



Dar lankiau baseiną, gerai plaukiau. Bet baseino trenerė sakė, kad man bus per didelis krūvis vienu metu lankyti ir krepšinį, ir baseiną - liepė pasirinkti vieną sporto šaką. Pasirinkau komandinį sportą.

Į jį pastūmėjo tėvai, niekada nieko nesakę apie nubrozdintus kelius. Kaip tik, jeigu nukrisdavau, sakydavo: „Stok ir bėk toliau, čia nieko tokio“. (Šypsosi.)

“

PER PASTARĄJĮ DEŠIMTMETĮ LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIS PATYRĖ TIEK NUOSMUKIŲ, TIEK ATSIGAVIMO LAIKOTARPIŲ. NORS LYGOS KOMANDŲ SKAIČIUS SUMAŽĖJO, RINKTINĖ SUGRĮŽO Į EUROPOS ČEMPIONATĄ, O IŠKILĘ NAUJI TALENTAI SUTEIKIA VILTIES DĖL ŠVIESESNĖS ATEITIES.

- Profesionalios karjeros siekėte skirtingose pasaulio šalyse. Kas lemia tokią didelę klubų rotaciją moterų krepšinyje?

- Taip, esu apkeliavusi daug šalių. Pasisėmiau daug skirtingos patirties - visgi kiekvienoje šalyje skirtingas krepšinio lygis, struktūra, fizinis darbas. Susipažinau su skirtingomis kultūromis.

S.Okockytė: viena pergale gali perrašyti istoriją

„Žodžiais neapsakomas jausmas, kaip gera atstovauti Lietuvai - tai mano žemė, tai mano namai“, - jautriai kalba viena ryškiausių šalies moterų krepšinio žvaigždžių Santa Okockytė. Paprastas lankstinukas mokykloje jai virto bilietu į pasaulio krepšinio arenas, tačiau nepaisant visų kelionių ir pergalių svetur, jos širdis visada priklausys tėvynei, kurios garbę ji gins artėjančiame Europos moterų krepšinio čempionate.

Santa, krepšinio mokėtės „senojoje mokykloje“ - žaisdama su berniukais, grūdindamasi fiziškai ir emociškai. Kaip ši patirtis jus augino?

- Taip, krepšinį lankyti pradėjau nuo septynerių. Į mokyklą atėjo krepšinio trenerė, kuri rinko naują grupę. Išdalino visiems mokiniams lankstinukus su kvietimu atvykti ir pamėginti šią sporto šaką. Aš kvietimą parsinešiau namo ir tėtis mane nuvedė į pirmąją krepšinio treniruotę. Kaip dabar atsimeinu, buvome trys mergaitės ir apie 15 berniukų.

Aikštelėje man patiko nuo pat pirmos minutės. Kitą treniruotę mergaitės daugiau nepasirodė, o aš viena berniukų komandoje pražaidžiau trejus metus. Ta patirtis man suteikė daugiau fizinės jėgos, greičio, stipresnį charakterį, drąsos, pasitikėjimo savimi. Tuomet dėl brandos teko atsisveikinti su komanda ir keliauti į naują mergaičių komandą.

Vienas išsimintiniausių momentų - kai pirmose varžybose su berniukais pirmuosius taškus įmečiau nugara nuo krepšio per save. Visi tiesiog šėlo.

Manau, šių laikų merginos tokios mokyklos neatlaikytų. Tiek

mergaitės, tiek berniukai šiandien yra jautresni, minkštesni ir auga kitaip, nei augo mūsų karta. Per dvidešimt metų vaikystė labai pasikeitė: technologijos, kintantys auklėjimo metodai ir visuomenės normos sukūrė skirtingas patirtis.

- Perėjimas iš berniukų į mergaičių komandą turėjo būti įdomus kontrastas. Ar tuo metu jau supratote, kad krepšinis taps jūsų profesija?

- Perėjus pas mergaites, buvau fiziškai stipresnė, greitesnė ir visur geresnė. Laikui bėgant supratau, jog be krepšinio negaliu gyventi. Taip ir prasidėjo mano karjera.

Moterų krepšinyje klubų rotacija iš tiesų didesnė. Kaip žinote, visos renkamės važiuoti ten, kur sąlygos geresnės. Aš neišskirčiau, kur žaisti buvo geriausia, nes vienur buvo geresni pinigai, kitur - gyvenama aplinka, dar kitur - valdžia ir sąlygos. Taigi, visur skirtingai, bet iš esmės fainai ir smagu buvo. Jeigu klausumėte, kur grįžčiau žaisti, būtų Kinija, Vengrija, Izraelis.

- O ką jums reiškia apsilankyti marškinėlius su užrašu „Lietuva“?

Nebūk priklausomas



2 p.

Gelbėtojai irgi skęsta

Pakalbėkim apie Tai



3 p.

Mėnesinės prasidėjo. Į ką atkreipti dėmesį?

Gera savijauta



6 p.

Sportas ir laimės hormonai: kaip jie veikia mūsų savijautą

Gamtos labui



7 p.

Keturkojai keliautojai pamėgo žaliąjį tiltą

Publicum sanitas redaktorė
Rasa Kasperavičiūtė-
Martusevičienė
+370 616 16126
rasa@lsveikata.lt

Pasiūlymus, pageidavimus,
mintis siųskite adresu:
Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius,
tel. (0 5) 26 51 093,
el. paštu dizainas@lsveikata.lt,
www.lsveikata.lt

Nebūk priklausomas

Gelbėtojai irgi skęsta

„**D**eja, nėra schemos, kuri artimiesiems pasakytų, kad situacijoje A reikia daryti taip, o situacijoje B - kitaip. Iš praktikos matau, kad vidinė abejonė yra pagrindinis dalykas, su kuo susiduria žalingai vartojančiųjų ar priklausomybe sergančiųjų artimieji“, - sako Respublikinio priklausomybės ligų centro (RPLC) psichologė Kotryna Mikalaukaitė. Psichologės teigimu, artimųjų vaidmuo - palaikyti ir paskatinti ieškoti pagalbos, bet ne perimti atsakomybę už kito žmogaus priklausomybę ar jos gydymą.



Gyvendami šalia žmogaus, turinčio priklausomybių ar žalingo vartojimo problemą, artimieji jaučia nuolatinį nerimą, kalnę, gėdą, baimę. Jie gali slėpti problemą nuo aplinkinių, dėl ko dar labiau atsiriboja nuo kitų žmonių, lieka vienišesni, jaučiasi prislėgti.

Skatinti teigiamą elgesį

Pasak K.Mikalaukaitės, žmonės paprastai pastebi, kad keičiasi artimojo elgesys: svyruoja nuotaika, anksčiau dominusios veiklos tampa neįdomios, šalia to jis vis dažniau vartoja alkoholį ar psichoaktyvias medžiagas, skiria vis daugiau laiko azartiniams lošimams. „Tokiu atveju artimiesiems derėtų atkreipti į tai dėmesį, tačiau pirmiausia - skatinti teigiamą elgesį, veiklas, nesusijusias su žalingu elgesiu, kalbėtis, užsiimti bendromis veiklomis, akcentuoti, kad jiems patinka turiningai leisti laiką kartu“, - pataria RPLC specialistė.

Vis dėlto, visiškai „užglostyti“ žmogaus, kad jam nekiltų nemalonių emocijų, anot specialistės, nereikia. „Jei nutinka kas nors nemalonus, apie tai reikia pasikalbėti, pasakant, kad artimajam dėl to buvo skaudu, nemalonu, paprašant, kad ateityje tai nesikartotų. Svarbu turėti aiškią savo poziciją apie tai, koks elgesys yra nepriimtinas ir pagarbiai apie tai komunikuoti“, - pataria K.Mikalaukaitė.

„Gelbėtojų sindromas“

RPLC psichologė prisimena atvejį, kai konsultavo moterį, kurios vyras vartojo alkoholį. Jie buvo susitarę, kad vyro atsakomybė bus vežti vaikus į būrelius. Taisyklė galiojo iki pirmojo karto, kai vyras pavartojo alkoholį ir vaikų niekur nenuvežė.

„Ir moteris tiesiog perėmė šią atsakomybę - suprantama, ne-

norėjo, kad vaikai nukentėtų. Bet pažvelkime iš vyro pozicijos: jis pavartojo alkoholio, už jį jo darbą padarė kitas asmuo, jam nieko blogo neatsitiko, gal net savotiškai palengvėjo gyvenimas. Turėtume neatimti iš žmogaus natūralių jo elgesio pasekmių, o klausiti jo, kaip jis ketina spręsti susidariusią situaciją. Neturime papildomai bausiti, įvesti sankcijų, bet reikia pagal situaciją pasižiūrėti, galbūt

su ta pasekme gali būti palikta susidoroti jam pačiam“, - kalba specialistė.

K.Mikalaukaitės teigimu, vis dar pasitaiko atvejų, kai artimieji atveža alkoholio, kad vartojantis asmuo neva pasijaustų geriau, o pasireiškus sveikatos sutrikimui - perka brangias sveikatos paslaugas. Tuomet žmogus sunkų etapą praeina, pats dėl to nepajudindamas nė piršto.



