



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2015 m. rugsėjis
Nr.31(32)

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



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

KELI PATARIMAI LIGONIAMS IR JŲ ARTIMIESIEMS

Dr. VALENTINA ŠEREIKIENĖ

Lietuvos artrito asociacijos prezidentė Ona Telyčėnienė po respublikinės konferencijos „Sąnarių ligos: naujas požiūris į tradicinius ir netradicinius gydymo būdus“, vykusių UAB „Pirmas žingsnis“ Kaune, susipažino su socialinių mokslų daktare Valentina Šereikiene ir paprašė parinkti informacijos apie ortopedijos naujoves.

Konsultavausi su specialistais, todėl šį tą rekomenduosime. Bet pirmiausia keli bendro pobūdžio sakiniai.

Jau devintus metus sėdžiu ant dviejų kėdžių: nuo 2007 m. esu UAB „Pirmas žingsnis“ projektų vadovė. Prisidėjau prie Ortopedijos amato muziejaus kūrimo, surinkau pirmąsias kolekcijas, jas aprašiau. O nuo 2008 metų esu asociacijos „Šviesuva“ steigimo iniciatyvinės grupės narė, atsakingoji sekretorė, valdybos narė.

Esu socialinių mokslų daktarė (socialiniai mokslai, edukologija). Kuriu ugdytųjų programas; įvykdžiau daug projektų. Didžiuojuosi, kad teko laimėti parengti ir realizuoti nemažą projektų bei programų, skirtų neįgaliesiems vaikams ir suaugusiems. „Šviesuva“ iki šios dienos surengė arti 800 gerų švietėjiškų renginių, mokymo programų, seminarų, suorganizuota ne viena konferencija. Visi renginiai nemokami. Savo darbais siekiu prisidėti prie gyvenimo užribyje esančių žmonių socialinės gerovės ir integracijos į visuomenę. 2014 m. apdovanota Jono Vileišio žalvariniu medaliu už nuopelnus Kaunui vykdant socialinius, edukacinius ir neįgalųjų integracijos projektus. Apdovanota aštuoniolika garbės bei padėkos raštų. Na pagaliau – daugelis Jūsų mane pažįstate asmeniškai.

Man teko reta laimė net 19 metų dirbti pas Tėvą Stanislovą Dotnuvoje ir Paberžėje (1986 - 2005 m). Važinėjau pas ligonius, vykdžiau įvairius jo pavedimus. Šiandien suprantu, kad tie pavedimai ir darbai buvo svarbūs ne tik garsiajam Vienuoliui, bet ir man pačiai. Jie buvo skiriami tobulėjimui. Vėliau dalinausi įgyta patirtimi ir žiniomis su kitais. Visą gyvenimą mokausi nepalūžti, nesutižti. Nes kaip ir dauguma jūsų esu kamuojuama sunkių ligų, neretai – nepriteklių, vienišumo, atstūmimo. Šiek tiek slegia ir metų našta; baugina fizinio kūno pokyčiai. 2011 metais Kaišiadoryse išleidau knygėlę „Atsiminimai apie Tėvą Stanislovą“. Joje aprašiau savo pirmuosius atsiminimus.

Šios knygelės pagrindu 2015m. gavau leidyklos pasiūlymą parašyti didelę knygą apie Tėvą Stanislovą. Visą 2015 m. vasarą Lietuvos ir užsienio žmonės – vienuoliai, kunigai, medikai (akademikas Jurgis Brėdikis, doc. Juozas Šidiškis, MD Artūras Jonas iš Austrijos, doc. Petras Šibilskis), poetai, rašytojai, įvairių profesijų atstovai, tėvo Stanislovo giminės – nuoširdžiai, pamiršę karščius, rašė prisiminimus. Jie dovanojo nuotraukas iš savo asmeninių archyvų, padėjo įsigyti garsių fotomenininkų darbų, kūrė poeziją, dedikuotą tėvui Stanislovui. Plaukė prisiminimai iš užsienio. Knygą puošia nuostabūs Tėvo Stanislovo portretai. Skaitydami randame stiprių asmenybių liudijimą apie didįjį Mokytoją.

Knyga buvo pristatyta 2015 m. vasario 25-28 d. Vilniaus knygų mugėje. Nuo tos dienos ji yra knygynuose bei bibliotekose. Būtinai perskaitykite! Skaitytojas knygoje ras tai, kas stiprins Gyvenimo kelionėje, kadangi rašoma apie ligonius, santykį su liga. Lai Tėvo Stanislovo širdies šiluma šildo, stiprina Jus visus!

Prieš daugelį metų garsusis filo-

sofas Seneka sakė: GYVENIMAS YRA ŠIANDIEN! Gyvenate vis ruošdamiesi gyventi ateityje, nepagalvoti apie būties trapumą. O kas garantuoja ilgą gyvenimą? Kiek laiko skiriama skaičiavimams, kiek laiko tykojama, kiek bijoma, kiek pataikaujama. Neleidžia atsišvėpti nei nelaimės, nei pasiekimai. Išblaškyta siela nepriima nieko aukštesnio. Reikia sunaudoti laiką taip, lyg kiekviena diena būtų paskutinė.

Reikia mokėti gyventi, o ne užsibūti, reikia mokėti plaukioti, o ne būti ilgai blaškomam.

Didžiausia kliūtis – laukimas: jis priklauso nuo rytojaus ir žudo šiandieną. Jūs tvarkote tai, kas likimo rankose, atmesdami tai, kas jūsų pačių rankose. Ko laukiate? Visa, kas ateis, yra neaišku, taigi gyvenkite tuojau pat! Tai, ką dabar veikiame, yra trumpa, ką veiksime – netikra, o ką jau nuveikėme – užtikrinta.

Šventajame Rašte Jėzus primena:

„Todėl aš sakau jums: per daug nesirūpinkite savo gyvybe, ką valgysite, nei savo kūnu, kuo vilkėsite. Argi gyvybė ne daugiau už maistą ir kūnas už drabužį? Įsižiūrėkite į padangių sparnuočius: nei jie sėja, nei pjauna, nei į kluonus krauna, o jūsų dangiškasis Tėvas juos maitina. Argi jūs ne daug vertesni už juos? O kas iš jūsų gali savo rūpesčiu bent per vieną sprindį pailginti sau gyvenimą?! Ir kam gi taip rūpinatės drabužiu?! Pasiziūrėkite, kaip auga lauko lelijos. Jos nesidarbuoja ir neverpia, bet sakau jums: nė Saliamonas pačioje savo didybėje nebuvo taip pasipuošęs kaip kiekviena iš jų. Jeigu Dievas taip aprenkia laukų gėlę, kuri šiandien žydi, o rytoj metama į krosnį, tai argi jis dar labiau nepasirūpins jumis, mažatikiai? Todėl nesisielokite ir neklausinėkite: „Ką valgysime?“ arba: „Ką gersime?“, arba: „Kuo vilkėsime?“ Visų tų dalykų vaikosi pagonys. Jūsų dangiškasis Tėvas juk žino, kad viso to jums reikia. Jūs pirmiausia ieškokite Dievo karalystės ir jo teisumo, o visa tai bus jums pridėta. Taigi nesirūpinkite rytdiena, nes rytoj pats pasirūpins savimi. Kiekvienai dienai gana savo vargo“ (Mt 6, 25 – 33. Taip pat žr.: Lk 12, 22 – 31; Jok 4, 13 – 14).

Taigi **pirmasis patarimas**: gyvenkite šiandien!

Kraupūs įvykiai Prancūzijoje ką tik mums parodė, kokia trapi yra žmogaus gyvybė.

Juk visų mūsų paklaus TEN: laiką, mielas, KAM išnaudojai, kur mano duoto tau talento VAISIAI? Ir ką teks atsakyti, jeigu visas gyvenimas praeina kaip migloj tik valgant, geriant, žiūrint televizorių, žaidžiant žaidimus ir t.t. Ačiū Dievui, jei duoda sutikti ŽMOGŲ, kuris tau padeda susiorientuoti, padeda suprasti, kam tu gali būti naudingas, padeda išspręsti tą pa-

tį sunkiausią gyvenimo klausimą – BŪTI ar NEBŪTI.

Antrasis patarimas: būkite geri!

Kardinolo V.Sladkevičiaus pasiūlyta laimės formulė: „Būkime geri šiame pasaulyje ir to užteks, kad pasijustumė laimingi...“

Trečiasis patarimas: melskitės!

Tėvas Stanislovas sakydavo: „Jeigu pamatytume, ką gali padaryti mūsų maldos Dievui, jei išvystume visus žmones, kuriuos jos paveikė, netektume žado iš pagarbos maldai“.

Dotnuvoje, 2001 m. atkūrus vienuolyną, kelis metus iki mirties gyveno Tėvas Rokas. Tai buvo pats įžymiausias kapucinų vienuolis, Tėvo Stanislovo dvasinis Mokytojas. Teko su juo bendrauti. Tėvas Rokas buvo labai šviesaus mąstymo, ramios dvasios, niekur neskubantis, galėdavai bendrauti kiek turėdavai laiko.

Štai 2015 m. lapkričio 25 d. Kaune, „Šviesuvoje“, rengiame fantastišką susitikimą su filos. mgr. kun. Virginijumi Vaitkumi OFM Cap, Gižų Šv. Antano Paduviečio bažnyčios klebonu, knygų „Kodėl man?“ ir „Nepažinau tavęs, pasauli“ autoriumi. Susitikimas skirtas visiems, kas susiduria su liga ar kelia klausimus: kodėl sergu, kodėl mane ar mano artimą ištiko nelaimė? Ligos refleksija pateikiama sekant popiežiaus Jono Pauliaus II mokyimo doktrina, tikintis, kad liga taps ne našta, bet ir veikla, keičiančia ne tik ligonių, bet ir visos mūsų visuomenės dvasinį pasaulį. Dvasininkas rengia trečiąjį leidinį, skirtą šeimoms.

