių metų spalio 29 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras siekdamas, nors šiek tiek, pasirūpinti rajono gyventojų saugumu vykdė akciją "BŪK MATOMAS KELYJE" ir dalino gyventojams atšvaitus.



diena. Tai Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro iniciatyva, remiama Europos komisijos ir minima kasmet lapkričio 18 d.

Pasaulio sveikatos organizacija, palaikydama Europos Sąjungos iniciatyvą – Europos supratimo apie antibiotikus dienos paminėjimą, 2015 m. inicijavo Pasaulinės supratimo apie antibiotikus savaitės minėjimą lapkričio mėnesį, kurios tikslas – skatinti racionalų antibiotikų vartojimą bei informuoti visuomenę apie didėjančio atsparumo antibiotikams grėsmes visame pasaulyje.

Minint šias svarbias datas ir siekiant atkreipti visuomenės dėmesį į atsakingą antibiotikų vartojimą, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (lapkričio 17 - 24 dienomis), kvietė pasitikrinti savo žinias ir užpildyti elektroninį klausimyną „Antibiotikus vartok atsakingai“.

Pirmiems trims daugiausiai balų surinkusiems buvo padovanoti biuro įsteikti prizai.



## PSICHOTERAPINIAI UŽSIĖMIMAI SENJORAMS

Kiekvienas iš mūsų gyvenime susiduriame su sunkiais išgyvenimais, kurie mus sukrečia ir išbalansuoja. Sveikatos pablogėjimai, įvairiausi praradimai, nusivylimai sukelia psichologinį stresą, kurį įveikti kai kada būna labai sunku.

Lietuvoje visuomenės sveikatos rodikliai nuolatos blogėja. Pernelyg įtemptas gyvenimo būdas, kurio įtakoje jaučiamas nuolatinis nerimas, įtampa, nuotaikos svyravimai, įvairios baimės, nuolatinė poilsio ir miego stoka, blogai veikia mūsų psichologinę sveikatą.

Lapkričio 22 d. ir gruodžio 6 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure 65+ amžiaus asmenys dalyvavo psichoterapiniuose grupiniuose užsiėmimuose.

## SUPRATIMO APIE ANTIBIOTIKUS DIDINIMAS

Netinkamas antimikrobinių vaistų vartojimas, atsparių mikroorganizmų atsiradimas ir plitimas eilę metų įvardijami kaip grėsmė visuomenės sveikatai. Siekiant atkreipti visuomenės, sveikatos priežiūros specialistų, politikų dėmesį ir didinti supratimą apie teisingą antibiotikų vartojimą, 2008 m. lapkričio 18 d. pirmą kartą paminėta Europos supratimo apie antibiotikus



Psichoterapinių užsiėmimų tikslas – bent trumpam atitrūkti nuo kasdienių problemų ir rūpesčių, praplėsti bendravimo akiratį, ir tiesiog smagiai praleisti laisvalaikį.

Dalyvaujantys užsiėmimų metu išgyvena daug malonių akimirkų ir emocijų. Visus norinčius, kviečiame dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose, juk psichinę sveikatą lemia teigiamos emocijos, suteikiančios žmogui galimybę džiaugtis gyvenimo pilnatve, saviraiškos galimybe. Užsiimdamas malonia veikla žmogus nesijaučia vienišas, užmiršta rūpesčius, netektis.



### 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 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**

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:

- Nuo 2020 m. dalis biuro darbuotojų dirba Švenčionių ir Pabradės mobiliuosiuose punktuose koordinatoriais.
- 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 vykdo aplinkos paviršių ėminių tyrimą SARS-CoV-2 (2019-nCoV) RNR nustatymui tikralaikės PGR metodu.
- Taip pat nuo rugsėjo 1 d., Švenčionių rajono švietimo įstaigose, vykdo COVID-19 ligos atvejų ir protrūkių tyrimus.

**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 mieste 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.


**ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI  
CUKRIŲ DIABETO PROGRAMA**

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo **nemokamą** Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos asmenų sveikatos stiprinimo programą.



