



„Kartais matau, kaip žmonės su negalia atmeta galimybes vien dėl to, kad juos „ne taip“ pavadino – neįgalioju, o ne žmogumi su negalia. Bet juk svarbiau ne žodžiai, o tai, kaip elgiesi“, – sako beveik dvidešimt metų žmonių su negalia srityje dirbanti socialinių mokslų doktorantė, fondo „Mulan“ įkūrėja, Gineso rekordininkė Ajana Lolat-Pažarauskienė, besirengianti naujam žygiui.

nėje jau turėjo žiedą! Jis pasipiršo netrukus, Baltosios lazdelės dieną.
- **Kaip judu su paralimpiečiu Justu Pažarausku susipažinote?**
- Per mano disertaciją! Kadangi tyriau sėkmingai dirbančius žmones su negalia, ėmiau iš jo interviu – jis juk sėkmingai dirbantis programuotojas. Kai papasakojo, kad jis dar ir Rio de Žaneiro paralimpinių žaidynių čempionas, golbolo rinktinės narys – man tik seilė nutįso! (Juokiasi.) Pasiūliau surengti bendrą akciją su mūsų šunimis asistentais. O kai artėjo Gineso rekordas,

A.Lolat-Pažarauskienė: leiskime vieni kitiems kvėpuoti

Ajana, „už nepalaužiamą valią ir atkaklumą siekiant prasmingo tikslo – padėti negalią turintiems žmonėms – buvote išrinkta Metų asmenybe. Tai nėra atsitiktinumas – tam skiriame jau du dešimtmečius sunkaus darbo. Iš kur ta valia?

- Aš tokio ūkiško sukirpimo. (Juokiasi.) Niekada nebuvau lepinama, dėl negalios ant patalų manęs laikyti nereikėjo.

Prisimenu, kaip tėtis mane, devynmetę, pasisodino ant kelių ir pasakė: „Tu, vaikas, griovių nekasi. Ir statybose nedirbsi. Turi būti už visus trimis galvomis protingesnė. Tavo kelias yra mokytis.“ Žino, kai tėtis tai pasako ne bardamas ar žemindamas, o nuoširdžiai linkėdamas geriausio – tai įstringa.

Šiuo metu esu socialinių mokslų doktorantūros finišo, laukiu mokslinės monografijos gynimo. Be to, mokausi Vilniaus universitete filosofijos magistrą. Man visada patiko mokytis ir leisti dienas tarp knygų.

- **Bet juk patinka ir nuotykių!**

Prieš daugiau nei dvejus metus tapote ilgiausią atstumą su ramentais per mažiau nei 10 valandų įveikusi žmogumi pasaulyje. Vėliau atlaikėte 333 kilometrų žygį pėsčiomis...

“

„PRISIMENU, KAIP TĖTIS MANE, DEVYNMETĘ, PASISODINO ANT KELIŲ IR PASAKĖ: „TU, VAIKAS, GRIOVIŲ NEKASI. IR STATYBOSE NEDIRBSI. TURI BŪTI UŽ VISUS TRIMIS GALVOMIS PROTINGESNĖ. TAVO KELIAS YRA MOKYTIS.“

- Negaliu sėdėti be veiklos. Tiesa, Gineso rekordas buvo absoliučiai sunkiausias mano žygis! Visas jėgas sutelkiu vienai dienai, ir antros galimybės neturi. Nepadarei tą dieną – kita galimybė gal bus tik po metų.

Yra du būdai siekti Gineso rekordo: vienas – sumoki 8 tūkstančius eurų, kitas – gauni didžiulę dėžę dokumentų. Pinigų neturėjome, tad rekordo siekėme patys, be jo-

kių tarpininkų: geodezininkai turėjo išmatuoti trasą, ieškojome vienas kito nepažįstančių liudininkų, pildėme specialias formas... Statistiškai bent 75 procentų tokių dokumentų atmetama. Mums pasise-

sutarėme, kad jį pasiekusi kaip kel-

mas nesėdėsiu – noriu vakarėlio ir noriu šokti! Tai jis mane mokė šokti, o aš jį – visokių keistų gudrybių, kurių Kinijoje išmokau. Taip ir „prisišokome“, kad paskui jau ir vestuvių valso reikėjo.

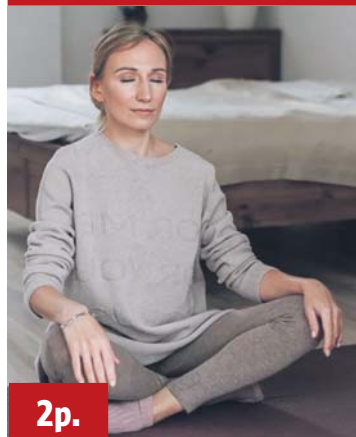
- **Abu turite negalią – jūs cerebrinio paralyžiaus, vyras – regos. Ar tiesa, kad poroms tokios aplinkybės padeda geriau suprasti vienas kitą?**

- Manau, kad tai – daugiau mitas. Mes net į negalią skirtingai žiūrime. Pavyzdžiui, gyvenome ketvirtame aukšte be lifto. Kitas galvotų, kad vyras turi man padėti, o jis stovi viršuje su laikrodžiu ir matuoja, kada aš jau užlipsiu! (Juokiasi.) Toks štai sportinis charakteris. Mūsų namuose negalios paprasčiausiai nėra.

- **Su jumis gyvena ir asistentė vokiečių aviganė Mulan, kurios vardu pavadinate ir įkurtą fondą. Papasakokite apie ją – juk tai ypatingas šuo.**

NUKELTA I 8P.

Sveikatos receptai



2p.

Endobiogenikos ekspertė: žmogus – ne ligos kodas

Visuomenės sveikata



3p.

Gimdos kaklelio vėžio eliminavimas – misija įmanoma

Nepasiduodantys negaliai



4p.

Intelektu negalią turintys žmonės gali galėti

Stereotipų laužytojams



7p.

Kai vyrai užsimano bananų su kečupu...

Publicum sanitas redaktorė

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

Pasiūlymus, pageidavimus,
mintis siųskite adresu:
Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius,
tel. (8*5) 26 51 093,
el.paštu: dizainas@lsveikata.lt,
www.lsveikata.lt

Sveikatos receptai



Endobiogenikos ekspertė: žmogus – ne ligos kodas

Kartais pacientai nustemba, kai pradėdama klausinėti apie jų gyvenimą, santykius ar darbą. Bet būtent tada prasideda tikrasis gydymas“, – pasakoja šeimos gydytoja ir endobiogenikos specialistė Evelina Nevardauskienė-Rudzikienė. Jos neseniai išleista knyga „Skauda kūną – gydyk sielą“ – dešimtmečių patirties ir suvokimo, kad liga nėra vien tik fizinis sutrikimas, vaisius. „Kiekviena liga gali būti ženklas, jog ką nors gyvenime turime keisti“, – sako ji.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Sisteminio požiūrio link

„Jaučiau, kad negaliu žmogaus skaidyti į atskiras dalis – man reikėjo matyti visumą“, – profesinės kelionės pradžią prisimena E.Nevardauskienė-Rudzikienė. Būtent todėl ji pasirinko šeimos mediciną, kur galėjo stebėti pacientų gyvenimo kelią nuo pat pradžių: nuo besilaukiančių mamų iki pirmųjų jų mažylių žingsnių, nuo mažų kasdinių negalavimų iki sudėtingų kompleksinių ligų.

Praktikoje gydytoja pasakoja vis dažniau susidūrusi su klausimais, į kuriuos tradicinė medicina negalėjo atsakyti. „Kodėl ta pati bakterija vienam žmogui sukelia ligą, o kitam – ne? Kodėl, rodos, viską darome pagal vadovėlį, o žmogus vis tiek nesijaučia geriau?“ – šie klausimai, sako gydytoja, vertė ieškoti platesnio požiūrio.

Kelias atvedė ją prie endobiogenikos – sisteminio mąstymo metodo, kuris leido pažvelgti į žmogaus organizmą kaip į sudėtingą, tarpusavyje susijusią sistemą. „Nenoriu skirstyti medicinos į tradicinę ir alternatyvią – visa medicina siekia padėti žmogui, – pabrėžia gydytoja. – Tačiau būtent endobiogenika man leido praplėsti savo, kaip gydytojos, galimybes ir rasti naujų būdų padėti tiems, kuriems įprasti metodai nepadeda.“

Kūnas mena viską

Dešimtmečiai praktikos endobiogenikos srityje galiausiai nugulė E.Nevardauskienės-Rudzikienės knygoje, holistinės medicinos vadove „Skauda kūną – gydyk sielą“.



„Įžvalgomis skatino pasidalinti suvokimas, kad šiuolaikinė medicina, nors ir pažangi, kartais pameta esminį dalyką – patį žmogų ir jo istoriją, – sako gydytoja. – Šiuolaikinėje medicinoje žmogus dažnai tampa tik skaičių rinkiniu – laboratorinių tyrimų rezultatais, ligos kodais, vaizdinių tyrimų išvadomis. Pats žmogus tarsi išnyksta šiame procese.“ Ji pabrėžia, kad holistinis požiūris į sveikatą siekia matyti žmogų kaip nedalomą visumą – su jo emocijomis, gyvenimo istorija ir kasdieniais išgyvenimais.

