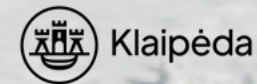


# NAUJIENLAIŠKIS



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

VASARIS NR. 95

*Sveiki sulaukę vasario,*

*Vasaris – metas, kai daugiau dėmesio skiriame emocinei gerovei, tarpusavio santykiams ir savo sveikatai. Šio mėnesio naujienlaiškyje kviečiame pažvelgti į aktualias temas, kurios padeda geriau suprasti tiek save, tiek aplinkinius.*

*AKTUALIJŲ skiltyje kalbėsime apie **muzikos įtaką žmogaus sveikatai** bei nagrinėsime jautrią, bet itin svarbią temą – **seksualinį smurtą ir sutikimo reikšmę**, skatindami sąmoningumą ir atsakomybę.*

*SVEIKATOS rubrikoje rasite naudingos informacijos apie **dantų skausmo priežastis ir celiakiją**, ligą, apie kurią svarbu žinoti kiekvienam.*

*TYRIMŲ skiltyje pristatysime **Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos** apžvalgą, leidžiančią geriau suprasti mažųjų sveikatos būklę ir poreikius.*

*Tikimės, kad šis vasario naujienlaiškis suteiks žinių, įžvalgų ir paskatins rūpintis savimi bei kitais.*





## MUZIKOS ĮTAKA ŽMOGAUS SVEIKATAI: DAUGIAU NEI MALONI MELODIJA

*Muzika lydi mus kasdien – vieni be jos neįsivaizduoja nė dienos, kiti klausosi rečiau, tik tam tikromis progomis. Dažniausiai muziką renkamės dėl patinkančios melodijos, žodžių ar emocijų, kurias ji sukelia. Ji padeda atgauti ramybę po sukrėtimų, lengviau susikaupti, pakelia nuotaiką, suteikia energijos ar tiesiog leidžia atsipalaiduoti. Tačiau tai tik paviršinis muzikos poveikis. Tyrimai rodo, kad muzika žmogaus organizmą ir psichiką veikia kur kas giliau.*

### KAIP MUZIKA VEIKIA MŪSŲ SAVIJAUTĄ?

- ◆ **Emocinė įtaka.** Muzika yra vienas stipriausių emocijų žadinimo šaltinių. Skirtingi stiliai gali sukelti labai įvairias būsenas – nuo džiaugsmo iki liūdesio, nuo įkvėpimo iki ramybės. Įdomu tai, kad net liūdna muzika nebūtinai sukelia neigiamas emocijas – ji gali suteikti nostalgijos, švelnumo ar vidinės tylos pojūtį.
- ◆ **Smegenų aktyvavimas.** Skirtingi garsai aktyvina skirtingas smegenų sritis. Pakili muzika dažniau sužadina dešinjį pusrutulį, o ramesnė, melancholiška – kairįjį. Klausantis mėgstamos muzikos, smegenys išskiria dopaminą – „laimės hormoną“, todėl jaučiamės pakylėti, motyvuoti ar labiau atsipalaidavę.
- ◆ **Poveikis kūnui ir energijai.** Garsas yra vibracija, o vibracijos veikia kiekvieną mūsų kūno ląstelę. Todėl muzika gali turėti įtakos ne tik emocinei, bet ir fizinei savijautai – padėti sumažinti įtampą, sulėtinti kvėpavimą, nuraminti širdies ritmą.

### MUZIKOS TERAPIJA – PAGALBA KŪNUI IR PROTUI

Muzikos terapija, dar vadinama muzikine psi-

choterapija, taikoma įvairiose srityse: nuo protinio pervargimo ir nerimo iki psichosomatinių sutrikimų. Ji padeda atsipalaiduoti, sumažinti stresą, atkurti vidinę pusiausvyrą. Atsipalaidavimui dažniausiai rekomenduojama lėto tempo, švelni muzika be aukšto dažnio garsų. Tai gali būti klasikiniai kūriniai, gamtos garsus primenančios kompozicijos ar specialiai meditacijoms sukurta muzika. Svarbiausia – individualus pasirinkimas, nes kiekvienas žmogus į muziką reaguoja savaip.

