



ISSN 2029-6215

# artritas

LIETUVOS  
ARTRITO  
ASOCIACIJA

2024 m. IV ketv.  
Nr. 4(56)

*Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. Neįgaliųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis*



*Linksmų Šv. Kalėdų ir  
laimingų Naujųjų metų!*



9772029621009

*M.J.*

Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų.



## KVIEČIAME

sergančiuosius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip galima gyventi neprarandant vilties.

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA**  
**Prezidentė**  
**Danutė Elžbieta Žagūnienė**  
**Žagūnienė**  
**Taikos al. 11,**  
**LT-35148 Panevėžys**  
**Mob. tel. 0 675 28089**  
**El. paštas**  
**artritas.laa@gmail.com**  
**www.arthritis.lt**

## Konferencija, skirta Pasaulinei artrito dienai paminėti

Spalio 10 d. vyko konferencija, skirta Pasaulinei artrito dienai paminėti. Į Respublikinės Panevėžio ligoninės salę susirinko 176 delegatai iš 7 artrito klubų ir bendrijų. Taip pat atvyko svečiai: Lietuvos Respublikos Seimo nariai Tomas Tomilinas su padėjėja Regina Patalauskiene, Deividas Labanavičius su patarėja Sandra Razmine, Bronislovas Matelis, Guoda Burokienė, Panevėžio rajono meras Antanas Pocius, socialiniai darbuotojai ir kt.



*Ansambliai atlieka bendrą dainą.*

Konferencija prasidėjo himnu „Mes esame“.

Konferencijai pirmininkavo Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Ji nuoširdžiai pasveikino svečius ir dele-

gatus su švente, palinkėjo visiems stiprios sveikatos, sėkmės, nuoširdaus bendravimo, kuris padeda užmiršti skausmus, pagerina emocinį gyvenimą. Taip pat prezidentė pasveikino garbingo jubiliejaus proga Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos ilgametę pirmininkę Aldoną Joaną Palionienę, kuriai įteikė gėlių ir garbės raštą. Gerbiamą jubiliatę taip pat pasveikino Seimo nariai, o visi jai sugiedojo „Ilgiausių metų“.

Svečiai, Lietuvos Respublikos Seimo nariai, artrito organizacijų pirmininkai pasveikino ir LAA prezidentę, įteikė jai nuostabių gėlių puokštes.

Po arbatos ir kavos pertraukėlės klausėms lektorės gyd. Rūtos Baliūnaitės paskaitos „Osteoporozė – tylioji kaulų „žudikė“. Gydytoja papasa-



*Lektorė gydytoja Rūta Baliūnaitė*

*Mielieji,*

*Nuoširdžiai sveikinu Jus su artėjančiomis šventėmis – šv. Kalėdomis ir Naujaisiais Metais. Linkiu Jums ramių ir jaukių švenčių su artimais žmonėmis, sveikatos, stiprybės ir santarvės ateinančiais 2025-taisiais metais!*

*Lietuvos artrito asociacijos prezidentė  
Danutė Elžbieta Žagūnienė*

kojo ne tik apie šią ligą, bet ir apie gydymo būdus, rekomenduojamus vaistus ir gyvenamosios aplinkos pritaikymą kasdieniams poreikiams, žalingų įpročių atsisakymą ir pan. Ne mažiau svarbi sąnarių sveikatai yra sveika mityba, imuninės sistemos stiprinimas, vitaminų A, B, C

ir D bei omega-3 polinesočiųjų riebalų rūgštys. Todėl, anot gydytojos R. Baliūnaitės, kad padėtume savo kaulams ir sąnariams, pakankamą šių medžiagų kiekį turime gauti su maistu.

Pasibaigus paskaitai, klausėmės koncerto – skambių dainų, atliekamų vokalinių ansamblių „Vakarė“ ir „Velžynėlis“ (vadovė – Zita Berdešienė) iš Panevėžio. Koncertą tęsė Biržų artrito klubo ansamblis „Atgaiva“ (vadovė – Jūratė Garnelienė) ir Kauno moterų vokalinis ansamblis „Viltis“ (vadovas – Arvydas Paulauskas). Tačiau didžiausią įspūdį paliko visų bendrai sudainuota daina „Lietuva“ (muzika – G. Savinienės, žodžiai – J. Marcinkevičiaus).

Pabaigoje LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė padėjo visiems konferencijos dalyviams ir palinkėjo geros sveikatos, laimės bei sėkmės asmeniniame gyvenime.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**  
Aukštaitijos regiono asociacijos  
„Artritas“ tarybos narė



LAA prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė sveikina jubilatę Aldoną Joaną Palionienę. Arvydo Paulausko nuotr.

## Osteoporozė – tylioji kaulų „žudikė“

**Osteoporozė (OP) – visų kaulų liga, kuriai būdingi kaulų struktūros ir tankio pakitimai, dėl kurių padidėja rizika kaului lūžti. Liga yra dažna – ja serga 1 iš 3 virš 50 m. amžiaus moterų ir 1 iš 5 vyresnių nei 70 m. amžiaus vyrų. Ne veltui ši liga vadinama tyliąja kaulų „žudike“, nes ji neturi ankstyvųjų simptomų.**

Dažnai pirmasis šios ligos požymis – įvykęs osteoporotinis kaulo lūžis. Sergant OP be traumos ar dėl minimalios traumos, pavyzdžiui, paslydus ir krintant iš savo kūno aukščio, lūžta stambūs didieji kaulai, tokie kaip: šlaunikaulis, žastikaulis, dilbio, blauzdos kaulai ar stuburo slanksteliai. Lūžiai yra dažni – vien Europos Sąjungoje kas 30 sekundžių įvyksta kaulo lūžis dėl OP.

Lietuvoje šia liga serga apie 250 000 žmonių. Kasmet apie 1600 Lietuvos gyventojų patiria šlaunikaulio lūžį. Įvykęs osteoporotinis lūžis ilgai gyja arba visai nesugyja, todėl, patyrus tokį lūžį, labai pasikeičia gyvenimo kokybė. Nemaža dalis nukentėjusiųjų lieka priklausyti prie lovos visam likusiam gyvenimui, apie 50 proc. nebegali savarankiškai gyventi. Susidaro ydingas ratas: įvykęs lūžis sukelia skausmą, negalią, depresiją, socialinę izoliaciją, 5 kartus didina kito osteoporotinio lūžio riziką.

Kaulas yra gyvas organizmas, jame nuolatos vyksta kaulo gamybos ir ardymo procesai. Sveikame kaule tarp šių 2 procesų išlieka pusiausvyra, tačiau, susirgus OP, kaulo ardymas itin viršija kaulo gamybą. OP atsirasti įtakos turi: 1) amžius – kuo vyresnis žmogus, tuo jo kaulinis audinys sparčiau retėja, 2) moteriška lytis, 3) anksčiau patirtas osteoporotinis lūžis, 4) genetika, 5) žalingi įpročiai: rūkymas, nesaikingas alkoholio vartojimas, 6) mažas fizinis aktyvumas, netinkama mityba, 7) ligos, veikiančios kaulinę apykaitą: endokrininės, reumatinės, virškinamojo trakto ligos, 8) vaistai: gliukokortikoidai, skrandžio rūgštingumą mažinantys vaistai, prieštraukuliniai vaistai.

