

Insights. Before the teeth whitening procedure the soft tissues of the oral of patients, who participated in the research, were healthy and not damaged. The teeth shade of all research participants was individual. The patient, who whitening the teeth at the dentist's office by UV rays, was felt teeth sensitivity after the teeth whitening procedure. The teeth shade has changed almost for all research participants. The teeth whitening procedure at the dentist's office with UV rays has the greatest impact on the teeth shade. The smallest effect on the teeth shade was made by the toothpaste. The teeth sensitivity was caused by the teeth whitening procedure at the dentist's office with UV rays. The research participants said that it was uncomfortable to use a tooth whitening pencil and toothpaste for the teeth whitening.

Literatūra

1. Bendinskaitė R. Dantų balinimas. Žiūrėta 2018-03-09 internete <https://odontologurumai.lt/pacientams/burnos-sveikata/81-dantu-balinimas>.
2. Gladwin M., Bagby M. Clinical aspects of dental materials. Theory, practice, and cases. Baltimore: LWW; 2009, p. 338–343.
3. Almonaitis V., Balčikonys E., Bendinskaitė R. ir kt. Klinikinė odontologija. Vilnius: UAB „Vaistų žinios“, 2008.
4. Alqahtani M. Q. Tooth-bleaching procedures and their controversial effects: A literature review. The Saudi Dental Journal. 2014; 26:33–46.
5. Bruzell E. M., Pallesen U., Thoresen N. R., Wallman C., Dahli J. E. Side effects of external tooth bleaching: a multi-center practice-based prospective study. Br Dent J. 2013 November [online]. From Pubmed – as supplied by Publisher [cited 2018-02-05]. Available from Internet <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>>.
6. Žukauskaitė L., Vaitkevičienė I. Lazeriai odontologijoje. Stominfo 2009;3:1822–3087.
7. Henry R. K., Carlin M. The effect of gum chewing on sensitivity associated with in-office whitening procedures. Int J Dent Hyg. 2015 November [online]. From Pubmed – as supplied by Publisher [cited 2018-04-05]. Available from Internet <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>>.
8. Suilieman M. An overview of bleaching techniques: I. History, chemistry, safety and legal aspects. Dent Update. 2004 December [online]. From Pubmed – as supplied by Publisher [cited 2018-04-05]. Available from Internet <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>>.
9. Ji-Young K., Jong-Ho K., Sug-Youn Ch., Sei-Young Y., Hae-Young Y., Sang-Hoon K. Apparatus and method for whitening teeth. Žiūrėta 2018-05-02 internete <http://scholar.google.lt>.
10. Gurrero J. C., Jimenez - Farfan M. D., Lopez - Salgado A., Barker M. L., Gerlach R. W. Professional whitening strips in a university population. American Journal of Dentistry. 2009;22(2):114.
11. Milanovich N., Ryan B. C., Curtis J. P., Subramanyam R., Principe M. Dental whitening method. Žiūrėta 2018-05-02 internete <http://scholar.google.lt>.
12. Zanolli J., Marques A., da Costa D. C., de Souza A. S., Coutinho M. Influence of tooth bleaching on dental enamel microhardness: a systemic review and meta-analysis. Australian Dental Journal. 2017;62(3):276–282.
13. Montgomery E. Method of simultaneously cleaning and whitening teeth. Žiūrėta 2018-05-02 internete <http://scholar.google.lt>.
14. Soares D. G., Basso F. G., Hebling J., de Souza Costa C. A. Concentrations of and application protocols for hydrogen peroxide bleaching gels: effects on pulp cell viability and whitening efficacy. Journal of Dentistry. 2014;42(2):185–198.
15. Jesus O. C., Carlos O. C., Alvaro O. Z., Jose C. B. Clinical efficacy of a bleaching system based on hydrogen peroxide with or without light activation. European journal of esthetic dentistry: official journal of the European Academy of Esthetic Dentistry. 2010. Žiūrėta 2018-05-02 internete <https://www.researchgate.net>.
16. Alomari Q., El Daraa E. A randomized clinical trial of in-office dental bleaching with or without light activation. The journal of Contemporary Dental Practice. 2010;11(1):17–24.
17. Alexander J. A., Surajudeen A., Aliyu E. U., Omeiza A. U., Zaini M. A. Multi - metals column adsorption of lead (II), cadmium (II) and manganese (II) on to natural bentonite clay. The journal of Water Sci Technology. 2017;76(7–8):2232–2241.
18. Moosavi M. Bentonite clay as a natural remedy: a brief review. Iran Journal Public Health. 2017;46(9):1176–1183.
19. Chowdhury B. R., Garai A., Deb M., Bhattacharya S. Herbal toothpaste – a possible remedy for oral cancer. Journal of natural products. 2013;6:44–55.

SAVIŠVIETA

Ką reikia žinoti apie cukrinį diabetą?

Vida Augustinienė

Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė

Cukrinio diabeto epidemija

Cukrinis diabetas – sunki lėtinė, gyvybei pavojinga liga. Pasaulyje diabetas yra viena iš didžiausių XXI a. negandų, plintanti kaip epidemija. Drastiškai daugėja antro tipo diabetu sergančių vyresnio amžiaus žmonių. Tarptautinės diabeto federacijos (TDF) Atlaso IX leidinio (*IDF Diabetes Atlas, Ninth edition 2019*) naujausiais duomenimis, 2019 m. pasaulyje sirgo 463 mln. (9,3 proc.) 20–79 metų amžiaus gyventojų. Kasmet 128,9 tūkst. vaikų ir paauglių (0–19 metų amžiaus) diagnozuojamas pirmo tipo diabetas, 2019 m. juo sirgo 1,1 mln. šio amžiaus vaikų ir paauglių. Skaičiuojama, kad 2019 m. 20,4 mln. (15,8 proc.) gyvų gimusiųjų yra paveikti hiperglikemijos nėštumo metu. Dėl to padidėja rizika ateityje šioms moterims susirgti antro tipo diabetu.

232 mln. (50,1 proc.) pasaulio gyventojų liga dar nedidžios, ir jiems didėja komplikacijų (kojų amputacijų, širdies ir kraujagyslių ligų, inkstų nepakankamumo, aklumo ir kitų) rizika. Gliukozės tolerancijos sutrikimas nustatytas 374 mln. (7,5 proc.) pasaulio gyventojų. 2019 m. dėl diabeto ligos mirė 4,2 mln. žmonių. Skaičiuojama, kad 2019 m. išlaidos diabetui sudarė 760 milijonų JAV dolerių. Vienam 20–79 metų amžiaus gyventojui, sergančiam diabetu, pasaulyje išleidžiama apie 1,67 tūkst. JAV dolerių per metus.

