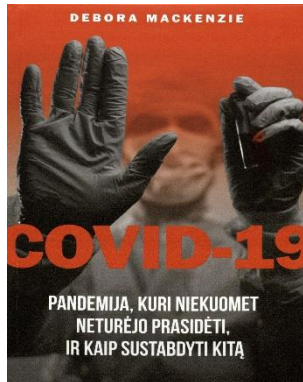


Lietuvos medicinos bibliotekos naujienos

Janina Valančiūtė

Lietuvos medicinos biblioteka



COVID-19 : pandemija, kuri niekuomet neturėjo prasidėti, ir kaip sustabdyti kitą / Debora Mackenzie. - Vilnius, 2020. - 357, [3] p.

Knygos autorė, daugiau kaip tris dešimtmečius apie naujai atsiradusias ligas rašanti žurnalistė Debora Mackenzie, ieško atsakymų, kaip mes atsidūrėme šandieninėje situacijoje, kodėl COVID-19 tapo pandemija, taip pat priminė ankstesnius virusus, kurie turėjo mus paruošti ateičiai, sukrečiančias visuomenės sveikatos sistemos nesėkmes, kurios nutiesė kelius pandemijai, nesugebėjimą suvaldyti protrūkio ir svarbiausia – ką turėtume nuveikti, kad išvengtume kitų pandemijų.

Knygoje pateikiama epidemiologijos žinių, aiškinama, kaip plinta virusai ir kaip baigiasi pandemijos. Prisimenami kiti neseniai įvykę SARS, MERS, gripo, Zikos, Ebolos virusų protrūkiai.

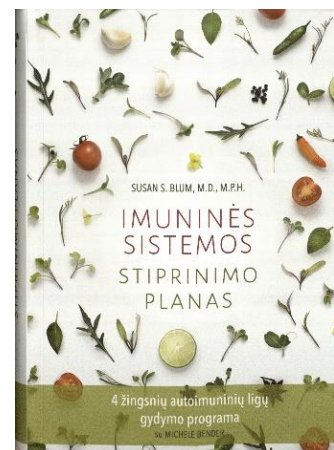
Apžvelgiama COVID-19 istorija, kaip šis virusas atsirado ir plito. Ieškoma priežasčių, kodėl nebuvo išvengta pandemijos, kaip reikėjo jai pasirengti. Žurnalistė, kelis dešimtmečius sekdama naujų infekcinių ligų situaciją, pastebėjo, kad dar 1992-aisiais JAV mokslininkai perspėjo apie artimiausiais metais ligas sukeliančių mikrobu grėsmę, tačiau daugelis paprasčiausiai neklaušė šių perspėjimų. Į klausimus, ar tai gali pasikartoti ir ar galime kitą kartą pasirengti geriau, autorė atsako – taip ir pateikia išvadą, kad visa tai buvo numatyta ir, bent jau didžiąja dalimi, pandemijos galima buvo išvengti. COVID nėra vienintelė grėsmė, tačiau lygiai taip pat nesame pasiruošę atremti ir kitų virusų. Autorė kreipiasi: „Ši pandemija galų gale paskatins žmoniją į virusus pažvelgti rimtai. Jei norime ją nugalėti ir apsaugoti nuo kitos, visame pasaulyje turime imtis įvairiausių politinių veiksmų, visi kartu – vyriausybės, mokslo bendruomenės, kiekvienas iš mūsų. Ir tai įmanoma.“

Knyga anglų kalba, baigta rašyti tik balandžio pabaigoje, pasirodė šių metų birželio 30-ąją. Tada tai buvo naujausia informacija. Praėjo pusmetis, o koronavirusas, nors vis labiau atpažįstamas, sparčiai šuoliuoja per pasaulį, kasdien pateikdamas mums naujų išbandymų. Tad laukiame kitos knygos, kurioje būtų apžvelgtos tolimesnės krizės pamokos.

Leidinio pabaigoje pateikiamas išsamus daugiau kaip 300 cituojamų šaltinių sąrašas.