„Kai artimieji dėl priklausomo žmogaus, atrodo, viską padarė ir daugiau nebežino, ko griebtis, tuomet išties vertėtų savęs

paklausti, gal tai jau yra riba, kai nebereikia nieko daryti. Kartais artimasis turi teisę atsiriboti. Pirmiausiai jis turi pasirūpinti savimi ir tik jei po to dar turi jėgų, resursų, noro, motyvacijos, gali bandyti padėti priklausomybės ligomis sergančiam artimajam“, - sako Respublikinio priklausomybės ligų centro psichologė Kotryna Mikalaukaitė.

„Tai nereiškia, kad turime būti abejingi artimam žmogui, bet privalome leisti jam susidurti su tuo, kas vyksta, brėžti ribas. Svarbu akcentuoti, kad tai darome iš rūpesčio ir meilės, būti geranoriškais, tuomet kažkurio metu artimasis galbūt galės pats pasisakyti, kad jam negera, neramu, ir tuomet bus galima jam pasiūlyti, kokių žingsnių imtis, kad situacija pagerėtų. Su priklausomybe susiduriantis žmogus, jaučiantis susirūpinimą, o ne kaltinimus, mažiau priešinosi siūlomai pagalba“, - teigia K.Mikalaukaitė.

Nori atsiriboti

Gyvendami šalia žmogaus, turinčio priklausomybių ar žalingo vartojimo problemą, artimieji jaučia nuolatinį nerimą, kalnę, gėdą, baimę. Jie gali slėpti problemą nuo aplinkinių, dėl ko dar labiau atsiriboja nuo kitų žmonių, lieka vienišesni, jaučiasi prislėgti. Psichologė atkreipia dėmesį, kad artimiesiems labai svarbu suprasti, jog spręsti kito žmogaus situacijos jie neprivalo.

„Kai artimieji dėl tokio žmogaus, atrodo, viską padarė ir daugiau nebežino, ko griebtis, tuomet išties vertėtų savęs paklausti, gal tai jau yra riba, kai nebereikia nieko daryti. Kartais artimasis turi teisę atsiriboti. Pirmiausiai jis turi pasirūpinti savimi ir tik jei po to dar turi jėgų, resursų, noro, motyvacijos, gali bandyti padėti priklausomybės ligomis sergan-

čiam artimajam“, - akcentuoja psichologė.

Kai kuriems žmonėms, vos sužinojus apie artimojo priklausomybes, kyla noras visiškai atsiriboti nuo šios problemos. Tai, pašnekovės teigimu, yra suprantama, tačiau ne visais atvejais tinkama reakcija - jei vartojantis artimasis jau vien abejingumą, jam gali nelikti jokių motyvų, dėl ko stengtis pradėti ar tęsti gydymą.

„Patarčiau prisiminti - nėra vieno teisingo, universalus elgesio modelio, kaip elgtis, kai susiduriama su artimųjų priklausomybėmis. Situacijų yra begalės, kiekviena jų skiriasi, kontekstas taip pat skirtingas. Kartais reikalinga profesionali pagalba, padedanti suprasti, koks variantas būtų išmintingiausias vienomis ar kitomis aplinkybėmis. Tai padeda artimiesiems atrasti vidinę ramybę, nes kai jie žino, kaip tinkamiau elgtis, jiems kyla mažiau abejonų, savęs kaltinimo ir nerimo“, - reziumuoja K.Mikalaukaitė.

Rūpinasi ir artimaisiais

Profesionalią pagalbą siūlo Respublikinis priklausomybės ligų centras, taikantis specialią programą, padedančią artimiesiems rasti pusiausvyrą tarp abejingumo ir perdėto rūpesčio.

„CRAFT programa sukurta padėti susidūrus su artimojo priklausomybe. Pagrindinis programos tikslas - padėti artimiesiems motyvuoti priklausomybe sergantį asmenį kreiptis pagalbos, atrasti būdus, kaip skatinti tinkamą elgesį ir neskatinti netinkamo, kaip leisti įvykti natūralioms pasekmėms, kaip komunikuoti skirtingose sudėtingose situacijose“, - pasakoja psichologė.

Programa padeda personalizuoti pagalbą: „Yra tam tikri principai, kaip geriausia būtų elgtis, kurie kartu su psichologu gvildinami ir aptariami būtent per konkretaus žmogaus prizmę, situacijas, pavyzdžius, juos analizuojant, aiškinantis. Vėliau tai bandoma įgyvendinti praktikoje, stebima, ar pavyko, vėl analizuojama, ieškoma kitų būdų, jei reikia. Ne vienu atveju, laikantis šių principų, įvyksta pokyčiai, kai žmonės, neigę priklausomybę ar žalingą vartojimą, artimųjų palaikomi pasirenka sveikimo kelią.“

„Kitas šios programos tikslas - priminti nuo priklausomybės kenčiančių žmonių artimiesiems, jog jiems reikia pasirūpinti ir savimi“, - pabrėžia K.Mikalaukaitė. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

pagalba
sau
IMAGINIS SVEIKATOS LINA

Pasirūpink savo
emocine sveikata,
apsilankyk
www.pagalbasau.lt





Mėnesinės prasidėjo. Į ką atkreipti dėmesį?

Mėnesinės gali prasidėti sulaukus šešiolikos, o gali užklupti ir dešimties, tad vaikystei nesibaigus iškyla moterystės temos. Ką reiškia ankstyvos mėnesinės moters ateičiai? Į kokius naujus paauglės sveikatos aspektus apskritai reikėtų atkreipti dėmesį, kai ji suseraga mėnesinėmis? Į šiuos klausimus atsako patyrusios akušerės ginekologės – Antonina Markauskienė ir dr. Švitrigailė Grincevičienė.

Sima Kazarian

Vienuolika metų – normalu

Gdytoja akušerė ginekologė Antonina Markauskienė teigia, kad mėnesinės Lietuvoje mergaitėms vidutiniškai prasideda tarp vienuolikos su puse – dvylikos su puse metų. „Tačiau fiziologiškai ta riba gali svyruoti nuo dešimties iki šešiolikos“, – teigia „Hila“ medicinos diagnostikos ir gydymo centre dirbanti A.Markauskienė.

Ji teigia, kad mėnesinių pradžia įtakos gali turėti genetinis polinkis, mergaitės užimtumas, jos apkrovimas įvairiais būreliais, sportine veikla.

Beje, mokslinėje literatūroje nurodoma, kad brendimo pradžia įtakos turi mitybos ir metaboliniai veiksniai. Kitaip tariant, su brendimu susijęs kūno riebalų kiekis bei nutukimas.

Pavyzdžiui, mergaitės, kurių kūno masės indeksas didesnis, pradeda bręsti anksčiau nei tos, kurių kūno masės indeksas normalus.

Kada vėluoja?

Gdytoja teigia, kad iki trylikos metų mergaitėi jau turėtų pasireikšti lytinio brendimo ženklai. „Jei iki tada neatsirado jokių lytinio brendimo požymių, reikia kreiptis pas ginekologą ir pasitarti“, – siūlė A.Markauskienė.

Pas ginekologą reikia apsilankyti ir tokiais atvejais, jei iki penkiolikos nepradedama sirgti mėnesinėmis ir nėra lytinio brendimo ženklų, taip pat jei dažnai kartojasi šlapimo takų infekcijos arba vargina nemalonios išskyros, jei išsivysto mažakraujystė.

Vėluojančiu lytiniu brendimu laikoma, jei šešiolikos metų vis dar nėra mėnesinių, nors krūtys ir auga, o priešlaikiniu, kai lytiniai požymiai pradeda atsirasti dar nesulaukus aštuntojo gimtadienio.

Ankstesnė menopauzė

„Mergaitės paprastai natūraliai priima brendimą, jos žino, kad užaugs ir bus kaip mama ar kitos suaugusios moterys. Visgi svarbu šilti santykiai su dukra, ugdyti supratimą apie savo paskirtį, kad mergaitė turi ne vien gerai mokytis, įgyti specialybę, bet ir tapti motina“, – kalbėjo A.Markauskienė.

Amžius, kada moteris susilaukia pirmojo vaikelio, nukeliamas vis vėliau. Tačiau merginoms dėl



Mėnesinių pradžia įtakos gali turėti genetinis polinkis, mergaitės užimtumas, jos apkrovimas įvairiais būreliais, sportine veikla.

jų planų ir noro natūraliai susilaukti vaikų, pakankamai svarbu žinoti apie ankstyvų mėnesinių ryšį su vaisingu periodu. Taip jau yra, kad ankstesnės mėnesinės išpėja ir apie galimai ankstesnę



„Mergaitės paprastai natūraliai priima brendimą, jos žino, kad užaugs ir bus kaip mama ar kitos suaugusios moterys. Visgi svarbu šilti santykiai su dukra, ugdyti supratimą apie savo paskirtį, kad mergaitė turi ne vien gerai mokytis, įgyti specialybę, bet ir tapti motina“, – sako gydytoja akušerė ginekologė Antonina Markauskienė.

menopauzė, tai yra anksčiau pasibaigiantį vaisingą laiką.

