

NAUJIENLAIŠKIS

VASARIO NR. 63



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

*Žiemai skaičiuojant
paskutinį kalendorinį
mėnesį, sveikinamės su
Jumis kartu su naujaisiu
šių metų naujienlaiškiu.
Linkime gražaus, kupino
jaukumo ir meilės
vasario, kad pavasarį
pasitiktumėte su nauja
energija!*

#15metųkartu!



15 metų kartu!

15 METŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO PADANGĖJE – DŽIUGINANTYS REZULTATAI IR DUOKLĖ BENDRADARBIAUJANČIOMS ĮSTAIGOMS

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro misija – teikti aukštos kokybės ir mokslu pagrįstas visuomenės sveikatos paslaugas, puoselėjant gyventojų sveikatą, siekiant geresnės gyvenimo kokybės ir ilgesnių sveiko gyvenimo metų.

2023-ieji metai Sveikatos biuro kolektyvui, o rezultatai rodo, jog ir klientams, ypatingi tuo, kad įstaiga pradeda skaičiuoti 15-us nuoseklaus darbo visuomenės sveikatos srityje metus. Per tiek laiko įstaigos misija pradeda įgauti realią, apčiuopiamą prasmę. Kaip žinia, rezultatai visuomenės sveikatos stiprinimo srityje nepasimato iš karto. Noras pasiekti gerų sveikatos rezultatų neįmanomas be investicijų – laiko, energijos, žinių, reguliaraus darbo su savimi, įpročių kontrolės. Nuoseklumas, nuolatinis sveikatos gerinimo strategijų peržiūrėjimas ir atnaujinimas svarbus ne tik individualiame, bet ir sisteminiame lygmenyse. Džiugu, kad minint šį solidų įstaigos gyvavimo etapą vis dažniau sulaukiama klientų atsiliepimų, jog teikiamos paslaugos pakeitė jų gyvenimą gerąja prasme – suteikė naudingų žinių apie rūpinimąsi savo sveikata, kas vėliau padėjo pagrindus atsirasti sveikiems

įpročiams ir geresnei sveikatai. Džiugina ne tik klientų atsiliepimai, bet ir visuomenės sveikatos priežiūros paslaugos, tapusios geraisiais pavyzdžiais visos Lietuvos visuomenės sveikatos gerinimo kontekste, ir sėkmingi projektai. Tai, kad žmonėms visuomenės sveikatos sąvoka nebėra svetima, kaip kad buvo galima jausti tik pradedant įstaigos veiklą, taip pat atspindi reikšmingus įstaigos veiklos rezultatus.

Žinoma, viso to nebūtų pasiekta ne tik be motyvuotų ir savo darbą mylinčių sveikatos specialistų, bet ir be vienos itin svarbios veiklos grandies – sėkmingo tarpinstitucinio bendradarbiavimo. Atsižvelgiant į tai, šis įstaigos gimtadienis šiemet bus paminėtas, atiduodant duoklę sektoriams, su kuriais bendradarbiaujama, įgyvendinant įvairias visuomenės sveikatą stiprinančias veiklas. Įvairių sektorių atstovai bus kviečiami į specialiai jiems skirtus renginius, kurių simboliškai su-

planuota 15-ka. Renginiuose bus laukiami švietimo sektoriaus, socialinių, sveikatos priežiūros įstaigų, vaikų teisių, policijos, probacijos, bibliotekų, Užimtumo tarnybos, sporto sektoriaus, žiniasklaidos, Lietuvos savivaldybių biurų atstovai, Bendruomenės sveikatos tarybos ir Narkotikų kontrolės komisijos nariai. Atskiri renginiai bus skirti jaunimo organizacijoms, senjorams, šeimoms ir įmonėms. Taip pat gegužės 5 d. vyks ir tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija, kurios metu Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras dalinsis pasiektais veiklos rezultatais ir ateities vizijomis, o svarbiomis įžvalgomis apie visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimo reikšmę renginį papildys ir kviestiniai svečiai, dirbantys visuomenės sveikatos srityje tiek Lietuvoje, tiek tarptautiniuose vandenyse.

