



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2015 m. kovas
Nr.29(30)

Žurnalas pradėtas leisti nuo 2004 m. neįgaliųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis



*Gyvybės nauja pradžia,
Sužaliavusių laukų atvaizde,
Vaiko klyksmas ryte,
Paukščių giesmių aide,
Visa tai apsupty prabudimo...
Sulos skonio, tyrumo, pirmutinio...*

M.J.



9772029621009

M.J.

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



KVIEČIAME

sergančius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip gyventi neprarandant vilties. Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA,
Prezidentė
Ona Stefanija
Telyčėnienė.
Žygimantų g. 9,
LT-01102 Vilnius.
Tel. (8 5) 2312249,
mob. 8 675 280 89
Faksas (8 5) 2123073,
el. paštas:
artritas.laa@gmail.com
www.arthritis.lt

Lietuvos artrito asociacija: prisijunkite ir JŪS

Jau 17 metų mūsų šalyje veikia Lietuvos artrito asociacija, vienijanti sąnarių ligomis sergančius žmones. Šiandien Asociacijai priklauso daugiau nei 2000 narių. Lietuvos artrito asociacijai priklausančios bendrijos, klubai veikia 9 Lietuvos regionuose. Prie Asociacijos gali prisijungti visi, kuriems tai aktualu.

Lietuvos artrito asociacija yra viena pirmųjų sąnarių ligomis sergančių pacientų asociacijų Lietuvoje. Šiandien Asociacija vienija 9 regionines artrito organizacijas, esančias Alytuje, Biržuose, Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje, Šiauliuose, Tauragėje, Rokiškyje ir Vilniuje. Asociacija yra atvira – visi, kurie išgyvena sąnarių ligas, gali prisijungti prie bendros veiklos bet kuriame regione.

„Mūsų tikslas – palaikyti vieni kitus, užsiimti prasminga ir įdomia veikla, kuri padėtų užmiršti skausmą, neleistų žmogų užsidaryti savo namuose ir savyje. Dalijamės patirtimi, padedame vieni kitiems ieškoti sprendimų. Kartu sunkumus įveikti tikrai lengviau“, – sako asociacijos vadovė Ona Telyčėnienė.

Pati daugelį metų su liga gyvenanti O.

Telyčėnienė sako, kad palaikymas reikšmingas ir ką tik susirgusiems žmonėms, kuriems svarbu pažinti savo ligą ir išmokti susigyventi su ja, ir tiems, kurie jau turi ilgą ligos „stažą“.

Be asmeninio narių palaikymo, Asociacija turi dar vieną svarbų tikslą – atstovauti artritu sergantiems Lietuvos žmonėms valstybiniu lygmeniu.

„Būnant kartu mūsų bendras balsas yra girdimesnis, o tai labai svarbu bendraujant su sveikatos apsaugos ir socialinės sferos valdininkais. Siekiama, kad kovojant su šia problema, pečius vieninamai suremtų visi – medicinos darbuotojai, sergantieji, viešajai nuomonei įtakos turintys žiniasklaidos atstovai, politikai“, – sako Asociacijos vadovė O. Telyčėnienė.

Organizacija bendradarbiauja ir su kitomis pacientų asociacijomis, tarptautinėmis organizacijomis, gydytojais bei aukščiausių valdžios institucijų atstovais. Tai padeda spręsti aktualius klausimus.

Pasiteirauti:

Prezidentė Ona Telyčėnienė,
tel. (8 5) 2312249, mob. 867528089
El. p. artritas.laa@gmail.com

ARTRITAS – lyg žaibas iš giedro dangaus

„Mano ligos istorija nėra įprasta, – sako sąnarių ligomis sergančių žmonių Klaipėdos miesto bendrijos „Artritas“ pirmininkė Sigita Kurmelienė. – Paprastai sąnarių skausmai atsiranda palaipsniui ir stiprėja su amžiumi. Man liga smogė staiga, iš peties ir pačiu netinkamiausiu metu.“

DVI NAUJIENOS VIENU METU

Sigita buvo 28-erių, kai jos gyvenimą praskaidrino maloni žinia – planotas ir labai lauktas antrasis vaikelis jau po širdimi. Džiaugėsi visa šeima. Tačiau labai greitai nuotaiką ėmė temdyti blogėjanči moters savijauta. Jau pirmąjį nėštumo mėnesį Sigitai ant lūpos iškilo herpesas.

Pakilo ir laikėsi 37.4 laipsnių temperatūra, ėmė skaudėti nugarą, pradėjo tinti sąnariai.

Šeimos gydytoja ramino – nėštumas ir radikulitas. Sakė, pagulėk, pagerk arbatų ir lauk, kol praeis. Tačiau jaunos moters savijauta kasdien blogėjo. „Herpesas išplito net iki krūtinės, o sąnarius taip įsiskaudėjo, kad rytais lipant iš lovos atrodė, jog tuoj subyrėsiu. Net penkiametė dukra žinojo, kad negalima manęs skubinti“, – prisimena Sigita.

KOMPETENTINGA PAGALBA

Supratusi, kad arbatos nepadės, Sigita kreipėsi pagalbos į reumatologą. Moteris džiaugiasi, kad tada jai pasisekė patekti pas kompetentingą specialistą Klaipėdos ligoninėje. Šis netruko nustatyti diagnozę – priešvirusinis reaktyvinis artritas.

„Kai pradėjau realiai suvokti savo situaciją, užvaldė baimė: ar man pavyks pasveikti, kaip išsaugoti naują gyvybę?“, – sunkiausią laikotarpį šiandien prisimena Sigita.

Siekdami išsaugoti kūdikį, gydytojai Sigitai skyrė kiek įmanoma mažesnes hormoninio vaisto prednizolono dozes. Vėliau Sigitai buvo patarta nuvažiuoti į genetikos centrą išsitiirti – ar vaistai nenulėmė vaisiaus patologijos.

„Ačiū Dievui, tyrimų rezultatai buvo geri. Man pasisekė ir tai, kad Vilniuje sutikau nuostabią specialistę –gydytoją Jolantą Dadonienę. Gydytojų pastangomis pavyko sustabdyti ligą ir išsaugoti kūdikį. Pagimdžiau nuostabią dukrelę. Ji man didžiausia dovana ir atpildas už kančias. Galbūt neatsitiktinai gimė vasario 14-ąją“, – šypsosi Sigita.

Ligą Sigita prisimena kaip patį juodžiausią periodą savo gyvenime. Laimė, 6 savaites kankinusi liga jau praėityje.

LIGA SUTEIKĖ IR NAUJŲ GALIMYBIŲ

Liga Sigitai pateikė ne tik sunkių išbandymų, bet ir naujų galimybių. Patyrusi, ką reiškia sąnarių ligos, moteris noriai prisijungė prie Lietuvos artrito asociacijos veiklos. Jau dveji metai Sigita yra Klaipėdos skyriaus vadovė. 34-erių moteris yra jauniausia skyriaus vadovė Asociacijos istorijoje.

„Noriu atkreipti dėmesį, kad sąnarių ligos jaunėja. Serga vis daugiau jaunų žmonių. Tačiau jauni, amžinai visur skubantys žmonės linkę ignoruoti ligos simptomus, nesikreipia į gydytojus, tiesiog laukia, kol praeis ir netgi saugoti savęs jie nelinkę“, – sako Sigita.

Moteris pastebi, kad jauni žmonės, sužinoję, jog serga lėtinėmis sąnarių ligomis, pasimeta. Jie nėra tam pa-

siruošę ir nežino ką daryti. Kita didelė problema – skausmus kenčiantys žmonės linkę užsidaryti, jiems sunku prisiversti išeiti, bendrauti, pradėti ką nors veikti, judėti. O sergant sąnarių ligomis – tai labai svarbu. Todėl vienas svarbiausių Sigitos tikslų – į bendriją pritraukti kuo daugiau jaunų žmonių, nepalikti jų vienu su liga.

Klaipėdos m. bendrija „Artritas“ veikia nuo 1996 m. Jos nariai žino – turiningai bendraujant, dalinantis patirtimi ir džiaugsmiais, skausmas šiek tiek užsimiršta, atsiranda kitų interesų.

„Susirinkę kartu vien apie savo ligas tikrai nekalbame. Daug kas nustemba sužinoję, kad mūsų bendrijos moterys netgi lanko šokių kolektyvą. Labai svarbu surasti širdžiai malonų judėjimo būdą, kuris nepakenktų sveikatai“, – sako Sigita.

MYLĖTI SAVE – BŪTINA

Sigita nori atkreipti dėmesį, kad vienas svarbiausių ligos prevencijos būdų – meilė sau. „Žmonės tiesiog privalo daugiau dėmesio skirti sau ir savo sveikatą saugoti patys. Sveikiau maitintis, daugiau ir saugiai judėti, saugoti savo sąnarius – nesusalti, sunkiai nekelti. Visa tai daug kartų girdėta, bet daugelio žmonių sąmonės tai nepasiekia tol, kol į jų gyvenimą nepasibeldžia liga“, – sako Sigita.

Moteris sako, kad po ligos ji pakoregavo savo gyvenimą. „Nebūtina viską iš karto versti aukštyn kojomis. Daug kas prasideda nuo smulkmenų. Stengiuosi daugiau laiko būti gryname ore, daugiau judėti, savo mitybą papildžiau sąnariams naudingais produktais, pavyzdžiui, stengiuosi valgyti kuo daugiau želatinos turinčių produktų. Nešdama nešulius visuomet stengiuosi svorį paskirstyti į abi rankas, dar geriau – nešti kuprinėje. Žinau, kad liga gali pasikartoti, todėl stebiu savo kūno signalus ir stengiuosi ligos neprovokuoti“, – dalinasi Sigita.

Moteris įsitikinusi, kad daug kas priklauso nuo žmogaus nusiteikimo – labai svarbu save mylėti ir saugoti. Ne tik dėl savęs, bet ir dėl tų, kuriuos tu myli.

KVIEČIA JUNGTIS

Visus, Klaipėdos mieste ir rajone gyvenančius sąnarių ligomis sergančius žmones Sigita kviečia prisijungti prie Klaipėdos m. bendrijos „Artritas“ veiklos.

Kontaktai pasiteirauti:

Tel. 868321294

El. paštas:

sigitarubeziute@gmail.com

Naujas požiūris į vitaminą D

Eglė Pucevičienė, Irena Butrimienė

*Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų
Reumatologijos centras*

ĮVADAS

Vitaminas D priskiriamas riebaluose tirpių vitaminų grupei, tačiau plečiantis žinioms apie jo teigiamą poveikį organizmui, ne tik kaulų apykaitai, dėl savo savybių imunitetui, įtakai tam tikrų ligų išsivystymui, vis dažniau yra pavadinamas hormonu – gerąja prasme. Daugelį metų žinoma, kad aktyvios vitamino D formos gamyba susijusi su ultravioletine spinduliuote. Jau senais laikais tuberkuloze sergantys pacientai būdavo siunčiami į sanatorijas, kur tuberkuliozės sukėlėją bandyta įveikti tiesioginiais saulės spinduliais. Tik neseniai buvo išsamiai paaiškintas naudingas vitamino D poveikis tam tikroms imuninės sistemos ląstelėms – makrofagams, atsakingoms už bakterijų likvidavimą [1]. Nepakankama vitamino D koncentracija nustatoma daugiau nei 1 mlrd. pasaulio gyventojų, ir tai parodo, kad šio vitamino nepakankamumas – visuotinė paplitusi problema [2]. Aprašoma, kad vitamino D nepakankamumas yra susijęs su padidėjusia storosios žarnos, prostatos, krūties, kiaušidžių vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto, autoimuninių ligų (reumatoidinis artritas, sisteminė raudonoji vilkligė, išsėtinė sklerozė ir kt.), infekcinių ligų, net ir kai kurių psichiatrinėlių būklių išsivystymo rizika, be to, ypač seniai žinoma jo nauda kaulų ir raumenų sistemai, įrodytas poveikis augančiam organizmui rachito profilaktikai, vartojimo nauda osteoporozėi gydyti ir kaulų lūžių prevencijai [3]. Vitaminas D turi įtakos net atminčiai ir nuotakai. Jis taip pat geba slopinti uždegimą, turi įtakos imuninės sistemos ląstelių veiklai, kas yra ypač aktualu sergant reumatinėmis ligomis. Vitamino D receptorių yra daugelyje organizmo audinių ir ląstelių (kauluose, raumenyse, žarnyne, širdyje, skydliaukėje, net smegenyse ir kt.), dėl to jo pakankamas kiekis organizme labai svarbus normaliai imuninės ir kitų sistemų funkcijai [4].