Profesorė, akušerė ginekologė Diana Ramašauskaitė teigia, kad menopauzės laiką galima spėti pagal genetinius veiksnius ir pirmųjų mėnesinių pradžia. „Jei jos prasidėjo anksčiau, tikėtina, kad ir menopauzė bus ankstesnė. Nes

kiekviena moteris turi tam tikrą folikulų rezervą, kuris gyvenimo eigoje po truputį mažėja“, – konstatavo D.Ramašauskaitė.

Iššūkis – skausmas

Visoms paauglės mėnesinės iššūkiu tampa tada, kai jos skausmingos.

Gdytoja akušerė ginekologė dr. Švitrigailė Grincevičienė atkreipia dėmesį, kad skausmai būna skirtingo lygio.

„Vienoms gali išvis neskaudėti, o kitas mėnesinių metu kamuoti dideli pilvo skausmai, pykinimas, viduriavimas, galvos svaigimas“, – teigė dr. Š.Grincevičienė.

Ji nurodė, kad prieš keletą metų mokslininkų grupė atliko sistemingą apžvalgą ir metaanalizę su 21,5 tūkst. moterų, kuri parodė, kad skausmingų mėnesinių paplitimas tarp jaunų moterų yra didelis ir nesusijęs su jų šalies ekonomine padėtimi. „Pasekmės yra tokios, kad daug merginų dėl to reguliariai praleidžia pamokas ar paskaitas universitete, jų mokymosi rezultatai pablogėja“, – teigė dr. Š.Grincevičienė.

Ji pastebi, kad mokslo tyrimai taip pat rodo, kad paauglės, kurios sportuoja, patiria mažiau streso, pakankamai miega, pilnavertiškai maitinasi, mėnesinių skausmai būna rečiau, nei toms, kurios patiria didelį stresą, skurdžiai maitinasi, yra nejudrios.

Kaip padėti?

Natūralu, kad pirmiausiai reikėtų pagalvoti apie gyvenimo būdo pokyčius. „Tačiau ne visoms sveikesnė gyvensena padeda“, – pabrėžia dr. Š.Grincevičienė.

„Kartais vertiname vitaminų pusiausvros sutrikimus, bet ir tai ne visada padeda. Kitoms gerai suveikia ramybė, šiluma. Mokslininkų atlikti tyrimai nustatė, kad tiek mankšta, tiek šiluma yra galimos analgetikų alternatyvos. Vis tik kai kurioms pagerėja tik suvartojus nuskusminamųjų vaisių“, – vardijo akušerė ginekologė

rekomenduodama ir taikyti tas priemones, kurios veiksmingos, padeda pasiekti pagerėjimą.

Kaip teisingai vartoti nuskusminamuosius? „Nuskusminamuosius geriausia suvartoti prieš skausmą prasidedant, o ne jam išbėgėjus. Todėl toms, kurios pasireiškia skausmingos mėnesinės, rekomenduojama suvartoti tabletes vos pajutus maudimą. Žinoma, pasitarus su mama, po valgio, išgėrus pilną stiklinę vandens“, – patarė gydytoja.

Ji atkreipia dėmesį, kad kartais ir ši priemonė gali nepadėti – kai kurios griebiasi ir antros, trečios tabletes. „Tokių atvejų jau reikėtų kreiptis į ginekologą“, – išpėjo dr. Š.Grincevičienė.

Geležies trūkumas

Dr. Š.Grincevičienė teigia, kad tiesiogiai su skausmu geležies trūkumas organizme nesisieja. Tačiau ji atkreipia dėmesį, kad reikėtų nežūrėti pro pirštus į pakankamą šio mineralo kiekį organizme sergančioms mėnesinėmis mergaitėms.

Dėl to reikėtų kreiptis į ginekologą arba šeimos gydytoją, kuris paskirs reikalingus tyrimus ir paaiškins, ką daryti toliau.

„Jei mergaitė gausiai kraujuoja per mėnesines, sportuojant pasiekia prastesnių rezultatų, blogai miega, pradeda blogiau sekis mokslai, slenka plaukai, reikia susimąstyti apie geležies trūkumą“, – patarė dr. Š.Grincevičienė.

Pvz., jau daugiau nei prieš dvidešimt metų Pietų Tailandė tyrinėtose kelių šimtų vaikų hemoglobino ir feritino kiekio kraujyje sąsajos su mokymosi rezultatais. Pastebėta, kad kognityvinės funkcijos sustiprėjo padidėjus hemoglobino koncentracijai vaikams, turintiems geležies trūkumą, tačiau nepasikeitė hemoglobino koncentracijai vaikams, kurių feritino kiekis serume normalus.

Ne visos priemonės tinka

Dar vienas klausimas – kokias higienos priemones naudoti paauglėms? Kai kurios apie šį klausimą

net nesusimąsto, nes naudoja įvairias – tiek intravaginalines (pvz., tamponus), tiek išorines – įklotus.

Visgi dr. Š.Grincevičienė paauglėms labiau rekomenduoja naudoti įklotus.

Šiek tiek kita tema, tačiau ką daryti, jei mergina pradeda jausti diskomfortą lytinių organų srityje? Ginekologė teigia, kad atsiradus nemaloniems simptomams geriausia kreiptis į ginekologą. „Jis atliks tyrimus, kurie padės nustatyti, kas sukėlė problemą ir parinks veiksmingą gydymą“, – paaiškino ji.



“Mergaitėms, kurioms pasireiškia skausmingos mėnesinės, rekomenduojama suvartoti tabletes vos pajutus maudimą. Žinoma, pasitarus su mama, po valgio, išgėrus pilną stiklinę vandens“, – patarė gydytoja akušerė ginekologė dr. Švitrigailė Grincevičienė.

Apsauga

Mergaitė tikrai nekurs šeimos būdama mokyklos suole, tačiau bręstantis organizmas gyvena pagal savo laikrodį, todėl neretai pasineriama į ankstyvus lytinius santykius. Vien dėl to reikėtų pasirūpinti, kad mergaitės būtų informuotos apie kontracepcijos priemones.

A.Markauskienė pabrėžia, kad su mergaitėmis turi būti aptartos ankstyvų lytinių santykių rizikos – neplanuotas nėštumas, lytinių kelių plintancijos ligos. „Deja, dėl ankstyvų lytinių santykių labiausiai nukenčia būtent mergaitės visomis prasmėmis“, – pabrėžė gydytoja.

Ji teigia, kad prasidėjus paauglystei yra naudingas skiepas nuo raudonukės. „Šis skiepas ateityje, kai mergaitė bus nėščia, padės apsaugoti vaisių nuo apsigimimų, galinčių atsirasti dėl šios ligos“, – kalbėjo A.Markauskienė.

Tešiant vakcinų temą ji ragino nepamiršti ir skiepo nuo žmogaus papilomos viruso.

Kaip žinoma, jis apsaugo nuo šio viruso sukeliama ir šiuo metu vis dar sunkiai pasiduodančio gydymui gimdos kaklelio vėžio. Prieš jį, aptiktą vėlesnėse stadijose, medicina praktiškai bejėgė. ●



Nacionalinio vėžio centro online apie sklandesnį paciento kelią,

Ryšys su regionais, kompleksinė pagalba ir sklandus paciento kelias - tokios temos dominavo Nacionalinio vėžio centro (NVC) organizuotoje mokslinėje-praktinėje konferencijoje „Onkologų diena“ Utenoje. Renginyje dalyvavo gausus būrys įvairaus profilio gydytojų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Onkologai vyksta į regionus

Nacionalinis vėžio centras grįžo prie senos tradicijos - išvažiuojamųjų konferencijų regionuose. Pirmoji tokia konferencija po ilgos pertraukos surengta Utenoje. „Paciento kelias prasideda ne tretinio lygio įstaigoje. Žmogus pas mus atvyksta iš antrinio lygio įstaigos ar atsiųstas šeimos gy-



Nacionalinis vėžio centras grįžo prie senos tradicijos - išvažiuojamųjų konferencijų regionuose. Pirmoji tokia konferencija po ilgos pertraukos surengta Utenoje. Šis miestas pasirinkta neatsitiktinai - Utenos ligoninė yra didžiausia partnerė regione po sostinės gydymo įstaigų.



“

Nacionalinio vėžio centro vadovas doc. dr. **Valdas Pečeliūnas:**

- Mūsų ambicija - 2028 metais tapti visapusišku vėžio centru, bet tam nepakanka būti gerai tik savo ligoninėje. Turime tarnauti visam regionui, centralizuotai sutvarkyti onkologinę priežiūrą visoje atsakomybės teritorijoje.

dytojo, o po gydymo vėl grįžta į tas pačias grandis ir galiausiai - į namus. Nepakanka turėti tvarkingą tik vieną fragmentą - turime matyti platesnį vaizdą ir bendradarbiauti su visomis sveikatos priežiūros grandimis. Labai svarbu užtikrinti, kad visas paciento kelias būtų sklandus“, - apie šios konferencijos svarbą kalbėjo centro vadovas doc. dr. Valdas Pečeliūnas.