Sergant OP, be minėtų lūžių, galima jausti juosmeninės ir krūtininės stuburo dalių skausmus, raumenų, ilgujų kaulų skausmus, mėšlungį, atsirandančias įvairias stuburo deformacijas.

OP diagnozuojama atliekant specifinį tyrimą DEXA. Tai radiologinis tyrimas, neinvazinis ir neskausmingas. Šiam tyrimui nereikalingas joks specialus pasiruošimas. Aparatu dažniausiai yra skenuojamos 2 kūno sritys: juosmeninė stuburo dalis ir šlaunikaulis. Nuskenavus apskaičiuojamas kaulų tankis, išreikštas g/cm<sup>2</sup> – kalcio hidroksiapatitų kiekis, esantis kaulo tūrio vienetė.

Apskaičiuojamas vadinamasis T lygmuo – tiriamojo asmens kaulų masės ir jauno sveiko tos pačios lyties individo kaulų masės santykis. Kaulų masė vertinama:

T – 1 + 1 – normali kaulų masė,

T – 1–2,5 – sumažėjusi kaulų masė – osteopenija,

T – 2,5 ir daugiau – osteoporozė.

Sunki OP nustatoma tada, kai yra sumažėjęs kaulų tankis ir įvykęs nors vienas kaulo lūžis.

Nustačius OP, įvertinus griuvimų ir lūžių riziką, yra būtinas gydymas, siekiant išvengti kaulų lūžių, stabilizuoti ar padidinti kaulinę masę, gydyti simptomus, kuriuos sukelia kaulų lūžiai ar deformacijos, pagerinti organizmo funkcinę būklę. Priklausomai nuo OP sunkumo, rizikos faktorių, yra skiriami atitinkami gydymo kursai. Pagrindinis OP gydymo metodas – vaistai.

Lietuvoje šiandien registruoti 3 grupių vaistai: bifosfonatai, RANK ligando inhibitorius, sintetiniai teriparaido analogai. Vaistą parenka ir OP gydymą skiria reumatologas, endokrinologas, šeimos gydytojas. Neretai, sergant OP, prireikia ir pagalbinių priemonių: vaistų nuo skausmo, įvairių fizioterapijos procedūrų, neretai – ir chirurginės intervencijos. Lūžusius kaulus tenka sutvirtinti įvairiomis metalo konstrukcijomis ar atlikti klubo sąnario protezavimą.

Kaulų mineralų tankį reikalinga atlikti: 1) visoms moterims, vyresnėms nei 65 m. amžiaus, ir vyrams, vyresniems nei 70 m., 2) moterims nuo 50 iki 65 m., turinčioms rizikos veiksnius sirgti OP, 3) jeigu anksčiau patirtas osteoporotinis lūžis, 4) jeigu ilgai vartojami gliukokortikoidai, 5) jeigu diagnozuotas reumatoidinis artritas ar kita autoimuninė liga, 6) jeigu yra ankstyva menopauzė, 7) kai mažas kūno masės indeksas, 8) jeigu tėvams buvo lūžęs šlaunikaulis, 9) jeigu yra žalingų įpročių – nesaikingas alkoholio vartojimas, rūkymas, 10) jeigu yra kitos OP sukeliančios ligos ir priežastys, tam tikri vaistai.

Siekiant nesusirgti OP, labai svarbu kaulų sveikata rūpintis nuo jaunystės. Žmogaus kaulinė masė formuojasi iki 35–40 m. Tuo laiku pasiekiamas kaulų masės pikiš, vėliau po truputį ji pradeda mažėti. Nuo 50 m. šis mažėjimas yra gana ryškus. Todėl labai svarbu: 1) var-



toti maistą su pakankamu Ca ir baltymų kiekiu, 2) sumažinti sočiųjų riebalų, kurie trukdo įsisavinti mineralines medžiagas, vartojimą, 3) vengti gausaus kofeino vartojimo (ne daugiau kaip 2 puodeliai kavos per dieną), 4) siekti normalaus kūno svorio, vengti sekinančių dietų, 5) judėti bent 30 min. per dieną, 6) vartoti pakankamą vitamino D kiekį, 7) atsisakyti žalingų įpročių.

Per parą suaugęs žmogus su maistu turi gauti 1000–1200 mg Ca. Pagrindiniai kalcio šaltiniai – pienas ir jo produktai, žalios daržovės, riešutai, kiaušiniai. Ne mažiau svarbus kaulų sveikatai yra ir vitaminas D. Jis atsakingas už kalcio patekimą į kaulus, taip pat turi įtakos imunitetui, raumenų būklei, dalyvauja hormonų apykaitoje, pasižymi antioksidacinėmis savybėmis. Per parą jo turėtume gauti apie 2000 TV, siekiant palaikyti jo koncentraciją kraujyje, – apie 100 nmol/l. Pagrindinis šio vitamino šaltinis – saulė. Tačiau tam, kad mūsų oda saulės šviesoje susintetintų reikiamą vitamino D kiekį, reikia nuo gegužės iki rugpjūčio ne mažiau kaip 15 min. per dieną išbūti saulės atokaitoje, apnuoginus ne mažiau kaip 75 proc. kūno paviršiaus. Realybėje tai pasiekti praktiškai neįmanoma. Be to, su amžiumi itin

mažėja odos sintetinės galimybės. Todėl turime savo maistą papildyti turtingais vitamino D produktais. Tai riebios žuvis, riebi mėsa, kiaušinio trynys, menkių kepenėlės, riebus pieno produktai. Arba tamsioju metų laiku vartoti sintetinį vitaminą D.

Sergant OP, labai svarbi yra lūžių prevencija. Dažniausiai kaulų lūžiai įvyksta griūnant. Todėl svarbu stiprinti raumenų jėgą, gerinti pusiausvyrą, avėti neslidžią avalynę, imtis papildomų aplinkos apšvietimo priemonių, nešioti akinius. Vengti didelio fizinio krūvio, staigių judesių, sunkių daiktų kėlimo. Aptarti su savo gydytoju vartojamus vaistus, kurie sukelia mieguistumą, galvos svaigimą, lygsvaros, pusiausvyros sutrikimus. Savo namų aplinkoje vengti slidžių grindų, nepritvirtintos kiliminės dangos, nereikalingų daiktų, už kurių einant galima užkliūti ir pargriūti, apsvarstyti galimybę prie laiptų, vonios kambaryje ir tualete įrengti porankius.

Linkiu rūpintis savo kaulų sveikata ir išlikti sveikiems bei mobiliems.