Knygoje „Kodėl man?“ Tėvas Pranciškus sudėjo Tėvo Roko perduotą kapucinų veiklą su ligoniais. Tai vadinosi „Ligonių apaštalavimas“. Ėsmė buvo laiškų rašymas ligoniams, teikiant jiems padrąsinimo bei paguodos ir raginant jungtis visiems ligoniams bendrai maldai už kas mėnesį laiške pateiktą intenciją. Pvz.: už Tėvynę, už nusidėjėlius, už politikus ir taip kas mėnesį vis kita intencija. Plačiau galima apie tą pastoraciją sužinoti minėtoje knygoje.

Tėvas Rokas daug kalbėjo, kaip reikia laiškų ligoniams, vienišioms žmonėms, aplesiems seneliams. Aš supratau, ką Tėvas Rokas norėjo pasakyti apie tai, ką kapucinai darė ir prieškarinio laikotarpio. Tai buvo tikrai paveikus reiškiny. Skaičius narių augo ir vidinis žmonių pakylėjimas leido suprasti, kad tai dvasinio atgimimo gyslelė. Buvo laikai, kada beveik nebuvo katalikiškų spaudinių, tik pradėję atgimti, nebuvo *Marijos radijo*, žmonės troško gilesnio ir gyvesnio prisilietimo prie katalikų tikė-

jimo, kuris po tarybinio laikotarpio buvo išlikęs tik apeigomis, be racionalaus bei filosofinio pagrįstumo, o tai tikėjimą daro neįvykę, neveiklą. Bet ne tas pats klausyti per radiją ar gauti laišką, adresuotą tau asmeniškai (vienišam kaimo žmogui ar ligoniui), kuriame yra tau asmeniškai atsakymas į klausimą, abejonę ar paguodos žodžiai dėl tavo sielvarto. Pagalvoju, tiesa, bet dabar ta veikla netęsiama, aš pati ligonius ir senus žmones stengiuosi lankyti ir būnu atidi jų žodžiams.

O dabar keliaukime prie artrito problemų.

Reumatoidinis artritas – tai liga, ilgai sukelianti ne tik sveikatos pokyčių, bet ir socialinių problemų. Visa tai yra didžiulė našta ne tik sergančiajam, bet ir jo šeimai. Reumatoidiniu artritu serga apie 0,3–1 proc. suaugusių žmonių. Moterys šia liga serga 2–3 kartus dažniau negu vyrai. Lietuvoje užregistruota per 12 000 suaugusiųjų, besigydančių nuo reumatoidinio artrito, o kasmet šia liga suserga apie 1200 asmenų. Reumatoidiniu artritu gali sirgti įvairaus amžiaus žmonės, taip pat ir vaikai. Vis dėlto dažniausiai liga išsivysto 50–70 metų žmonėms.

Dar kartą perskaičiau, ką rašo gydytoja Rūta Nutautienė, kokius negalavimus sukelia reumatoidinis artritas. Sergant reumatoidiniu artritu mažesnis ar didesnis sąnarių skausmas vargina kasdien – metais ir dešimtmečiais. Po kelių ar keliolikos mėnesių pradeda keistis sąnarių išvaizda. Anksčiausiai tai pastebima plaštakos srityje, tačiau palaipsniui šis procesas apima vis daugiau sąnarių. Labai išsivysčius ligai, žmonės nebepajėgia susišukuoti, pavalgyti, o dėl kelio ir klubo sąnarių pažeidimo sunku vaikščioti.

Reumatoidinio artrito diagnozę patvirtina gydytojas reumatologas, atmetęs kitų ligų galimybę. Kartais gali praeiti keletas mėnesių, kol diagnozė tampa aiški. Gydytojas pradeda įtarti reumatoidinį artritą, kai nustato negalavimus, kamuojančius sergantįjį ir, apžiūrėjęs skaudamus sąnarius, pastebi jų patinimą, skausmingumą, traškėjimą, funkcijos sutrikimą. Tolesnei diagnozei nustatyti paimamas kraujas iš venos. Atlikus tyrimus galima įvertinti uždegimo proceso aktyvumą, kraujyje gali būti aptiktas ligai būdingas reumatoidinis faktorius. Taip pat galima atlikti sąnario punkciją, kai plona adata įduriama į sąnario ertmę ir iširti paimamas sąnario skystis.

Turbūt nėra viena reumatoidinio artrito diagnozė nėra patvirtinta be skaudamų sąnarių rentgenogramos. Pats reumatoidinis artritas nekelia pavojaus gyvybei, tačiau gali atsirasti grėsmingų komplikacijų – inkstų, vidaus organų pažeidimų. Gali būti pavojingos ir gydymo sukeltos komplikacijos. Dėl reumatoidinio artrito pakinta gyvenimo būdas, atsiranda negalia.

Sergantysis gali tapti priklausomas nuo aplinkinių, tapti priklausytas prie invalido vežimėlio ar lovos.

Gydoma ilgai ir kompleksiskai. Labai svarbu kuo anksčiau pastebėti ligos požymius ir taip užkirsti kelią ligos progresavimui ir išsaugoti sąnarius nepakitusius, judrius.

Reikia nedelsti ir laiku kreiptis į gydytoją, konsultuotis su reumatologu, kad būtų nustatyta tiksli diagnozė. Reumatoidiniu artritu sergantis žmogus turi tiksliai žinoti apie savo ligą, prognozę, gyvenimo keitimo galimybes. Žmogus, stokodamas žinių, jaučia ateities baimę, nepasitenkinimą gydymo rezultatais. Tai neretai skatina keisti ir konsultuotis vis su kitais gydytojais, tikintis vis geresnių gydymo rezultatų.

Tačiau pirmiausia reikia įvertinti savo gyvenimo prioritetus, tinkamai pasirinkti ir laiku pakeisti darbą, būstą, iš anksto ruošti galimiems judėjimo funkcijų sutrikimams.

Viena svarbiausių taisyklių sergantiems šia liga – fizinis aktyvumas, todėl būtina kasdien mankštintis. Sąnariai turi judėti maksimalia įmanoma amplitude, bet taip pat jie neturi būti perkraunami, nes tai sustiprina skausmą ir gali skatinti uždegimą. Ligoniai turi išmokti keltis iš lovos, atsistoti, atsistoti, atlikti įvairius namų ruošos darbus, nevargindami sąnarių, ypač riešų ir plaštakų. Pavyzdžiui, nepatariama atidarinėti konservų dėžučių, naudoti sunkaus plaktuko (krypta plaštaka). Būtina stengtis išsaugoti sąnarių lankstumą ir raumenų jėgą. Netgi žmonės, kurie jau vaikšto pasiremami lazdele, turi stengtis kuo daugiau judėti. Kitaip sąnariai stingsta, o aplinkiniai raumenys silpnėja. Tik esant smarkiam artrito paūmėjimui trumpai, kelias dienas, galima mankštinimą sustabdyti.

Mankšta – vienas svarbiausių šios ligos gydymo metodų. Labai tinka pasivaikščioti gamtoje, važiuoti dviračiu ar plaukioti. Netinka kontaktinės sporto šakos, netaip tinka sportiniai žaidimai su kamuoliu (futbolas, rankinis, krepšinis), raketėmis (tenisas, badmintonas). Patyrusio kineziterapeuto konsultacija gali būti labai naudinga parenkant tinkamą mankštinimosi programą.

Labai svarbios fizioterapijos procedūros. Tinkamai jas taikant, galima padėti atkurti daugelį funkcinių gebėjimų ir išsaugoti darbingumą. Yra metodų, kuriuos galima taikyti namuose.

Dažnai naudojami kompresai. Kad jų poveikis būtų geresnis, virš sąnario dedami įvairūs šildikliai. Namie galima naudoti ir gydomąjį purvą. Pirmiausia jis įšildomas

vonioje, o paskui dedamas tiesiog ant odos ar suvyniotas į marlę ir suslegiamas pagal kūno formą.

Neįrodyta, kad kokia nors speciali dieta arba konkretus maisto produktas turėtų esminės įtakos ligos eigai. Daugelio autorių nuomone, labai tinka atsisakyti gyvulinės kilmės maisto produktų, juos pakeičiant žuvies produktais. Sergantieji turi gauti maisto, kuriame nestinga geležies, kalcio, kalio ir kitų mineralinių medžiagų, mikroelementų, vitaminų. Būtina avėti patogią avalynę, naudoti lengvesnius namų apyvokos daiktus, įrankius stromis rankenomis. Jei ilgesnį laiką gulite lovoje, kelis kartus per dieną keiskite sąnarių padėtį. Miegokite ant kieto pagrindo, nedėkite pagalvės po sulenktais keliais. Gydant reumatoidinį artritą, labai svarbūs medikamentai, kurių yra net keletas grupių; tai nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo, steroidiniai hormonai, ligos eigą modifikuojantys vaistai ir kt.

Visas šias vaistų grupes gydantis gydytojas parenka kiekvienam ligoniui individualiai, atsižvelgdamas į ligos sunkumo laipsnį, gretutines ligas ir kitus svarbius veiksnius.

Ką naujo rekomenduojame mes, ortopedijos įmonė UAB „Pirmas žingsnis“?

Siūlome du gaminius, kuriuos galima užsisakyti ir jie bus pristatyti pacientui į namus, arba įsigyti atvykus į bet kurį įmonės skyrių visoje Lietuvoje.

Naujos koncepcijos kelio sąnario gydymo prietaisas – JoinMax.

Nuoroda į novatorišką aparatą sergantiems artritu:

http://www.orthomedical.lt/kelio_gydymas/product/knee-treatment-joinmax/1508

Kuo *JoinMax* skiriasi nuo kitų prietaisų? *JoinMax* kelio sąnario gydymo prietaiso infraraudonųjų spindulių ir terminių katodų energija patenka giliai į patį sąnarį, tuo tarpu kiti prietaisai šildo tik aplink kelį. Atpalaiduoja raumenis, malšina skausmą, apsaugo nuo pakartotinių pažeidimų. Naudojamas prieš fizinius pratimus, saugo nuo uždegimo ir slopina skausmą. Naujos technologijos medicininis prietaisas sukurtas Korėjos Biotechnologijos institute kartu su Changeui Medical Co., Ltd. Aparatas rekomenduojamas tiems, kurie:

- jaučia skausmą ar skauda lipant laiptais, judinant kelį;
- jaučia kelio sąnario skausmą keičiantis orams;
- jaučia kelio sąnario sustingimą ir diskomfortą;
- patinsta ar sustingsta keliai vakare;
- kenčia nuo degeneracinės artropatijos ar nori



jos išvengti.

