

Būkite sveiki, jonaviečiai!

Jonavos visuomenės sveikatos biuro leidinys 2014 m. Nr.3

 www.jonavavsb.lt


JONAVOS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

JONAVOS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Chemikų g. 136, Jonava, tel/fax 8 (349) 31064, 8 684 13389, el. p. info@jonavavsb.lt, www.jonavavsb.lt

NESKIEPYTI VAIKAI NEBUS PRIIMAMI Į DARŽELIUS

Patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 3 d. įsakymas „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymo Nr. V – 313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2010 „Ištaiga, vykdanči ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ pakeitimo“ reglamentuoja, kad vaikas nepaskiepytas pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių arba paskiepytas ne visais pagal amžių nustatytais skiepais, nesant skiepų kontraindikacijų, į ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo įstaigą nebus priimamas.

**Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės
Kazimiera Saminienė**

VAIKŲ MIEGAS TRUMPĖJA IR PRASTĖJA

Vienas iš veiksnių, padedančių išsaugoti gerą savijautą ir sveikatą, yra kokybiškas miegas, kuris ypač svarbus vaikystėje. Miegodami vaikai tinkamai pailsi, miegas būtinas jų normaliai raidai, fiziniam bei protiniam vystymuisi. Nuolat pažeidžiant miego režimą vaikams didėja pavojus nutukti, gali pradėti formotis autoimuninės, onkologinės ir širdies ligos. Dėl prasto vaiko miego sutrinka visos šeimos gyvenimo ritmas, atsiranda psichologinių problemų.

Miego problemos šiandieninius vaikus vargina daug dažniau nei prieš dešimt metų. Tyrimai rodo, kad net Lietuvos kūdikių miegas yra sutrumpėjęs iki 13 val., nors turėtų siekti 14–15 val. per parą, o dvylikamečių – iki 7 val., nors tokio amžiaus vaikai turėtų miegoti po 9 val. per parą.

Neretas paauglys šiandien, dėl įvairių miego sutrikimų, dažnai skundžiasi bloga atmintimi, sutrikusia dėmesio koncentracija, mieguistumu dieną, ko pasėkoje, norėdami būti budrūs dieną, ima vartoti daugiau energiją stimuliuojančių gėrimų.

Mokslininkai kaip vieną iš svarbiausių priežasčių, trikdančių šiandienos paaugusių vaikų ramų miegą įvardina per daug intensyvių kompiuterių, planšelių ir kitų informacinių technologijų priemonių naudojimą prieš miegą iki vėlyvos nakties.

Kiek vaikams reikia miego

- Miego higiena šeimoje verta susirūpinti kuo anksčiau – jau kūdikius nuo šešių mėnesių reikėtų pratinti užmigti pačius;
- 3–5 metų vaikai turi miegoti ne mažiau kaip 12–12,5 val., iš jų turi būti vienas dienos miego periodas, kurio trukmė – 2 valandos;
- Vyriausiems ikimokyklinukams rekomenduojama miego trukmė – apie 11,5 val., iš jų – 1,5 val. dieną;
- 6–7 metų mokiniai turi miegoti ne mažiau kaip 11–12 valandų per parą;
- 8–10 metų – ne mažiau kaip 10 val.;
- 11–14 metų – 9–9,5 val.;
- Visiems greitai pavargstantiems, taip pat po ligos sveikstantiems vaikams rekomenduojamas 1–1,5 val. dienos miegas.

Sukurkime geram miegui tinkamas sąlygas

Kokybiškas „jėgas gražinantis“ miegas turi būti gerai organizuotas, todėl svarbu laikytis dienos režimo, t.y. kasdien iki pusiaunakčio eiti miegoti tuo pačiu laiku, poilsio ir atostogų dienos miego režimas neturėtų keistis.

Miegamajame turi vyrėti ramios spalvos (tinka mėlyna, žalia), patalpos turi būti apsaugotos nuo triukšmo ir tiesioginių saulės spindulių (užuolaidomis, žaliuzėmis ir pan.).