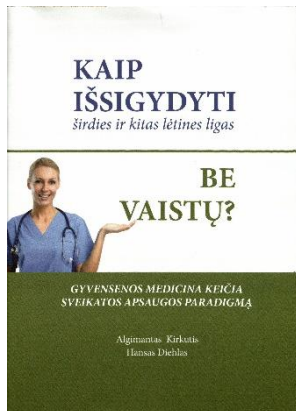
Imuninės sistemos stiprinimo planas : 4 žingsnių autoimuninių ligų gydymo programa / Susan S. Blum su Michele Bender. - Vilnius, 2020. - 461, [1] p.

Šioje knygoje prevencinės medicinos specialistė gydytoja Susan Blum pasakoja apie autoimuninius sutrikimus bei ligas, galinčias pakenkti visoms organizmo funkcijoms – nuo nervų sistemos iki širdies veiklos ir sąnarių darbo. Gydytoja perspėja, jeigu jaučiate nuolatinį nuovargį, galvos svaigimą, susierzinimą, net depresiją, jei kenčiate nuo nepaaiškinamų svorio pokyčių, jei slenka plaukai ar iškilo odos problemų, galbūt susidūrėte su viena iš daugybės autoimuninių ligų, kai nuo išorinių bakterijų bei virusų poveikio turinti mus saugoti imuninė sistema pradeda atakuoti sveikas organizmo ląsteles. Knygos autorė



siūlo ieškoti autoimuninių ligų priežasčių. Gydymo praktikoje taikydama funkcinės medicinos principus ji pataria, kaip subalansuoti imuninę sistemą pasirenkant tinkamą maistą, susidarant dienotvarkę, išmokus įveikti stresą ir atsikratant nemalonių dirgiklių.

Knygos autorė pati yra įveikusi autoimuninę ligą ir savo metodu dalijasi su kitais. Ši knyga yra tapusi bestseleriu.

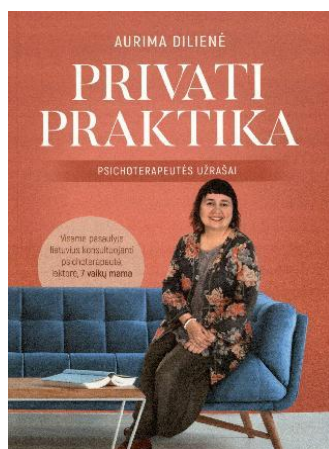


Kaip išsigydyti širdies ir kitas lėtines ligas be vaistų? : gyvenenos medicina keičia sveikatos apsaugos paradigmą / Algimantas Kirkutis, Hansas Diehlas. - Klaipėda, 2020. - 167, [1] p.

Gydytojas kardiologas prof. Algimantas Kirkutis ir JAV klinikinės profilaktinės medicinos prof. Hansas Diehlas pateikia žinių apie sveiką gyvenimą, pristato sparčiausiai šiuo metu besivystančią medicinos mokslo šaką – gyvenenos mediciną ir atskleidžia, kaip ši nauja sritis gali padėti patiems įveikti lėtines ligas be vaistų, bei atsako į aktualius klausimus.