*Medicinos vadovė gyd. reumatologė*  
**RŪTA BALIŪNAITĖ**

## Smurtui – NE

**Į Respublikinę Panevėžio ligoninę iš visos Lietuvos atvykusiems artrito organizacijų delegatams lektorė Virginta Kvedarienė skaitė paskaitą „Smurtui – NE“. Išgirdome, kokia opi šiuolaikinėje visuomenėje yra ši tema – smurtas artimoje aplinkoje.**

Fizinės jėgos panaudojimas, emocinis, psichologinis ar kitos formos smurtas prieš artimuosius nėra ir negali būti toleruojamas. Smurto artimoje aplinkoje atvejai sudaro penktadalį visų padarytų nusikaltimų. 60 proc. nukentėjusiųjų bijo kreiptis pagalbos, todėl būtina plėsti žmonių žinias šia tema. V. Kvedarienė, dirbanti socialine darbuotoja, mums papasakojo, su kokiais sunkumais susiduria asmenys, turintys negalią, patarė, kaip valdyti emocijas, kaip jas atpažinti, kur kreiptis pagalbos.

„Mes turime įgalinti bendruomenės narius pastebėti smurtą artimoje aplinkoje ir įvairiais būdais jį sutrukdyti. Stebėjimas, teiravimasis dėl galimai patirto smurto, pranešimas neturi būti laikoma kišimusi į as-

meninį gyvenimą ar kažkieno privačią erdvę. Saugumas artimoje aplinkoje neišvengiamai turi tapti visuomenės reikalu“, – kalbėjo V. Kvedarienė.

\* \* \*

Taip pat klausėmės gydytojos lektorės Rasos Isevičienės paskaitos „Ką naudinga žinoti apie mitybą, papildus ir kitus nemedikamentinius gydymo būdus sergant artritu?“.

Artritas – liga, sukelianti sąnarių uždegimą. Jos tipai yra skirtingi, tai: osteoartritas, reumatoidinis, psoriazinis artritas ir kt. Mityba taip pat atlieka svarbų vaidmenį, sergant šia liga. Ir nors viena konkreti dieta nepadės atsikratyti artrito, kai kurie pakeisti mitybos



Lektorė gyd. Rasa Isevičienė. Arvydo Paulausko nuotr.

Įpročiai tikrai gali padėti jaustis geriau. Gydytoja paaiškino, kokio maisto reikėtų vengti, pavyzdžiui, gruzdintų ir apdorotų maisto produktų, kurie turi daug sočiųjų riebalų, taip pat raudonos mėsos ir riebių pieno produktų. Patarė savo paties labai atsisakyti gazuotų gėrimų, desertų, kurių sudėtyje yra rafinuotų baltųjų miltų, taip pat ir aliejų, kuriuose yra per daug omega-6 riebiųjų rūgščių. Geriau pasistengti vartoti daugiau omega-3 turinčių alyvuogių aliejaus, riešutų, moliūgų sėklų ar linų sėmenų. Mažinti druskos vartojimą, atsisakyti žalingų įpročių, tokių kaip alkoholio vartojimas, rūkymas, nes tai kenkia kaulams, sąnariams. Sulaukėme dar daug patarimų apie nemedikamentinius gydymo būdus.

Nuoširdžiai dėkojame lektorėms Virmantai Kvedarienei ir Rasai Isevičienei už įdomias paskaitas ir patarimus.

**ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ**

*Aukštaitijos regiono asociacijos  
„Artritas“ tarybos narė*

## Nuoširdžiai dėkoju!

Esu labai sujaudinta ir dėkinga visiems, ypač Lietuvos artrito asociacijos prezidentei Danutei Elžbietai Žagūnienei ir Lietuvos Respublikos Seimo nariui Bronislovui Mateliui, Lietuvos žurnalistinei, redaktoriui, Panevėžio politiniam veikėjui, už parodytą man dėmesį, pagarbą ir sveikinimus mano jubiliejaus proga, padėką man už ilgametę altruistinę veiklą, rūpestį Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos nariais.

Dėkoju Jums John O'Donohue (1956–2008), airių filosofo, teologo, žodžiais:

### *Palaiminimas*

...Pakilkite šiandien palaiminti visa ku:  
Gyvybės sparnais, akių džiaugsmams,  
Šnabždesių paslaptimis, lytėjimo jaukumu,  
Sielos amžinumu, minties greitumu,  
Sveikatos stebuklu, Dievo apkabinti.

Te nugyvensite šią dieną  
Jautria širdimi, aiškiu žodžiu,  
Kilniu supratimu, drąsūs mintimi,  
Dosnūs meile...

**ALDONA JOANA PALIONIENĖ**  
*Kauno žmonių, sergančių artritu,  
bendrijos pirmininkė*



## Kviečiame Jus padėti artritu sergantiems, skiriant paramą Lietuvos artrito asociacijos veiklai

Iki gegužės 1 d. Jūs galite skirti **iki 1,2 proc.**  
sumokėto gyventojų pajamų mokesčio  
(GPM) paramą, deklaruodami savo pajamas  
Elektroninėje deklaravimo sistemoje  
**deklaravimas.vmi.lt.**

Visus metus norimą skirti paramą  
galite pervesti tiesiogiai  
**į Lietuvos artrito asociacijos sąskaitą:**  
Sąskaitos Nr. LT05 7300 0101 7409 6536  
Banko kodas 73000, „Swedbank“ AB  
Gavėjas: Lietuvos artrito asociacija,  
įmonės kodas 191954143

## Vasara baigėsi, bet įspūdžiai liko

Nors gamta kvepia žiema, tačiau dar norisi gyventi vasaros prisiminimais. Alytaus „Artrito“ draugijos nariams ir jų draugams tikrai yra ką prisiminti, nes jie daug keliavo, poilsavo ir pramogavo.

Bet pradėkime nuo pradžių. Vasario mėnesį įvykusiame draugijos ataskaitiniame-rinkiminiame susirinkime pirmininke ketverių metų kadencijai išrinkta Jūratė Kamičaitienė. Išrinkta ir nauja taryba. Pirmajame posėdyje tarėmės, kaip pagyventi organizacijos veiklą, įtraukti daugiau žmonių. Kadangi artėjo vasara, planavome, kur keliausime, ilsėsime. Dauguma mūsų draugijos narių yra garbaus amžiaus, serga įvairiomis ligomis, vieniši, tačiau ir jiems norisi išeiti iš namų, bendrauti, drauge džiaugtis vasaros malonumais.

Kovo mėnesį prasidėjo užsiėmimų su Alytaus miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro psichologe Romalda Stasioniene ciklas „Dėmesingumu pagrįstas gyvenimas“. Pirmajame užsiėmime R. Stasionienė įdomiai pasakojo apie dėkingumą, padedantį pasiekti daugiau gerovės, apie dėkingumą sau ir savo kūnui, apie dėmesingumo ugdymą meditacija. Antrasis susitikimas su šia psichologe įvyko balandį. Tąkart psichologė kalbėjo apie tai, kaip mintys veikia mūsų psichologinę sąvijautą, veiksmus, kokių minčių atsisakydami, mes jausimės geriau, kaip pasirūpinti savo kūnu, palepinti save reginiais, kvapais, skoniais. Trečiajame ciklo užsiėmime, vykusiame gegužės mėnesį, R. Stasionienė atkreipė dėmesį į bendravimo dėsningumus ir kliūtis. Užsiėmimų dalyviai dalyvavo įvairiose meditacijose, diskusijose.

