

KVIEČIAME AKTYVIAI DALYVAUTI!

Paskaitos vyksta Šiaulių rajone.

Programos trukmė – 12 mėnesių.

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. rugėjo 22 d. jsakymu Nr. V-979 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. jsakymo Nr. V-776 redakcija). Jsakymas 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 aukštasis)

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



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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



sveikatos stiprinimo
programa, skirta
širdies ir kraujagyslių ligų
bei cukrinio diabeto
profilaktikai



PROGRAMA TAIKOMA SU AUGUSIEMS 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, užpildydam i registrijos formą*).

PROGRAMOS TIKSLAS:

- efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą, supažindinti šiuos asmenis su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksnių, 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 kraujagylėse susidaro krauko krešuliai, labai padidinantys miokardo infarkto grėsmę. Nikotinas priverčia širdį dažniau plakti, sukelia kraujagyslių spazmus, didina kraujospūdžį. Rūkančiojo širdis plaka 10-20 dūžių per minutę dažniau. Metus rūkyti jau po metų sumažėja rizika susirgti koronarine širdies liga.

Streso įtaka. Ilgalaikis stresas yra vienas svarbiausių rizikos veiksniių. Nervinė įtampa padidina kraujyje „streso“ hormonų katecholaminų kiekį, sukelia kraujagyslių spazmus, trikdo kraugo 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 lankytis užsiėmimus bei praktiškai taikyti specialistų patarimus. Kiekviename dalyvui 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 krauso spaudimas. I pirmajį susitikimą dalyvis turi atsinešti krauso 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 jveikimo 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.