### MUZIKA – NATŪRALUS SVEIKATOS ŠALTINIS

Galima drąsiai teigti, kad muzika turi daug teigiamų poveikių žmogaus sveikatai. Ji gali:

- ◆ sumažinti stresą,
- ◆ pagerinti nuotaiką,
- ◆ padėti atsipalaiduoti,
- ◆ sustiprinti emocinį atsparumą,
- ◆ paskatinti kūrybiškumą ir mąstymo aiškumą.

Muzika – tai tarsi nematomas palydovas, galintis pakylėti sielą, praturtinti protą ir pažadinti jausmus. Ji primena, kad kartais užtenka kelių minučių mėgstamo kūrinio, kad pasaulis vėl taptų šviesesnis.

# SEKSUALINIS SMURTAS PRASIDEDA TEN, KUR BAIGIASI SUTIKIMAS

*Seksualinis smurtas – dažniausiai neįvardijama ir viena labiausiai neatpažįstamų smurto formų Lietuvoje. Nors jis paliečia įvairaus amžiaus, lyties ir socialinio statuso žmones, apie jį vis dar kalbama puse lūpų, o atsakomybė neretai perkeliama aukai. Kodėl taip yra ir kaip atpažinti smurtą ten, kur jis dažnai slepiasi po „normalaus elgesio“ kauke?*

Seksualinio smurto sąvoka apima įvairius seksualinio pobūdžio nusikaltimus: seksualinį prievartavimą, išžaginimą, seksualinį priekabiavimą ir kitus veiksmus, atliekamus be asmens sutikimo.

Seksualinis smurtas gali pasireikšti per labai platų nepageidaujamo elgesio spektrą. Tai gali būti:

## 1. Fizinė seksualinė prievarta ir ribų pažeidimas:

- ♦ įvykęs ar bandymas išžaginti, seksualinis užpuolimas;
- ♦ spaudimas teikti seksualines paslaugas;
- ♦ nepageidaujamas tyčinis lietimasis, gnaibymas, kaklo masažas;
- ♦ prisilietimai prie drabužių, plaukų ar kūno;
- ♦ stovėjimas per arti, trynimasis į kitą asmenį;
- ♦ apkabinimai, bučiniai, tapšnojimas ar glostymas be sutikimo;
- ♦ seksualinis savęs lietimasis šalia kito asmens.

## 2. Žodinis seksualinis priekabiavimas:

- ♦ seksualiniai komentarai apie išvaizdą, aprangą, anatomiją ar kūną;
- ♦ juokeliai, replikos, seksualinės užuominos ar pasakojamos seksualinio pobūdžio istorijos;
- ♦ klausimai apie seksualines fantazijas;
- ♦ asmeniškai klausimai apie seksualinį gyvenimą;
- ♦ seksualinės temos įtraukiamos į darbo pokalbius.

## 3. Neverbalinis seksualinis priekabiavimas:

- ♦ seksualinio pobūdžio žvilgsniai, asmens per-

žvelgimas nuo galvos iki kojų;

- ♦ veido išraiškos, akies pamerkimas, oro bučinių siuntimas, lūpų apsilaizymas;
- ♦ bučiavimosi garsai, kaukimas;
- ♦ seksualiniai gestai rankomis ar kūno judesiais;
- ♦ švilpimas.

## 4. Įkyrus elgesys ir persekiojimas:

- ♦ įkyrus asmens stebėjimas, buvimas šalia asmens be priežasties;
- ♦ spaudimas susitikinėti.

## 5. Seksualinis priekabiavimas raštu ar per daiktus:

- ♦ nepageidaujami laiškai, žinutės ar skambučiai;
- ♦ asmeniškų dovanų dovanojimas;
- ♦ seksualinio pobūdžio daiktai ar žinutės.

## 6. Psichologinis smurtas, susijęs su seksualumu:

- ♦ melo ar gandų, susijusių su žmogaus asmeniniu seksualiniu gyvenimu, skleidimas.





Ir tai tik dalis pavyzdžių, tačiau svarbiausia prisiminti: seksualinis smurtas prasideda ten, kur baigiasi sutikimas ir kur žmogus ima jaustis nesaugus ar pažemintas.

Seksualinį smurtą dažnai sunku pripažinti net sau pačiam, ypač tuomet, kai jis patiriamas iš artimo žmogaus – sutuoktinio, partnerio, draugo. Vis dar gajus mitas, kad smurtas vyksta tik probleminėse šeimose, tačiau realybė yra kitokia.