Prognozuojama, kad iki 2030 m. bendras diabetu sergančių 20–79 metų amžiaus gyventojų skaičius padidės iki 578 mln. (10,2 proc.), o 2045 m. pasaulyje sirgs jau 700 mln. (10,9 proc.). Gliukozės tolerancijos sutrikimas iki 2030 m. padidės iki 454 mln. (8 proc.), o iki 2045 m. jis išaugs iki 548 mln. (8,6 proc.) 20–79 metų amžiaus gyventojų pasaulyje. Planuojama, kad 2030 m. išlaidos diabetui

jau sieks 825 milijonus JAV dolerių, o 2045 metais – 845 milijonus JAV dolerių.

Europoje 2019 m. diabetu sirgo 59,3 mln. (8,9 proc.) 20–79 metų amžiaus gyventojų, 24,2 mln. (40,7 proc.) liga dar nediagnozuota. Vienam 20–79 metų amžiaus gyventojui, sergančiam diabetu, Europoje išleidžiama apie 2,72 tūkst. JAV dolerių per metus. Europoje pirmo tipo diabetu serga apie 296,5 tūkst. vaikų ir jaunuolių iki 19 metų amžiaus.

Lietuvoje 20–79 metų amžiaus grupėje diabetas 2019 m. buvo diagnozuotas 114,3 tūkst. (5,4 proc.) gyventojų. Be to, pažymima, kad 41,5 tūkst. sergančiųjų diabetu liga dar nediagnozuota, vadinasi, ir negydoma, todėl galimai jiems vystosi ligos komplikacijos. Dėl diabeto ligos vien 2019 m. Lietuvoje mirė per 1,34 tūkst. šios amžiaus grupės sergančiųjų. Vienam 20–79 metų amžiaus gyventojui, sergančiam diabetu, Lietuvoje vidutiniškai išleidžiama apie 1,23 tūkst. per metus. Lietuvoje pirmo tipo diabetas diagnozuotas 995 vaikams ir jaunuoliams iki 19 metų amžiaus.

Diabetas kelia rimtą grėsmę pasaulio sveikatai, nepaisant nei socialinio, nei ekonominio statuso, nei valstybių sienų. Žmonėms, sergantiems diabetu, kyla grėsmingų visą gyvenimą lydinčių komplikacijų, jiems reikia vis daugiau medicininės priežiūros, sumažėja jų gyvenimo kokybė, šeima patiria didžiulį stresą. Netinkamai valdant diabetą ir negydant komplikacijų pririekia dažnai gulėti ligoninėse ir sergantįjį gali ištikti ankstyva mirtis. Pasauliniu mastu diabetas yra viena iš 10 pagrindinių mirties priežasčių.

Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija

Nepaisant akivaizdžios tiesos, kurią atspindi pateiktieji duomenys, yra teigiama žinia: anksti diagnozavus ligą ir gavus tinkamą gydymą, diabetą galima valdyti ir išvengti jo komplikacijų. Be to, antro tipo diabetui dažnai galima užkirsti kelią ir yra patikimų įrodymų, kad kai kuriais atvejais jo galima išvengti. Reikalingi skubūs nacionaliniai veiksmai, siekiant pagerinti antro tipo diabeto prevenciją ir visų tipų diabeto valdymą. Vyriausybė turi atsižvelgti į sveikatos politiką visose srityse, kad užtikrintų geriausią įmanomą priežiūrą ir gyvenimo kokybę diabetu sergantiems žmonėms.

Tenka apgailestauti, kad Lietuvoje iki šiol neturime Nacionalinio diabeto plano, tebesivadovaujama 2012 m. patvirtintu Cukrinio diabeto ambulatorinio gydymo kompensuojamaisiais vaistais aprašu. Pasaulis juda personalizuotos medicinos link, kai vaistas individualiai pritaikomas ligoniui. Yra sukurti šiuolaikiniai vaistai, kurie ne tik kontroliuoja diabetą, bet ir atitolina sunkias komplikacijas, sumažina kardiovaskulinių mirčių dažnį. Ypač svarbus sergančiųjų diabetu mokymas valdyti ligą. Cukrinis diabetas skiriasi nuo kitų ligų vienu išskirtiniu požimi: siekiant gerų gydymo rezultatų, pagrindinis vaidmuo tenka pačiam sergančiajam. Netinkamai kontroliuojama liga pavojinga dėl savo baisių komplikacijų (aklumas, inkstų nepakankamumas, galūnių amputacijos, kraujagyslių, širdies, nervų ir kt. ligos) vystymosi. Mokymas yra svarbiausias faktorius, siekiant teisingos diabeto kontrolės, gerų rezultatų. Tai visą gyvenimą

besitęsiantis procesas, integruotas į sveikatos priežiūrą, ne tik drastiškai mažina lovodienius, bet ir mažėja 50 proc. amputacijų ir 78 proc. hipoglikeminių komų (*The Economics of Diabetes and Diabetes Care: a report of the Diabetes Health Economics Study Group. IDF and WHO, 1997; Therapeutic Patient Education, Report of a WHO Working Group, 1998*). Sparčiai gerėjant diabeto tyrimo, gydymo situacijai, būtinas nuolatinis ne tik sergančiųjų bei jų šeimos narių, bet ir specialistų žinių atnaujinimas.

Gydymo įstaigose žmonėms trūksta informacijos, ne visada atliekami profilaktiniai tyrimai, daugumoje jų nevyksta ligonių mokymas, dėl lėšų stokos ir biurokratinių barjerų neįrengti diabeto mokymo ir diabetinės pėdos priežiūros kabinetai. Sergantiems diabetu trūksta savikontrolės priemonių. Valdžios pareigūnai ir visuomenė dar nesupranta diabeto kontrolės svarbos. 2015 m. Lietuvos diabeto asociacija kartu su VU Medicinos fakulteto studentais ir jų vadove doc. Ž. Visockiene atliko tyrimą „Antro tipo diabetu sergančiųjų ligos gydymo įvertinimas“, kuris parodė, kad 46 proc. žmonių ligą nepakankamai kontroliuoja. Vien 2019 m. Pasaulinės diabeto dienos renginių metu rajonuose atliktų kraujo gliukozės tyrimų rezultatai parodė, kad iš patikrintų 559 sergančiųjų diabetu kraujo gliukozė net 52,8 proc. viršija normą, o iš profilaktiškai pasitikrinusiųjų 4218 žmonių, kuriems nėra diagnozuotas diabetas, kraujo gliukozė net 10 proc. didesnė už normą. Jiems patarta kreiptis į šeimos gydytojus išsitiirti, ar neserga cukriniu diabetu.