Naujoviškas prietaisas greitai malšina raumenų skausmus, halogeno ir infraraudonųjų spindulių lempos spinduliuoja šilumą. Ergonomiškas, pritaikytas kelio sąnariui, terminiai katodai išdėstyti taip, kad ne tik šildo paviršinius audinius, bet prasiskverbia giliai į patį sąnarį. Terminių katodų paviršiai pagaminti iš gryno sidabro, dėl to terminė energija greitai ir giliai įsiskverbia į audinius ir slopina uždegimą. Turi temperatūros reguliatorių su atmintimi, palaikoma nuolatinė 45-65 laipsnių temperatūra. Prietaisas automatiškai išsijungia po pusės valandos veikimo. Rekomenduojame naudoti apsauginę pagalvėlę po *JoinMax*, ar prietaisą naudoti uždėjus ant medvilninių kelnių; jeigu uždėsite prietaisą tiesiai ant odos, jis gali nudeginti. Geriausia naudoti du ar tris kartus per dieną, po 30 minučių, vidutinės temperatūros. Nerekomenduojama per didelė temperatūra. Naudinga atlikti pratimus kelio sąnariui. Norėdami sužinoti daugiau, skambinkite UAB „Pirmas žingsnis“ ortopedijos specialistams savo mieste.

IceOthem! Greitas lėtinio (chroniško) skausmo malšinimas be vaistų ir analgetikų.

Nuoroda į novatorišką aparatą *IceOthem* sergantiems artritu:

http://www.orthomedical.lt/skausmo_malsinimas/product/iceotherm/1523

IceOthem yra nedidelis, delne telpantis medicininis prietaisas, kuris veiksmingai numalšina arba išgydo skausmą. Tereikia kelioms minutėms priglausti *IceOthem* prietaiso galvutę ten, kur vargina lėtinis skaus-



mas – rankose, alkūnėse, pėdose, kakle, nugaroje... bet kur, kur jums skauda, ir patirsite valandas trunkantį palengvėjimą.

Lėtinio skausmo vietą tuo pačiu metu veikiant karščiu ir šalčiu, sukuriama maksimali stimuliacija, kuri užblokuoja tos srities nervines galūnėles ir tokiu būdu numalšina skausmą. **Ligos ir sutrikimai, kuriais sergant galima naudoti IceOtherm:** greitai gydo lėtinį skausmą, kurį sukelia osteoartritas, „tenisininko alkūnė“ (lateralinis epikondilitas), lėtinis tendinitas (sausgyslių uždegimas), lėtinis raumenų ir kaulų skausmas, riešo kanalo sindromas, pado fascijos uždegimas (plantarinis fasciitas), galvos skausmai, apatinės nugaros dalies skausmas ir kt.

Jeigu galite pirštu paliesti skaudamą vietą, tuomet jūsų skausmą galima greitai numalšinti naudojant patentuotą, karščiu ir šalčiu gydančią IceOtherm galvutę. **IceOtherm yra sukurtas padėti numalšinti skausmą asmenims, kuriems reguliariai reikia receptinių ir nereceptinių vaistų nuo skausmo. Jei Jus vargina pastovus arba pasikartojantis, lėtinis konkrečios vietos skausmas, IceOtherm kelias valandas užtikrins palengvėjimą.**

Kaip buvo sukurtas IceOtherm?

Beveik prieš dvidešimt metų Kanados inžinierius ir medicininių prietaisų kūrėjas John'as Saringer'is pradėjo tirti karščio ir šalčio poveikį laikinam skausmo malšinimui. Jis pastebėjo, kad prekyboje tuo metu buvo daugybė prietaisų, kurie tam tikru būdu stimuliuoja skaudamą vietą ir taip nutraukia skausmo plitimą. Turėdamas omenyje tai, kad tiek šalčio, tiek karščio poveikis buvo įrodytas kaip labai veiksmingas jutimų stimulatorius, jis pastebėjo, kad kontrastine terapija, arba veikimas karščiu ir šalčiu tuo pačiu metu, pasirodė esanti daug efektingesnė nei vien karščio arba šalčio poveikis

atskirai. John'o Saringer'io indėlis šios srities tyrimuose leido tobulinti skausmo gydymą, kuris pagrįstas karščio ir šalčio poveikiu vienu metu.

Be abejo, kiekvienas iš mūsų stengiamės kuo daugiau sužinoti apie savo ligą. Ieškome žolininkų, domimės naujovėmis. Ko tik neišbandome!

Iš visos daugybės receptų – norėčiau išskirti pigų ir veiksmingą gydymąsi lauro lapais.

Nusipirktus lauro lapus prieš naudojimą gerai nuplaukite bėgančiu šaltu vandeniu.

Mes nepakankamai vertiname šį prieskonį. Iš sanskrito kalbos išvertus jo pavadinimas reiškia „jėgos lapas“. Jis naudojamas liaudies medicinoje: pagerina apetitą ir padeda geram maisto virškinimui. Turi antimikrobinių savybių. Lauro lapais liaudies medicina gydo artritą ir podagrą. Iš lauro lapų aliejaus gaminama lauro lapų tepalas, kuris plačiai naudojamas gydant paralyžių, traumulius ir reumatizmą. Gydo diabetą ir daugelį kitų ligų.

Sąnarių valymas

30-35 lauro lapus susmulkinkite, užpilkite 300 mililitrų šilto vandens, pastatykite ant ugnies ir užvirinkite.. Virinkite 5 minutes. Gautą nuovirą nenukoštą supilkite į termosą ir laikykite 5-6 valandas kad prisitrauktų. Po to gautą skystį nukoškite. Patariama gerti po truputį 12 valandų laikotarpiu mažais gurkšneliais su pertraukomis, ne mažesnėmis kaip 20 min. Tokią procedūrą reikia daryti 3 dienas iš eilės, po to padaryti savaitės pertrauką ir vėl pakartoti. Užpilo naudojimo metu patariama valgyti daugiau daržovių. Sąnarių valymo rezultatas išryškės jau po 2-3 savaičių. Pajusite lengvumą kojose, sąnarių judrumą, sumažės traškesiai kelėnuose, lengviau lipsite laiptais. Sąnarių valymo procedūrą su šiuo užpilu reikia daryti 1 kartą kas 3 mėnesius per metus. Po to 1 kartą per metus. Prieš pradėdant procedūras, patariama išsivalyti žarnyną, kad nebūtų alerginės reakcijos.

*Sergant įvairios formos reumatų pade-
da tepalas iš susmulkintų lauro lapų ir sviesto.*

Tepalas: 1 dalį kavamale sumaltų lauro lapų sumaišyti su 2 dalimis truputį patirpusio sviesto, gerai išmaišyti, leisti prisitraukti įdėjus su indu į kitą indą su karštu vandeniu ir palaikius 30 min. atšaldyti ir naudoti skaudamų kūno vietų įtrynimams.

Baigdama linkiu skaitytojams geros sveikatos, niekada nepalūžti, gyventi laimingą, prasmingą gyvenimą!

Kartu esame stipresni

Siekdama įgyvendinti pagrindinius Lietuvos artrito asociacijos (LAA) tikslus ir uždavinius padėti žmonėms, sergantiems sąnarių ligomis, gyventi visavertį gyvenimą ir aktyviai reikštis visuomenėje. LAA vykdė Veiklų rėmimo projekto vieną iš veiklų – Šventojoje organizavo savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklą „Gelbėkime savo sąnarius“. Joje dalyvavo 9 regioninių bendrijų ir klubų: Alytaus, Biržų, Kauno, Klaipėdos, Panevėžio,

Rokiškio, Šiaulų, Tauragės ir Vilniaus 50 neįgalųjų, sergantys reumatinėmis sąnarių ligomis. Stovyklai panaudotos projektinės lėšos, skirtos NRD prie SADM, stovyklos dalyvių įnašas ir rėmėjų parama. Stovykla vyko pagal sudarytą programą savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymui: nestandartinė rehabilitacija ir kūrybinė veikla. Gerą nuotaiką kūrėme patys, apie tai skaitysime Onos iš Biržų ir Romutės iš Alytaus prisiminimuose.

ONA STEFANIJA TELYČĖNIENĖ
LAA prezidentė – projekto vykdytoja

Su draugais lengviau...

Aušo gražus rugpjūčio rytas. Auksinė rytmečio žara ir tuoj tuoj patekėsianti saulė tarsi žadėjo gerą šiltą orą. Iš vakaro susikrovę lagaminus, kas didesnį, kas mažesnį, susiruošėme į pajūrį, į Šventąją. Šventojoje Lietuvos artrito asociacija suorganizavo sergančiųjų artritu savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovyklą „Gelbėkime savo sąnarius“, į kurią buvome pakviestos keturios Biržų „Artrito“ klubo narės. Keturių valandų kelionė autobusu nė kiek neprailgo, juolab, kad mes jau gyvenome susitikimų su kitų klubų nariais nuotaikomis.

Į stovyklą susirinko daugiau ar mažiau pažįstami ir visai nepažįstami asociacijai priklausančių organizacijų nariai. Iš viso 50. Ir visai nesvarbu, iš kurio Lietuvos krašto jie bebūtų: aukštaičiai, žemaičiai ar dzūkai, iš didelio miesto ar mažesnio miestelio, visi buvo nepaprastai šilti, draugiški, nuoširdūs, tarsi seni geri draugai, visi linksmi ir atrodė laimingi.

O gal iš tikrųjų tokių gerų likimo draugų būry ir artritu sukeliamas skausmas apimsta?... Ir vaikščioti, judėti lengviau... O kad sąnariai visai nesustingtų, stengėmės ir mes daugiau judėti. Su gera nuotaika kas rytą rinkdavomės rytinei mankštai, kurią įdomiai ir išmoningai vedė Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Zita Vlaščenko. Rytiniai pasisveikinimai vienu su kitais, draugiškos šypsenos, įvairūs mankštos pratimai suteikdavo energijos bei gerų emocijų visai dienai. Gerą nuotaiką palaikė ir geras oras. Danguje nė vieno debesėlio, o skaidri saulutė vilioje viliojo prie jūros. Kas gali būti geriau, kaip žiūrėti į mėlyną jūrą, nedidukes bangas, vis skubančias į krantą, skalaujančias vaikų pastatytas smėlio pilis... Arba stebėti praskrendančias baltas baltutėles žuvėdras, palydėti nutolstančius laivus ten kažkur už horizonto... Arba paprasčiausiai mėgautis šiltais, net karštais saulės spinduliais ir vėsoku jūros vandeniu.

