



ISSN 2029-6215

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA2014 m. kovas
Nr.25(26)

artritas

Numeris išleistas 2014 m. neįgalųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis



„Jau saulelė vėl atkoptama budino svieta
Ir žiemos šaltos trūsus pargriaudama juokės.
Šalčių pramonės su ledais sugaišti pagavo,
Ir putodams sniegs visur į nieką pavirto.
Tuo laukus orai drungni gaivindami glostė
Ir žoleles visokias iš numirusių šaukė.“

K.D.

6/



9772029621009

m.j.

Mielieji,

Kartu su pavasariu kasmet minime vieną gražiausių, prasmingiausių švenčių metuose - Šv. Velykas. Tai atgimimo ir šypsenų šventė.

Tegul pavasaris būna laikas, kuomet atgimstame ir mes patys. Kaip mažas žolės daigelis, nedrąsiai keliantis galvą iš dirvos, kaip trapus medžio pumpuras, iš pradžių po truputį, o paskui visa jėga besiskleisdamas naujai pradžiai, tegul kiekvienas mūsų šiuo gražiu laiku randa jėgų ir noro, kad viduje gimtų naujos svajonės, nauji tikslai. Tebūnie tai noras siekti kad ir mažų, bet prasmingų dalykų.

Šventų Velykų proga noriu palinkėti būti geresniems sau patiems ir aplinkiniams.

Linkiu sutikti šį metų su artimais, širdžiai brangiais žmonėmis, palinkėti vieni kitiems stiprybės, optimizmo, geros sveikatos ir santarvės.

Nuoširdžiai

Socialinės apsaugos ir darbo ministrė
Algimanta
Pabedinskienė

Reumatinėmis bei raumenų ir skeleto ligomis Lietuvoje serga daugiau nei 500000 asmenų, o Europos Sąjungoje – daugiau nei 120 milijonų

Gerbiamas kandidate į ateinančius Europos Parlamento rinkimus!

Šiandien mes prašome Jūsų atkreipti dėmesį į problemą, kuri yra pakankamai užmiršta ir apleista. Nepaisant to, jos svarba vis didėja ir ji taps ypač svarbi ateinančios Europos Parlamento kadencijos metu. Ši problema – tai asmenys, kenčiantys nuo reumatinėjų bei raumenų ir skeleto ligų.

Reumatinės bei raumenų ir skeleto ligos reikalauja daugiausia lėšų lyginant su kitomis ligų grupėmis. Tai milžiniška sveikatos apsaugos ir socialinio draudimo sistemų našta visose Europos Sąjungos šalyse. Šių ligų dažnis bei našta ypač išaugo per paskutinius 20 metų ir numatoma, kad problema tik didės, jei nebus imtasi veiksmingų priemonių.

Reumatinės ir raumenų bei skeleto ligos apima daugiau nei 200 būklių, nuo kurių kenčia 500000 asmenų Lietuvoje ir daugiau nei 120 milijonų asmenų Europos Sąjungoje. Keletas iš šių būklių ir ligų: nugaros skausmas, reumatoidinis artritas, spondiloartritas, osteoporozė, podagra, osteoartritas bei pediatriinės reumatinės ligos. Naujausi moksliniai tyrimai patvirtina, kad reumatinės bei raumenų ir skeleto ligos yra pagrindinė priežastis, sąlygojanti neįgalumą (beveik trečdalis neįgalumo visoje Europoje yra sukeltas šių ligų).

Reumatinės bei raumenų ir skeleto ligos yra pagrindinė ūminio bei lėtinio skausmo priežastis. Šios ligos apima 38% profesinių ligų, taip pat tai yra pagrindinė nedarbingumo ir išankstinio išėjimo į pensiją priežastis. Taigi, reumatinės bei raumenų ir skeleto ligos turi itin svarbų poveikį žmonių gyvenimo kokybei.

EULAR yra didžiausia Europos organizacija, atstovaujanti Europos mokslinei ben-

druomenei, sveikatos priežiūros specialistų asociacijoms, reumatinėmis bei raumenų ir skeleto ligomis sergančių asmenų organizacijoms. Lietuvos reumatologų asociacija (specialistų organizacija) ir Lietuvos artrito asociacija (pacientų organizacija) yra aktyvios EULAR organizacijos narės ir yra tvirtai įsipareigojusios šiai iniciatyvai. Mūsų tikslas yra pagerinti reumatinėjų bei raumenų ir skeleto ligų gydymą, prevenciją bei reabilitaciją, taip sumažinant reumatinėjų bei raumenų ir skeleto ligų naštą Europos Sąjungos piliečiams bei bendruomenėms.

Šia iniciatyva ir daugiau nei 500000 Lietuvos bei 120 milijonų Europos Sąjungos piliečių vardu prašome Jūsų balso, kuris paremtų šių ligonių teisę gyventi pilnavertį gyvenimą, suteiktų jiems lygias galimybes dėl darbo, gydymo prieinamumo, bei aplinkos pritaikymo jų poreikiams. Taip pat prašome Jūsų paremti tyrimus, kurie pagerintų reumatinėjų ligų prevenciją, sukurtų naujus diagnostikos bei gydymo būdus. Nors Europos Sąjungos šalys kiekviena atskirai rūpinasi ir tvarko sveikatos priežiūros sistemą, tačiau Europos Sąjunga atlieka labai svarbų vaidmenį paremdama šalis narės ir padėdama joms geriau pažinti šias ligas, pagerinti jų gydymą bei prevenciją. Jūs, kaip Europos Parlamento narys, taip pat galite prisidėti ir pagerinti reumatinėmis bei raumenų ir skeleto ligomis sergančių asmenų gyvenimo kokybę.

Maloniai prašome Jūsų paramos. Skirdamas dalį savo brangaus laiko užpildant persiustą anketą Jūs prisidėsite prie reumatinėmis bei raumenų ir skeleto ligomis sergančių asmenų gyvenimo kokybės gerinimo.

Nuoširdžiai,
Lietuvos reumatologų asociacija
Lietuvos artrito asociacija

„Pasiruošęs darbui“ („Fit For Work“) projektas

Seimo Sveikatos reikalų komitetas ir Lietuvos reumatologų asociacija 2014 m. kovo 17 d. Lietuvos Respublikos Seimo I rūmų Konstitucijos salėje organizavo tarpinstitucinę bendradarbiavimo konferenciją-diskusiją „Kaulų raumenų sistemos ir judėjimo aparato ligos bei darbingumas“. Šiai diskusijai vadovavo ir ją pravedė Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkė p. Dangutė Mikutienė. Sveikinimo žodį tarė sveikatos apsaugos ministras Vytenis Povilas Andriukaitis, suprasdamas, kad inovatyvūs vaistai yra tarsi „laimingas bilietas“ žmonėms pagyti nuo sunkių ligų. Jis taip pat pažymėjo netolygumus kompensuojamų vaistų sąrašė, kur tam tikroms grupėms ligų tenka didesnė vaistų proporcija, nei kaulų raumenų sistemos ligoms. Netolygumus kompensuojamų vaistų sąrašė galima ir reikia mažinti, tačiau papildomų lėšų tam tikslui neatsiras, pabrėžė ministras.

Socialinių reikalų ir darbo ministrės pavaduotojas L. Bartkevičius kalbėjo apie neįgalumo situaciją Lietuvoje. Šiuo metu Lietuvoje neįgaliųjų yra 255 000, o sergantieji kaulų raumenų sistemos ligomis užima antrąją vietą neįgalumo struktūroje.

LSMU ligoninės Kauno klinikų Reumatologijos klinikos vadovė prof. Asta Baranauskaitė pristatė projektą „Pasiruošęs darbui“ („Fit for work“), jo eigą Lietuvoje ir pasaulyje. Pasaulyje 30 šalių dalyvauja vykdydamos šį projektą. Jo esmė vykdyti ankstyvą intervenciją, kad būtų galima užkirsti kelią neįgalumui. Kaip ankstyvos in-

tervencijos pavyzdys buvo pateiktas Madride vykdomas projektas, kur pacientai gali patekti pas reumatologą, išvengę eilių ir gaudami greitą pagalbą.

VUL Santariškių klinikų Reumatologijos centro direktorė prof. Irena Butrimienė pristatė biologinių vaistų poreikius, kurių šiuo metu reikia sergantiesiems reumatoidiniu artritu, sisteminė raudonąja vilklige ir ankiložiniu spondilitu. Šiuo metu nėra galimybės keisti vieno biologinio vaisto kitu, o gydymas pigiausiu preparatu ne visiems duoda pakankamą atsaką. Taip pat nauji iššūkiai laukia ateinant į klinikinę praktiką biopanašiams vaistams. Reikia pastebėti, kad tai nėra originalūs vaistai, bet jų kopijos, todėl automatinio keitimo vieno vaisto kitu (biopanašiu) negali būti.

Dr. Rasa Kizlaitienė, neurologė, pasisakė dėl sergančiųjų išsėtine skleroze gydymo biologiniais vaistais. Ji taip pat apgailestavo, kad, esant neveiksmingam pirmajam vaistui, deja, antro vaisto pasirinkimo galimybės praktiškai neegzistuoja.

Visus susirinkusiuosius labai sujaudino sergančiųjų pasisakymai, jų papasakotos gyvenimo istorijos ir asmeniniai išgyvenimai. Kaip pasikeitė jų gyvenimas, gavus vaistus, buvo geriausias akstinas veikti, kad visi pacientai, kuriems biologiniai vaistai yra reikalingi, būtų prieinami ir, atsiradus reikalui, keičiami kitu vaistu.

LAA informacija

Viltis gyventi neužgeso

Man 35 metai Kai buvau visai dar mažas vaikas, prasidėjo mano sunkios ligos istorija, kuri siaubingai pakeitė visą mano gyvenimą: jau 27 metai kaip sergu psoriaziniu artritu.

Būdamas visai dar mažas berniukas, gal 7 ar 8 metų, pastebėjau, kad mano odoje atsirado bėrimų, kažkokių odos pakitimų, paraudimų, sukietėjimų, jie tai atsirasdavo, tai pranykdavo. Oda pleiskanodavo, paraudusios vietos nuolat niežėdavo. Bėrimai buvo ryškiausi ant alkūnių bei kelių. Visa tai kėlė nemažai rūpesčių, nuolat teko naudoti įvairiausius tepalus ir saugotis odos pažeidimų. Odos bėrimai truko iki man sukako 12 – 13 metų. Tada netikėtai prasidėjo kojų pirštų ir kulno skausmai, kurie kartais padidėdavo, kartais sumažėdavo, bet niekada visiškai nepraeidavo. Atsiradus sąnarių skausmams bei

patinimams odos bėrimų žymiai sumažėjo, bet iki galo jie nešnyko. Marijampolės gydytojai reumatologai skyrė gydymą, bet jis nedavė jokių ilgalaikių teigiamų rezultatų, liga agresyviai ėjo pirmyn. Prasidėjo stuburo, kitų sąnarių skausmai, skaudėjo rankų pirštus, riešus bei daug kitų sąnarių, sutino keliai, tapo ypač sunku judėti, atsistoti nuo kėdės. Judėjimas tapo kančia. Kreipiausi į kitas gydymo įstaigas Kaune, netradicinės medicinos žinovus, bet vėl teko viskuo nusivilti. Praradau bet kokią viltį, kad kada nors galėsiu normaliai vaikščioti ar atsiakratyti skausmo.. Gyvenimas slydo iš mano rankų, sudužo visos svajonės. Ėjo laikas, o liga vis stiprėjo, kai sukako 25 metai mano visi sąnariai buvo daugiau ar mažiau pažeisti ligos ir skaudėjo. Nueiti šimtą metrų buvo tikras išbandymas. Rytinis sąnarių sustingimas trukdavo

apie tris valandas, būdavo tiesiog nebepekeliama skausmai. Pamenu, per kambarį pereiti prirėkdavo milžiniškos valios pastangų, sunku būdavo lipti laiptais, net dantų šepetėlį rankose nulaikyti sekėsi nekaip. Galiausiai net gulėti ar sėdėti jau negalėjau, nes nuolat skaudėjo kulką, stuburą, šonkaulius, klubų sąnarius, buvo siaubinga. Tapau visiškai priklausomas nuo kitų žmonių pagalbos, nes pats net į parduotuvę nueiti jau negalėdavau, negalėdavau net batų pats apsiauti. Liga toliau stiprėjo, gerdavau dvigubas dozes nuskausminamųjų vaistų, bet ir tie nelabai padėdavo. Be to, dar atsirado gretutinė liga - kaulų osteoporozė. Gyvenimas tapo toks nebepekeliama, kad kilo mintis apie savižudybę...Labiausiai buvo gaila tėvų, kuriems sūnaus skausmai buvo dar baisesni nei man pačiam.