Negaliu nepaminėti mūsų draugijos patalpose vykusių tradicinės Velykų šventės. Dalyvavome gražiausių margučių konkurse ir jų ridenimo varžytuvėse, žaidėme, minėme mįsles. Pas mus svečiavosi ir koncertavo

Lazdijų neįgaliųjų draugijos ansamblis „Atjauta“, vadovaujamas Roberto Vilkausko.

Pirmoji mūsų kelionė buvo po Dzūkiją. Pasigrožėjome Druskininkais ir jų geltonuojančiais narcizų laukais. Užlipome į Merkinės apžvalgos bokštą, aplankėme Druskininkų ir Liškiavos bažnyčias, Antano Česnulio medžio skulptūrų muziejų. Gamtos prieglobstyje draugiškai papietavome.

Smagi ir turininga buvo draugijos narių ir jų draugų išvyka į „Dzūkijos dvarą“. Restorane dalyvavome edukacinėje kibinų gaminimo programoje. Administratorė Roberta pasakojo mums apie kibinų atsiradimą mūsų šalyje, atskleidė jų gaminimo receptą. Patys susilipdėme po du kibinus ir iškeptus suvalgėme, užsigerdami sultiniu. Po to vaikščiojome Nemuno pakrante, bendravome.

Birželį iš Kauno plaukėme laivu „Raketa“ į Nidą. Gėrėjomės nuostabiais vaizdais, gražuole Nida, pasisveikinome su jūra. Laiką praleidome nuostabiai. O liepos mėnesį smagiai išskylavome Alytaus rajono Daugų poilsio bazėje „Draugai“: maudėmės Daugų ežere, kaitinome saulėje, žaidėme, vaišinomės ir traukėme dainas. Nuo rugpjūčio 30-osios didelė grupė draugijos narių su jų šeimų atstovais penkias dienas ilsėjosi Šventojoje.

Džiaugiamės, kad į mūsų draugiją įstojo daug naujų žmonių ne tik iš Alytaus miesto, bet ir iš rajono. Rugsėjo mėnesį rinkomės į tradicinę Rudenėlio šventę. Vėl vyko paskaitos, susitikimai su medikais ir kitų sričių specialistais, kiti renginiai.

**VIDA KRUČKIENĖ**

*Alytaus „Artrito“ draugijos tarybos narė*

## Kauno artrito bendrijoje lankėsi LAA prezidentė

Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė ir LAA buhalterė Laimutė Mituzienė šių metų spalio 10 d. lankėsi Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje. Prezidentė supažindino mus su LAA veiklos planais, teiravosi bendrijos narių, kaip jie vertina LAA veiklą, išklaušė pageidavimų ir pasiūlymų.

Kauniečiai labai teigiamai vertino LAA prezidentės D. E. Žagūnienės organizuojamą darbą, bendravimą su skyriais. Ji išsamiai atsakė į visus pateiktus klausimus.

Po pertraukėlės Lietuvos sveikatos mokslų univer-

siteto Slaugos klinikos docentė gydytoja Lina Spirgienė skaitė pranešimą „Baltymų ir vitaminų poreikis vyresnio amžiaus žmonėms“. Ji rodė skaidres, įdomiai ir suprantamai pasakojo apie vyresnio amžiaus žmonių mitybą, atsakinėjo į pateiktus klausimus, kurių buvo daugybė. Doc. L. Spirgienė jau ne kartą lankėsi mūsų bendrijoje su įdomiais pranešimais.

**ALDONA JOANA PALIONIENĖ**

*Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė*



# Pradedamas pasiruošimas šaltajam sezonui – jau galima pasiskiepyti nuo gripo ir COVID-19

2024 m. rugsėjo 17 d.

**Prieš prasidedant šaltajam sezonui, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena – savo imunitetu turime pasirūpinti kiekvienas, o geriausia apsauga nuo labiausiai plintančių infekcinių susirgimų – gripo ir koronaviruso infekcijos – skiepai. Skiepijimas gripo ir atnaujintomis COVID-19 vakcinomis labiausiai rekomenduojamas rizikos grupėse esantiems asmenims – jie abiem vakcinomis bus skiepijami nemokamai.**

„2024–2025 m. sezono metu nuo COVID-19 ligos skiepijama atnaujintomis vakcinomis, kurios skiriasi nuo tų, kuriomis buvo skiepijama praėjusį sezoną. COVID-19 vakcinų atnaujinimą dar 2024 m. balandžio mėnesį rekomendavo Europos vaistų agentūra. Nuo COVID-19 ligos rekomenduojama skiepyti praėjus 6 mėnesiams po persirgimo šia liga ar pastarosios vakcinacijos. Sezoninio gripo vakcina rekomenduojama skiepytis kiekvienais metais, nes gripo virusai keičiasi – mutuoja. Kiekvienais metais kuriama nauja vakcina, atsižvelgiant į cirkuliuojančius gripo virusų tipus. Gripo vakcinosis taip pat atnaujintos – jos atitinka Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas Šiaurės pusrutuliu“, – teigia SAM Visuomenės sveikatos departamento Sveikatos stiprinimo skyriaus patarėja Ginreta Megelinskienė.

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras (NVSC) nuolat seka bendrą sergamumo gripu lygį ir pastebi, kad tradiciškai sergamumas ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) didėja kiekvienų metų rudenį, tad šie metai nėra išimtis.

„Stebint bendrą sergamumą ŪVKTI, rodikliai panašūs į iki pandemijos buvusius sergamumo rodiklius. Tačiau, vertindami sergamumo struktūrą, matome, kad šiuo metu smarkiai didėja sergamumas COVID-19 liga. SARS-CoV-2 aktyvumo didėjimas Europoje pradedėjo maždaug 6 savaitėmis anksčiau nei 2023 m., panaši tendencija stebima ir Lietuvoje. Kol kas nematome priežasčių panikuoti – svarbu prisiminti ir pradėti taikyti pagrindines ŪVKTI prevencijos priemones. Rekomenduojame neatidėlioti ir pasiskiepyti nuo gripo ir COVID-19, ypač jeigu priklausote rizikos grupei“, – sako NVSC Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus patarėja Greta Gargasienė.