„Kūnas mena viską, – įsitikinusi E.Nevardauskienė-Rudzikienė. – Dažnai bandome viską išspręsti per protą, tarsi jis būtų koks nors valdantis centras. Bet protas kartais meluoja ir slepia tai, ko nenorime matyti. O kūnas visada sako tiesą – tik reikia išmokti jį išgirsti.“

„Kūnas mena viską, – įsitikinusi šeimos gydytoja ir endobiogenikos specialistė Evelina Nevardauskienė-Rudzikienė. – Dažnai bandome viską išspręsti per protą, tarsi jis būtų koks nors valdantis centras. Bet protas kartais meluoja ir slepia tai, ko nenorime matyti. O kūnas visada sako tiesą – tik reikia išmokti jį išgirsti.“

Praktikoje gydytoja nuolat mato, kaip glaudžiai susipynę fiziniai ir emociniai procesai. Šią įžvalgą ji iliustruoja įsimintinomis pacientų istorijomis. Viena jų – apie moterį, kuri daugelį metų kentėjo nuo sunkios alergijos maistui. „Ji buvo įtraukta į itin alergiškų žmonių sąrašą, nuolat stebima alergologų. Viskas pasikeitė tik nutraukus toksikus santykius ir pradėjus gyventi harmoningą gyvenimą – alergija tiesiog išnyko“, – dalijasi gydytoja.

Knygoje aprašyta kita įsimintina istorija – apie vyrą, kurio alergija at-

„Holistinis požiūris į sveikatą siekia matyti žmogų kaip nedalomą visumą – su jo emocijomis, gyvenimo istorija ir kasdieniais išgyvenimais.“

sirado vaikystėje dėl sudėtingų santykių su tėvu, vėliau išnyko, o vėliau netikėtai grįžo pačiam tapus tėvu. „Tai nebuvo atsitiktinumas – jo kūnas reagavo į giliai užslėptus jausmus ir baimes. Kai padėjome jam išsiaiškinti ir išspręsti vidinius konfliktus apie tėvystę, alergija atsitraukė“, – aiškina E.Nevardauskienė-Rudzikienė. Gydytoja pabrėžia, kad kiekviena liga gali turėti savo istoriją ir prasmę: „Svarbu paklausti paciento: kaip jums pačiam atrodo, kodėl susirgote? Kokioje gyvenimo situacijoje tai įvyko? Dažnai žmonės patys žino atsakymą, tik niekada nebuvo to paklausti.“

Stresas – ne gyvenimo šeiminkas

„Kai sakau, kad streso nepatiria tik mirusieji, pacientai dažnai nusišypso“, – sako gydytoja. Ji aiškina, kad stresas savaime nėra blogis – tai natūrali organizmo reakcija. Problema kyla tada, kai nebesugebame nuo jo atsikvėpti ir atsigausti.

Medikė atkreipia dėmesį, kad stresas gali pasireikšti įvairiai. Ne tik klasikine „kovok arba bėk“ reakcija, bet ir subtilesnėmis formomis: valgymo sutrikimais, obsesivia kontrole, nuolatinio nerimu. „Moterims dažnai būna sunku pripažinti pyktį – juk tai socialiai „nepriimtina“ emocija. Todėl jos užgniaužia emocijas, o kūnas pradeda siųsti signalus kitais būdais“, – pastebi ji.

Endobiogenikos ekspertė moko pacientus atpažinti streso ženklus ir rasti sau tinkamus atsipalaidavimo būdus: „Kartais užtenka tiesiog sustoti ir leisti sau pabūti, atsikvėpti. Kitam padeda meditacija ar mindfulness praktikos. Svarbiausia – rasti tai, kas tinka būtent jums.“

Vidinis sodas – mikrobiomas

Kalbėdama apie streso įtaką organizmui, gydytoja pabrėžia, kad kūną svarbu suprasti kaip sudėtingą sistemą, kurioje vienas pokytis gali sukelti grandininę reakciją. Vienas ryškiausių to pavyzdžių – žarnyno mikrobiomo ir smegenų ryšys. „Stresas tiesiogiai veikia mūsų virškinimo sistemą ir mikrobiomą, o mikrobiomas daro

įtaką mūsų emocinei būklei. Tai – tarsi užburta ratas, kurį turime išmokti valdyti“, – sako gydytoja.

„Įsivaizduokite mikrobiomą kaip sodą – jame turi augti įvairūs augalai ir jų turi būti pakankamai“, – vaizdžiai aiškina pašnekovė. Anot jos, žarnyno mikrobioma yra tarsi dar vienas gyvybiškai svarbus organas, turintis įtakos ne tik virškinimui, bet ir imuninei sistemai, hormonų pusiausvyrai, net mūsų nuotaikai.

„Prisiminkite žymiąją Tolstojaus frazę: „Visos laimingos šeimos panašios viena į kitą. Kiekviena nelaiminga šeima yra nelaiminga savaip“. Ją galima pritaikyti ir mikro-

„MEDIKĖ ATKREIPIA DĖMESĮ, KAD STRESAS GALI PASIREIKŠTI ĮVAIRIAI. NE TIK KLASIKINE „KOVOK ARBA BĖK“ REAKCIJA, BET IR SUBTILESNĖMIS FORMOMIS: VALGYMO SUTRIKIMAIS, OBSESYVIA KONTROLE, NUOLATINIU NERIMU. „MOTERIMS DAŽNAI BŪNA SUNKU PRIPAŽINTI PYKTĮ – JUK TAI SOCIALIAI „NEPRIIMTINA“ EMOCIJA. TODĖL JOS UŽGNAUŽIA EMOCIJAS, O KŪNAS PRADEDA SIŪSTI SIGNALUS KITAI BŪDAIS“, – PASTEBI JI.

biotai – visos sveikos mikrobiotos yra panašios, bet kiekviena nesveika mikrobiota yra nesveika savaip“, – sako gydytoja ir pabrėžia, kad mikrobiotą reikia puoselėti pagal individualius poreikius.

Ji siūlo paprastus, bet veiksmingus būdus mikrobiomos sveikatai palaikyti: įtraukti į mitybą daugiau fermentuotų produktų, valgyti įvairų, skaidulomis turtingą maistą. „Mes, lietuviai, turime gilią rauginimo tradiciją – nuo raugintų kopūstų iki geros. Tai – puikus būdas palaikyti žarnyno sveikatą“, – pataria medikė.

„Mano didžiausias troškimas – kad žmonės pradėtų klausytis savo kūno ir sielos, – viliasi E.Nevardauskienė-Rudzikienė. – Kiekvienas simptomas gali būti ženklas, kviečiantis stabtelėti, įsiklausyti ir galbūt ką nors pakeisti gyvenime. Kviečiu naujai pažvelgti į save, savo kūną ir sveikatą, pripažįstant, kad kiekviena liga turi istoriją, o kiekvienas išgyjimas prasideda nuo gebėjimo išgirsti tai, ką sako mūsų kūnas.“

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

**Gauk vitaminų savo
emocinei sveikatai,
apsilankyk
www.pagalbasau.lt**





Gimdos kaklelio vėžio eliminavimas – misija įmanoma

Nors gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa veikia 20 metų, vis dar daugiau nei pusė šios ligos atvejų nustatomi pažengusios stadijos. Pasitaiko, kad 35 metų moteris dar nė karto nebuvo tikrinta pagal prevencinę programą, nors jau turėjo būti praėjusi tris patikros ciklus. Be to, daugelis nežino, kad ilgą laiką vienintelio buvusio prieinamo tyrimo – PAP citologinio testo – tikslumas siekia apie 50 procentų“, – sako Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos (POLA) vadovė Neringa Čiakienė.

Greta Vanagienė

Gimdos kaklelio vėžį užkardyti gali vakcina

POLA, vienijanti 30 onkologinės srityje veikiančių nevyriausybinių organizacijų ir turinti daugiau nei 55 tūkst. bendruomenės narių, į diskusiją sukvietė politikus, valstybės ir savivaldybės institucijų, gydymo įstaigų, medikų bei pacientų organizacijų, kitų socialinių partnerių atstovus. Joje aptartos galimos priemonės, siekiant eliminuoti gimdos kaklelio vėžį kaip visuomenės sveikatos problemą, mažinant šio viruso sukeltų ligų paplitimą ir jų gydymo našta visuomenei.

Kiekvienais metais Lietuvoje diagnozuojama apie 400 naujų gimdos kaklelio vėžio atvejų, iš kurių pusė baigiasi mirtimi. Tačiau efektyvi vakcinacija ir prevencijos programos gali radikaliai sumažinti šių ligų paplitimą bei tragiškas pasekmes.

Be to, duomenys rodo, kad tik 66 proc. tikslinės grupės moterų sulaukia kvietimo tikrintis, o iš jų tik du trečdaliai ateina pasitikrinti.

Kaip aiškina Seimo Sveikatos reikalų komiteto narys prof. Saulius Čaplinskas, Lietuvoje ŽPV vakcinacijos aprėptis vis dar maža.

„Tik apie 50 proc. mergaičių ir vos 10 proc. berniukų yra paskiepyti, nors siektina aprėptis turėtų būti bent 90 proc. Tik 60 proc. tikslinės amžiaus grupės moterų dalyvauja stebėsenos programose, nors efektyvi prevencija reikalauja ne mažiau kaip 70 proc. dalyvavimo. Šie skaičiai rodo, jog būtina didinti vakcinacijos aprėptį, plėsti diagnostikos paslaugas ir prevencijos programas, stiprinti specialistų rengimą bei investuoti į sveikatos infrastruktūrą“, – atkreipia dėmesį prof. S. Čaplinskas, pažymėdamas, jog kitų šalių praktika rodo, kad gimdos kaklelio vėžį galima eliminuoti.