Tačiau! 2005 metais sužinojau apie Lietuvoje taikomą naują gydymo būdą-biologinę terapiją. 2006-tų metų pabaigoje nuvykau į Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų reumatologijos skyrių.

Gerbiama profesorė I. Butrimienė įvertino mano padėtį ir suteikė viltį, kad dar nevēlu bandyti kažką pakeisti.

2007 metais buvo skirtas gydymas biologine terapija „Infliximab“ infuzija.

Aš niekada nepamiršiu to stebuklo, kurį tada patyriau, kai pabudau kitą dieną po vaistų sulašinimo. Tai buvo nenusakomas jausmas, tarsi kokiam sapne. Mano kūnas buvo jau kitoks, aš pajutau, kad nėra to baisaus, visa kaustančio sustingimo bei to nuolatinio skausmo. Viskas buvo tiesiog žodžiais nenusakoma. Aš net maniau, kad sapnuoju. Pirmi žingsniai be skausmo, tai buvo kažkas nerealu. Po vaistų sulašinimo tapau kitu žmogumi.

Po antros infuzijos mano sąnariai pradėjo atgauti lankstumą, galėjau vaikščioti be skausmų, pradėjau grįžti į gyvenimą. Šių vaistų dėka gerai jaučiausi iki 2010 metų, bet tada po truputį pradėjo vėl grįžti skausmas, tiesa labai nedidelis. Minėtus vaistus pakeitė kiti biologinės terapijos vaistai „Adalimumabas“, po kurių aš iki šiol jaučiuosi puikiai: galiu vaikščioti, važinėti dviračiu, galiu mėgautis gyvenimu, kurio taip ilgai neturėjau. Aš net ketinu imtis verslo, apie kurį seniau net pagalvoti nedrįsau. Mano gyvenimas pasikeitė neatpažįstamai.

Už tai esu be galo dėkingas Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų reumatologijos skyriaus profesionaliems darbuotojams ir ypač Gerb. Profesorėi I. Butrimienei, kuri mane grąžino į gyvenimą.

Dabar, kai jau turiu didžiulę patirtį kovoje su liga, galiu pasakyti, kad viltis užgęsta paskutinė. Man ji neužgeso.

ARŪNAS VILKAITIS
Marijampolė

MOKSLO NAUJOVĖS

Mieli skaitytojai, šiame žurnalo numeryje skaitykite apie tai, kas, mano manymu, gali turėti įtakos mūsų kasdieniniam gyvenimui, kuriame daugybė pasirinkimų ir iššūkių.

LAA medicinos vadovė
prof. J. DADONIENĖ

AR ILGAS MIEGAS SUSIJĘS SU DIDESNIU MIRTINGUMU?

Ryšys tarp miego trukmės ir mirtingumo nėra visiškai aiškus. Švedijoje atliktame tyrime dalyvavo 70 973 žmonių, kurių amžius buvo tarp 45-83m. Dalyviai buvo įtraukti į tyrimą 1998m. ir stebėti iki 2012m. Miego trukmė ir fizinis aktyvumas buvo vertinami pagal klausimyną. Buvo gautas statistiškai reikšmingas ryšys tarp miego trukmės ir mirtingumo - ilgas miegas didina riziką mirti 1,24 karto. Dalyviai, kurie miegojo ilgiau nei 8 val., turėjo didesnę riziką mirti anksčiau (apie 20 mėn. mirė anksčiau), tačiau tik tie, kurie mažai fiziškai mankštinosi. Tai galima paaiškinti tuo, kad dalyviai, kurie daug miegojo ir mažai mankštinosi, turėjo daug įvairių sistemų ligų.

Sleep Duration, Survival, and Categories of Physical Activity [Internet]. [žiūrėta 2014 03 09]. Available from: <http://www.medscape.com/viewarticle/820128>

AR MILTAI IR BANDELĖS IŠ TIKRŲJŲ DIDELIS BLOGIS?

Atrodo, sveikos mitybos koncepcijos yra peržiūrimos iš esmės. Japonų ilgametė patirtis parodė, kad valgydami ryžius, kaip pagrindinį maistą, jie ne tik išlieka labai liesi iki gilios senatvės, bet ir neserga cukriniu diabetu. Tačiau diabetas ir nutukimas atėjo ir į Japoniją, bet ne dėl ryžių valgymo, o dėl padidėjusio mėsos ir riebalų vartojimo. Iki šiol galvojome, kad angliavandeniai (pagrindinė ryžių sudedamoji dalis) yra kalti dėl nutukimo ir cukrinio diabeto, tačiau yra kitaip. Angliavandeniai pagamina 4 cal iš vieno gramo, riebalai – 9 cal. Jei ant bandelės tepsime sviestą ir dar uždėsime mėsos gabalėlį, tai bus tikra kalorijų „bomba“, kuri gali tapti pavojinga mūsų kasai, t.y. svarbiam virškinimo organui.

Taigi, žinokime, kad didelė galimybė nutukti yra susijusi ne su angliavandeniais, bet su nesaikingomis porcijomis.

Is Avoiding Grains a Mistake? [Internet]. [žiūrėta 2014 03 9]. Available from: <http://www.medscape.com/viewarticle/820939>

Sąnariais rūpinkimės šiandien



2014 m. vasario 20 d. Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos nariai dalyvavo susitikime su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Ortopedijos ir traumatologijos klinikos vadovu prof. habil. dr. Romu Jonu KALESINSKU.

Susitikimą organizavo asociacija „Šviesuva“.

Asociaciją „Šviesuva“ 2009 m. įkūrė protezavimo inžinierius Algimantas Astrauskas, UAB „Pirmas žingsnis“ direktorius, ir akademikas kardiochirurgas Jurgis Brėdikis. Asociacija „Šviesuva“ - nevyriausybinė organizacija, vienijanti įvairių sričių atstovus: mokslininkus, akademinę visuomenę, pedagogus, medikus, menininkus, verslininkus – įsitvirtina šalyje. Asociacijos branduolį sudaro žymūs mokslininkai, verslininkai, švietimo ir kultūros veikėjai: akad. J. Brėdikis, akad. R. Bansevicius, akad. K. Ragulskis, prof. P. Jucevičienė, prof. R. Jucevičius, prof. A. Kriščiūnas, prof. L. Lukoševičius, A. Žarskus, prof. R. Jasinevičius, K. Ignatavičius, prof. A. Skurvydas, P. Dumšienė, akad. J. Vilemas, prof. D. Sekmokienė, prof. V. Mildažienė, dr. A. Veryga, prof. A. Laiškonis ir kiti. Organizuojami mokslo, kultūros, švietimo renginiai sulaukė kauniečių pripažinimo, teigiamo Lietuvos Mokslo Tarybos, SAM, Kauno regiono savivaldybių įvertinimo. Organizacijos veiklą palaiko savanoriai: renginių organizatoriai, idėjų generatoriai, menininkai bei lektoriai. Pagrindinis asociacijos turtas – žmogiškasis kapitalas. Asociacijoje dirba keli šimtai savanorių (aktyvas ir lektoriai). Organizacijos tikslas: dirbti švietėjišką, sveikatinimo, socialinį darbą, drauge padėti fiziškai ir morališkai pagalbos labiausiai stokojančioms visuomenės grupėms. Prioritetai: kurti visapusiškai išsilavinusią asmenybę; kurti socialinės kompetencijos įgūdžius – gyventi ir būti greta,

kartu su kitais; ugdyti stiprią, pasitikinčią, laisvą, kūrybingą, sąmoningą, atsakingą, numanantią poelgių pasekmes, gyvenančią sveiką gyvenimą, nevartojančią psichoaktyviųjų medžiagų, asmenybę. „Šviesuva“ tapo rimta, švietėjiška organizacija. Interesų ir darbų laukas platus: mokslas, visuomenės švietimas, kultūra, sveikata, neįgaliųjų integracija, savanorystė. Nuolat plečiami tarpinstituciniai ryšiai. Svarbus uždavinys: judėjimo negalią turinčiam jaunimui padėti ateityje siekti mokslo bei karjeros aukštumų, padėti sėkmingai integruotis į darbo rinką, sukuriant problemų sprendimo ir reikiamų įgūdžių lavinimo paslaugų sistemą, suteikti gerų mokslo žinių. Asociacija įvykdė/vykdo eilę projektų. Per 5 veiklos metus surengta per 700 nemokamų švietėjiškų renginių, dirbama su mokiniais ir suaugusiais, sveikais ir neįgaliais.

*Gyvename tokia krašte, kur mažai saulės, ilgą laiką šalta ir drėgna, todėl labai daug žmonių serga lėtinėmis sąnarių ligomis. Apie tai, kaip turėtume saugoti savo sveikatą, ypač savo sąnarius, kuriems labai kenkia drėgmė ir peršalimas, kalbamės su **Ortopedijos ir traumatologijos klinikos vadovu prof. Romu Jonu KALESINSKU.***

Vyresnio amžiaus žmonės guodžiasi, kad ryte atsikelia sustingę, pavargę, kad prireikia laiko „išsijudinti“. Ar tai jau prasidedančios sąnarių ligos požymiai?

Tokie pojūčiai kaip sąnarių sustingimas, judesių ribotumas reiškia, kad tiek sąnariams, tiek raumenims trūksta tam tikrų medžiagų arba tai, kad žmogus pernelyg sunkiai dirbo, nešė, kad jo sąnariai patyrė per didelį krūvį. Jauni žmonės po sunkaus fizinio darbo, sportininkai po įtemptų treniruočių gali irgi taip jaustis, tačiau netrukus tai praeina. Sąnarių sustingimas, judesių ribotumas ir skausmas vyresniems žmonėms – tai pirmieji sąnarių ligos požymiai, signalas, kad organizmui reikia padėti. Tinka visos šildomosios, fizioterapijos priemonės, masažai, raumenų atpalaidavimas šiltoje aplinkoje. Daugelis po tokių procedūrų pasijunta kur kas geriau. Bet sąnarių sustingimas, patinimas, skausmas – tai pirmieji požymiai, kad judamojo atraminio aparato sistemoje yra problemų, kad sąnaryje prasideda uždegimas. Jeigu jis vystosi toliau, sąnaryje ima kauptis skystis.

Jeigu į jį patenka bakterijų, gali vystytis labai pavojingas pūlingas sąnarių uždegimas. Dažniausios sąnarių ligos – artrozė, reumatoidinis artritas, nespecifiniai ir specifiniai (sukelti tuberkuliozės, on-

kologinių ir kitų ligų sąnarių uždegimai (artritai).

Norisi paaiškinti ligų pavadinimus. Artritas – sąnario uždegimas, o artrozė – degeneraciniai sąnario kremzlinio audinio pakitimai, kitaip tariant „susinešiojimas“. Kremzlėje atsiranda cistų, įplyšimų, ji tampa nelygi, nepilnavertė. Sąnariui judant, kremzlės neprisidengti ir neapsaugoti kauliniai paviršiai trinasi vienas į kitą, dėl to žmogus jaučia skausmą. Neretai pasitaiko ir sąnarių kremzlinio paviršiaus meniskų plyšimų.