Padidėjęs sergamumas pastebimas ir gydymo įstaigose. Anot šeimos gydytojos Almos Astafjevos, šeimos gydytojai savo darbe jau apie 4 savaites stebi padidėjusį sergamumą COVID-19 liga. „Pacientai jaučią gana lengvus simptomus, tokius kaip sloga, nosies užgulimas, bendras silpnumas, gerklės perštėjimas, kiek dažniau skundžiasi intensyviais galvos, nugaros skausmais. Kita dalis pacientų aktyviai karščiuoja net kelias paras iki 39 °C ir kosėja. Tipiniu požymiu, tokiu kaip uoslės praradimas, šiuo metu skundžiamasi rečiau, todėl apie tai, kad serga COVID-19, pacientai sužino tik atlikę greitąjį antigeno tyrimą“, – sako gydytoja.

A. Astafjevos teigimu, sveikatos priežiūros įstaigose COVID-19 teigiamų atvejų skaičius yra didžiausias tarp 65 metų ir vyresnių asmenų. Tai rodo, kad pažeidžiamoms gyventojų grupėms vis dar gresia rizika susirgti sunkia ligos forma. Gydytoja priduria, kad diagnozuoti susirgimą galima greituoju antigeno tyrimu, kurį galima atlikti namuose arba gydymo įstaigoje. Atliekant namuose, rekomenduojama kartoti tyrimą, nes pakartojus po kelių dienų, tyrimas gali būti teigiamas.

„Gydymas yra simptominis – skysčiai, elektrolitai, pastilės gerklei, aktyvus nosies plovimas jūros vandeniui, kosulį lengvinantys preparatai, taip pat yra specifinis antivirusinis gydymas, kuris skiriamas gydytojo pacientams, turintiems didžiausią riziką susirgti sunkia ligos forma, t. y. tiems, kurie turi rizikos veiksnių, tokių kaip lėtinės ligos, nutukimas, rūkymas, anksčiau sirgę sunkia ligos forma“, – teigia A. Astafjeva.

## Kam ir kokios vakcinosis būtinos?

Šį 2024–2025 m. sezoną gyventojai gali pasiskiepyti atnaujintomis gripo ir COVID-19 vakcinomis. Jos atnaujintos, atsižvelgiant į cirkuliuojančias virusų atmainas. Valstybės lėšomis įsigytos gripo „Influvac Tetra“ ir

## PRIEŠ ŠALTAJĄ SEZONĄ SAVO IMUNITETU TURIME PASIRŪPINTI KIEKVIENAS!

# SKIEPAI

Nuo gripo ir COVID-19

KADA? KAM? KOKIU INTERVALU?

Vieno vizito metu galima iš karto pasiskiepyti ir nuo COVID-19, ir nuo gripo.

*Dėl vakcinų gyventojams rekomenduojama kreiptis į gydymo įstaigą, prie kurios yra prisirašę.*

### NUO GRIPO



#### » Kada?

Prieš gripo sezoną, kuris įprastai prasideda spalio mėnesį, baigiasi – kitų metų gegužę.

#### » Vakcina: Influvac Tetra

#### » Kas gali pasiskiepyti nemokamai?

Rizikos grupėms priklausantys asmenys.

### NUO COVID-19



#### » Kada?

Artimiausiu įmanomu metu.

#### » Vakcina: Comirnaty (XBB.1.5)

#### » Kas gali pasiskiepyti?

Pagal pirminę schemą – visi 6 mėn. – 4 m. vaikai

Atnaujintos COVID-19 vakcinosis viena doze – skiepytis gali visi 5 m. amžiaus ir vyresni asmenys.

#### » Ypač rekomenduojama skiepytis rizikos grupėms priklausantiems asmenims.

#### RIZIKOS GRUPĖMS PRIKLAUSANTYS ASMENYS:

- » 65 metų amžiaus ir vyresni žmonės;
- » sergantieji lėtinėmis ligomis;
- » socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojai;
- » sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai;
  - » nėsčiosios;
- » 2-7 m. amžiaus vaikai (gripo).



Lietuvos Respublikos  
sveikatos apsaugos  
ministerija

Daugiau informacijos:  
[www.koronastop.lt](http://www.koronastop.lt)  
arba  
NVSC interneto svetainėje



Nacionalinis  
visuomenės  
sveikatos  
centras



KORONA  
STOP

„Comirnaty“ skiepimui nuo COVID-19 vakcinosis. Skiepijama viena atnaujintos vakcinosis doze šiam sezonui. Nuo COVID-19 skiepijama, kai yra praėję 6 mėn. po persirgimo ar vakcinacijos. Pirminė vakcinacija nevertinama – nesvarbu, ar ir kiek dozių žmogus yra pasiskiepijęs prieš tai.

Rudens orai sudaro palankią terpę viršutinių kvėpavimo takų infekcijoms plisti, todėl SAM ir NVSC atkreipia dėmesį, kad labiausiai pasiskiepyti abiem – nuo gripo ir COVID-19 – vakcinomis rekomenduojama rizikos grupei priklausantiems asmenims:

- 65 metų amžiaus ir vyresniems žmonėms;
- sergantiems lėtinėmis ligomis (taip pat ir vaikams);
- socialinės globos ir slaugos įstaigų gyventojams (taip pat ir vaikų globos įstaigų);
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams;
- nėščiosioms (bet kuriuo nėštumo laikotarpiu);
- nuo šio rudens nemokamai gripo vakcinomis skiepijami ir 2–7 metų vaikai.

### Kur galima pasiskiepyti?

Asmenys gali registruotis per Išankstinę pacientų registracijos informacinę sistemą (IPR) arba tiesiogiai kreipdamiesi į skiepijančią gydymo įstaigą, kur juos užregistruoja asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros įstaigos (ASPĮ) darbuotojai. Jei rizikos grupėms priklausantys gyventojai norės skiepytis kartu su gripo vakcina, tą galės padaryti savo ASPĮ, prie kurios yra prisirašę.

Svarbu paminėti, kad gydymo įstaigos pačios sprendžia dėl gripo ir COVID-19 vakcinų užsakymo. Nuo jų taip pat priklauso, ar užtikrinama vakcinacija šiomis vakcinomis, tad prieš skiepijantis rekomenduojama susisiekti su norima įstaiga ir įsitikinti dėl turimų vakcinų.

Rugsėjo 12 d. duomenimis, abiejų vakcinų – gripo ir COVID-19 – bent vienoje gydymo įstaigoje turi dauguma savivaldybių, išskyrus Birštono, Joniškio, Kazlų Rūdos, Lazdijų, Rietavo, Skuodo, Šilutės, Varėnos ir Zarasų savivaldybes.

Gydymo įstaigos nuo rugpjūčio 26 d. jau gali užsakinėti šias vakcinas, įvertindamos savo pacientų susidomėjimą ir poreikį vakcinuotis. Kai gydymo įstaigos pateikia užsakymą, vakcinosis pristatomos tą pačią savaitę arba kitos savaitės pradžioje.

Vakcinosis užsakiusių gydymo įstaigų sąrašas skelbiamas: Gydymo įstaigų, užsakiusių vakcinosis sąrašas

– Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos (Irv.lt).