**SU GIMTADIENIO
RENGINIŲ PROGRAMA JAU
GALITE SUSIPAŽINTI ČIA.**

STARTAVO 100 PAMOKŲ CIKLAS APIE ŽALIAJĄ RAŠTINGUMĄ UOSTAMIESČIO MOKSLEIVIAMS

Dažniausiai tarsi savaime aišku, kad rūpintis savimi yra būtina ir įprasta. Nuolatiniai fizinio aktyvumo pratimai, sveikos mitybos propagavimas, ligų prevencijos profilaktika, nepamirštas ir psichinės sveikatos stiprinimas. Tačiau sveikatinantis pačiam, ne mažiau svarbu yra rūpintis ir mus supančia aplinka.

Rūpinkimės aplinka ne todėl, kad tai dabar madinga, bet visų pirma dėl to, kad gyvendami visapusiškai švarioje aplinkoje mes padedame sau būti sveikesniems.

Net maži dalykai svarbūs! Šiuo šūkiu norime parodyti, kad net mažiausias mūsų žingsnelis tvarumo link atneša didžiulę visuotinę naudą.

Visuomenės sveikatos biuro specialistai šiemet išsikėlė tikslą – 100 pamokų 5–10 klasių mokiniams apie šiukšlių rūšiavimą, tvarumą, triukšmo ir užteršto oro žalą organizmui.

Tikimės padėti jauniems žmonėms suprasti, kad ir jų pačių net ir nedidelės pastangos yra svarbios prisidedant prie švaresnės gamtos, bei siekiame išmokyti gerbti ir mylėti mus supantį pasaulį.





TVARUS POŽIŪRIS RENKANTIS RŪBUS IR AVALYNĘ – MADA AR BŪTINYBĖ?

Prireikus rūbo ar avalynės neretai net nesusimąstydami kulniuojame į prekybos centrą ar užsisakinėjame naujus pirkinius internetu. O jeigu dar randame nuolaidų trokštamiems daiktams, neretu atveju jų nusiperkame daugiau nei mums reikia. Ar dažnas matuodamasis naują drabužį, o vėliau ir jį pirkdamas susimąstome, jog prisidedame prie greitosios mados pramonės išlaikymo? Norisi tikėti, kad didėjant gyventojų sąmoningumui šiuo klausimu, atsakymas „Taip, žinoma, susimąstau!“ bus vis dažnesnis, visgi šiuo metu greitoji moda laikoma viena iš rimčiausių XXI a. tvarumo ir ekologijos problemų. Pigios, neekologiškos ir dažnu atveju labai panašios prabangių mados namų drabužių kopijos užkariavo daugelio žmonių spintas. Kokios to pasekmės mūsų planetos ir mūsų pačių sveikatai?

- ◆ Kasmet pagaminamas naujų drabužių skaičius siekia net 80 milijardų (tai yra 400 % daugiau nei buvo prieš du dešimtmečius). Dauguma šių drabužių po labai trumpo naudojimo etapo patenka į sąvartynus, nors galėtų būti perdirbami arba tiktų naudoti toliau. Didžioji dalis greitosios mados drabužių yra sudegunami, todėl į mūsų aplinką išmetamas didžiulis teršalų kiekis.
- ◆ Kita opi problema – gėlo vandens suvartojimas. Vien tik medvilnės gamybos pramonė kilogramui medvilnės išgauti sunaudoja 10–20 tūks-

tančių litrų vandens, o tai yra kiekis, kokį žmogus išgeria per 900 dienų.

- ◆ Greitoji moda taip pat jau vien iš savo apibūdinimo sufleruoja apie sąlygas, kuriomis yra siuvami šie drabužiai. Rūbų pagaminimas pasižymi ne tik greičiu, bet ir savo itin žema kaina. Tam, kad kaina būtų patraukli vartotojui ir patenkinamas greito rūbo gavimo poreikis, drabužiai dažniausiai siuvami lėtai ekonomiškai besivystančiose šalyse, kur žmonės dažnai išnaudojami ir dirba už itin mažą atlygį prastomis sąlygomis.