Moterys, mergaitės, taip pat berniukai ir vyrai patiria seksualinį smurtą visose socialinėse grupėse – tiek nepasiturinčiose, tiek ir pasiturinčiose, išsilavinusiose, visuomenėje žinomose šeimose. Smurtautoju gali būti ir gerbiamas politikas, visuomenės veikėjas, kunigas, mokytojas, bendruomenės narys ar kolega. Smurtas namų ir statuso nesirenka.

### **KODĖL PO SEKSUALINIO SMURTO TEISIAMA AUKA, O NE SMURTAUTOJAS?**

Vienas skaudžiausių seksualinio smurto aspektų – aukų kaltinimo kultūra. Vietoj to, kad būtų keliamas klausimas apie smurtautojo atsakomybę, dažnai klausiama:

**„Ką ji dėvėjo?“**

**„Kiek išgėrė?“**

**„Kodėlėjo į naktinį klubą?“**

Aukų kaltinimo mechanizmo reiškinių dar 1960 m. paaiškino socialinis psichologas Melvinas Lerneris:

„Žmonės nori tikėti, kad pasaulis yra teisingas: geri dalykai nutinka geriems žmonėms, o blogi – blogiems. Kai susiduriama su nekaltos aukos kančia, šis pasaulio suvokimas sugriūva. Kad apsaugotų save nuo baimės ir nesaugumo jausmo, žmonės ima kaltinti auką – tarsi ji pati būtų kalta dėl to, kas nutiko. Taip žmonės atkuria tikėjimą, kad pasaulis yra teisingas.“

Dėl šios aukų kaltinimo kultūros ir pačios moterys ima kaltinti save klausdamos: „Kodėlėjo?“, „Kodėl nepamačiau, kodėl neapsigyčiau?“

Svarbu suprasti, kad seksualinis smurtas yra tik smurtautojo atsakomybė. Tai jo pasirinkimas ir sprendimas. Joks kitas žmogus negali pastūmėti ar išprovokuoti prievartautojo, jei jis to pats nenori. Smurto aukos jokiais atvejais neturi būti kaltinamos tuo, kad buvo prievartaujamos ar kad prie jų buvo priekabijama.“

### **KĄ MES PALAIKYSIME?**

Seksualinis smurtas klesti tyloje, neigiant ir kaltinant aukas. Jis silpsta ten, kur yra atpažįstamas ir įvardijamas. Kiekvienas iš mūsų prisideda prie to, kokioje visuomenėje gyvename: ar tokioje, kuri teisinga smurtą, ar tokioje, kuri gina žmogaus orumą.



## KAS SUKELIA DANTŲ SKAUSMĄ?

*Vienas nemaloniausių pojūčių tikriausiai yra dantų skausmas. Staigus, nelauktas, visada ne laiku. Danties skausmas gali būti labai įvairus – nuo paprasto sumaudimo dantų valymo metu iki nepakeliamo skausmo, pažadinančio vidury nakties. Tad aptarkime, kokios priežastys dažniausiai sukelia danties skausmą ir nulemia skausmo intensyvumą ir pobūdį.*

Dažniausiai dantų skausmą sukelia dantų ėduonis. Pradžioje jis pažeidžia tik emalį, todėl žmogus gali nejauti jokių simptomų. Tačiau kai ėduonis prasiskverbia giliau ir pasiekia dentiną, skausmas tampa kur kas ryškesnis. Dentine yra gausu smulkių kanalėlių, kuriuose galima rasti nervines galūnėles, todėl net ir nedidelis pažeidimas šioje srityje gali sukelti jautrumą šalčiui, saldumui ar rūgštims. Progresuojant ėduoniui, skausmas stiprėja, tampa ilgesnis ir intensyvesnis, o galiausiai gali pereiti į nervo uždegimą.

Kita dažna skausmo priežastis – emalio pažeidimai karklelio srityje. Šioje vietoje emalis yra ploniausias, todėl dėl netaisyklingų valymo judesių, per stipraus dantų šepetėlio spaudimo, rūgštaus maisto, gazuotų saldžių gėrimų gali atsiverti dentinas. Kadangi dentine esančiuose kanalėliuose yra ir nervinės galūnėlės, tokie dirgikliai kaip šaltas vanduo ar maistas sukelia aštrų, trumpalaikį, veriantį skausmą. Šiuos danties kietųjų audinių pažeidimus žmonės dažnai ignoruoja, nes tai nėra dantų ėduonis, tačiau nereiškia, kad jų nereikia gydyti – jautrumą galima sumažinti specialiomis pastomis, geliais namuose arba kreiptis į gyd. odontologą gydymui kabinete.