Stovykloje nuobodžiauti tikrai neteko. Kiekvieną va-

karą po vakarienės (o maitino mus skaniai ir sočiai) buvo organizuojami įvairūs renginiai. Tai – „Artrito“ klubų prisistatymai, naujokų klubų pirmininkų krikštynos, reumatologo paskaita ir diskusija apie artritą ir kitas ligas, puokščių parodėlė. Visi klubai puikiai parodė savo paruoštas programėles: dainas, eiles, mini spektakliukus ir kt. Mini spektakliu tapo ir klubų naujų pirmininkų krikštynos, sukėlusios daug juoko ir gausių aplodismentų.

Vyko sportinės šaškių, smiginio ir baudų mėtymo į krepšį varžybos. Varžybose dalyvavo visų devynių „Artrito“ organizacijų stovyklos dalyviai. Geriausiai sekėsi Biržų „Artrito“ klubui. Sportiška ir gerai nusiteikusi klubo pirmininkė Zita iškovojo pirmąsias vietas baudų mėtymo į krepšį ir smiginio varžybose ir į namus parsivežė dvi taures.

Apsilankėme ir Šventosios Švč. Mergelės Marijos Jūrų Žvaigždės bažnyčioje, kur buvo aukojamos šv. mišios už sergančiuosius artritu. Bažnyčia pastatyta 1993-2003 m. – šiuolaikiška, įdomus stilius ir išplanavimas.

Labai greitai, įdomiai ir turiningai prabėgo laikas stovykloje. Pailsėję, pasidalinę savo patirtimi su kitų klubų nariais bei pasisėmę patirties iš jų, kupini naujų įspūdžių, gerų emocijų, puikios nuotaikos vėl krovėmės lagaminus ir ruošėmės namo. Ateina laikas susitikti, ateina laikas ir išsiskirti. O atsisveikinant dėkojome vieni kitiems už gražiai praleistą laiką, už draugystę, atjautos žodžius. Linkėdami gero kelio, sakėme ne tik viso gero. Šiltai ir draugiškai apsikabindami kuo nuoširdžiausiai tarėme: „Iki naujų susitikimų“.

Už skatinimą neužsisklęsti savyje, bendradarbiauti ir bendrauti su to paties likimo žmonėmis, dalintis patirtimi ir šviesiomis mintimis, nuoširdžiai dėkojame Lietuvos artrito asociacijos prezidentei Onutei Telyčėnienei, linkime jai stiprios sveikatos, neblėstančios energijos, geros kloties gyvenime.

ONA KAUŠYNIENĖ
Biržų „Artrito“ klubo narė

Gydys prisiminimai

Ši vasara buvo darbinga įgyvendinat projektus, netruko švenčių, išvykų, susitikimų. Nuostabu staiga pasijusti laisvam nuo priklausomybių – ligos, nuolatinių minčių, galvojimo, nuolatinės prislėgtos nuotaikos. Gerai, kad mes nestovėjome vietoje, mus lydės ir gydys kaip vais-tai vasaros prisiminimai. Džiaugsmas glostys mūsų veidus, prikels šypsenas.

Mūsų klubo tarybos nariai – Zita Bekešienė, Vilius Vaikšnoras, Vladas Prieskienis, Lionginas Ryliškis organizavo šventes, išvykas. Šventėme Jonines, Onines, susitikome su Rokiškėnais, poilsioavome Palangoje, prie Metelio ežero, stovyklavome Šventojoje.

Trumpai noriu papasakoti apie nuostabų laiką Šventojoje, apie Lietuvos artrito asociacijos stovyklą "Gelbė-



Panevėžietės pasiruošusios rytiniam žygiui

kime savo sąnarius". Joje dalyvavo visos Lietuvos artrito bendrijų nariai. Į stovyklą kartu su nariais atvyko gera nuotaika, nes susitikimas su vieno likimo bičiuliais, buvimas kartu teikė džiaugsmą. Ačiū projekto vykdytojai, LAA prezidentei Onutei Telyčėnienei ir organizaciniui komitetui už rytines mankštas, susitikimus su medicinos specialistais, už nuotaikingas vakarones, organizuotą parodą, už pabuvimą prie jūros – Juodojo kaspino dieną, išlydint gandrų. Neįgalieji vertina gyvenimą ir jį brangina, tik jiems reikia truputį padėti, kad ir įgy-



Baltijos kelių prisiminus



Po rytmetinės mankštos

vendinant projektus. Tiesiog mylėkime patį Gyvenimą, kad ir koks jis bebūtų.

Vos grįžę iš Šventosios skubėjome į klubo susirinkimą susitikti su klubiečiais, pasidalinti vasaros džiaugsmiais ir skausmais, nes pradėjome susirinkimą pagerbdami narės Danutės Sinkevičienės atminimą. Gera, kai viena kitą gerbiančios širdys yra šalia.

Susirinkimo metu vieni kitiems linkėjome laimės, sėkmės, nuostabiausių įspūdžių, skardaus juoko, lyg vasaros upelio čiurlenimo ir tolimesnės nuoširdžios veiklos.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

Alytus



Prizininkė biržietė Zita su kamuoliu draugų būryje



Paroda "Saugokime gamtą"



Išvykstame iš stovyklos su šypsena

18-ta EULAR

(Europos šalių asociacija kovai su reumatinėmis ligomis)

metinė PARE

(žmonių, sergančių artritu ir reumatinėmis ligomis)

Konferencija

2015 m. balandžio 24-26 d., Dublinas, Airija

EULAR narių – pacientų organizacijų – konferencijos rengiamos nuo 1997 m., kasmet jas rengia vis kita šalis. Šiais metais konferencija buvo organizuota Dubline (Airija), ją surengė Airijos artrito asociacija.

Į konferenciją suvažiavo 150 delegatų iš 33 šalių, tarp jų daugiau nei 30 buvo jaunimas (iki 35 m.). Airijos artrito asociacijai atstovavo 25 delegatai, dauguma jų – savanoriai, labai daug prisidėję prie sklandaus konferencijos organizavimo.

Visas organizavimo ir delegatų atvykimo bei dalyvavimo konferencijoje išlaidas finansavo pati EULAR.

Pagrindiniai konferencijos tikslai – mokyti ir skatinti konferencijos dalyvius ir jų nacionalines organizacijas rengti ir vykdyti įvairius projektus, dalintis tarpusavyje patirtimi, suteikti reikalingą EULAR medžiagą, visa tai padėtų geriau atstovauti asociacijos narių interesams nacionaliniu lygmeniu.

Bendra konferencijos tema pratęsė Pasaulinės artrito dienos 2015/2016 temą “Ligos kontrolė”, jos metu buvo surengti aštuoni skirtingi seminarai įvairiomis aktualiomis temomis, tokiomis kaip: e-sveikatos paslaugos, savikontrolė, EULAR rekomendacijos, pacientų pasirinkimas, bendrųjų įgūdžių lavinimas, bendri sprendimų priėmimai bei du seminarai jaunimo tema. Delegatai turėjo galimybę pasirinkti dalyvauti keturiuose seminaruose.

Lietuvos atstovui teko dalyvauti šiuose seminaruose: “Organizacijų vaidmuo vystant sveikatos mobiliąsias programėles bei e-sveikatos paslaugas, skirtas žmonėms, sergantiems reumatinėmis ligomis”, “Kaip organizacijos gali šviesti žmones, sergančius reumatinėmis ligomis, apie bendro sprendimo su gydytoju priėmimą”, “Kokių žingsnių gali imtis nacionalinės organizacijos, kad

padėtų žmonėms patiems tvarkytis su liga” ir “Kaip sėkmingai vesti susitikimą”.

Visos konferencijos ir seminarų eigoje didžiulis dėmesys buvo skiriamas e-paslaugoms, mobiliųjų programėlių ir interneto sprendimams, be kurių šių dienų Europoje sveikatos priežiūra nebeįsivaizduojama. Beje, verta paminėti, kad šiemet konferencija buvo gyvai transliuojama internetu. Įvairių šalių atstovai demonstravo savo šalyse įdiegtus projektus. Airiai demonstravo interneto svetainę, kur kiekvienas užsiregistravęs lankytojas gali susipažinti su įvairių reumatinių ligų simptomais, gydymo būdais, peržiūrėti video patarimus, kaip kovoti su liga, paskaityti ar pažiūrėti daug kitos naudingos video medžiagos.

Švedai parodė mobiliąją programėlę, leidžiančią sekti ligos eigą, registruotis pas gydytoją, matyti savo kraujo tyrimų rezultatus ir net gauti į telefoną vaistų receptus. Kitos šalys taip pat pristatė įdomių ir naudingų sprendimų, lengvinančių pacientų bendravimą su gydytoju, padedančiu laiku nustatyti ligos diagnozę, stebėti ligos eigą, apskritai suteikiančiu daug naudingos informacijos reumatinių ligų gydymo ir priežiūros klausimais.

Deja, Lietuva šioje srityje dar nėra taip toli pažengusi, tačiau dalyvavimas panašaus pobūdžio konferencijose ir renginiuose bei galimybė susipažinti su kitose šalyse diegiamomis praktikomis turėtų leisti pasisemti idėjų ir įkvėpimo šios srities vystymui ar bent jau idėjų skleidimui taip pat ir mūsų šalyje.