Lietuvos diabeto asociacija

Lietuvos diabeto asociacija (LDA) yra skėtinė organizacija, kurią sudaro 50 miestų ir rajonų diabeto bendrijų, draugijų, klubų. Lietuvos diabeto asociacijai 2019 m. gruodžio 9 d. sukako 30 metų. Asociacijos misija – skatinti diabeto priežiūrą, prevenciją ir sergančiųjų diabetu gydymą Lietuvoje.

Pagrindiniai veiklos uždaviniai: ginti sergančiųjų teises, dalyvaujant Sveikatos apsaugos, Finansų ministerijų, savivaldybių komisijose, tarybose, komitetuose, bei užtikrinti, kad visi cukriniu diabetu sergantys žmonės gautų savo amžiui reikiamą priežiūrą ir praktinį mokymą; mokyti sergančiuosius tinkamai valdyti ligą, būti nepriklausomiems, pasitikėti savimi. Diabeto savikontrolės mokymas gerina ligos priežiūros rezultatus, yra ekonomiškai efektyvus ir taupo išlaidas sveikatos priežiūrai; suteikia žinių visuomenei apie cukrinio diabeto ir jo komplikacijų prevenciją.

LDA diabetu sergančiųjų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklos (nuo 1990 m.) ir mokymas vyksta skirtinguose rajonuose, juose gali dalyvauti diabetu sergantys vaikai ir suaugusieji, jų šeimos nariai, slaugytojai. Tai daugeliui sergančiųjų yra vienintelė galimybė pradėti savarankiškai save prižiūrėti. Pasitikėjimo suteikia ne tik profesionali komanda, bet ir likimo draugai. Be to, gerai organizuota laisvalaikio programa leidžia sergantiems patirti daug džiaugsmo ir pasijusti visateisiais visuomenės nariais. Sustiprėję tiek fiziškai, tiek dvasiškai, įgiję savarankiškų ligos kontrolės įgūdžių, sergantieji diabetu vaikai ir suaugusieji lengviau integruojasi į visuomenę.

LDA buveinėje nemokamai konsultacijas teikia gydytojas endokrinologas, praktinius mokymus mitybos, savikontrolės klausimais veda slaugytojas diabetologas.

Fiziniam aktyvumui skatinti kasmet organizuojami žygiai dviračiais, sporto varžybos. Lapkričio mėnesį organizuojama respublikinė konferencija, skirta Pasaulinei diabeto dienai (lapkričio 14 d.) paminėti. Renginiai vyksta visoje Lietuvoje, jie skiriami visuomenės švietimui cukrinio diabeto klausimais. Atliekami profilaktiniai kraujo gliukozės tyrimai rizikos veiksnių sirgti diabetu turintiems žmonėms (vyresnei nei 40 metų amžiaus, per didelis svoris, kraujo spaudimas, cholesterolis, moterys, sirgusios nėštumo diabetu ar gim-

džiusios sunkesnius negu 4 kg svorio vaikus, jaučiantys ligos simptomus – didelį troškulį, dažną bėgiojimą į tualetą, alkio jausmą, turintiems regėjimo sutrikimų, atsiradus negyjančių žaizdų ir kt.). Be to, jau 26 metus leidžiamas žurnalas „Diabetas“, kurį galima užsiprenumeruoti pašto skyriuose ar skaityti internete www.dia.lt. Žurnale galima rasti visą reikiamą informaciją apie diabeto mokslinius tyrimus, gydymo ir kontrolės naujoves, valstybės kompensuojamą gydymą, savikontrolės priemones, dalytis ligos istorijomis, sužinoti apie LDA organizuojamus renginius. Informacijos galima teirautis el. paštu info@dia.lt, mob. tel. 8 652 11555, tel. (8 5) 2620783, (8 5) 2625476.

Gyvenimo kokybė ir aktyvi gyvensena

Danguolė Andrijauskaitė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Fizinė, emocinė ir psichikos sveikata sudaro prielaidas gyventi prasmingai ir gerai jaustis. Įrodyta, kad geros sveikatos ir poilsio, kokybiško saikingai vartojamo maisto, optimalaus fizinio krūvio sąsajos labai stiprios. Taip pat gerai žinoma, jog žarstyti patarimus „daryk taip“, „elkis šitaip“, „saugok sveikatą“ nėra veiksminga. Tačiau vis daugiau mokslo tyrimais pagrįžiama, kad per žmogaus sąmonę galimi labai stiprūs savireguliacijos procesai, svarbūs sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Aukso vidurio link: ir prieš srovę, ir pagal tėkmę

Brandaus ir vyresnio amžiaus žmonės labiausiai jaudina ne amžius, o tai, kad mažėja galimybių, jėgų, energijos, kad tai, kas buvo lengva, tampa sudėtinga, o kas įdomu – nebesvarbu. Tokiomis aplinkybėmis aktyvūs gyvensenos pokyčiai, net jeigu iki tol sveika gyvensena buvo ignoruota, gali tapti labai gera sąjungininke.

Nieko nepakeis melavimas sau, jog kūno ir psichikos pokyčiai, susiję su amžiumi, gali vykti be nerimo, išgyvenimų ir nepatogumų. „Liūdesys – tai gyvybinės energijos netekimo pasekmė. Veiksmingiausi vaistai, kurie padėtų išvengti tokios savigailos, t. y. egoizmo pasireiškimo bei valios stokos, yra mąstymo būdo keitimas“, – teigė filosofas ir dailininkas Nikolajus Rerichas.

Neįmanoma pakeisti gamtos plano prasidėti, vystytis ir slopti, bet galima rūpintis savimi, lavinti kūną, mokytis naujų dalykų, keliauti ir pažinti. Bet galima rasti aukso vidurį tarp susitaikymo su tuo, kas neišvengiama, ir pastangų koreguoti tai, ką pakeisti įmanoma.