Jei pažengęs dantų ėduonis ar įvykusi trauma pasiekia danties pulpą, vystosi pulpos, dar žinomos kaip danties nervas, uždegimas (pulpitas). Tai vienas intensyviausių dantų skausmų, kurį pacientai apibūdina kaip pulsuojančią, deginančią, kartais nepakeliamą. Skausmas dažnai sustiprėja naktį, gali plisti į žandikaulį, ausį ar smilkinį, šis skausmas net gali „šokinėti“ – kartais žmogui atrodo, kad skauda dešinėje pusėje viršuje, o paskui jau atrodo apačioje. Tik nervo uždegimo skausmas niekad neperšoka iš dešinės į kairę ir atvirkščiai. Pulpitas reikalauja skubaus gydymo, nes uždegimas gali progresuoti ir pereiti į aplinkinius danties audinius.

Negydomas pulpitas gali pereiti į periapikalinį (šaknies viršūnės) uždegimą. Tokiu atveju skausmas tampa spaudžiantis, sustiprėjantis kandant ar spaudžiant dantį. Dažnai atrodo, kad dantis „iškilęs“, lyg aukštesnis, arba jautrus net lengvam prisilietimui. Tai jau gilesnis uždegiminis procesas, galintis progresuoti į pūlinį, tad ignoruoti simptomus ir atidėlioti gydymą gali būti pavojinga bendrai žmogaus sveikatai.

Ankstyvoji dantų ėduonies prevencija yra kur kas paprastesnė ir pigesnė nei vėlesnis invazyvus dantų gydymas. Pirmiausia svarbu tinkama individuali burnos ertmės higiena – dantų šepetėlis, tarpdančių siūlas, tarpdančių šepetėliai, burnos irigatorius, geros sudėties dantų pasta, liežuvio valiklis – tai priemonės, galinčios padėti sutaupyti begalę pinigų, jei yra naudojamos tinkamai ir kasdien. Ne mažiau reikšminga ir profesionali burnos ertmės higiena, atliekama burnos higienisto kabinete: jos metu pašalinamas minkštas ir kietas apnašas, pigmentinis apnašas, žmogus apmokomas individualios burnos ertmės higienos.

Taip pat rekomenduojama kas 6 mėnesius apsilankyti profilaktinei apžiūrai. Tai leidžia pastebėti dantų emalio pažeidimus ar ankstyvą ėduonį dar prieš atsirandant skausmui. Reguliarūs patikrinimai, gera individuali ir reguliariai atliekama profesionali burnos ertmės higiena ir gydymas laiku padeda išvengti sudėtingų ir skausmingų situacijų bei išlaikyti dantis sveikus ir nepažeistus.

Dantų skausmas – tai ne tik nemalonus pojūtis, bet ir aiškus signalas, kad dantis ar aplinkiniai audiniai yra pažeisti. Suprasdami skirtingas skausmo priežastis, galime greičiau reaguoti ir užkirsti kelią rimtesnėms problemoms. Tinkama burnos higiena, reguliarūs vizitai pas specialistą ir gydymas laiku yra geriausi būdai, padedantys išvengti skausmo ir užtikrinti sveiką šypsena.

# CELIAKIJA: KĄ SVARBU ŽINOTI KIEKVIENAM

Celiakija – tai autoimuninė liga, kai organizmas netoleruoja gliuteno. Gliutenas – tai baltymas, randamas kviečiuose, miežiuose ir rugiuose. Sergant celiakija, gliutenas sukelia organizmo imuninę reakciją, kuri pažeidžia plonosios žarnos gleivinę ir trukdo pasisavinti maistines medžiagas. Ši liga nėra išgydoma, tačiau gera žinia ta, kad jos simptomus galima visiškai kontroliuoti laikantis griežtos begliutenės dietos.