Utena pasirinkta neatsitiktinai - Utenos ligoninė yra didžiausia partnerė regione po sostinės gydymo

įstaigų. „Susitikimas su šio miesto specialistais - tik pirmasis žingsnis. Utena yra didžiausia mūsų regiono ligoninė, todėl nuo jos ir pradėdame, tačiau planuojame aplankyti visas regiono įstaigas. Šie periodiniai susitikimai leis mums geriau suprasti partnerių poreikius ir užtikrinti sklandesnį pacientų kelią. Gydymo rezultatai visada geresni, kai sulauki grįžtamojo ryšio ir ieškai bendrų sprendimų“, - pabrėžė doc. dr. V.Pečeliūnas.

Konferencijoje medikai diskutavo, kaip pagreitinti diagnostiką, padėti regionų gydytojams atpažinti onkologinės ligos požymius ir nuosekliai siųsti pacientą specializuotam gydymui. Taip pat ieškojo sprendimų, kaip geriau prižiūrėti pacientus, kai jie po gydymo grįžta į savo regioną.

„Mums svarbu, kad Utenos pacientai, kurie sudaro apie du procentus visų mūsų pacientų, būtų aptarnaujami ne prasciau nei Vilniaus gyventojai, - kalbėjo centro vadovas. Jis atkreipė dėmesį, kad NVC ir regionų įstaigos turi daug bendradarbiavimo galimybių. - Kalbėjome su Utenos ligoninės vadovybe ir suradome nemažai sričių, kur galime efektyviai vieni kitiems padėti. Tai apima paliatyviąją priežiūrą, reabilitaciją ir net radiologinius tyrimus. Įdomu tai, kad kai kuriais atvejais Utenos ligoninė turi pranašumą - pavyzdžiui, radiologinius tyrimus jie gali atlikti greičiau nei mes.“

NVC didina pajėgumus

Sujungus Nacionalinio vėžio instituto klinikinę veiklą bei San-



“

Nacionalinio vėžio centro gydytoja akušerė ginekologė dr. **Diana Žilovič:**

- Esame tarp penkių šalių, turinčių didžiausius sergamumo ir mirtingumo nuo gimdos kaklelio vėžio rodiklius. Tačiau efektyvi pirminė ir antrinė profilaktika leistų išvengti per 90 procentų visų šios ligos atvejų. Mano pagrindinė žinutė į namus - gimdos kaklelio vėžio galima išvengti.

taros klinikų klinikinės onkologijos, onkohematologijos, onkogenetikos bei pažangios terapijos veiklas, įsteigtas Nacionalinis vėžio centras. Santaros klinikos yra viena didžiausių pagal dydį organizacijų Lietuvoje - joje dirba per 8 tūkst. darbuotojų. Iš jų 1,2 tūkst. specialistų tiesiogiai dirba su vėžiu sergančiais pacientais.

„Per metus sulaukiame daugiau kaip 50 tūkst. unikalių pacientų. Tai mastas, kuris siekiamas pasigirti nedaugeliui Europos centrų, - skaičiais dalijosi doc. dr. V.Pečeliūnas. - Pagrindiniai mūsų pacientai yra 60-69 metų. Tokio amžiaus žmonių ateityje tik daugės - tai asmenys, gimę 1960-1970 metais, kai Lietuvoje gimstamas buvo didelis. Kitas aspektas - mūsų gydymo rezultatai nuolat gerėja, ir mes dažnai galime ilgai kontroliuoti ligą. Žvelgiant į ateitį, medikų bendruomenės rūpestis bus susitvarkyti su šiuo didėjančiu pacientų srautu.“

Kad pasirengtų augančiam pacientų srautui, NVC jau pradėjo esminius struktūrinius pokyčius. Vienas pagrindinių - po konsolidacijos visa Vilniaus onkologija sutelkta vienoje vietoje. „Viskas, kas susiję su onkologija, iš esmės yra mūsų centre. Tai leidžia mums efektyviau išnaudoti turimus resursus, greičiau priimti sprendimus ir užtikrinti kompleksinę pagalbą pacientams“, - kalbėjo centro vadovas.

Per artimiausius dvejus metus NVC siekia tapti visapusišku, aukščiausius tarptautinius standartus atitinkančiu vėžio centru. Tiesa, reikalavimai - ypač aukšti:

centre turi būti taikomi visi diagnostikos ir gydymo metodai, gydomi absoliučiai visi onkologiniai pacientai, ne tik tam tikros grupės; būtina atlikti mokslinius bei klinikinius tyrimus ir vykdyti akredituotą švietimą.



“

Nacionalinio vėžio centro gydytoja chirurgė **Algė Leveckytė:**

- Net jeigu moteris nepriklauso patikros programai, kartą per metus krūtų echoskopinį tyrimą vertėtų pasidovanoti visoms moterims, nepriklausomai nuo amžiaus.

Onkologai Utenoje diskutavo bendradarbiavimo galimybes



“

Nacionalinio vėžio centro
chirurgas doc. dr.
Audrius Dulskas:

- Daugelis klaidingai įsivaizduoja, kad patikra reiškia kolonoskopiją. Iš tiesų pradinis etapas yra paprastas slauto kraujo testas. Raginu nesibaiminti ir savo sveikata pasirūpinti laiku. Ankstyva patikra yra protingas žingsnis, leidžiantis laiku sužinoti ir veikti.

„Mūsų ambicija - 2028 metais tapti visapusišku vėžio centru, bet tam nepakanka būti gerais tik savo ligoninėje. Turime tarnauti visam regionui, centralizuotai sutvarkyti onkologinę priežiūrą visoje atsakomybės teritorijoje. Mes greičiausiai būsim pirmieji Baltijos šalyse ir galbūt net visame Rytų Europos regione“, - ambicingus planus pristatė doc. dr. V. Pečeliūnas.

Jis paaiškino, kad vienas visapusiškas vėžio centras paprastai prižiūri apie 2-5 milijonus gyventojų. Nors tokio centro akreditacija yra ypač griežta, NVC, turėdamas gilią tradicijas ir nuolat tobulindamas savo veiklą, turi galimybes šį tikslą pasiekti.

„Šiandien esame kelio pradžioje. Ar kada nors pasieksime finišą? Tikiuosi, kad niekada, nes tikslai - „judantys“, turime daug noro tobulėti. Džiaugčiausi, jeigu kada nors jausčiau, kad pasiekėme kelio vidurį“, - sakė NVC vadovas.

Prevencija gelbsti gyvybes

Konferencijos iniciatorius, NVC chirurgas doc. dr. Audrius Dulskas pristatė storosios žarnos vėžio prevencijos ir gydymo galimybes. Pranešime „Kolorrektalinis vėžys: prevencija, ankstyvoji diagnostika, gydymas, dilemos, naujienos“ chirurgas daug dėmesio skyrė storosios žarnos vėžio patikros programai.

„Viskas prasideda nuo patikros programų. Tai kainuoja mažiau ir duoda geresnių rezultatų nei gydymas. Pavyzdžiui, chemoterapijos kursas, gydant ketvirtos stadijos vėžį, kainuoja 40 tūkstančių,

chirurginis gydymas - dar 10-20 tūkstančių“, - ekonominę prevencijos naudą akcentavo medikas. Anot jo, kiekvienas profilaktikai skirtas euras leidžia sutaupyti keturis eurus, kurie būtų reikalingi gydymui.

Chirurgas atkreipė dėmesį, jog išgyvenamumo rodikliai yra žymiai geresni, jei vėžys nustatomas anksti. „Pirmos stadijos storosios žarnos vėžys yra visiškai pagydomas - išgyvenamumas siekia iki 100 procentų. Ketvirtos stadijos atveju - jau tik 10-15 procentų“, - konstatavo jis.

Doc. dr. A. Dulskas apgailestavo, kad Lietuvoje storosios žarnos vėžio patikros programoje dalyvauja tik apie 50 procentų tikslinės grupės žmonių. Europiniai tikslai kur kas ambicingesni - pagal „Beating Cancer“ planą per penkerius metus dalyvumą programoje siekiama padidinti iki 90 procentų.

Anot gydytojo chirurgo, ypač sunku į patikros programas įtraukti vyrus. „Vyrų statistika prasta - jų išgyvenamumas itin žemas. To priežastys slypi dar vaikystėje. Nuo mažų dienų mums kartojama, kad esame stiprioji lytis, negalime verkėti, turime „būti vyrais“ ir galime iškęsti bet ką, - vyrams būdingą atidėliojimą kreiptis pagalbos išryškino doc. dr. A. Dulskas. - Dėl šios priežasties vėliau jiems tenka iškęsti tikrai labai daug.“

Patikros statistikai gerinti Vilniaus universiteto ligoninėje Santaros klinikose neseniai pradėtas pilotinis tyrimas. „Iki šiol patikra vykdavo oportunistiškai - šeimos gydytojas pacientą arba pakviėdavo pasitikrinti, arba ne. Dabar Vilniuje ir Kaune veikia specialūs koordinaciniai centrai, kurie siunčia pakvietimus ir testus tiesiogiai pacientams“, - pasakojo pranešėjas.