VITAMINO D ŠALTINIAI

Vitaminas D į mūsų organizmą gali patekti trimis skirtingais būdais: veikiant saulės ultravioletiniams B spinduliams vyksta jo sintezė odoje, su maistu ir vartojant vitamino D papildus. Deja, skirtingų šaltinių teigimu, su maistu mes patenkiname tik 5-20 procentų organizmo

vitamino D poreikio. Maisto produktai, kuriuose aptinkamas vitaminas D, pateikiami lentelėje. Įvertinus Centrinės Europos geografinę padėtį, geriausios oro sąlygos vitamino D gamybai odoje yra nuo balandžio pabaigos iki rugsėjo pradžios. Taigi gamyba nevyksta nuo spalio iki kovo mėnesio – tamsiuoju metų laiku. Lietuvos geografinė padėtis šiuo atžvilgiu yra dar nedėkingesnė, todėl šis laiko intervalas dar labiau sumažėja. Siekiant optimalios sintezės odoje, pakanka vos 15 min. praleisti saulėje dieną nuo 10 iki 15 val. 2-3 kartus per savaitę apnuoginus 18 proc. kūno paviršiaus (pvz., dilbiai ir iš dalies apnuogintos kojos) vasaros metu [5]. Tačiau, užsitęsęs saulės ultravioletinių B spindulių apšvietai, vitamino D sintezė blokuojama, t. y. susidaro neaktyvūs fotoproduktai bei didėja kancerogeninis jų poveikis [6]. Be to, naudojant apsauginius saulės kremus su UV filtru 30, vitamino D gamyba odoje sumažėja 95 proc. ir praktiškai nebevyksta [7]. Didėjant odos vėžio rizikai, saulėje praleidžiamą laiką reikia vertinti labai atsakingai.

Taigi jei suvartojamų maisto produktų ir saulės spindulių pagalba gautos vitamino D sintezės nepakanka, norint išlaikyti optimalią vitamino koncentraciją organizme būtini vitamino D papildai [5].

VITAMINAS D MAISTO PRODUKTUOSE

Žinoma, kad senėjimas yra susijęs su sumažėjusia vitamino D sinteze odoje, o nutukimas yra vitamino D nepakankamumo rizikos veiksnys (1 lentelė). Skiriant papildus nutukusiems, norint pasiekti optimalią vitamino D

1 lentelė

Vitamino D šaltinis	Vitamino D kiekis produkte
Menkių kepenų aliejus	~ 400–1000 TV/a.š.
Šviežias ungurys	~ 1200 TV/100 g
Šviežia lašiša (laukinė)	~ 600–1000 TV/100 g
Silkė	~ 800 TV/100 g
Marinuota silkė	~ 480 TV/100 g
Šviežia lašiša (ūkiuose auginama)	~ 100–250 TV/100 g
Sardinės (konservai)	~ 300 TV/100 g
Skumbrė	~ 250 TV/100 g
Tunas (konservai)	~ 230 TV/100 g
Valgomasis dantenis (Shiitake grybai)	~ 100 TV/100 g
Kiaušinio trynys	~ 20–50 TV/trynyje
Sūris	~ 7–28 TV/100 g
Motinos pienas	~ 1,5–8 TV/100 ml
Karvės pienas	~ 0,4–1,2 TV/100 ml

koncentraciją, reikia dvigubai ilgesnės gydymo trukmės lyginant su normalų kūno svorį turinčiais asmenimis. Tam tikrų vaistų vartojimas taip pat veikia šio vitamino kiekį kraujyje: prieštraukuliniai preparatai, kortikosteroidai, prieštuberkulioziniai ir kt. vaistai mažina jo kiekį, tuo tarpu kai kurie šlapimą varantys vaistai – didina [8].

VITAMINO D POVEIKIS REUMATINĖMS LIGOMS

Literatūroje plačiai aprašomas didesnis vitamino D nepakankamumas sergantiems reumatinėmis ligomis (reumatoidiniu artritu (RA), sisteminė raudonąja vilklige (SRV), sisteminė skleroze ir kt.) palyginti su sveikais asmenimis. Kadangi vitaminas D veikia imuninės sistemos funkciją mažindamas biologiškai aktyvių medžiagų, skatinančių uždegimą, išsiskyrimą bei didina priešuždegiminių kiekį, tikėtina, kad jo trūkumas turi įtakos imuninės sistemos ligų išsivystymui.

Aprašyta, kad vitamino D hipovitaminozė, kaip ir didesnis RA dažnis nustatomas Šiaurės Europoje, palyginti su Pietų Europos šalimis [9]. Pastebėta, kad daugiau vartojant vitamino D rečiau sergama RA, o žemos šio vitamino koncentracijos lemia didesnį ligos aktyvumą. Jo trūkumas nustatomas net 65 proc. šių ligonių. Atlikti tyrimai su pelėmis įrodo, kad vitamino D trūkumas sergantiems RA pacientams gali turėti įtakos kaulo ir kremzlės pažeidimui bei erozijoms. Norint išvengti kaulo ir sąnario kremzlės destrukcijos arba ją prislopinti tikslinga vartoti vitaminą D [10]. Taip pat yra teorija, kad vitaminas D mažina kaulų ir raumenų skausmą.

Sisteminė raudonoji vilkligė – taip pat viena iš reumatinė autoimuninių ligų, pažeidžianti įvairias organų sistemas ir organus, dažniausiai prasidedanti odos pažeidimu. SRV sergantys pacientai yra ypač jautrūs saulės spinduliams, jie neretai sukelia ligos paūmėjimą [11]. Dėl šios priežasties pacientams rekomenduojama vengti tiesioginių saulės spindulių bei naudoti apsaugines priemones. Taip blokuojama UVB sukelta vitamino D sintezė odoje, ir tikėtina, kad tai yra viena iš vitamino D nepakankamumo SRV pacientams priežasčių [12]. Žemos vitamino D koncentracijos taip pat yra susijusios su didesniu ligos aktyvumu [13]. Įvairių šaltinių duomenimis, vitamino D nepakankamumas nustatytas net 65–80 proc. SRV ligonių [14], todėl skirti šio papildų gydant SRV būti neabejotinai naudinga.

Sisteminės sklerozės atveju trūkstant vitamino D stebimas didesnis odos pažeidimas, blogesnė plaučių funkcija. Yra duomenų ir apie vitamino D poveikį mažinant antifosfolipidinio sindromo metu gresiančių trombozių dažnį ir vitamino D ryšį su kitomis autoimuninėmis ligomis [15].

Literatūroje tenka perskaityti ir prieštaringų nuomonių, neva vitaminas D neturi įtakos nei minėtų ligų eigai, nei jų atsiradimui, tačiau reikia neabejotinai pripažinti, kad normali vitamino D koncentracija siejama su gera fizine, emocine būsena ir geresne ligų kontrole.

VITAMINO D PAPILDŲ VARTOJIMAS

Tradiciškai į vitamino D vartojimą daugiausia kreipiamą dėmesio tik kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje, neretai jų vartojimas yra siejamas tik su šia amžiaus grupe. Tačiau reikia nepamiršti, kad vitaminas D yra naudingas tiek suaugusiam, tiek vyresniam žmogui, ir ne tik osteoporozės gydymui ir profilaktikai. Prieš pradėdant vartoti papildus, visada rekomenduojama atlikti vitamino D koncentracijos tyrimą, idant gydytojas parinktų tinkamą preparato dozę, nes neretai savarankiškai pasirinkta dozė esant vitamino D trūkumui yra nepakankama, ir jo vartojimas neduoda norimo efekto bei nepasiekiamą optimali koncentracija kraujyje. Vaistinėse yra nemažas vitamino D preparatų pasirinkimas: tai ir vandiniai, ir aliejiniai tirpalai, taip pat kombinuoti preparatai su kalciumu ir kitais mikroelementais ir vitaminais. Nedidelių dozių vitamino D papildai turi būti vartojami kasdien, tačiau yra ir patogesnių dozuočių (200 000 TV vitamino D), kurios vitamino D nepakankamumo profilaktikai vartojamos tik 3 kartus per metus. Gydytojas, įvertinęs ligonio būklę, atlikęs būtinus laboratorinius tyrimus bei galimybes vartoti vieną ar kitą papildą, turi paskirti tinkamą vitamino D formą bei dozę.

IŠVADOS

- Vartojant vitaminą D gaunama nauda ne tik kaulų apykaitai, bet aprašomas teigiamas poveikis ir autoimuninėms ligoms.
- Vitamino D nepakankamumo gydymas gali apsaugoti nuo autoimuninių, vėžinių ir kt. ligų išsivystymo.
- Vitaminas D turi slopinantį poveikį imuninės sistemos atsakui, dėl to organizmas nepradedą kovoti su savo nuosavomis ląstelėmis ir audiniais, kas būdinga autoimuninių ligų atveju.
- Prieš pradėdant vartoti vitamino D preparatus būtina nustatyti vitamino D koncentraciją kraujyje.
- Siekiant koreguoti vitamino D kiekį kraujyje būtina adekvati ir kiekvienam pacientui individuali preparato dozė.

P.S. Panaudotos literatūros sąrašas yra LAA redakcijoje.

Paminėjo Nepriklausomybės atkūrimo 25-metį

Rokiškio rajono klubas „Artritas“ kovo 10 dieną minėjo Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo 25-metį ir Tarptautinę moters dieną.

Visus susirinkusius pirmininkė Albina Bražiūnienė pasveikino su pavasariu bei Nepriklausomybės ir Moters šventėmis. Su šventėmis sveikino ir Paramos centro direktorė Audrone Kaupienė bei Savivaldybės sveikatos

skyriaus vedėjos pavaduotoja Zita Čeplikienė. Jos papasakojo apie spec. priemones turintiems judėjimo negalią ir apie vienkartinės pašalpas. Ansamblis „Šypsena“ skyrė dainų moterims ir Lietuvai.

Šventėje dalyvavo daugiau kaip 60 žmonių. Po to visi bendravome prie kavos puodelio. Pasveikinome Genutę Kralikienę su 85-mečio jubiliejumi. Ji visada mūsų renginiuose išverda „Močiutės“ košės. Po linkėjimų ir dainų išsiskirstė su pavasariška ir pakylėta nuotaika.

Rokiškio rajono „Gimtojo Rokiškio“ skaitytojai rinko



Albina Bražiūnienė (su puokšte gėlių) bendraminčių būryje

šauniausią rokiškėnę. Į redakciją atnešė 2400 balsavimo talonų ir siūlė 30 pretendenčių. Už nugalėtojas balsavo 430 skaitytojų.

Antrąją vietą kaip šauniausia rokiškėnę laimėjo klubo pirmininkė Albina Bražiūnienė. Tai dar vienas rajono žmonių klubo veiklos įvertinimas.

KAZYTĖ SINIAUSKIENĖ
ir „Artrito“ klubo nariai

Mūsų auksnis ruduo

Spalvų kontrastai – lyg smagiuos paveiksluos, nors tai išsiskyrimo laikas su paukščiais, jų giesmėmis. Ant laukų geltonuoja žinia, kad manęs laukia bendraminčiai, kad bus gera. Visos „Artrito“ klubo šventės yra skirtingos. Bendra tik tai, kad jų kas metai laukiame ir jos kas metai kitokios.

