



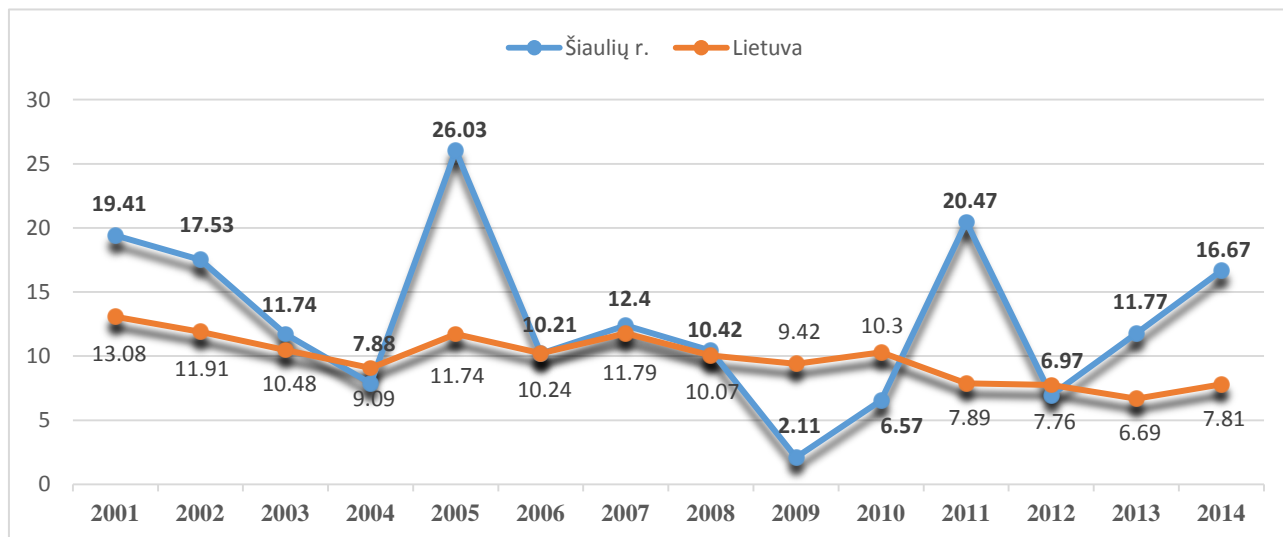
ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MIRTINGUMAS DĖL ATSTITKINIO PASKENDIMO (W65-W74)

Lietuvoje 2014 m. atsitiktinai paskendo (W65-W74) 229 žmonės, iš jų 189 vyrai ir 40 moterų. Vyrai (14/100 000 gyv.) beveik 5 kartus dažniau skendo, nei moterys (2,5/100 000 gyv.).

Visame pasaulyje kasmet dėl šios priežasties netenkama daugiau kaip 400 tūkst. žmonių. Vaikų netekčių dėl išorinių veiksnių statistikoje žūtys vandenyje užima antrą vietą pagal dažnumą. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja tarptautinį ir nacionalinį dėmesį sutelkti į skendimų prevenciją, į žalą, padaromą šalies ekonomikai, bendruomenėms ir šeimoms.