Jis pabrėžė, kad baimės, susijusios su patikromis, nepagrįstos. „Daugelis klaidingai įsivaizduoja, kad patikra reiškia kolonoskopiją. Iš tiesų pradinis etapas yra paprastas slauto kraujo testas. Raginu nesibaiminti ir savo sveikata pasirūpinti laiku. Ankstyva patikra yra protingas žingsnis, leidžiantis laiku sužinoti ir veikti“, - kalbėjo doc. dr. A. Dulskas.

Vėžį stabdo vakcinos

Esminį patikros programų vaidmenį ankstyvoje vėžio diagnostikoje pabrėžė ir NVC gydytoja akušerė ginekologė dr. Diana Žilovič. Savo pranešime „Gimdos kaklelio vėžio prevencija ir ginekologinio vėžio chirurgijos galimybės“ gydytoja atkreipė dėmesį, kad Lietuvos situacija gimdos kaklelio vėžio srityje kelia nerimą.

„Esame tarp penkių šalių, turinčių didžiausius sergamumo ir mirtingumo nuo gimdos kaklelio vėžio rodiklius. Tačiau efektyvi pirminė ir antrinė profilaktika leistų išvengti per 90 procentų visų šios ligos atvejų. Mano pagrindinė žinutė į namus - gimdos kaklelio vėžio galima išvengti“, - susirinkusiems medikams ir kitiems sveikatos priežiūroje dirbantiems specialistams kalbėjo dr. D. Žilovič.

Medikės teigimu, didžiausias gimdos kaklelio vėžio kaltininkas - žmogaus papildomos virusas (ŽPV). Jis nustatomas net 99 proc. visų gimdos kaklelio vėžio atvejų.

„Nuo 2023 metų vasario Lietuvoje nuo ŽPV skiepijamos ne tik 11-12 metų amžiaus mergaitės, bet ir berniukai. Tyrimai rodo, kad pasiskiepijus iki lytinio gyvenimo pradžios, praktiškai nenustatoma nė vieno gimdos kaklelio vėžio atvejo“, - teigiamą vakcinacijos efektą pabrėžė dr. D. Žilovič.

Gydytoja taip pat pristatė pažangias NVC chirurgines technikas, įskaitant sarginio limfmazgio biopsiją, leidžiančią tiksliai nustatyti, kaip vėžys išplito, ir padedančią pacientėms išvengti ilgos hospitalizacijos, patirti mažiau komplikacijų bei greičiau grįžti į kasdienę veiklą.

„Siekiant geriausių rezultatų, onkologinių ligų gydymas turi būti taikomas centruose, kurie turi daugiausiai patirties ir multidisciplininę komandą“, - akcentavo gydytoja.



“

POLA direktorė
Neringa Čiakienė:

- Baigę aktyvų gydymą, pacientai nebepatenka į žaliojo koridoriaus sistemą. Jiems vėluoja tyrimai, užsitęsia konsultacijos, nors pagal gaires jie privalo reguliariai tikrintis.

Inovatyvus krūtų gydymas

„Automobilį patikrai vežame du kartus per metus, bet savo kūnu kažkodėl nesirūpiname“, - stebėjosi konferencijos dalyvė, pranešimo „Krūties vėžio gydymas“ autorė, NVC gydytoja chirurgė Algė Leveckytė.

Medikė ragino atkreipti moterų dėmesį į bet kokius pokyčius krūtyse: pakitusią formą, dydį, odos pakitimus, išskyras iš spenelių. „Net jeigu moteris nepriklauso patikros programai, kartą per metus krūtų echoskopinį tyrimą vertėtų pasidovanoti visoms moterims, nepriklausomai nuo amžiaus“, - pabrėžė gydytoja.

Pristatydama krūties vėžio gydymo galimybes, A. Leveckytė akcentavo NVC privalumus - visos

paslaugos čia teikiamos po vienu stogu. „Nėra gera praktika, kai pacientas operuojamas vienoje vietoje, chemoterapiją gauna kitoje, o radioterapijos paslaugas - trečioje. Toks fragmentiškumas neleidžia dalintis patirtimi tarp specialistų, todėl gydymo rezultatai visada blogesni“, - aiškino ji.

Pranešėjos teigimu, NVC taikomos modernios chirurginės technikos, leidžiančios ne tik pašalinti naviką, bet ir išsaugoti krūties formą bei minimizuoti kosmetinį defektą. „Naujausias mados klyksmas - lateralinis pjūvis, kurį atliekant išsaugomos audinio „kojytės“, užtikrinančios krūties kraujotaką ir inervaciją. Tai padeda išlaikyti spenelių jautrumą ir gerina pooperacinį gijimą“, - apie galimybes pasakojo gydytoja.

Centro pajėgumus liudija ir statistika: per metus čia atliekama 32 tūkstančiai onkologinių procedūrų, iš kurių 4 tūkstančiai skirtos krūties vėžio atvejams. NVC kompetenciją pripažįsta ne tik lietuviai - antrosios nuomonės čia dažnai kreipiasi ir užsieniečiai. „Daugelis pacientų, net gydytų užsienio klinikose, grįžta pas mus. Tai akivaizdus įrodymas, kad mūsų specialistai dirba aukščiausiu lygiu, o gydymo paslaugos atitinka tarptautinius standartus“, - džiaugėsi A. Leveckytė.

Sudėtingas paciento kelias reikalauja sprendimų

Interaktyvioje diskusijoje apie būtinybę užtikrinti sklandų paciento kelią visu ligos laikotarpiu dalyvavo Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) direktorė Neringa Čiakienė ir NVC Kontaktų centro vadovė Inga Jankūnienė.

„Onkologinio paciento kelią skirstome į keturis etapus: diagnozės nustatymas, aktyvus gydymas, stebėsenos ir paliatyvi pagalba. Diagnozavimo etape identifikuojame didžiausias spragas - ketvirtadalį pacientų diagnozės laukė pusmetį ar daugiau“, - POLA tyrimų rezultatus pristatė N. Čiakienė.

Ji pabrėžė, kad jaunas amžius dažnai tampa kliūtimi laiku diagnozuoti ligą. „Jaunas amžius - ne panacėja ir ne apsauga nuo vėžio. Ragintume šeimos gydytojus giliau tirti kiekvieną atvejį, neapsiribojant amžiaus faktoriumi.“

„Praktiškai visus pacientus pirminei konsultacijai priimame per dvi savaites, - teigė NVC Kontaktų centro vadovė. - Išimtis - odos navikų konsultacijos ir endoskopiniai tyrimai, tačiau iki metų pabaigos tikimės šias problemas išspręsti.“

Anot I. Jankūnienės, aktyvaus gydymo fazėje NVC užtikrina multidisciplininį požiūrį: „Kiekvienas pacientas mūsų centre gauna daugiadalykę konsultaciją, kurioje dalyvauja visi reikalingi specialistai: chirurgai, chemoterapeutai, radioterapeutai, diagnostai. Ypač svarbu, kad viskas vyksta vienoje vietoje, pacientui nereikia keliauti tarp skirtingų įstaigų, o specialistai gali betarpiškai dalintis informacija.“

N. Čiakienė atkreipė dėmesį, kad trečiajame - stebėsenos - etape pacientai neretai „iškren-

ta“ iš prioritetingos pagalbos sąrašų. „Baigę aktyvų gydymą, pacientai nebepatenka į žaliojo koridoriaus sistemą. Jiems vėluoja tyrimai, užsitęsia konsultacijos, nors pagal gaires jie privalo reguliariai tikrintis“, - spręstinas problemas vardijo POLA vadovė.



“

Nacionalinio vėžio centro
Kontaktų centro vadovė
Inga Jankūnienė:

- NVC siekia stiprinti regioninę paliatyvios pagalbos kompetenciją. Organizuojame regioninių paliatyvios pagalbos skyrių slaugytojų stažuotes NVC. Tikslas - užtikrinti vienodą pagalbos kokybės standartą visoje Lietuvoje.

Dar sudėtingesnė situacija pacientams - paliatyvios pagalbos srityje. „Lietuvoje kasmet nuo onkologinių ligų miršta apie aštuonis tūkstančius žmonių, tačiau paliatyvios pagalbos paslaugos suteikiamos vos dviem tūkstančiams. Tūkstančiai žmonių negauna kokybiškai kontroliuojamo skausmo malšinimo ir kitų palengvinančių paslaugų“, - statistika dalinosi N. Čiakienė.

„Mūsų koncepcija - ne ilgalaikė stacionarizacija, o efektyvi simptomų kontrolė ir skausmo malšinimas, - NVC įkurtą tretinio lygio paliatyvios pagalbos centrą pristatė I. Jankūnienė. - Pacientą išleidžiame su aiškiais rekomendacijomis arčiau namų, o prireikus esame pasirengę jį vėl priimti.“

Diskusijoje abi specialistės pabrėžė regioninio koordinavimo svarbą. „Kiekvienam pacientui jo gyvenamajame regione turi būti aiškiai nurodyta tolesnės priežiūros schema: kur kreiptis, kas atsakingas už skirtingus priežiūros etapus, kokie terminai taikomi paslaugoms gauti“, - kalbėjo POLA vadovė.

