



DĖMESIO!
JAU LAPKRIČIO 9 D. 17:30 val.
Taisyklingos mitybos klube „Super24“
(Tilžės 170, Šiauliai, Projektavimo institutas, 1-as aukštas)

AR ŽINOTE, kad

- Jūsų biologinis amžius skiriasi nuo įrašyto pase?
- esant net normaliam kūno svoriui, organizme gali būti vidinių riebalų perteklius ir vandens trūkumas?

NORITE SUŽINOTI

- apie savo kūno sudėtį (raumenis, riebalus, vandenį, kaulinę mineralinę masę ir t. t.)?
- apie vandens vaidmenį, kontroliuojant svorį?
- kaip pakeisti mitybą, kad gyventume sveikiau ir geriau?

ATEIKITE pas mus ir pasinaudokite D O V A N A – galimybe NEMOKAMAI atlikti organizmo skanavimo testą ir gauti individualią konsultaciją apie jo rezultatus.

Jūsų laukia unikalaus Mitybos kursų projekto PALAIKYMO GRUPĖ pristatymas!

INFORMACIJA IR REGISTRACIJA
TEL. 8 612 58 938

Insultas – priežastys ir pasekmės

Atkelta iš 7 p.

Išeminių insultų priežastis – krešuliai

Pasak S. Ščeponavičiūtės, žmonės, kurie sugrįžo į gyvenimą po insulto, turi gyventi tausodami save ir savo sveikatą. T. y. Išsimegoti, nepervargti, atsisakyti žalingų įpročių, sveikai maitintis, kuo daugiau būti gryname ore. Kai kuriems reikia vartoti ir neurologo, kardiologo paskirtus vaistus.

„Didžioji dalis išeminių insultų įvyksta dėl krešulių, nukeliaujančių į galvos smegenis iš širdies ertmių, prieširdžių ausyčių. Labai dažnai insultą lemia ir sutrikęs širdies ritmas. Sutrikus ritmui susidaro idealios sąlygos prieširdžių ausytėse susiplakti krešuliams, todėl tokiems pacientams yra skiriamas specialūs vaistai – antikoaguliantai. Jie mažina krešėjimą. Dar visai neseniai turėjome tik vieną vaistą, kurio naudojimas buvo labai sudėtingas – niekada nežinojai, kokią tiksliai dozę pacientas turi naudoti kiekvieną dieną“, –

sakė A. Dambrauskaitė.

Ji pabrėžia – jeigu gydytojai paskiria krešėjimą mažinančius vaistus, tai juos ir reikia vartoti. Kitu atveju insultas gali vėl ištikti žmogų. S. Ščeponavičiūtė papildydama kolegę sakė, kad apskritai širdies rimto sutrikimai, būtent prieširdžių virpėjimas, net 6 kartus didina riziką patirti insultą. Todėl turintys tokių sveikatos sutrikimų žmonės turėtų susirūpinti ir apsilankyti pas gydytoją ir pasitikrinti.

„Šiuo metu antikoaguliantai nėra finansuojami, tačiau dar birželio mėnesį ministrė sakė, kad yra numatyta šių vaistų kompensacija“, – teigia S. Ščeponavičiūtė.

Pasak A. Dambrauskaitės, kai kurie pacientai vaistų nevartoja, nors jie yra paskirti arba naudoja aspiriną. Tačiau aspirinas – tai ne tas vaistas, kuris padeda, tai tik mitas. Aspirinas yra skirtas gydyti kitoms patologijoms.

„Niekas nestovi vietoje – tai, kas buvo tiesa prieš 10 metų, dabar yra tik mitas. Atlikti nauji tyrimai parodė, kad aspirinas šios ligos atveju nepadeda“, – tvirtino A. Dambrauskaitė.

Osteoporozė gali sukelti daug problemų

Osteoporozė – kaulų liga, kuri pasižymi kaulų tankio mažėjimu, maža kauline mase, kaulų trapumu. Skirtingai nei artritai, osteoporozė neturi ryškių ankstyvų požymių. Deja, bet dažnai apie osteoporozę sužinoma tik tada, kai liga jau būna labai progresavusi ir dėl to išsivysto sunkiausia jos komplikacija – kaulų lūžiai.

Dažniau serga moterys

Osteoporozės sukeltų lūžių gydymo išlaidos yra milžiniškos. Dėl kaulų lūžių sumažėja pacientų judrumas, padidėja priklausomybė nuo aplinkinių, mažėja pasitikėjimas savimi.