Primename, kad nuo COVID-19 ligos galima pasiskiepyti bet kurioje gydymo įstaigoje, nebūtinai toje, prie kurios asmuo yra prisirašęs.

Kol vakcinų užsakymas įsibėgėja ir vyksta logistiniai procesai, pacientams rekomenduojama vadovautis anksčiau minėtu sąrašu ir kreiptis į tas įstaigas, kurios jau užsakė vakcinosis.

Norint pasiskiepyti abiem vakcinomis, rekomenduojama kreiptis į gydymo įstaigą, prie kurios asmuo prisirašęs. Gripo vakcinosis rizikos grupėms priklausantiems asmenims valstybės lėšomis kompensuojamos toje gydymo įstaigoje, prie kurios asmuo yra prisirašęs. Savo lėšomis gripo vakcina galima pasiskiepyti bet kurioje gydymo įstaigoje ar vaistinėse.

Skiepijimas daugiau nei viena vakcina vieno apsilankymo metu yra įprasta medicininė praktika – tai greita, patogus, rekomenduojama specialistų.

### Nepamiršti prevencijos

Primename, kad nuolat rekomenduojamos gripo, COVID-19 ligos ir kitų ŪVKTI plitimą ribojančios priemonės visuomenei, ASPĮ: reguliarus ir teisingas rankų plovimas ir (ar) dezinfekavimas; tinkama kvėpavimo takų higiena (kosint ar čiaudint prisidengti burną ar nosį popierine servetėle ar nosine, nusiplauti rankas); medicininių kaukių ar respiratorių dėvėjimas ir slaugant sergantį asmenį; sergančiųjų izoliavimas namuose ar ligoninėje; dažnas gyvenamųjų ir darbo patalpų vėdinimas ir valymas drėgnuoju būdu.

Gripo, COVID-19 ligos bei kitų ŪVKTI sergamumo didėjimo laikotarpiu, nesant paskelbtos epidemijos, ASPĮ ir socialinės globos įstaigos, atsižvelgdamos į turimą infrastruktūrą bei išteklius, gali taikyti griežtesnius infekcijų kontrolės reikalavimus, susijusius su pacientų srautų valdymu, asmens apsaugos priemonių dėvėjimu, pacientų lankymo trukmės ar lankytojų skaičiaus ribojimu ir kt.

Daugiau informacijos apie skiepijimą galima rasti [KoronaStop.lt](https://koronastop.lt) ir NVSC internetinėje svetainėje.

### SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS

# Slaugytojai konsultuodami galės pratęsti paskirtą gydymą receptiniais vaistais

2024 m. spalio 30 d.

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) plečia bendrosios praktikos slaugytojų profesines veiklos sritis. Nuo šiol slaugytojai, įvertinę pacientų sveikatos būklę, galės savarankiškai pratęsti gydytojo paskirtą lėtinių ligų gydymą ir išrašyti receptą vaistams. Praplėtus slaugytojų konsultacijų apimtį, gerės šeimos medicinos paslaugų kokybė – šalies gyventojai greičiau sulauks išsamesnės šeimos gydytojo konsultacijos, gerės paslaugų prieinamumas, o šeimos gydytojams mažės administracinė našta.



Sveikatos apsaugos ministras Aurimas Pečkauskas teigia, kad, plečiant slaugytojų atsakomybių ribas, nuosekliai didinamas pasitikėjimas slaugytojais ir jų kompetencijomis.

„Profesijos svorio auginimas neįmanomas be atsakomybių didinimo – per porą pastarųjų metų slaugytojai įgavo kaip niekad daug teisių priimti gydymui reikalingus sprendimus. Tai atitinka jų akademinį ir profesinį pasirėmimą. Tikiu, kad toks pasirinktas kelias, artinantis slaugytojų padėtį prie vakarietiško sveikatos sistemų, padidins profesijos prestižą ir svorį, taip skatinant jaunuolius rinktis šią taip reikalingą profesiją“, – sako ministras A. Pečkauskas.

Iki šiol visi pacientai, siekdami gauti vaistų receptą lėtinių ligų gydymui, privalėjo registruotis vizitui pas šeimos gydytoją. Dėl to didėjo eilės šeimos gydytojo paslaugai gauti, buvo apsunkinamas šeimos

gydytojo paslaugų prieinamumas kitiems pacientams, didinama administracinė našta šeimos gydytojams.

Bendrosios praktikos slaugytojai receptą lėtinių ligų gydymui reikalingiems vaistams įsigyti galės pratęsti tik įsitikinę, kad paciento sveikatos būklė yra stabili, o gydytojo paskirtą vaistą žmogus vartoja ne mažiau kaip 3 mėnesius, ir šią informaciją įrašę paciento elektroniniuose medicinos dokumentuose.

Šios funkcijos yra sudedamoji ambulatorinių slaugytojo konsultacijų, kurias bendrosios praktikos slaugytojas teikia dirbdamas šeimos gydytojo komandoje, dalis.

Tokia teisė bendrosios praktikos slaugytojams buvo suteikta ir anksčiau – esant Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbtai valstybės lygio ekstremaliajai situacijai dėl COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) ir galiojant ypatingoms sveikatos priežiūros paslaugų teikimo sąlygoms.

Registrų centro pateiktais duomenimis, tuo laikotarpiu, kai galiojo valstybės lygio ekstremalioji situacija, Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis buvo apmokėta 95 proc. receptų vaistiniams preparatams, kuriuos išrašė bendrosios praktikos slaugytojai tęstiniam gydymui pagal gydytojo paskirtą gydymą receptiniais vaistiniais preparatais.

SAM, įvertinusi, kad dauguma bendrosios praktikos slaugytojų teisingai ir be klaidų išrašytų receptų buvo apmokėti iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų, inicijavo Lietuvos Respublikos slaugos praktikos ir akušerijos praktikos įstatymo pakeitimus.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**



# PSDF lėšomis bus kompensuojami trys šiuolaikiški onkogenetiniai tyrimai

2024 m. spalio 31 d.

**Nuo 2025 m. vasario 1 d. Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis pacientams bus kompensuojami dar trys brangieji genetiniai tyrimai, kurie padės tiksliau diagnozuoti onkologines ligas ir parinkti kiekvienam pacientui labiausiai tinkamą gydymą.**

Sveikatos apsaugos ministras Aurimas Pečkauskas akcentuoja, kad, augant valstybės galimybėms, labai svarbu, kad jų nauda tiesiogiai pasiektų pacientus. „Įvertinus onkologinių susirgimų mastą šalyje, nemažai aktualių tyrimų šioms ligoms gydyti jau yra kompensuojama. Tai prevencinės programos, platus spektras diagnostinių tyrimų, terapinio ir chirurginio gydymo galimybės, tačiau genetinių tyrimų finansavimas žymi žingsnį link dar tikslesnės diagnostikos ir gydymo. Plačiau praveriame duris personalizuotai medicinai. Tai suteiks vilties tūkstančiams pacientų ir jų artimųjų, o gydytojai gaus pažangius ir šiuolaikinius įrankius savo klinikinėje veikloje“, – sako A. Pečkauskas.