Tai tik maža dalis problemų, kurias sukelia greitosios mados pramonė ir kurios kiekvieną dieną tampa vis aktualesnės. Džiugu bent tiek, kad šandien galima vis dažniau išgirsti terminą „tvari arba lėta moda“ – priešingybę greitosios mados industrijai. Ji apima būdus, kaip mažinti vartojimą, kaip gaminti ekologiškus produktus, kaip tinkamai perdirbti tekstilę ir priimti žemei ir ekologijai nekenksmingus sprendimus bei stabdyti greitosios mados keliamas problemas.



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras sausio mėnesį organizavo aprangos mainytuves, kurios padėjo ne tik atnaujinti daugelio spintas, bet ir paskatino dar giliau susimąstyti apie tvarumo svarbą kasdiniuose pasirinkimuose. Gal tai galėtų tapti naujų veiklų įkvėpimu ir Jūsų kolektyvuose?

Taigi, ką kiekvienas mūsų gali padaryti, siekiant prisidėti prie tvarios ir lėtos mados puoselėjimo, o tai reiškia – ir gamtos, ir savo pačių sveikatos saugojimo?

- ◆ Stenkitės drabužius ne išmesti į sąvartynus, o paaugoti labdarai arba atiduokite perdirbti. Kai kurios parduotuvės kartais suteikia nuolaidą naujam pirkiniui, atnešus savo senus rūbus perdirbti.
- ◆ Rinkitės drabužius iš natūralių medžiagų – tokie drabužiai išlaiko puikią išvaizdą žymiai ilgiau.
- ◆ Tinkamai prižiūrėkite turimus rūbus. Ant rūbų etikečių ne veltui rašoma, kokios skalbimo temperatūros ar skalbimo būdo laikytis, norint išsaugoti gerą drabužio išvaizdą kuo ilgiau.
- ◆ Jei turite pabodusių geresnės kokybės drabužių, galima jais apsikeisti su savo draugais, kolegomis. Kartais mums rūbai tiesiog pabosta, norisi naujovių savo spintose, tačiau Jums pabodęs drabužis kitam žmogui gali būti malonus atradimas ir atgimti antram gyvenimui. Jeigu daiktą galima panaudoti kelis kartus, tai kodėl to nedaryti?

Jeigu Jums artimos šiame straipsnyje išdėstytos idėjos, svarbu atminti, jog nebūtina stačia galva pulti į tvarų gyvenimo būdą. Neretai žmogus, siekdamas kažkokio tikslo, apsiima per daug ir perdega, todėl rekomenduojama tikslų siekti žingsneliais – taip išlaikysite pokyčio motyvaciją ilgiau. Artėja pavasaris, ko gero, norėsis atnaujinti ir savo spintas, todėl galbūt puiki pradžia, siekiant įgyvendinti tvarias idėjas, galėtų būti turimų drabužių, avalynės peržiūra ir mainytuvės?

KUO SVEIKATAI NAUDINGAS MEDUS?

Šaltuoju metu laiku daugelis mūsų prisimename medų kaip sveikatą stiprinančią gamtos dovaną. Tad panagrinėkime, kokių medžiagų galime rasti meduje.

Medų sudaro apie 19–20 proc. vandens. Likusi dalis – sausosios medžiagos, kurių randama apie 300. Medaus pagrindą sudaro gliukozės ir fruktozės mišinys. Taip pat jame galime rasti maltozės bei sacharozės. Tai angliavandeniai, kurie žmogaus organizmui suteikia energijos.

Kalbant apie mineralines medžiagas, šios į medų patenka iš dirvožemio, taip pat ir iš aplinkos. Iš mineralinių medžiagų meduje daugiausia randama kalio, mažesnę dalį mineralų sudaro jodas, kalcis, chloras, siera, silicis, magnis, geležis, natriis. Mineralinių medžiagų kiekis susijęs su medaus spalva, mat tamsesnės spalvos meduje randama daugiau mineralų negu šviesios spalvos meduje.