Švenčionių rajone, kaip ir visoje Lietuvoje, mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto, yra didžiausias tarp visų mirties priežasčių. Dažniausiai šios ligos yra siejamos su netinkama žmonių gyvensena: nesveika mityba (maiste per daug riebalų, cholesterolio, druskos), rūkymu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, nervine įtampa, antsvoriu bei negydomu padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ir kt. Šeimos gydytojai ir kiti sveikatos priežiūros specialistai vieni nepajėgūs sumažinti šių rizikos veiksnių. Pats žmogus turi rūpintis savo ir savo šeimos narių sveikata.

### Programos tikslas

Siekiant pagerinti rizikos asmenų sveikata, yra vykdoma minėta programa, kurios metu yra supažindinama su širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, streso valdymu, sveikatai palankia mityba bei fiziniu aktyvumu.

### Programos dalyviai -

- Suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika;
- Suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo Programoje: turintiems padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį, nutukimą ar žalingų įpročių.

### Vykdam programos veiklas, vyksta susitikimai su specialistais:

- Šeimos gydytoju/kardiologu
- Dietologu
- Kineziterapeutu
- Psichologu
- Visuomenės sveikatos specialistu

**Spalio 1 d. užbaigtas paskutinis 2021 m. grupės susitikimas su specialistais.**

## SVEIKATOS UGDYMAS MOKYKLOSE IR DARŽELIUOSE

### Akcija „Būk matomas ir saugus kelyje“.

Siekiant užtikrinti mažųjų mokinių saugią kelionę į mokyklą ir iš jos, Švenčionių lopšelyje-darželyje „Gandriukas“ ir Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijoje visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Irena Januševskaja vykdė akciją „Būk matomas ir saugus kelyje“.

Šios akcijos tikslas – skatinti mokinius nešioti atšvaitus, kad būtų geriau matomi ir saugesni gatvėje tamsiais žiemos rytais ir vakarais.

Mokiniai gavo Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro dovanėles.



### Rankų švara labai svarbi!

Ugdyti vaikų higienos įgūdžius ir didinti jų sveikatos raštingumą labai svarbu dar nuo mažų dienų.



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė I. Januševskaja 1c klasės mokiniams vedė pamoką apie rankų švarą. Užsiėmimo metu pirmokai dalyvavo pokalbyje apie gerus žmogaus rankų darbus, išsakė savo nuomonę apie rankų švaros svarbą, aiškinosi pagrindines vaikų ligų priežastis ir kaip jų išvengti, sužinojo apie virusų patekimą į žmogaus kūną, atliko tiriamąją veiklą – lupomis stebėjo, kaip atrodo rankų odos paviršius, „ieškojo“ pasislėpusių mikrobu. Taip pat žiūrėjo filmuką, dainavo dainelę ir mokėsi tinkamai plautis rankas,

kaip taisyklingai kosėti ir čiaudėti, kaip teisingai užsidėti ir dėvėti apsauginę kaukę.

## PATARIMAI

### PERDEGIMO SINDROMAS

*Dėl intensyvėjančio gyvenimo ritmo vis dažniau ir dažniau girdime apie perdegimo sindromą, kuris pamažu tampa aktuali problema. Kas tai? Kokios to priežastys, ir kaip pastebėti jo apraiškas? Galiausiai, kaip perdegimą įveikti ir kokios būtų prevencinės priemonės?*

#### Kaip prasideda perdegimas?

Tai chroniškas ilgai besitęsiantis nuovargis, kuomet žmogus įtemptai dirba ištisas dienas, savaites, mėnesius, metus. Tai emocinis, psichologinis ir fizinis išsekimas atsirandantis ilgą laiką užsitęsęs stresui ir virtus į nuolat kamuojantį nuovargį, motyvacijos dingimą bet kokiais veiklai – darbui, hobiui, mokslams ir pan. Taip pat dažnai lydymas fiziologinių negalavimų, tokių kaip galvos skausmai, dūrimas krūtinės ląstoje, peršalimas.