PSDF lėšomis bus pradėti kompensuoti naviko molekulinės genetikos tyrimas DNR sekoskaitos metodu, naviko molekulinio kariotipavimo tyrimas ir naviko geno metilinio tyrimas, kuriuos skirti galės šešiose onkologinių ligų klasteriui priklausančiose gydymo įstaigose dirbantys gydytojai – gydytojas onkologas chemoterapeutas (suaugusiesiems), gydytojas vaikų onkohematologas (vaikams) arba kitos profesinės kvalifikacijos gydytojas specialistas (daugiadalykės gydytojų specialistų komandos narys), gydantis pacientą dėl įtariamos arba patvirtintos onkologinės ligos.



Naujiems tyrimams iš PSDF biudžeto per metus numatoma skirti apie 1,9 mln. eurų.

„Onkologinės ligos yra antra dažniausia mirties priežastis Lietuvoje, todėl valstybė skiria didelį dėmesį jų prevencijai, diagnostikai ir gydymui. Parenkant efektyviausią gydymą, labai svarbus yra tyrimų tikslumas, kuris itin padidina tikimybę ilgiau gyventi kokybišką gyvenimą arba visiškai pasveikti. Todėl Lietuvos pacientams siekiame suteikti pažangiausius tyrimus, kuriuos gali pasiūlyti šiuolaikinis medicinos mokslas“, – teigia Sveikatos apsaugos ministerijos Asmens sveikatos departamento Specializuotos sveikatos priežiūros skyriaus vedėja Inga Zelbienė.

Šiuo metu PSDF lėšomis yra kompensuojami išplėstiniai genetiniai kraujo navikų naujos kartos sekoskaitos tyrimai, pagal kuriuos gydytojai hematologai pacientams parenka individualų gydymą. Naviko molekulinės genetikos tyrimas DNR sekoskaitos metodu suteiks galimybę detaliam ištyrimui ir solidinių navikų genetinę sudėtį. Skirtingai nei šiuo metu šalyje taikomi solidinių navikų genetiniai tyrimai, kuriais yra tiriami tik vienas ar keli konkretūs genų pokyčiai, molekulinės genetikos tyrimas DNR sekoskaitos metodu leis ištyri dešimtis genų vienu metu. Šis tyrimas padės jautriai ir specifiskai aptikti genetinius taikinius ir kiekvienam pacientui parinkti tikslinį efektyvesnį gydymą, mažinti šalutinių poveikių riziką.

Naviko molekulinio kariotipavimo ir naviko geno metilinio tyrimai yra ypač svarbūs tiksliai centrinės navikų sistemos onkologinių ligų diagnostikai, ligos prognozės nustatymui ir tikslinio gydymo parinkimui.

Onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams yra prieinami ir kiti brangūs tyrimai, tokie kaip kompiuterinės tomografijos tyrimas, magnetinio rezonanso tomografijos tyrimas, pozitronų emisijos tomografijos tyrimas su fluorodeoksigliukoze ir kt.

# Paprastėja psoriaze sergančių pacientų gydymas

2024 m. lapkričio 19 d.

**Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) paprastina psoriazės liga sergančių pacientų gydymą. Nuo šiol psoriazės gydymą brangiais vaistais galės pratęsti ne tik tretinio lygio, bet ir antrinio lygio paslaugas teikiančių asmens sveikatos priežiūros įstaigų gydytojai dermatovenerologai.**

Iki šiol psoriazės gydymas moderniais vaistais galėjo būti skiriamas, keičiamas arba nutraukiamas tik tretinio lygio dermatovenerologijos paslaugas teikiančios asmens sveikatos priežiūros įstaigos gydytojo dermatovenerologo sprendimu. Dabar pacientai gydymą galės tęsti arčiau namų esančioje ambulatorinės antrinio lygio dermatovenerologijos paslaugas teikiančioje įstaigoje (su ligonių kasomis sudariusių įstaigų sąrašas skelbiamas VLK interneto svetainėje).

Šis pakeitimas turėtų pagerinti gydytojų dermatovenerologų paslaugų prieinamumą ir sumažinti pacientų laukimo eiles, ypač ambulatorinėms tretinio lygio dermatovenerologijos paslaugoms.

Pakeitimus inicijavo Lietuvos dermatovenerologų draugija, pateikusi pasiūlymus SAM.

Psoriazė, dar vadinama žvyneline, yra lėtinė atsikartojanti uždegiminė odos liga, kurios pasireiškimą ir eigą lemia genetiniai bei aplinkos veiksniai. Ji dažniausiai pasireiškia odos bei nagų pažeidimu, tačiau net trečdaliui pacientų būdingi ir sąnarių pažeidimai (psoriazinis artritas) bei kitos būdingos gretutinės ligos: uždegiminės žarnyno, širdies ir kraujagyslių ligos, metaboliniai sutrikimai – nutukimas, cukrinis diabetas.

Kad išvengtų šių komplikacijų, pacientai, pastebėję šiai ligai būdingus simptomus, turėtų nedelsdami kreiptis į gydytoją dermatovenerologą, kurio konsultacijai galima registruotis be siuntimo.

„Sergant žvyneline, dėl įvairių aplinkos veiksnių, klaidingai aktyvuotos imuninės ląstelės skatina greitą odos paviršiaus ląstelių dauginimąsi, jos nespėja subręsti ir kaupiasi odos paviršiuje. Dėl to odoje susiformuoja iškilusios, paraudusios, padengtos pilkšvomis ar balkšvomis stambiomis pleiskanomis (panašiomis į žvynus), aiškių ribų, įvairaus dydžio plokštelės, kurios dažniausiai lokalizuojasi alkūnių, kelių, juosmens srityse, tačiau gali atsirasti ir kitur. Galvos plaukuotosios dalies žvynelinės plokštelės dažnai sukelia niežėjimą, sunki forma gali sukelti plaukų iškritimą. Rankų ir kojų naguose gali atsirasti taškinių įdubimų, gelsvų dėmių,



nago plokštelės atšoka nuo guolio, sustorėja, pageltonuoja“, – paaiškina Santaros klinikų Dermatovenerologijos centro vadovas Tadas Raudonis.

Pasak specialisto, žvynelinė nėra užkrečiama liga ir nėra išgydoma, tačiau taikant kompleksinį gydymą galima kontroliuoti ligos eigą, pasiekti jos remisiją – visišką bėrimų išnykimą. Žvynelinės gydymas yra ilgalaikis, todėl neretai tenka išbandyti įvairius gydymo būdus ar jų derinius, atsižvelgiant į ligos stadiją, pažeidimų išplitimą, paciento amžių, gretutines ligas ir kitus faktorius.