Nors ir nedideliais kiekiais, meduje galima rasti B1, B2, B3, B5, B6, B9, C vitaminų. Didžioji dalis šių vitaminų yra iš žiedadulkių.

Medus unikalus produktas, kaip teigia bitininkai, dviejų indelių su tokiomis pačiomis mineralinėmis medžiagomis ir vitaminais bei jų kiekiu nerasime. Stabiliausias išlieka angliavandenių kiekis.

Suvartojus didelį kiekį medaus, organizmas gaus daug energijos, tačiau jeigu tos energijos neišleikvosi, ji kaupsis organizme riebalų pavidalu. Todėl kaip ir bet kuriai kitai maisto medžiagai, taip ir medui, galioja **saikingumo principas.**





GRANATAS – VERTAS DĖMESIO VAISIUS

Granatai neretai dar vadinami karališkaisiais vaisiais. Pagal legendą pirmąjį granatų medį Kipre pasodino graikų grožio ir meilės deivė Afroditė, todėl šis vaisius senovės tautoms simbolizavo meilę ir vaisingumą. Tačiau kuo jie tokie naudingi mūsų sveikatai?

100 G GRANATO YRA:

- ◆ 69 kcal;
- ◆ 14,5 g angliavandenių;
- ◆ 0,7 g baltymų;
- ◆ 0,6 g riebalų.

NAUDA:

- ◆ Geras ląstelienos, vitamino C ir kalio šaltinis. Viena vaisiujė yra maždaug 500 mg kalio, kurio yra daugiau negu apelsinuose.
- ◆ Turtingi augalinių medžiagų.

- ◆ Granatai savyje turi folio rūgšties, naudingos nėščiosioms, vitaminų K, E, B6.
- ◆ Granatai gali sumažinti blogojo cholesterolio oksidaciją ir pagerinti širdies bei kraujagyslių veiklą.
- ◆ Granatuose ir jų sultyse gausu antocianinų ir elago rūgščių, pasižyminčių antioksidantinėmis savybėmis. Tyrimai rodo, kad antioksidantinis granatų sulčių poveikis, kurį lemia antocianinai, yra 2–3 kartus didesnis negu tas pats kiekis raudonojo vyno ar žaliosios arbatos.
- ◆ Granatai gali sumažinti sąnarių skausmą.

- ◆ Granatuose esantys polifenoliai gali pagerinti atmintį, padėti apsaugoti nuo Alzheimerio ligos.

TRŪKUMAI:

- ◆ Granato vaisius gali sąveikauti su kai kuriais vaistais. Taigi jeigu vartojate vaistus nuo aukšto kraujospūdžio, kraują skystinančius vaistus, statinus, rekomenduojama šio vaisiaus vengti.
- ◆ Gali sukelti alergiją.
- ◆ Šių vaisių rūgštingumas gali pasunkinti rėmens graužimo, skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opaligės sukeltus simptomus.



RYŠYS TARP BRUKSIZMO, MIEGO KOKYBĖS IR GALVOS SKAUSMO

Bruksizmas leidinyje „American Academy of Sleep Medicine“ yra įvardijamas kaip pasikartojanti žandikaulio raumenų veikla, išreiškiama dantų griežimu ar nevalingu dantų žandikaulio suspaudimu. Bruksizmas yra skirstomas į dieninį, naktinį arba mišrų. Dieniniam bruksizmui būdingas nevalingas dantų ir žandikaulio suspaudimas kaip atsakas į dirgiklį, be dantų griežimo. Manoma, kad šią patologiją sukelia šie faktoriai: alkoholio, tabako vartojimas, tam tikri vaistai, netinkami burnos higienos įpročiai, traumuojanti okliuzija, hipopnėja, aukštas patiriamo nerimo bei psichologinio streso lygis, psichinės sveikatos sutrikimai.

