

Susirūpinti sveikata reikia, kol neužklupo ligos

Plungės žinios

Autorius: Audra Zdramienė

2012-02-21, psl. 2, 3

Periodiškumas: Kelis kartus per savaitę. Tiražas: 2500. Šaltinio tipas: Rajonų spauda

Susirūpinti sveikata reikia, kol neužklupo ligos

Audra ZDRAMIENĖ

Plungė – viena iš nedaugelio savivaldybių, kuriose šiemet Sveikatos apsaugos ministerijos iniciatyva surengta konferencija „Visuomenės sveikatos priežiūros plėtra savivaldybėje“. Renginyje dalyvavo ne tik Plungės, bet ir aplinkinių rajonų atstovai.



Visuomenės sveikatos departamento direktorius A. Ščeponavičius pasidžiaugė, kad visuomenės sveikatos biurai veikia 57-iose iš 60 savivaldybių.

Vasario 14 dieną tardamas sveikinimo žodį konferencijos dalyviams sveikatos apsaugos viceministras Audrius Klišonis pastebėjo, kad niekas taip nestiprina imuniteto, kaip šilti jausmai. Ministro pavaduotojas nudžiugino visas salėje esančias moteris

tulpės žiedu.

Puikią programėlę dovanuoja „Vyturėlio“ darželinukai ir auklėtojos, kurie suvaidino eiliuotą pasakaitę apie Joną ir Baltprausį.

Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos departamento direktorius

Audrius Ščeponavičius apibūdino šių metų visuomenės sveikatos priežiūros savivaldybėse aktualijas. Visuomenės sveikatos biurai veikia jau 57 savivaldybėse. Šių įstaigų specialistai dirbs pagal Sveikatos apsaugos ministerijos nustatytą metodiką.

2012-ieji paskelbti Sveiko senėjimo metais.

Nauja bus ir tai, kad sveikatinimo veiklą planuojama finansuoti pagal gyventojų skaičių. Kiekvieną mėnesį visuomenės sveikatos biurams rekomenduojami bendri renginiai – rankų higienos, kūno masės indekso, kuprinių svėrimo ir kt. Bendradarbiaujant su mokyklomis vyks tradiciniais tapę konkursai „Sveikuolių sveikuoliai“. Šiemet bus atliktas ir priklausomybės ligų paplitimo tyrimas.

Daugiau dėmesio A. Ščeponavičius ragino skirti profilaktinėms vėžio programoms, kurios būtų itin efektyvios, jei sveikatą patikrintų 75 procentai vėžio rizikos asmenų. Kol kas šios programos rezultatas – tikrintis atėjo 45 proc. rizikos asmenų.

„Žmonės turėtų patikrinti sveikatą, kol dar neserga. Laiku nustatius onkologinę ligą mažesni nuostoliai tiek valstybei, tiek asmeniui“, – pažymėjo pranešėjas.

Apie 2011 metų Plungės visuomenės sveikatos biuro, kurio šūkis – „Sveikata – išmintingųjų honoraras“, darbo rezultatus papasakojo laikinai direktoriaus pareigas einanti Daiva Zablockienė.

Nukelta į 3 psl.



Susirūpinti sveikata reikia, kol neužklupo ligos

Atkelta iš 2 psl.

Prevencijos programas biuro darbuotojai vykdė 23 rajono švietimo įstaigose. Čia buvo surengtas ne vienas konkursas, akcija, viktorina („Savaitė be smurto ir patyčių“, „Gyvenkime be tabako“, „Gyventi gera“ ir kt.). Buvo pasvertos ir 1 557 pradinių klasių mokinių kuprinės. Paašškėjo, kad rekomenduojamą svorį dažniausiai viršijo antrų ir trečių klasių vaikų nešulys.

D. Zablockienė taip pat minėjo, kad specialistai neapsiriboja vien darbu mokyklose. Visuomeni buvo surengtas susitikimas su atlikėju Andriumi Mamontovu populiarinant psichologinės pagalbos telefonu linijas. Esant poreikiui, Visuomenės sveikatos biuro vadovė organizavo šiaurietiškojo ėjimo pamokas.

Auditoriją itin sudomino Lietuvos kūno kultūros akademijos biomedicinos mokslų daktarės Rasos Bacevičienės pranešimas apie sveikatos sampratą ir plėtros galimybes.

„Sveikata – turtas, bet ji nekainuoja. Kainuoja liga. Atlikome apklausą, ir žmonės nežinojo, kas apskritai yra ta sveikata ir kaip ją apibūdinti. Taigi, sveikata – tai fizinės, psichinės, socialinės, protinės ir dvasinės gero-



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistus pasveikino viceministras A. Klišonis ir biuro Plungėje vadovė D. Zablockienė.

vės būseną. Žinote, man dar nepasisekė sutikti nė vieno sveiko žmogaus“, – sakė R. Bacevičienė.

Sveikatai daug įtakos turi aplinka (21 proc.), paveldimumas (16 proc.), sveikatos priežiūra (10 proc.), tačiau labiausiai žmogaus sveikata priklauso nuo jo gyvenamosios (53 proc.).

Biomedicinos mokslų daktarė pabrėžė, kad žmogaus sveikatai didelės įtakos turi maistas, fizinis aktyvumas, mokėjimas susitvarkyti su stresu, darbo ir poilsio režimo paisymas, žalingi įpročiai. Ne paskutinėje vietoje – ir dažnai apninkanti „saviknis“, kuri išbalansuoja visas žmogaus sistemas.

Anot R. Bacevičienės, pastaruoju metu itin neramu dėl psichinės visuomenės sveikatos, prastėjančios bendravimo kultūros. Pagal apklausos rezultatus kas trečias moksleivis iš Telšių regiono prisipažino, jog buvo kilę minčių žudyti.

„Vaikai jaučia nerimą, nuotaikų svyravimą, beveik pusė jaunimo turi psichinių sutrikimų“, – kvietė susimąstyti apie gyvenimo kokybę pranešėja.

Konferencijoje apie savivaldybių sveikatos politikos svarbą visuomenės sveikatos gerinimui kalbėjo Klaipėdos universiteto profesorius Arnoldas Jurgutis. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos

centro direktoriaus pavaduotoja Ingrida Zurlytė skaitė pranešimą pagal Vydūno tezę „Mokyti žmones, kaip jiems pridera gyventi, yra svarbiausias dalykas“.

Higienos instituto direktorius Remigijus Jankauskas apibūdino savo vadovaujamos įstaigos ir savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūros veiklos perspektyvas. Apie Lietuvos visuomenės psichikos sveikatos gerinimą Europos pakto kontekste pasakojo Valstybinio psichikos sveikatos centro direktorė Ona Davidonienė. Apie vakcinaciją – Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro Imunoprofilaktikos skyriaus vedėja Daiva Razmuvienė.