Augančiam vaikui itin svarbu pasirinkti patogų vidutinio kietumo čiužinį, tinkamą pagalvę (galva joje neturi „prasmęgti“, geriau truputį kietesnė).

Vakarieniauti reikėtų ne vėliau kaip 2 valandas prieš miegą, po vakarienių rekomenduojami ramūs žaidimai. Prieš miegą reikia gerai išvėdinti kambarį, tačiau neatšaldyti. Vaikas turi nusiprausti šiltu vandeniu, apsivikyti patogius, kūno nevaržančius naktinius rūbus. Dažnai keiskite patalynę.

Rūta Pugačiauskienė

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

KOMPIUTERIS VAIKUI NAMUOSE

Kompiuterinė įranga yra sudėtinga, įvairius elektrinius ir elektromagnetinius laukus bei spindulius generuojanti sistema, priklausomai nuo jos kokybės, darbo vietos ir darbo su ja organizavimo, daranti tam tikrą įtaką (tarp jų ir neigiamą) jos vartotojui.

Informacinės technologijos yra šiuolaikinė mūsų gyvenimo dalis ir jos žymiai pagerino gyvenimo kokybę. Yra daug kompiuterinių programų, kurios padeda ugdyti vaikų matematinius, loginio mąstymo, kalbos ir kitus įgūdžius. Deja, dauguma vaikų labiau mėgsta žaisti nei mokytis ir, be suaugusiųjų priežiūros paliktiems, dėl ilgalaikio naudojimosi kompiuteriu, gali kilti rimtų fizinių, socialinių ir psichologinių problemų. Daug sveikatos sutrikimų, susijusių su darbu kompiuteriais, kyla ne dėl kompiuterio „kenksmingumo“, o dėl pagrindinių darbo kompiuteriu taisyklių nežinojimo ir neteisingo darbo vietos įrengimo. Vaikams, praleidžiantiems daug laiko prie kompiuterio, gali atsirasti ne tik regos, bet ir psichoneurologinių, kaulų ir raumenų sistemos sutrikimų, gresia nutukimas.

REKOMENDUOJAMA DARBUI SU KOMPIUTERIU SKIRTI NE DAUGIAU 1-2 VAL. PER DIENĄ

Mokslininkai įspėja, kad vaikai, nuolat leidžiantys laiką prie TV ar kompiuterio, turi daugiau psichologinių problemų nei vaikai, kurie skiria tam ribotą laiką. Jiems sustiprinami dėmesio ir aktyvumo sutrikimo simptomai, pernelyg didelis įsitraukimas į bendravimą ar žaidimus su keletu vartotojų vienu metu gali stiprinti vienišumo jausmą ar depresyvumą, iškreipti vaiko gebėjimą atskirti tikrovę nuo simuliacijos. Be to, vaikai tampa lengvu išnaudojimo taikiniu virtualioje erdvėje, prieiga prie seksualumą demonstruojančios medžiagos jauname amžiuje gali iš esmės sutrikdyti vaiko psichologinę sveikatą. Ne mažiau grėsmingi vaikų psichologiniai sveikatai yra smurtiniai žaidimai, kurie mažina vaikų jautrumą prievartai ir sustiprina jų priešišumą bei agresyvų elgesį. Pernelyg ilgas sėdėjimas prie kompiuterio riboja vaikų fizinį aktyvumą, didina nutukimo,



regos sutrikimų, nugaros problemų, galvos skausmų, pervargimo bei tunelinio riešo sindromo vystymosi riziką. Nugaros skausmų pasėkoje raumenys prasčiau aprūpinami krauju, sulėtėja medžiagų apykaita, sukietėja raumenys, sutrinka raumenų koordinacija, raumenys neužtikrina taisyklingos laikysenos, kuri kasmet diagnozuojama vis daugiau vaikų.