Šį rugsėjo paskutinį trečiadienį, klubo patalpose šurmuliavo derliaus šventė. Ją pradėjome LAA himnu, taip nutarta pradėti kiekvieną klubo šventę. Šios šventės vedančioji Zita Bekešienė papasakojo apie šventinės parodos eksponatus, paprašė autorių juos pristatyti. Ji pažymėjo, kad klubiečiai laikosi senųjų lietuviškų tradicijų, papročių. Šventė taip pat skirta padėkoti žemę dirbantiems žmonėms, parodėlės dalyviams. Savo užaugintais vaisiais, daržovėmis, gėlėmis džiugino Danutė Mazėtienė, Anelė Majauskienė, Vladas Prėskienis ir kiti. Parodos stalus papuošė Regina Kasparavičienė, Bronė Merkininkienė ir Zita Bekešienė. Įvairiausiai skaniais patiekalais iš rudens gėrybių, stalus padengė Teofilė Lingienė, Ona Kavaliauskienė, Loreta Pocevičienė, Ona Jomantienė ir kitos moterys.

Renginys pavyko puikiai, į jį susirinko gausus būrys klubiečių ir mūsų mylima medicinos vadovė Virginija Lietuvinkienė, kuri lanko mus ne tik mokydama, bet ir per metines šventes. Susirinkusieji linksminosi – dainavo, pasakojo atsitikimus, skaitė eilėraščius, minė mįsles. Turėjo galimybę paragauti pagamintų valgių nuo stalų.

Buvo kalbama ir apie klube teikiamas socialines paslaugas ir jų prieinamumą. Mūsų bendruomenės nariams, kurių dauguma vienas kitą pažįsta, lankymasis klube yra labai priimtinas psichologiškai. Paslaugomis naudojasi ne tik klubo neįgalieji, bet ir šeimos nariai. Klubo būstinės patalpos, kuriomis rūpinasi Alytaus miesto bendruomenės centro direktorė Loreta Trainavičienė, pritaikytos neįgaliųjų reikmėms. Čia organizuojamos įvairios paskaitos bei mokymai, šventės, renginiai, susitikimai. Gražiu rudeniui džiaugiasi ir šiaurietiško ėjimo dalyviai. Džiaugiamės Janės Kumetienės, Nijolės Budginienės, Bronės Juškauskienės, Teresės Antanaitienės, Janės Rinkevičienės, Danės Grigaitienės ir kitų aktyvumu.

Tie lapai krenta... vien tavo širdyje prisikelia ir eina ten, kur laukiančių žmonių būrys – tavo draugai.

Dirbsime su meile artimui

Labai svarbu, kad bendruomenėje vyrautų gera nuotaika, geranoriškumas, suprantimas. Šia prasme veikla Alytaus klube „Artritas“ man ir kitiems klubo nariams buvo viena iš gyvenimo pamokų ir galimybė būti reikalingiems, menas sugyventi su bendraminčiais, ne tik ko nors išmokti, bet ir patiems perduoti kitiems savo patirtis.

Šiais metais klubo ataskaitinis susirinkimas buvo rinkiminis. Iš klausėme pirmininkės Janės Rinkevičienės ataskaitą, revizinės komisijos pirmininkės Nijolės Budginienės akto pristatymą, juos apsvarstėme ir įvertinome. Po ataskaitų sekė nuoširdus minčių išsakymas apie klubo veiklą, jo žmones, apie problemas ir džiaugsmus. Kalbėjo visi tarybos nariai, klubo aktyvistai – Vilius Vaikšnoras, Marytė Mosteikienė, Janina Kumetienė, Zita Bekešienė ir kiti. Jų kalbose skambėjo nuoširdumas ir noras gerinti klubo veiklą.

Mūsų darbai nėra dideli, bet ir gyvenimas susideda iš mažų dalykų. Tik reikia tuos darbus atlikti atsakingai, su meile. Gėris iš niekur neateina – kad kažką gautum, pirmiausiai turi nors kažkiek ir įdėti. Gal todėl mūsų igyvendinami projektai pavadinti „Eikime kartu“, „Padėk sau“. Džiaugėmės, kad mes juos nesunkiai įgyvendiname, sunkiomis valandomis rėmėme vienas kitą. Kad klubas ir toliau gyvuotų, reikia jausti draugo ranką, meilės lašelį kitam. Ypač šito laukia namuose sunkiai sergantys mūsų draugai: Onutė Kavaliauskienė, Magdūtė Sinkevičienė ir kiti. Rūpinkimės, ir sulauksime grįžtamojo ryšio. Tokia gyvenimo taisyklė.

Ilgokai užtruko naujos klubo pirmininkės ir tarybos



Klubo pirmininkė Janė Rinkevičienė (viduryje)

rinkimai. Po diskusijų ir balsavimų pirmininke vėl išrinkta Janė Rinkevičienė, kuri klubui vadovauja beveik nuo pat įkūrimo. Į klubo tarybą išrinkti septyni nariai: Romutė Udrakienė, Aldona Bukauskienė, Regina Kasparavičienė, Zita Bekešienė, Vilius Vaikšnoras, Vladas Prieskienis, Lionginas Ryliškis. Reviziniai komisijai vadovaus Nijolė Budginienė. Jai padės Teofilė Lingienė ir Milda Paškauskienė.

Susirinkimo pirmininkė R. Udrakienė ir D. Mazėtienė padėjo už šiame susirinkime vyravusią darbiningą nuotaiką, rimtį, palinkėjo išrinktai pirmininkei Janei Rinkevičienei ir toliau sėkmingai tęsti darbus ir kartu su taryba į veiklą įtraukti daugiau jaunų žmonių.

Pasibaigus oficialiajai susirinkimo daliai, suskambo klubo ansamblio, vadovaujamo Genutės Bartnykienės, dainos. Skirstėmės pakilios nuotaikos.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

Alytus

„Nuostabioji žemė“ – Klaipėdoje

Mūsų pramogos nėra tokios dažnos, kaip norėtumėte. Ir ne vien dėl to, kad trūksta tų „šlamančiųjų“. Kartais nepastebime dalykų, kurie yra nemokami ir tiesiog „po nosimi“. Turiu mintyse kultūros renginius: parodų atidarymus, knygų pristatymus, susitikimus su įdomiomis asmenybėmis. Jie rengiami kiekviename Lietuvos mieste, o Klaipėdoje jais gali mėgautis tikrai dažnai.

Yra dvi puikios vietos mūsų mieste, kur su malonumu lankausi. Tai levos Simonaitytės biblioteka ir Prano Domšaičio dailės galerija. Į mūsų miesto Dailės galeriją siūlau užėiti visiems savo bičiuliams ir svečiams. Čia tikra spalvų, formų ir ramybės oazė.

Paroda „Nuostabioji žemė. Dailininkai Rytų Prūsijoje“ į Klaipėdą atkeliavo iš Vilniaus, kur džiugino sostinės gyventojus ir svečius beveik pusmetį. Dar 2014 m. pavasarį mūsų draugijos narė Ilona, pristatydamą savo parengtą knygą „Kelionė į prūsiškąjį „Barbizoną“, buvo pasakojusi apie Nidos dailininkų koloniją, gyvavusią beveik šimtą metų. Jos paskatinti nutarėme pratęsti „kelionę“ galerijoje, suorganizavę ekskursiją su gidu po surengtą parodą. Taip gausiai susirinkusių likimo draugų seniai neteko matyti. Ekskursiją vedė galerijos vedėja Kristina. Ji apie Rytprūsių paveikslus papasakojo taip nuoširdžiai ir profesionaliai, kad net ir abejingiausių menui prašalaitį

būtų sudominusi. Šalia Kuršių nerijos, pamario motyvų – kopų, laivelių jūroje, kurėnų, žvejų sodybų, matėme žvejus, taisančius tinklus, išplaukiančius ar grįžtančius iš žvejybos, juos pasitinkančias moteris, gėrėjomės istorinėmis bei buitinėmis scenomis, garsių asmenybių portretais, Karaliaučiaus ir kitų Rytprūsių miestų vaizdais. Įdomu buvo savo kraštą regėti tokį, kokį jį pamatė ir nutapė lankęsi čia tapytojai. Pusantros valandos praėjo nepastebimai. Pati sau pažadėjau čia sugrįžti dar kartą.

Ir iš tiesų, spalio pabaigoje galerija pakvietė į kultūros renginių ciklą „Parodoje su žinovu“. Jau pirmasis vakaras, skirtas sudėtingai Klaipėdos krašto, Prūsų Lietuvos istorijai, nepaliko abejingų. Rytprūsių paveikslų apsuptyje mintimis vėl persikėlėme į tapytojų rojumi, prūsų Sachara vadintą Kuršių neriją, kadaise įkvėpusią dailininkus, poetus ir tiesiog romantiškos natūros žmones. Lapkritį vėl rinkomės paklausti, kaip buvo renčiami kurėnai, tik mūsų kraštui būdingi žvejų laivai, sudomino vėtrungių, vaizduojančių vis skirtingus Rytprūsių pamario miestelius, istorija.

Vakare su muzikologu maloniai nustebino pasakojimas apie Klaipėdos teatrą beveik pusmetį dirbusį garsumą kompozitorių Richardą Vagnerį. Ir nors šio žymaus žmogaus mūsų miestas itin nesužavėjo, liko keista, kad nėra išlikusio jokio ženklo apie jo „pėdsaką“ Klaipėdoje.

Negalėjome praleisti susitikimo su Memelio (vokiškas Klaipėdos pavadinimas) kasdienybės ir švenčių žinove, rašytoja J. Saulėnienė. Darganotą vėlyvo rudens vakarą prie kafijos (taip vadinta kava Klaipėdos krašte) puodelio, klausantis dokumentuose išlikusių istorijų ir anekdotiškų miestiečių nutikimų, skambant populiariajai smuiklių polkai „Rozamunde“ laikas prabėgo akimirksniu.

Prieš didžiąsias metų šventes mums, aktyviems galerijos lankytojams, buvo pasiūlytas „desertas“. Rengi-



Klaipėdos artritėčiai parodoje su žinovu Luizės pėdsakais

nys vadinosi „Karalienės Luizės pėdsakais“. Apie dešimties vaikų motiną, moterį, kuri grožiu ir išmintimi buvo pavergusi Europos didžiavirius imperatorių Napoleoną ir carą Aleksandrą, tikrai buvome girdėję. Iškilioji monarchė ne kartą buvo lankiusis Klaipėdoje, net metus (1807-1808) čia gyvenusi. Tuo metu mūsų miestas laikinai buvo tapęs Prūsijos sostine. Aktorės Virginijos Kochanskytės skaitomos ištraukos iš karalienės Luizės laiško vyrui, persunktų rūpesčiu dėl šalies likimo, motiniška šiluma, moters meile, jaudino iki širdies gelmių.

Dabar mintimis vis grįžtu į ekskursiją po galerijos sales ir prisimenu vedėjos Kristinos cituotus vokiečių profesoriaus, kadaise viešėjusio Rasytėje (dab. rus. Rybačij) žodžius:

Aš atvykau iš didmiesčio. O, kaip toli man teko nukeliauti, kad įvyktų ši mano akistata su gegute. Kokia nuostabi žemė.