KRISTIJONAS MAZŪRAS
PARE konferencijos dalyvis

Klube brandiname dvasios lobius

Noriu papasakoti apie klubo narius, kurie yra "geroji klubo širdis", prisideda prie aktyvios klubo veiklos. Klubas rūpinasi neįgalųjų švietimu ir laisvalaikiu. Pirmininkė, kuri klubui vadovauja jau beveik 14 metų, džiaugiasi, čia daug gabių ir aktyvių narių. Suburta veikli komanda – taryba, padedanti žmonėms su negalia suprasti ir naudotis jiems priklausančiomis teisėmis bei galimybėmis, spręsti aktualius socialinius klausimus. „Dėkoju visiems tarybos nariams – Aldonai Butkauskieni, Reginai Kasparavičienei, Zitai Bekešienei, Romutei Udrakienei, Viliui Vaikšnoriui, Lionginui Ryliškiui, Vladui Prieskieniui, aktyvistams – Nijolei Budginienei, Emilijai Nenartavičienei, Bronei Merkininkienei, Onai Jagmininienei, Genuitei Bartnykienei, Marytei Masteikienei, Marijonai Kažemėkaitienei, Danei Grigaitienei ir daugeliui kitų, kurie remia ir padeda įgyvendinti visus klubo veiklos planus, suteikdami galimybę gyventi geriau,“ – sako pirmininkė Janė Rinkevičienė.

Mūsų žmonės dainuoja, skaito eiles, sentencijas apie sveikatą bei sveiką gyvenimo būdą. Širdžiai mieli užsiėmimai padeda sveikti. Jų esmė – nenuleisti rankų net tada, kai sunku, parkritus kilti ir eiti. Manau, tai puikiai atspindi kai kurių mūsų narių veiklą.

Monika Jaciunskienė-klubo literatų širdis. Nelieta abejingų jos eilėms apie tėviškę, apie meilę, apie draugus ir mūsų mylimą "artritą".

Nijolė Budginiene kaskart sugalvoja ką nors nauja, kad klube būtų smagu, kad kiekvienas jaustųsi visavertis užsiėmimų ar mokymų dalyvis.

Mūsų vyrai – Vilius Vaikšnoras, Lionginas Ryliškis, Vladas Prieskienis – geriausi mokytojai ir padėjėjai. Jie kupini įdomių idėjų, pradžiugina dėmesiu klubo narius, sudaro jiems sąlygas dalyvauti klubo veikloje.

Regina Kasparavičienė dirba iš širdies. Ji skatina palaikyti ilgalaikius, pasitikėjimu grįstus santykius. Jos patirtis rodo, kad geriausias būdas tam – dialogas su nariais bendromis, visus jungiančiomis temomis.

Emilija Nenartavičienė, Gentė Mikalauskiene, Angelė Utyrienė, Česlovas Gregeris, Teresė Antanaitienė, Danutė Mazėtienė, Elena Šivickienė, Janė Kumetienė, Simas Bairašauskas, Teofilė Lingienė, Paulina Žigienė visuomet stengiasi sukurti ką nors pozityvaus, kad klubiečius suptų gera nuotaika ir būtų smagu. Tai mes vadiname šventėmis kasdienybėje.

Negaliu pamiršti ir mūsų senjorų – Magdotės Sinkevičienės, Onutės Kavaliauskienės, Antano Virbicko, Angelės Stravinskaitės, Angelės Utyrienės ir kitų, kuriems metų našta netrukdo dalyvauti renginiuose, užsiėmimuose. Jie džiaugiasi buvimu drauge, dalijasi tuo, ką moka ir gali. Laimingi, nes turi vietą, kur gali susitikti su likimo draugais, pasidalyti patirtimi, turiningai ir įdomiai leisti dienas, užuot užsisklėnę liūdėti. O tai, kas nematoma akiai, bendraujant tampa regima mūsų širdžiai.

ROMUTĖ UDRAKIENĖ

Tokios žalios gyvenimo stotelės

Pavasarių daug – rudenėlis jau čia:

Balto lino taku, tu nubėgi basa...

Sidabrinė varsa suspindėjo plaukuos –

O dienos vis mainos, lyg posmai dainos...

Kartais mintimis grįžtame į praeitį, nepastebėdami nuostabių akimirku, vykstančių šiandien. Praeitį vertinga tiek, kiek ji leido išmokyti pamokų. O jų – išmokome daug, taigi mokėkime džiaugtis dabartimi.

Aukštaitijos regiono asociacijoje „Artritas“ siūbuoja permainų vėjai: atnaujinti standai, baldai pritaikyti neįgaliesiems. Su šypsenomis mus pasitinka asociacijos direktorė Danutė Žagūnienė, tarybos narė Danutė Ja-



Jubilijatų šventė

sinskienė, Genuotė Narbutienė, Vanda Adomaitienė, Ligita Kubilienė, Dana Visockienė, Birutė Zubkienė. Į pirmą kartą organizuojamą šventę „Žydintis ruduo“ renkasi išskirtiniai svečiai, asociacijos nariai – 2015m. jubi-

liatai. Jų – visas būrelis. Kai kuriuos teko pasveikinti namuose. Svarbu nepraeiti pro šalį, nepasidalijus su kitais džiaugsmiais ir vargais.

Prie rudens gėlėmis papuošto stalo sėdo šventiška nusiteikę jubilatai. Jų tarpe matome aktyvius narius: Alfredą Kavaliauskienę, Zitą Berdešienę, Angelę Skricienę, Valę Lukšienę, Birutę Sereikienę ir kt.

Susirinkusius nuoširdžiai pasveikino direktorė Danutė Žagūnienė. Jubilatams palinkėjo daug laimės, tvirtybės, sveikatos, atkakliai siekti svajonių išsipildymo, nes laimė visada lydi atkakliuosius. Direktorė sveikinimus baigė žodžiais: „Nors vadove dirbu neseniai, sieksiu, kad asociacijos tikslai ir uždaviniai būtų nukrepti neįgaliųjų gerovei“.

Po sveikinimo jubilatams buvo įteiktos gėlės ir suvenyrai. Šventės dalyvius sveikino Panevėžio m. vyr. Socialinių paslaugų specialistė Violeta Petraitienė, linkėdama

visiems stiprios sveikatos, neblėstančių šypsenu, o direktorei naujų idėjų ir optimizmo visuomeninėje veikloje.

Nuoširdžiai kaimynus sveikino Panevėžio neįgaliųjų draugijos pirmininkė Stasė Arbutavičienė. LAA atstovė Marija Barauskienė baigė linkėjimus nuoširdžiais poezijos posmais. Sveikinimus vainikavo mišrus vokalinis ansamblis „Velžynėlis“, vadovaujamas Zitos Bedešienės. Dainoms „Brangioji mama“ ir „Gimtinė“ pritarė ne vienas dalyvis. Pabaigoje visi renginio dalyviai prie kavos puodelio barstė savo mintis, kaip ruduo auksinius lapus. Ilgai netylo dainos, džiugūs prisiminimai.

Mūsų laimės šaltinis trykšta mumyse. Mokėkime džiaugtis tuo, ką turime ir būti dėkingi už tai.

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys

Plėskime savo akiratį keliaudami

Šią vasarą Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos nariai aplankė Kėdainius, atšventusius 643-ąsias savo metines, susipažino su miesto istorija ir Kėdainių įžymybėmis. Kėdainiai – buvusi Radvilų valdoma teritorija ir didelis reformacijos židynys. Ryškiausią pėdsaką miesto istorijoje paliko Jonušas Radvila. Jo garbei vienas miesto rajonas pavadintas Jonušava. Kėdainiuose puikiai sutvarkytas senamiestis, Rotušė, penkios įvairių konfesijų bažnyčios, trys sinagogos, keletas muziejų. Yra išlikę net keturios aikštės: Didžiosios rinkos, Senosios rinkos, Jonušavos ir Knypavos.

Aplankėme Kristupo Radvilos 1625 m. įsteigtą „šviesiąją“ gimnaziją, kuri anuo metu buvo evangelikų reformatų parapijinė mokykla, svarbiausia Lietuvoje. XIXa., tapusi Kėdainių gimnazija, priklausė Vilniaus universitetui. Apžiūrėjome vieną iš gražiausių Kėdainiuose Šv. Juozapo bažnyčią. Tai vėlyvojo baroko medinė šventovė. Bažnyčios istorijos pradžia – 1704 m., kai kunigaikščio Jozefo Karolio Radvilos remiami Kėdainiuose įsikūrė Senosios regulos karmelitai. Tikriausiai tuomet buvo pastatyta iki mūsų dienų neišlikusi bažnyčia ir šalia jos vienuolynas. Vėliau ant tos bažnyčios pamatų buvo pastatyta medinė, išlikusi iki šių dienų. Bažnyčios rūsyje yra kunigaikščių Radvilų šeimos mauzoliejus.

Didžiosios rinkos aikštėje stovi viena iš trijų Lietuvoje išlikusių renesanso stiliaus miesto Rotušė, pastatyta 1653 m. Anksčiau Rotušės rūsyje buvo kalėjimas ir archyvai, šiuo metu, įsikūrusios miesto įstaigos. Joje rengiamos parodos ir koncertai. Šioje aikštėje pastatytas ir paminklas Lietuvos Didžiojo kunigaikščio etmonui mar-

šalkai Jonušui Radvilai.

Senosios rinkos aikštėje yra išlikę dviejų sinagogų pastatai. Ant vaizdingos Varlupio kalvos išlikęs seniausias Kėdainių pastatas – Šv. Jurgio bažnyčia, nuo kurios šventoriaus atsiveria nuostabi senamiesčio panorama.

Savivaldybės rūmuose apžiūrėjome Vytauto Ulevičiaus unikalias medžio skulptūras – nuostabią autoriaus dovaną ne tiktai Kėdainiams, bet ir visos Lietuvos žmonėms.

Dar vienas įspūdingas Kėdainių statinys – 28 m. aukščio 1878 m. maurų stiliaus minaretas, kurį pastatė paskutinis Kėdainių dvaro savininkas Totlebenas. Minaretas, iškilęs virš medžių viršūnių, pasiekė mūsų laikus, bet dvaro statiniai buvo susprogdinti II pasaulinio karo pabaigoje.

Dabartinių Kėdainių teritorijoje gimė kunigas Mikalojus Dauša, 1595 m. išvertęs į lietuvių kalbą „Katekizmą“, pirmąją lietuvišką knygą, išleistą Lietuvoje.