Pagal etiologiją bruksizmas skirstomas į pirminį, idiopatinį, kai pagrindinę patologiją sukėlusį priežastis nėra nustatyta, ir antrinį, sąlygotą bendrinių organizmo būklių, pvz., cerebrinio paralyžiaus, komos bei tam tikrų vaistinių preparatų (pvz., antipsichozinių vaistų) ir narkotikų (amfetamino, kokaino, ekstazio). Taip pat bruksizmas skirstomas ir pagal aktyvumo tipą:

- ♦ **TONINIS** – raumenys susitraukia ne ilgiau kaip dviem sekundėms,
- ♦ **FAZINIS** – trumpi, tačiau pasikartojantys kramtomųjų raumenų susitraukimai, kurių trukmė nuo 0,25 iki 2 sekundžių,
- ♦ **KOMBINUOTAS** – būdinga toninio ir fazinio bruksizmo kombinacija.

Pacientai, turintys miego bruksizmą, skundžiasi padidėjusiu skausmu rytais. Miego bruksizmas gali būti vadinamas miego sutrikimu, kai dantų griežimas atsiranda kartu su bent vienu požymiu: sugadinti dantys, garsai, susiję su bruksizmu (trynimas), ir žandikaulio skausmas. Bruksizmo epizodai, t. y. jų trukmė ir intensyvumas, pacientams yra skirtingi. Dantų griežimas yra paplitęs tarp 6–20 proc. populiacijos visose amžių grupėse. Miego bruksizmas tarp vaikų paplitęs nuo 3,5 proc. iki 40,6 proc.

Dažniausiai miego bruksizmas yra nustatomas vaikystėje arba paauglystėje (paplitimas nuo 8 proc.

iki 38 proc.), tačiau sumažėja pasiekus pilnametystę. Toks paplitimo skaičius yra dėl to, kad dauguma epidemiologinių tyrimų yra atlikta remiantis savidialoge, neišskiriant miego ir dienos bruksizmo.

Nors miego bruksizmo etiologija išlieka nežinoma, tačiau fiziologiniai pasikeitimai yra iš dalies paaiškunami tuo, kad centrinė ir periferinė nervų sistema suaktyvėja naktį, miego metu. Genetiniai faktoriai (iki 50 % žmonių, turinčių miego bruksizmą, turi artimą šeimos narį, kuris turėjo šį sutrikimą vaikystėje) ir psichosocialiniai komponentai (nerimas ir stresas) atlieka didelę įtaką miego bruksizmo atsiradimui.

Bruksizmas gali būti gydomas įvairiais būdais. Pirmiausiai turi būti nustatomos galimai bruksizmą sukėlusios priežastys. Tuomet pacientui suteikiama informacija, kaip rūpintis savo sveikata – šaldyti ledą, jei skauda kramtomuosius raumenis, vengti kieto maisto, nekramtyti kramtomosios gumos, atsikratyti žalingų įpročių, gerti pakankamai vandens, gerai išsimiegoti, masažuoti kaklą, pečius, veidą. Patariama išmokti atpalaiduoti veido raumenis dienos metu, sumažinti patiriamo streso kiekį, miego metu dėvėti apsauginę bruksizmo kapą. Rekomenduojama vartoti maisto papildus su magniu ar vaistus, kurie atpalaiduoja raumenis. Smilkininio apatinio žandikaulio sąnario funkcijos sutrikimai gali būti gydomi atliekant pratimus, mankštinant kramtomuosius raumenis.



AR DĖKINGUMO PRAKTIKAVIMAS GALI PAKEISTI MANO POŽIŪRĮ Į SAVE IR PASAULĮ?

Nuo pat pozityviosios psichologijos atsiradimo buvo nagrinėjamos dorybės ir charakterio stiprybės. Pozityviosios psichologijos atstovai pradėjo ieškoti būdų, kaip pastiprinti malonias emocijas, sumažinti nerimą ir apskritai skatinti žmogų pažinti subjektyvią gerovę. Taip pradėtas nagrinėti dėkingumas, kuris buvo apibrėžtas kaip emocija, požiūris, moralinė dorybė, įprotis, asmenybės bruožas arba reakcija į situaciją.