Svarbu teisingai įžvelgti, ką galima koreguoti ar tobulinti. Ligas ir negalavimus galima gydyti. Verta pasinaudoti šiuolaikinėmis sveikatos priežiūros galimybėmis, nesitaikstyti su ligų simptomais, ypač tais, kuriuos galima koreguoti keičiant gyvenseną. Padės tinkamas maitinimasis, kūno sveikatinimo procedūros ir, jei manote, jog svarbu, – lankymasis kosme-

tologijos kabinete. Jeigu ėmėte gauti pastabų dėl rizikingo vairavimo stiliaus, rinkitės saugesnį keliavimo būdą. Maža fizinės jėgos? Mankštinkitės.

Fizinis aktyvumas

Judėjimas – tai intensyvesnis širdies darbas ir kraujotaka, geresnė nuotaika ir didesnis darbingumas, ištvermingumas, taip pat stipresnis imunitetas, geresnis miegas. Kai energijos pakanka, ir kasdienės problemos atrodo paprastesnės. Fizinė veikla veiksmingai šalina nemigą, įtampą, fizinį ir emocinį nuovargį, padeda palaikyti optimalią kūno masę.

Išsamūs tyrimai rodo, kad labiausiai nutukimą skatina saldus ir riebus maistas bei su juo gaunamas omega-6 rūgščių perteklius. Vis dėlto vien tik pagal kūno masę dar negalima spręsti apie ligų riziką. Naujausi tyrimai atskleidė vadinamąjį nutukimo paradoksą – mažesnis kūno masės indeksas (KMI) nesudaro prielaidų ilgesnei gyvenimo trukmei, lieknumas nebūtinai yra sveikumo požymis. Pavyzdžiui, žmonėms, kurie daug valgo, bet nestorėja, riebalai gali kauptis ant širdies ir kepenų, o tai gali provokuoti ligas. Liekniems žmonėms mirties rizika nėra mažesnė nei stambesniems žmonėms. Ištyrus kelių milijonų žmonių gyvensenos ypatumus, nustatyta, kad mirštamumas nuo visų ligų yra toks pat, kai KMI yra apie 20 ir kai KMI yra apie 30. KMI esant mažesniai nei 27 (nuo 27 iki 20), mirštamumas nuo visų ligų ne mažesnis, bet didesnis.

Okinavos salos (Japonija) gyventojai gyvena ilgiausiai pasaulyje. Jie per dieną suvartoja maisto, kurio energinė vertė apie 1785 kilokalorijas.

Didelės imties mokslo tyrimų duomenys įrodo, kad žmonės taptų lieknesni, jeigu nebendratų su nutukusiu tos pačios lyties draugu, t. y., kai geriausias draugas yra nutukęs, tikimybė pačiam nutukti („užsikrėtus“ nesveiku gyvenimo būdu) didėja apie 100 proc.

Vieno ilgiausiai, net trisdešimt metų trukusio tyrimo, vadinamojo Kopenhagos tyrimo (Schnohr ir kt., 2013), ku-

riame dalyvavo 17 589 sveiki žmonės, rezultatai parodė, kad kasdien lėtu tempu bėgiojusių bent 5–10 minučių žmonių bendras mirtingumas sumažėjo apie 45 proc.; bėgiojusių vyrų ir moterų biologinis amžius buvo mažesnis atitinkamai 6,2 ir 5,6 metais, palyginti su neaktyviais bendraamžiais.

Senjorams ir ne tik

Fizinė veikla turi būti maloni ir nekelti įtampos. Mėgstantiesiems vaikščioti reikia turėti omenyje, kad naudingesnis ne lėtas pasivaikščiojimas, o intensyvus ėjimas. Eiti reikėtų šiek tiek sparčiau nei paprastai. Geriau jaustis padės kasdieninė mankšta. Kuo mažiau laiko galite skirti mankštai, tuo ji turėtų būti intensyvesnė. Be abejo, reikia atsižvelgti į individualius poreikius. Jeigu dar nesate fiziškai pasirengę, nepasveikote po traumos ar pasirinkote netinkamą krūvį, iškart po intensyvaus pasivaikščiojimo jausite raumenų skausmą. O sąnarių skausmus galite pajusti kitą dieną. Nereikia išsigąsti ir liautis; nesudėtingą mankštą daryti vis tiek reikėtų. Tačiau į skausmą negalima numoti ranka. Sergant artritu ir kitomis sąnarių ligomis, ypač svarbu tinkamai maitintis.

Būtina bent kas antrą dieną po valandą pabūti gryname ore ar pasimankštinti sporto salėje – geriau prižiūrint kūno kultūros specialistui, nes be jo priežiūros pratimai gali būti atliekami netaisyklingai ir žaloti. Vyresnio amžiaus žmonėms patartina vartoti maisto papildų, skatinančių sąnarių kremzlių regeneraciją. Raumenų spazmai (mėšlungis) po fizinio krūvio yra didelio raumenų nuovargio ir magnio stokos požymis.

Labai svarbu, kad organizme nestigtų ne tik magnio, bet ir kalcio, vitamino D₃ ir geležies. Svarbu:

- Vengti stresą sukeliančių situacijų. Patiriant sudėtingų ilgalaikių išgyvenimų, dera kreiptis į psichologą, psichoterapeutą, dvasininką.
- Kad netrūktų vitaminų, antioksidantų seleno, vitaminų A, E, B₅, C, kurie apsaugo smegenis nuo streso metu susidarančių laisvųjų radikalų poveikio. Vitaminas B₁ dalyvauja centrinės nervų sistemos (CNS) energijos apykaitoje, svarbus perduodant nervinius impulsus. Vitaminas B₆ dalyvauja nervinį impulsą perduodančių neurotransmiterių sintezėje. Vitaminas B₁₂ dalyvauja nervinių skaidulų dangalo, kuriuo sklinda nervinis impulsas, – mielino – bei neuromediatoriaus acetilcholino sintezėje. Magnis dalyvauja CNS energijos apykaitoje, mažina CNS dirglumą. Chromas dalyvauja energijos apykaitoje. Nustatyta, kad sergant depresija organizme trūksta folio rūgšties, cinko.
- Valgyti vaisių ir daržovių. Šiuose maisto produktuose gausu serotoninino ir antioksidantų bioflavonoidų.
- Vartoti pakankamai baltymų. Virškinimo metu baltymai suskaidomi iki amino rūgščių, iš kurių (triptofano, tirozino) organizme sintezuojami nervinį impulsą perduodantys neurotransmiteriai.
- Vengti alkoholio ir tonizuojamųjų nealkoholinių gėrimų. Alkoholio poveikio viena iš stadijų yra CNS veiklos slopinimas – tuo metu sustiprėja depresijos simptomai. Tą patį galima pasakyti ir apie kavą, stiprią arbatą, kitus tonizuojamuosius gėrimus. Gali atrodyti, kad alkoholis pagerina miegą, nes išgėrus lengviau užmigti. Tačiau alkoholis sutrikdo miego struktūrą ir taip pablogina miego kokybę.