Kaip atrodo uždegimo pažeista sąnario kremzlė?

Sąnario kremzlė sudaryta iš gliukozamino, chondroitino bei kitų medžiagų. Ji dengia sąnario kaulų paviršius. Į staigų šaltį arba karštį kremzlė reaguoja taip pat, kaip ir į sumušimą: pirmiausia išburksta, sutinsta, parausta. Paskui atsiranda kraujagyslių spazmų ir dėl to sutrinka jos mityba. Jeigu tai užsitęsia, ir kremzlė iš kaulinio audinio ilgai negauna mitybos, ji tarytum atšoka nuo kaulo. Pasitaiko, kad dalis tokios kremzlės iškrenta ir patenka į sąnario ertmę, o vėliau sukaulėja ir tarytum apmiršta. Pūlingo sąnario uždegimo atveju suardoma visas sąnario kremzlinis paviršius. Tuomet tenka sąnarį išvalyti, sujungti kaulą su kaulu ir palikti jį visam gyvenimui nejudrų. O sąnario keitimas įmanomas tik po tam tikro laiko, kai apimsta infekcija. Paprastai - ne anksčiau kaip po pusės metų.

Ką jūs manote apie grūdinimąsi maudantis eketėje ar kaitinimąsi pirtyje? Kaip tai atsiliepia sąnarių sveikatai?

Dėl stresinio karščio arba šalčio antinksčiai išskiria labai daug adrenalino. Jeigu tai vyktų palaipsniui, nebūtų kenksminga, bet jeigu staigiai, o juo labiau - jeigu žmogus serga inkstų arba sąnarių ligomis, tai yra labai kenksminga. Praktiškai visi tokie „drąsuoliai“ tampa traumatologų – ortopedų pacientais. Galbūt ne iš karto, tačiau po kurio laiko visi jie pajunta kenksmingas tokio „vyriškumo“ pasekmes. Pirtis turi būti palaipsninė, trumpalaikė, staigus karštis, o paskui – šaltis nėra tas sveikatos šaltinis, kaip kai kas bando įsivaizduoti. Ekstremalios situacijos visada pareikalauja aukų.

Reikėtų pasisaugoti ir paprasto peršalimo. Mes gyvename drėgname ir šaltame klimate. Reikėtų nešioti ir šiltus apatinius, o esant drėgnam vėjui orui, netgi impregnuotus rūbus, kad vėjas nekoštų sąnarių. Skandinavai sako, kad nėra blogo oro, yra tik blogi rūbai. Tačiau dabartinis jaunimas to nepripažįsta, dėl to susigadina sąnarius.

Kaip kuo ilgiau išsaugoti sveikus ir lanksčius sąnarius?

Norėdami, kad sąnariai išliktų kaip įmanoma ilgiau sveiki ir lankstūs, turime savo racioną papildyti tomis medžiagomis, kurių reikia kremzlių mitybai. Ypač svarbus gliukozaminas. Tai svarbu ir jauniems, ir vyresniems, ypač dirbantiems fizinį darbą. Vyresniame amžiuje, kai jau esama kremzlės pakitimų, pajutę pirmuosius sąnarių skausmo, sustingimo požymius, turėtume atkreipti dėmesį ir nesiimti to, kas ne pagal jėgas. Gydytojams tenka konsultuoti 40 -50 metų žmones, kurie pradeda užsiimti neadekvačia gimnastika, fiziniais krūviais ir pan. Tai suspaudžia, traumuoja sąnarių kremzlę, kuri atsistatyti jau nebegali. Jeigu dar prisideda peršalimas, sąnariai labai nukenčia.

Labai svarbu, kad sąnariai gautų reikalingų medžiagų. Jų yra maisto papilduose su gliukozamino hidrokloridu ir medikamentuose, kurie skiriami sąnarių gydymui. Reikia, kad tos medžiagos patektų į sąnarį, į tą kremzlę. Yra du keliai – arba mes tiesiogiai leidžiame tas medžiagas į sąnarį, arba gauname su maisto papildais.

Tos tautos, kurios gyvena švelniame klimato, maistui naudoja produktus, turinčius daug naudingų riebalinių rūgščių, aliejų, jiems to nereikia. Mūsų sąlygomis reikėtų papildomai vartoti riebiųjų rūgščių, kurios gerintų viso organizmo medžiagų apykaitą, kartu – ir sąnario skysčio kiekį tame sąnaryje.

Pritariu gydytojui fitoterapeutui Juozui Ruoliai, kuris rekomenduoja gyvulinius riebalus keisti augaliniais, vartoti daugiau aliejų, maisto medžiagų, turinčių riebalinių rūgščių, mažiau gyvulinių produktų, daugiau uogų, vaisių, kito augalinės kilmės maisto.

Ką jūs manote apie vis naujus rinkoje pasirodančius produktus sąnariams su hialurono rūgštimi ar kolagenu?

Taip, žinau tokius preparatus. Sąnariams skirtų produktų rinkoje taip pat yra mados, juokauja profesorius. Dabar daug kalbama apie šias medžiagas, bet jų poveikis vartojant oraliniu būdu (per burną) yra labai nežymus, nes į sąnarį patenka tik labai maža dalis suvartoto kiekio.

Tiesa, pati hialurono rūgštis yra naudojama gydymui leidžiant injekcijas tiesiai į sąnarį. Šios injekcijos yra labai brangios, bet jos turi būti atliekamos tik mediko ir ypač steriliomis sąlygomis, nes kitu atveju gali sukelti infekciją ir sąnario uždegimą.

Geriausia, kai šias medžiagas pasigamina pats organizmas būtent ten, kur jų trūkta. O tokios medžiagos kaip gliukozaminas ir metilsulfonilmetanas (MSM) skatina kolageno ir hialurono rūgšties gamybą kremzlėje.

Kokias dozes gliukozamino Jūs rekomenduojate savo pacientams, kurie skundžiasi sąnarių skausmu, nejudrumu?

Pirmiausia reikia įvertinti, kiek sąnariai pakenkti. Pradinėse stadijose taikome gydymą maisto papildais, kurių sudėtyje yra gliukozamino. Vienas iš populiariausių ir pasitvirtinusių preparatų – Atrhrostop Plus. Per parą žmogui, neįaučiančiam ryškesnių simptomų, turėtų pakakti 500 mg dozės, tačiau jaučiant skausmą ir stingulį dozė turėtų būti didesnė. Svarbu pažymėti, jog norint sulaukti efekto, nepakanka maisto papildų gerti savaitę ar dvi. Reikia vartoti ilgai, mažiausiai – 2-3 mėnesius.

Uždegimas gali sumažėti ir per trumpesnį laiką, tačiau tik po 2-3 mėn. atsiranda sąnario laisvumas, judrumas.

Nevertėtų žavėtis tais maisto papildais, kuriuos rekomenduojama gerti vieną kartą per dieną, nes vienoje dozėje yra didelis kiekis gliukozamino. Organizmas iš karto tokio kiekio veikliosios medžiagos negali pasisavinti, tik apkraunamas virškinimo traktas, o kai kam gali pasireikšti šalutiniai reiškiniai, tokie kaip pykinimas, apetito, virškinimo sutrikimas. Geriau vartoti tuos papildus, kuriuose dienos dozė yra padalinta į 2-3 dalis. Vartojant nuosekliai paskirstytą dozę per dieną, sulaukiama geresnio efekto, nes medžiagos pasisavinamos geriau.

Maisto papildai su gliukozaminu rekomenduotini ir po sąnarių keitimo operacijų, tik ne iškart, bet po kokio pusmečio. Juk pakeičiame tik vieną ar du, o pagalbos reikia ir kitiems sąnariams.

Gerbiamas profesoriau, ką patartumėte kantriesiems savo ligoniams, kurie delsia kreiptis į gydytojus?

Sąnarių, kaip ir bet kokio kito skausmo, nereikia ken-

tėti. Reikia kreiptis į šeimos gydytoją, kuris, pasikonsultavęs su reumatologais, galinčiais nustatyti sąnarių skausmo kilmę ir priežastį, išsiaiškinti, ar tai artrozė, ar reumatoidinis artritas, ar koks specifinis uždegimas ir paskirs gydymą arba pasiųs ortopedo – traumatologo konsultacijai. Skirti vaistus be tikslios diagnozės būtų klaida. Per savo ilgametę patirtį esu įsitikinęs – atstatyti to, ką suardė ilgai užsitęsusi lėtinė liga, deja, neįmanoma, tačiau reikia dėti pastangas, kad sunkios ligos išvengtume. Jeigu pacientas ir gydytojas susitelkia išvien, galima pasiekti gerų rezultatų. Todėl savo pacientus noriu padrašinti ir paskatinti rūpintis savo sveikata. Ir pradėti ne nuo kitų metų, o jau šiandien!

GERA SAVIJAUTA MŪSŲ RANKOSE

- Nedelskite. Sąnarių sustingimas, judesių ribotumas ir skausmas vyresniems žmonėms – tai pirmieji sąnarių ligos požymiai, signalas, kad organizmui reikia padėti.
- Būkite atsargesni pirtyje ar maudydamiesi šaltame vandenyje. Dideli temperatūrų svyravimai kenkia sąnariui. Ekstremalios situacijos visada pareikalauja aukų.
- Šilti apatiniai ne tik močiučių reikalas. Esant šaltam drėgnam ir vėjuotam orui juos reiktų dėvėti visiems, norintiems apsaugoti savo sąnarius.
- Visiškai sudilusių sąnarių atstatyti neįmanoma, todėl reikia siekti to išvengti. Jūs galite sau padėti papildydami mitybą medžiagomis, reikalingomis sąnarių kremzlių atsinaujinimui, sąnarių tvirtumui ir lankstumui!

Informaciją parengė
dr. VALENTINA ŠEREIKIENĖ
 Asociacijos “Šviesuva” sekretorė

Pagyvenusių žmonių susižalojimų prevencija

Griuvimai - viena iš didžiausių pagyvenusių žmonių problemų, nes tai kelia grėsmę sveikatai ir savarankiškumui. Maždaug 1 iš 10 vyresnio amžiaus žmonių traumų baigiasi rimtais sužeidimais, tokiais kaip šlaunikaulio lūžiai, įvairūs minkštųjų audinių sužeidimai bei galvos traumos. Nustatyta, jog moterys dažniau susižeidžia negu vyrai, nes jų raumenys silpnesni ir jos dažniau serga osteoporozė. Namuose įvyksta maždaug pusė visų griuvimų, iš jų trečdalis miegamajame.

Griuvimų rizikos veiksnių šalinimas:

- ligų bei patologinių būklių gydymas;
- pusiausvyros treniravimas;
- vartojamų medikamentų peržiūra;

- aplinkos rizikos veiksnių korekcija;
- esant reikalui pagalbinių priemonių parinkimas;
- saugos stiprinimas.

Griuvimų namuose vidinės priežastys ir profilaktikos priemonės:

Neapdairus kai kurių medikamentų vartojimas veikia koordinaciją, slopina reakciją- tai gali būti griuvimų priežastis. Patartina peržiūrėti medikamentų vartojimą ir esant reikalui juos keisti, pasitarus su gydytoju.

Griuvimų namuose prevencija:

- užtikrinkite pakankamą apšvietimą kambariuose ir koridoriuose, jungiklius įtaisykite prie įėjimo į kambarį;
- įtaisykite naktinę lempą prie lovos;

- vonioje įklokite neslystančius guminius kilimėlius;
- esant reikalui pritvirtinkite prie sienos ar vonios turėklus, naudokite specialią kėdę duše ar suolelį pakti į vonią;
- baldai neturi blokuoti praėjimo;
- pašalinti žemai gulinčius daiktus;
- pritvirtinti kontrastinės spalvos neslystančią juostelę ant laiptelio krašto;
- stalai turėtų būti stabilūs, jie turi atlaikyti žmogaus svorį pasirėmus ant bet kurio stalo krašto.