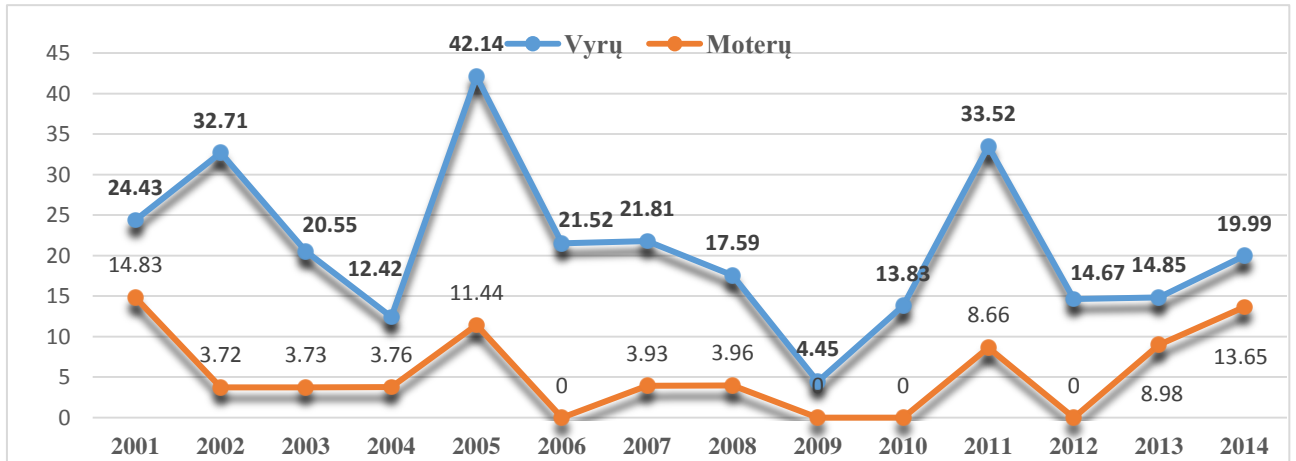
Šiaulių rajono savivaldybėje paskendimų skaičius kito gana įvairiai per 2011-2014 m. laikotarpį, bet palyginti su Lietuvos vidurkiu (kuris mažėja), nuskendimų skaičiaus tendencija savivaldybėje lieka kintama (žr. 1. pav.).



1 pav. Mirusiųjų dėl atsitiktinių paskendimų skaičius Šiaulių rajone ir Lietuvoje, 2001-2014 m.

Šaltinis: Higienos institutas Sveikatos informacijos centras

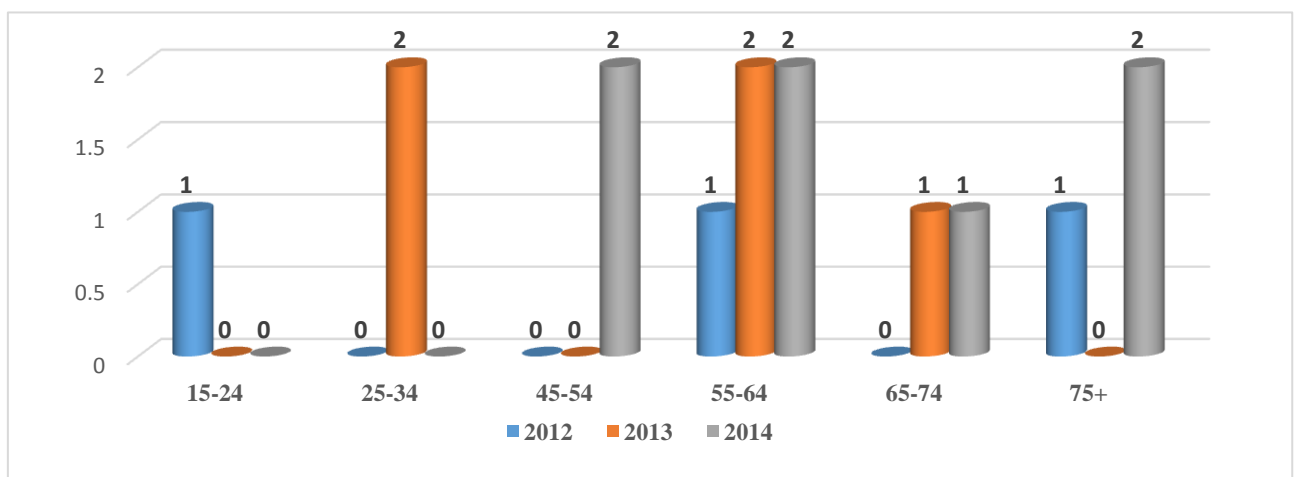
Šiaulių rajone 2014 m. nuskendo 4 vyrai ir 3 moterys. Vyru mirtingumas dėl paskendimų buvo didesnis nei moterų. Didžiausias vyru mirtingumas dėl šios priežasties buvo 45–54 m. amžiaus grupėje (58,9/1 00 000 gyv.). Tuo tarpu didžiausias moterų mirtingumas buvo 55-64 m.



amžiaus grupėje (67,5/1 00 000 gyv.) (žr. 2 pav.).