- Reguliariai mankštintis arba dirbti fizinį darbą.
- Kasdien, taip pat ir šaltuoju metų laiku, bent valandą pasivaikščioti, ypač tinkamas tam metas – šviečiant saulei.
- Kas rytą nusišypsoti sau veidrodyje ir pasakyti, kad jaučiatės kur kas geriau nei vakar. Bent kelias minutes susitelkti į kvėpavimą ir įsivaizduoti, kad blogos emocijos iškvepiamos, o geros įkvepiamos.

Kiek žingsnių per dieną nueiti vidutiniu ar greitu tempu?

- 4–6 metų vaikams – apie 11 000 žingsnių;
- 6–11 metų – 13 000;
- 12–19 metų – apie 11 000;
- 20–65 metų suaugusiems – apie 8000. Jeigu šio amžiaus žmogus per dieną nueina mažiau nei 5000 žingsnių, jį galima vadinti fiziškai pasyviu;
- vyresniems nei 65 metų – apie 7500 žingsnių.

Rekomendacijos vyresnio amžiaus žmonėms:

- Kasdien mankštintis bent 15 minučių.
- Per savaitę reikia bent 3 mankštų, kuriose dominuotų ištvėrmės pratimai, stiprinantys širdies darbą. Per savaitę 3 kartus reikia atlikti mankštą, kurioje dominuotų pratimai, skirti raumenų jėgai ugdyti.
- Nepamiršti apšilimo pradžioje ir tempimo pratimų mankštos pabaigoje. Neskubėti. Nuoseklumas ir reguliarumas yra sėkmės raktai. Pamažu didindami krūvį pasieksite tikslą, o rezultatai bus ilgalaikiai.

Ilgai pasivaikščiojimui sparčiu žingsniu, joga ar kiti neintensyvaus fizinio aktyvumo būdai bei visavertis poilsis (7 valandos nepertraukiamo miego) – jūsų sąjungininkai.

Alinančios ir ilgos treniruotės vyresnio amžiaus žmonėms nerekomenduojamos, rinkitės trumpesnius, bet intensyvius užsiėmimus. Žmogaus raumenis ir visą organizmą palankiai veikia nedidelis fizinis krūvis, jeigu tai trunka daug metų ir yra gyvenimo dalis. Pavyzdžiui, intensyvi vos 10 minučių trukmės mankšta, atliekama kasdien, mirštamumą nuo įvairių ligų sumažina iki 30 proc.

Poveikis ne tik fiziniam kūnui

Atliekant fizinius pratimus, stiprėja ne tik sensomotorinė sistema (raumenys, kaulai, motoriniai nervai, sausgyslės, raiščiai), bet ir imuninė, centrinė nervų, endokrininė, širdies ir kraujagyslių sistemos. Tinkamas jų funkcionavimas lemia sveiką ir ilgą gyvenimą. Mankštintis verta, nes:

- fizinis aktyvumas mažina stresą ir todėl galima sakyti, kad tai labai geras vaistas nuo depresijos (Stubbs ir kt., 2017);
- fizinis aktyvumas gali pristabdyti bei švelninti Alzheimerio ligos simptomus, nes stimuliuoja smegenų plastiškumą, kapiliarų atsinaujinimą, azoto oksido išskyrimą bei mitochondrijų aktyvumą (Anna ir kt., 2017); taip pat fizinis aktyvumas yra veiksminga Alzheimerio ligos ir demencijos prevencijos ir gydymo priemonė (Saraulli ir kt., 2016, Cass ir kt., 2017);
- fizinis aktyvumas gali švelninti reumatoidinio artrito simptomus (Swardh ir Brodin, 2016);
- jėgos pratimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, pagerėja nuotaika, sumažėja streso pojūtis ir padidėja protinis darbingumas (Strickland ir Smith, 2016);

- jėgos pratimai stimuliuoja riebalų „deginimą“ kepenyse. Per 12 savaičių, atliekant pratimus 3 kartus per savaitę po 40–45 min., galima tikėtis pagerinti kepenų būklę (Hashida ir kt., 2017);
- fizinis aktyvumas pagerina kognityvines (pažinimo) funkcijas, kraujagyslių būklę ir smegenų metabolizmą (Maliszewska-Cyna ir kt., 2017).

Motyvacijai sustiprinti įsidėmėtinas šis tyrimas: dvidešimt keturi iki tol nesimankštinę 18–50 metų amžiaus žmonės buvo pakviesti mankštintis nemokamai. Pirmą mėnesį jie tai darė kartą per savaitę, vėliau – du kartus per savaitę. Viso tyrimo metu mokslininkai vertino dalyvių gebėjimą atlikti įvairias savikontrolės užduotis: nuo mažų pagundų (deserto vakare) įveikimo iki sudėtingų ištvermės pratimų. Po du mėnesius trukusių reguliarių pratybų pagerėjo fizinė ištvermė ir gebėjimas atsispirti saldumynams, tiriamieji ilgai nebevakarodavo prie televizoriaus. Įdomu, kad ir jokių nurodymų negavę tiriamieji ėmė nebeatidėlioti darbų, geriau valdė emocijas, į susitikimus atėdavo laiku, mažiau gėrė kavos, mažiau rūkė ir mažiau vartojo alkoholio. Daugiau laiko skyrė mokymuisi, mažiau valgė greito maisto ir mažiau išleido pinigų impulsyviai pirkdami.

Aktyviai ir prasmingai

Dėmesys asmeninei kūno kultūrai ar siekis sumažinti kūno masę turi teigiamą „šalutinį“ poveikį. Mažėjant atsavoriui, gerėja protinis ir fizinis darbingumas. Norint džiaugtis gyvenimu, reikia ir mąstyti, ir veikti, suprantant savo veiksmų prasmingumą. Darbo prasmės ir tikslingumo principą taiko reabilitacijos ir sporto bei kūno kultūros specialistai. Nustatyta, kad pacientas, kuris visiškai nesupranta aktyvios reabilitacijos prasmės, pratimus atlieka tarsi ne dėl savęs. Taip pat nustatyta, kad šiek tiek didesni, bet įgyvendinami tikslai mobilizuoja užduotis atlikti geriau. Kitaip tariant, mobilizuoja optimalus ir suvoktas tikslas.