Kaip išvengti traumų namuose:

- labiausiai reikalingus daiktus laikyti juosmens aukštyje;
- lentynas ir spinteles įrengti pasiekiamame aukštyje;
- patiesti neslystančius kilimėlius ant slidžių grindų arba priklijuoti neslystančiomis juostomis kilimėlj;
- išpylus skysčius ant grindų, patartina tuoj pat jas nuvalyti.
- sudėkite dažnai naudojamus daiktus patogiose vietose. Sunkius daiktus – žemesnėse lentynose;
- jeigu reikia palypėti, patartina naudoti saugų kojų suolelį;
- įsitikinkite, kad ėjime nėra laidų bei besimėtančių daiktų;
- nedėkite kilimėlių laiptų viršuje ar laiptų apačioje;
- prašykite pagalbos, jei saugiai negalite ko nors atlikti.

Sužalojimų prevencija šaltuoju metų laiku:

- nerekomenduojama išeiti iš namų esant plikledžiui;
- reikia labai atsargiai lipti laiptais, leistis į nuokalnes;
- patartina avėti antpadžius;
- prasidėjus šalčiams bei esant slidžiai kelio dangai reikia avėti batus žema pakulne bei neslidžiu, grublėtu padu;
- reikia būti atsargiems ir dėmesingiems;
- išėjus į lauką, patartina pasiimti su savimi lazda su guminiiais atgaliais arba bent jau slidininko lazda aštriu galu;
- einant apledėjusiu keliu, jokių būdu negalima skubėti;
- geriausias būdas judėti slidžiu takeliu – šiek tiek sulenkti kojas ir po truputį žengti visu batu.

Būkite saugūs pėstieji:

- būkite atsargūs. Nereikia tikėtis, kad vairuotojai jus mato;
 - eikite tik šaligatviu, jei jis yra. Kai nėra šaligatvio, saugiausia eiti prieš transporto judėjimo kryptį.
- Taisyklingas atšvaitų dėvėjimas:
- atšvaitas tvirtinamas dešinėje drabužių, rankinės ar kuprinės pusėje;

- juostinis atšvaitas tvirtinamas ant dešinės rankos ties alkūne.

Fiziniai pratimai, gerinantys eiseną ir pusiausvyrą:

- fiziniai pratimai pagerina pusiausvyrą, jėgą, lankstumą, koordinaciją ir išsvermę;
- vaikščiojimas puiki priemonė ne tik fizinei būklei pagerinti, bet ir kaulinio audinio tankiui išlaikyti;
- rekomenduojami pasivaikščiojimai su lazdomis-šiaurietiškas ėjimas;
- mažo intensyvumo pratimai, pvz., (plaukiojimas), skirti pusiausvyrai palaikyti, yra saugūs ir priimtini daugumai pagyvenusių žmonių.

ALA CHOLOPOVA

Vilniaus m. savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

* * *

Reguliarus fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, kuriuos galite daryti norėdami pagerinti savo sveikatą. Skirdami laiko mankštai jūs galėsite kontroliuoti savo svorį, stiprinsite kaulus ir raumenis, pagerinsite psichinę sveikatą ir nuotaiką, sumažinsite riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

MANKŠTA NAMUOSE

Programa senjorams, skirta stiprinti kojų raumenis ir gerinti pusiausvyrą.

Pratimus atlikite ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę. Mankštinkitės atsižvelgdami į savo fizinę būklę. Stenkitės išlaikyti taisyklingą laikyseną, kvėpuokite laisvai.

SLIDININKO JUDESIAI

Atsistokite taip, kad kojos būtų pečių plotyje.

a). Pakaitomis mojuokite rankomis pirmyn atgal ir tuo pat metu spyruokliuokite kojomis per kelius.

b). Mojuokite abiem rankom tuo pačiu metu pirmyn atgal ir kartu spyruokliuokite kojomis.

Kartokite judesius bent 2 minutes.

Šie judesiai skirti kūno apšilimui mankštinantis namuose.

SUPIMASIS NUO PIRŠTŲ GALŲ ANT KULNŲ

Atsistokite šiek tiek pražergę kojas. Jei reikia, atsiremkite į kėdės atlošą. Pasistiebkite ant pirštų galų ir nusileiskite. Po to perkelti svorį ant kulnų, pirštus pakelkite nuo žemės. Pasisupkite nuo pirštų galų ant kulnų 10-15 kartų.

Judesys stiprina blauzdų raumenis ir gerina čirnos judrumą.

SUKIOJIMASIS VIETOJE

Atsistokite truputį pražergę kojas. Apsisukite vietoje 360 laipsnių kampu. Trumpam sustokite, pastovėkite vietoje ir apsisukite į kitą pusę. *Judesys gerina pusiausvyrą.*

PRATIMAS PILVO RAUMENIMS

Atsisėskite tvirtai ant kėdės, rankomis įsikibkite į kėdės kraštus. Sulenkta kojas pakelkite į viršų ir lėtai nu-

leiskite žemyn. Kartokite judesį 10-15 kartų.
Judesys stiprina pilvo raumenis.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras

P.S. Jei žurnalo skaitytojai pareikštų pageidavimą toliau tęsti fizinių pratimų kompleksą, tęsime. Skambinkite 85 2312249 ar rašykite artritas@mail.lt

Valstybinė ligonių kasa: turint šeimos gydytojo siuntimą už tyrimus mokėti nereikia

**VLK prie SAM informuoja
2014 m. balandžio 4 d.**

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK), reaguodama į gaunamus žmonių skundus ir įvairiausio pobūdžio paklausimus, primena, kad pacientai, kurie yra drausti privalomuoju sveikatos draudimu ir turi šeimos gydytojo siuntimą pas kitus gydytojus specialistus tyrimams ar konsultacijoms, kurių šeimos gydytojas negali atlikti, šiam žmogui už nieką mokėti nereikia. Nepaisant to, kokio sudėtingumo yra šios paslaugos.

Tokia yra šiandien galiojanti tvarka, kurios privalu laikytis. Tai galioja ir viešosiose gydymo įstaigose, ir privačiose, kurios yra sudariusios sutartis su teritorinėmis ligonių kasomis (TLK), pagal kurias joms apmokama už gyventojams suteiktas gydymo paslaugas. Tokios sąlygos galioja visoms gydymo paslaugoms.

VLK primena, kad pacientas turi teisę skųstis, jei mano, kad jam buvo suteikta neteisinga informacija apie gydymo paslaugas įstaigoje. Tai jis gali padaryti pirmiausia kreipdamasis į gydymo įstaigos, kurioje buvo aptarnaujamas, administraciją. Jei įstaigos pateiktas atsakymas ar priimtas sprendimas, jo netenkina, jis turi teisę skųstis TLK.

Svarbu žinoti, kad pacientai turi teisę ir viešosiose, ir privačiose gydymo įstaigose gauti informaciją apie sveikatos priežiūros paslaugas, kurių išlaidos kompensuojamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšomis, bei gydymo kainas. Ši informacija, kaip ir duomenys apie paslaugų teikimo sąlygas, privalo būti skelbiama pacientams gerai matomose vietose – registratūroje, priėmimo kambaryje arba įstaigos interneto svetainėje. Kur geriausia skelbti šią informaciją, turėtų nuspręsti pačios gydymo įstaigos.

Paciento teisė gauti tokią informaciją yra reglamentuota, o ją teikti įpareigoja Sveikatos sistemos įstaty-

mas. Be to, TLK, sudarydamos sutartis su gydymo įstaigomis, reikalauja, kad informacija būtų skelbiama matomoje vietoje.

Taigi kilus nesusipratimams, VLK pataria visus rūpimus klausimus pirmiausia bandyti išsiaiškinti gydymo įstaigoje. Reikiamos informacijos galima ieškoti ne tik gydymo įstaigos skelbimų lentose, bet ir teirautis ten dirbančių specialistų. Na, o jei pacientas iš gydančio gydytojo nesulaukia aiškaus atsakymo, kodėl už paslaugą reikia mokėti, VLK pataria kreiptis į įstaigos administraciją. Informacijos teikimo tvarką nustato įstaigos vadovas, tad, jei nepavyksta gauti atsakymų į rūpimus klausimus iš gydytojo, rasti skelbimų lentoje ar interneto svetainėje, reikėtų kreiptis į įstaigos administraciją.

VLK RYŠIŲ SU VISUOMENE SKYRIUS

Rūpimus klausimus galima pateikti el. pašto adresu info@vlk.lt arba ligonių kasų informacijos telefono numeriu 8 700 88888.

2014-eji prasidėjo rimtais darbais

Po didžiųjų švenčių šurmulio ir rimties, minint nepažintą sausio 13-ąją, „Artrito“ bendrijos pirmininkė Aldona Rutkauskienė, kuriai energijos ir sumanumo reikia pavydėti, sausio 15d. pakvietė į pirmąjį 2014m. susitikimą-susirinkimą. Nors buvo žiema, šalta, nuoširdus Aldonos pasveikinimas, žemiški, jaudinantys palinkėjimai maloniai sušildė, atspalaidavome, užplūdo geros emocijos.

Sveikinimo žodį tarė LAA prezidentė Ona Telyčienė-



Pirmas iš dešinės - Bendrijos rėmėjas Egidijus Gaidamavičius

nė, ji priminė, kad kaip tik sausio mėnesį, prieš 27 metus susikūrė „Artrito“ bendrija, palinkėjo darbingos nuotaikos ir sveikatos bendrijos veteranams ir visiems bendrijos nariams.

Su sveikinimais ir lauktuvėmis aplankė bendrijos rėmėjas, įmonės E-Strategija generalinis direktorius Egidijus Gaidamavičius. „Bendrausim“, - pasakė jis. Pasiūlė pabandyti bendrijos moterų ansamblį prijungti prie vyrų ansamblio, kuriame ir jis dainuoja. Mums labai malonu, kai jaunas įmonės vadovas mielai ir nuoširdžiai bendrauja su pagyvenusiais, sergančiais žmonėmis.

Nors ir pavėluotai, bet žiema atėjo, atėjo su šalčiu, vėju ir atitempė piktą gripą.

Džiugu, kad mūsų pirmininkė, gal ji turi nuojautą, visada laiku numato ir parenka tinkamą temą ir kvalifikuotą pranešėją: susikaupę klausėmės Vilniaus universiteto prof. Algirdo Juozulyno paskaitos - „Gripas nelaukiamas svečias, tačiau ateina kasmet“. Profesorius suprantamai, akcentuodamas svarbiausias mintis, įrodė gripo pavojingumą ir patarė, kaip jo saugotis, kaip su juo kovoti. Dėkojame gerb. profesoriumi už nuoširdumą ir labai mums reikalingas žinias.

Į mūsų susirinkimą atvyko Vilniaus miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro atstovės, kurios mus pasveikino ir papasakojo apie biuro veiklą. Susidraugavome. Bendrausime. Pirmininkė jau susitarė, kad vasario 19 d. visuomenės sveikatos specialistė Ala Cholopova skaitys mums paskaitą: „Pagyvenusių žmonių sužalojimų prevencija“. Žiemą slaidu, griūname, o kaip sveikam atsikelti?

Bendrijos moterų ansamblio „Rugiagėlė“ skambios dainos įtraukia ir mus, dainuojam visi. Jokių rūpesčių, jokių problemų.

Bendravimas tęsiasi prie arbatos puodelio, dalinamės įspūdžiais apie prabėgusias šventes, apie kultūrinius renginius, kas kur buvo, kaip sekėsi, apie maisto receptus, apie Valdovų rūmus. Atsirado dar ten nebuvusių, pirmininkė sudarė norinčių aplankyti sąrašą ir jau

kitą dieną 26 žmonių grupė išdidžiai vaikščiojo po LDK Valdovų rūmus, Nacionalinį muziejų. Gidė supažindino su rūmų istorine ir architektūrine raida, Lietuvos praeitimi, istorija, kunigaikščiais, jų žmonėmis...