2 pav. Mirusiųjų dėl atsitiktinių paskendimų skaičius vyrų ir moterų Šiaulių rajone ir Lietuvoje, 2001-2014 m. Šaltinis: Higienos institutas Sveikatos informacijos centras

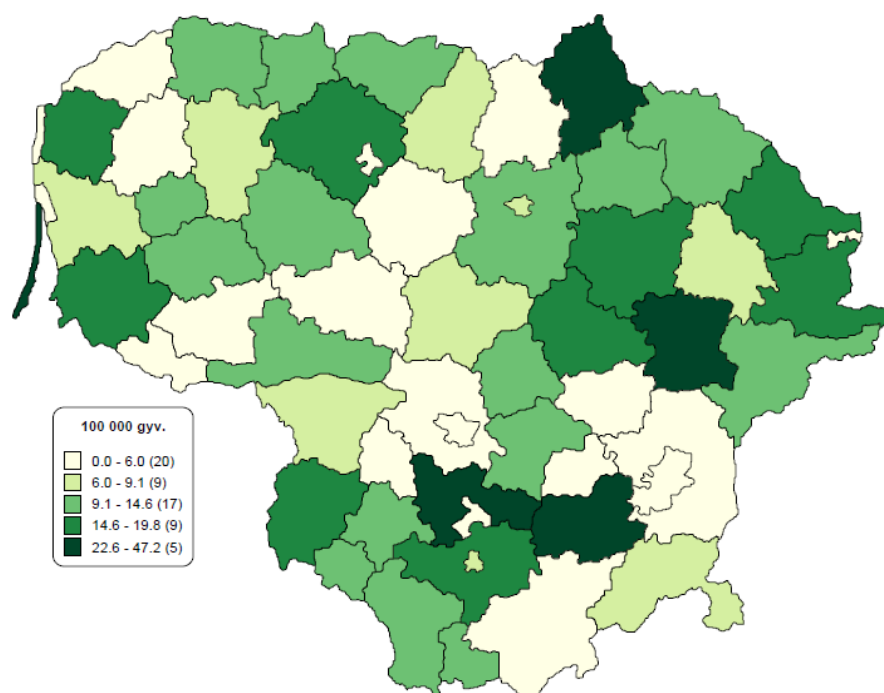
Per 2011-2014 m. Šiaulių rajono savivaldybėje (paskendo 10 asmenų) didžioji dalis paskendusiujų (6 asmenys) buvo darbingo amžiaus, lyginant pagal lytį paskendo 7 vyrai ir 3



moterys (žr. 3 pav.).

3 pav. Mirusiųjų dėl atsitiktinių paskendimų skaičius pagal amžiaus grupes Šiaulių rajone, 2012-2014 m. Šaltinis: Higienos institutas Sveikatos informacijos centras

Iš žemiau pateikto žemėlapio 4 pav. (standartizuoto mirtingumo dėl paskendimų Lietuvos savivaldybėse palyginimo žemėlapiu) galima matyti, kad situacija dėl paskendimų įvairiuose Lietuvos rajonuose skiriasi. 2014 m. nepaskendo nė vienas Birštono sav., Kazlų Rūdos sav., Pagėgių sav., Radviliškio r. sav. bei Varėnos r. sav. gyventojas. Tarp likusių savivaldybių gyventojų mirtingumas dėl atsitiktinių paskendimų pasiskirstęs netolygiai ir svyruoja nuo 3,2/100 000 gyv. Vilniaus m. sav. iki 39/100 000 gyv. Prienų r. sav. Apie 19 proc. visų mirčių nuo paskendimų nustatyta Vilniaus apskrities gyventojams (44 mirtys), 18 proc. – Kauno apskrities (41 mirtis), 12 proc. – Panevėžio apskrities (27 mirtys). Mažiausiai nuskendo Tauragės apskrityje gyvenantys asmenys – 3,5 proc. visų atsitiktinai paskendusiu. Prienų r. savivaldybėje mirtingumas



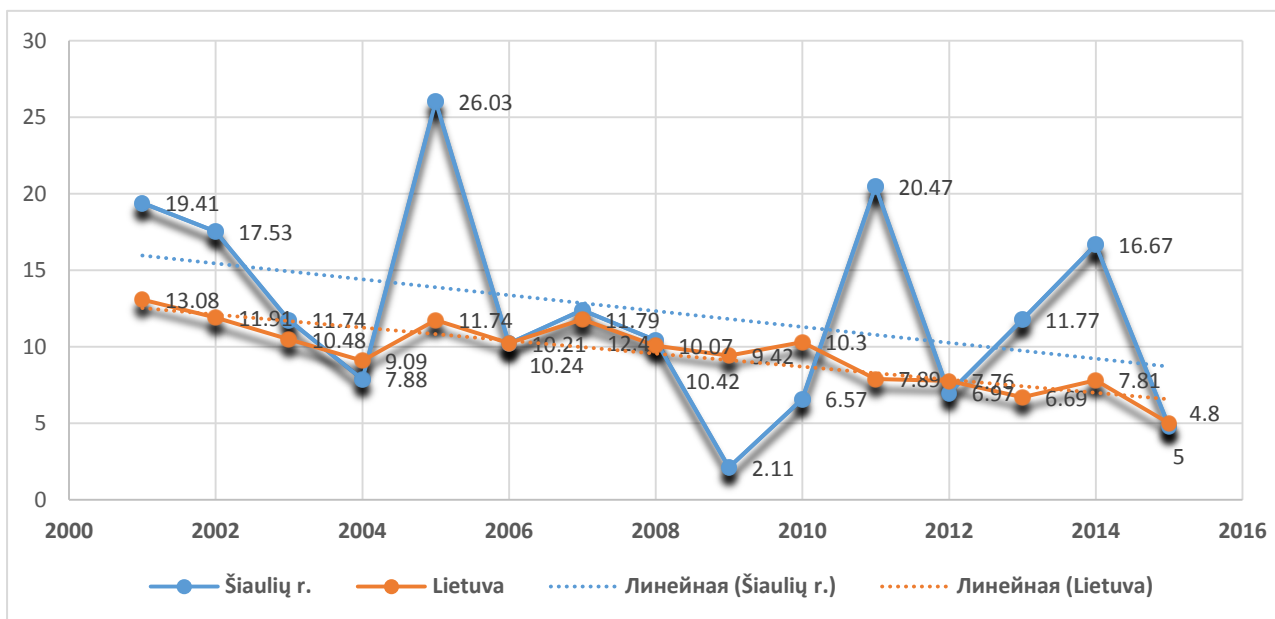
nuo atsitiktinių paskendimų Lietuvos vidurkį viršijo net 5 kartus.

4 pav. Standartizuotas mirtingumas dėl atsitiktinių paskendimų (W65-W74) 100 000 gyv.

Šaltinis: Higienos instituto Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras

Pagal turimus išankstinius duomenis „Mirties priežastys 2015 m.“ (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius, 2015, 129 p.) Lietuvoje 2015 m. mirusiųjų nuo atsitiktinio paskendimo (W65-W74) buvo 146 asmenys (5,0/100 000 gyv.), iš jų 109 vyrai ir 37 moterų. Vyrai (8,1/100 000 gyv.) beveik 3 kartus dažniau skendo, nei moterys (2,4/100 000 gyv.). Lyginant 2015 m. su 2014 m. pastebimai sumažėjo 83 atvejais atsitiktinių paskendimų. Šiaulių rajono

savivaldybėje 2015 m. pagal išankstinius duomenis, nuskendo 2 žmonės (4,8/100 000 gyv.). (žr. 5 pav.).



5 pav. Mirusiųjų dėl atsitiktinių paskendimų skaičius Šiaulių rajone ir Lietuvoje, 2001-2015 m.

Šaltinis: Higienos institutas Sveikatos informacijos centras

„ELKIS SAUGIAI VANDENYJE“

Lietuvoje kasmet nuskęsta daugiau kaip 300 žmonių, tokių įvykių vis daugėja (Vaitkaitis, Pranskūnas, 2008). 60 proc. skendimo atvejų būna vasarą, ypač savaitgaliais. Vyrų skęsta tris kartus dažniau nei moterų, dažniausiai 25–40 metų. Maždaug 60 proc. moka plaukti (Rengardienė, Stasiukynienė, 2003).

Skendimo priežastys:

- Neblaivi būklė.
- Vaistų poveikis.
- Savaiminė hiperventiliacija.
- Traukuliai.
- Nelaimingi atsitikimai, plaukiojant valtimi.
- Vandens sportas.
- Nepakankama vaikų priežiūra.

Skęstant vanduo patenka į kvėpavimo takus – tai sukelia balso klosčių spazmą, todėl žmogus negali įkvėpti, netenka sąmonės ir skęsta. Plačiai paplitęs posakis, jog skęstančiųjų gelbėjimas – pačių skęstančiųjų reikalas, dažnai yra teisinga, nes veiksmingiausia priemonė, kuri gali apsaugoti nuo skendimo – geri plaukimo įgūdžiai. Žmonėms, kuriems patinka laisvalaikį leisti šalia vandens telkinio rekomenduojama mokėti plaukti, **NES MOKANTIS PLAUKTI ŽMOGUS GALI IŠGELBĖTI SKĘSTANČIOJO GYVYBĘ.**

Pateikiame bendrojo pobūdžio taisykles, kurios padės sumažinti skendimo riziką. Jų privalu laikytis maudantis įvairiuose vandens telkiniuose: ežere, jūroje, baseine (Vaitkaitis, Pranskūnas, 2008).

1. Plaukti su draugais, stengtis nebūti vandenyje vienam, ypač tuo atveju, jei vandens telkinys jums nežinomas.
2. Perskaityti taisykles ar bet kokią informaciją, esančią prie vandens telkinio.
3. Maudytis tik specialiai tam skirtose vietose, kurios yra prižiūrimos gelbėtojų.
4. Vaikams ir nemokantiems plaukti žmonėms naudoti priemones, kurios padeda išsilaikyti plaukiančiajam vandens paviršiuje.
5. Nesimaudyti, jei:
 - Esate pavargęs.
 - Tik baigėte aktyvią fizinę veiklą (dirbote, sportavote, žaidėte).
 - Yra šalta.
 - Esate perkaitęs.
 - Maudymosi vieta atrodo nesaugi (nežinote gylio, dugno ypatybių, povandeninių srovių ir t. t.).
6. Įsiminti nelaimės signalus vandenyje ir pagalbos būdus, mokėti teikti pirmąją medicinos pagalbą skendusiam.
7. Pirmiausia sušlapinti pėdas, tik po to visą kūną.
8. Žemyn galva į vandenį nerti tik specialiose nardymo vietose.
9. Nevartoti alkoholio, nes jis:
 - mažina budrumą ir savisaugos instinktus;
 - blogina plaukimo įgūdžius;
 - mažina koordinaciją ir fizines jėgas;

- gerina šilumos atidavimą aplinkai, todėl organizmas greičiau atšąla

PAVOJAUS SIGNALAI VANDENYJE

Anksti pastebėjus skęstantį, galima laiku organizuoti pagalbą, padėti skęstančiam žmogui ir išvengti mirties. Skędami dažnai žmonės nešaukia arba negali šaukti, nes springsta vandeniui, visos jų pastangos skiriamos galvai išlaikyti virš vandens. Nes kiekvienas panirimas po vandeniu gali būti paskutinis.

Pavojaus signalų gali būti įvairių:

1. Perspėjantys apie galimą skendimą. Žmogus bando plaukti, sugeba išsilaikyti vandens paviršiuje ir gali šauktis pagalbos.
2. Rodantys, kad žmogus skęsta. Jis sunkiai išsilaiko vandens paviršiuje, žmogus dažnai paneria po vandeniu, nesugeba šauktis pagalbos.
3. Rodantys, kad žmogus yra nuskendęs. Jis plūduriuoja vandenyje veidu žemyn.

Straipsnį parengė: Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė – Viktorija Vaičiaitė – Dūdė