„NVC siekia stiprinti regioninę paliatyvios pagalbos kompetenciją. Organizuojame regioninių paliatyvios pagalbos skyrių slaugytojų stažuotes NVC. Tikslas - užtikrinti vienodą pagalbos kokybės standartą visoje Lietuvoje“, - pabrėžė I. Jankūnienė. ■

Gera savijauta

Sportas ir laimės hormonai: kaip jie veikia mūsų savijautą

Balandis - kontrastų mėnuo. Po žiemos sąstingio atšilus orams pradėdame daugiau judėti. „Eurovaistinės“ vaistininkas Mindaugas Rutalė sako, kad sportas pavasarį gali išjudinti kūną, pagerinti nuotaiką ir padidinti energijos lygį. Jis įvardija, kokie hormonai išsiskiria sporto metu ir kaip paprastai galime pagerinti fizinius rezultatus.

Sportas ir hormonai

„Sportuojant organizme išsiskiria įvairūs hormonai, kurie tiesiogiai veikia emocinę būseną. Vieni jų - endorfinai, kurie yra vadinami „laimės hormonais“. Jie išsiskiria intensyvios fizinės veiklos metu, pavyzdžiui, bėgiant ar užsiimant aerobine veikla. Būtent šie hormonai kelia nuotaiką ir suteikia energijos“, - pasakoja „Eurovaistinės“ vaistininkas M. Rutalė.

Vaistininkas mini ir dopaminą - motyvacijos ir atlygio hormoną. Jis išsiskiria pasiekus užsibrėžtą tikslą, pavyzdžiui, nubėgus ilgą distanciją ar atlikus sudėtingą pratimą.

„Serotoninas - hormonas, padedantis reguliuoti nuotaiką ir miegą. Aktyviai judant gryname ore, jo lygis didėja, todėl jaučiamės ramesni tiek fizinės veiklos metu, tiek po jos. Ir, žinoma, sportuojant mūsų kūnas gamina kortizolį - streso hormoną, tačiau tinkamai paskirstant krūvį ir poilsį, jo lygis stabilizuojasi, o organizmas tampa atsparesnis stresui“, - pasakoja „Eurovaistinės“ vaistininkas M. Rutalė.



Sportuojant organizme išsiskiria įvairūs hormonai, kurie tiesiogiai veikia emocinę būseną. Vieni jų - endorfinai, vadinami „laimės hormonais“. Jie išsiskiria intensyvios fizinės veiklos metu, pavyzdžiui, bėgiant ar užsiimant aerobine veikla.

Maisto produktai ir vitaminai

Kad organizmas gautų reikiamas medžiagas, vaistininkas pataria tinkamai subalansuoti mitybą ir pririnkus ją papildyti maisto papildais.

„Būtinai į mitybą įtraukite daugiau baltymų, kurie būtini raumenų atsigavimui ir augimui. Jų galima pasisavinti iš liesos mėsos, žuvies, ankštinių produktų, kiaušinių ir baltyminių kokteilių. Taip pat nepamirškite angliavandenių, kurie yra pagrindinis energijos šaltinis. Rinkitės sudėtingus angliavandenius, tokius kaip pilno grūdo produktai, avižos, vaisiai“, - pasakoja „Eurovaistinės“ vaistininkas M. Rutalė.

Pasak vaistininko, yra trys svarbiausios medžiagos, kuriomis

reikėtų pasirūpinti aktyviai sportuojant.

„Įtraukite į mitybos racioną omega-3 riebalų rūgščių, nes jos padeda mažinti uždegiminius procesus ir svarbiausia palaiko

Svarbu

„Eurovaistinė“ kiekvieną mėnesį pristato naujas „sveikas kainas“ - bent 10 aktualiausių mėnesio prekių už mažą kainą ir dvi prekių kategorijas su nuolaidomis, kurias gyventojai kasdien galės įsigyti visose „Eurovaistinėse“. Visas dėmesys skiriamas aktualių nereceptinių vaistų, maisto papildų ar grožio prekių kainoms. ●

širdies veiklą. Omega-3 riebalų rūgščių gausu riebiose žuvyse, linų sėmenyse. Taip pat vartokite magnį, kuris padeda atsipalaiduoti įsitempusiems raumenims. Daugiausiai magnio galite pasisavinti iš riešutų ir žalių daržovių“, - pasakoja „Eurovaistinės“ vaistininkas M. Rutalė.

Jis pataria nepamiršti ir B grupės vitaminų, kurie svarbūs energijos gamybai ir nervų sistemai. Jų galima gauti iš raudonos mėsos, viso grūdo produktų, kiaušinių ir pieno produktų.

Ką daryti, jei patyriau traumą?

Vaistininkas M. Rutalė pasakoja, kad pradėjus aktyviau sportuoti gali padažnėti traumas, tokios kaip patempimai, sumušimai ir sąnarių apkrovos. Jis pataria, kaip pasirūpinti skirtingomis traumomis.

„Jeigu pasitempėte raumenį ar sąnarį, skausmą galite malšinti naudodami priešuždegiminius tepalus. O jeigu susitrenkėte kūno dalį, šaldykite ją šaltu kompresu - darykite tai tris kartus per dieną po 15-20 minučių. Visgi, jei trauma rimtesnė - skausmas ir patinimas stiprėja, nedelsdami kreipkitės į gydytoją“, - pataria vaistininkas.

Pavasaris - laikas pradėti judėti!

„Sportas pavasarį - puikus būdas sustiprinti kūną ir pagerinti nuotaiką. Svarbiausia pasirinkti tinkamą fizinę krūvį, nepamiršti poilsio ir atidžiai klausytis savo kūno signalų.

Mankštinkitės reguliariai ir jau greitai pajusite energijos ir geros nuotaikos antplūdį, kuris palengvins vasaros laukimą“, - šypsosi „Eurovaistinės“ vaistininkas M. Rutalė. ●



“

„Sportas pavasarį - puikus būdas sustiprinti kūną ir pagerinti nuotaiką. Svarbiausia pasirinkti tinkamą fizinę krūvį, nepamiršti poilsio ir atidžiai klausytis savo kūno signalų. Mankštinkitės reguliariai ir jau greitai pajusite energijos ir geros nuotaikos antplūdį, kuris palengvins vasaros laukimą“, - šypsosi „Eurovaistinės“ vaistininkas Mindaugas Rutalė.

Negalios klausimynas bus pildomas tik gyvai

Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra informuoja, kad nuo gegužės 2 d. Individualios pagalbos poreikio klausimynas bus pildomas tik gyvai, atvykus į Agentūros teritorinį skyrių. Ši tvarka padės geriau įvertinti asmens poreikius ir užtikrinti tikslesnį vertinimą. Tam tikrais atvejais išliks galimybė klausimyną pildyti nuotoliniu būdu.

Klausimyno pildymas - jautrus procesas

Klausimynas yra svarbi negalios nustatymo proceso dalis - jį pildant surinkti balai turi įtakos nustatant dalyvumo lygį (suaugusiems), neįgalumo lygį (vaikams), individualios pagalbos išlaidų kompensacijos poreikį.

„Pastebėjome, kad gyvai bendraudami, o ne telefonu, mūsų specialistai gali greičiau ir tiksliau suprasti, ar asmeniui viskas suprantama, ar reikalingi papildomi paaiškinimai ar daugiau laiko“, - sako Agentūros direktoriaus pavaduotoja Jelena Ivančenko.



“

„Pastebėjome, kad gyvai bendraudami, o ne telefonu, mūsų specialistai gali greičiau ir tiksliau suprasti, ar asmeniui viskas suprantama, ar reikalingi papildomi paaiškinimai ar daugiau laiko“, - sako Agentūros direktoriaus pavaduotoja Jelena Ivančenko.

Kaip bus suderinamas laikas?

Klausimyno pildymo vizitas bus derinamas individualiai. Asmeniui pateikus dalyvumo ar neįgalumo lygiui nustatyti reikalingus dokumentus, su juo susisieks Agentūros darbuotojas ir pasiūlys tinkamiausią laiką.

Agentūra rekomenduoja dokumentus pateikti elektroninėmis ryšio priemonėmis - tokiu atveju nereikės vykti į Agentūrą du kartus (pateikti prašymo ir pildyti klausimyno).

Elektroninėje erdvėje galimi šie prašymų pateikimo būdai:

- Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros klientų [savitaruos svetainėje](#);
- sistemoje e. pilietis <https://epilietis.lrv.lt>;

- sistemoje e. pristatymas [www.epristatymas.lt](#).

Norint pateikti popierinį prašymą, dokumentus galima siųsti registruotu paštu arba atnešti į vieną iš Agentūros teritorinių skyrių.