Kitas principas – sudominimas bei nuostabos sužadimas. Jeigu užduotį atlikti įdomu, jos imamasi noriai ir su ugnele. Tai žinodamas, reabilitacijos specialistas sieks nustebinti pacientą duodamas užduotį, kurios šis dar nebuvo atlikęs. Jeigu paciento motyvacija optimali, tikėtini geri rezultatai. Tačiau tiek per didelė, tiek per maža motyvacija neleidžia mokytis naujų judesių arba gali trukdyti gerai atlikti anksčiau išmokus sudėtingus judesius (Wulf, 2007). Taigi sėkmę lemia adekvati motyvacija ir realus, galimybes atitinkantis tikslas („*Noriu geriau jaustis, todėl per tris mėnesius sumažinsiu kūno masę šešiais kilogramais.*“) bei jo siekimas taikant malonias priemones. Tai patvirtina šiuolaikiniai neurologijos srities tyrimai. Nustatyta, kad nervų ląstelių plastiškumas (atsikūrimas) priklauso nuo jų aktyvumo. Pažeistų nervų ląstelių atsikūrimą stimuliuoja dopamino išsiskyrimas, o jo aktyvumas labiausiai priklauso nuo motyvacijos, dėmesio koncentracijos ir atliekamų fizinių pratimų naudos (atpildo). Norint, kad efektyviau atsigautų pažeistos nervų ląstelės, būtina atlikti daugiau pratimų, kurie suteikia džiaugsmą ir supratimą, jog veikla yra prasminga. Be to, nurodo mokslininkai, pratimai turi būti atliekami kuo tiksliau ir kuo įvairesnėje bei įdomesnėje aplinkoje.

„Klaidinga manyti, kad tik miegas arba nieko neveikimas leidžia pailsėti nervų sistemai, – rašė Nikolajus Rerichas. – Pakanka pakeisti darbo pobūdį, ir ims funkcionuoti kiti nervinės veiklos centrai. <...> Dirbant su įkvėpimu ir atsidavimu, nejaučiama jokie nuovargio.“

Fizinės sveikatos ir psichikos sveikatos ryšį daugiau kaip prieš du tūkstančius metų pastebėjo Senovės Graikijos gydytojai. Šiandien sveikatos priežiūros ir kūno kultūros profesionalai pripažįsta – žmogaus sveikata reikalauja holistinio požiūrio, o sveikatos priežiūra neturėtų būti patikėta vien medikams, nors jų indėlis yra didžiausias.

Geri darbai ir atpildas „ne dabar“

Gyvensenos pokyčiai – mitybos koregavimas, fizinio aktyvumo didinimas, streso įveika – reikalauja nuolatinių pastangų ir disciplinos. Tik 15 proc. žmonių, atsikrėčiusių antsvorio, sugeba išlaikyti optimalią kūno masę. Kitiems pritrūksta valios tęsti fizinio aktyvumo ir maitinimosi programas. Kiekvieną kartą, kai atsisakote to, kas nenaudinga jūsų dvasinei raidai, kai ko nors nedarote, nes suvokiate, kad tai jums nieko gero neduos, stiprėja jūsų valia, – primena Rytų išmintis.

Kodėl savikontrolė ir valia yra savęs tobulinimo raktas ir sėkmingo gyvenimo prielaida? Septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje atliktas eksperimentas – vadinamasis zefyrų testas (angl. *Marshmallow test*), kurio autorius Kornelio universiteto (JAV) mokslininkas dr. Valteris Mičelas (Walter Mischel) nustatė valios ugdymo vaikystėje ir gyvenimo pasiekimų sąsajas. Vaikams buvo pasiūlytas arba vienas zefyras, jeigu jie jį suvalgys iškart, arba du, jeigu jie gautojo skanėsto kurį laiką nevalgys, bet sugebės šiek tiek palaukti. Tęstiniai tyrimai parodė, kad vaikai, kuriems anuomet pakako kantrybės luktelti, kad vėliau gautų daugiau, buvo geriau vertinami ir pagal įvairius kriterijus: jiems geriau sekėsi laikyti bendrųjų gebėjimų testus ir siekti mokslo aukštumų, be to, jų kūno masės indeksas buvo optimalus. Norėdami, kad pasitenkinimo jausmas trukėtų ilgai, turime savyje nugalėti troškimą atlygį gauti nedelsiant.

Vienas ydingiausių šiuolaikinio žmogaus įsitikinimų – kad išgydyti gali tik cheminiai vaistai, kad nereikia jokių asmeninių pastangų. Filosofas Nikolajus Rerichas įspėjo: „Tikroji profilaktika – ne tablečių vartojimas, o aplinkos sąlygų gerinimas. <...> Vaistus geriančiam pacientui išmincingas ir patyręs gydytojas ne tik Rytuose, bet ir Vakaruose patars būti gerai nusiteikęs ir galvoti ne apie bet ką, o tarsi palydėti vaistą mintimis apie jo veiksmingumą ir naudą.“

Šiuolaikiniai mokslininkai neapsiriboja apčiuopiamais objektais. Mokslininkus nustebino, kad po maždaug dviejų mėnesių kasdieninių meditacijos pratybų medituojančių žmonių smegenyse jie pamatė teigiamų struktūrinių pokyčių.

Įvairūs psichikos sveikatos stiprinimo metodai, tarp jų – savanoriavimas ir neatlygintinas darbas – palankiai veikia fizinę sveikatą. Nustatyta, kad:

- Jei ką nors nuoširdžiai dovanoji ir atiduodi, neprašydamas už tai atpildo, palanki įtaka žmogaus sveikatai yra daug didesnė nei ką nors malonaus gavus, priėmus.

- Reikia mokėti dovanoti. Jeigu dovanojama, bet dėl to jaučiama našta, galima neigiama įtaka sveikatai. Per didelės rūpinimasis kitų žmonių gerove ir perdėtas rūpestingumas didina globėjų mirtingumą apie 60 proc. Perdėtas tėvų rūpinimasis vaikais nėra gerai.
- Jeigu tiesiogiai praši pagalbos ir ją gauni bei vertinti, tai labai teigiamai veikia tavo sveikatą.
- Išmintingam žmogui būdingas gebėjimas valdyti savo emocijas; neišmintingas tas, kuris visada demonstruoja savo emocijas.
- Išmintingam žmogui būdingas gebėjimas kritiškai analizuoti, vertinti ir tobulinti save; neišmintinga manyti, jog esi tobulas ir kad charakterio gludinti nebereikia.