## CELIAKIJOS SIMPTOMAI GALI BŪTI LABAI ĮVAIRŪS IR SKIRIASI PRIKLAUSOMAI NUO AMŽIAUS:

- ◆ Kūdikiams dažniau pasireiškia pilvo pūtimu, viduriavimu ir pilvo skausmu. Jei diagnozė pavėluota, pastebimas dirglumas ir sutrikęs vystymasis.
- ◆ Pykinimas, vėmimas, viduriavimas, pilvo skausmas bei pūtimas, svorio kritimas gali pasireikšti vyresniems vaikams ir suaugusiems, priklausomai nuo to, kiek glitimo suvartota.

Svarbu žinoti, kad celiakija gali paveikti ne tik virškinimo sistemą, bet ir kaulus, nervų sistemą, hormonų pusiausvyrą bei bendrą savijautą.

## KODĖL ATsiranda CELIAKIJA?

Celiakijos atsiradimui turi įtakos genetiniai ir aplinkos veiksniai. Jei šeimoje jau yra sergančiųjų celiakija, rizika susirgti padidėja – apie 10 % artimų giminaičių taip pat gali turėti šią ligą.

Vienintelis veiksmingas celiakijos „gydymas“ – visiškas gliuteno atsisakymas. Laikantis tinkamos dietos, simptomai dažnai sumažėja jau per 2–4 savaites,

o žarnyno būklė laikui bėgant taip pat atsistato.

## PATARIMAI SERGANTIEMS CELIAKIJA:

- ◆ Skaityti informacinę ir mokomąją medžiagą apie celiakiją, domėtis, kurie produktai yra be glitimo, o kurių reikėtų vengti.
- ◆ Mokytis atkreipti dėmesį į pakuočių etiketes, skaityti receptų sudėtį ir planuoti maistą kelionių metu.
- ◆ Visiškai nevirtoti produktų, kuriuose yra glitimo.
- ◆ Vartoti daugiau maisto produktų, kuriuose yra:
  1. daug skaidulų,
  2. mažiau cukraus,
  3. daugiau polinesočiųjų riebalų,
  4. daugiau natūralių begliutenių sudedamųjų dalių.

Nors celiakija reikalauja dėmesio ir disciplinos, laikantis tinkamos mitybos galima gyventi visavertį, aktyvų ir sveiką gyvenimą. Žinojimas, sąmoningumas ir palaikymas – svarbiausi žingsniai geresnės savijautos link.





## KLAIPĖDOS MIESTO IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATA

*Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. 2025 metų vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizės rezultatai rodo, jog 90,3 proc. vaikų ugdymo veikloje gali dalyvauti be apribojimų. 9,7 proc. vaikų šeimos gydytojai nurodė bendrąsias, o 4,7 proc. vaikų – specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi vaikams dalyvaujant ugdymo procese. Pritaikytas maitinimas buvo paskirtas 2,5 proc. vaikų.*

Remiantis 2025 m. profilaktiniais dantų ir žandikaulių patikrinimų duomenimis, nustatyta, kad vaikams augant didėja ėduonies paplitimas. Tokia pati tendencija stebima ir su sąkandžio patologijų paplitimu. Ėduonies intensyvumas yra vienas reikšmingiausių rodiklių kalbant apie burnos sveikatą, jam išreikšti naudojamas KPI indeksas, rodantis K – kariozinių, P – plombuotų ir I – dėl karieso išrautų dantų skaičių. Tarp Klaipėdos miesto ikimokyklinės ugdymo įstaigas lankančių vaikų šis indeksas 1–3 m. amžius grupėje yra labai žemas, 4 ir 5 m. – žemas, 6 m. – vidutinis.

Su antsvorio problemomis susiduria 6,4 proc.

Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų, o 2,4 proc. yra nutukę. Didžiausia tokių vaikų dalis buvo priešmokyklinio ugdymo grupėse. Lyginant su praėjusiais metais, per didelį kūno svorį turinčių vaikų dalis nežymiai padidėjo.

Praėjusiais metais tik 0,4 proc. vaikų fizinio ugdymo veikloje dalyvavo su apribojimais (parengiamoji arba specialioji fizinio ugdymo grupė), didžiausia tokių vaikų dalis buvo tarp priešmokyklinio ugdymo grupės vaikų.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kas-

met profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių sveikatos problemoms spręsti.

Klaipėdos miesto savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų 2025 m. duomenų analizę galima rasti paspaudus šią nuorodą:

[2025 m. duomenų analizė](#)



**RENGINIŲ KALENDORIUS  
„IR KŪNUI, IR SIELAI“**





### MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

### DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

### MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį

siųskite [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