Išimtiniai atvejai

Išimtiniais atvejais, klausimynas gali būti pildomas ir nuotoliniu būdu. Elektroninėmis ryšio priemonėmis - telefonu arba vaizdo skambučiais - užtikrinant gyvo vaizdo, teksto ir balso perdavimą realiuoju laiku.

Nuotoliniu būdu klausimynas galės būti pildomas šiais atvejais:

- Kai dalyvumo lygis (suaugusiems) vertinamas ne pirmą kartą, asmeniui ankstesnio ver-

tinimo metu buvo nustatytas 0-25 proc. dalyvumo lygis, ir dėl sunkios sveikatos būklės jis negali atvykti į Agentūrą. *Išimtis netaikoma, jei asmuo arba jo atstovas nuo prašymo pateikimo iki klausimyno pildymo išreiškia norą pildyti klausimyną gyvai, Agentūroje, telefonu ar asmens buvimo vietoje.*

- Kai atliekamas pakartotinis vertinimas po skundo dėl ankstesnio sprendimo. *Išskyrus atvejus, kai asmuo ar jo atstovas nuo skundo pateikimo iki klausimyno pildymo išreiškia norą pildyti jį gyvai Agentūroje, telefonu ar, jei sveikatos būklė neleidžia atvykti, - asmens buvimo vietoje.*

- Kai Lietuvoje paskelbta ekstremalioji situacija arba karantinas visoje šalies teritorijoje. Tokiu atveju klausimynas gali būti pildomas nuotoliniu būdu, atsižvelgiant į esamą situaciją.

- Kai dėl užsienyje gyvenančio asmens dalyvumo lygio (suaugusiems) vertinimo kreipiasi SODRA, jos teritorinis skyrius ar kita institucija, mokanti pensiją ar išmoką, ir asmuo ar jo atstovas pateikia prašymą pildyti klausimyną elektroninių ryšių priemonėmis. ●



Keturkojai keliautojai pamėgo žaliąjį tiltą

Aštuonių juostų greitkelyje švilpia mašinos, dunda sunkvežimiai, o virš jų, ant specialiai įrengto žaliajo tilto, šmirinėja stirna, netrukdomi straksiniai pilkieji kiškiai. Neseniai sumontuota vaizdo kamera atskleidė, kad automagistralėje „Via Baltica“ 2023 metais pastatytas pirmasis žaliojo tilto Lietuvoje jau tapo mėgstama laukinės faunos susitikimų vieta.

Nuo stirnų iki katinų

Šių metų pavasarį prie pirmojo Lietuvos žaliajo tilto, skirto gyvūnų migracijai, buvo sumontuota vaizdo stebėjimo kamera. Per trumpą laiką ji jau kelis kartus įamžino per tiltą šmirinėjančią rudąją lapę bei straksinčius pilkuosius kiškus, sykį čia užfiksuota vaikštinėjanti stirna, kartais pro kamerą pratipena ir katinas.

„Pati kamera stebi tilto viršų ir fiksuoja čia praeinančius laukinius gyvūnus. Iš šios medžiagos bus galima vertinti, ar gyvūnams patinka toks statinys, kokie konkrečiai gyvūnai juo naudojami, ar reikalinga daryti kokius nors pakeitimus ir pan.“, – pasakoja AB „Via Lietuva“ Infrastruktūros priežiūros skyriaus vadovas Modestas Lukošius.

Planavimo ir projektavimo priežiūros skyriaus projektų vadovė Jolanta Nemaniūtė-Gužienė priduria, kad žaliuoju tiltu netrukus naudosis ne tik pilkieji kiškiai ar rudosios lapės, bet ir taurieji elniai, briedžiai.

„Pavasarij migruoja daugelis gyvūnų rūšių. Šiuo metų laiku grįžta iš žiemojimo vietų, keliauja ieškoti poros, ieško maitinimosi vietų, geresnės vietos jaunikliams vesti, jauni gyvūnai atsiskiria nuo suaugusių. Migruoja ne tik stambūs žvėrys, bet ir vidutiniai, smulkūs, – pasakoja projektų vadovė. – Žaliojo tilto bus naudingas ir rečiau šiose apylinkėse aptinkamiems žinduoliams, pavyzdžiui, barsukams, lūšims, pilkiesiems vilkams. Juo labiau, kad tiltas tarnaus daugelį metų.“

Visiems saugesnė aplinka

70 metrų ilgio ir beveik 36 metrų pločio žaliojo tilto gyvūnų migracijai įrengtas 77 kelio A5 Kaunas–Marijampolė–Suvalkai



Šių metų pavasarį prie pirmojo Lietuvos žaliajo tilto, skirto gyvūnų migracijai, buvo sumontuota vaizdo stebėjimo kamera. Per trumpą laiką ji jau kelis kartus įamžino per tiltą šmirinėjančią rudąją lapę bei straksinčius pilkuosius kiškus, sykį čia užfiksuota vaikštinėjanti stirna, kartais pro kamerą pratipena ir katinas.

kilometre, virš aštuonių eismo juostų kelio, kur leistinas transporto priemonių greitis siekia 130 km/val.

Iki įrengiant žaliąjį tiltą, automagistralės „Via Baltica“ ruože nuo 57 iki 97 kilometro automobiliai neretai susidurdavo su briedžiais, stirnomis, šernais, zuikiais, barsukais, karvėmis, šunimis bei kitais gyvūnais.

„Šiandienos kelių infrastruktūros sprendimai formuoja rytojaus aplinką, todėl plėtra turi vykti atsakingai: moderni kelių infrastruktūra turi atitikti ne tik aukščiausius technologinius standartus, bet ir darniai įsiliesti į natūralią aplinką, padėti išsaugoti laukinius gyvūnus ir mažinti eismo įvykių skaičių. Tokie sprendimai, kaip žaliojo tilto, yra mūsų įsipareigojimas kurti saugesnę aplinką tiek žmonėms, tiek gamtai“, – sako susisiekimo viceministras Roderikas Žiobakas.

Statant tiltą buvo siekiama išlaikyti laukinės gamtos pojūtį: suformuoti įvairių rūšių ir formų medžių bei krūmų masyvai. Krū-

mų masyvai parinktos vietinės ir gerai prisitaikiusios, sausrą atlaikančios želdinių rūšys: vienapietė gudobelė, europinis ožekšnis, žemaūgiai krūmai – raudonoji sedula, paprastasis putinas, kalninis serbentas, paprastasis sausmedis ir kadagys.

Tilto šonuose iš abiejų pusių formuojamas šešių metrų pločio krūmų masyvas, kuris vizualiai užstoja akustinę sienelę ir atrodo natūraliai, suteikia prieglobstį migruojantiems mažiesiems gyvūnams bei mažina transporto keliamą triukšmą.

Ant tilto ir jo prieigose užsėtas laukinės pievos mišinys. Taip pat iš statybų metu sklypo teritorijoje pašalintų želdinių suverstos šakų, kelmų krūvos, skirtos mažesnių žvėrelių prieglobščiai. Tilto galuose suformuotos apie 30 cm gylio daubos lietaus vandeniui surinkti ir laikinai teikti geriamąjį vandenį migruojantiems gyvūnams. Duobė papildoma tik lietaus vandeniu, ir paliekama išdžiūti sausrų metu.

Tuo metu centrinė 23 metrų pločio juosta skirta stambie-

siems žvėrimis, todėl ji palikta atvira – stambesni kanopiniai žvėrys jaučiasi saugiau kirsdami atvirą vietovę, kai matomumas yra didesnis.

Gyvūnams skirtu žaliuoju tiltu negali važiuoti joks transportas, todėl tilto galuose sukrauta įvairių dydžių akmenų juosta, kurios tarpai – ne didesni nei 1 m pločio.

Mokslininkai vykdys stebėjimus

Automobilių susidūrimų su gyvūnais tema išlieka aktuali ekologijos, eismo saugumo bei gyvūnų gerovės kontekste. Europoje vertinant gyvūnų rūšis, kurios kelia didžiausią grėsmę eismo saugumui, pirmiausiai įvardijami stambieji kanopiniai gyvūnai: briedžiai, elniai, stirnos ir šernai.

Siekiant mažinti riziką susidurti su laukiniu gyvūnu, pasaulyje diegiamos efektyvios prevencinės priemonės. Aplinkosaugininkų teigimu, žalieji tiltai, kurie Olandijoje, Lenkijoje ir Vokietijoje jau įprasti, yra efektyvus sprendimas tiek ekologi-

niu, tiek ekonominiu požiūriu. Jie padeda mažinti automobilių susidūrimų su gyvūnais skaičių, užtikrina laukinių gyvūnų migraciją, prisideda prie biologinės įvairovės išsaugojimo ir užtikrina genų srautus tarp populiacijų.

Vilniaus universiteto Gyvybės mokslų centro Biomokslų instituto Ekologijos ir aplinkotyros centro mokslininkai kartu su doktorante Lina Galinskaite vykdys ilgalaikius žaliajo tilto stebėjimus magistraliniame A5 kelyje. Naudojant žvėrių stebėjimo kamerą bus renkami duomenys, kokios gyvūnų rūšys naudojasi žaliuoju tiltu, taip pat bus vertinamas laukinių gyvūnų aktyvumas.