Apgalvok, daryk, džiaukis!

Ilgamųjų gyvenimo paslaptis tyrinėję mokslininkai apibendrina, kad ilgai gyvenantys žmonės yra fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną. Taip pat jie yra aktyvūs socialiai, jaučiasi naudingi bendruomenei ir turi ne mažiau kaip keturis artimus draugus. Ilgamčiai nerūko, valgo daug vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų, jie mėgsta bendrauti ir pasakoja nutikimus – tai proto lavinimas ir nuolatinis mokymasis, grįstas smalsumu. Jie kasdien bent 5–10 minučių pabūna su savimi. Jie nekalba netiesos, o tai, ką mano esant reikalinga pasakyti, pasako maloniai. Jie šypsosi nesitikėdami, kad kiti jiems bus tik malonūs, neprašo atlygio ir nesiekia tiesioginės naudos. Jie daug laiko būna gamtoje. Gamta – ir žmogaus, ir Dievo namai.

Liūdesys, pyktis, baimė, pagieža ne tik apkartina, bet ir trumpina gyvenimą. Bet kuris blogas jausmas nелеkia kūno „nepastebėtas“, o ilgai pasireiškia kaip įtampa ir fizinis negalavimas – ši teiginį įrodo ir taikomosios kinezologijos srities tyrinėjimai (Garten von Urban, 2011). Stresas, patiriamas kaip žalojantys išorės veiksniai, labai silpnina imunitetą. Kenkia ir vadinamasis vidinis stresas, sukeltas paties žmogaus minčių ir emocijų. Kaip teigia JAV mokslininkai, pozityvios, optimizmo skatinančios mintys padeda išvengti širdies negalavimų ir kitų ligų, nes optimistų organizme daug mažiau sintetuojama vadinamųjų streso hormonų. Be

to, geros mintys gali iš dalies neutralizuoti netinkamų įpročių žalą fiziniui kūnui.

Naujausi atradimai neurologijos srityje atskleidžia, kad žmogaus sveikata stipriai (ir labiau, nei manyta iki šiol) priklauso nuo sąžiningo ir doro gyvenimo. Kai mąstysenoje ir gyvensenoje vyrauja ramumas, pasitikėjimas, sąžiningumas ir tiesa, gyvenimas bus sveikas, kokybiškas ir ilgas (Howard ir Kern, 2014). O kokybišką gyvenimą trumpinantys veiksniai, mokslo tyrėjų nuomone, yra šie: nuolatinis susirūpinimas ir bloga nuotaika, pernelyg didelių išpareigojimų prisiėmimas, depresyvumas, gyvenimo tikslo neturėjimas, nedoras ir nesąžiningas elgesys.

Šaltiniai

1. <http://mastyk-ir-veik.blogspot.lt>.
2. Šablėvičius M. Kaip neįkristi į tamsią ir šaltą depresijos duobę / Nervų ir psichikos ligos, 2005, Nr. 2.
3. Skurvydas A. Modernioji neuroreabilitacija. Judesių valdymas ir sporto treniruotė / LKKA, 2011.
4. Howard S. F., Kern M. L. (2014). Personality, Well-being, and health. Annual Review of Psychology, Vol. 65, 719–742.
5. Rerich N. K. Nerušimoje / Ryga, 1991.
6. Rerich N. K. Deržava Sveta / Ryga, 1992.
7. Taylor D. H., Hasselblad V., Henley S. J., Thun M. J., Sloan F. A. Benefits of Smoking Cessation for Longevity. American Journal of Public Health: June 2002, Vol. 92, No. 6, p. 990–996.
8. Ross C. E., Mirowsky J. Family Relationships, Social Support and Subjective Life Expectancy, Journal of Health and Social Behavior, Vol. 43, No. 4, Dec., 2002, p. 469–489.
9. Levenson R., Regan M., Puca A., Perls T. What does it take to live to 100? Mechanisms of ageing and Development Vol. 12 Issues 2–3, January 2002, p. 231–242.
10. Trepanowski J. F., Canale R. E., Marshall K. E., Kabir M. M., Bloomer R. J. Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings. Nutrition Journal, 2011, 10:107.
11. Ekblom-Bak E., Ekblom B., Vikström M., de Faire U., Hellénius M.-L. The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity, Br J Sports Med 2014; 48:233–238.
12. Crocker J., Canevello A., Brown A. A. Social Motivation: Costs and Benefits of Selfishness and Otherishness. Rev. Psychol. 2017, 68:299–325.
13. <http://care.diabetesjournals.org/content/36/8/2294.full.pdf>.
14. Wu H. et al. Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality. JAMA Intern Med. – 2015.
15. Von Urban H. G. Lehrbuch Applied Kinesiology: Muskelfunktion–Dysfunktion–Therapie. 2011.

Visi mes žmonės

Daiva Žukauskienė

Socialinės ir emocinės komunikacijos centras

Žmonės klysta, manydami, kad yra pranašesni už kitus. Kartais tokia mąstymo klaida pasitaiko medikams. Nesunku susireikšminti, kai dėvi baltą chalātą ir į tave kreipiasi patarimo, pagalbos, gydymo ar slaugos. Pranašumas, rodos, akivaizdus, bet iš esmės tai klaidingas įsivaizdavimas, nes kiekvienas žmogus turi savo negalavimų, skausmų ir tik laiko klausimas, kada užpuls rimtesnė liga. „Absoliučiai sveikas“ – sąlyginė tiesa, nes nuo pat gimimo mes uoliai ginamės nuo virusų ir bakterijų, ląstelės atsinaujina, sensta ir

miršta. Pranašumas sveikatos srityje visada yra laikinas ir tik išorinis, nes kartais medikai serga daug sunkiau už savo pacientus. *Memento more* – atminkime, kad mirsime – posakis galioja visiems žmonėms. Horizontalus, lygiavertis santykis medicinoje yra daug kokybiškesnis nei vertikalus. Požiūris į žmogų iš aukšto jį sumenkina, padaro vertą gailėsčio. Toks santykis nemotyvuoja paciento stengtis pasveikti, jis atsiduria pagalbos iš kito asmens prašytojo pozicijoje: „darykite su manimi ką nors...“

Medikų pranašumas pacientų atžvilgiu juos pačius veda į nesėkmes, nes prisiėmus didžiulę atsakomybę už kitą žmogų, kuris yra nemotyvuotas, nededa pastangų, medikas pasmerktas pralaimėti. Sveiksta žmogus tiek, kiek jis stengiasi pasveikti, o serga tol, kol tiki, kad yra bejėgis ir atsidavęs kito valiai.