REKOMENDACIJOS DARBO KOMPIUTERIU VIETAI NAMUOSE

- Kompiuterį patartina statyti kambaryje, kurio langai yra į šiaurę ar šiaurės rytus. Ten, kur vaikas miega, kompiuterio neturėtų būti. Jei tokių galimybių nėra, bent porą valandų prieš miegą kompiuteriu reikėtų nesinaudoti ir gerai išvėdinti bei drėgna šluoste išvalyti kambarį ir įrangą;
- Patalpa, kurioje yra vienas kompiuteris, turi būti ne mažesnė nei 6 m² ploto ir 24 m³ tūrio, jos įrengimui ir apdailai nerekomenduojama naudoti sintetines medžiagas;
- Šaltuoju metų periodu patalpos temperatūra turėtų būti apie 23 laipsnius šilumos, o šiltuoju periodu – ne daugiau kaip 27 laipsniai šilumos. Oro drėgmė turėtų būti apie 40-60 procentų. Kompiuteris kaista, džiovina orą, todėl patalpą patartina papildomai drėkinti;
- Už darbo kėdės neturėtų būti elektros lizdo, į kurį nuvesti instaliuotos kompiuterinės įrangos laidai;
- Tinkamas ir saugus atstumas tarp sėdinčiojo ir ekrano turėtų būti 60-70 centimetrų, o akių linija su ekrano plokštuma turi sudaryti 70-90 ° kampą. Tai apsaugos nuo kaklo raumenų ir slankstelių pokyčių;
- Geriausia, kai šviesa sklinda iš kairės pusės ir neatsispindi ekrane. Darbo vietoje rekomenduojama įrengti dirbtinį šoninį apšvietimą. Ant langų turė-

tų būti užuolaidos arba žaliuzės, saugančios nuo tiesioginių saulės spindulių;

- Baldus geriau rinktis matinius (neatsiras akis varginančių atspindžių ir blyksnių). Jie turi atitikti vaiko ūgį bei amžių. Stalas turėtų būti bent 70 centimetrų ilgio ir 50 centimetrų pločio;
- Kėdė turi atitikti vaiko ūgį. Geriausiai pirkti tokią, kurios atlošo aukštį, linkį nugarai, alkūnramsčius galima reguliuoti. Patogiai sėdint nespaudžiami raumenys, kraujagyslės ir nervai, nesutrunka kraujotaka, vaikas nepavargsta. Nugarą turi remtis į kėdės atramą. Rankos turi būti su-lenktos per alkūnes ir laikomos arti kūno ant kėdės atramų, riešai – tiesūs, laikomi ant darbo stalo. Kojos turi remtis į žemę (jei reikia, galima įrengti atramas kojoms);

- Būtina daryti pertraukas ir mankštą, nes, dirbant kompiuteriu, mirksima mažiau nei 10 kartų per minutę, nors normalus skaičius yra 22 kartai per minutę, dėl ko nepakankamai drėkinama akių gleivinė (kas skatina trumparegystės vystymąsi). Pajutus akyse „smėlio pojūtį“ svarbu nutraukti darbą prie kompiuterio, žinoma, geriau nelaukti, kol atsirast toks jausmas ir kas valandą, o mažiesiems vaikams ir dažniau, daryti 10-15 minučių pertraukas;

- Elektrinis vaizduoklio ekrano potencialas įreiktina ore esančias dulkes, jos įsiskverbia į priešais ekraną sėdinčiojo odą, todėl rekomenduojama baigus dirbti nusiprausti šaltu vandeniu;