Stebėjomės šimtamečiais eksponatais, rūmų didingumu, jų reikalingumu Lietuvai.

Kaip gera, kai yra kam rūpintis mumis, viską planuoti ir organizuoti, pasijuntame nuoširdžiam draugų būry, tada ir mes sveikesni ir, atrodo, geresni.

Už visą renginį dėkojam mūsų mielai Aldonai, linkime jai sveikatos ir kantrybės.

P. STRAŽEVIČIENĖ, J. KLEVINSKIENĖ, J. GUDĖNIENĖ

Vilniaus „Artrito“ bendrija

Apdovanojimai už darbštumą



Iš kairės sėdi: Bronislova Masiukaitė, Teresė Andriuškaitė, Irena Normantienė. Stovi: Bronislova Kuprienė, Rasma Česnauskienė, Aldona Tamutienė, Liongina Grietnickienė, Adelė Masiulienė

Šiaulių nevyriausybinų organizacijų konfederacija /ŠNVOK/, jungianti 65 nevyriausybines organizacijas, kasmet organizuoja tradicinę kalėdinę šventę „Gerumo angelas“.

Skiriamos 7 nominacijos už veiklos turinį, pobūdį, mastą, reikšmingumą. Šio pagerbimo „Gerumo angelas 2013“ geriausios metų organizacijos nominante tapo Šiaulių artrito draugija „Artis“: esame apdovanoti „Gerumo angelo“ skulptūra ir Padėkos raštu. Nominacijai „Metų savanoris“ už aktyvią veiklą, paslaugumą, darbštumą, nuoširdumą draugija pristatė valdybos narę Ireną Normantienę. Ji buvo apdovanota ŠNVOK Padėkos raštu.

TERESĖ ANDRIUŠKAITĖ

Draugijos „Artis“ pirmininkė

Geriausias savęs gydytojas esi pats

Aukštaitijos regiono asociacijoje „Artritas“ kiekvienais metais pagal direktorės Birutės Vanagienės pateiktą tęstinę savivaldos programą savipagalbos grupėse vyksta darbas. Kabinete treniruokliai, masažuokliai bei kitos judesio terapijai skirtos priemonės. Mokyklėlės vadovė Ligita Kubilienė vos spėja suktis masažo kabinete – tiek daug norinčiųjų artrito narių. Kitiems pataria ir padeda ilgametė artrito tarybos narė Vanda Adomaitienė.

2013 metų pabaigoje savipagalbos mokyklėlės dalyviai susirinko aptarti ir įvertinti pasiektus rezultatus, numatė, kaip kitais spęs konkrečias problemas, ypač dėmesį atkreips į kaulų ir raumenų stiprinančias mankštas.

Prie kavos puodelio Asociacijos direktorė Birutė Vanagienė pasveikino visus su 2014 –aisiais, įteikė visiems po kuklią dovanėlę.

MARIJA BARAUSKIENĖ

Panevėžys

Dar gyvos mūsų šaknys



Alytiškės tarėsi...

Poezija, daina, menas gerokai praturtina neįgaliųjų kasdienybę, sudaro sąlygas bendrauti ir nesijausti kitiems nei kiti. Monikos Jaciunskienės pasiūlymui organizuoti tarmių popietę pritarė visi ir norinčių dalyvauti programoje buvo daug.

Klubas organizavo šventę tema “Buvom, esam, būsim - lietuviai”. Globalizacijos amžiuje išnykti anglų, vokiečių, prancūzų, rusų ir kitų didesnių tautų kalboms

grėsmė nėra didelė. Mažos tautos – lietuviai, latviai, estai – turi pačios daryti viską, kas įmanoma, kad išsaugotų ir būsimosioms kartoms paliktų neįkainojamą turtą – gimtąją kalbą ir jos tarmes.

Turime išsaugoti tarmes, kalbėjo Monika, kad ilgiau išliktų Lietuva. Kad medis žaliuotų, turime rūpintis ir medžio šaknimis. Tarmės ir yra tautos gyvybingumo šaknys.

Popietę, kaip ir dera, pradėjo organizatorė – literatų būrelio „Liepsnelė“ vadovė Monika Jaciunskienė. Savo eilės nekantriai laukė savo gimtinės tarmėmis kalbančios, - kupiškietė Danutė Sinkevičienė, žemaitės Marytė Mosteikienė, Zita Bekešienė ir, žinoma, didžiausias būrys buvo dzūkių, tai ir Aldona Butkauskienė, Danutė Mazėtienė, Regina Kasparavičienė, Anelė Majauskienė ir kitos. Branginkime tarmę, motinų į lūpas mums įdėtą, skambėjo dalyvių lūpose, o pradėjus Danutei mokytį senovinės motulės dainos, ją greit dainavo visi popietės dalyviai. Tai buvo ne vienintelė tą popietę skambėjusi daina. Kai paėmė į rankas armoniką Genutė Bartnykienė, dainas traukė visi. Ne vieną dainą susirinkusiems atliko Genutės ir Onutės duetas.

Popietei kruopščiai rengėsi visi dalyviai. Jie paruošė gausų dzūkiškų patiekalų stalą. Ant stalo puikavosi ir jubiliejiniai Onutės Jomantienės ir Angelės Stravinskaitės pyragai. Joms skambėjo ilgiausių metų.

Renginio tikslas – iš laiko dulkių prikelti mūsų tėvų tarmes, papročius ir tradicijas – pavyko. Kad nepamirštume, jog senume ir gali slypėti niekad nesibaigiančio naujumo šaknys.

* * *

Gerai darbai – ne žygdarbis

Alytaus „Artrito“ veiklos amplitudė plati: nuo dalyvavimo įvairiuose respublikiniuose renginiuose keliskart per metus iki kasdienės nuolatinės veikos klubo būstinėje. Kasmet aktyvių narių skaičius gausėja. Naujų narių įsitraukimas į veiklą padvelkė naujomis idėjomis. Zita Janulevičienė, Lionginas Ryliškis, Loreta Pocevičienė, Genė Bartnykienė, Sigita Gadliauskienė ir kiti tapo pavyzdžiu, koks gali būti žmogaus pašaukimas, kas yra tikroji meilė artimui ir tikras nuoširdumas. Daryti gerus darbus nėra žygdarbis aktyviems nariams Bronei Merkininkienei, Danutei Mazėtienei, Genei Mikalavičienei, Teresei Antanaitienei, Onai Aldonai Patinskienei, Simui Bairašauskui. Jie gali papasakoti kaip mažai žinojo apie artritą – šią sunkią ligą, tačiau, dalyvaudami mokymų programose ir gavę žinių pamažu sustiprėjo. Klubas vyk-

do socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje projektus, miesto visuomenės sveikatos rėmimo programas, kurių įgyvendinimas padeda pasikliauti savo jėgomis ir padėti kitiems.

Kokie mūsų žingsniai 2014? Mums svarbu tęsti veiklą, ji daro gerą įtaką klubo nariams, miesto bendruomenei. Juk dar yra valdininkų, kurie mus vaiko kaip vaikus, tai ne taip popierių parašėte, tai vėl kažkas, nors žino, kiek kainuoja sveikatos kitas apsilankymas. Labai džiaugiuosi, kad mūsų klubo nariai vieni kitų nepamiršta ir tada, kai nemato būstinėje. Nepamiršta serganti Magdutė Sinkevičienė, Bronytė Dzenkauskienė, Onutė Kavaliauskienė ir kitos. Joms teikia džiaugsmą Bronytės Merkininkienės, Nijolės Budginienės, Zitos Bekėšienės ir kitų nuoširdus rūpestis. Yra žmonių, kuriuos branginu, kurie svarbūs, nepaisant, kokia būtų likimo draugų padėtis. Todėl norisi eiti toliau, kai žinai, kad esi ne vienas.

* * *

Jau saulelė budina svietą

2014 paskelbus Kristijono Donelaičio metais, minint lietuvių grožinės literatūros pradininko, poemos „Metai“ autoriaus 300-ąsias gimimo metines, labai svarbu nepamiršti, kad mes, lietuviai, tauta, mokanti draugiškų susitikimų kalbą. Šiuos metus pradėjome bendradarbiaudami su Alytaus miesto savivaldybės Visuomeninės sveikatos biuro specialistais. Sausio-vasario mėnesiais specialistai susitiko su klubo nariais, buvo išklaustos pasakaitos, pravestos mankštos jaučiantiems sąnarių skausmus. Vasario 12 dieną dalyvavome seminare „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija“, kuri vyko Alytaus neįgaliųjų užimtumo dienos centre, o renginį organizavo Jovita Katkauskienė, Renata Kuodienė, Rima Smolkskytė. Jo metu vyko praktiniai mokymai "Pirmosios pagalbos teikimas sutrikus širdies veiklai". Buvo atliekami cholesterolio bei gliukozės tyrimai, kūno masės indekso nustatymai. Ruošiamės nuo balandžio mėnesio aktyviai įgyvendinti projektines veiklas, kurių metu gausime paslaugas pagal mūsų ligą. Širdies – kraujagyslių, nervų, judėjimo – atramos sistemų ligos neretai vadinamos šio amžiaus ligomis, gyvenimo būdo ligomis. Šiuolaikinis gyvenimo ritmas įtraukia į stresinę aplinką, nepalieka laiko apmąstymui, ramiam poilsiui, bendravimui su sau mieliais žmonėmis, pabuvimui tiesiog su savim. Nebemokame džiaugtis akimirka be skubėjimo, kartais net ne-

pastebime, kaip prabėga metų laikai. Todėl labai džiaugiamės, kai atsiranda narių, pasiruošusių mums padėti. Juk nuo mūsų bendrų pastangų labiausiai ir priklauso sveikata. Žmogui visą laiką reikia emocinio sustiprinimo, padrąsinimo, savivertės ugdymo – to visi laukiame iš savo bendraminčių. Didžiausias džiaugsmas - dalintis draugyste, jausmais, patirtimi, žiniomis. Labai svarbu, su kokia nuotaika gyvename, leidžiame laiką klubo organizuojamose šventėse. Dėkingi Zitai Bekešienei už suorganizuotą Vasario 16 –osios minėjimą, kuris virto patriotinių posmų, dainų, pasakojimų švente. Ir kol mūsų būryje yra tokių puikių, kūrybingų, dainingų narių, kaip G. Bartnykienė, Emilija Nenartavičienė O. Jomantienė, M. Jaciunskienė, M. Mosteikienė, D. Sinkevičienė ir kt., mums bus smagu būti kartu.

Svarbiausias dalykas bendruomenės santykiuose - jautrumas kitam žmogui. Jis susirgus padeda surasti laimę, tik reikia jam padėti atidaryti duris.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

Alytus

Nepamirštame šalia esančių

Rokiškio rajono klubo „Artritas“ nariai nesėdi rankų sudėję. Vasario 11 dieną minėjome Pasaulinę ligonių dieną. Tai diena, kai nuoširdžiai apmąstome, kokia ji svarbi.

Juk daugumai mūsų teko sirgti, gulėti ligos patale. Kokie tada esame jautrūs, laukiantys artimųjų, trokštantys dėmesio. Tad pajutome šventą pareigą aplankyti Šv. Apaštalo evangelisto Mato senelių globos namus.

Į jų salę susirinko senoliai bei juos globojantys darbuotojai, pasiklausyti mūsų parengto koncerto.