Šiuolaikiniai lyderiai labai mėgsta kartoti „tu gali“. Dažnai ir medikai ištaria šią magišką frazę „tu gali“, bet ne visada jie būna teisūs. Pacientą įkvėpti pokyčiams yra labai gerai, bet suteikti jam nepagrįstų vilčių, nuteikti pernelyg optimistiškai yra neleistina klaida. Medicina kaip ir bet kuris mokslas dar nėra visagalis. Paciento sveikata priklauso nuo daugelio mažų, neapčiuopiamų faktorių ir ne visada ji linkusi gerėti, nors daroma viskas, kas tik įmanoma. Žmogus gimdamas atsineša užkoduotas ligas, kurios tik ir laukia, kada atsirastų palankios sąlygos pasireikšti. Todėl visiems vienodai teigti, kad „tu gali pasveikti, jei tik panorėsi“, yra iliuzija. Geras sportininkais tampa ne visi sportuojantys ir ne visi besirūpinantys savo sveikata yra sveiki. Mes gimstame turėdami skirtingas galimybes iš pat pradžių, todėl perdėtas optimizmas iš medikų lūpų dažnai nuvilia ir skaudina. Nepagrįstai teiginiu „tu gali“ dažnai patiki ir pacientai, skaitantys saviugdos, pagalbos sau ir savęs tobulinimo knygas, manydami, kad jei pavyko kitiems, tai pavyks ir jiems. Jei visi turėtume vienodas prigimtines galimybes, mums tikrai galėtų pavykti, bet, kaip liaudis sako, gimęs šliaužioti – negalėsi skraidyti.

Skirtingos ligos, skirtingi simptomai, tad ir gydymo metodai bei medikamentai skirtingi. Sąmoningas suvokimas, kad nėra kito į tavo panašaus žmogaus, apsaugo nuo socialinių stereotipų, nuo panacėjos paieškų. Rašytojas Somersetas Maughamas rašė, kad „net jei penkiasdešimt milijonų žmonių teigia tą pačią kvailystę, ši vis tiek netampa tiesa“. Absoliučiai klaidinga manyti, kad jei vaistai padėjo vienam, tai turi padėti ir kitam. Toks įsitikinimas tik trukdo medikams

gydyti pacientus, o pacientams sveikti. Ne kartą teko girdėti gydymo įstaigos koridoriuose sergančius žmones patarinėjant vienas kitam, kokius vaistus vartoti, kad pasveiktų. Koją paikiša dažna mąstymo klaida, kad jei kažkas padeda daugeliui, padės ir tam vienam, kuo labiau žmonės tiki tam tikru gydymo metodu, tuo jis efektyvesnis. Placebas kai kuriais momentais suveikia, bet dažniausiai tai tėra absurdiškas noras būti tokiam pat kaip kiti. Jei viskas būtų taip paprasta, gydymo meną medikai perleistų dirbtiniam intelektui ir visi būtų sveiki. Ne šiaip sau pasirinkau žodžių junginį „gydymo menas“, nes gydymas tikrai nėra tikslusis mokslas. Iki šių laikų jis yra menas, kurio efektyvumas priklauso nuo mediko, kaip menininko, gebėjimų ir paciento, kaip kūrinio, sąveikos.

Paciento sveikata priklauso būtent nuo terapinio, gydymo ryšio tarp mediko ir jo paties, todėl pasirinkti kitą mediką, psichologą, terapeutą turi būti visiškai normalu. Vienas požiūris yra gerai, bet du ar trys – daug patikimiau. Psichoterapijoje susiduriu su atkakliais, ryžtingais žmonėmis, kurie metų metus gydosi pas tuos pačius gydytojus ir vengia pakeisti gydymo įstaigą, mediką ar gydymo metodą. Jų baimė kyla dėl vadinamojo konkordo efekto, kai gailima mesti pradėtą darbą, nes jau tiek laiko, energijos ir lūkesčių į tai investuota. Medikai taip pat neatsparūs šiam efektui, nes tikėjimas, kad laikas ir tęstinumas yra geri gydytojai, yra klaidingas. „Negalima pasiduoti“ – ši frazė skamba iš pacientų ir medikų, bet kartais kaip tik reikia pasiduoti ir nebijoti kažko pradėti iš naujo, pasukti nauju keliu, nes tik šią akimirką, čia ir dabar galime įsivertinti, ar verta tęsti, ką seniai pradėjome.

Visai nesvarbu, ar metų pradžia, ar pabaiga, daug svarbiau yra gebėti sustoti, permąstyti savo gyvenimą, pripažinti savo klaidas ir nebijoti visko pradėti iš naujo. Pradėti iš naujo sveikai gyventi, sveikai mąstyti, sveikai rinktis, naujai pažvelgti į save, į supančią aplinką, į kitus, kurie šalia, – tai žmogaus homeostazės įrodymas.

SKLAIDA



Finansuoja
Europos Sąjunga



LIETUVA - RUSIJA
BPS 2014-2020

Onkologinės ligos valdymas, taikant ankstyvosios diagnostikos priemones

¹Aelita Skarbalienė, ^{1,2,3}Lina Gedrimė, ¹Egidijus Skarbalius

¹Klaipėdos universitetas, ²Respublikinė Klaipėdos ligoninė, ³Vilniaus universitetas

Naujų onkologinių susirgimų nuolat daugėja. Kasmet diagnozuojama apie 17 700 naujų vėžio atvejų Lietuvoje ir apie 23 800 Kaliningrado apskrityje. Krūties ir kolorektalinio vėžio atvejai sudaro 18–20 proc. visų naujai diagnozuotų atvejų.

2019 m. liepą Respublikinė Klaipėdos ligoninė kartu su Klaipėdos universitetu ir Kaliningrado miesto centrine ligonine pradėjo vykdyti bendrą projektą „Krūties ir sto-

rosios žarnos vėžio prevencinių priemonių skatinimas pasienio teritorijose“. Projekto tikslas – padidinti krūties ir kolorektalinio vėžio nustatymą ankstyvosios ligos stadijoje. Šis bendradarbiavimo programos projektas orientuotas į ankstyvosios stadijos krūties ir kolorektalinio vėžio nustatymo problemą. Daugiau nei 50 proc. onkologinių ligų nustatoma, kai klasikiniai gydymo metodai dažnai būna jau