NIJOLĖ KOZLOVCEVA

Klaipėdos m. bendrija „Artritas“

Vasario 11 oji – Pasaulinė ligonių diena

Šią dieną 1992 m. įsteigė popiežius Jonas Paulius II. Kiekvienais metais tą dieną pasaulio žmonės raginami nelikti abejingi sergančiųjų skausmui, 2015 m. žinia XXIII Pasaulinės ligonių dienos proga „Buvau akys aklam, kojos luošam“ popiežiaus Pranciškaus laiško mintis – širdies išmintis kiekvienam. Šiais metais aštuntus metus iš eilės Vilniaus miesto savivaldybės Sveikatos komitetas ir Pasaulio gydytojų federacijos „Už žmogaus gyvybę“ Lietuvos asociacija organizavo konferenciją „Širdies išmintis kančių tyloje“, kurioje sveikinimo žodį tarė LR Ministro Pirmininko patarėjas sveikatos klausimais Antanas Vinkus, savivaldybės Sveikatos komiteto pirmininkė

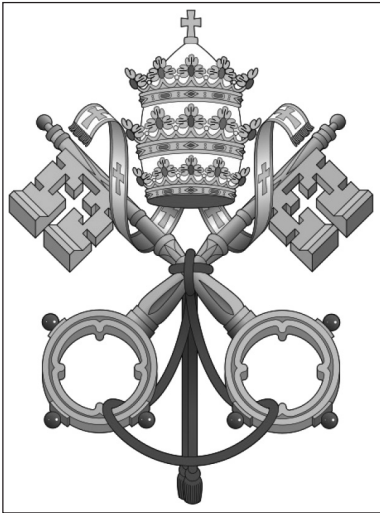
Vitalija Kliukienė, popiežiaus laišką skaitė ir pakomentavo kun. Ričardas Doveika, pranešimą „Širdies išmintis vaiko netekties akivaizdoje“ skaitė dr. Jelena Rascon, pranešimą „Kartu esame stipresni“ – LAA prezidentė Ona Telyčėnienė. Ji sakė: būkime vieningi, atlaidūs ir supratingi, mylėkime ne tik save, bet ir tą, kuriam to labai reikia. Popiežius Pranciškus išplatino žiną, sakydamas, kad širdies išmintis yra tarnystė artimui, širdies išmintis – tai buvimas prie artimo, širdies išmintis – tai išėjimas iš savęs link artimo, širdies išmintis reiškia laikytis solidarumo su artimu jo neteisiant.

Meilė reikalauja laiko. Laiko rūpintis ligoniais ir juos

lankyti.. Visi popiežiaus teiginiai giliai paliečia kiekvieno širdį, ir ligonio, ir draugo, ir gydytojo, ir slaugytojo.

Kaip ligonė ar pacientė esu sujaudinta šios žinios tiesomis ir noriu nuoširdžiai padėkoti konferencijos organizatoriams, pranešėjams ir kunigui Ričardui Doveikai, kuris ne kartą bendravo su artritiečiais. Šūkis „Širdies išmintis kančių tyloje“ teišlieka kiekvino mūsų širdyje.

Po kavos pertraukos ir diskusijos buvo pateiktas konferencijos dalyvių kreipimasis į Lietuvos sveikatos apsaugos darbuotojus ir visuomenę.



Popiežius Pranciškus

ŽINIA XXIII PASAULINĖS LIGONIŲ DIENOS PROGA (2015 M.)

Sapientiacordis

„Buvau akys aklam, kojos luošam“ (Job 29, 15)

Brangūs broliai ir seserys,

XXIII Pasaulinės ligonių dienos, kurios minėjimą savo metu įsteigė šv. Jonas Paulius II, proga kreipiuosi į jus visus, kurie nešiojate ligos našta ir įvairiškai esate susiję su kenčiančiu Kristaus kūnu, taip pat į jus, sveikatos apsaugos darbuotojai ir savanoriai.

Šių metų tema mus kviečia apmąstyti Jobo knygos žodžius „Buvau akys aklam, kojos luošam“ (Job 29, 15). Norėčiau į tai pažvelgti *sapientiacordis*, širdies išminties požiūriu.

1. Ta išmintis nėra teorinis, abstraktus, iš samprotavimų kilęs pažinimas. Ji yra veikiau tokia, kaip šv. Jokūbas ją apibūdina savo laiške: „pirmiausia yra tyra, pasakui taikinga, maloninga, klusni, pilna gailestingumo ir gerų vaisių, nesvyruojanti, nuoširdi“ (Jok 3, 17). Ji yra nuostata, *Šventosios Dvasios jlieta* į protus ir širdis tų, kurie geba atsiverti brolių kančioms ir įžvelgti juose Dievo paveikslą. Tegu psalmės kreipinys tampa mūsų savastimi: „Mokyk mus skaičiuoti savo dienas, kad įgytume išmintingą širdį“ (Ps 90, 12). Ši *sapientiacordis*, kuri yra Dievo dovana, – tai Pasaulinės ligonių dienos vaisių apibendrinimas.

2. *Širdies išmintis yra tarnystė artimui*. Jobo kalboje žodžiais: „Buvau akys aklam, kojos luošam“, pabrėžiama tarnystė, vykdoma teisingo žmogaus, turinčio autoritetą ir užimančio ypatingą vietą tarp miesto seniūnų. Jo moralinė nuostata pasirodo tarnaujant vargšui, prašančiam pagalbos, taip pat rūpinantis našlaičiu ir našle (plg. Job 29, 12–13).

Kaip daug krikščionių ir šiandien liudija ne žodžiais, bet nuoširdžiu tikėjimu grindžiamu gyvenimu, kad yra „akys aklam, kojos luošam“! Tai žmonės, esantys prie ligonių, kuriems reikia nuolatinės globos, pagalbos prašiantis, rengiantis ar valgant. Ta tarnystė, ypač ilgalaikė, gali tapti varginanti ir sunki. Palyginti lengva tarnauti keletą dienų, tačiau sunku slaugyti žmogų ištisus mėnesius ar metų metus, taip pat ir tais atvejais, kai žmogus nepajėgia išreikšti savo dėkingumo. Vis dėlto koks tai didis šventėjimo kelias! Tais momentais patiriamas ypatingas Viešpaties artumas ir savitai prisidedama prie Bažnyčios misijos.

3. *Širdies išmintis – tai buvimas prie artimo*. Laikas, praleistas prie ligonio, yra šventas laikas. Tai šlovinimas Dievo, kuris ugdo mus pagal savo Sūnaus paveikslą: jis „atėjo ne kad jam tarnautų, bet pats tarnauti ir savo gyvybės atiduoti kaip išpirkos už daugelį“ (Mt 20, 28). Pats Jėzus pasakė: „Aš tarp jūsų esu kaip tas, kuris patarnauja“ (Lk 22, 27).

Prašykime Šventosios Dvasios gyvo tikėjimo, kad duotų mums malonę suprasti buvimo drauge vertę, dažnai tyloje skiriant laiką mūsų broliams ir seserims, kurie dėl mūsų artumo ir meilės pasijunta labiau mylimi ir sustiprinti. Koks didžiulis melas glūdi kai kuriuose teiginiuose, kuriuose pabrėžiama „gyvenimo kokybė“ stengiantis įtikinti, kad sunkios ligos paveiktas gyvenimas nebetvertas tolesnės egzistencijos.

4. *Širdies išmintis – tai išėjimas iš savęs link artimo.* Mūsų gyvenamas pasaulis kartais pamiršta ypatingą vertę, kurią turi prie ligonio lovos praleistas laikas, nes žmonės paprastai pasiduoda skubotumui, karštingai varomi veikimo ir gamybos, lengvai pamiršta neatlygintino dovanojimo aspektą, rūpinimasi kitu, atsakomybę už kitą. Tokia nuostata dažnai kyla iš drungno tikėjimo, pamirštant Viešpaties žodžius: „Tai <...> man padarėte“ (Mt 25, 40).

Todėl norėčiau dar kartą priminti teiktiną „absoliučią pirmenybę „išėjimui iš savęs brolių link“ kaip vienam iš dviejų pagrindinių įsakymų, kurie pagrindžia kiekvieną moralinę normą, ir kaip aiškiausiam ženklui, įgalinančiam įvertinti dvasinį augimą atsiliepiant į visiškai neužtarnautą Dievo dovaną“ (Apaštališkasis laiškas *Evangelii gaudium*, 179). Iš pačios misijinės Bažnyčios prigimties kyla „veiksminga meilė artimui, supratinga, padedanti ir skatinanti atjautą“ (ten pat).

5. *Širdies išmintis reiškia laikytis solidarumo su artimu jo neteisiant.* Meilė reikalauja laiko. Laiko rūpintis ligoniais ir juos lankyti. Laiko prie jų sustoti, kaip tai padarė Jobo bičiuliai: „Jie sėdėjo ant žemės su juo septynias dienas ir septynias naktis. Jobui nei vienas netarė nė žodžio, nes jie matė, kad jis labai kenčia“ (Job 2, 13). Tačiau Jobo bičiuliai slėpė savo negatyvų nuosprendį jo atžvilgiu: jie manė, kad Jobo nelaimė buvo Dievo bausmė už jo kaltę. O tikra meilė yra dalijimasis be teisimo, be siekio kitą atversti; ji laisva nuo neteisingo nuolankumo, kuris slapta ieško pripažinimo ir didžiuojasi nuveiktais darbais.

Jobo patirtis tikrą atsakymą randa tik Jėzaus kryžiuje, kuris yra aukščiausias, visiškai dovanai dovanojamas, be galo gailėstingas Dievo solidarumo su mumis aktas. Šis meilės atsakas į žmogiškosios kančios – ypač nekalto kančios – dramą lieka visiems laikams įrašytas į prisikėlusio Kristaus kūną, tas jo šlovingas žaizdas, kurios yra papiktinimas tikėjimui, bet drauge ir tikėjimo patikrinimas (plg. Jono XXIII ir Jono Pauliaus II kanonizacijos iškilnių homilija, 2014 m. balandžio 27 d.).

Netgi tuomet, kai liga, vienišumas ir neįgalumas ima viršyti gyvenimą kaip savidavą, kančios patirtis gali tapti privilegijuotu malonės laiku ir versme širdies išminčiai – *sapientiacordis* įgyti ir stiprinti. Tampa suprantama, kodėl Jobas savo patirties pabaigoje kreipdamasis į Dievą galėjo sakyti: „Buvau girdėjęs gandus apie tave, bet dabar mano akys regi tave“ (Job 42, 5). Taip ir tie žmonės,

pasinėrę kančios ir skausmo slėpinyje, kuris vis dėlto primamas su tikėjimu, gali tapti gyvais liudytojais tikėjimo, kuris leidžia apsigyventi kančioje, nors žmogaus protas to neįstengia suprasti.

6. Šiemetę Pasaulinę ligonių dieną pavedu motiniškai globai Marijos, kuri į savo įsčias priėmė ir pagimdė įsikūnijusią Išmintį, Jėzų Kristų, mūsų Viešpatį.

Marija, Išminties Soste, kaip mūsų Motina užtark visus ligonius ir tuos, kurie jais rūpinasi, padaryk, kad tarnaudami kenčiantiems ir patys patirdami kančių galėtume priimti ir puoselėti tikrąją širdies išmintį.

Šį maldavimą už jus visus palydžiu apaštališkuoju palaiminimu.

*Iš Vatikano, 2014 m. gruodžio 3-įją,
Šv. Pranciškaus Ksavero minėjimo*

PADĖKA PASAULINĘ LIGONIŲ DIENĄ

Popiežius Pranciškus išplatino žinią, skirtą XXIII Pasaulinei ligonių dienai: „Buvau akys aklam, kojos luošam. Norėčiau į tai pažvelgti širdies išminties požiūriu. Širdies išmintis yra tarnystė artimui. Žmonės esantys prie ligonių, kuriems reikia nuolatinės pagalbos, yra akys aklam, kojos luošam“.

Šią dieną norime prisiminti ir visus tuos, kurie nepalieka ligonių kančiose ir skausme, rūpinasi jais bei skleidžia širdies šilumą.