Tiesa, nors apie 90 proc. atvejų gimdos kaklelio vėžį sukelia ŽPV, jis taip pat sukelia ir daug kitų vėžinių ligų: burnos, gerklės, išangės, varpos, vulvos, makšties, taip pat anogenitalines karpas ir kt.



POLA organizuojamoje konferencijoje gimdos kaklelio vėžio žinomumo mėnesiui pažymėti siūsta žinutę – šio vėžio eliminavimas ir žmogaus papilomos viruso (ŽPV) sukeltų ligų vyrams bei moterims sumažinimas – misija įmanoma!

Komentaras:



Pagalbos onkologiniams pacientams asociacijos (POLA) direktorė
Neringa Čiakienė:

- Visuomenės švietimui dėl ŽPV viruso sukeltų gimdos kaklelio vėžio neskiriama dėmesio. Tai kainuoja visų pastangas. Tam turėtų būti skiriamos tiek lėšos, tiek atliekami operatyvūs veiksmai. Šios funkcijos patikėtos ligonių kasoms – jie atsakingi už prevencinių programų organizavimą, vykdymą ir švietimą. Vis dėlto norime visuomenę edukuoti plačiau. Tam pasitelkti galima Higienos institutą, kuris yra daugelio projektų vykdytojas, visuomenės sveikatos biurus, Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą, savivaldybes, be to,

būtina į visuomenės edukaciją ir sveikatos raštingumo didinimą įtraukti pacientų organizacijas.

Problema ta, kad įstaigos neskiria biudžeto viešinimo paslaugoms.

Surengta konferencija – antrinis vaidmuo visuomenės švietime. Pirmiausia reikia, kad už stalo susėstų atsakingi asmenys ir sudėtų kertinius taškus, kad ateityje pasiektume palankių rezultatų. Šiame POLA organizacija yra užsibrėžusi šioje srityje veikti, kadangi prevencinėse programose buvo daug atnaujinimų. Nauji sprendimai priimti prieš metus, tačiau reklamos šiais klausimais taip ir nematyti.

Šiuo metu testuojama centralizuota prevencinių programų sistema, kai gyventojai gauna laiškus į namus su kvietimu dalyvauti prevencinėse programose, tačiau kiek žmonių girdėjo apie šią naują? Kiek žmonių šiais laikais tikrina pašto dėžutes? Kiek yra pasirengę keisti jau sudėliotus planus ir atvykti nurodyti laiku pasitikrinti? Ypač kai apie tai nebuvo jokios socialinės reklamos, o didžioji dalis asmenų prevencijai kviečiami pagal senąjį modelį – per šeimos gydytojus. ●

Būtina užtikrinti sveikatos prevencijos tęstinumą

Sveikatos apsaugos viceministrė prof. Laimutė Vaidelienė akcentavo politinės valios svarbą bei būtinybę užtikrinti tęstinumą sveikatos prevencijos srityje, kad gimdos kaklelio vėžio eliminavimas išties taptų realybe.

Konferencijos metu pristatyti reikšmingi analitiniai duomenys. Nacionalinės vėžio kontrolės programos tarybos pirmininkas Alvydas Česas aptarė Nacionalinės vėžio profilaktikos ir kontrolės 2014-2025 metų programos apžvalgą. Tyrėjas dr. Thomas Hofmarcher iš

Švedijos, IHE The Swedish Institute for Health Economics, pateikė Lietuvos vėžio situacijos analizę ją lygindamas su Europos Sąjungos tendencijomis. Dr. T. Hofmarcher pristatytose ataskaitoje pabrėžiama, kad Lietuvoje, nepaisant padidėjusių investicijų į vėžio gydymą, išgyvenamumo rodikliai vis dar yra ženkliai žemesni nei ES vidurkis.

Maža to, Lietuvoje moterų onkologinės ligos sudaro reikšmingą visų naujų vėžio atvejų dalį, ypač gimdos kaklelio, gimdos ir kiaušidžių vėžiai. ŽPV vakcinacijos apimtys Lietuvoje vis dar nepasiekia norimų rodiklių.

Konferencijos dalyviai vieningai sutarė, jog būtina stiprinti visuomenės informavimą bei įdiegti oficialų ŽPV vakcinacijos registrą, taip pat rekomenduotina įvesti centralizuotą kvietimų sistemą, kuri padėtų pasiekti aukštesnius patikros programos rodiklius, skatinti savarankiško testavimo iniciatyvas ir pritaikyti gerąją užsienio praktiką, kad būtų padidintas patikros dalyvių skaičius.

ŽPV sukeltų ligų aktualumas ir prevencijos svarba

Plačiau supažindinti su ŽPV viruso grėsme ėmėsi Nacionalinio vėžio centro, Vilniaus universiteto ligoni-



„Tik apie 50 procentų mergaičių ir vos 10 procentų berniukų yra paskiepyti nuo ŽPV, nors siektina aprėptis turėtų būti bent 90 procentų. Tik 60 procentų tikslinės amžiaus grupės moterų dalyvauja stebėsenos programose. Šie skaičiai rodo, jog būtina didinti vakcinacijos aprėptį, plėsti diagnostikos paslaugas ir prevencijos programas“, – įsitikinęs Seimo Sveikatos reikalų komiteto narys prof. Saulius Čaplinskas.



„Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad net ir pirmos stadijos vėžys gali metastazuoti. Lietuvoje vaistų prieinamumo galimybė yra ribota, tad gimdos kaklelio vėžiui geriau nesusirgti. Šią ligą galima visiškai eliminuoti skiepais, todėl informacijos sklaida apie tai turėtų būti visais kanalais“, – sako gydytojas onkologas chemoterapeutas dr. Marius Strioga.

nės Santaros klinikų filialo, gydytojas onkologas chemoterapeutas dr. Marius Strioga. Jis aiškina, kad egzistuoja daugiau nei 400 šio viruso tipų, iš kurių apie 40 tipų gali infekuoti gleivines, o 12 tipų yra didelės rizikos, galintys sukelti vėžines ligas. Apie 90 proc. atvejų ŽPV infekcija savaime išnyksta per dvejus metus, tačiau negydoma gali progresuoti į rimtas ligas, įskaitant gimdos kaklelio vėžį. ŽPV infekcija dažniau nustatoma vyrams nei moterims – net 31 proc. vyrų yra užsikrėtę ŽPV, o 21 proc. turi didelės rizikos ŽPV infekciją. Vyrų populiacijoje ŽPV piką pasiekia 25-29 m., moterų – 20-24 m. amžiaus tarpsnyje.

„Kitų šalių praktika rodo, kad skiepijimas yra vienas svarbiausių būdų apsaugoti nuo ŽPV sukeltų ligų.

NUKELTA I 5P.

Nepasiduodantys negaliai



Intelektu negalia turintys žmonės gali galėti

Inicijuodami kampaniją „Kaip gera galėti galėti“ siekiame ne tik atkreipti dėmesį į šios mūsų visuomenės dalies diskriminaciją, jų valios nepaisymą, bet ir pristatyti pagalbos priimti sprendimus paslaugą, kuri padės žmonėms su intelekto negalia geriau pažinti įvairias situacijas ir priimti informuotus sprendimus“, – sako Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos vadovė Eglė Čaplikienė.

Negalia leidžia daug

„Visi gali svajoti, pavyzdžiui, nukeliauti, kur patys nori. Svarbu galėti pačiam nuspręsti“, – sako Neda, pagalbos priimant sprendimus žmonėms su intelekto negalia ambasadorius.

Vaikinas kartu su dar dviem draugais tapo šių savaitę prasidėdančios socialinės kampanijos „Kaip gera galėti galėti“, siekiančios keisti požiūrį į žmones su intelekto negalia ir parodančios svarbą leisti priimti sprendimus savarankiškai, herojais. Neda prisipažįsta, jog jam svarbu, kad pats gali tikėti savimi, kitu žmogumi. Pats gali pažūrėti filmą apie Lietuvą ar įsijungti ir paklausti dainos. Pats gali rūpintis savimi, savo sveikata.

„Svarbu, kada galiu atsikelti, kada eiti miegoti, kada tingėti. Norėčiau dažniau galėti nusipirkti bilietą į koncertą arba į „Žalgirio“ varžybas“, – gera nuotaika dalinasi vaikinai, socialinės kampanijos vaizdo klipo filmavime susidraugavęs su visa komanda.

Skaičiuojama, kad Lietuvoje gyvena apie 10 tūkst. žmonių su intelekto negalia. Jeigu apribojamas jų teisinis veiksnumas, žmogus negali priimti sprendimų dėl finansų, sveikatos, įsidarbinimo, negali balsuoti rinkimuose. Neveiksnių ir ribotai veiksnų asmenų registre 2022-aisiais buvo beveik 9 tūkst. asmenų, kurie teismo tvarka pripažinti neveiksniais tam tikroje srityje, dauguma jų yra asmenys su intelekto negalia.

Žmogaus teisių specialistai įsitikinę, turėdami tinkamą pagalbą ir prieinamą informaciją žmonės su intelekto negalia gali įvertinti pasekmes, priimti sprendimus ir gyventi savarankiškiau. Ypač svarbus šeimos, socialinių darbuotojų, visuomenės palaikymas. Lietuvoje jau prieinama ir nauja nemokama paslauga, palaikanti žmonių su intelekto negalia savarankiškumą bei veiksnumą – pagalba priimti sprendimus.