Dainavome lietuvių liaudies dainas. Mūsų klubo aktyvioji narė Genutė padeklamavo įdomų senovinį eilėrašį. Stengėmės padovanoti garbaus amžiaus senoliams šiltą, jaudinantį, jų kasdienybę praskaidrinantį susitikimą. Mūsų besiklausydami, senoliai ir patys pritarė, plojo. Buvo smagu matyti jų spindinčias akis, gerą nuotaką. Palinkėjome stiprybės, vilties, sveikatos.

Kai baigėme savo pasirodymą, vienas senolis panor padainuoti jaunystės dainą. Jo balsas virpėjo iš jaudulio, o akyse spindėjo ašaros. Ne vienam suspaudė širdį jo daina...

Pajutome, kad esame reikalingi ir laukiami it gurkšnis tyro oro, šaltinio vandens. Juk žmogui negana vien tik turėti lovą ir pavalgyti.

Garbaus amžiaus senolių širdis, suskambus armoni-

kai ar uždainavus, sušildo prisiminimai dienų, kurios jau seniai praeityje. Ir jų akyse suspindi graudulio ašaros.

Tai jausdami, mes pasižadėjome senolius dar ne kartą aplankyti ir praskaidrinti jų pilką kasdienybę. Iki naujų susitikimų!

Mylėkime, saugokime save ir kitus. Nepasiduokime ligoms!

REGINA ŽILINSKIENĖ

Rokiškis

Dar vienas vaistas – jaunystės prisiminimai



Stovinti antra iš kairės - išradingoji Aleksandra

Negalima nepastebėti, kaip metų tėkmės vėjas negailestingai stumdo mūsų laivo bures plačia gyvenimo jūra, keičia spalvas. Nutolsta bangų veržlumas, žarų sodrumas ir pasilieka tik brandos bangelės. Tai negali likti nepastebėta. Todėl Biržų „Artrito“ klubo moterys sugalvoja vakaronę, kuri primintų prabėgusios jaunystės akimirkas. Moterys pasipuošė retro stiliaus apdarais ir papasakojo apie savo jaunystę. Prisirinko panelių iš įvairių kaimų, miestelių: Kratiškių, Papilio, Valkiškių, Klausučių...

Panelė Vilija papasakojo, kad ji gyveno netoli Kazio Binkio tėviškės ir, turbūt, pagauta „binkiškos“ dvasios, visokių pokštų prikrėtė. Per pusnis, spaudžiant šalčiui, su kaprono kojinais iš šokių brido. Tikriausiai dėl tos priežasties dabar kojėlės sunkiai juda, todėl ir „Artrito“ klubą susirasti teko...

Neprasta panelė Birutė iš Klausučių buvo, net „parėdus“ iš tų laikų dar tebesaugo. Labai mėgo puoštis, todėl ir vakaronėje buvo pasipuošusi gan „nešpėtnai“. Panelė Birutė užtraukė dainą „Per Klausučių ūlytėlę“, visa salė dainavo drauge, pritariant gerb. Kaziuko kapeilos dainininkėms.

Panelė Zita papasakojo apie Biržų jaunimėlio rengiamus šokius.

Panelė Valerija turėjusi nemažai bėdų dėl ūgio. Buvo aukšta, daug sportavo, žaidė krepšinį, plaukiojo, žinoma, ne pasroviui, o baseine. Dar ir dabar nesiskiria su sportu, organizuoja mankštos užsiėmimus „Artrito“ klubo nariams.

Panelė Felicija, kilusi nuo Saločių krašto, irgi buvo šmaikšti. Labai gražiai nupasakojo apie savo mylimąjį eilėmis.

Negalime pasiduoti beširdžiam laikui... Juk metai vis skubės, tarsi upelyje vanduo. Jau nesugrąžinsime ir nepakeisime laiko tėkmės, tad džiaukimės mažais vargo šešėliais ir didžiuliais kasdieninės laimės spinduliais. Manau, kad mokame atleisti, kad mokam dar pamilti ir ant angelo sparnų į dangų kilti... Uždegusios širdelėse po gerumo žvakę, tikėsime, kad jos šviesa visur visur pasklis.

Susitikę tikrai nedejavome, nes mus vienija ne tik liaga, bet ir bendri pomėgiai. Mintis apie jaunystę ir sveiką gyvenimą pratęsėme prie arbatos puodelių. Gerai, kad yra vieta, kur susirenka prabėgusios mūsų dienos, ir jos vardas – Atmintis. Kaip smagu, kad visos taip nuostabiai gražiai nupasakojo savo išgyvenimus, prisiminimus. Juk visos gaudė ir savo svajonių paukštę ir smagiai pasi juokė iš jaunystės klaidų.

...Baltos burės keičia spalvas artėjant sutemoms... Taigi mes stengiamės panaudoti tą šviesos laiką linksmam ir prasmingam. Atsispindėjusios tos nepakartojamos akimirkos – kaip brilianto žybsnis saulėje...

Išsiskirdamos moterys linkėjo vienos kitoms niekada nenusiminti, tvirčiau laikyti savo laivo šturvalą, kad skaidrios akimirkos šildytų visų širdis, kaip pavasario saulutė žibuoklės žiedą. Nors ir tolsta bangų veržlumas, bet lieka saulė, vasaros žarų spindesys ir galimybė būti drauge. Gyvenimas juk duotas tam, kad galėtum džiaugtis viskuo, kas supa aplink, mylėti ir gerbti visus ir visada.

ALEKSANDRA RAKŪNIENĖ

Biržai

KREIPIAMĖS

į visus dirbančius žmones: ačiū, jei paremsite mus skirdami 2 proc. sumokėto pajamų mokesčio adresu:

Lietuvos artrito asociacija

Įm. kodas 191954143

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius

AB DNB bankas

A.s. LT83 4010 0424 0001 3434

Sveikame kūne – sveika siela

Barbara Berger knygoje „Greitasis maistas sielai“ siūlo kaip vaistą tokias priemones:

- atsiribokite nuo problemos ar konkrečios situacijos, kuri jus vargina;
- sakykite NE įvairiems nusiskundimams, apkalboms, žiniasklaidos skleidžiamai neigiamai informacijai, kalboms apie nepriteklus, ligoms (ji teigia, kad liga – įsikalbėjimas: „Biologiją kuria įsitikinimas“.) Sakykite NE negatyviam mąstymui!

Barbara Berger, taip pristačiusi žodžio Ne galą, šioje knygoje kalba ir apie kitas galias, slypinčias mummyse, pataria, kaip mokytis valdyti šias galias. Tai

- vaizduotės galia;
- alfa galia;
- susitelkimo galia;
- pinigų galia;

- davimo galia;
- tylos galia;
- gamtos galia;
- galia mažiau valgyti;
- pagyrimo ir palaiminimo galia;
- draugų galia;
- greitojo maisto sielai galia.

Ir nurodo kelią, kuriuo galime nueiti galios link: „Priemonės jums suteiktos. Galimybės jomis naudotis neribotos. Taigi būkite įžūlūs. Būkite drąsūs. Pradėkite kontroliuoti savo likimą. Viską apmąstykite ir inkitės darbo.

Niekas už jus to negali padaryti.

Niekas iš jūsų to negali atimti.

Štai toks yra kelias į galią“.

Tokį kelią siūlo amerikietė Barbara Berger, gyvenanti Kopenhagoje (Danija)... Taigi, skaitykite šią jos knygą: ji moko, kaip įveikti skausmą, baimę, kuklumą, susikurti gerovę, vertinti draugus, nebijoti tylos... Dar moko: „Įsiklausykite į savo sielą, o širdžiai leiskite rinktis“.

Klasikinio šokio ugdymo mokykla

Staselė į kontorą skubėjo linksma. Ak, tas projektas!

– Visi šaipėsi iš mano kaimo plėtros kultūros projekto, o dabar – še tau, vienintelį finansavo. Matyt teks pačiai vadovauti klasikinio šokio ugdymo mokyklai „Ančių ežeras“. Juk nepavadinsi „Gulbių ežeru“ – ne tas lygis. Dalyvių amžius nebus ribojamas – maždaug iki 60 metų, vyresni juk nepakels kojų, neduok Die, kad dar blogiau nebūtų... Bus sunku, kaime tik seneliai belikę. Ar ne per daug padidinau projekte dalyvių skaičių? O tai ims ir išlįs yla iš maišo...

Nespėjo Staselė nusimesti švarkelio, pasigirdo beldimas į duris. Įėjo solidus vyras su kaubojaus skrybėle, odiniu švarku.

– Laba diena! Ar čia ančių auginimo mokykla? Turiu ančių fermą, sakau, pasimokysiu.

– Klystat! Čia klasikinio šokio mokykla, skirta žmonėms, – suskubo Staselė.

– Še tau! Skelbime skaičiau apie „Ančių ežerą“.

– Nieko baisaus. Judesio terapija suteiks jums žvalumo, energijos auginant antis.

– Sakot! Jei nereikės mokėti, galima pabandyti...

– Nereikės! Va, puantus reikės pačiam įsigyti, taip pat laikytis režimo.

– Koks čia klausimas? – nustebo Stepas. – Juos aš, kaip ir visi vyrai, visada turiu su savim...

– Koks įžvalgus! Parodykit, ar tiks?

– Na, jau ne! Nesulauksit! Nebent prie progos, po repeticijos, kai niekas nematys...

– Reikės prieš repeticiją, be to, reikės nusipirkti triko.

– Turiu, turiu, nors mes vadiname maikėmis.

– Kaip pavadinsi, taip nepagadinsi, – tęsė Staselė. – Svarbu, kad kūnas būtų aptemptas, visi privalumai savo vietoje. Šokėjas privalo būti, na, kaip čia pasakius, kaip nuogas. Tai ir yra menas.

– Panašu, kad jūsų erotikos mokykla mane sudomino, su manim neturėsit vargo.

– Nepainiokit terminų, – pyktelėjo Staselė. – Čia ne erotikos, o klasikinio šokio mokykla.

– Kaip pavadinsi, taip nepagadinsi, – nusileido Stepas. – Į repeticijas ateisiu. Kuris gi vyras atsisakytų tokio malonumo. Manau, kad pamokos man padės.

– Aišku, padės. Reikia tik noro.

– Noro tai man pakaks. Vakar žmona sakė, kad jėgų turiu kaip arklys, bijo, kad į kairę nepasukčiau.

– Matau, matau. Jei visi vyrai bus tokie, kažin ar susitvarkysiu.

– Tai ir daugiau vyrų bus?

– Še tau! Nejaugi su vienu prasidėsiu. Čia pat festivalis, teks dirbti su kiekvienu skyriumi. Tokie karščiai, kažin ar atlaikysiu...

– Repetuoju tuoj pat, tik įspėsiu žmoną, kad vėlai grįšiu.

Netrukus pasirodo kita interesantė.

– Ar čia ančių šokio mokykla? Turiu ančių, galėsiu šokdinti.

– Mokykla ne antims, o žmonėms, – pataisė Staselė.

– Išmoksitė grakščiai valdyti kūną.

– Vyras sako, kad kojas gerai kilnoju, bet dirbu daugiau rankomis.

– Įdomu, kuo užsiimate? – pasidomėjo Staselė.

– Aš paprasta kaimietė, padedu veterinarui. Jei reikia, lengvai pavaduoju.

– Šaunuolė, – susidomėjo Staselė. – Darbas prasmingas, ne tik su žmonėmis.

– Aišku! Kai bėdos prispiria, tenka ir su žmonėmis. Vakar pensininkei Verutei su replėmis ištraukiau dantį – tai ne pirmas kartas. Prieš metus bėdos prispirta pradėjau, dabar nebėgaliu atsikratyti prašytojų. Visi džiaugiasi: jokios eilės pas dantistę. Kaina – kas ką atneša, ir užkrato jokio. Dezinfekuojančio atsineša patys, tik bijau įprasti prie naminukės.

– Repeticijose visi privalote būti blaivūs. Be to, reikės nusipirkti puantus ir tampres.