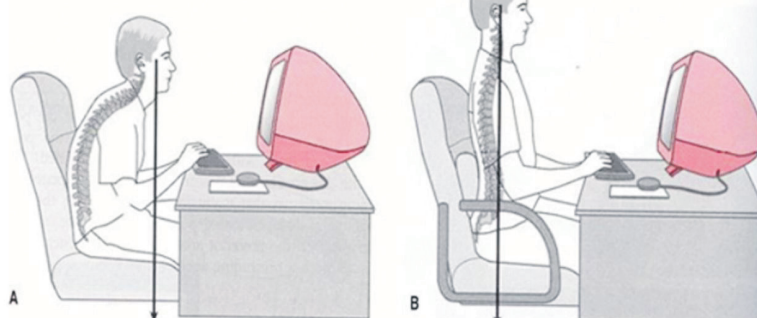
- Darant pertraukas reikėtų leisti pailsėti ir kitiems labiausiai darbo metu pavargusiems organams: akims, rankų pirštams, riešui, nugarai. Tegu vaikai pakeičia veiklos pobūdį – iš-eina į lauką, pažaidžia, pasportuoja;

- Specialistai neretai užfiksuoja, kad kambarinių gėlių, esančių šalia kompiuterio, sklaidžiamas neigiamas laukas neretai būna didesnis nei paties kompiuterio;

- Patogi nešiojamojo kompiuterio darbo vieta savo ergonomika prilygsta stacionariam. Jį reikia patogiai padėti ant specialaus stalo, taip pat patartina įsigyti priedų, kurie leis tinkamai suderinti kompiuterio vietą, klaviatūros, pelės ir monitoriaus aukštį – tam reikės normalaus dydžio išorinės klaviatūros bei pelės.

Tėveliams reikėtų nepamiršti, kad kompiuterinės technologijos yra tik lavinimo papildas, bet jos nepakeičia meno, knygų, muzikos, užsiėmimų lauke, sporto ar gyvo bendravimo. Ir tik nuo suaugusių žmonių priežiūros bei požiūrio priklauso kaip kompiuterinės technologijos paveiks vaiką – teigiamai ar žalojančiai.

Rūta Pugačiauskienė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė



Netaisyklinga laikysena

Taisyklinga laikysena

KOKIOMIS PAGRINDINĖMIS TAISYKLĖMIS REIKĖTŲ VADOVAUTIS RENKANT GRYBUS IR KAIP ELGTIS APSINUODIJUS?



Grybai yra vertingas ir skanus maisto produktas, turintis vitaminų, baltymų, daug ląstelių, kuriuos pataria vartoti ir sveikatos specialistai. Tačiau tai nėra lengvai virškinamas maisto produktas. Grybų nerekomenduojama valgyti žmonėms, sergantiems virškinimo trakto, inkstų, kepenų ligomis. Taip pat senyviems žmonėms ir mažiems vaikams, kurių virškinimo sistema yra jautresnė. Patartina rinkti jaunus grybus, nes jie yra maistingesni. Kepurėlė vertingesnė nei kotas.

Lietuvos miškuose be valgomų grybų auga ir nuodingi žmogaus gyvybei pavojingi grybai. Tad einant į mišką, reikia gerai įsidėmėti, kokie grybai yra nuodingi ir pasidomėti, kaip jie atrodo ir rinkti tik gerai pažįstamus valgomus grybus. Užtenka vieno nuodingo grybo puode, kad apsinuodytume.

Patarimai grybautojams:

- Rinkti ir vartoti maistui galima tik gerai pažįstamus grybus.
- Grybauti reikėtų miškuose, kurie nutolę nuo kelių, plentų, geležinkelio 20-500 metrų.
- Pavojinga rinkti ir vartoti maistui stipriai šalunų pakąstus grybus.
- Renkant grybus reikia gerai nuvalyti žemėtus kotus, nes žemėje gali būti pavojingų botulizmo sukeliančių bakterijų. Tokius

grybus uždarius hermetiškuose induose, susidarius anaerobinėms sąlygoms (kai nėra deguonies), gali pradėti daugintis botulizmo bakterijos ir išskirti labai nuodingą egzotoksiną.