Tikimasi, kad vykdant ilgalaikius stebėjimus šis tyrimas ne tik prisidės prie atsakymų į mokslinius klausimus, bet ir atvers naujas galimybes prevencinių priemonių, skirtų saugiai gyvūnų migracijai Lietuvoje, tyrimams.



„Šiandienos kelių infrastruktūros sprendimai formuoja rytojaus aplinką, todėl plėtra turi vykti atsakingai. Tokie sprendimai, kaip žaliojo tilto, yra mūsų įsipareigojimas kurti saugesnę aplinką tiek žmonėms, tiek gamtai“, – sako susisiekimo viceministras Roderikas Žiobakas.

Dar vienas žaliojo tilto iki šių metų pabaigos bus įrengtas ilgiausioje šiuo metu rekonstruojamoje nuo Marijampolės iki Lietuvos–Lenkijos sienos kelio atkarpoje. Kaip sako J.Nemaniūtė-Gužienė, jis bus kiek kitokios konstrukcijos, platesnis, kadangi jame bus įrengtas ir pasienio rokadinis kelias. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Laimo liga pernai sirgo per 15 tūkst. žmonių

Praėjusiais metais daugiau nei 15 tūkst. gyvenytojų Lietuvoje užsikrėtė erkių platinama Laimo liga, pirmadienį skelbia LRT naujienų portalas.

Daugiau registruota ir erkinio encefalito atvejų, nuo šios ligos mirė 11 žmonių.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) portalui pa-

teiktais duomenimis, pernai Laimo liga užsikrėtė 15 tūkst. 254 gyventojai. Tai yra maždaug penkis kartus daugiau nei 2023-aisiais, kai fiksuoti 2 tūkst. 896 susirgimai šia liga.

Pasak nacionalinio transliuotojo, praėjusiais metais nuo Laimo ligos nemirė nė vienas žmogus.

Erkinio encefalito atvejų pernai registruota 807, kai užpernai šia virusine liga Lietuvoje sirgo 597 žmonės. Nuo erkinio encefalito 2024-aisiais mirė 11 gyventojų.

Laimo ligą arba boreliozę žmogui sukelia borelijos bakterija, kuri perduodama įsisiurbus užsikrėtusiam erkei.

Radus įsisiurbusią erkę, NVSC pataria ją skubiai ištraukti ir mažiausiai mėnesį stebėti savo sveikatą. Šiuo laikotarpiu įsisiurbimo vietoje paraudus odai, atsiradus karščiavimui, galvos, raumenų skausmams, būtina kreiptis į šeimos gydytoją.

Simptomine Laimo liga sergantys asmenys yra efektyviai gydoma antibiotikais, išskyrus vėlyvą-

ją ligos stadiją. Persirgus Laimo liga, imunitetas neįgyjamas, ir žmogus gali susirgti pakartotinai, o skiepijimas nuo šios ligos nėra.

Taip pat erkių žmonėms pernėšamą erkinį encefalitą sukelia virusas, kuris pažeidžia galvos smegenis, jų dangalų ar periferinius nervus. Erkiniam encefalitui būdingi liekamieji reiškiniai, kartais sukeliantys neįgalumą.

Žmogus nuo šios ligos gydomas tik simptomiškai, persirgusieji erkinio encefalitu

įgyja imunitetą. Veiksmingiausia profilaktikos priemonė, kaip pažymi NVSC, yra skiepai. ●



Viršelio interviu



apsidžiaugiau ir didžiavausi. Tai ne tik didelis jos laimėjimas, bet ir įkvepiantis momentas Lietuvos moterų krepšiniui. Tai parodo, kad mūsų žaidėjos yra vertinamos pasauliniu mastu, ir kad darbas, atsidavimas bei talentas gali nuvesti toli.

O dėl savęs - taip, svajonė apie karjerą už Atlanto buvo kažkur širdyje. WNBA - aukščiausias lygis, apie kurį svajoja kiekviena krepšininkė. Visada žavėjaisi tuo krepšinio lygiu, atmosfera. Tai nėra lengvas kelias, bet jis įkvepia siekti maksimumo čia ir dabar.

- Prisiminkite tą akimirką, kai Lietuva po ilgos pertraukos pateko į Europos moterų krepšinio čempionatą - kokia atmosfera ir kokios emocijos užvaldė komandą iškovojus šį kelialapį?

- Emocijos buvo stiprios. Tai buvo didelis laimėjimas, ypač po tam tikrų iššūkių, kai komanda ne visada pasiekdavo norimus rezultatus. Tai mus išlaisvino emociškai, įrodė, kad komanda turi stiprų potencialą ir gebėjimą kovoti aukščiausiam lygiui. Tokie pasiekimai stiprina komandos ryšį ir motyvaciją, todėl šiemet komanda tikrai patyrė džiaugsmą ir šventę po sunkios kovos.

- Moterų krepšinis vis dar gyvena didžiojo brolio - vyrų krepšinio - šešėlyje. Ar jaučiate, kad moterims reikia įdėti dvigubai daugiau pastangų, kad būtų pastebėtos ir įvertintos?

- Tikrai taip, visuomenės susidomėjimas moterų krepšiniu yra žymiai mažesnis nei vyrų. Sudėtinga dėl įvairių iššūkių: mažesnis finansavimas, mažesnis medių dėmesys, stereotipai, trūkstanti pavyzdžiai, šeimos ir karjeros derinimo sunkumai.

- Kalbant apie tai... Jūs ne tik profesionali žaidėja, esanti geriausių Lietuvos krepšininčių trejetuke, bet ir ketverių Domo mama. Kaip pavyksta suderinti šiuos du sudėtingus vaidmenis?

- Tai iš tiesų pakankamai sudėtingas darbas. Kadangi esu vieniša mama, viskas dar sudėtingiau, nei toms, kurios turi antrąsias puses.

Pagimdžiusi sūnų, į aikštelę grįžau ganėtinai greitai: po mėnesio pradėjau sportuoti su „LSMU Aisčių“ komanda, o po dviejų mėnesių jau išvykau rungtyniauti į Liepojos klubą. Bet jeigu galėčiau atsukti laiką atgal, taip greit negrįžčiau. Susidūriau su fizinės formos ir sveikatos keblumais. Buvo be proto sunku... Bet kai nori, viskas įmanoma. ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪ-
TĖ-MARTUSEVIČIENĖ

S.Okockytė: viena pergalė gali perrašyti istoriją

ATKELTA IŠ 1P.

- Atstovauti savo šaliai reiškia daugiau, nei tik dalyvauti varžybose - tai didžiulė garbė, atsakomybė ir įsipareigojimas. Tai reiškia ne tik ginti asmeninį vardą, bet ir reprezentuoti tautą, jos kultūrą, vertybes ir sporto tradicijas. Atstovaudama šaliai, jaučiu teigiamą spaudimą - pergalės suteikia džiaugsmo ir pasididžiavimo jausmą visai tautai.

- Lietuvos moterų krepšinis pastarąjį dešimtmetį išgyveno pergalių badą. Ar vienas ryškus laimėjimas gali mustelbti dešimtis pralaimėjimų?

- Jei komanda patiria daug pralaimėjimų, jie gali atrodyti dominuojantys ir formuoti pesimistinį požiūrį į rinktinę. Tačiau tikiu, kad viena svarbi pergalė gali per-

“

PAGIMDŽIUSI SŪNŲ, Į AIKŠTELĘ GRĮŽAU GANĖTINAI GREITAI: PO MĖNESIO PRADĖJAU SPORTUOTI SU „LSMU AISČIŲ“ KOMANDA, O PO DVIEJŲ MĖNESIŲ JAU IŠVYKAU RUNGTYNIAUTI Į LIEPOJOS KLUBĄ. BET JEIGU GALĖČIAU ATSUKTI LAIKĄ ATGAL, TAIP GREIT NEGRĮŽČIAU. SUSIDŪRIAU SU FIZINĖS FORMOS IR SVEIKATOS KEBLUMAIS.

rašyti istoriją ir tapti ryškiausiu prisiminimu.

Per pastarąjį dešimtmetį Lietuvos moterų krepšinis patyrė tiek nuosmukių, tiek atsigavimo laikotarpių. Nors lygos komandų

skaičius sumažėjo, rinktinė sugrįžo į Europos čempionatą, o iškilę nauji talentai suteikia vilties dėl šviesesnės ateities.

- Kaip reagavote į naujausias žinias, kad Justė Jocytė buvo



penktuoju numeriu pakviesta WNBA naujokų biržoje? Ar pati kada svajojote išvykti už Atlanto?

- Kai išgirdau, kad Justė sulaukė pakvietimo į WNBA, nuoširdžiai

Susprogdinkime stigmų burbulą!

Skirkite 1,2% GPM



SKIRTINGOS
SPALVOS



Prašydamas pagalbos, žmogus netampa silpnu.

Individualieji žmogaus poreikiai nėra našta.

Žmonės su negalia yra visuomenės dalis.

Priklausomybė nėra valios neturėjimas.

Lietuvos
SVEIKATA