Nuoširdžiai dėkojame Reumatologijos centro mokslininkams, gydytojams, slaugos personalui ir visiems specialistams už Jūsų širdies šilumą ir pagalbą bei pastangas apsaugoti mus nuo kankinančių sąnarių ligų.

Ligonis yra toks pat kaip ir sveikasis, tik jam reikia daugiau kitų supratimo, bendrystės ir atjautos.

Ligonio paguodai reikia ne tik žodžių, bet ir nuolatinio bei nuoširdaus dėmesio, palaikymo, konkrečios pagalbos. Pasaulinės ligonių dienos proga dėkoju Lietuvos artrito asociacijos bendruomenei, kad nepaliekate bičiulių vienumoje, skleidžiate širdies šilumą bei padedate jiems nelengvoje kasdienybėje.

Visiems stiprios sveikatos, tikėjimo ir Dievo palaimos.

ONA TELYČĖNIENĖ
Lietuvos artrito asociacija

Nėra negydančių žolynų...

IŠ CIKLO „IŽYMIŲ ŽMONIŲ PORTRETAI“

2015 m. kovo 12 d. Lietuvos Mokslų Akademijos konferencijų salėje organizuotas vakaras, skirtas unikalios asmenybės – garsios vaistininės, liaudies medicinos žinovės habil. dr. Eugenijos Šimkūnaitės 95-mečiui.

E. Šimkūnaitės palikimas: „Nėr negydančių žolynų, bet razumno iš durno nepadarys ir jie“

Nepaprastai tvirto ir savito charakterio, kandi, tačiau itin geros širdies, labai dosni ir tikra savo darbo profesionalė. Tokia buvo habilituota biologijos mokslų daktarė Eugenija Šimkūnaitė, kurios atminimas iki šiol gyvas, nors Žiniuone žmonių vadintos mokslininkės tarp mūsų nebėra jau 19 metų.

IŠ GIMTŲJŲ TAURAGNŲ – Į MOKSLO AUKŠTUMAS

Visą savo gyvenimą E. Šimkūnaitė, jai kovo 11 d. būtų suėję 95-eri, paskyrė vaistiniams augalams tyrinėti. Jie būsimąją mokslininkę lydėjo nuo pat vaikystės. Pažinti augalus ir atskleisti jų paslaptis Tauragnų apylinkėse augusi mergaitė mokėsi iš kaimo senolių. Tai E. Šimkūnaitę pastūmėjo tapti farmacininke ir savo gyvenimą paskirti pačių įvairiausių gydomųjų žolynų tyrimams.

Keliaudama po Lietuvą E. Šimkūnaitė ne tik ieškojo vaistinių augalų radimviečių, bet taip pat rinko tautosaką bei žodžius lietuvių kalbos žodynei. Nepaprastai turtingas ir išmoningas buvo ir pačios mokslininkės žodynas. Kai kurie jos į pasaulį paleisti posakiai iki šiol sklindo ir

prisimenami su šypsena. „Nu, varlos...“, – j jos paskaitas būriais plūdusius studentus pasveikindavo mokslininkė. O patarimo prašyti atėjusius žmones įspėdavo: „Tik vieno neprašykite: iš durno razumą padaryti. Ir kad kaimyno žmona jus mylėtų. Šito tikrai nesimu ir nesiu...“.

Nors E. Šimkūnaitė mėgdavo iš savęs pasijuokti pasivadindama ragana, kartais paburdavo iš augalų ar delno, tačiau iš tiesų ji buvo visiškai atsidavusi mokslui ir į vaistines augalų savybes žiūrėjo labai atsakingai. Ji pykdavo, kai kas nors su augalais elgdavosi nemokšiška, užsiimdavo savigyda ir visuomet sakydavo, kad „nėr žolynų negydančių, tik atitikt reikia“.

APLENKĖ SAVO LAIKĄ

O „atitikt“ E. Šimkūnaitė tikrai mokėjo. Kaip Mokslų Akademijoje surengtame mokslininkės 95-ojo gimtadienio minėjime kalbėjo Lietuvos onkologijos instituto gydytojas fitoterapeutas Juozas Ruolia, daugybė E. Šimkūnaitės aprašytų vaistinių augalų savybių plačiai žinomos šiuolaikinėje viso pasaulio farmacijoje.

„Be to, E. Šimkūnaitė žinojo, kad augalai turi savo biolaukus, kuriais galima paveikti žmogaus biolauką. Todėl mokslininkė labai saugodavo vaistinių augalų radimvietes, neleisdavo jų niokoti, išpjauti visų augalų. Nes tik tokiose vietose augantys augalai turi gerus biolaukus“, – pasakojo J. Ruolia.

Pasak Eugenijos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondo pirmininkės Birutės Karnickienės, galima sakyti, kad E. Šimkūnaitė tam tikra prasme aplenkė savo gyven-



Eugenijos Šimkūnaitės 95-mečiui skirtas vakaras Lietuvos Mokslų Akademijos salėje

tą laiką, nes kai kurios jos propaguotos idėjos populiarios tapo tik prabėgus keliems dešimtmečiams.

„Dabar mes kalbame apie ekologiją, sveiką gyvenimo būdą ir panašius dalykus. E. Šimkūnaitė dar tuomet apie tai šnekėjo, ragino maitintis sveikai, dėvėti iš natūralių medžiagų pagamintus drabužius, propagavo ekologijos, gamtosaugos idėjas“, – kalbėjo B. Karnickienė.

Taigi E. Šimkūnaitės palikimas ir šiandien tebegyvuoja. Mokslų Akademijoje vykusio vakaro metu buvo pristatytas visiškai naujas leidinys „Eugenijos Šimkūnaitės receptų rinkinys“, kuriam po visas pakampes pabirusius mokslininkės receptus surinko Lietuvos medicinos ir farmacijos muziejus. Prekyboje pasirodė jau antroji E. Šimkūnaitės vardo arbatų linija, kurią pagal mokslininkės receptus ir patarimus sukūrė bei į švelnias kaip šilkas pagalvėles supakavo „Acorus vaistažolių“ ekspertai.

NEATSTUMDAVO NĖ VIENO

Anot B. Karnickienės, E. Šimkūnaitės atminimas neblėsta, nes visoje Lietuvoje vis dar gausu žmonių, prisimenančių mokslininkės asmenybę ir jos gerus darbus. Visi, kurie į ją kreipdavosi patarimo, nesvarbu, ar eiliniai kaimo žmonės, ar aukšti pareigūnai, sulaukdavo pagalbos. O žmonės į E. Šimkūnaitę kreipdavosi pačiais įvairiausiais klausimais, nebūtinai susijusiais su žolynais ir sveikata.

„Kai „Valstiečių laikraštys“ E. Šimkūnaitę turėjo savo patarimų skiltį, į ją kreipdavosi žmonės dėl įvairusių problemų. Būdavo net tokių, kurie klausdavo, kaip išnaikinti muses, atsikratyti pelių ar ką daryti, kad negirgždėtų sodybos vartai. Į visus klausimus Eugenija visuomet atsakydavo, nė vieno nepamiršdavo. Tikriausiai tai ir traukė žmones“, – svarstė B. Karnickienė.

Be to, visi žinojo, kad E. Šimkūnaitė turi tvirtą stuburą, nepataikauja niekieno nuomonei ir visuomet rėžia teisybę. Tad žmonės jautė, kad jos patarimai yra sąžiningi ir teisingi.

„Eugenija taip pat buvo puiki psychologė, labai gerai išmanė žmonių santykius. Per jos gimtadienius, kurie visuomet būdavo didelės šventės, ji žinodavo, ką prie ko sodinti, kaip viską organizuoti, kad visi būtų linksmi ir patenkinti. Ji žinojo, kad egzistuoja žmonių biolaukai, kuriuos reikia derinti. Net daug laiko kartu praleidžiantiems sutuoktiniams siūlydavo bent atostogauti atskirai, kad vienas nuo kito pailsėtų ir pasiilgtų. Juk anksčiau kaimuose darbai buvo skirstomi: vyrai išeidavo į laukus, moterys likdavo namuose prie ruošos darbų. O šiandien vyrai su žmona vis stumdosi mažose daugiaabučių „dėžutėse“. Tik, žinoma, reikėtų nepamiršti pareigų šeimai“, – juokdamasi mokslininkę citavo Eugeni-

jos Šimkūnaitės labdaros ir paramos fondo pirmininkė.

Kelios Eugenijos Šimkūnaitės mintys iš knygos „RECEPTŲ RINKINYS“

- Daugelio mūsų gamtosaugininkų norai geri. Bet aš dažnai galvoju, ar kai kurie žalieji yra nuo žodžio „žalias“, t.y. buki kaip jaučiai, ar nuo žodžio žalias. Gamtosaugininkus reikia mokyti, ir labai rimtai. Kai jie matys ne tik žolę, bet ir supras, kodėl ji auga ir kokie jos ryšiai su aplinka, tik tada bus tikri gamtos saugotojai, o jei tik verks apsikabinę sužalotą medį – bus panašūs į tuos, kurie anąmet vidurvasarį sodino medelius prie Ignalinos atominės elektrinės. Prisimenu, pavyzdžiui, žalius ekonominius asilus – budėjo prie Kauno marių, kad nepastatytų hidroakumuliacinės elektrinės. Tas turbinas buvo galima atsivežti pigiai. Dabar tą elektrinę vis tiek statyti reikia, ir stato, bet kainuoja dešimteriopai daugiau. Žodžiu, būti gamtosaugininku galbūt labai malonu, reikalinga ir netgi kilnu, bet kad tai nebūtų asilo architektūra statant aulą, reikia turėti ir smegenų, ir pasiruošimo, ir darbo. Vienu metu buvo bandyta mokyti po truputį gamtosaugos pradinėse klasėse. Ir reikėjo tai tęsti. O jei pamoko šito keliolika valandų studentus – kokia nauda? Reikia mokyti nuo vaikų darželio. Kokia gali būti kalba apie gamtosugą, kai mama su vaikučiais skina glėbius žibuoklių, kurių pas mus jau smarkiai mažėja, arba, arba kai darželio auklėtoja pasodina vaikus kiaulpienių pievoje ir tie jas drasko.

- Skausmas – viena didžiausių gamtos dovanų mums, tai signalas, kad reikia tvarkytis, gydytis, būtina ieškoti skausmo priežasties, o kai jau žinome ir rimtai gydome, skausmą kentėti nebūtina.

- Nėr žolynų negydančių, tik atitikt reikia.

- Žmogus – nei gamtos valdovas, nei koks pastumdėlis benamis, jis lygiateisis narys, visų įvykių dalyvis, turįs teisę reikalauti, kad su juo padoriai ir teisingai būtų elgiamasi. Bet jis ir atsakingas už savo veiksmus, ir padaręs žalą, privalo ją išpirkti. Lygus tarp lygių, lygus gaudamas, lygus ir atsakydamas.

P.S. Labai džiaugėmės, gavusios kvietimą į šį vakarą. Išgirdome daug naudingos informacijos apie gydomuosius žolynus nuo įvairių ligų ir reumato, apie profesorės gyvenimą ir jos darbus. Dalinamės tuo, ką išgirdome ir matėme.

Dėkojame
**ALDONA LIUTKUVIENĖ,
ONA TELYČNIENĖ**

PSD draustiems pacientams ortopedijos gaminiai – nemokamai

VLK prie SAM informuoja
2015 m. vasario 9 d.

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) ragina žmones būti budrius ir neskubėti mokėti iš savo kišenės už specialias judėjimą lengvinančias ortopedijos technikos priemones, neįsitingus, ar to tikrai reikia. Kai kurie žmonės, priklausomai nuo sveikatos būklės ir socialinės grupės, tokius gaminius gali gauti nemokamai, nes jų įsigijimo išlaidos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis.