Lengvos žvynelinės gydymas pradedamas tepamais priešuždegiminiais vaistais, kartu gali būti taikoma fototerapija. Esant vidutinio sunkumo ar sunkiai žvynelinės formai bei esant nepakankamam efektui taikant prieš tai minėtus būdus, gali būti skiriamas sisteminis žvynelinės gydymas geriamais arba leidžiamais vaistais. Pradedama nuo tradicinių cheminių vaistų, o jei jie neefektyvūs – skiriama biologinė terapija. Biologinė terapija yra sąlyginai naujas ir pažangus bei itin saugus ir gerai toleruojamas žvynelinės gydymo būdas, kuris teikia naujas žvynelinės gydymo perspektyvas – daugiau nei 80 proc. pacientų pavyksta pasiekti visišką ligos kontrolę. Lietuvoje šiuo metu prieinami beveik visi naujausi ir pažangiausi biologiniai preparatai žvynelinei gydyti.

# Profilaktiškai pasitikrinti dėl krūties vėžio galės daugiau moterų

2024 m. lapkričio 21 d.

**Sveikatos apsaugos ministerijai išplėtus krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programos amžiaus ribas, nuo kitų metų pradžios profilaktiškai pasitikrinti dėl šios ligos bus kviečiamos moterys nuo 45 iki 74 metų.**

Toks sprendimas priimtas įgyvendinant Europos Komisijos rekomendaciją „Naujas ES požiūris į vėžio atrankinę patikrą“ ir pritarus Privalomojo sveikatos draudimo tarybai. Nauja tikslinė populiacija – daugiau kaip 149 tūkst. moterų, draustų privalomuoju sveikatos draudimu – leis užtikrinti dar platesnę sveikatos patikros aprėptį. Planuojama, kad amžiaus ribų praplėtimas papildomai pareikalaus apie 3,5 mln. eurų per metus Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa, Lietuvoje vykdoma nuo 2005 m. liepos, iki 2024 m. gruodžio 31 d. skirta moterims nuo 50 iki 69 metų (imtinai). Nuo 2025 m. sausio 1 d. ši programa bus taikoma moterims nuo 45 iki 74 metų (imtinai), kurioms kartą per 2 metus bus atliekamas mamografinis tyrimas ir jo vertinimas. Šios programos paslaugos finansuojamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, skirtomis privalomuoju sveikatos draudimu apdraustoms moterims.

Profilaktiškai pasitikrinti dėl krūties vėžio pacientės kviečia šeimos gydytojai, tačiau kai kuriose gydymo įs-

taigose jau išbandomas naujas centralizuotas programos organizavimo ir vykdymo modelis, kai pacientų atranka atliekama ir asmeniniai kvietimai pacientams yra siunčiami centralizuotu būdu. Nuo 2026 m. pradžios toks modelis bus pradėtas taikyti visoje šalyje.

Lietuvoje onkologinės ligos yra antra dažniausia mirties priežastis po širdies ir kraujagyslių ligų, o didžiausias mirtingumas dėl vėžio fiksuojamas darbingo 45–64 m. amžiaus žmonių grupėje. Kasmet šalyje nustatoma apie 1500 krūties ir storosios žarnos vėžio bei apie 400–500 gimdos kaklelio vėžio atvejų. Pastaraisiais metais stebimas susirgimų onkologinėmis ligomis didėjimas vis jaunesnių žmonių amžiaus grupėje.

Ministerija primena, kad Lietuvoje vykdomos penkios ligų prevencijos programos, kurių paslaugos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis: gimdos kaklelio vėžio, krūties vėžio, prostatos (priešinės liaukos) vėžio, storosios žarnos vėžio ir širdies bei kraujagyslių ligų.

**SAM KOMUNIKACIJOS SKYRIUS**

## ***Pasek, Išminčiau, pasaką***

*Pasek, Išminčiau, pasaką apie Gyvenimą  
Ir Rojaus paukštę, kuri svajingai gieda  
Nuo pat aušros iki nakties.  
Pasek man pasaką ir apie meilę  
Nuo pat gimimo iki mirties.*

*Ir kaip basom keliaut per visą žemę,  
Ir nesuklupt, nesusižeist.  
Kas kelią skiria tau  
Ir kas tau sėkmę lemia.  
Kaip reik gyvent, kad ir kitų nežeist.*

*Ar tiktai pasakoj baigtis laiminga,  
Vanduo gyvybės gali viską atgaivint?  
Pasek, Išminčiau, naują pasaką:  
Patark, pamokyk – kaip man  
Gyvenimo vainiką Saulėtą nupint...*

**IRENA ŽURUMSKIENĖ**  
*Lietuvos nepriklausomų rašytojų  
sąjungos garbės narė*

## LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

### LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys  
El. p. artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt  
Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Mob. +370 675 28089  
Medicinos vadovė Rūta Baliūnaitė  
Mob. +370 687 46279  
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras  
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys  
Mob. +370 686 78787, el. p. kristijonas@eln.lt  
Buhalterė Laimutė Mituzienė  
Mob. +370 687 81386

### „ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius  
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com  
El. p. karosiene123@gmail.com  
Pirmininkė Marija Karosienė  
Mob. +370 614 85376  
Medicinos vadovė Dalia Miltinienė  
Mob. +370 688 90783

### KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas  
El. p. irenazurum@gmail.com  
Pirmininkė Aldona Palionienė  
Tel. (+370 37) 335 194, mob. +370 622 83649  
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė  
Mob. +370 614 31330

### AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys  
El. p. a.r.a.artritas@gmail.com  
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė  
Mob. +370 684 06281

### TAURAGĖS SERGANČIŲ SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Donelaičio g. 21, LT-72263 Tauragė  
Pirmininkė Zosė Širvaitienė  
Mob. +370 612 41953  
El. p. zose1955@gmail.com

### BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vytauto g. 59, LT-41144 Biržai  
El. p. vidgdv@gmail.com  
Pirmininkė Vida Gedvilienė  
Mob. +370 633 10082  
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė  
Tel. (+370 450) 34 234,  
mob. +370 687 57696

### ALYTAUS „ARTRITO“ DRAUGIJA

Jaunimo g. 3, LT-45306 Alytus  
Pirmininkė Jūratė Kamičaitienė  
Mob. +370 633 07171  
El. p. artritas@gmail.com  
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

### ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis  
Pirmininkė Albina Bražiūnienė  
Mob. +370 606 76259  
El. p. rokiskisartritas@gmail.com  
El. p. brazuniene.albina@gmail.com  
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas  
Tel.: (+370 458) 55 112,  
(+370 458) 55 093



Redakcija: Danutė Elžbieta Žagūnienė, Rūta Baliūnaitė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Paliomienė, Vida Gedvilienė, Jūratė Kamičaitienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė, Marija Karosienė, Birutė Vilutienė.

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Taikos al. 11, LT-35148, Panevėžys, mob. +370 675 28089.  
El. paštas artritas.laa@gmail.com • [www.arthritis.lt](http://www.arthritis.lt)

Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (+370 5) 233 0032, el. paštas nijole@vipspauda.lt