Socialinė kampanija „Kaip gera galėti galėti“ siekia keisti požiūrį į žmones su intelekto negalia ir parodo, kaip svarbu leisti jiems priimti sprendimus savarankiškai.



Gajūs stereotipai

„Žmonės su intelekto negalia iki šiol laikomi negebantčiais „protingai“ pasirinkti, todėl artimieji, globėjai, socialiniai darbuotojai dažnai viską nusprendžia už juos. Inicijuodami kampaniją „Kaip gera galėti galėti“ siekiame ne tik atkreipti dėmesį į šios mūsų visuomenės dalies diskriminaciją, jų valios nepaisymą, bet ir pristatyti pagalbos priimti sprendimus paslaugą, kuri padės žmonėms su intelekto negalia geriau pažinti įvairias situacijas ir priimti informuotus sprendimus“, – sako E.Čaplikienė.

Socialinės kampanijos „Kaip gera galėti galėti“ kūrėjai neabejoja, kad kiekvieno žmogaus svarbiausia teisė – galėti pasirinkti.

Pagalba priimant sprendimus yra asmeninė ilgalaikė paslauga, kurios metu skiriamas dėmesys atpažinti žmogaus, turinčio negalią, poreikius ir norus bei skatinti jį (ją) išreikšti savo valią. Drauge su pagalbos priimti sprendimus specialistu mokomasi įveikti sunkumus, susijusius su kasdieniame gyvenime reikalingos ir svarbios informacijos suvokimu.

Susipažinus su žmogaus gali-



„Inicijuodami kampaniją „Kaip gera galėti galėti“ siekiame ne tik atkreipti dėmesį į šios mūsų visuomenės dalies diskriminaciją, jų valios nepaisymą, bet ir pristatyti pagalbos priimti sprendimus paslaugą, kuri padės žmonėms su intelekto negalia geriau pažinti įvairias situacijas ir priimti informuotus sprendimus“, – sako Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros vadovė Eglė Čaplikienė.

mybėmis, informacija yra individualiai pritaikoma ir pateikiama suprantamiausiais būdais: lengvai suprantama kalba, paveikslėliais ir kitais būdais. Mokomasi ne tik priimti sprendimą, bet ir suprasti galimas pasekmes bei atsakomybę.

„Net ir kasdienybėje galvojant, kaip apsirengti, kaip susisukuoti ar kokią muziką klausytis, žmonės turi teisę rinktis. Pabendraurus su visais klipo herojais – Nedu, Sibile ir Mantu, iš karto pastebėjau, kad jie žino, ko nori. Svarbu, kad jie turėtų galimybę pasirinkti“, – sako klipo režisierė Marija Kavtaradzė.

Filmų „Tu man nieko neprimeni“ ir „Išgyventi vasarą“ autorė pri-

sipažįsta, kad neturėjo daug patirties bendraudama su žmonėmis, turinčiais intelekto negalią.

„Norėtuši, kad iššūkių, su kuriais jie susiduria, būtų kuo mažiau. Mane nuoširdžiai nustebino, kokie klipo herojai buvo darbštūs, motyvuoti, energingi. Bendraujant tapo akivaizdu, kad jų galimybės yra kur kas platesnės, nei manoma. Be to, tiek Nedą, tiek Sibilę itin palaikė filmavime dalyvavę tėvai, tai taip pat pridėjo daugiau pasitikėjimo“, – pastebi M.Kavtaradzė.

Privalu išklaustyti

„Prisipažinsiu, kad buvo ir nerimo, ir išankstinių nuostatų, tačiau prisimenu, kaip gerai jaučiausi po susitikimo – mes ir pasikalbėjome, ir meilės reikalus aptarėme. O kas gi formuoja tas nuostatas, kad žmogus negali priimti sprendimų, jeigu

Skaičiai:

- Nacionalinio sveikatos statistikos centro duomenimis, 2019-2021 m. bet kokio diagnozuoto vaikų raidos sutrikimo paplitimas 3-17 metų amžiaus kategorijoje išaugo nuo **7,4 proc.** iki **8,56 proc.** Diagnozuoto kito vystymosi vėlavimo paplitimas padidėjo nuo **5,08 proc.** 2019 metais iki **6,06 proc.** 2021 metais.

- Bet kokio vystymosi sutrikimo paplitimas buvo didesnis tarp berniukų (**10,76 proc.**) nei mergaičių (**5,31 proc.**). ●

ne visuomenė?“ – sako socialinės kampanijos pristatymą moderavusi kūrėbininkė Dovilė Filmanavičiūtė.

Jos nuomone, reikia stengtis pagelbėti žmonėms, kai kasdieniame gyvenime jie susiduria su problemomis, o ne nubraukti juos tarsi nesugebančius priimti sprendimų: „Gal laikas kartu ieškoti pagalbos būdų žmonėms su intelekto negalia. Žmogaus teisių klausimais reikia kalbėti garsiai, juk apsisprendimo laisvė – pati svarbiausia.“

Pagalbos priimant sprendimus ambasadorės ir vaizdo klipo herojės Sibilės mama Elada pastebi, kad žmonės su negalia žadina gerumą.

„Blogis, egoizmas skleidžiasi natūraliai, o gėriui reikia pastangų. Jis atsiranda, kai matai, kam reikia padėti. Aišku, turi padėti subtiliai, kad nepažeistum orumo, nes kartais jie nori



„Norėtuši, kad iššūkių, su kuriais jie susiduria, būtų kuo mažiau. Mane nuoširdžiai nustebino, kokie klipo herojai buvo darbštūs, motyvuoti, energingi. Bendraujant tapo akivaizdu, kad jų galimybės yra kur kas platesnės, nei manoma. Be to, tiek Nedą, tiek Sibilę itin palaikė filmavime dalyvavę tėvai, tai taip pat pridėjo daugiau pasitikėjimo“, – pastebi Marija Kavtaradzė.

pagalbos, kartais – ne. Dažniausiai Sibilė sako: „aš pati, aš pati.“ Ir kartais tai nervina, galvoji: „na, kokia čia pati, aš greičiau padaryt galiau“, bet reikia kantrybės“, – atvirauja moteris.

Laimei, požiūris keičiasi. Su tinkama pagalba ir prieinama informacija žmonės su intelekto negalia gali įvertinti pasekmes, priimti sprendimus ir gyventi savarankiškiau. Žinoma, jiems reikia palaikymo, kurį teikia šeima, mokytojai, socialiniai darbuotojai. Tokį palaikymą – pagalbą priimant sprendimus (PPS) – jau keletą metų teikia ir Lietuvos valstybė.

Socialinė kampanija „Kaip gera galėti galėti“ yra bendras žmonių su intelekto negalia, kūrėbinės agentūros „autoriai“ bei menininkų kūrinys, kurį inicijavo Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, įgyvendinama Institucinės globos pertvarką. ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ

Ašramus.lt



Kas trečias vyresniosios kartos atstovas yra netekęs daugumos dantų

Jeigu nespėjusime šios problemos dabar, po dešimtmečio turėsime kartą, kuriai kokybiška odontologinė priežiūra bus tik svajonė“, – įspėja gydytojas odontologas ortopedas Rolandas Pletkus, kalbėdamas apie kritinę senjorų dantų sveikatos situaciją Lietuvoje. Minimali valstybės parama, nepakankama profilaktika ir senstanti visuomenė – tai tik problemos, kuri kasmet tampa vis opesnė, ledkalnio viršūnė.

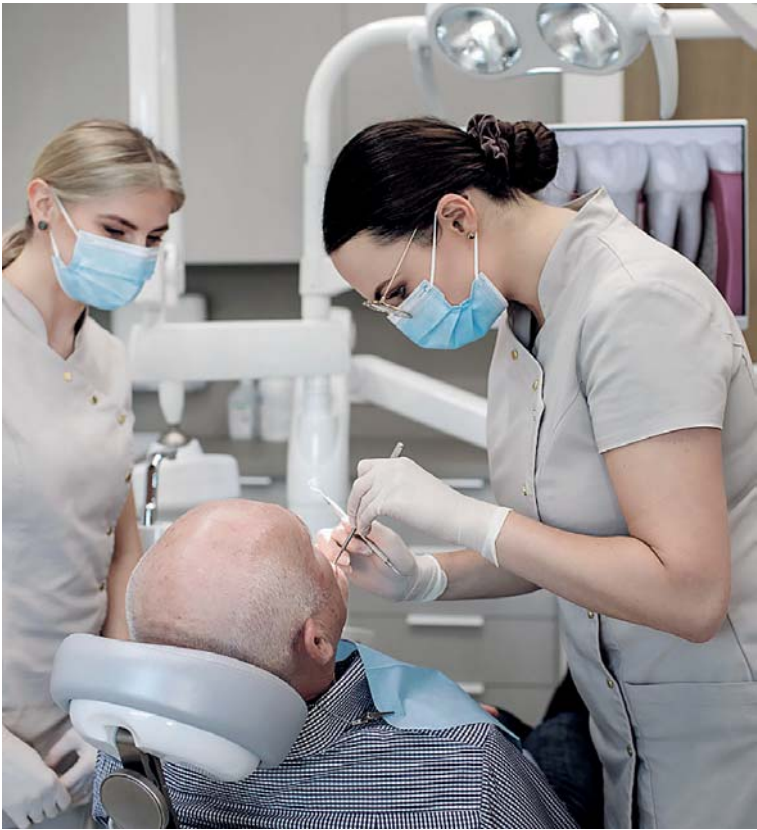
Miglė Petkutė

Sovietinė sistema

Lietuvos senjorų dantų sveikata šiandien atsidūrusi kritinėje situacijoje, nes nesugeba užtikrinti tinkamos pagalbos, o finansavimas išlieka minimalus. „Pirminės sveikatos priežiūros sistema skiria ribotą pagalbą. Rūpinamasi tik eduonies gydymu, dantenų sveikatos atkūrimu ir dantų nervų uždegimo pirminių gydymu, – teigia gydytojas odontologas ortopedas R.Pletkus. – Vyresni žmonės, kurie gydėsi prieš Lietuvos nepriklausomybę, iš tikrųjų turi daug problemų. Jie yra netekę dantų. Problemos laiku nesutvarkytos, tad būna iškrypęs sąkandis, pasikeitusi dantų padėtis. Norint pataisyti šias bėdas, reikia nemažai investuoti. Pigesnių variantų nėra – gydysime senjorus be tam reikalingo investavimo pridarytume dar daugiau žalos.“