Aplankėme Paberžės kaimą, įsikūrusį prie Laudės upės. Paberžė yra Antano Mackevičiaus, 1863 m. sukilimo vado, kunigavimo vieta. Iš Paberžės Švč. Mergelės Marijos apsilankymo bažnyčios sakyklos kunigas A. Mackevičius 1863 m. kovo 20 d. perskaitė Manifestą, ragindamas susirinkusiuosius prisidėti prie sukilimo. Būnant Paberžės Šventovėje pajunti ypatingą, kupiną dvasingumo nuotaiką, kurią šiame kaimelyje skleidė čia dirbęs Tėvas Stanislovas, čia pajunti jo prasmingo gyvenimo dvelksmą. Prie jo kapo pastatytas originalus kryžius su trimis mazgais, kurie primena kapucinų vienuolių drabužius juosiančią virvę. Tie mazgai simbolizuoja

kapucinų neturto, skaistumo ir paklusnumo įžadus. Jų Tėvas Stanislovas šventai laikėsi visą savo gyvenimą. Paberžės bažnytelė, pastatyta 1787-1859 m., yra liaudiško klasicizmo paveldas.

Pabuvojome nedideliame, bet 2009 m. paminėjusiame savo 600 metų jubiliejų, miestelyje Krekenavoje, įsikūrusiame dešiniajame Nevėžio krante, garsėjantį Mergelės Marijos dangun ėmimo atlydais. Švč. Mergelės Marijos Dangun Ėmimo bažnyčia pastatyta 1896-1902 m. architekto Ustino Galinevičiaus. 2011 m. rugpjūčio 15 d. bažnyčia suteiktas Mažosios bazilikos titulas. Per pirmąjį pasaulinį karą Krekenavoje kunigavo lietuvių literatūros klasikas poetas Maironis. Krekenavos kapinaitės išpuoštos originaliais akmens paminklais. Kraštotyriminko Jono Žilevičiaus rūpesčiu sukurti originalūs vartai į akmenų muziejų po atviru dangumi. Paminklai padaryti iš girnų akmenų, skirti Lietuvos savanoriams, knygnešiams, partizanams ir jų motinoms. „Įdėjai, Tėvyne, į mūsų krūtinę tą didelę viltį, parkritus pakilt...“

Sužavėjo išvyka į Naisius

Rugsėjo 1 dieną mes ir vėl susirinkome vykti į kelionę. Šį kartą 30-čiai klubo narių Južintų bendruomenė padovanojo kelionę į Naisius.

Autobuse žiūrėjome „Naisių vasaros“ teatro literatūrinį montažą „Tos tautiškos maestro Vytauto Kernagio dainos“. Atvykę į Naisius pamatėme, kad tai viena iš gražiausių tvarkomų Lietuvos vietų. Visos kaimo erdvės įrengtos kaip atskiri muziejai. Čia įkurtas vienintelis Lietuvoje Baltų dievų skulptūrų muziejus po atviru dangumi, yra Alkos kalnas, Baltų arena. Ši arena padaryta pagal Romos koliziejaus matmenis. Arenoje tilptų iki 30 tūkstančių lankytojų. Čia vyksta bardų festivaliai, teatralizuotos Rasos šventės, įvairios atrakcijos, koncertai ir minėjimai.

Mes žavėjomės parko medžiuose „kabančiais sodais“, Baltų žolynų ir gėlių muziejais, inkilų įvairove ir jų gausybe, inkilas padarytas net boružėlėms.

Negalėjome aplankyti žemaitukų, nes arklidėse remontas.

Nenuostabu, kad R. Karbauskis tapo pirmuoju Lietuvos mecenatu ir apdovanotas medaliu, o Naisiai įvardinti kaip Mažosios kultūros sostinė.

Pamatėme, kiek daug galima rasti čia pat, Lietuvoje neišvykstant iš jos.

ALBINA BRAŽIŪNIENĖ
Rokiškio rajono klubo „Artritas“
pirmininkė

Kelionė buvo nuostabi, nors dar ne viską spėjome apžvelgti šiame puikiam Lietuvos kampelyje.

Kol galime judėti, girdėti ir matyti, išnaudokime kiekvieną pasitaikiusią progą pakeliauti, pažinti mūsų kraštą, jo gamtą ir žmones, pamatyti nuostabius miestelius ir susipažinti su jų istorija. Tuomet ir mūsų gyvenimas taps šviesesnis, įdomesnis.

ALDONA PALIONIENĖ

*Kauno žmonių, sergančių artritu,
bendrijos pirmininkė*

Protezuojantiems dantis rekomenduojamose įstaigose galima gauti kompensaciją

VLK prie SAM informuoja
2015 m. rugpjūčio 17 d.

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) atkreipia pacientų dėmesį, kad gavę teritorinių ligonių kasų (TLK) kvietimus protezuoti dantis ir norėdami gauti šią paslaugą, jie gali rinktis gydymo įstaigą iš rekomenduojamo sąrašo. Tai reikšia, jei žmogus pasirinko įstaigą ne iš TLK atsiųsto sąrašo, už paslaugas jam nebus kompensuojama Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis. Tokiu atveju už jas pilną kainą reikės susimokėti pačiam.

Tokia tvarka galioja laukiantiems ligonių kasų sudarytoje eilėje. Tuo tarpu tie, kurie yra įrašyti į eilę, bet nelaukia ir protezuoja dantis savo lėšomis anksčiau, gali rinktis įstaigą ir ne iš nurodyto sąrašo. Tik norėdami gauti kompensaciją, jie TLK turi pateikti prašymą ir būtinus dokumentus.

Žmonėms neretai kyla klausimų, į kokias gydymo įstaigas reikėtų kreiptis, gavus TLK kvietimą protezuoti dantis, kad vėliau būtų galima pretenduoti į kompensaciją iš PSDF ir ją gauti. Tad teikiame paaiškinimą apie bendrą dantų protezavimo tvarką.

Pirmiausia svarbu žinoti, kad paprastai TLK paštu siunčia du pranešimus dėl dantų protezavimo. Viena – pacientas informuojamas apie įtraukimą į eilę, kita – kviečiamas protezuoti dantis konkrečiose įstaigose. Gavęs paštu pirmąjį pranešimą, kuriame nurodomas tik eilės numeris, žmogus gali nelaukti antrojo TLK pranešimo ir kreiptis į bet kurią įstaigą (taip pat ir į nesu-

dariusią sutarties su TLK), tačiau turinčią licenciją teikti odontologinės priežiūros paslaugas.

Pasinaudojęs tokia galimybe žmogus už dantų protezavimą sumoka pats. Dėl šių išlaidų kompensavimo jam reikia kreiptis į TLK ir pateikti prašymą. Atėjus eilei kompensuoti dantų protezavimo išlaidas, TLK apie tai žmogui praneš ir perves kompensaciją į nurodytą asmeninę sąskaitą banke. Dantų protezavimo paslaugų išlaidos kompensuojamos pagal realiai patirtas išlaidas, bet taikomi ir tam tikri apribojimai. Kompensuojama iki 372,74 euro, o išimties atvejais, vaikams – iki 1146,90 euro.

Nenorint už paslaugą mokėti savo lėšomis, galima laukti antrojo laiško. Su juo ateina kvietimas protezuoti dantis. Tik jo gali tekti palaukti: vienu savivaldybių gyventojams – ilgiau, kitų – trumpiau, priklausomai nuo konkrečiame regione esančių laukimo eilių.

Šiame kvietime nurodomos jau konkrečios gydymo įstaigos, į kurias ir reikia kreiptis. Jį gavęs, žmogus turi ne vėliau kaip per tris mėnesius nuo pranešimo išsiuntimo datos kreiptis į vieną iš TLK pranešime nurodytų įstaigų, su kuriomis TLK yra sudaręs sutartis dėl dantų protezavimo paslaugų teikimo, antraip jis bus išbraukiamas iš TLK sąrašo. Tokiu atveju žmogus iš naujo turės kreiptis dėl įrašymo į eilę.

Svarbu žinoti, kad TLK pateikiami sąrašai ne tokie jau trumpi, o tai reiškia, kad žmogaus galimybės pasirinkti ne tokios jau ir ribotos. Pavyzdžiui, Vilniaus TLK dėl dantų protezavimo yra sudaręs net 149 sutartis. Iš jų net 20 įstaigų – kitų TLK veiklos zonose. Tai įstaigos, esančios Kaune, Panevėžyje.

Teisę į dantų protezavimą, kompensuojamą PSDF lėšomis, turi senatvės pensininkai, nedarbingi arba iš dalies darbingi žmonės bei vaikai iki 18 metų.

Kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimai – labiau prieinami pacientams

VLK prie SAM informuoja
2015 m. rugsėjo 23 d.

Sveikatos apsaugos ministrės Rimantės Šalaševičiūtės įsakymu patobulinta Kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimų bei daugiafazių kontrastinių kompiuterinės tomografijos

ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimų atlikimo tvarka.

Nuo šių metų vasaros pradžios įsigaliojo vasario mėn. patvirtinta brangiųjų tyrimų atlikimo tvarka, parengta vadovaujantis mokslo įrodymais apie kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimų jautrumą tam tikrai ligai ar būklei diagnozuoti, ar ligos išplitimui įvertinti. Tvarka parengta atsižvelgiant į pagrindinius sveikatos sistemos funkcionavimui svarbius dalykus, tokius kaip sveikatos priežiūros įstaigų turimi brangūs medicinos prietaisai, Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto galimybės, būtinumas užtikrinti tyrimų prieinamumą ir saugumą, reguliuoti pacientų srautus ir eiles gydymo įstaigose, valdyti medicininę apšvitą.

Gavus gydytojų specialistų siūlymus supaprastinti procesą dėl kompiuterinės tomografijos ir magnetinio rezonanso tomografijos tyrimų pasirinkimo, Sveikatos apsaugos ministerijoje įvyko išplėstinis posėdis su siūlymus pateikusiais sveikatos priežiūros specialistais ir nutarta brangiųjų tyrimų atlikimo tvarką kiek patobulinti. Naujuoju sveikatos apsaugos ministrės įsakymu, patvirtintu šių metų rugsėjo pradžioje, nustatyta, kad, jei pacientui ligai diagnozuoti, ar jos išplitimui įvertinti galima atlikti arba kompiuterinės tomografijos tyrimą, arba magnetinio rezonanso tyrimą, sprendimą dėl tyrimo rūšies priima pacientą siunčiantis gydytojas ir siuntime nurodo tokio sprendimo motyvus. Šį įsakymą rengusi darbo grupė tęsia diskusijas dėl kitų šios srities aktualių klausimų.