Emmons ir McCullough (2003) tyrimas atskleidė, kad dėkingumas yra visokeriopai naudingas sveikatai. 2020 metais pasitelkus magnetinį rezonansą, smegenų tyrimai parodė, kad dėkingumas sukelia žmogui pozityvias emocijas ir kūno pojūčius. Kaip ir daugelis kitų malonių emocijų, dėkingumas sušvelnina nemalonius išgyvenimus – skausmą ir kančią. Taip pat moksliniais tyrimais įrodyta, kad dėkingumas glaudžiai susijęs su gyvenimo kokybe. Be to, kaip socialinė emocija, dėkingumas turi ir teigiamų socialinių pasekmių. Pavyzdžiui, dėkingumas padeda pagerinti socialinius santykius (pvz., tarpasmeninį artumą), skatindamas pasitikėjimą ir prosocialų elgesį. Yra tyrimų, parodžiusių, jog dėkingumo intervencija yra vienas veiksmingų būdų sumažinti netinkamą elgesį organizacijose.

Žmonės, dalyvavę eksperimentiniame tyrime ir raštu užrašę tik subjektyviai gerai vertinamus dienos įvykius ir pildę dėkingumo dienoraštį, lyginant su kitų grupių dalyviais (vieni fiksavo tiek gerus, tiek blogus, kiti – tik nemalonius įvykius), po trijų savačių parodė daugiau entuziazmo, buvo labiau pasirengę veikti, labiau apsisprendę; emociškai jie buvo laimingesni ir atsipalaidavę ir paminėjo daug mažiau skausmingų dalykų; santykių srityje jie buvo daug labiau linkę padėti kitam žmogui; fizine prasme jų sveikata buvo geresnė; jie tapo kūrybiškesni, apskritai jie pradėjo daug labiau gerbti save; jie net buvo labiau pasiryžę tobulėti dvasiškai.

Kviečiame Jus patikrinti, ar šie tyrimai teisingi. Siūlome Jums atlikti du pratimus, trunkančius po 3 minutes. Abiem pratimams reikės po popieriaus

lapą, rašymo priemonės ir laikmačio (galite naudoti telefone esantį).

- ◆ Per 3 minutes surašykite kuo daugiau dalykų, situacijų ar aplinkybių, už ką gyvenime esate dėkingi. Jeigu sunku pajusti dėkingumą, pabandykite pradėti nuo džiaugsmo emocijos. Kuo Jūs džiaugiatės savo gyvenime? Tinka tiek materialūs, tiek nematerialūs dalykai (pvz., išsilavinimas, šeima, kaimyno pagalba, siurblys-robotas, nauja spinta ir pan.).

Tikslas – parašyti kuo daugiau nesvarstant, nevertinant, intuityviai.

Pasibaigus laikui peržvelkite sąrašą ir įsivardykite savo vidinius potyrius, emocijas.

♦ Per 3 minutes surašykite kuo daugiau dalykų, situacijų ar aplinkybių, už ką galite sau padėkoti per vakar dieną. Jeigu sunku pajusti dėkingumą, pabandykite pradėti nuo džiaugsmo emocijos. Dėl ko Jūs savimi galite pasidžiaugti? Tinka tiek materialūs, tiek nematerialūs dalykai (pvz., jeigu įprastai keliuosi labai anksti, galbūt šiandien leidau sau patinginiauti arba, atvirkščiai, labai tingėjau keltis, tačiau sukaupiau visas jėgas ir išlipau iš lovos; nusišypsėjau nepažįstamam žmogui; nuvežiau vaikus į darželį / mokyklą). Pasistenkite nepriimti nieko kaip savaime suprantamo dalyko.

Tikslas – parašyti kuo daugiau nesvarstant, nevertinant, intuityviai.

Pasibaigus laikui peržvelkite sąrašą ir įsivardykite savo vidinius potyrius, emocijas.