Taip elgtis raginama neatsitiktinai – VLK nuolat sulaukia gyventojų klausimų ir skundų dėl ortopedijos technikos priemonių, ypač avalynės, įsigijimo ir taikomų priemonių.

VLK Ortopedijos technikos kompensavimo skyriaus vedėjas Giedrius Baranauskas tvirtina, kad pagal šiuo metu galiojančią tvarką, kuri nėra pasikeitusi nuo 2012 m., žmonės turi galimybę gauti specialias ortopedijos technikos priemones, kai jas skiria gydytojas ortopedas, ir už jas nemokėti jokių priemonių.

„PSDF lėšomis gali būti apmokami kojų, rankų, dubens protezai, kojų, rankų, stuburo ar kaklo įtvartinimai, taip pat krūtų protezai. Tuo turi vadovautis visos ortopedijos priemonės gaminančios įmonės, sudariusios sutartis su VLK dėl ortopedinės avalynės gaminimo“, – tvirtina G. Baranauskas.

Patys pirkdami kelio ir klubo sąnarių protezus žmonės permoka kelis kartus

VLK prie SAM informuoja
2015 m. vasario 12 d.

Sveikatos apsaugos ministrė Rimantė Šalaševičiūtė ragina žmones neskubėti savo lėšomis įsigyti kelio ir klubo sąnarių endoprotezų, kurie reikalingi jų judėjimui palengvinti, o rinktis tuos, kuriuos Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) perka ir kompensuoja Privalomojo sveikatos draudi-

mo fondo (PSDF) lėšomis. Juolab, kad VLK duomenimis, šiemet skirta 20 proc. daugiau lėšų šiems gaminiams kompensuoti.

Ministrė R. Šalaševičiūtė pataria prieš apsisprendžiant įsigyti kelio ar klubo sąnario endoprotezą savo lėšomis, pirmiausia pasidomėti, kokios yra jų kainos, perkant iš privačių bendrovių, ir sužinoti, kiek už tokius gaminius moka ligonių kasa.

„Suprantama, kad žmonės juos perka ne šiaip sau, o todėl, kad išties reikia, nes nebegali vaikščioti be operacijos. Tik svarbu būti budriems ir neskubėti mokėti, juk endoprotezus galima gauti nemokamai, reikia tik kreiptis į gydymo įstaigą, užsirašyti į eilę, pasirinkti norimą gydymo įstaigą, kur eilės trumpesnės, o sulaukus operaci-

Jo teigimu, jei pacientas turi negalią, yra iki 18 metų ar pensinio amžiaus, jam skiriama pagal nustatytas indikacijas sudėtinga ortopedinė avalynė gali būti kompensuojama 100 procentų.

„Ortopedijos įmonės privalo tokius pacientus aprūpinti ortopedine avalyne ir netaikyti jokių priemonių už technologinius ypatumus, kurie gali būti kompensuojami PSDF lėšomis. Taigi jei žmogui gali būti kompensuojama 100 proc., jam ir turi būti pasiūlytas toks gaminytis, už kurį nereikėtų mokėti papildomai iš savo kišenės“, – aiškino VLK atstovas.

VLK atstovas G. Baranauskas atkreipia dėmesį, kad primokėti šiems žmonėms, kuriems kompensuojama 100 proc., gali tekti tik tokiu atveju, jei jie savo iniciatyva pageidauja kitokios ortopedinės avalynės, nei yra kompensuojama, pasižyminti specifiniais technologiniais ypatumais.

„Pavyzdžiui, jei jis nori ypatingų dirželių arba, kad avalynė būtų pagaminta iš itin brangių medžiagų, už kurias nėra numatytas apmokėjimas PSDF lėšomis, už tokius priedus jis turėtų susimokėti pats. Be to, gamintojas ant paciento užsakymo lapo privalo įrašyti tuos technologinius ypatumus, o pacientas savo parašu turi patvirtinti sutikimą už juos mokėti priemonę. Būna atvejų, kad pacientams nepakankamai aiškiai pasakoma, už ką reikės primokėti, o žmonės pasirašo įdėmiai neperskaite, nesusipažinę“, – aiškina G. Baranauskas.

Tuo tarpu, anot G. Baranausko, dirbantiems ir įvairias pajamas gaunantiems žmonėms gali būti kompensuojama iki 50 proc. ortopedinės avalynės kainos, o likusią tokio gaminio kainą jie turi susimokėti savo lėšomis. Žinoma, apie tai turi informuoti iš anksto įmonė, kurioje pacientas užsisako tokią avalynę.

mo fondo (PSDF) lėšomis. Juolab, kad VLK duomenimis, šiemet skirta 20 proc. daugiau lėšų šiems gaminiams kompensuoti.

Ministrė R. Šalaševičiūtė pataria prieš apsisprendžiant įsigyti kelio ar klubo sąnario endoprotezą savo lėšomis, pirmiausia pasidomėti, kokios yra jų kainos, perkant iš privačių bendrovių, ir sužinoti, kiek už tokius gaminius moka ligonių kasa.

„Suprantama, kad žmonės juos perka ne šiaip sau, o todėl, kad išties reikia, nes nebegali vaikščioti be operacijos. Tik svarbu būti budriems ir neskubėti mokėti, juk endoprotezus galima gauti nemokamai, reikia tik kreiptis į gydymo įstaigą, užsirašyti į eilę, pasirinkti norimą gydymo įstaigą, kur eilės trumpesnės, o sulaukus operaci-

jos datos – operuotis. VLK perkami endoprotezai yra kokybiški, patvarūs, modernūs, tad kodėl reikėtų leisti savo pinigus? Juk savo santaupas galima panaudoti ir kitaip“, – įsitikinusi ministrė R. Šalaševičiūtė.

VLK direktoriaus pavaduotojos Neringos Bernotienės teigimu, kai žmonės patys perka endoprotezus, kuriais keičiami nusidėvėję, už juos ženkliai permoka.

„Tai paaiškėjo atlikus išsamią analizę dokumentų, kuriuos žmonės pateikia prašydami kompensacijos už cementinius klubo sąnarių protezus, kuriuos jie įsigijo savo lėšomis, norėdami pagreitinti operaciją ir nelaukti eilėje kompensuojamų endoprotezų. Yra susidariusi situacija, kai žmogus turi mokėti 2 ar 3 kartus brangiau už kelio ir klubo sąnarių protezus, kai juos perka savo lėšomis, kai tuo tarpu VLK centralizuotai juos perka atitinkamai mažesnėmis kainomis“, – teigia N. Bernotienė.

Žmonėms reikėtų žinoti, kad nepaisant to, jog jie įsigijo brangiai kainuojantį endoprotezą, kompensuojama bus tik tokia gaminio kaina, kokią VLK moka pati juos pirkdama. Pavyzdžiui, jei žmogus identišką gaminį įsigijo iš privačios bendrovės už 1753,62 eurų, jam kompensuota bus tik 878,50 eurų. Tai yra jis patirs 875,12 eurų arba beveik 50 proc. nuostolį.

Naujovė: pacientai gali patys pasitikrinti endoprotezavimo operacijos vietą eilėje

VLK prie SAM informuoja
2015 m. kovo 30 d.

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) informuoja, kad pacientai, laukiantys suplanuotos kelio ar klubo sąnario keitimo operacijos, jau gali patys pasitikrinti savo endoprotezavimo operacijos vietą eilėje ir sužinoti kitą jiems svarbią informaciją vienu mygtuko paspaudimu. Tuo tikslu įdiegta moderni eilių valdymo sistema, kuri leis žmonėms pamatyti juos dominančią informaciją greičiau, be specialiųjų pagalbos. Ši naujovė leis taupyti jų laiką.

Iki šiol, norint sužinoti šią informaciją, reikėdavo kreiptis į VLK. Dabar tai padaryti galima elektroniniu būdu – apsilankius VLK interneto svetainės www.vlk.lt skyriuje „Apie eiles“. Čia pasirinkus eilutę „Pasitikrinkite savo vietą sąnarių endoprotezų eilėje“ ir įrašius asmens kodą bei prašymo registracijos numerį, kuriuo prašoma skirti Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lė-

Be to, pastebima tendencija, kad didžiuosiuose miestuose besioperuojantys pacientai tokius pat gaminius perka brangiau nei tie, kurie operuojasi mažesniuose miestuose.

VLK primena, kad žmonės, norėdami gauti nemokamą kelio ir klubo sąnario endoprotezą, turi laukti VLK sudarytoje eilėje pagal gydymo įstaigą, kurioje jie išreiškė norą atlikti tokią operaciją. Tokiais atvejais nei sąnario keitimo operacija, nei gydymas, nei endoprotezas nieko nekainuoja – visos išlaidos dengiamos PSDF lėšomis. Na, o jei žmogus nenori laukti eilėje, šį procesą jis gali pagreitinti – keisti gydymo įstaigą ir laukti nemokamo sąnario endoprotezo ten, kur eilės yra trumpesnės.

Pastebėta, kad ne visi pacientai priima atsakingą sprendimą dėl sąnario keitimo operacijos: VLK atlikta analizė rodo, kad net 40 proc. pacientų, užsirašiusių į eilę dėl operacijos naudojant nemokamą endoprotezą, apsigalvoja, kai sulaukia savo eilės, ir operaciją atideda. Tai trikdo ne tik medikų darbą, bet ir riboja kitų pacientų, kuriems tikrai reikalinga sąnarių keitimo operacija, galimybes gauti tokią paslaugą greičiau ir palengvinti savo judėjimą.

šomis apmokamą endoprotezą, pacientai galės matyti savo vietą eilėje ir rasti kitą jiems reikalingą informaciją.

VLK direktoriaus pavaduotojos Neringos Bernotienės teigimu, ši naujovė yra patogi pacientams.

„Jiems neberekės atvykti ir skambinti į ligonių kasa ar gydymo įstaigas, norint sužinoti savo vietą sąnario endoprotezavimo operacijos eilėje ar kitais svarbiais su šia operacija susijusiais klausimais. Ši moderni eilių stebėsenos sistema suteiks daugiau skaidrumo, užkirs galimybę piktnaudžiauti ar pažeisti eilės tvarką. Bus taupomas ir medikų laikas, nes neberekės jiems pildyti tiek daug dokumentų, atsakinėti į pacientų klausimus“, – teigia N. Bernotienė.

Visa ši informacija į eilių valdymo sistemą pateks gavus reikalingus duomenis pacientų, kurie pageidauja dirbtinio endoprotezo. Kai pacientas, kuriam reikia pakeisti nusidėvėjusį kelio ar klubo sąnarį dirbtiniu, atvykta pasikonsultuoti su gydytoju ortopedu ir pasirenka gydymo įstaigą, kurioje bus atliekama ši operacija, jam reikia užpildyti prašymą skirti nemokamą endoprotezą. Šis prašymas iš karto registruojamas naujojoje sistemoje, kuri suteikia jam unikalų numerį. Po to VLK išsiunčia pacientui pranešimą dėl įrašymo į eilę endoprotezui gauti, kuriame nurodomas suteiktas prašymo numeris. Žinodamas šį numerį, žmogus gali bet kada pasitikrinti

savo vietą eilėje dėl šios operacijos naujoje sistemoje.

Čia pateikiama ir kita svarbi informacija –pasirinkta gydymo įstaiga, kurioje bus atliekama sąnario keitimo operacija, prognozuojama endoprotezo skyrimo data. Reikiamą informaciją ras ir tie pacientai, kurie nusprendė nelaukti eilėje, savo lėšomis įsigijo endoprotezą ir laukia kompensacijos.

2014 m. Lietuvoje atlikta iš viso 6900 sąnarių keitimo operacijų, iš jų 4237– klubo, 2155 – kelio sąnario, taip pat atliktos 355 pakartotinės šių sąnarių operacijos bei 153 peties, alkūnės, čiurnos endoprotezavimo operacijos.

