

Norint išvengti AH, svarbu nuo vaikystės maiste mažinti druskos kiekį, skatinti fizinį aktyvumą ir užkirsti kelią nutukimui. Kraujo spaudimas gali būti sumažintas keičiant gyvenimo įpročius ir vartojant vaistus nuo arterinio kraujo spaudimo. Tinkamus gyvenimo įpročius sudaro:

- mažesnis druskos vartojimas (< 5 g/dieną);
- mažesnis alkoholinių gėrimų vartojimas (10–30 g/d.);
- Viduržemio jūros dieta (daugiau omega 3 riebalų rūgščių);

- didesnis fizinis aktyvumas;
- nerūkymas;
- kūno svorio reguliavimas.

Pirminė profilaktika turėtų prasidėti nuo ankstyvojo amžiaus. Arterinė hipertenzija yra ne tik ŠKL rizikos veiksnys, bet ir mirčių nuo koronarinės ligos ar insulto rizikos veiksnys. Nustatyta KŠL rizikos klasifikacija, atsižvelgiant į arterinį kraujo spaudimą, rizikos veiksnius ir organų pakenkimus (jei yra) (3 lentelė) [4].

3 lentelė. KŠL rizikos klasifikacija

| Arterinis kraujo spaudimas (mmHg) | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Kiti rizikos veiksniai, besimptomis organo pažeidimas ar liga | Padidėjęs normalus SKS 130–139 ar DKS 85–89 | I° hipertenzija SKS 140–159 ar DKS 90-99 | II° hipertenzija SKS 160–179 ar DKS 100–109 | III° hipertenzija SKS ≥ 180 ar DKS > 110 |
| Nėra kitų rizikos veiksnių | | Maža rizika | Vidutinė rizika | Didelė rizika |
| 1–2 rizikos veiksniai | Maža rizika | Vidutinė rizika | Vidutinė, pereinanti į didelę riziką | Didelė rizika |
| ≥ 3 rizikos veiksniai | Maža, pereinanti į vidutinę riziką | Vidutinė, pereinanti į didelę riziką | Didelė rizika | Didelė rizika |
| Organo pažeidimas, lėtinė inkstų liga (3 stadijos) ar cukrinis diabetas | Vidutinė, pereinanti į didelę riziką | Didelė rizika | Didelė rizika | Didelė, pereinanti į labai didelę riziką |
| Simptominė KŠL, lėtinė inkstų liga (≥ 4 stadija) ar cukrinis diabetas su organų pažeidimu ir (arba) rizikos veiksniais | Labai didelė rizika | Labai didelė rizika | Labai didelė rizika | Labai didelė rizika |

SKS – sistolinis kraujo spaudimas, DKS – diastolinis kraujo spaudimas

Straipsnio tęsinį skaitykite žurnalo 4-ame numeryje.

SKLAIDA



2020-ieji – Vaikų emocinės gerovės metai

Siekiant emocinės gerovės vaikams – per 200 priemonių ir veiklų

2020-uosius Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) iniciatyva paskelbus Vaikų emocinės gerovės metais, įvairios šalies institucijos ir organizacijos įgyvendins per 200 veiklų, kuriomis siekiama ne tik atkreipti visuomenės dėmesį į vaikų emocinės gerovės svarbą, bet ir įgyvendinti konkrečias į

sisteminius pokyčius orientuotas priemones, stiprinant vaikų emocinę sveikatą. Tam šiandien (2020 m. vasario 4 d.) pritarė Ministrų kabinetas.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos teigimu, investicijos į vaikų emocinę gerovę – vertingos investicijos į

ateitį. Tad tai būtina daryti pasitelkiant visas įmanomas priemones, visais įmanomais lygiais.

„Džiaugiuosi, kad atsigėžiame į tikrai svarbias, opias mūsų visuomenės problemas ir telkiamės įgyvendinti sisteminių pokyčių. To reikia, kad vaikai šeimose augtų laimingi ir mylimi, kad jaustųsi saugūs darželiuose, mokyklose, galų gale – gatvėse, kad patyčių kultūrą keistų tolerancija. Tam reikalingos visų – atsakingų institucijų, mokyklų, darželių, neformalaus ugdymo organizatorių ir, žinoma, tėvų – pastangos. Atskirai, po vieną, to nepadarysime. Tad asmeniškai dėkoju visiems, kurie matote galimybių prisidėti prie šio svarbaus mūsų ateičiai tikslo“, – sako ministras A. Veryga.

Vaikų emocinės gerovės metų minėjimo 2020 metais planu bus įgyvendinamos į sisteminių pokyčių orientuotos veiklos: inicijuojamas psichologinių problemų, krizių ir psichikos sutrikimų ankstyvasis atpažinimas ir pagalba mokyklose, stiprinamos mokyklų visuomenės sveikatos specialistų kompetencijos psichikos sveikatos srityje, socialinių ir emocinių kompetencijų bei tėvystės įgūdžių ugdymas, plečiama psichologinė pagalba mokyklose, pradedamos įgyvendinti įrodymais grįstos programos vaikams, kurie turi elgesio problemų, ir jų tėvams – tai Multidimensinė šeimos terapija, programa „Nėtikėtini metai“.

Plane daug dėmesio skiriama ir viešajai komunikacijai bei visuomenės įtraukimui: bus vykdoma kampanija, kuria bus siekiama atkreipti dėmesį į interneto poveikį vaikų emocinei gerovei, vaiko gerovę dar jam negimus, smurto prieš vaikus prevenciją ir kita.

Tikimasi, kad įgyvendinus sisteminių pokyčių priemones, plano poveikis bus ilgalaikis, o tolimesnės veiklos kryptys bus programuojamos šiuo metu rengiamose ilgalaikėse Plėtros programose.

Pasiūlymus planui aktyviai teikė visuomenė bei viešosios įstaigos visoje Lietuvoje. Iš viso gauta apie 1000 pasiūlymų iš beveik 300 skirtingų įstaigų ir institucijų. Į kvietimą teikti pasiūlymus atsiliepė savivaldybių administracijos, visuomenės sveikatos biurai, pedagoginės-psichologinės tarnybos,

viešosios bibliotekos, mokyklos, lopšeliai-darželiai ir kitos organizacijos. Jų iniciatyva Lietuvoje šiais metais bus organizuojamos konferencijos, mokymai, renginiai, užsiėmimai ir paskaitos patyčių ir smurto, psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos, tėvystės ir socialinių įgūdžių ugdymo ir kitomis temomis.

Priemonių planą įgyvendins SAM, Socialinės apsaugos ir darbo (SADM), Švietimo, mokslo ir sporto (ŠMSSM) ministerijos ir joms pavaldžios įstaigos, savivaldybės, universitetai bei kitos suinteresuotos įstaigos. Už veiklų įgyvendinimą bus atsakingos institucijos, pasiūliusios veiklas.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 10–20 proc. pasaulio vaikų ir paauglių patiria psichikos sveikatos sutrikimus, o pusė visų psichikos sveikatos sutrikimų prasideda iki 14 m. 2017–2018 m. duomenimis, Lietuvoje 13 proc. mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių turėjo emocinių ir elgesio sutrikimų.

Lietuvos mokinių Sveikatos ir gyvenimo (HBSC) 2018 metų tyrimas parodė, kad Lietuvoje kas ketvirtas vaikas vis dar patiria patyčias, o kas trečias vaikas patiria žemą emocinę gerovę. 2017 m. atliktas lyginamasis tyrimas apie vaikų gerovę Baltijos šalyse (Lietuva, Latvija, Estija) parodė, jog Lietuvoje vaikai dažniau nei jų bendraamžiai Latvijoje ir Estijoje jaučiasi vieniši, pikti, liūdni ir prislėgti. Kas penktas vaikas susiduria su neigiamais reiškiniais bendraujant su tėvais arba prastai sutaria su bendraamžiais, o kas ketvirtas neturi draugų ar pažįstamų, su kuriais galėtų leisti laisvalaikį.

PSO duomenys atskleidžia, jog vaikai, siekdami užmaskuoti vienišumo, pykčio ir liūdesio emocijas, vis anksčiau pradeda vartoti psichiką veikiančias medžiagas, kurios susijusios su paauglių savižudybėmis. 2017 m. kas trečio Lietuvoje mirusio 15–19 m. žmogaus mirties priežastis buvo savižudybė. Nors 8 iš 10-ies vaikų prieš mėgindami žudytis apie tai užsimena, tačiau suaugusieji nemoka identifikuoti šių ženklų.

SAM Spaudos tarnybos inf.



Įgyvendinę pokyčius, esame tarp geriausių

Valstybinė akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – Akreditavimo tarnyba) yra viena iš pažangiausių ūkio subjektų veiklos priežiūros institucijų. Tai paaiškėjo po Ekonomikos ir inovacijų ministerijos atlikto priežiūros institucijų pažangumo vertinimo. Tokį aukštą rezultatą pasiekėme įgyvendinę realius pokyčius, kuriuos teigiamai įvertino pacientai bei medikai.

Ekonomikos ir inovacijų ministerijos atlikto tyrimo metu buvo vertinama, kaip ūkio subjektų veiklos priežiūrą atliekančios institucijos įgyvendina pažangias verslo priežiūrą atliekančias priemones ir kaip diegia įvairias moderniausias veiklos

praktikas, susijusias su verslo priežiūra. Viena iš tyrimo metu vertintų kategorijų buvo kokybiško interesantų konsultavimo užtikrinimas.

Akreditavimo tarnyba įdiegė konsultacijų telefonu įrašymo priemones, siekdama pagerinti darbuotojų teikiamų konsultacijų kokybę, sumažinti pokalbių trukmę ir neatsilieptų skambučių skaičių bei lengviau išspręsti galimus nesklandumus dėl suteiktos konsultacijos. Įdiegtos pokalbių įrašymo priemonės leidžia užtikrinti kokybiškesnę asmenų aptarnavimą, vienodą informacijos ir konsultacijų teikimą telefonu, objektyviau įvertinti suteiktų konsultacijų kokybę bei atlikti