Reikalinga profilaktika

Gydytojas pasakoja, kad senstant burnos sveikata natūraliai silpnėja. Pasak jo, dantų emalis – apsauginis sluoksnis – plonėja, todėl dantys tampa jautresni ir lengviau pažeidžiami. Be to, dantenos gali atsitraukti, atidengdamos jautresnius danties šak-



nies audinius. Dėl prastesnės dantenų kraujotakos didėja rizika susirgti periodontitu – uždegimu, kuris gali sukelti dantų netekimą.

Vyresniame amžiuje dažniau pasireiškia dantų jautrumas, neretai netenkama dantų, o tai gali neigiamai paveikti gyvenimo kokybę. Statistikos duomenimis, netekęs daugumos ar net visų dantų yra kas trečias vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojas.

„Valstybės finansuojamos odontologijos paslaugos apima tik bazinę pagalbą. Kai žmonės ateina jau su rimtomis problemomis, o ne profilaktiniam patikrinimui, gydymas būna sudėtingas ir reikalauja nemažai investicijų“, – pastebi gydytojas odontologas ortopedas Rolandas Pletkus.

„Aišku, dalis šių bėdų atsiranda ir dėl kitos priežasties – asmeninės nepriežiūros. Būtina tinkamai valyti dantis, ryte po pusryčių ir vakare prieš miegą. Naudoti daug fluo-

„Šiuolaikinė odontologija siūlo įvairius dantų atkūrimo sprendimus, prieinamus ir vyresniame amžiuje. Populiariausi variantai – išimami arba fiksuoti dantų protezai ir implantai.

ridų turinčią dantų pastą ir apsilankyti pas gydytoją su klausimu, ar aš gerai valau dantis? Jeigu pacientas valo dantis netinkamai, reikia keisti įpročius. Žmonės išmoksta užsienio kalbų, daryti sudėtingus inžinerinius darbus, o dantų valymas nėra sritis, reikalaujanti tiek daug išskirtinių gebėjimų. Taip, yra žmonių grupės, kurie turi negalią ir sunkiai valdo rankas. Nors jų yra mažuma, jiems taip pat reikėtų skirti dėmesio atstatyti dantų priežiūrą.

Norint išvengti rimtų problemų ateityje, svarbiausia yra profilaktika. Reguliarūs patikrinimai leidžia pastebėti problemas anksti ir jas išspręsti minimaliais, nebrangiais būdais“, – pataria R.Pletkus.

Kai kuriais atvejais vien rekomendacijų, anot gydytojo, neužtenka. Dėl įvairių sveikatos problemų, pavyzdžiui, artrito ar kitų raumenų bei sąnarių ligų, senjorams gali būti sunku naudotis įprastu dantų šepetėliu ar dantų siūlu. Todėl reikalinga ne tik tinkama informacija, bet ir pagalba pritaikant burnos higienos priemones prie individualių poreikių.

Visgi valstybės pagalba šiandien – minimali. „Valstybės finansuojamos odontologijos paslaugos apima tik bazinę pagalbą. Kai žmonės ateina jau su rimtomis problemomis, o ne profilaktiniam patikrinimui, gydymas būna sudėtingas ir reikalauja nemažai investicijų“, – sako pašnekovas.

Taupyti negalima

Anot jo, senjorus itin dažnai kankina sausos burnos sindromas, ku-

ris ne tik sukelia diskomfortą, bet ir didina dantų problemų riziką. „Vyresnio amžiaus žmonėms mažėja seilių kiekis, todėl imamasi papildomų priemonių sąlygoms pagerinti – pataria R.Pletkus drėkinant burną įvairiomis pastomis ar žele galima imituoti seiles. Norint išvengti sausos burnos pasekmių ir atrasti optimalią kombinaciją būtina lankytis pas odontologą ir šeimos gydytoją“, – sako jis.

Nemažai žmonių baiminasi, kad netekti dantų – skausminga patirtis. Gydytojas patikslina, kad didžiausios problemos kyla jau juos praradus – sutrinka ne tik kramtymas ar kalba, bet keičiasi ir veido estetika, turinti didelį poveikį psichologinei žmogaus sveikatai.

„Kramtymo funkcijos atkūrimas yra susijęs su biologiniais iššūkiais. Mes, gydytojai, turime pritaikyti pacientus prie besikeičiančių gyvenimo veiksnių. Praradus dantis tenka įsigyti dantų protezus, kurie dažnai būna nepakankamai adaptabilūs, – atkreipia dėmesį R.Pletkus. – Tačiau kuo anksčiau pastebime dantų problemas, tuo geriau parenkame efektyviausias priemones toms problemoms spręsti.“

Gydytojas pabrėžia, kad šiuolaikinė odontologija siūlo įvairius dantų atkūrimo sprendimus, prieinamus ir vyresniame amžiuje. „Populiariausi variantai – išimami arba fiksuoti dantų protezai ir implantai. Išimami protezai yra plačiai naudojami pasirinkimas, tinkantis tiems, kurie yra praradę daugiau dantų. Fiksuoti protezai užtikrina didesnę stabilumą ir natūresnę pojūtį“, – aiškina specialistas.

Nors šiuolaikinė odontologija siūlo įvairius sprendimus, vis dėlto dauguma senjorų ir toliau priversti rinktis tarp maisto ir dantų priežiūros. „Žmonių su įsisenėjusiomis dantų problemomis gydymas yra sudėtingas, o pigesnėmis priemonėmis gerų rezultatų nepasieksime. Medicinoje neįmanoma rinktis pigesnių kelių, nes pirmoje vietoje išlieka kokybė“, – reziumuoja R.Pletkus. ●

Gimdos kaklelio vėžio eliminavimas – misija įmanoma

Atkelta iš 3p.

Deja, Lietuvoje skiepijimo apimtys išlieka nepakankamos. Akivaizdu, kad reikia jaunimą ir tėvus aktyviai įtraukti į švietimo kampanijas“, – aiškino M.Strioga.

Pagrindiniai iššūkiai ir galimi pokyčiai

Po konferencijos diskusinės dalies reziumuota – esminiai trūkščiai, su kuriais susiduriame ir kuriose srityse pokyčių reikėtų labiausiai, kad ši liga taptų praeitimi, yra žemas dalyvavimo patikrose lygis: ne visos moterys dalyvauja reguliariai, o tą lemia nuoseklaus informavimo trūkumas,

baimė ar laiko stoka. Nelygios galimybės regionuose: mažesniuose miestuose, miesteliuose ir kaimuose paslaugų prieinamumas vis dar išlieka iššūkiu. Informacijos stoka: dauguma net neįtaria esantys ŽPV nešiotojai, nes ŽPV infekcija – besimptomė. Moterys ne visada supranta joms siūlomų diagnostinių tyrimų svarbą, neturi įpročio reguliariai lankytis pas ginekologą. ŽPV vakcinacijos iššūkiai: nors vakcina įtraukta į skiepų kalendorių, ne visos šeimos renkasi skiepyti vaikus dėl per mažo pasitikėjimo vakcinomis. Stigmatizavimas, gąjūs mitai, informacijos ir sveikatos raštingumo trūkumas nesudaro prielaidų situa-

Svarbu:

POLA primena, kad pagal gimdos kaklelio vėžio prevencinę programą apdraustosioms privalomuoju sveikatos draudimu nemokamai atliekami tyrimai, kurie gali išgelbėti gyvybę:

- 25-34 m. moterims kas 3 metus atliekamas gimdos kaklelio citologinis tepinėlis (PAP testas).
- 35-59 m. moterims kas 5 metus atliekamas aukštos rizikos žmogaus papilomos viruso (AR ŽPV) tyrimas ir gimdos kaklelio citologinis tyrimas (jei AR ŽPV

- teigiamas).
- Vakcinacija nuo ŽPV šiuo metu kompensuojama mergaitėms ir berniukams nuo 11 metų amžiaus. Dėl skiepijimo nuo ŽPV tėvai su 11 m. mergaitėmis ir berniukais raginami kreiptis į savo šeimos gydytoją. ●

cijai greitu metu keistis.