Neteisinga manyti, kad tai išimtinai moterų liga. Vyrų irgi serga osteoporozė, bet rečiau negu moterys ir suserga maždaug dešimtmečiu vėliau. Gydymas gali padėti išvengti pakartotinio lūžio ir su tuo susijusios negalios.

Osteoporozės rizikos veiksniai: amžius (daugiau nei 50 metų); lytis (moteris); genetika (jei kas nors sergo šeimoje); smulkus sudėjimas ir mažas svoris; menopauzė; pašalintos kiaušidės (ypač iki 45 m amžiaus); fizinio aktyvumo stoka; mažas kalcio ar vitamino D kiekis maiste; alkoholio vartojimas; rūkymas, pasyvus rūkymas (rūkančių vyrų žmonoms, net jei jos pačios nerūko, osteoporozės rizika išauga dvigubai); dideli kofeino kiekiai (daugiau kaip trys puodeliai kavos, arbatos ar kolos per dieną); kai kurios kitos ligos; kai kurie vaistai nuo epilepsijos, skydliaukės hormonai ir t. t.

Pagrindinė osteoporozės prie-

žastis yra moteriškų lytinių hormonų trūkumas. Kita vyresniam amžiui būdinga osteoporozės priežastis yra vitamino D trūkumas ir antrinis hiperparatiroidizmas. Labai dažnai osteoporozę sukelia kortikosteroidų vartojimas, kuris, deja, yra neišvengiamas sergant kai kuriomis ligomis. Vitamino D seniems žmonėms trūksta dažnai, ypač jo trūksta ligotiems, prastai besimaitinantiems, mažai judantiems vyresnio amžiaus asmenims. Vitamino D trūkumas pažeidžia ne tik kaulus, bet ir raumenis. Nusilpę raumenys padidina griuvimų, o tuo pačiu ir lūžių riziką. Šia liga serga ir jauni žmonės.

Pirminė ir antrinė osteoporozė

Pagal priežastis osteoporozė skirstoma į pirminę ir antrinę. Pirminė arba senatvinė osteoporozė būdinga vyresniems abiejų lyčių individams, tačiau moterys ja serga kelis kartus dažniau. Liga pasireiškia maždaug 1 iš 3 moterų vyresnių nei 50 m. ir 1 iš 5 vyrų, vyresnių nei 50 m. Antrinė osteoporozė gali išsivystyti dėl įvairių kitų: skydliaukės, inkstų, plaučių, žarnyno, genetinių ligų. Kartais ją sukelia nuo kitų ligų vartojami vaistai.

Osteoporozės išsivystymą galime patys atitolinti arba netgi išvengti šios ligos, jeigu pasirūpinsime savalaikiomis profilaktinėmis priemonėmis. Pagrindiniai osteoporozės profilaktikos principai yra pakankamas kalcio ir vitamino D kiekis bei fiziniai pratimai. Reikėtų atsikratyti ir žalingų įpročių.

Pagal ŠVSB parengė
Akvilė PUŠINSKAITĖ

Į Motinystės mokyklą neščiąsias lydi būsimieji tėvai ir net anytos

Kodėl neščiąsios nepatartina keliauti traukiniu? Kuo papildyti savo mitybą? Kaip išvengti strijų po gimdymo? Į šiuos bei daugelį kitų besilaukiančioms moterims rūpimų klausimų gali atsakyti, suteikti reikalingos informacijos, patarti Šiaulių centro poliklinikoje veikianči Motinystės mokykla.

„Dauguma besilaukiančių moterų tikriausiai nė neįtaria, kad nėštumo laikotarpiu važiuoti traukiniu nepatartina, nes monotoniškas kratymas kenkia placentai“, – sako ilgametės patirties turinti Šiaulių centro poliklinikos akušerė-ginekologė, Motinystės mokyklos vadovė Asta Damkuvienė. Toks klausimas – neatsitiktinis. Į užsiėmimą atėjusių būsimą mamą neramino jos laukianti ilgesnė kelionė.

Nereikia gydytojo siuntimo ar išankstinės registracijos

Kūdikio atėjimui besirengiančių moterį užgriūva gausybė įvairiausių klausimų. Atsakymus į juos neščiąsios gali sužinoti kiekvieną ketvirtadienį, 18 valandą, Šiaulių centro poliklinikoje vykstančiuose Motinystės mokyklos užsiėmimuose. Jūs vedantys profesionalūs specialistai suteiks informacijos apie moters režimą, mitybą, elgesį nėštumo metu, pasiruošimą gimdymui, jo eigą, naujagimio priežiūrą ir maitinimą. Norinčioms lankyti šią mokyklą nereikia gydytojo siuntimo ar išankstinės registracijos. Čia laukiami ne tik Šiauliuose, bet ir aplinkinėse vietovėse gyvenantys būsimieji tėvai. Per metus sulaukianti beveik tūkstančio būsimųjų mamų, ši mokykla tampa vis populiarene ir tarp tėvelių ar net būsimų močiūčių.