- Paruoštų valgyti grybų negalima palikti kitai dienai, o konservuotus reikėtų suvartoti per pusmetį.
- Nepirkite nežinomų, abejotinos kokybės konservuotų grybų.
- Valgant grybus negalima vartoti svaigiųjų gėrimų ir t. t.

Apsinuodijus nuodingaisiais grybais požymiai dažniausiai pasireiškia ūmiai. Tai gali būti pykinimas ir vėmimas, smarkus vandeningas viduriavimas, pilvo skausmai. Žmogus gali jaustis mieguistas, svaigsta galva, sutrinka koordinacija. Kartais vargina ašarojimas, gausiai prakaituojama, pakinta pulsas, kvėpavimas, ištinke haliucinacijos, traukuliai. Nukentėjusysis gali prarasti sąmonę, būtina nedelsiant kviešti medikus ir teikti pirmąją pagalbą.

GRYBAVIMAS – TIKRAS MALONUMAS. „PAŽISTI GRYBĄ, IMK, NEPAŽISTI – PALIK RAMYBĖJE“.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Kazimiera Šaminienė

SVEIKATOS MOKYKLA KVIEČIA Į NEMOKAMUS RENGINIUS

Renginys	Kada	Kur (adresas)	Pastaba
Kineziterapinė pilateso „Mankšta senjorams“	Užsiėmimų dienos ir laikas tikslinami. Tel. pasiteirauti 8 682 14354	Kosmonautų g. 15, Jonava (VŠ) Vaikų ir jaunimo visapusiško lavinimo centras)	Vyks nuo rugsėjo 1 iki gruodžio 22 d.
Mankštos – pamokos „Augu sveikas“ 1,5-3 metų vaikams su tėveliais	I-III 18 val. Iš viso 12 užsiėmimų.	Vasario 16-os g. 9, Jonava (UAB „Ridikiukas“)	Vyks nuo rugsėjo 15 d. Išankstinė registracija tel. 8 610 49397. Dalyvių skaičius ribotas.
Aerobinės treniruotės – pamokos „Zumbos žingsniu“	III 20 val. (dalyviams iki 40 metų) I 20 val. (dalyviams per 40 metų)	Kauno g. 59, Jonava („Neries“ pagrindinės mokyklos aktų salėje) Chemikų g. 138, Jonava (J. Vareikio progimnazijos aktų salėje, įėjimas iš kiemo pusės, nuo automobilių stovėjimo aikštelės)	Tel. pasiteirauti (8-349) 31064 Tel. pasiteirauti (8-349) 31064
PASKAITŲ – PRAKTINIŲ SEMINARŲ CIKLAS „NORIU BUTI SVEIKAS“			
<i>Užsiėmimus veda Marius Lasinskas, vaistininkas – žolininkas, „Žolinčių akademijos“ lektorius</i>			
„Rudens vaistiniai augalai, jų panaudojimas maistui bei sveikatinimosi priemonėms“	Rugsėjo 10 d. 18.00 val.	Chemikų g. 136, Jonava (visuomenės sveikatos biure)	Tel. pasiteirauti (8-349) 31064
„Liga – gelbėtoja, kada gali ir kada negali padėti vien tik vaistažolės“	Lapkričio 5 d. 18.00 val.	Chemikų g. 136, Jonava (visuomenės sveikatos biure)	Tel. pasiteirauti (8-349) 31064
Sveikatos akcija „Jonavietė, nerūkyk laiptinėje“	Plakatai su tel. numeriais kur kreiptis, kai kaimynai Jus nuodija cigarečių dūmais bendrose patalpose, dovanojame visiems, norintiems pasikabinti jį savo laiptinėje.	Plakatus galima pasiimti Chemikų g. 136, Jonava (visuomenės sveikatos biure) nuo 8 iki 14 val.	Tel. pasiteirauti (8-349) 31064

PRIVALOMAS MOKYMAS

Jonavos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vykdomas privalomas mokymas (LR SAM 2008-01-28 d. įsakymas Nr. V-69):