M.Strioga pažymėjo, kad šviesti visuomenę dėl ŽPV vakcinacijos reikėtų skatinti ne tik šeimos gydytojus, bet ir ugdymo įstaigas. Mat jauni-

mas yra lytiškai aktyvus.

„Tai – itin agresyvus vėžys. Gydymo galimybės, jei vėžys išplitęs, kol kas ribotos net ir Vakaruose. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad net ir pirmos stadijos

vėžys gali metastazuoti. Lietuvoje vaisių prieinamumo galimybė yra ribota, tad gimdos kaklelio vėžiu geriau nesusirgti. Šią ligą galima visiškai eliminuoti skiepiais, todėl informacijos sklaida apie tai turėtų eiti visais kanalais. Reikėtų sukurti tokią reklamą, kuri atkreiptų jaunimo dėmesį, jų nedirgintų“, – sakė konferencijos dalyvis.

Trikdys, anot jo, neleidžiantis pasiekti gerų skiepijimosi nuo ŽPV rezultatų – ir antikvserių skleidžiama propaganda.

„Vakcinosis esą neveiksmingos, sukelia autizmą. Net abejojama, ar tikrai gydymo įstaigoje jam suteikiama tikra vakcina. Tokiu atveju klausiu, ar vaistinėje perkant vaistus šie prašo įrodymo, kad tikrai parduodamas vaistas, kurio reikia“, – apie skleidžiamas antikvserines idėjas kalbėjo M.Strioga. ●



Gyvenimas be pieno produktų

Lietuvoje maždaug kas trečias suaugęs žmogus susiduria su laktozės, arba pieno cukraus, netoleravimu. Šis sutrikimas, kurį lydi dažnas pilvo skausmas ir pūtimas, gali stipriai bloginti gyvenimo kokybę. Kas sukelia laktozės netoleravimą ir kuo jis skiriasi nuo alergijos pienui, pasakoja šeimos gydytoja Odeta Šepetienė.

Netoleravimas - ne alergija

Skiriamos dviejų tipų organizmo reakcijos į tam tikras alergiją ar netoleravimą sukeliančias medžiagas - alergiją arba netoleravimą, pasakoja šeimos gydytoja O.Šepetienė.

„Laktozės netoleravimas yra būklė, kai suvartojus pieno ar pieno turinčių produktų dėl laktozės - laktozę skaidančio fermento - trūkumo pasireiškia virškinimo sutrikimo simptomai. O alergiją karvės pienui sukelia stipri organizmo imuninė reakcija į piene esančius baltymus: kazeiną, beta laktoglobuliną, alfa laktalbuminą. Ji gali pasireikšti ne tik ūmiai virškinamojo trakto negalavimais, tačiau ir tokiais simptomais kaip odos niežulys, lūpų ir liežuvio tinimas, kosulys ar net anafilaksija“, - pasakoja šeimos gydytoja.

Ji priduria, kad laktozės netoleravimo simptomų pasireiškimas priklauso nuo didesnio suvartotų pieno produktų kiekio, o alerginę reakciją gali išprovokuoti ir itin mažas pieno baltymo kiekis maiste. Be to, alerginė reakcija kyla per kelias minutes. Laktozės netoleravimo simptomai išryškėja daugmaž per pusvalandį ar valandą.

Sutrikimą lemia genetika

Dažniausia laktozės netoleravimo priežastis yra pirminis laktozės nepakankamumas, nulemtas genetiškai ir pasireiškiantis su amžiumi, mažėjant fermento aktyvumui organizme. Rečiau pasitaikančios sutrikimo priežastys yra įgimtas laktozės nepakankamumas - retas autosominis recesyvinis sutrikimas,



„Svarbu paminėti, kad asmenims, netoleruojantiems laktozės, nėra pagrindo vengti medikamentų, sudėtyje turinčių pieno cukraus, nes juose esantis kiekis yra per mažas, kad išprovokuotų simptomus“, - pataria šeimos gydytoja Odeta Šepetienė.

Pasireiškia pilvo skausmais

Dažniausi laktozės netoleravimo simptomai, anot medikės, yra pilvo skausmas aplink bambą ar apatinėje pilvo dalyje, pūtimas, gurgimas, pykinimas. Pavartojus pieno ar pieno turinčių maisto produktų, gali pasireikšti viduriavimas.

„Simptomų intensyvumas priklauso nuo laktozės kiekio, jos ir kitų maisto medžiagų santykio bei visceralinio hiperjautrumo, kai vidaus organai tampa ypač jautrūs ir

“Laktozės netoleravimas yra būklė, kai suvartojus pieno ar pieno turinčių produktų dėl laktozės - laktozę skaidančio fermento - trūkumo pasireiškia virškinimo sutrikimo simptomai.

Verta žinoti:

Laktozės netoleravimo simptomai:

- pilvo pūtimas, spazmai,
- pilvo skausmas,
- dujų kaupimasis,
- alerginiai bėrimai,
- viduriavimas, vėmimas,
- galimi raumenų ir sąnarių skausmai,
- galvos skausmas,
- širdies ritmo sutrikimas,
- padažnėjęs šlapinimasis. ●

reaguoja į dirgiklius, kurie paprastai neturėtų sukelti jokios reakcijos. Svarbu paminėti, kad laktozės netoleravimas gali pasireikšti ir virškinamojo trakto sutrikimais, ir galvos skausmu, svaigimu ar dėmesio koncentracijos stoka“, - pasakoja O.Šepetienė.

Ji pratęsia, kad įtarti laktozės netoleravimą galima tada, kai minėti simptomai jaučiami suvartojus bent dvi pieno ar pieno produktų, tokių kaip ledai, jogurtas, varškė, porcijas per dieną. Laktozės netoleravimui patvirtinti gali būti atliekamas vandenilio kvėpavimo testas. Prieš šį tyrimą specialistas pacientui duoda išgerti specialaus skysčio su laktoze. Po kurio laiko ištiriamas paciento iškvepiamas oras. Jei asmuo netoleruoja laktozės, jo iškvėptame ore randama didelė koncentracija vandenilio dujų. Retesniais atvejais atliekamas laktozės toleravimo testas iš kraujo arba seilių ėminio.

Gydymas dieta

Atvejais, kai jaučiamas stiprus pilvo skausmas, pūtimas, gurgimas, pykinimas ir kartu pasireiškia kraujavimas iš žarnyno, viduriavimas ar staigus svorio kritimas, geriausia nieko nelaukus kreiptis į šeimos gydytoją. Tą pravartu daryti ir tiems, kurie susiduria su karščiavimu, gausiu prakaitavimu, šeimoje turi sergančių žarnyno onkologine liga ar uždegiminėmis žarnyno ligomis atvejų. Taip pat sulaukusiems 50 metų ir vyresniems.

„Antrinis laktozės netoleravimas įprastai praeina per keletą savaičių po persirgus žarnyno infekcijos. Pacientams, kuriems nustatyta laktozės malabsorbcija ir pasireiškia laktozės netoleravimo simptomai, taikoma laktozės kiekį ribojanti dieta. Paprastai reikia suvartoti bent 10 gramų laktozės, kas yra lygu apie 190 g pieno, kad pasireikštų netoleravimo simptomai, todėl visiškai atsisakyti pieno produktų nėra būtina“, - aiškina šeimos gydytoja.

Gydymą naudinga pradėti nuo griežtesnės dietos atsirenkant, koks pieno produktų kiekis nesukelia simptomų. Sumažinus jų kiekį racione, svarbu gauti vitamino D ir kalcio iš alternatyvių maisto produktų, tokių kaip pupelės, žalios lapinės daržovės. Jei organizmas visiškai neskaido laktozės, vaistinėse taip pat galima įsigyti tam tikslui skirtų preparatų. „Svarbu paminėti, kad asmenims, netoleruojantiems laktozės, nėra pagrindo vengti medikamentų, sudėtyje turinčių pieno cukraus, nes juose esantis kiekis yra per mažas, kad išprovokuotų simptomus“, - priduria šeimos gydytoja.

Ji rekomenduoja pajvairinti mitybos racioną kalcio, baltymų, vitaminų A, B12 ir D turinčiais produktais. Kalcio trūkumo galima išvengti vartojant daugiau riešutų, sėklų, brokolių, lapinių kopūstų, rukolos, batatų, taip pat ankštinių daržovių. Vitamino D gausu riebioje žuvyje (lašišoje, skumbriėje, silkėje), kiaušinių tryniuose, raudonoje mėsoje, kepenyse, grybuose.

Svarbu atsiminti, jog laktozės gali būti ir duonoje, sausuose pusryčiuose, grūdų batonėliuose, džiovėse sėliuose, bulvių traškučiuose ar sultinio kubeliuose, todėl patartina atidžiai skaityti produktų etiketes. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Kaip elgtis susidūrus su niežais?

Niežai - yra gana dažna, niežinių erkių sukeliamą, odos ligą, kasmet paliečianti apie 400 milijonų pasaulio gyventojų. Vaisinių tinklo „Camelia“ vaistinė kėlė Julija Aganauskaitė-Žukaitė įvardija, kad niežais užsikrėsti gali bet kas, tačiau didesnė rizika kyla lankantiems darželius, mokyklas, gyvenantiems globos namuose ar bendrabučiuose.