„Nėštumo laikotarpis – atsakingiausias metas moters gyvenime: jo metu formuojasi ne tik pats vaikus, bet ir kūdikio ateitis. Būtina sukurti atsakingą ir harmoningą erdvę, kad kūdikis gimtų sveikas ir jaustųsi



Šiaulių centro poliklinikos vadovas M. Maželis ir gydytoja A. Damkuvienė domisi, kaip besilaukiančios moterys vertina Motinystės mokyklos užsiėmimus.

laimingas nuo pirmųjų savo egzistavimo akimirkų. To ir siekia Motinystės mokykla“, – sako poliklinikos vyriausiojo gydytojo pavaduotoja medicininė Aušra Varpučianskienė.

Motinystės reikia mokytis

Pasak gydytojos A. Damkuvienės, motinystės reikia mokytis. Neretai jauni tėvai pervertina savo žinias. „Pirmo kūdikio besilaukiančios moterys visos turėtų lankyti šią mokyklą. Patartina ir vėlesnių nėštumų metu – pasakome nemažai naujienų, nes pokyčiai labai greitai, – medikė sako pastebinti, kad kuo jaunesnės neščiąsios, tuo daugiau mano žinančios. – Manau, kad gydytojai, pas kuriuos lankosi besilaukiančios moterys, turėtų pasiūlyti visoms lankyti Motinystės mokyklą.“

Motinystės mokykla skaičiuoja jau du veiklos dešimtmečius. Per tą laiką augo jos lankytojų skaičius, plėtėsi paskaitų temų ratas. Daugiausiai lankytojų sulaukiančios temos – apie natūralų naujagimio maitinimą, pasirėngimą sklandžiam gimdymui ir jo eigą, kūdikio priežiūrą ir maitinimą. Šiais metais pasiūlyta nauja tema – apie psichologinį ir emocinį pasiruošimą kūdikio atėjimui į šeimą.

„Dažnai moterys nerimauja dėl strijų, pablogėjusios dantų būklės, todėl šiek tiek stebina atsainus neščiųjų požiūris į burnos, odos priežiūros temas“, – sako A. Damkuvienė. Šiais metais gydytoja praplėtė ir savo paskaitos temą žiniomis apie patikimą kontracepciją po gimdymo, nes tai, pasak medikės, yra abortų prevencija.

Ilgametės patirties turinčią medikę labai neramina rūkančių ir net nėštumo metu šio įpročio neatsisakančių moterų požiūris į būsimo kūdikio sveikatą. Motinystės mokykloje moterys aprūpinamos naudinga literatūra, kad pačios galėtų pasidomėti ir žalingų įpročių pasekmėmis, ir sužinotų kitos būsimosioms mamoms naudingos informacijos.

„Motinystės mokykla padeda moterims pasirėngti motinystei, palengvina adaptacinius procesus pirmosiomis dienomis gimus naujagimiui, padeda išvengti pogimdyvinės depresijos. Išaugęs susidomėjimas ir medikų patirtis rodo, kad ši mokykla labai reikalinga“, – sako Šiaulių centro poliklinikos vadovas Mindaugas Maželis.

Daugiau informacijos: siaulipoliklinika.lt/sveikatinimo-programos-menu/

Užsak. Nr. 1366-1

E. sveikatos sistema sparčiai juda į priekį – pradėjo veikti e. receptai

Nuo lapkričio 2 d. pradėjo veikti viena pagrindinių e. sveikatos sistemos dalių – elektroninis receptas (e. receptas). Pasak sveikatos apsaugos ministrės Rimantės Šalaševičiūtės, tai dar viena ypač svarbi ir popierizmą bei klaidų tikimybę mažinanti E. sveikatos sistemos dalis, palengvinsianti vaistų išrašymą ir įsigijimą. Vaistų išrašymo procedūra bus paprastesnė, neliks erdvės klaidingoms dozuotėms, gydytojas galės tiksliai žinoti, kokie vaistai pacientui buvo skirti ir ar jis juos įsigijo ir pan.