Kai pateikiamam prašymą pacientui skiriamas endoprotezas ir operacija atliekama eilės tvarka, už endoprotezą ir operaciją gydymo įstaigai sumoka ligonių kasos PSDF lėšomis. Iš savo kišenės jam mokėti nereikia. Jei žmogus nenori laukti eilėje, endoprotezą jis gali įsigyti savo lėšomis, o po operacijos laukti kompensacijos, kuri bus išmokėta eilės tvarka. Šiuo metu už klubo sąnario endoprotezą kompensuojama 422,15 eurai, už kelio sąnario – 878,12 eurų.

Pastebėta, kad vis dažniau pacientai renka gydymo įstaigą, kurioje nemokamo endoprotezo skyrimo eilė yra trumpesnė, arba, palaukę vienos gydymo įstaigos eilės, galiausiai dėl trumpesnės eilės pasirenka kitą ligoninę. Laukimo eilėje trukmė gali būti nuo 1 iki 23 mėnesių (vidutinė laukimo trukmė kompensuojamojo klubo sąnario endoprotezo skyrimo eilėje – 9 mėn., o kelio – 8 mėn.), priklausomai nuo pasirinktos gydymo įstaigos.

Be to, raginame žmones neskubėti savo lėšomis pirkti kelio ir klubo sąnarių endoprotezų. Vertėtų rinktis VLK centralizuotai perkamus PSDF lėšomis endoprotezus. Juo labiau kad šiemet šiems gaminiams numatoma skirti iš PSDF 1 mln. eurų daugiau, vadinasi, trumpės ir jų laukimo eilėje trukmė.

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

Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda sąnarius?

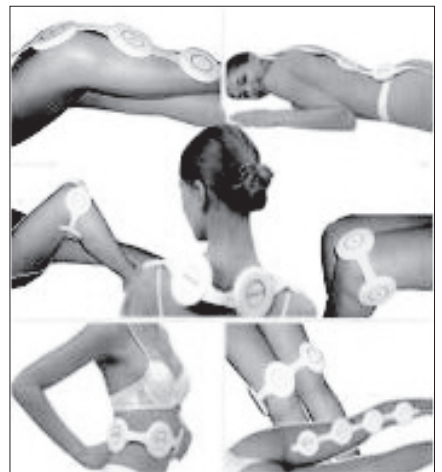


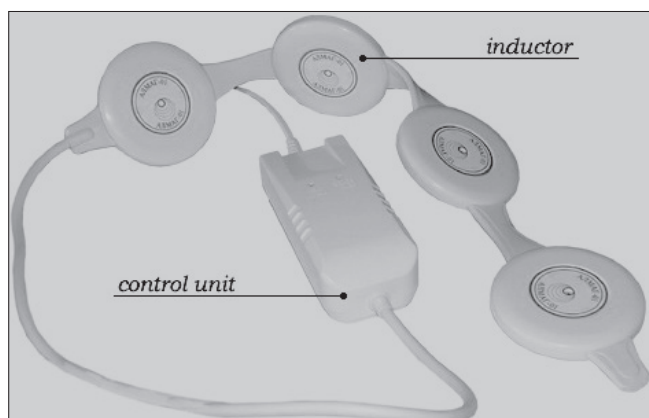
Dažniausiai artritai ir artrozės neatsiranda netikėtai. Pačioje pradžioje jie net nesukelia nepatogumų. Žmogus pradeda jausti lengvą diskomfortą, surakina judesius, nestipriai skauda, sąnariai pradeda „girgždėti“. Mažai kas kreipia į tai dėmesį, tačiau liga progresuoja, vis labiau ir labiau ardo sąnarius!

Būtina prisiminti, kad kuo anksčiau pradedamas gydymas, tuo geriau. Esant degeneracinėms atramos - judėjimo aparato ligoms (artritams, artrozėms) fizioterapija – pagrindinis gydymas, kuris taikomas pirmiau-

sia. Gydymo kursai – nuo 18-os dienų iki mėnesio, toliau daromos pertraukos ir procedūros vėl kartojamos. Pradinių stadijų artrozė (0, I, I-II laipsnio) galima visiškai išgydyti fizioterapija. Vėlesnių stadijų (II-III laipsnio) – gydymas fizioterapija leidžia „užkonservuoti“ procesą ir išvengti visiško sąnario suirimo. Tiesa, gydymas turi būti pastovus, sisteminis ir iki gyvenimo galo (3-4 gydymo kursai per metus), tačiau tikrai verta stengtis – jūs išsaugosite savo sąnarį, ir jis galės tarnauti. Ir net esant III-IV laipsnio artrozei fizioterapija gali padėti nuskausminti prieš operaciją, greičiau atstatyti sąnarį po operacijos ir išsaugoti antrą sąnarį, nes poriniai sąnariai, tokie kaip kelio bei klubo, visada būna pažeidžiami abu – vienas paskui kitą arba kartu.

Sergant artroze, labai svarbu suprasti, kad šios ligos užleisti negalima. Negalima





laukti, kol sąnario irimas „įsivažiuoja“ ir prasideda stiprūs skausmai. Negaiškite laiko bandydami simptomines priemones – gelius, tepalus, liaudiškus metodus, visa tai tik laikini būdai, nestabdantys pagrindinio proceso. Neleiskite ligai versti vartoti nuskausminamuosius, nesteroidinius preparatus, leisti injekcijas į sąnarij – visa tai skatina sąnario irimą. Pradėkite nuo fizioterapijos, kuri atstato kraujotaką bei kenčiančio sąnario maitinimą. Lygiagrečiai reikėtų pradėti antro porinio sąnario profilaktiką.

Kokį fizioterapijos gydymą taikyti? Jeigu yra galimybė pasirinkti, geriau žinoma taikyti kompleksinį poveikį visais įmanomais fizikiniais faktoriais. Mėnesį praleisti sanatorijoje, kurioje gydo atramos-judėjimo aparato ligas, tai be abejonės pats geriausias variantas, kurį galima įsivaizduoti. Jeigu tokios galimybės nėra, reikėtų gydytis taikant tuos metodus, kurie yra pasiekiami, kuriuos turite. Viena iš tokių priemonių yra magnetinio lauko terapija.

Magnetinio lauko terapija – fizikinis gydymas magnetiniu lauku. Magnetinis laukas puikiai susidoroja su visomis fizikiniais faktoriams keliamomis užduotimis: gerai atstato kraujotaką sąnario srityje, aktyvuoja vietinę medžiagų apykaitą, stimuliuoja maitinamųjų medžiagų judėjimą link sąnario, skatina uždegimą sukeliančių medžiagų pašalinimą. Magnetinis laukas – vienas iš pačių saugiausių ir turi mažiau kontraindikacijų negu kiti fizioterapijos gydymo metodai.

Gydant artrozę, magnetinio lauko terapija atliekama kiekvieną dieną, procedūros trukmė 15-20 minučių pažeisto sąnario vietoje. Gydymo kursas 18-20 dienų. Po mėnesio gydymo kursą būtina pakartoti (pertraukos metu galima taikyti profilaktinį gydymą antram poriniam sąnariui). Palaikomieji bei profilaktikos kursai kartojami 2 kartus per metus esant pradinėms artrozių stadijoms ir 4 kartus (o ga-

lima ir dažniau) esant II-III ir III artrozių stadijoms. Mylėkite savo sąnarius ir jie būtinai atsakys tuo pačiu!

PROTINGAS SKAUSMO GYDymo SPRENDIMAS

Esant sąnario skausmams siūlome magnetoterapijos gydymo metodą fizioterapijos aparatu ALMAG-01. Kodėl būtent ALMAG? Nes šis aparatas veikia bėgančiu impulsiniu magnetiniu lauku – pačiu efektyviausiu būdu iš visų šiuo metu taikomų medicinoje gydymų magnetiniu lauku. Prie magnetinio lauko nepriprantama, gydymo efektas pastebimas labai greitai. Taip pat ALMAG labai patogus sąnarių ligoms gydyti – reikia tik pridėti jį prie sąnario ir laukti gydomojo poveikio. ALMAG-01 nereikalauja ypatingų žinių, jis tiesiog jungiamas į lizdą ir dedamas ant sąnario. Po 20 minučių ALMAG-01 automatiškai išsijungia, todėl perdozavimas neįmanomas. Naudodami prietaisą neprivalote stebėti laiko. Gydytis paprasta, patogiu ir malonu! Gydytis galite patogiu laiku patogioje vietoje. ALMAG perduodamas su atitinkamomis naudojimo instrukcijomis, klinikose išbandytomis metodikomis artrozei, koksartrozei, periartrozei, artritui, podagrai, osteochondrozei gydyti. Esant chroniškai ligos būklei galite stabilizuoti savijautą ir neapleisti ligos, judėti be skausmo ir džiaugtis gyvenimu.

Tegul jūsų sąnariai tarnauja jums ilgai.

*

IĮ Saulirina, Švitrigailos 11A-340, Vilnius, www.saulirina.lt el. p.: info@saulirina.lt tel. 862062297, 862062287

KREIPIAMĖS

Į visus dirbančius žmones: ačiū tiems, kurie parėmėte 2014 m. ir būsimame labai dėkingi, jei paremsite ir šiais metais 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

Kaip sau padėti

JEI ILGESNĮ LAIKĄ JAUČIATE SKAUSMĄ, TURITE IŠMOKTI SU JUO KOVOTI IR GYVENTI PILNAVERTĮ GYVENIMĄ. LABIAUSIAI JUMS PAGELBĖTŲ SKAUSMO KLINIKOSE DIRBANTYS PSICHOLOGAI. JIE ĮVERTINTŲ JŪSŲ BŪKLĘ, PATARTŲ, KAIP GALITE SAU PADĖTI. TAIP PAT GALĖTUMĖTE KAI KURIUOS JŲ NAUDOJAMUS GYDYMO METODUS PRISITAIKYTI SAU. JEI JIE IR NEPADĖS VISIŠKAI ATSIKRATYTI SKAUSMO, TAI BENT PALENGVINS JO IŠGYVENIMĄ.

1. Nuolat kažką veikite. Jei skausmas riboja jūsų fizinę veiklą, dirbkite protinį darbą – ar tai būtų jūsų tiesioginis darbas, ar kryžiažodžių sprendimas – nes tai atitrauks jūsų mintis nuo to kaip jaučiatės.

2. Susikurkite dėmesio atitraukimo strategijas. Jos gali būti vidinės ir išorinės: susikurkite vaizdinį mintyse arba sutelkite dėmesį į išorinį objektą, pavyzdžiui, paveikslą ant sienos. Pasirinkite tokį paveikslą, kuris kelia pozityvius malonius jausmus, ir koncentruokitės į jį kas kart po keletą minučių.

3. Mąstykite pozityviai. Turite išmokti atskirti mintis, kurios ne padeda skausmo metu, o tik dar jį padidina. Iš pradžių tokios mintys atrodo tokios natūralios ir neišvengiamos, kad net sunku suvokti jų neigiamą poveikį. Bet jei bandysite, suprasite, kas yra tas negatyvus mąstymas. Toliau stenkitės pasipriešinti šiam mąstymo įpročiui ir pakeisti jį pozityvesniu. Pavyzdžiui, jei skausmas labai stiprus, jums gali atrodyti, jog jis truks amžinai. Pasistenkite pakeisti šią mintį kita – „tai nemalonu, bet aš tai ištersiu“.

4. Relaksacija. Naudokite veiksmingus atsipalaidavimo būdus net tada, kai jaučiatės gerai. Praktikuokite kaip galima dažniau; įpraskite juos naudoti visada, kai pajuntate, jog prasideda įtampa ir stresas. Fizinis poveikis, atpalaiduojant įtemptą kūną, savime naudingas, bet lygiai taip pat gelbsti ir koncentravimasis į relaksacijos techniką. Jis atitraukia dėmesį nuo skausmo.