– Čia ne problema. Pilni stalčiai mėtos visokių bantų. Kai anūkė veda šunį pasivaikščioti, be bantų – nė iš vietos. Tai raudoną, tai mėlyną. Pagal nuotaiką riša.

– Neteko girdėti, kad šunims naudojami puantai. Rytoj nevēluokite į repeticiją.

– Man atrodo, kad įkliuvau į bėdą. Baletas kaimo žmogui per anksti. Teks supaprastinti šokius. Va, pagal Dūmo dainą „Je pa pa“ šlavėjos galės šluoti ančių fermą. Paruošiu išraiškingą šokį „Kas per velnias tas artritas“ – tiks bet kuriam šokėjui, net su ramentais. Siekdam neatitolti nuo projekto tikslų ir uždavinių, pastatysiu dar šokį „Plaukė antelė per ežerėlį“. Manau, tiks ne tik kaimo žmogui, bet auditas, neprieštarau. Puantus leisiu pakeisti bantais, galės šokti prisirišę prie kojų. Tikslas bus pasiektas ir garbė scenoje užtikrinta.

MARIJA BARAUSKIENĖ

Panevėžys

Augalai, gydantys reumatines ligas

Reumatinės ligomis vadinami įvairūs kaulų, sąnarių bei raumenų negalavimai.

Tai artrozė, stuburo negalavimai, sausgyslių makščių uždegimas, podagra, lėtiniai poliartritai. Ūmias reumatines ligas gydo tik gydytojas. Gydymas natūraliomis priemonėmis palengvins įvairias lėtinio reumatizmo formas. Ypač tuomet, kai sąnariai bei stuburas susidėvėję, taip pat, kai pacientas serga poliartritu ar podagra. Pirmasis reumatizmo gydymo būdas – visų kitų ligų židinių šalinimas iš organizmo. Pasitikrinkite, ar nesergate lėtinio dantų, prienosinių ančių bei tonzilių uždegimu.

Be to, reikia subalansuoti medžiagų apykaitą. Rekomenduojama daryti vonias, dėti kompresus, šildyti garuose bei karštame ore, teptis kraujo apytaką gerinančiais tepalais. Apie tai būtina pasikalbėti su patyrusiu terapeutu.

Jei sergate artritu, kenčiate dėl nugaros skausmų ar išijo, pagalvokite, ar pakankamai judate ir tinkamai maitinatės. Dažnai išsiugdome klaidingų ir kenksmingų įpročių, kuriuos įmanoma pakeisti. Ligą sukelti gali ir emocijos. Apie poliartrito priežastis kol kas žinoma mažai, todėl pirmiausia gydomi ligos sukelti negalavimai. Svarbios yra fizioterapijos priemonės, gydomoji mankšta.

Visų reumatinių ligų gydymo natūraliomis priemo-

nėmis tikslas yra kenksmingų medžiagų apykaitos produktų šalinimas iš organizmo ir lėtinio uždegimo mažinimas. Jei medžiagų apykaita vyksta nepakankamai gerai, iš organizmo nepašalinamos nuodingosios medžiagos. Kaupiasi ir iki galo nesuirę medžiagų apykaitos produktai bei pieno rūgštis, ypač jungiamajame audinyje, stuburo slanksteliuose, sąnariuose.

Taip atsitinka tuomet, kai pernelyg apkraunamos organizmo nuodingųjų medžiagų šalinimo ir valymo sistemos, ypač kepenys.

Jungiamasis audinys bus sveikas, jeigu jis ir jo supamas organas bus pakankamai maitinami, o medžiagų apykaitos proceso metu susidariusios atliekos iš kraujo bus efektyviai išvalomos. Jei šios medžiagos kaupiasi, susergama uždegiminio pobūdžio reumatinėmis sąnarių ligomis, pavyzdžiui, poliartritu arba degeneracinio pobūdžio artrozėmis. Be to, būtina paminėti ir Bechterevo ligą. Tai lėtinis stuburo sąnarių uždegimas, dėl kurio kūnas pasidaro lyg sustingęs.

VAISTAŽOLIŲ ARBATOS

Arbatos nuo reumato ne tik mažina skausmą bei uždegimą, bet ir skatina nuodingųjų medžiagų išskyrimą per inkstus, žarnyną ir plaučius. Jos taip pat skatina ke-

penis skaidyti nuodingąsias medžiagas. Vaistažolių arbatos kursas gali paveikti medžiagų apykaitą. Arbata padeda išvalyti ir atgaivinti jungiamąjį audinį, todėl sąnariai bei kremzlės vėl geriau maitinamos ir iš jų geriau šalinamos nuodingosios medžiagos.

Visa tai vadinama medžiagų apykaitos reguliavimu ir medžiagų apykaitos atliekų šalinimu.

Medžiagų apykaitą galima paveikti vartojant vaistažolių arbatas. Atliekami gydymo specialiomis vaistažolėmis kursai. Ilgesnį laiką gerkite arbatas iš nurodytų augalų.

Kursas kartojamas padarius 6 – 12 mėnesių pertrauką.

- Beržo lapai. Varo skysčius, reguliuoja medžiagų apykaitą ir organizmo pusiausvyrą, todėl jie laikomi viena svarbiausių arbatų nuo reumato sudėtinę dalį. Lapų arbata ruošama taip: 2 šaukšteliai lapų užplikomi stikline vandens. Geriama 3 kartus per dieną. Rekomenduojams 3 savaičių gydymo beržų sula kursas. Sula geriama po valgio 3 kartus per dieną.

- Pupelių ankštys. Jų dedama į daugelį arbatų nuo reumato, nes jos stipriai varo šlapimą. Šaukštas ankščių trumpam užverdama su stikline vandens, palaikant 5 minutes, kad prisitrauktų. Geriama 3 kartus per dieną po 1 stiklinę. Vartojamos gelsvai balkšvos prinokusių pupelių ankštys.

- Dilgėlė. Didžiųjų dilgėlių lapai yra viena geriausių kraują valančių priemonių.

Jie reguliuoja ir valo kenksmingąsias medžiagas, skatina šlapimo išsiskyrimą, gerina virškinimą. Dilgėlių arbata gydoma podagra, reumatinės ligos. Ji taip pat vartojama inkstų akmenligės profilaktikai. 2 šaukšteliai lapų užplikomi stikline vandens. Kasdien išgeriama po 2 – 3 stiklines arbatos. Galima ruošti nuovirą: 2 šaukšte-

liai lapų verdami 5 minutes su stikline vandens. Geriama po 2 stiklines kasdien. Arbata geriama 4-6 savaites. 3 kartus per dieną rekomenduojama išgerti po šaukštą šviežių dilgėlių sulčių. Kursas trunka apie 4 savaites. Pavasarį jaunų dilgėlių lapų galima dėti į salotas.

- Kiaulpienės šaknys ir lapai. Ji medžiagų apykaitą reguliuojantis ir kraują valantis augalas. Šalina nuodus, skatina inkstų darbą, kepenų ir tulžies pūslės veiklą. Kiaulpienė vartojama lėtiniais reumatiniais negalavimams, virškinimo sutrikimams, šlapimo takų uždegimams. 1-2 šaukšteliai augalo užpilami stikline šalto vandens. Paverdama apie minutę ir palaikoma 10 minučių, kad prisitrauktų. Geriama rytą ir vakare po 1 stiklinę arbatos. Kursas trunka 4 savaites. Rytą ir vakare galima gerti šviežias kiaulpienių sultis (šaukštas pilamas į stiklinę vandens). Jos geriamos taip pat 4 savaites.

Negalima vartoti sergant kepenų bei tulžies pūslės ligomis. Jei skrandis jautrus, kiaulpienės gali jį sudirginti.

Kaimiškos, labai skanios salotos. Pavasarį rinkite jaunus dilgėles ir kiaulpienių lapus. Šiuose augaluose esančios biologinės medžiagos puikiai gydo reumatą, medžiagų apykaitos sutrikimus bei podagrą.

Kiaulpienės lapų dedama į varškę, sriubas, daržovių mišraines.

Pasninkavimas. Pasninkas ne tik puikiai veikia organizmą, bet ir suteikia psichologinį ir dvasinį pasitenkinimą. Visose didžiosiose religijose yra nurodyti pasninkavimo ir abstinencijos periodai. Pasninkavimu nuo seno gydytas kūnas ir buvo apvaloma siela.

Linksmų ir sveikų Šv. Velykų!

Parengė pagal „Gydomųjų arbatų knyga“
ONA STEFANIJA TELYČIENIENĖ

Miegodami turite pailsėti

Miegantis žmogus laiko veltui nešvaisto. Priešingai, kol žmogus miega, jo organizme vyksta daugelis svarbių procesų. Veikiamas šių procesų, organizmas stiprėja, išlieka sveikas, atsiranda naujų jėgų. Sveikas, pailsėti leidžiantis ir pakankamas miegas stiprina ir imuninę žmogaus organizmo sistemą.

Miegančiame organizme itin didelis vaidmuo tenka šios sistemos mediatoriams. Mat reikia sujungti tam tikrus baltymus ir „suremontuoti“ pažeistas ląsteles. Stimuliojamas vidaus organų raumenų darbas, išplečiamos kraujagyslės.

Kiekvienas žino, kaip blogai jaučiasi po nemiegotos ar neramiai išmiegotos nakties.

Kita vertus, priversti žmogų išsimiegoti gerai ir pailsėti labai sunku. Miego trukmę galima šiek tiek paveikti – žinoma, su sąlyga, jei žmogaus profesija nėra tokia, jog jis negali

įprasti prie vieno konkretaus miegojimo ritmo.

Idealios sąlygos miegoti

- Ilgesnis pajudėjimas gryname ore nuvargina kūną ir skatina žmogų pailsėti ir išsimiegoti.

- Geriausia paskutinį kartą pavalgyti anksti vakare. Jei prieš pat einant į lovą pavalgoma daug ir sunkiai virškinamo maisto, tuomet sveikas miegas gali sutrikti.

- Vakaris stenkitės nepiktinaudžiauti alkoholiu. Alkoholis neleidžia prasidėti kieto miego fazėms, todėl organizmas nepailsi.

- Vakare nežiūrėkite jaudinančių televizijos laidų, taip pat prieš eidami miegoti stenkitės nedaryti jokių dirginančių, susikaupimo bei dėmesio reikalaujančių darbų.

- Pasistenkite, kad Jūsų miegamajame būtų ramu, gerai vėdinama; miegamojo oras neturi būti per šiltas; miegoti reikia patogioje lovoje.

Atokvėpio minutėms, džiaugsmui, sveikatai ir ramybei...

Kartais reikia tiek nedaug - šiek tiek teigiamų emocijų ir prasmingų susitikimų!

Pabūkime kartu su profesionaliais lektoriais, pabendraukime ir padiskutuokime.

Gerb. _____

Kviečiame dalyvauti

RESPUBLIKINĖJE ARTRITO KONFERENCIJOJE

„SĄNARIŲ LIGOS: NAUJAS POŽIŪRIS Į TRADICINIUS IR NETRADICINIUS GYDYMO BŪDUS“

Konferencija vyks 2014 m. balandžio 25 d.

Registracija: 11.30 - 12.00. Pradžią: 12.00. Numatoma baigti: 17.00.

UAB “Pirmas žingsnis” konferencijų salėje, Raudondvario pl. 150, Kaunas.

Konferencijos organizatoriai:



Lietuvos artrito asociacija, pirmininkė Ona Telyčėnienė

Asociacija „Šviesuva“ ir UAB „Pirmas žingsnis“

prezidentas ir direktorius Algimantas Astrauskas

Informacija: el.paštu valiuse1@gmail.com

tel. 86 9976 438, dr. Valentina Šereikienė

Dalyvio mokesčio nėra. Pridedame preliminarą konferencijos darbotvarkę.