- privalomasis pirmosios pagalbos mokymas švietimo, kultūros, sporto, apgyvendinimo bei sveikatingumo paslaugas teikiantiems darbuotojams, taip pat visų rūšių ir kategorijų transporto priemonių vairuotojams;
- higienos įgūdžių mokymas darbuotojams, kurių veikla susijusi su maisto produktų apdorojimu, išdavimu ir maitinimu, apgyvendinimo, grožio bei sveikatingumo paslaugas teikiantiems darbuotojams, formaliojo ir neformaliojo švietimo bei ugdymo įstaigų darbuotojams;

Dėl šių kursų galite teirautis tel. (8 349) 31064. Mokymai vykdomi pagal įstaigų ir organizacijų pateiktas paraiškas.

Ina Kazakevičienė
Jonavos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė

„NĖ LAŠO PROMILĖS PRIE VAIRO“

Nuo 2015 metų sausio 1 dienos įsigalioja Lietuvos Respublikos saugaus eismo automobilių keliais įstatymo pakeitimas. Pradedantieji vairuotojai, taksistai, mopedų, motociklų, triračių, lengvųjų keturračių, keturračių, galingųjų keturračių, transporto priemonių, kurių didžiausioji leidžiamoji masė didesnė kaip 3,5 t arba kurios turi daugiau kaip devynias sėdimas vietas, arba kurios veža pavojinguosius krovinius, vairuotojai bus laikomi neblaiviais, kai etilo alkoholio koncentracija jų iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose yra daugiau kaip nulis promilų.

Alkoholis tai viena iš seniausiai žinomų psichotropinių medžiagų, jo poveikis žmogaus organizmui didžiulis, sutrinka mąstymas, elgsena, koordinacija, žūva smegenų ląstelės, blogėja atmintis, silpnėja širdies gebėjimas susitraukti, pagreitėja pulsas.

Dauguma mirusiųjų – jauni ir darbingi asmenys (nelaimingi atsitikimai, traumos, savižudybės vyksta apsvaigus alkoholiu). Alkoholis žaloja ne tik fizinę, bet ir dvasinę žmogaus sveikatą, skatina nusikalst.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės
Lionė Rimkuvienė

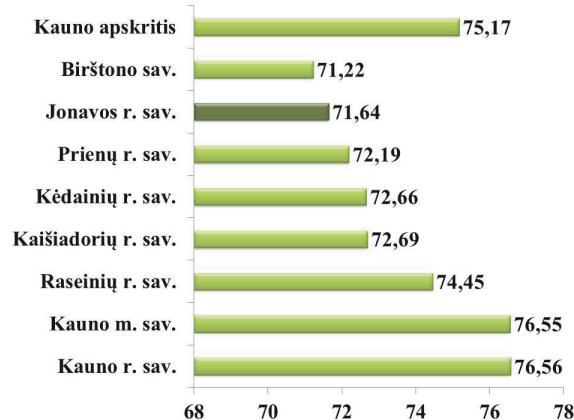
Jonavos gyventojų sveikatos būklė

Gyventojų sveikatos būklę geriausiai atspindi **vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė (VGT)**, rodanti, kiek išgyventų atitinkamais metais gimusiųjų žmonių karta, jeigu nesikeistų socialinės ekonominės gyvenimo sąlygos, materialinis ir kultūrinis lygis, gyventojų sveikatos raštingumas (1, 2 pav.)

Mirtingumas.

Pagrindinės Jonavos rajono gyventojų mirties priežastys yra kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai ir išorinės mirties priežastys. Tokia mirties priežasčių struktūra artima Lietuvos gyventojų mirties priežasčių struktūrai. Tiek moterų, tiek vyrų mirtingumo nuo piktybinių navikų ir išorinių mirties priežasčių rodikliai aukštesni nei Lietuvos vidurkiai.