#### Kokios galimos perdegimo sindromo pasekmės?

Jos gali būti pačios įvairiausios:

- Problemos šeimoje;
- Piktnaudžiavimas alkoholiu ir/ar kitomis psichoaktyviomis medžiagomis, kad atsipalaiduoti;
- Padidintas rūkymas, siekiant nusiraminti;
- Darbo praleidinėjimas be pateisinamų priežasčių;
- Darbo ar net profesijos keitimas;
- Depresija ir savizudybė.

#### Koks yra perdegimo sindromo ryšys su depresija?

Paprastai toks asmuo savo būseną sieja su darbu ir nejučia nepasitenkinimo kitomis gyvenimo ir veiklos sritimis. Jei yra įtarimas, kad gali būti atsiradusi depresija dėl perdegimo sindromo, visada verta pasitarti su specialistu – psichiatru, nes gali reikėti gydymo vaistais ar psichoterapija. Arba sužinoti, kad gydymo nereikia, o reikia keisti požiūrį į darbą.

### Kaip pastebėti perdegimo sindromą savyje?



Stebėkite savo mintis ir, jei aptinkate bent vieną iš šių penkių, susirūpinkite:

- “Man privalo sektis su visame kame, ką aš darau, ir su visais klientais”;
- “Aš turiu būti vienas iš pačių geriausių savo srities specialistų”;
- “Visi klientai turi mane gerbti ir mylėti”;
- “Aš labai daug ir gerai dirbu, todėl visi klientai turi būti patenkinti”;
- “Aš turiu gerai jaustis ir gerai atrodyti darbe”.

#### Koks yra perdegimo sindromo įveikimo būdas?

Įveikimo būdus daugelis bando atrasti patys. Dažniausiai tai yra įvairūs bandymai atitrūkti nuo darbo:

1. „Nesveiki“ būdai – tai alkoholis ir/ar kitos psichoaktyvios medžiagos, perdėtas vienatvės ieškojimas ir atsiribojimas nuo kitų.
2. „Sveiki“ būdai – relaksacija, meditacija, fiziniai ir intelektualiniai žaidimai, vakarėliai su draugais, skaitymas ir rašymas, hobi, kelionės ir t.t.

Rekomenduojama savęs puoselėjimu pagrįsta praktika. Svarbu tai, kad savęs puoselėjimo tikslai turėtų būti realistiški, nes perdėti planai dažnai neįgyvendinami.

#### Kas tai galėtų būti? Siūloma:

1. Aktyviai palaikyti bendravimą su kitais asmenimis už darbinių santykių ribos.
2. Mažiau bendrauti kolegoms už darbo ribų, nes neformalus bendravimas staiga ir nepastebimai gali tapti tiesiog darbo grupės susiejimu.
3. „Itraukti į dienotvarkę“ skambučius šeimai ir draugams.
4. Saugoti asmeninį laiką nuo darbinių reikalų (pvz. nedarbo ar išėjinių dienų metu atjungti



mobilųjį telefoną, neskaityti elektroninio pašto žinučių).

5. Prisiminti miego, fizinio aktyvumo, mitybos ir poilsio svarbą.

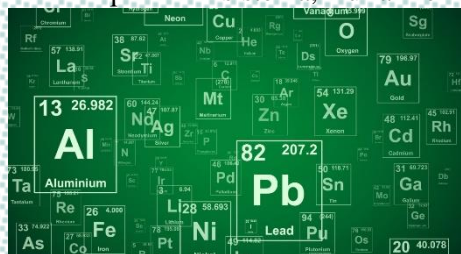
6. Atidžiai pasverti, kada dirbama dėl to, kad to reikia, o kada todėl, kad sunku atsispirti galimybei uždirbti dar daugiau pinigų (ir kada dirbama ne dėl pinigų...).

7. Įvardinti sau aiškiai, kiek, už kiek ir kada jūs dirbate.

8. Išmokti pasakyti „ne“.

## SUNKIEJI METALAI IR JŲ POVEIKIS ORGANIZMUI

Žmogaus organizmas yra sudėtinga ir kompleksinė sistema, kuriai reikalingi labai maži



kiekiai sunkiųjų metalų.

Nepakankamas kiekis gali sukelti įvairias ligas ar

sindromus, o didelėmis dozėmis gali sukelti ūmų ar lėtinį toksinį poveikį.

Kai kurie iš šių sunkiųjų metalų, tokių kaip **kobaltas, chromas, varis, magnis, geležis, molibdenas, manganas, selenas, nikelis ir cinkas**, yra būtinos maistinės medžiagos, reikalingos įvairioms fiziologinėms ir biocheminėms organizmo funkcijoms palaikyti.

Dauguma sunkiųjų metalų pasižymi kancerogeniniu, mutageniniu, teratogeniniu ir net neurotoksinu poveikiu žmogaus organizmui. Jie nėra pašalinami ir besikaupdami kelia grėsmę suaugusiems, vyresnio amžiaus žmonėms ir vaikams per nesaugius žaislus. Sunkieji metalai kaupiasi gyvuose organizmuose ir žmogaus kūne sukeldami neigiamą poveikį per įvairius procesus. Žmogaus kūne šie sunkieji metalai patenka į ląsteles ir audinius, jungiasi su baltymais, nukleorūgštimis, taip naikindami šias makromolekules ir jų funkcijas.

### Sunkiųjų metalų poveikis sveikatai

Kiekvienas organizmas į apsinuodijimą reaguoja individualiai, priklausomai nuo metalo(ų) rūšies, apsinuodijimo pobūdžio. **Rekomenduojama patitikrinti jaučiant galvos skausmą, silpnumą, nuovargį, sąnarių, raumenų skausmą, vidurių užkietėjimą, rankų drebėjimą, koordinacijos**

**sutrikimus.** Esant šiems simptomams galima įtarti lėtinį apsinuodijimą, kuris įvyksta gaunant sunkiųjų metalų dozę nuolat, nedidelėmis dozėmis. Esant ūmiam apsinuodijimui pasireiškia apatija, pykinimas, sąmonės netekimas dėl pvz. nelaimingo incidento gamykloje metu.

### Pavojingiausi sunkieji metalai, kuriuos galima rasti maiste, yra švinas, kadmio ir gyvsidabris.

**ŠVINAS** kaupiasi kauluose ir dantyse ir pirmiausia pažeidžia nervų sistemą, kraują formuojančią sistemą, inkstus, o suaugusiems - širdies ir kraujagyslių sistemą. Galimos pasekmės yra, pavyzdžiui, sumažėjęs intelektas, mokymosi ir atminties problemos, anemija ir inkstų funkcijos sutrikimas. Švino poveikis ypač rizikingas vaikams ir nėščioms moterims. Eksperimentų su gyvūnais metu švinas taip pat sukėlė vėžį.

**KADMIS** geriausiai išsilaiko ne tik inkstuose, bet ir kituose organuose, tokiuose kaip kepenys, skydliaukė ir kaulai. Kūnas beveik neišskiria kadmio, todėl jis kaupiasi. Tai pirmiausia pažeidžia inkstus ir sutrikdo jų funkciją. Kadangi rūkantieji taip pat absorbuoja kadmį su tabako dūmais, jų inkstuose paprastai būna dar didesnis kadmio kiekis.

**GYVSIDABRIS** daugiausia suvartojamas vartojant žuvis ir jūrų gėrybes, daugiausia organinių gyvsidabrio junginių pavidalu. Jie beveik visiškai absorbuojami žarnyne. Jie pereina kraujo ir smegenų barjerą ir kaupiasi smegenyse ir nugaros smegenyse. Todėl nervų sistemos srityje juntamas didžiausias žalojantis gyvsidabrio poveikis (pvz., nenormalūs pojūčiai, netvirta eiseną, kalbos ir klausos sutrikimai).

Neorganiniai gyvsidabrio junginiai beveik nėra absorbuojami žarnyne. Jie daugiausia kaupiasi inkstuose (funkciniai sutrikimai!), Tačiau streso metu juos galima aptikti ir kepenyse, skydliaukėje, smegenyse ir sėklidėse. Eksperimentų su gyvūnais metu tiek organiniai, tiek neorganiniai gyvsidabrio junginiai parodė kancerogeninį poveikį.

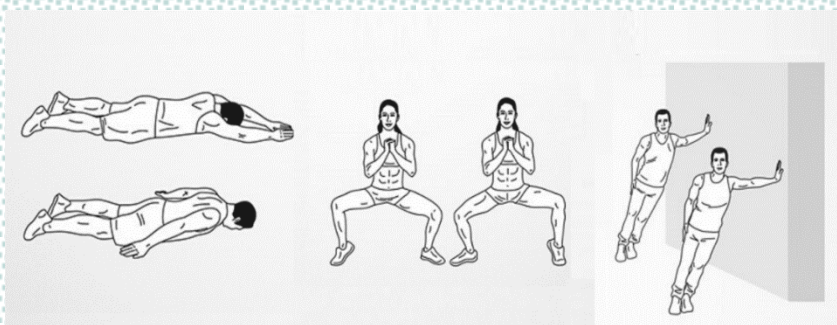
### Keletas patarimų kaip išvengti sunkiųjų metalų

- Vaisius ir daržoves reikia kruopščiai nuplauti ir galbūt nulupti. Nenaudokite išorinių salotų lapų, geriau nuimkite (jei gūželė).
- Valgykite ne daugiau kaip 200–250 g laukinių grybų per savaitę. Voveraitėse, baravykuose kaupiasi labai daug gyvsidabrio ir kadmio. Kultivuojami grybai yra mažiau užteršti.



- Nenaudokite keramikos (lėkščių, puodelių ir kt.) su švino glazūra. Jei nesate tikri, ar švinas buvo naudojamas keramikinių indų gamybai, neturėtumėte jo naudoti virtuvėje, kad būtumėte saugus.
- Jei linų sėmenis vartojate reguliariai ir ilgesnį laiką, nesirinkite sumalto varianto. Bet koks jame esantis kadmis gali lengviau patekti ir būti pasisavintas organizmo.

## MANKŠTA NAMUOSE. 5 PRATIMŲ TRENIRUOTĖ



Visų pirma prieš pradėdant treniruotes ir po jų būtina atlikti tempimo pratimus. Tempimo pratimai yra būtinybė, jei norite išvengti raumenų bei sąnarių perkrovos ar net traumų. Taip pat svarbu daryti tempimo pratimus raumenims ir raiščiams visais gyvenimo periodais, nes tai yra vienas iš būdų palaikyti kūno lankstumą. Siūloma niekada neperžengti skausmo slenksčio ir laikytis tempimo pozicijoje 30 – 60 sekundžių.

### Tempimo pratimai

Tempimo pratimai yra procedūra, padedanti pagerinti arba išsaugoti šių struktūrų lankstumą:

- raumenų
- sausgyslių
- raiščių
- odos

Tempimo pratimai daro Jus lankstesnį ir padeda lengviau išlaikyti pusiausvyrą konkrečioje pozicijoje. Stenkitės visiškai atsipalaiduoti, kai palaipsniui siekiate pozicijos, kurioje jausite tempimą. Siūloma niekada neperžengti skausmo slenksčio ir laikytis tempimo pozicijoje 30 – 60 sekundžių. Atliekant tempimo pratimus svabiausia klausytis savo kūno!

### Treniruočių pratimai

Šiame straipsnyje išvardinsime 5 treniruočių pratimus, kuriuos atlikdami jausitės energingesni, stipresni, tiek fiziškai, tiek emociškai.

#### 1. Atsispaudimai

Atsispaudimai gali būti lengvesni ir sunkesni. Labai svarbu atsispaudimus daryti teisingai. Tik teisingai treniruojantis, pasieksite norimą rezultatą.

**Kaip teisingai atlikti atsispaudimus?** Padėkite delnus ant žemės. Delnai turi būti pečių plotyje, veidas – žiūrėti žemyn. Jūsų smakras (o ne nosis) turi „žiūrėti“ žemyn. Kojas ir nugarą laikykite tiesioje linijoje. Kūną kelkite aukštin, sustokite akimirka, tada leiskitės žemyn, kol krūtinė beveik sieks grindis.

Kuo plačiau laikysite rankas, tuo didesnė apkrova teks krūtinės raumenims. Jei rankas laikysite arčiau viena kitos, stiprinsite tricepsus ir nugarą. Jei norite lengvesnių atsispaudimų, sulenktus kelius atremkite į žemę. Visa kita darykite taip pat.

#### Darant atsispaudimus, ugdoma ištvėrmė, stiprinami:

- krūtinės raumenys
- tricepsai

#### 2. Atsilenkimai

Yra daug skirtingų būdų, kaip atlikti atsilenkimus. Neteisingai atliekami atsilenkimai gali pridaryti daugiau žalos, nei naudos.

Kaip teisingai atlikti atsilenkimus? Atsigulkite ant nugaros, kelius sulenkite. Pėdos turi būti pilnai padėtos ant žemės. Sukryžiuokite rankas prie krūtinės. Kelkitės viršutine kūno dalimi iki kelių.

Pradėję treniruotis, atlikite po 10 atsilenkimų. Vėliau didinkite skaičių iki 15 ir daugiau.

**DĖMESIO:** šis pratimas sukelia didelę apkrovą nugarai, todėl, jei Jūsų nugarą silpna, kelkite tik viršutinę nugaros dalį (pečius ir krūtinę). Darant atsilenkimus, tikimybė juos atlikti neteisingai arba net susižaloti yra didelė!

#### Treniruojami šie raumenys:

- pilvo
- nugaros

### 3. Šuoliukai vietoje

Pratimas gali pasirodyti juokingas, bet tai puiki viso kūno treniruotė. Jums tereikia įsivaizduoti, kad Šokinėjate per šokdynę. Atliekant šuoliukus vietoje, ugdoma ištvėrmė, treniruojama širdis, stiprinami kojų raumenys. Šuoliukai vietoje – didelė apkrova keliams, todėl svarbu atlikti juos teisingai.

**Kaip teisingai atlikti šuoliukus?** Kojas laikykite pečių plotyje. Pašokite aukštyn tiek, kad kūnas pakiltų nuo žemės apie 2,5 cm. Kartokite tiek kartu, kiek galite. Kasdien vis didinkite šuoliukų skaičių.

#### Treniruojamos:

- blauzdos
- šlaunys

### 4. Pritūpimai

Tai dar vienas nesudėtingas, bet labai naudingas Jūsų šlaunims ir užpakaliukui pratimas. Atliekant pritūpimus, suformuojamas dailus užpakaliukas, stiprinamos šlaunys ir ugdoma ištvėrmė.

**Kaip teisingai atlikti pritūpimus?** Atsistokite tiesiai, pėdos tvirtai ant žemės. Kojos turi būti pečių plotyje, pėdos gali žiūrėti į išorę. Šiek tiek sulenkite kelius, rankas ištieskite lygiagrečiai grindims. Nugara tiesi, pilvas įtemptas, galva tiesiai. Tūpkite tol, kol Jūsų šlaunys bus lygiagrečiai su grindimis. Sustokite sekundei. Sugrįžkite į pradinę padėtį. Visuomet įkvėpkite pritūpdami, o iškvėpkite atsistodami.

**Jei norite sunksmės treniruotės, rankose laikykite svarmenis.**

#### Treniruojami:

- šlaunų raumenys
- sėdmenys

### 5. Nugaros tempimas

Nugaros tempimo pratimai padeda išvengti skausmo po treniruotės.