J. Aganauskaitė-Žukaitė primena, kad pastebėjus pirmuosius niežų simptomus reikėtų nedelsti ir kreiptis į gydytoją, kad būtų kuo greičiau paskirtas reikalingas gydymas. Įprastai tokios infekcijos gydymas antiparazitiniais vaistais,



naikinančiais pačias erkes ir jų kiaušinėlius, pavyzdžiui, perimetrino kremu. Teisingai naudojant sveikatos priežiūros specialisto paskirtus

„TEISINGAI NAUDOJANT SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO PASKIRTUS PREPARATUS, ERKUTĖS ŽŪSTA GANA GREITAI, TAČIAU LIGOS SIMPTOMAI GALI TĘSTIS DAR KURĮ LAIKĄ.

preparatus, erkutės žūsta gana greitai, tačiau ligos simptomai gali tęstis dar kurį laiką.

„Kadangi niežinės erkės ant įvai-

rių paviršių gali išgyventi net iki 3-4 dienų, svarbu išplauti aukštoje temperatūroje ir dezinfekuoti užsikrėtusiojo bei visų kartu gyvenančių žmonių drabužius, patalynę, minkštus baldus, žaislus, kilimus ir pan. Be to, gydyti niežus visada reikia visiems artimai bendraujantiems žmonėms, kadangi užsikrėtę jie dar kelias savaites neįsijaus simptomų, tačiau galės platinti erkutes aplinkiniams“, - paaiškina vaistininkė.

Vaistinė kėlė pabrėžia, kad dėl jautresnės odos ir skirtingai pažeidžiamų odos plotų, vaikams niežai gali būti gydomi kitaip: mažyliams parenkami silpnesni sudėties vaistai, gydytojų paskirtais tepalais tepama daugiau kūno.

„Vaikus niežulys vargina labiausiai, tad jie gali tapti irzlūs, pikti. Siekiant palengvinti situaciją, gali būti skiriami antihistamininiai vaistai su cetirizino ar loratadino veikliosiomis medžiagomis arba švelnūs raminamieji kremai, kad mažyliai nesikasytų ir nesukeltų odos infekcijų“, - pažymi vaistininkė.

Užsikrėtus niežais ji pataria ne tik naudoti paskirtus vaistus, bet ir tinkamai prižiūrėti odą, kadangi ji gali būti sausa ir pažeista. Pirmoji taisyklė yra tinkamas drėkinimas ir barjerinės funkcijos atkūrimas. Vaistinė kėlė rekomenduoja naudoti švelnius, bekvapius prausiklius be stiprių veikliųjų medžiagų, taip pat kasdien tepti odą hipoalerginiais drėkikliais. Padėti odai gali emolientai su vazelinu ar natūraliais aliejais, alaviju, hialurono rūgštimi, keramidais, pantenoliu. ●



Stereotipų laužytojams

Kai vyrai užsimano bananų su kečupu...

Būsimam tėčiui gali pasireikšti tiek emociniai, tiek fiziniai „nėštumo“ požymiai. Jei kalbame apie emocinius simptomus, galima išskirti greitesnį nuovargį, miego sutrikimus, pavyzdžiui, nemigą ar nevisavertį miegą“, - apie vyrams besivystančius nėštumo simptomus pasakoja gydytoja akušerė ginekologė Viktorija Navickienė.

Miglė Petkutė

Iš džiaugsmo ir baimės

„Šis fenomenas nėra liga ar medicininė diagnozė. Tai labiau yra psichosomatinė būklė - ji kyla dėl emocinių veiksmų. Besilaukiančioje poroje vyras, jautriai reaguojantis į partnerės nėštumą, pradeda patirti kai kuriuos nėštumo požymius, būdingus moterims“, - teigia V.Navickienė.

Nors daugeliui šis sindromas nežinomas, jis jau yra aprašytas daugiau nei prieš šimtą metų. Besilaukiant moteriai vyras irgi gali patirti tam tikrus su nėštumu susijusius fizinius bei psichologinius pokyčius.

„Literatūros šaltiniuose šie simptomai minimi jau nuo 1920 metų ir yra įgavę „Couvade“ sindromo pavadinimą. Būsimam tėčiui gali pasireikšti tiek emociniai, tiek fiziniai nėštumo požymiai. Jei kalbame apie emocinius simptomus, galima išskirti greitesnį nuovargį, miego sutrikimus, tokius kaip nemiga ar nevisavertis miegas. Gali atsirasti nuotaikos svyravimai, apetito pokyčiai, varginti nerimas“, - teigia gydytoja.

Pašnekovė pastebi, kad šis sindromas itin būdingas poroms, kurios ilgai negalėjo susilaukti vaiko. „Simptomai taip pat gali pasireikšti ryškiau, jei tai buvo ilgai lauktas nėštumas. Jeigu pora stengėsi susilaukti vaiko, ėmėsi veiksmų, kad pavyktų pastoti, atliko tyrimus ir nuolatos tikėjosi, jog pavyks, tai parodo, kad abu partneriai yra suinteresuoti nėštumu ir jo laukia su didžiuliu nekantrumu.“

Vis dėlto dalis būsimų tėčių bijo naujo vaidmens, o tai irgi gali tapti „Couvade“ sindromo priežastimi.

„Fenomenas gali atsirasti ne tik dėl teigiamų emocijų, bet ir visiškai kitokio požiūrio. Tai gali būti susiję ir su psichologiniu stresu, baimė, nežinojimu, kas dabar bus, savęs nesuvokimu tėvo vaidmenyje. Dalis būsimų tėčių bijo socialinio vaidmens, taip atsiranda emociniai svyravimai ir nesaugumo jausmas. Bėgant laikui atsiranda didžiulis nepasitikėjimas savo jėgomis ir stresas“, - sako V.Navickienė.

Veidrodiniai simptomai

„Iš viso yra skaičiuojami 35 šiam sindromui būdingi simptomai. Nėštumo metu ne tik moters organizme vyksta hormonų audros: vyrams gali atsirasti testosterono sumažėjimas ir prolaktino bei korti-



Nors daugeliui „Couvade“ sindromas yra nežinomas, jis jau aprašytas daugiau nei prieš šimtą metų. Besilaukiant moteriai vyras irgi gali patirti tam tikrus su nėštumu susijusius fizinius bei psichologinius pokyčius.



„Nereikia galvoti, kad vyras, patiriantis „Couvade“ sindromo simptomus, yra nevyriškas! Tai tik parodo, kad jis turi stiprų emocinį ryšį su partnere ir būsimu šeimos pagausėjimu. Todėl šiuos vyrus reikėtų pagirti, o ne išjuokti“, - įsitikinusi gydytoja akušerė ginekologė Viktorija Navickienė.

zolio padidėjimas“, - komentuoja gydytoja.

„Atsiranda fiziniai pokyčiai: nuolatinis arba protarpinis pykinimas, kartais net vėmimas. Valgymo sutrikimus galima priskirti ir prie fizinių požymių - vyrui gali atsirasti apetito padidėjimas arba visiškai jo išnykimas, polinkis neįprastiems maisto produktams, kuris dažniau tapatinamas su besilaukiančiomis moterimis. Deriniai dažnai stebina - žmogus gali staiga panorėti bananų su kečupu ar šokolado su raugintais agurkėliais. Aišku, dėl visų valgymo pokyčių gali atsirasti ženklaus svorio padidėjimas arba nukritimas“, - pasakoja gydytoja.

Kai kuriems vyrams gali formotis ir kur kas akivaizdesni simptomai - daliai atsiranda pakitimų krūtų srity-

Tarp kitko:

„Cleveland Clinic“ dalinosi 2007 m. padaryta išvada, kad „Couvade“ sindromo simptomai pasaulyje gali pasireikšti net iki 97 proc. partnerių. ●

je. „Gana dažnas reiškinys yra skrandžio, galvos ir nugaros skausmai, viduriavimas ar vidurių užkietėjimas, retais atvejais - aknė ir panašios odos problemos. Pribloškia tai, kad kai kuriais atvejais vyrams atsiranda krūtų padidėjimas, speneliai gali jaustis ir atrodyti stangresni. Reikia paminėti ir šlapinimosi sutrikimus bei kraujavimą iš nosies - pastarojo atsiradimą paaiškinti gana sudėtinga“, - komentuoja V.Navickienė.

Jos žiniomis, pirmieji požymiai gali pasireikšti vos sužinojus apie partnerės nėštumą ir dingti iškart po gimdymo. „Pats gimdymas taip pat gali stipriai paveikti vyrą - retais atvejais jis gali netgi jausti sąrėmių skausmus. Kai moteris ima patirti pirmuosius sąrėmius, vyras yra taip smarkiai įsijautęs ir toks empatiškas partnerei, kad iš tiesų pradeda jausti tai, ką jaučia ji. Tėčiui besijaučiant nepatogiai dėl naujo socialinio statuso gali netgi prasi-dėti pogimdyvinė depresija“, - teigia akušerė.

Visuomenės stigma

„Dažniausiai tai nutinka vyrams, kurie yra empatiški, sugeba tiek fiziškai, tiek emociškai įsijauti ir susitapatinti su nėštumu. Įdomus faktas - šis reiškinys dažniau atsitinka porose, kuriose moteris yra natūraliai dominuojanti“, - aiškina V.Navickienė.

Gydytoja ramina: norint atsikratyti simptomų, nebūtina imtis jokių medicininių priemonių. „Ar reikia dėl šio sindromo nerimauti? Tikrai ne! Šitie simptomai yra laikini ir išnyksta be gydytojų įsitraukimo ar medikamentinio gydymo. Jeigu

nerimas ar nemiga yra užsitęsę, sukelia problemas kasdieninėje veikloje, sutrinka darbas ir poilsis, tuomet vertėtų apgalvoti, ar nereikia kreiptis dėl psichologo konsultacijos.“

V.Navickienė sako, kad statistikos surinkti nepavyksta - vyrai apie šią būseną atvirauti nelinkę.