5. Išmokite negalios atveju padėti sau. Tinkamai parinkti skausmo gydymo metodai gali padėti kovojan-

čiam su ilgalaikiu nuolatinio skausmu žmogui tapti labiau pasitikinčiu savimi ir mažiau priklausomu nuo gydytojų ir medikamentų. Nuolat kenčiamas skausmas griaua pasitikėjimą savimi, jo sukelti gyvenimo veiklos apribojimai gniuždo, trukdo užsiimti tuo, ką anksčiau mėgote. Jei rasite būdų, kaip susitvarkyti su šiuo skausmu patys, grįš pasitikėjimas savimi, įgalinantis pasisemti daugiau gyvenimo džiaugsmo.

Kūrybinės veiklos metu, pavyzdžiui, tapant, būtina susikaupti, o tai veiksmingai atitraukia jūsų dėmesį nuo kamuojančių chroniškų skausmų. Patirtas pasitenkinimas pasiektais rezultatais padės kompensuoti patiriamus kitų jūsų gyvenimo aspektų apribojimus.

6. Įvertinkite save. Išmokite veikti pagal savo galimybes. Jei tik skausmas apimsta, ar trumpam išnyksta, atsiranda pagunda persistengti ir, jei jau atsirado galimybė, apkrauti save kiek tik įmanoma. Liūdna, tačiau už šį perdėtą aktyvumą tenka vėliau skaudžiai mokėti. Su patirtimi išmokssite nusistatyti savo fizinės veiklos ribas, kurias peržengus, skausmas gali paūmėti. Tikslin- ga daryti tiek, kiek įstengiate, bet išmokti laiku sustoti.

7. Pasiremkite šeima ir draugais. Vienatvė – vienas iš skausmą gilinančių faktorių. Niekas nemėgsta užkrauti kitiems savo problemų. Bet artimiems žmonėms mieliau išklaudyti jūsų rūpesčius, negu žinoti, jog tyliai kenčiate. Vien išsakymas to, ką jaučiate, ir išklaudytas paprastų paguodžiančių žodžių, jau gali padėti.

8. Tarpusavio santykiai. Kai kankina nuolatiniai skausmai, ne visada lengva prisiminti, jog esate vienintelis, turintis tokią problemą. Artimieji gali būti daugiau ar mažiau atidūs, bet paprastai savo nepasitenkinimą išliejame ant pačių artimiausių ir brangiausių žmonių. Labai naudinga sugebėti aptarti tokias situacijas ramiai, nesipykstant ir paaiškinti, jog neturėjote blogų intencijų sakydami nemalonius žodžius. Taip pat jūsų šeima ir draugai gali atrodyti ne visada pakankamai kantrūs bei norintys ir galintys suteikti jums reikiamą paramą.

a) Neužkraukite visos naštos vienam žmogui: kiti šeimos nariai ir draugai gal taip pat mielai padėtų, jei paprašytumėte.

b) Jei kiti siūlo pagalbą, nebūkite išdidūs ir ją pri-

imkite. Sakykite aiškiai, kokios pagalbos jūs norėtumėte – ar tai padėti apsipirkti, ar tiesiog išklaudyti jūsų dąbartinius ir būsimus rūpesčius.

c) Kiti žmonės gali lengviau pastebėti tikros depresijos požymius negu jūs pats, todėl reaguokite rimtai, kai jums siūloma pasikonsultuoti su gydytoju dėl prastos nuotaikos.

d) Nesileiskite laikomas neįgalioju. Yra dalykų, kuriuos visiškai galite atlikti patys, net jeigu skausmas riboja jūsų judesius.

9. Pagalbos grupės. Jos gali būti įvairios: nuo mažų, vietinių iki stambių tarptautinių organizacijų regioninių grupių. Regioninės grupės rengia reguliarius susitikimus arba palaiko ryšį su nariais telefonu, laiškais ar žinutėmis spaudoje, per naujai besikuriančias grupes ir forumus internete. Pagalbos grupės, kuriose susirenka tą pačią negalią kenčiantys draugai, turi du pagrindinius privalumus.

a) Jūs galite bendrauti su žmonėmis, kurie lengviau ir giliau nei kas kitas suvokia, ką jūs jaučiate. O tai suteikia progą jums atvirai reikšti savo jausmus.

b) Neabejotina, jog atsiras draugiškų grupės narių, kurie patars ar pasiūlys naujus gydymo būdus, kurių jūs dar nebandėte. Pagalbos grupėse galite daugiau sužinoti apie savo būklę ir naujus efektyvius gydymo metodus.

10. Jei reikia, kreipkitės į medikus. Gali būti laikotarpiai, kai vien jūsų pastangų neužtenka ir jums reikia specialisto patarimo. Aptarkite savo būklę su gydytoju ir kartu su juo nuspręskite, kuriuo atveju tikslinga ieškoti papildomų gydymo būdų. Kartais tiesiog žinojimas, jog bet kuriuo metu galite paskambinti savo gydytojui, palengvina baimę ir sielvartą, kurie daro jūsų skausmą nepakeliamą.

Parengta pagal knygą
„Paprasti skausmo malšinimo būdai“

Lemčiai

*Rašau laišką lemčiai.
Ir prašau – būk gera,
priglausk,
Tik nieko niekada
nebausk,
Būk švelni mano būčiai.*

*Nuo sunkumų aš
pavargau.
Ir prie peties mielai
priglusčiau.
Nuovargiui pradingus
šypsočiaus
Mielam geram žmogui.*

*O, lemtie, sese, pabūk!
Kai suklypsiu, ranką
paduok!
O, likime, pabūk mano
broliu,
Apginkni nuo visų pavojų.*

*Ar kada surasiu, ką
praradau?
Ir ar kada suprasiu,
ko netenku.*

*Tik draugystėje stipri
lieku.
Gal ir viena atremsiu
smūgius?
Aš tuo tikiu!*

Rankų artuma

*Buvo rankos... Jų nėra,
Nešančių užuovėją ir
giedrą.
Buvo rankos...
Jų nėra...
Dabar kaip skiedrą
Neša ošianti tėkmė
mane.
O kas priglaus
atvėsusiam dugne,
Mano vieškelių
vandenyse?
Kas priglaus tą šaltą
ledą?
Kas sušildys širdimi
skalsia,
Jei esi liūdnoje mintyse?
Visą laiką tu geri ir*

*trokšti,
Tu vejiesi, kas
nepavejama, šviesu.
Tu jautiesi tarsi uždaryta
bokšte,
Kur net mažo šviesulio
nėra.
Visad bando viesulai
nublokšti.
Nors tu tolimas, bet
artimu paliksi...*

ZINA DEGUTYTĖ
Tauragės bendrija
"Žingsnis"

Į melsvą tolį

*Aš nutapysiu baltą, baltą
žiemą,
Su nuometu šarmos ant
sodo obelų.
Tik nepaliesk šio
nuostabaus peizažo-
Ištirps žiema ant
degančių delnų...*

*Svajonė mano, ne
vargana bedalė,
Išaugus iš pilkos rudens
spalvos.
Vilties keliu skrendu į
melsvą tolį,
Sutikt padangių vyturio
dainos...*

*Pavasaris vis ėjo ir
skubėjo,
Į širdį veržėsi nelemta
vienuma.
Ne želmanėliu ant
gimtinės tako,
Aš subanguosiu, pievų
žaluma.*

*Dažnai menu, kaip
griežlės šaukia rytą,
Ir blykčioja žaibai ant
dalgio ašmenų...
Neišdainuotą liūdesį ir
džiaugsmą,
Lyg ryto ašarą,
barstydamą einu...*

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys

Pasveikinkim vieni kitus

Skiriu Kauno bendrijai
„Artritas“

**Gyvenimas toks margas –
Lyg boružėlė kvietime ant
žalio lapo
Sukvietus mus visus,
Sėkmės ir laimės
simboliu ji tapo.**

**Apsidairykime – kiek
veidų –
Visų delnuos po gėlę,
karštą širdį.
Linkėjimai nebetelpa
erdvėj,
Teplauks jie Nemunu ir
Kaunas tegul girdi.**

**Mielieji, būkite tvirti,
Kaip medžiai rudens
šakom į vienas kitą.
Atrodo, reikia tiek
nedaug,
Tik švelnaus žodžio, vardo
pasakyto.**

**Ir medikų daug
žadančių akių,
Jų rankų, kalbančių
viltim, be žodžių.
Ačiū, kad esate visi,
Tegul nevysta jums ir
šypsos žiedas rožės...**

**MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys**

MINTYS PAMAŠTYTI

Darbas išrauna ydas, kurias
gimdo dykinėjimas.

Liucijus Seneka

Rūpinkis savo gerove, kaip
galima kitam mažiau
pakenkdamas.

Žanas Ruso

Kitus gali mokyti skaityti ir ra-

šyti tik tada, kai pats išmoksti.
Juo labiau – gyventi.

Markas Aurelijus

Du dalykai teikia sielai dau-
giausia stiprybės: ištikimybė
tiesai ir pasitikėjimas savimi.

Liucijus Seneka

Juokinga, kad nebėgame
nuo savo blogybių, nors tai
įmanoma, o stengiamės pa-
bėgti nuo svetimų, nors tai
nejmanoma.

Markas Aurelijus

Jokia sėkmė, joks turtas ir
apsukrumas neapsaugos nuo
sielos ligos.

Česlovas Milošas

PASIJUOKIME

Važiavo policininkas mo-
tociklu ir nutrenkė žvirblį.
Pagailo žmogui paukštelio,
parsinešė namo, paguldė į
narvelį, duonos riekelę pa-
dėjo, vandens įpylė. Atsi-
peikėjo žvirblis, apsižvalgė
ir galvoja:

– Prasti reikalai: grotos,
sausa duona, vanduo. Tur-
būt policininką partrenkiau.

* * *

Ateina pas gydytoją
žmogus su išstatuotu žė-
mėlapiu ant nugaros, gydy-
tojas klausia:

– Kur jums skauda?
– Šiandien Afrikoje...

* * *

Kaubojus savo svečiui
aprodo ūkj. Jie nueina į
tvartą, o ten ką tik gimė
asiliukas. Svečias teiraujasi:

– Kodėl gyvulio tokios
drėgnos akys?

Kaubojus atšauna:

– O tu neverktum, jei
pamatytum, kad tavo tėvas
asilas?

TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

- LAA: prisijunkite ir Jūs..... 2
- Artritas – lyg žaibas iš giedro dangaus..... 2

MOKSLO NAUJOVĖS

- Naujas požiūris į vitaminių D..... 4

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- Paminėjo Nepriklausomybės atkūrimo
25-metį (Rokiškis)..... 6
- Mūsų auksinis ruduo (Alytus)..... 6
- Dirbsime su meile artimui (Alytus)..... 7
- „Nuostabioji žemė“ – Klaipėdoje (Klaipė-
da)..... 7

FAKTAI IR AKTUALIJOS

- Vasario 11 oji – Pasaulinė ligonių diena..... 8
- Žinia XXIII Pasaulinės ligonių dienos proga
(2015 m.)..... 9
- Padėka..... 10

ĮŽYMIŲ ŽMONIŲ PORTRETAI

- Nėra negydančių žolynų..... 11

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- PAD draustiems pacientams ortopedijos
gaminiai – nemokamai..... 13
- Patys pirkdami kelio ir klubo sąnarių prote-
zus žmonės permoka kelis kartus..... 13
- Naujovė: pacientai gali patys patikrinti en-
doprotezavimo operacijų vietą eilėje..... 14

TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

- Artritas, artrozė. Ką daryti, kai skauda są-
narius..... 15

LAISVALAIKIUI

- Kaip sau padėti..... 17
- Kūryba..... 18
- Mintys pamąstyti..... 19
- Pasijuokime..... 19

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.laa@gmail.com; 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
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, Nijolė Vitėnaitė

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".