Plėtojant e. sveikatos sistemą, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija kartu su partneriais įgyvendina projektą „Nacionalinės medicininių vaizdų archyvavimo ir mainų informacinės sistemos ir jos pagrindu teikiamų elektroninių paslaugų sukūrimas“, projekto kodas Nr. VP2-3.1-IVPK-10-V-01-014. Įgyvendinus šį projektą, pradės funkcionuoti Nacionalinė medicininių vaizdų archyvavimo ir mainų posistemė (toliau – MedVAIS), kuri sudarys sąlygas tiek pacientams, tiek sveikatinimo paslaugų dalyviams MedVAIS posistemėje saugoti radiologinių tyrimų rezultatų skaitmeninius vaizdus ir prireikus juos peržiūrėti pakartotinai.

Daugiau informacijos:

Sveikatos apsaugos ministerija
Asmens sveikatos priežiūros departamentas
Antrinio ir tretinio lygio koordinavimo skyrius
INGA CECHANOVIČIENĖ, tel. (8 5) 266 1478
El. p. inga.cechanoviciene@sam.lt

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 pirmiausia. 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 ligoniui versti vartoti nuskausminamuosius, nesteroidinius pre-

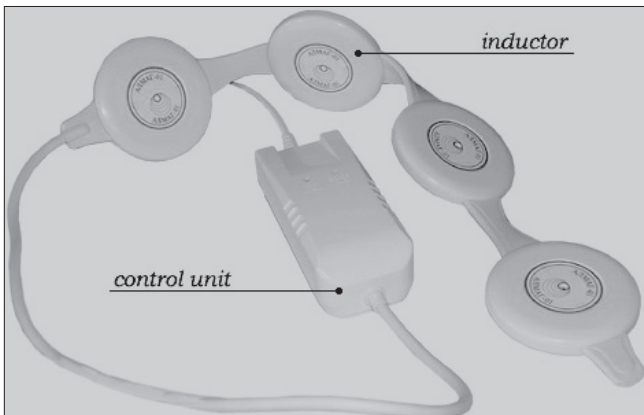
paratus, leisti injekcijas į sąnarį – visa tai skatina sąnario irimą. Pradėkite nuo fizioterapijos, kuri atstato kraujotaką bei kenčiančio sąnario maitinimą. Lygiagrečiai reikėtų pradėti antro porinio sąnario profilaktiką.

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 pasišalinimą. 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 mi-





nučių pažeisto sąnario vietoje. Gydomo 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 galima 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 parduodamas 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

Kuo pavojingas persivalgymas?

Nors populiarėja sveikas gyvenimo būdas, tačiau vis dar nemažai pacientų kreipiasi į medikus pagalbos dėl persivalgymo. Daugiausia darbo turi gastroenterologai ir dietologai, konsultuodami suaugusius ir vaikus dėl sutrikusio virškinimo persivalgius. Medicininių tyrimų laboratorijos dažnai fiksuoja išaugusį kraujo tyrimų skaičių kepenų ir kasos funkcijų sutrikimams diagnozuoti. Nemaža dalis žmonių persivalgę griebiasi virškinimą skatinančių preparatų, bando gydytis patys ir į medikus visai nesikreipia.

Apie tai, kuo pavojingas persivalgymas ir kokios medikų pagalbos prireikia sutrikus virškinimui kalbiname gydytoją dietologę ir fitoterapeutę Zitą Martinaitienę.

Kuo pavojingas sveikatai persivalgymas ir kokias ligas jis gali išprovokuoti?

Kaip niekada po švenčių gausu tiek suaugusių, tiek vaikų, besiskundžiančių sutrikusio virškinimo simptomais: sunkumu pilve, pilvo pūtimu ir skausmais, pykinimu, rėmens ėdimu. Po didžiųjų švenčių pagausėja pacientų, apsinuodijusių alkoholiu ir maistu, taip pat dėl pernelyg didelio suvalgyto mandarinų ir kitų citrusinių vaisių kiekio kylančių alerginių reakcijų. Daugeliui pacientų persivalgymas išprovokuoja lėtinių ligų – gastrito (skrandžio uždegimas), reflukso (padidėjęs skrandžio rūgštingumas), cholecistito (tulžies pūslės uždegimas) – paūmėjimą. Kai kurie pacientai dėl apsinuodijimų ir komplikacijų patenka net į ligonines, todėl persivalgyti ir laiku nesikreipti pagalbos yra pavojinga.

Kokie virškinimo sutrikimų simptomai išduoda pačias pavojingiausias ligas?

Jeigu pastebite odos spalvos pakitimus, sunku tuštintis arba viduriai per „laisvi“, reikėtų nenumoti ranka ir negalvoti, kad tai tik lengvas apsinuodijimas maistu ar alkoholiu. Dažnai būna taip, kad šie simptomai maskuoja lėtinių ligų paūmėjimą ir žmogus net nežino, kad rimtai serga. Tik po kurio laiko paaiškėja kepenų hepatitas ar net onkologiniai susirgimai.

Didesnis alkoholio vartojimas per šventes neišvengiamas. Kokie organai labiausiai kenčia nuo alkoholio?

Nuo per didelio alkoholio kiekio kenčia visi organai. Nei kasai, nei kepenims alkoholis nepatinka. Paros stipraus alkoholio norma yra iki 30 ml. Be didelių pasekmių sveikatai visiškai sveikas žmogus per dieną gali išgerti 150 ml. natūralaus vyno arba iki dviejų butelių šviesaus alaus. Tačiau išgeriama kur kas daugiau, o problemos kyla ne iš karto. Ilgą laiką žmogus taip kasdien išgerdamas net nejaučia, kad prasidėjo negrįžtami procesai kepenyse. Tai lengvai pastebime laboratorijoje atlikę kepenų fermentų kraujo tyrimus, nors paprastai žmogus nieko nejaučia. Alkoholis ardo ne tik kepenis, bet ir kasą, sutrikdo insulino gamybą, o tai sukelia gliukozės kiekio

kraujyje svyravimus, Aš dažnai klausiu pacientų, kaip jie jaučiasi kitą dieną po vakarėlio, sotesnio pavalygmo. Jeigu laisvesni viduriai, savijauta bloga, padidėjęs troškulys, tuomet įtariu ne tik kepenų, bet ir kasos problemas.

Kalbant apie virškinimo problemas daug diskutuojama apie Helicobacter pylori bakteriją. Vieni mano, kad ši bakterija sukelia virškinimo problemas, kiti medikai sako, kad mes visi turime šią bakteriją ir jos net gydyti nereikia. Kokia Jūsų nuomonė?

Yra dalis žmonių, kurie yra nešiotojai šios bakterijos, bet ji organizme nieko blogo nedaro. Kitiems žmonėms ši bakterija padaro daug žalos. Helicobacter pylori bakterija veikia skrandžio gleivinę, greičiau atsiranda erozijos ir žaizdos skrandyje, dėl bakterijos poveikio jos lėčiau gyja. Iš savo praktikos pastebėjau, kad ši bakterija tampa vis atsparesnė antibiotikams ir sunkiau pasiduoda gydymui. Be antibiotikų, kovai su šia bakterija naudojame ir liaudies medicinoje puikiai žinomą bičių pikį, kai kurias vaistažoles. Tad turintiems virškinimo sutrikimų būtina atlikti tyrimą dėl šios bakterijos ir sistemingai gydytis.

Daug domitės homeopatija, įvairiomis žolelėmis. Kokias vaistingąsias žoleles patartumėte vartoti žmonėms, kurie kenčia nuo dažnų virškinimo sutrikimų?

Kenčiantiems nuo virškinimo sutrikimų patarčiau nuodugnai pasitikrinti, atlikti tyrimus, sužinoti tiksliai negalavimo priežastis ir imtis gydymo, o ne maskuoti simptomus medikamentais, parduodamais vaistinėse be recepto. Tiems žmonėms, kuriems yra diagnozuota liga, patarčiau sureguliuoti mitybą, nepersivalgyti, saikingai vartoti alkoholį, stiprinti sveikatą ir nuolat sekti ligos eigą atliekant kontrolinius tyrimus. Jeigu yra padažnėję viduriavimai, apsinuodijimas, galima išgerti sidabražolės šaknų arbatos. Turintiems mažesnį kraujospūdį tiks jonažolių ir ramunėlių arbatos, stimuliuojančios virški-

nimo procesus. Užkietėjusius vidurius laisvina kiaulpienių šaknys, kurios padeda ir kepenims. Į patiekalus galime įsidėti ir ciberžolės, kuri labai pagerina kepenų veiklą.

Ačiū už pokalbį.

Medicinos diagnostikos ir laboratorinių tyrimų asociacijos prezidentės, laboratorijos „Antėja“ direktorės medicinai, gydytojos DANGIROS BABENSKIENĖS komentaras.

Virškinimo sutrikimai dažnėja ir kamuoja vis jaunesnius asmenis. Ypač daug tokių pacientų sulaukiame po švenčių su tipiniais virškinimo sutrikimo simptomais. Tokiais atvejais visuomet patariame atlikti virškinamojo trakto ligų diagnostikai svarbius kraujo tyrimus, kurie neretai leidžia užbėgti už akių ligų komplikacijoms. Pirminei virškinimo sistemos diagnostikai naudojami biocheminiai kepenų fermentų tyrimai – AST (asparagininė aminotransferazė), ALT (alanininė aminotransferazė), ALP (šarminė fosfatazė), GGT (gamagliutamiltansferazė). Taip pat būtina išsitiirti, ar nėra Helicobacter pylori bakterijos, kuri sukelia gastritą, opaligę ir net skrandžio vėžį. Kasos funkcijai įvertinti reikia padaryti kasos uždegimą rodantį tyrimą – pankreatinę amilazę. Visi šie tyrimai atliekami iš kraujo mėginio ir yra prieinami bet kurioje pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigoje ar laboratorijoje.