„Savo praktikoje vyrų, turinčių šį sindromą, nesutikau. Tai gali būti dėl to, kad mūsų visuomenė yra stigmatizuota. Vyras, pradėjęs jausti požymius, viešai apie tai tikrai nepasakos. Neįsivaizduoju, kad koks dainininkas interviu metu pasakytų, kad kai jo žmona buvo nėščia, jam irgi ėmė didėti krūtys. Galbūt psichologo kabinete, kur viskas yra apkalbama konfidencialiai, tokių situacijų ir pasitaiko.

Šiuo metu įvardinti sindromo dažnį Lietuvoje nebūtų įmanoma - tokia statistika nerenkama. Dėl to vyrai, pajutę simptomus ir dėl jų nerimaujantys, neturėtų bijoti apsilankyti pas psichologus vien dėl stigmatizuotos visuomenės keliamų įsitikinimų“, - pataria pašnekovė.

Anot jos, galima spėti, kad bėgant metams šio sindromo atvejų daugės, nes vyrai vis aktyviau įsitraukia į vaikų auginimo procesą. „Anksčiau vaikų auginimas būdavo tik mamos reikalas, tačiau mūsų visuomenė tobulėja visomis prasmėmis, todėl ir vyrų įsitraukimas tampa didesnis. Reikia neužmiršti, kad tėčiai neturi tik padėti auginti vaiką, jie jį augina kartu. Vyras nėra tik pagalbininkas. Tėtis, kuris leidžia mamai pailsėti pats migdydamas vaikus nėra silpnulis ar po moters padu“, - pabrėžia V.Navickienė.

Pašnekovės teigimu, reikėtų apversti tradicinius įsitikinimus aukštytyn kojomis - emociškai ir fiziškai įsitraukiantis vyras neturėtų būti gėdijamas. „Nereikia galvoti, kad vyras, patiriantis šiuos simptomus, yra nevyriškas! Tai tik parodo, kad jis turi stiprų emocinį ryšį su partnere ir būsimu šeimos pagausėjimu. Todėl šiuos vyrus reikėtų pagirti, o ne išjuokti“, - skatina gydytoja. ●

Gražu, bet kenkia sveikatai

Parafino žvakės - ir gražu, ir skaniai kvepia. Tačiau ar sveika tokias žvakes ir smilkalus naudoti?

LRT RADIO laidoje „Kaip jauteisi?“ Baltijos aplinkos forumo ekspertas Gražvydas Jegelevičius teigė, jog iš sintetinių medžiagų pagamintos žvakės degimo metu išskiria tam tikrus toksinus, kurie nėra palankūs žmogaus sveikatai.

„Iš sintetinių medžiagų, t. y. parafino, pagamintos žvakės degimo metu išsiskiria lakūs organiniai junginiai ir poliaromatiniai angliavandeniliai. Tai yra vėžį sukeliančios medžiagos. Nėra visiškai saugu daug ir dažnai deginti tokias žvakes dėl jų poveikio sveikatai“, - sako specialistas.

Be to, ekspertas pabrėžia, kad dažnai ir daug deginant sintetines žvakes poveikis yra aštresnis.

„Gali būti lengvas kvėpavimo takų trikdymas, galvos skausmas -



bendra savijauta gali suprastėti, (...) gali pasireikšti silpnumas. Svarbu gerai vėdinti patalpą“, - akcentuoja jis.

G.Jegelevičiaus teigimu, žmogaus organizmui saugiausios žvakės yra iš natūralių medžiagų - bičių ar kitų augalinio vaško. Be to, jis pabrėžia, kad reikėtų vengti kvapiųjų žvakių su sintetiniais kvapais.

„Jose gali būti alergizuojančių junginių ir kitų pavojingų medžiagų, kurios trikdo žmogaus endokrininę sistemą ir gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį sveikatai. Namų aplinkoje gali būti ir kitų pavojingų poveikių šaltinių. (...) Turime programėlę, kaip patikrinti poveikį.

Mūsų puslapyje pagalvok.lt galima surasti plataus spektro duomenų apie gyvenimo būdo, buities objektų, plastiko gaminių, namų kvapų klausimus. Suvedus visus duomenis, susumuojamas rezultatas ir pateikiamos rekomendacijos“, - sako pašnekovas.

Nors šiuo metu yra populiarūs ir namų kvapai, vis dėlto nežinoma, kas yra jų sudėtyje.

Be to, reikėtų vengti ir smilkalų, kadangi degimo metu susidaro kenksmingi produktai. Jeigu smilkalai vis dėlto yra naudojami, po jų reikėtų gerai išvėdinti patalpas. ●

Viršelio interviu



LRT Metų apdovanojimuose Ajana pelnė Metų asmenybės titulą. Su vyru Justu Pažarausku. D.Umbraso nuotr.



„Svajonių žygis“ prasidėjo jos gimtuose Usėnuose. Kelionė tęsėsi net 333 km.

A.Lolat-Pažarauskienė: leiskime vieni kitiems kvėpuoti

Atkelta iš 1p.

- Mulan yra be proto empatiška ir švelni. Su manimi jai visada šventė, nes nuolat gali daryti tai, ką labiausiai mėgsta - padėti. Pamato, kad negaliu nusiauti batų ar kad sunkiau kvėpuoju, iškart skuba į pagalbą. Ir dar gauna skanėstą už tai! (Juokiasi.)

Žmonės dažnai mano, kad turiu kojų paralyžių, bet iš tiesų turiu viso kūno paralyžių. Atlikti paprastus dalykus - atidaryti, uždaryti, nusimauti, apsimaui - kartais man užtrunka ir iki poros valandų. Mulan gali atidaryti stalčius, duris, išjungti ar įjungti šviesas, padėti nusimauti kojines, parvesti Justą namo. Tai tokie smulkūs dalykai, kurie gyvenimo kardinaliai neapverčia, bet gerina gyvenimo kokybę. Ji gauna apdovanojimus už tai, kad yra savimi, o man ji - nepamainoma pagalba.

Iš viso fonde „Mulan“ yra devyni šunys. Septyni jų jau išskeliavo į šeimas. Kiekvienas šuo atlieka skirtingas užduotis. Pavyzdžiui, vienas išmokytas patraukti autizmą turinčią mergaitę nuo lango, kitas - parvesti nuolat iš namų pabėgantį



Ajana su savo asistente Mulan

“MULAN GALI ATIDARYTI STALČIUS, DURIS, IŠJUNGTI AR ĮJUNGTI ŠVIESAS, PADĖTI NUSIMAUTI KOJINES, PARVESTI JUSTĄ NAMO. TAI TOKIE SMULKŪS DALYKAI, KURIE GYVENIMO KARDINALIAI NEAPVERČIA, BET GERINA GYVENIMO KOKYBĘ.

berniuką. Dar vienas šunelis padeda kurčių tėvų šeimai - šuo tėvams praneša, kad vaikas verkia. Visi šie šunys keičia žmonių gyvenimus.

Ko neturime, tai šunų vedlių. Manau, kad Lietuvai dar per anksti. Mūsų kultūrinis supratimas apie šunis dar netinkamas - įsivaizduojama, kad šuo yra arba robotas, kurį reikia į kampą įkišti, arba rankinukas, kurį reikia visada su savimi nešiotis.

O infrastruktūra! Keliai duobėti, taktiliniai perėjimai dažnai veda tiesiai į medį. Jei pradėsime ruošti šunis vedlius anksčiau, nei būsime

tam pasiruošę, prisišauksime daugiau bėdų nei naudos.

- **Girdėjau, sieksite dar vieno rekordo. Vėl rengiatės žygiuoti?**

- Vėl žygiuosiu. (Šypsosi.) Tai turėtų būti paros akcija. Kai paskelbiau, kad kviečiame Gineso rekordų komandą į Lietuvą, visi ėmė spėlioti, koks bus rekordas. O aš juokauju - pirmiausia reikia iš kotletų režimo pereiti į salotų, o tada jau žiūrėsime kaip seksis. (Juokiasi.)

- **Aktyvumo ir pozityvo jums netrūksta. Kaip manote, ar šios savybės padėjo greičiau integruotis į visuomenę?**

- Manau, kad taip. Vis dėlto daug kas priklauso ir nuo sėkmės. Jei augi šeimoje, kuri tave palaiko, bus gerokai lengviau. Jei tokioje, kuri stengiasi uždaryti, užrakinti - sunkiau.

Kita vertus, visada galima ką nors pataisyti. Kartais matau, kaip žmonės su negalia atmeta galimybes vien dėl to, kad juos „ne taip“ pavadino - negalioju, o ne žmogumi su negalia. Bet juk svarbiau ne žodžiai, o tai, kaip elgiesi. Norėčiau, kad mes leistume žmonėms šalia mūsų kvėpuoti. Taip, kartais reikia pabarti, kartais vyksta nesąmonių, bet švelnumo reikia ir iš mūsų pusės. Juk mes visi mokomės gyventi kartu. ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

SKIRTINGOS SPALVOS
POKALBIS APIE ANKSTUKUS
SU ELENA IR TADU
BRUZGULIAIS



Lietuvos
SVEIKATA