„Pagrindinė šios knygos mintis – gera sveikata ir laimingas gyvenimas yra pasirinkimo, o ne pasyvaus atsitiktinumų dalykas. Norint teisingai pasirinkti, reikia žinoti, kas naudingiausia mūsų organizmui. [...] Netinkamai pasirinkus, organizmas priverstas kompensuoti jam nepriimtino sprendimo padarinius. Tam eikvojama gyvybinė energija. Per greitai ir netaupiai panaudota energija organizmą silpnina, mažėja jo atsparumas aplinkai, tad ima reikštis ligos, trumpėja gyvenimas, prastėja jo kokybė. Nepaisant vis didėjančių išlaidų sveikatos apsaugai, augantis sergamumas lėtinėmis širdies ir kitų organų ligomis atskleidžia, kad daugelio šiandieninių sveikatos problemų sprendimas priklauso ne tik nuo gydymo įstaigose triūsiančių gydytojų darbo kokybės, biomedicinos technologinės pažangos ir suvartojamų medikamentų kiekio, bet ir nuo mūsų pačių požiūrio. Vis daugiau žmonių pradeda suprasti, kad savo sveikatos būklę gali nulemti patys. Ji priklauso nuo to, ką dedame į savo burną, kada tai darome, ar pakankamai judame, ar kokybiškas mūsų poilsis ir aplinka, kurioje gyvename bei dirbame. Mūsų organizmas pajėgus pats apsisaugoti nuo ligų ir net pasveikti susirgus. Žinoma, jeigu mes jam ne trukdysime, bet padėsime. Belieka suprasti, kaip tai padaryti“, – teigiama knygos įvade.

Autoriai tikisi, kad knyga sudomins visus, kurie siekia išlikti sveiki ir nori pasveikti be vaistų bei operacijų, taip pat sveikatos priežiūros specialistus ir sveikatos priežiūros organizatorius.



Privati praktika : psichoterapeutės užrašai / Aurima Dilienė. - Vilnius, 2020. - 331, [3] p.

Gydytoja psichoterapeutė Aurima Dilienė – populiarių ir skaitomų ne tik Lietuvoje, bet ir verčiamų į užsienio kalbas knygų „Laiškai iš Bordo“ ir „Šeima – komandinis žaidimas“ autorė. Su šeima gyvena bei dirba Prancūzijoje, skaito paskaitas lietuvių bendruomenėse Europoje ir JAV. Ji yra sukūrusi autorinės saviugdos ir konsultavimo programas bei seminarą-žaidimą „Septyni santykių dėsniai“. Konsultuoja internetu, veda interaktyvius seminarus, asmeninio augimo temomis publikuoja straipsnius savo interneto tinklalapyje.

Gydytoja psichoterapeutė pasakoja apie dažniausiai jos profesinėje praktikoje pasitaikančias daugeliui artimas sunkias situacijas, gyvenimiškas

problemas, šeimyninius nesklandumus, asmeninius išgyvenimus. Autorė subtiliai vedžioja skaitytoją vingiuotais psichoterapijos labirintais ir tuo pat metu nuoširdžiai bei atvirai dalijasi savo pačios gyvenimiška patirtimi, kasdienybėje patiriamais džiaugsmiais ir nusivylimais taip, tarsi kalbėtų su artimu žmogumi, drauge. Psichoterapeutė ne tik aptaria įdomiausius atvejus, dažniausiai pasitaikančias problemas, bet ir pateikia jų sprendimo būdus. Padeda rasti atsakymus į klausimus: kodėl išsenka mūsų emocinis šaltinis ir kaip jį papildyti; kaip vaikystėje susiformavę elgesio modeliai veikia mūsų santykius su mylimu žmogumi; kada partneriai ima vienas nuo kito tolti ir kaip susigrąžinti tarpusavio artumą; kokiais būdais stiprinti emocinį poros ryšį; kaip šeimos santykius veikia gyvenimas emigracijoje. Pasak A. Dilienės, sėkmė – tai ne tikslas, o mąstymo būdas. Ir šio būdo galima išmokti, jis gali tapti realybe. Sėkmė turi savo etiką – tai pagarba sau, savo dvasinei pusiausvyrai.

Autorė perspėja, kad jos papasakotos istorijos nėra konkrečių žmonių gyvenimo istorijos, tai išgalvotų asmenybių kelionė neišgalvotomis ir daugelio gyvenimuose pasikartojančiomis istorijomis. Todėl bet kokie sutapimai yra tik sutapimai.

Šias knygas skaitymui galite pasiskolinti iš Lietuvos medicinos bibliotekos.

Daugiau informacijos apie leidinių išdavimą į namus

Naudojimosi biblioteka taisyklėse www.lmb.lt > [paslaugos](#) arba tel. 261 77 96 (Abonementas)