Konferencijos generalinis rėmėjas:



DARBOTVARKĖ
Respublikinė artrito konferencija
„Šnarių ligos: naujas požiūris į tradicinius ir netradicinius gydymo būdus“
2014 m. balandžio 25 d., penktadienis

11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	<i>DALYVIŲ REGISTRACIJA</i>	
1 DALIS		
12 ⁰⁰ -12 ¹⁰	Konferencijos atidarymas	Andrius Kupčinskas , Kauno meras Jurgis Brėdikis , akademikas
12 ¹⁰ -12 ³⁰	Lietuvos artrito asociacijos misija – padėti žmonėms, sergantiems artritu.	Ona Telyčėnienė , Lietuvos artrito asociacijos pirmininkė
12 ³⁰ -13 ⁰⁰	Reumatinės ligos nutiesia kelią pas ortopedus. Ortopedijos gaminiai gerina gyvenimo kokybę.	Algimantas Astrauskas UAB „Pirmas žingsnis“ direktorius
13 ⁰⁰ -13 ³⁰	Liaudies medicina padeda šnariams.	Danutė Kunčienė „Žolinčių akademijos“ prezidentė
13 ³⁰ -14 ⁰⁰	Kinų medicinos teorijos apie reumatoidinio artrito priežastis, jų ryšys su šiuolaikine medicina, gydymo galimybės.	Dr. Dainius Butvilas D. Butvilo klinikos vadovas, akupunktūros specialistas, LSMU lektorius, atsakingas už akupunktūros specialistų rengimą, Rytų medicinos studijas
14 ⁰⁰ -14 ³⁰	KAVOS PERTRAUKA Bus pristatomi ortopedijos bei kineziterapijos, ergoterapijos ir slaugos gaminiai. Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Reabilitacijos katedros lektorė ergoterapeutė Daiva Baltaduonienė ir studentai pristatys šnarių saugos programą, sergantiems šnarių ligomis.	
2 DALIS		
14 ³⁰ -15 ⁰⁰	Klubo ir kelio šnario susirgimų konservatyvus ir operacinis gydymas.	Prof.habil.dr. Romas Jonas Kalesinskas Lietuvos Sveikatos Mokslų universitetinės ligoninės Kauno klinikų ligoninės Kauno klinikų ortopedijos ir traumatologijos klinikos vadovas
15 ⁰⁰ -15 ³⁰	Naujausios artrito gydymo galimybės.	Prof. dr. Asta Baranauskaitė Lietuvos Sveikatos Mokslų universitetinės ligoninės Kauno klinikų ligoninės Kauno klinikų Reumatologijos klinikos vadovė
15 ³⁰ -16 ⁰⁰	Pasaulėžiūra, sveikata ir likimas.	Aleksandras Žarskus Kauno tautinės kultūros centro lektorius, etnografas.
16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	Koncertinė programa.	Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos moterų vokalinis ansamblis „Viltis“. Vadovas Arvydas Paulauskas.
16 ¹⁵ -17 ⁰⁰	DISKUSIJA. BENDRA NUOTRAUKA.	Gyd. Loreta Adomaitienė LSMU ligoninės Kauno klinikų Reumatologijos klinikos administratorė; Kauno žmonių, sergančių artritu, draugijos medicinos vadovė. Aldona Palionienė Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė. Kitų asocijuotų narių vadovų pasisakymai.

KONFERENCIJOS SVEČIAI IR LEKTORIAI

Konferencijos generalinis rėmėjas


Džiaugsmo pasitikt einu

Grįžta žąsys, gervės –
Skrodžia dangų.
Aš jų nematau –
Aš jas girdžiu.
Krykščia jos,
Lyg neštų kažką brangų...
Gal plakimą
Neramių širdžių?

Nuskrenda, negrįžta
Mūsų dienos,
Lyg tos gervės,
Nešinos žinia,
Kad ateis pavasaris
Gal dar ne vienas,
Kad paims už rankos
Ir pašauks: „Eiva“

Jis išves visus
Į žalią, šviesią gaivą,
Kur tiek paukščių,
Tiek skambių giesmių!
Krykščia gervės, žąsys...
Laikas eina...
Džiaugsmo pasitikt
Su juo einu!

Daina apie dainą

Tėvynė Lietuva sutilpo
Lopšinėj motinos tylioj...
Joje žvilgėjo upės kilpa...
Gyveno visa tai dainoj.

Gyveno dainoje Tėvynė,
Ir buvo motina dainoj...
Karys dar buvo,
kur jas gynė...
Gyveno jie vienoj dainoj.

Raudojo dainoje Tėvynė,
Dejavo broliai dainoje.
Žodžius gražiausius jon
įpynę –
Jie visuomet kartu su ja.

Dainoj visa Tėvynė tilpo
Su qžuolais ir su rūta...
Gimtinės kelias, upė, tiltas
Ir žirgas, raitelį nešąs...

* * *

Kol čia esam,
Mes dalijamės
Meile,
Gerumu,
Kasdiene duona...

Kai pavirsim
Žemės grumsteliu,
Sužaliuosim
Tėviškės dirvonoūs.

Visko mums užtenka,
Mums gana:
Tie žali laukai,
Tos girios žalios...
Ta gimtosios žemės
Šiluma
Ir baltaliemeniai
Tie berželiai...

Neišeisim,
Juos palikę, ne!
Mes čia būsim
Žemės grumsteliu
Pilkam dirvone.
Neužmiršim niekada.
O žmonės,
Kaip dalijomės,
Čia būdami,
Meile,
Gerumu,
Kasdiene duona.

ZENONA JUREVIČIŪTĖ
Tauragė

Pašauk mane

Nenoriu aš saulėlydžio rau-
dono,
Pilko šešėlio, nubėgančio
taku.
Ryto aušros išaustos mano
dienos,
Aš tokia pat, juokiuosi ar
verkiu.

Tikiu ateisi, lietumi ar saule,
Paliesi plaukus ilgesiu
rudens.
Nejaus ražienu mūsų kojos
basos,
O už ribų pavasaris plevens.

Šaukei vardu, be žodžių-
jų nereikia,
Jie tarsi stygos virpančios
širdies.
Paliks išblukęs baltas vėjo
laiškas,
Rudens kely, prigludęs ant
peties...

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys



Sveikiname

MARIJONĄ KULIENĘ – Lietuvos artrito asociacijos sekretorę
ir visus, atšventusius jubiliejinius gimtadienius.

Gyvenimas – tai nesibaigiantis laukimas,
Jau atlikti ir dar nepradėti darbai.
Gyvenimas – tai amžinas siekimas,
Suspėti padaryti tai, ko dar nepadarei.

Linkime sveikatos ir daug turiningų dienų.

Lietuvos artrito asociacijos taryba

* * *

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos nariai
sveikina mielą **VLADISLAVĄ VOLUNGEVIČIENĘ** sulaukus garbin-
go 90-ties metų jubiliejaus.

Į Kauno žmonių, sergančių artritu, bendriją bajorė Vladislava Vo-
lungevičienė įstojo 2002 m. Ji buvo aktyvi bendrijos narė: domė-
josi naujovėmis, lankydavo susirinkimus, mėgo teatrą, koncer-
tus, dalyvavo bendrijos moterų vokaliniam ansamblyje „Viltis“. Reu-
matinė sąnarių negalia ir garbingas amžius pakoregavo V.
Volungevičienės gyvenimą: retesni tapo susitikimai su bendro
likimo draugais, nors ir dabar kartais surengia sau šventę ap-
silankydama teatre bei koncerte ar atvyksta pasiklausyti įdo-
mesnės paskaitos.

*Miela Vladele, tegul kiekviena ateinanti diena būna Jums
pilna meilės, tikėjimo, vilties ir begalinio noro gyventi. Ir,
žinoma, sveikatos!
Bendrijos nariai ir taryba sveikina gimtadienio progą ir lin-
ki sėkmės visur ir visada!*

Bendrijos vardu pirmininkė A. Palionienė

* * *

Kauno socialinių paslaugų ir statybos verslo darbuotojų profe-
sinio rengimo centro direktorių
gerb. **RIČARDĄ ŠEŠTOKĄ**, gavusį burmistro Jono Vileišio pasi-
dabruotą medalį už nuopelnus Kauno miestui.
Būkit šviesa, į kurią žmonės eitų, būkit šaltiniu, kuris širdis gai-
vintų, būkit tiesa, pagal kurią kiti pasitikrint galėtų... Būkit žmo-
gumi, prie kurio visi prisiglausti norėtų.
Sėkmės visur ir visada!

*Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos narių ir tarybos
vardu pirmininkė A. Palionienė*

P.S. Mums labai pasisekė, kad šis šviesus ir gerbiamas žmogus
jau daugel metų mus globoja, suteikęs patalpas Kauno žmonių,
sergančių artritu, bendrijai vykdyti savo veiklą.

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
Faksas: (8 5) 212 30 73
El.p.: artritas@mail.lt; www.arthritis.lt
Prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė
Tel. d. (8 5) 2312249, mob. 8 675 28089
Medicinos vadovė-viceprezidentė
prof. dr. Jolanta Dadonienė
Tel. d. (8 5) 2365304
Padėjėja Marija Barauskienė, mob. 8 656 29004
Aldona Liutkuvienė, mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius
El. p.: vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
Pirmininkė Aldona Rutkauskienė
Tel. d. (8 5) 2312249, mob. 8 601 42489
Medicinos vadovė Zita Juškienė
mob. 8 611 53191

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Žiemų g. 31-28, LT-51311 Kaunas
El.p.: vilmakun@gmail.com
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (8 37) 335194, mob. 8 622 83649
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė
mob. 8 614 31330

AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Nevėžio g. 38, LT-35107 Panevėžys
El. p.: birute.vanagiene@gmail.com
Direktorė Birutė Vanagienė
Tel. ir faksas (8 45) 461481, mob. 8 685 57904
Medicinos vadovė Violeta Smilgienė
Tel. (8 45) 462981

KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda
Laiškams – Naikupės g. 8-1
Pirmininkė Sigita Kurmeliene
Mob. 8 683 21294
El.p.: sigitarubeziute@gmail.com
Medicinos vadovė Ilona Šniuolienė
Tel. (8 46) 396535

TAURAGĖS SERGANČIŲ SANARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT-72241 Tauragė
Pirmininkė Irena Butkienė
Tel. (8 446) 51568, mob. 8 671 48125
Bendrijos tel. 8 618 16670
El.p.: zose1955@gmail.com
Medicinos vadovė Asta Piečienė

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A-21, LT-41150 Biržai
El.p.: zvlascenko@gmail.com
Pirmininkė Zita Vlaščenko, mob. 8 686 72425
Medicinos vadovė Edita Brazdžiuvienė
Tel. (8 450) 34234, mob. 8 687 57696

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo 3, LT-45306 Alytus
Pirmininkė Janė Rinkevičienė
Mob. 8 650 36868
El. p.: udrakiene.romute@gmail.com
Medicinos vadovė Virginija Lietuvininkienė
Tel. (8 315) 24965

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Vytauto g. 25, LT-42136 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Tel. mob. 8 606 76259
El. p.: braziuniene.albina@gmail.com
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas
Tel. (8 458) 55112, (8 458) 55093

ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

Gytarių 16-14, LT-76288 Šiauliai
Pirmininkė Irena Gaidamavičienė
Mob. 8 699 01451
El.p.: azuolas123@gmail.com
Medicinos vadovė Rasa Kaušienė
Mob. 8 610 69795



Redakcija: Ona Stefanija Telyčėnienė, Marija Barauskienė, prof. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Sigita Zarauskiene

Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Žygimantų g. 9, LT-01102 Vilnius, tel. (8 5) 231 22 49, mob. 8 675 280 89. Faksas (8 5) 212 30 73, www.arthritis.lt, el. paštas: artritas@mail.lt
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB "VIP Spauda", Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 00 32, el. p.: nijole@vipspauda.lt
Redaguoja ir maketuoja Asociacija žurnalas "Sveikatos mokslai".