Higienos instituto duomenimis, pagal mirtingumą 2014 metais virškinimo sistemos ligos buvo tarp moterų trečioje, o tarp vyrų – ketvirtoje vietoje po širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, onkologinių susirgimų ir traumų. Nuo virškinimo sistemos ligų 2014 metais Lietuvoje mirė apie 5,6 proc. visų mirusių vyrų ir 4,8 proc. visų mirusių moterų. Mirčių nuo virškinimo sistemos ligų dažniausia priežastis yra lėtinis kepenų pažeidimas.

Kas mažina cholesterolį?

Kaip natūraliai sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje?

Svarbiausia – reguliariai sportuoti ir sveikai maitintis.

Kokie produktai mažina cholesterolį?

- **AVIŽOS.** Tai labai naudingi pusryčiai. Avižų košė arba avižų sėlenos gali vos per šešias savaites sumažinti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje daugiau kaip 5 proc., nes avižose yra beta gliukano, absorbuojančio mažo tankio lipoproteinus.

- **ŽUVYS.** Įrodyta, kad omega-3 riebalų rūgštys mažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Be to, šios rūgštys, kurių daug yra lašišose, sardinėse, silkėse, tunuose, padi-

dina gerojo cholesterolio kiekį kraujyje 4 proc. Tačiau su riebalais keptos žuvys praranda daugelį naudingųjų savybių, todėl geriau jas virti garuose arba kepti orkaitėje.

- **ŠPINATAI.** Šie augalai taip pat priklauso cholesterolį mažinantiems produktams. Juose yra daug fitomaistinių medžiagų ir tirpios ląstelienos, veikiančios kaip kempinė – sugeriančios cholesterolį. Magnis, esantis špinatuose, padeda mažinti kraujospūdį, todėl jie – puikus širdį saugantis maistas.

- **RIEŠUTAI.** Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad valgant po 40 g. riešutų per dieną šešias dienas per savaitę blogojo cholesterolio kiekį vos per vieną mėnesį galima sumažinti beveik 10 proc. Ypač tinka graikiniai riešutai, migdolai ir anakardžiai. Tik nepamirškite jų kaloringumo.

- **ŽALIOJI ARBATA.** Tai puiki alternatyva gazuotiems ir kitiems saldiems gėrimams. Žaliojoje arbatoje yra an-

tioksidantų, kovojančių su vėžiu, taip pat junginių, padedančių sumažinti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje.

- **PUPELĖS.** Jose taip pat gausu ląstelienos, dėl to pupelės puikiai tinka mitybos racionui. Tai labai geras maistas jūsų širdžiai.

- **ŠOKOLADAS.** Saikingai vartojamas šis gardėsis gali būti stiprus antioksidantas. Juodajame šokolade, palyginti su pieniniu, yra tris kartus daugiau antioksidantų, padedančių saugoti kraujagysles nuo žalingo cholesterolio poveikio.

- **ČESNAKAI.** Dvi - keturios skiltelės šviežių česnakų per dieną suteiks sveikatai daug naudos – sumažins cholesterolio kiekį kraujyje ir arterinį kraujospūdį, saugos nuo trombozų susidarymo ir infekcijų.

Cholesterolį mažinantiems maisto produktams taip pat priskiriami visadaliai grūdai, mėlynės, avokadai, alyvuogės, brokoliai, morkos, obuoliai, kriaušės, avietės, sojos, alyvuogių ir sėmenų aliejus bei jogurtas su gyvosiomis bakterijomis.

Parinko redkolegija

Gero apetito!

1. Vištienos suktinukai su grybų įdaru

Trukmė: 30-60 min.

Daugiau nei 4 porcijos

Reikės:

Vištienos krūtinėlė, 5 vnt.
Grybai, 300 g
Svogūnas, 1 vnt.
Česnakų skiltelės, 1 vnt.
Fermentinis sūris, 50 g.
Grietinė, 3 šaukštai.
Druska, arb. šaukštelis.
Juodieji pipirai, arb. šaukštelis.
Paukštiesios prieskoniai, arb. šaukštelis.
Svogūną ir česnaką smulkiai supjaustykite ir pakepinkite. Grybus smulkiai supjaustykite, sudėkite prie svogūno ir dar pakepinkite.

Gaminimas:

1. Vištienos krūtinėles išmuškite, pabarstykite druska, pipirais, prieskoniais.
2. Į grybų įdarą įtarkuokite sūrį, įberkite druskos, prieskonių, žalumynų. Įmaišykite grietinę (jei mėgstate aštrius valgius, galite įdėti po arbatinį šaukštelį kriėnų ir garstyčių). Viską gerai išmaišykite.
3. Įdarą išdėstykite ant muštinių. Jei įdaro liktų, jį galėsite pridėti prie kepamų suktinukų. Suvyniokite suktinukus. Sudėkite į formą, sujungimo siūle į apačią, kad neišsivyniotų kepat.
4. Įpilkite pusę stiklinės vandens (galima pabarstyti paukštiesios prieskoniais).

5. Kepkite gerai įkaitintoje orkaitėje (200 laipsnių temperatūroje), kol gražiai apskrus.

6. Tinka valgyti su įvairiu garnyru (daržovėmis, bulvėmis, ryžiais arba makaronais).

2. Minkštas ir purus obuolių pyragas

Nesausas, purus ir su daugybe obuolių pyragas. Kepta ilgai, nes jame nemažai riebalų, bet skonis – vertas jūsų kantrybės.

Reikės:

4 kiaušinių,
150 g sviesto,
2 stiklinių aukščiausios rūšies kvietinių miltų,
100 g rikotos,
5 obuolių,
6 šaukštų cukraus,
½ šaukštelio kepimo miltelių,
žiupsnelio druskos,
šaukštelio vanilinio cukraus,
šaukšto cukraus pudros.

Kaip gaminti:

- * Kiaušinių baltymus iki putų išplakite su druska.
- * Trynius iki purumo išplakite su puse cukraus (apie 75 g) ir vaniliniu cukrumi.
- * Obuolius nuplaukite, nulupkite, išimkite sėklas, su pjaustykite stambesniais gabaliukais.
- * Kambario temperatūros sviestą su rikota ir likusiu cukrumi išplakite iki purumo. Į šią masę supilkite išplaktus trynius ir gerai išmaišykite. Tada įsijokite miltus ir kepimo miltelius, išmaišykite ir supilkite išplaktus baltymus, išmaišykite.

Ačiū mūsų mylimai jūrai

O gražioji mūs Baltijos jūra,
Kur skalauji Šventosios
krantus,
Ačiū tariam už vandenį sūrų
Ir už šaltus, oi šaltus purslus.

Smėlio kopos ir šėlstanti
jūra,
Saulė, vėjas, laimingi veidai
Tu sveikatos versmė
begalinė
Tau dėkingi artrito nariai.

Tavo bangos paglostė mums
kojas
Tartum motinos švelni ranka
Paslaptinga, bet mylima jūra
Nepamiršim tavęs niekada.

Mes nenorim sakyti viso
gero!
Nors turėsime greitai išvykti,
Bet didžiausias visų
mūsų noras
Kitąmet vėl visiems susitikti!

ZITA BERDEŠIENĖ
Panevėžys - Šventoji

Vilties takas

Būna, kai žodžiai kibirkštims
paliečia,
Žaibo blyksniu, neieškantys
kaltės –
O, kaip norėčiau nerimą
išberti
Lietaus lašais ant alkanos
žolės...

Plaukuose žėri gelsvi
klevo lapai,
Bet aš neleisiu jiems paliesti
širdies –
Šypsosis saulė ašaros lašely,
Vilties tėkmė vėl ranką man
išties...

Svajonė mano, lyg upelis
tyras,

Visad man šypsos mėlynu
dangum –
Gėla teliks, kas po audros
tebūna,
Man – pievų takas,
kvepiantis medum...

MARIJA BARAUSKIENĖ
Panevėžys

Prie jūros

Paliko mano pėdos pajūrio
smėly...
Jų greit neliks –
nuplaus užklydusi banga...
ilgam tiktai išliks
simfonija garsų
prigludusi prie mano sielos
ir dar dangaus gėlmė
žydra –
skaisti, be debesų...

tame laike ir toje erdvėje
tokia ramybė...
ten amžiu paslaptys
į jūrą skęsta vakare...
diena į praeitį nuslinko;
sekundžių begalybė
smiltelėmis pavirto
ir atgulė dugne...

kokia graži diena,
kai džiaugsmas širdį
atrankina,
o saulė smėlyje pribarsto
spindulį...
ten Bangpūtys sužvarbusias
mintis
prieš vėją išvėdina, -
šviesios ramybės palytėta
dabar į rytdieną einu...

.....
Nuo jūros debesys balti
Į tolį tyliai sėlina...
Šviesi diena!
Dar neskubėk ištirpti –
Te vakaras suvėlina...

IRENA ŽURUMSKIENĖ
Kaunas

TURINYS

GYVENIMAS IR ARTRITAS

- Keli patarimai ligoniams ir jų artrimiesiems 2
- Kartu esame stipresni 7
- Su draugais lengviau 7
- Gydys prisiminimai 8

KLUBUOSE IR BENDRIJOSE

- 18-ta metinė PARE konferencija 10
- Klube brandiname dvasios lobius 11
- Tokios žalios gyvenimo stotelės 11
- Plėskime savo akiratį keliaudami 12
- Sužavėjo išvyka į Naisius 13

VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA INFORMUOJA

- Protezuojantiems dantis rekomenduoja-
mose įstaigose galima gauti kompensaciją 13
- Kompiuterinės tomografijos ir magnetinio
rezonanso tomografijos tyrimai – labiau
prieinami pacientams 14

TEGUL SĄNARIAI TARNAUJA ILGAI

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

TRUPUTĮ APIE MAIŠTĄ

- Kuo pavojingas persivalgymas? 16
- Kas mažina cholesterolį? 17
- Gero apetito! 18

LAISVALAIKIUI

- Kūryba 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
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

I.R. Samulevičių 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.: a.r.a. artritas@gmail.com
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Tel. (8 45) 461481, mob. 8 648 86810
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 vadovas Donatas Petrošius
mob. 8 614 57830

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 Braždžiuvienė
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.: brazioniene.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.laa@gmail.com
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".