Pasirinktą pratimą rekomenduojama atlikti kasdien. Linkusiems save nuvertinti ir kritikuoti vertėtų kuo dažniau rinktis padėkoti sau, pasidžiaugti savo atliktais, iš pirmo žvilgsnio gal ir nereikšmingais, savaime suprantamais darbais. Tyrimais įrodyta, kad žmonės, dėkojantys prieš miegą, geriau pailsi, ryte būna energingesni ir geriau nusiteikę. Rūpinkimės savimi. „Iš pradžių yra šaknys, paskui – šakos. Juk žmogus visų pirma yra kūrinys ir tik paskui kūrėjas: jis priima save prieš atsiduodamas kitiems. Jis turi būti mylimas, kad išmokyti mylėti“ (Pascal Ide).

Patiriant kasdienį stresą, sunkumus, suprantant savo ir kitų emocijas, keletą savipagalbos būdų galite išbandyti praktiškai dalyvaudami Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose mokymuose, taip pat užsiregistravę individualioms nemokamoms konsultacijoms.

DAUGIAU INFORMACIJOS



KOKIA UOSTAMIESČIO GYVENTOJŲ SVEIKATA?

Praejusių metų gruodį buvo patvirtinta 2022 metų Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaita, kurioje pateikiami 2021 metų duomenys, surinkti pagal Lietuvos sveikatos strategijoje iškeltų tikslų bei uždavinių įgyvendinimo savivaldybėse rodiklių sąrašą.

2022 metų pradžioje Klaipėdoje gyveno 152 237 gyventojai. Didžiąją jų dalį sudarė darbingo amžiaus klaipėdiečiai, tačiau pensinio amžiaus žmonių uostamiestyje buvo daugiau nei vaikų iki 15 metų. Tai reiškia, kad Klaipėda, vertinant gyventojų amžių, senėja. Vidutinis klaipėdiečių amžius buvo 43 metai: vyrų – 40, moterų – 46 metai. Per 2022 metus gimė 1 408 kūdikiai (680 berniukų ir 728 mergaitės), o mirė 2 501 asmuo (1 185 vyrai ir 1 316 moterų).

Savivaldybės sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „šviesforo“ principą (nuo geriausiojo žalio per geltoną prie blogiausiojo raudono). Įvertinus Klaipėdos miesto sveikatos rodiklių santykį su Lietuvos vidurkiu, nustatyta, kad 14 rodiklių reikšmės buvo geresnės už Lietuvos vidurkį (žalioji zona), 26 rodiklių reikšmės atitiko Lietuvos vidurkį (geltonoji zona) ir 10 rodiklių reikšmės buvo prastesnės nei Lietuvos vidurkis (raudonoji zona). Prasčiausi Klaipėdos rodikliai buvo šiose srityse: sergamumo tuberkulioze rodikliai; asmenų, žuvusių ar sunkiai sužalotų darbe, skaičius; į atmo-

sfirą iš stacionarių taršos šaltinių išmestų teršalų kiekis; mirtingumas nuo narkotikų sąlygotų priežasčių; gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio licencijai; išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto skaičius ir 1 bei 2 metų amžiaus vaikų skiepijimo apimtis. Iš šių 10 raudonojoje zonoje esančių rodiklių Savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba išskyrė 3 prioritetinius visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklius, į kuriuos ateinančiais metais bus kreipiama daugiausiai dėmesio. Tai sergamumo tuberkulioze rodikliai: nauji atvejai, recidyvai ir vaistams atsparios tuberkuliozės atvejai.

2021 metais Klaipėdos mieste tuberkulioze sirgo 48 asmenys, iš kurių 43-ims ši liga buvo diagnozuota pirmą kartą, o atsparia vaistams tuberkulioze sirgo 9 asmenys. Lyginant su 2020 metais, sergamumo tuberkulioze rodikliai uostamiestyje žymiai pablogėjo.

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2021 metų ataskaitą galite rasti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro **interneto svetainėje**.



RENGINIŲ KALENDORIUS



MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt



designed by Freepik



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS