KVIEČIAME AKTYVIAI DALYVAUTI!

Paskaitos vyksta Šiaulių rajone.

Programos trukmė – 12 mėnesių.

Pas šeimos gydytoją apsilankymai – po 3 mėn. ir po 12 mėn.

Programa vykdoma vadovaujantis Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, tvarkos aprašu. Patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 (lLietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymo Nr. V-776 redakcija). Įsakymas įsigalioja 2020 m. birželio 1 d.

INFORMACIJA PASITEIRAVIMUI:

Tel.: +370 683 27 615
+370 676 83 341

El. paštas:
vsb.siauliuraj.mokymai@gmail.com
vsb.siauliuraj@gmail.com

Adresas:
J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai (II aukštas)

www.siauliurvsb.lt/
www.facebook.com/siauliurvsb/

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA, SKIRTA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO PROFILAKTIKAI

PROGRAMA TAIKOMA SUAUGUSIEMS ASMENIMS:

- Kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika (*privalo pasiūlyti dalyvauti programoje šeimos gydytojo komandos narys*);
- Kurie savanoriškai kreipiasi dėl dalyvavimo programoje (*registruojasi Šiaulių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, užpildydami registracijos formą*).

PROGRAMOS TIKSLAS:

- efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą, supažindinti šiuos asmenis su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ BEI CUKRINIO DIABETO RIZIKOS VEIKSNIAI:

Mitybos reikšmė. Sveika mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, gali padėti išvengti širdies ir kraujagyslių ligų.

Fizinis aktyvumas. Fiziškai neaktyvūs žmonės maždaug 2 kartus dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis. Mažai judant sutrinka kraujospūdžio reguliacija, auga kūno masė, trinka gliukozės tolerancija. Rekomenduojama fizine veikla užsiimti bent 2-3 kartus per savaitę.

Rūkymo įtaka. Dėl rūkymo kraujagyslėse susidaro kraujo krešuliai, labai padidinantys miokardo infarkto grėsmę. Nikotinas priverčia širdį dažniau plakti, sukelia kraujagyslių spazmus, didina kraujospūdį. Rūkančiojo širdis plaka 10 –20 dūžių per minutę dažniau. Metus rūkyti jau po metų sumažėja rizika susirgti koronaline širdies liga.

Streso įtaka. Ilgalaikis stresas yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių. Nervinė įtampa padidina kraujyje „streso" hormonų katecholaminų kiekį, sukelia kraujagyslių spazmus, trikdo kraujo lipidų pusiausvyrą.

Nutukimas. Apie 80% žmonių, sergančiu antrojo tipo cukriniu diabetu, yra nutukę.

Vaistai. Jie gali sukelti netoleranciją angliavandeniams ir hiperglikemiją.

Amžius. Vyrų – didesnis kaip 45 metai, moterų – didesnis kaip 55 metai.

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOJE DALYVIAI BUS SUPAŽINDINAMI:

Visuomenės sveikatos specialisto konsultacijų metu – suteikiama informacija apie sveiką gyvenseną, motyvuojant nepertraukiamai lankyti užsiėmimus bei praktiškai taikyti specialistų patarimus. Kiekvienam dalyviui kūno masės analizatoriumi TANITA išmatuojami svarbiausi jo kūno rodikliai (kūno masės indeksas, biologinis kūno amžius, poodinių ir vidinių riebalų bei skeletinių raumenų masės dalys, kūno tipas ir pan.), pamatuojama liemens apimtis ir arterinis kraujo spaudimas. Į pirmąjį susitikimą dalyvis turi atsinešti kraujo tyrimų rodiklius su gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje.

Šeimos gydytojo konsultacijų metu – suteikiama informacija apie pagrindinius širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius ir jų įtaką sveikatai, cukrinį diabetą ir jo komplikacijas.

Gydytojo dietologo konsultacijų metu – suteikiama informacija sveikos mitybos samprata, maistinių medžiagų svarba žmogaus organizmui, maisto pasirinkimo piramidė, maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos supratimas, valgymo sutrikimai.

Psichologo konsultacijų metu – suteikiama informacija apie streso reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui, streso išvengimo ir įveikimo būdus bei mokoma atsipalaidavimo pratimų, individualių darbo ir poilsio planų sudarymo principų.

Fizinio aktyvumo užsiėmimų metu – suteikiama informacija apie fizinio aktyvumo reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai, fizinio aktyvumo rekomendacijos, vykdomi praktiniai fizinio aktyvumo užsiėmimai.