E. sveikatos sistema – vienas svarbiausių nacionalinių projektų

Šių metų birželį startavus E. sveikatos sistemai, (ESPBI IS) atsirado galimybė šalies gyventojams, nepaisant laiko, geografinių ar institucinių barjerų, elektroniniu būdu per e. sveikatos portalą gauti savo sveikatos istorijos duomenis. Žinoma, pirmiausia pacientai turi apsilankyti pas gydytoją, o tuomet, prisijungę prie sistemos galės matyti gydymo įstaigoje suvestus jiems atliktų tyrimų duomenis, kitą sveikatos istorijoje esančią informaciją. Pradėjus veikti e. recepto sistemai, elektroninis receptas palengvins receptų išrašymą, receptai bus aiškesni, tikslesni, visada įskaitomi, dėl to farmacijos specialistams bus lengviau įvertinti išrašytus receptus ir išduoti pagal juos vaistus, o pacientas elektroninės sveikatos portale savo paskyroje galės visada matyti, kokie receptai išrašyti, kokius ir kaip vaistus turi vartoti. Pasak sveikatos apsaugos ministrės Rimantės Šalaševičiūtės, jau šiandien galime

drąsiai teigti, kad E. sveikatos sistema, vienas svarbiausių nacionalinių projektų, jau sukurta ir pradeda veikti. „Toliau jau nuo mūsų visų bendro darbo ir geranoriškumo priklausys, kaip greitai ši sistema taps neatsiejama mūsų kasdienio gyvenimo dalimi, kaip elektroninė bankininkystė, elektroniniai nedarbingumo lapeliai ar vis sparčiau besiplečianti elektroninė prekyba. E. receptas – taip pat tam tikra elektroninės prekybos rūšis, nes išrašant receptą užsakomos tam tikros rūšies prekės, kurias atsiimti galima bet kurioje šalies vaistinėje tiesiog einant pro šalį, vos prireikus. Nereikės nerimauti, ar turime pasiėmę receptą, ar teisingai gydytojas išrašė vaistus, ar nepamiršiu kaip vaistus vartoti“, – sako ministrė.

E. receptai bus aiškesni

E. receptas leis visiems receptinius vaistus išrašyti elektroniniu būdu, receptai bus aiškesni, tikslesni, visada įskaitomi, dėl to farmacijos specialistams bus lengviau įvertinti išrašytus receptus ir išduoti pagal receptus. Pacientas elektroninės sveikatos portale savo paskyroje galės visada matyti, kokie receptai išrašyti, kokius ir kaip vaistus turi vartoti. Ministrės R. Šalaševičiūtės teigimu, kol kas sunku prognozuoti, kaip aktyviai

gydymo įstaigose nuo lapkričio 2 d. bus rašomas e. receptas. „Tačiau tikimės, kad jos nedels ir stengsis kuo greičiau pasiruošti elektroniniu būdu tvarkyti pacientų sveikatos įrašus. Sprendimas dėl visuotinio e. recepto naudojimo prievolės bus priimtas tik įvertinus elektroninio recepto sistemos veikimą. Iki to laiko dar išliks ir popieriniai receptai, tačiau gydytojas išrašys arba elektroninį, arba popierinį receptą, t. y. to paties recepto gydytojui neteks rašyti du kartus“, – sako ministrė. Kitų šalių patirtis rodo, kad neverta planuoti skubiai pereiti prie visuotinio e. recepto naudojimo. Estijos e. recepto sprendimas buvo kuriamas 5 metus, o pirmaisiais elektroninio recepto gamybinio naudojimo metais buvo nemažai trikdžių, dėl kurių net buvo pristabdytas elektroninio recepto naudojimas. E. receptus naudoja Danija, Norvegija, Švedija, Suomija, Estija, Ispanija, Graikija, Jungtinė karalystė. Kaimyninių šalių patirtis rodo, kad net visuotinai naudojant e. receptą, išlieka apie 3–5 proc. popierinių receptų, kurie išrašomi nenumatytais atvejais. „Turėdami galimybę pasinaudoti kitų šalių patirtimi, kuri ne visada buvo tik sėkminga, stengiamės neskubėti priimti sprendimus, o siekiame, kad sistema veiktų sklandžiai, būtų patogi ir naudinga visiems vartotojams. Todėl kviečiame prisijungti prie e. sveikatos portalo www.esveikata.lt ir laukiame pacientų, medikų, kitaip tariant, visų naudotojų pastabų, pasiūlymų. Kol kas sistema yra gyvas organizmas, ją galime kartu kurti, plėtoti, tobulinti“, – pabrėžia ministrė R. Šalaševičiūtė.

Pagal SAM parengė
Akvilė PUŠINSKAITĖ