**Kaip teisingai atlikti nugaros tempimo pratimus?** Atsigulkite veidu žemyn, rankos prie šonų, kojos suglaustos ir ištiesios. Iškvėpkite keldami viršutinę kūno dalį (krūtinę ir pečius)

aukštyn. Pakilę aukštyn, sustokite akimirksniui. Iškvėpkite, leisdamas pečius ir krūtinę žemyn. Nesikelkite aukštyn labiau nei galite. Šis pratimas – tik nedidelis judesys atgal, nepersistenkite. Klubai ir kojos turi likti ant žemės, jie neturi judėti.

Galite kelti galvą ir kojas aukštyn vienu metu, tada pratimas bus sunkesnis. Iškelę kojas ir galvą aukštyn, išsilaikykite tokioje padėtyje 5 sekundes ir vėl nuleiskite ant žemės.

#### Treniruojami:

- pilvo raumenys
- nugaros raumenys

## SVEIKA IR SKANU

### BULVINIAI BLYNAI VAFLINĖJE

Bulvės – puikus organinių ir mineralinių druskų



– kalcio, kalio, magnio, geležies, cinko, fosforo, vitaminų A, B, C, P, folinės rūgšties, karotino šaltinis, tačiau jų padauginti nederėtų.

#### INGREDIENTAI

- 5 bulvių tarkuotų, nuspaustų
- 1 kiaušinio
- 1 saujos svogūno laiškų
- 3 v. š. žirnių miltų
- ghee sviesto kepimui
- grietinės patiekimui
- prieskonių mėgstamų, pagal skonį

#### PARUOŠIMAS

- Sumaišome visus ingredientus, išskyrus grietinę ir sviestą.
- Vaflinę patepame ghee sviestu.
- Kepame blynus.
- Patiekiami su grietine.



## KVIEČIAME DALYVAUTI



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)



## Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

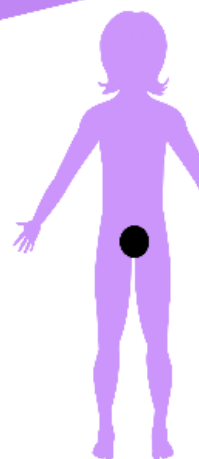


### Dėl širdies ir kraujagyslių ligų

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

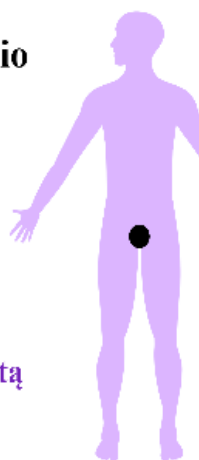
### Dėl gimdos kaklelio vėžio

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

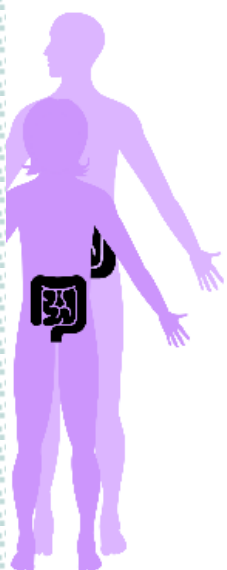


### Dėl prostatos vėžio

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



Kito pasitikrinimo datą  
paskirs šeimos  
gydytojas.

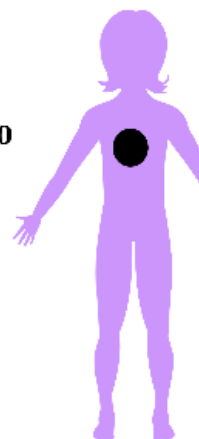


### Dėl storosios žarnos vėžio

**kartą per 2 m.**  
pasitikrinti gali  
vyrų 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, darbovietei

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 savižudybės 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.

**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.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.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.

**TĒVAMS, PATIRANTIEMS 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





## 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:

(Dėl pasikeitusių aplinkybių vedami tik vieno tipo 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.**

Įmonės (įstaigos), 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:

- [www.neuromeda.lt](http://www.neuromeda.lt)
- <http://www.tunevienas.lt/>
- <https://synlab.lt/vilnius.html>
- [www.sveikata24.lt](http://www.sveikata24.lt)
- <https://www.sulieknek.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