Ligotumas. Pagal ligotumo rodiklius Jonavoje daugiausia užregistruota sergančiųjų kvėpavimo, kraujotakos bei jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligomis. Jonavos rajono moterų ligotumo piktybiniais navikais sistemoje dominuoja krūtys, odos ir gim-

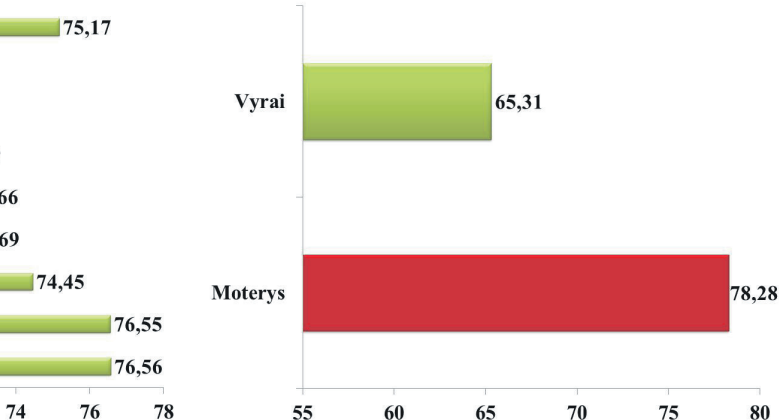


Vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė Kauno apskrityje, 2013 m. Šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas

dos kaklelio piktybiniai navikai. Vyrų ligotumo piktybiniais navikais sistemoje vyrauja priešinės liaukos, odos ir kolorektaliniai piktybiniai navikai. Aukštas vyrų mirtingumo nuo gerklų, trachėjos, bronchų ir plaučių piktybinių navikų rodiklis.

Rekomendacijos.

Siekiant sumažinti didelį sergamumą ir mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, būtina mažinti žalojančių rizikos veiksnių povei-



Jonavos rajono vyrų ir moterų vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė 2013 m. Šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas

kį. Išskiriami trys pagrindiniai rizikos veiksniai: padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, aukštas kraujospūdis ir rūkymas. Tiek vyrų, tiek moterų cholesterolio kiekis kraujyje pradeda smarkiai didėti maždaug nuo 45 metų amžiaus, todėl sulaukus šio amžiaus skirkite daugiau dėmesio cholesterolio ir kraujospūdžio kontrolei, reguliariai tikrinkitės sveikatą.

Moksliniais tyrimais įrodyta, jog rūkymas žymiai padidina riziką susirgti širdies ir kraujagys-

yslių ligomis. Jei rūkote, meskite rūkyti, ar bent jau pabandykite tai padaryti. Metus rūkyti, po 15 metų rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis tampa tokia pat, lyg niekad nerūkėtumėte.

Širdies ligų ir insulto grėsmė gerokai sumažėja, jei žmogus kasdien bent pusvalandį užsiima fizine veikla. Be to aktyvus judėjimas gerina ne tik širdies bei kitų organų darbą, stiprina imunitetą, greitina medžiagų apykaitą, bet ir gerina savijau-

lą, kelia nuotaiką, skatina bendravimą, tuo pačiu gerindamas psichologinę sveikatą.

Aktyviau dalyvaukite valstybės finansuojamose prevencinėse programose. Lietuvoje įgyvendinamos prevencinės programos, apmokamos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto, yra skirtos būtent kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų prevencijai bei ankstyvam išaiškinimui. Šiuo metu vykdomos šešios prevencinės programos: gimdos kaklelio piktybinių navikų, storosios žarnos vėžio ir priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos, krūtys vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų prevencinės programos, bei vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa. Detalesnę informaciją apie dalyvavimą šiose programose sužinosite apsilankę pas savo šeimos gydytoją.

Atminkite, lengviau ligos išvengti nei ją gydyti.

Parengė Modesta Bartošienė,
visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė