
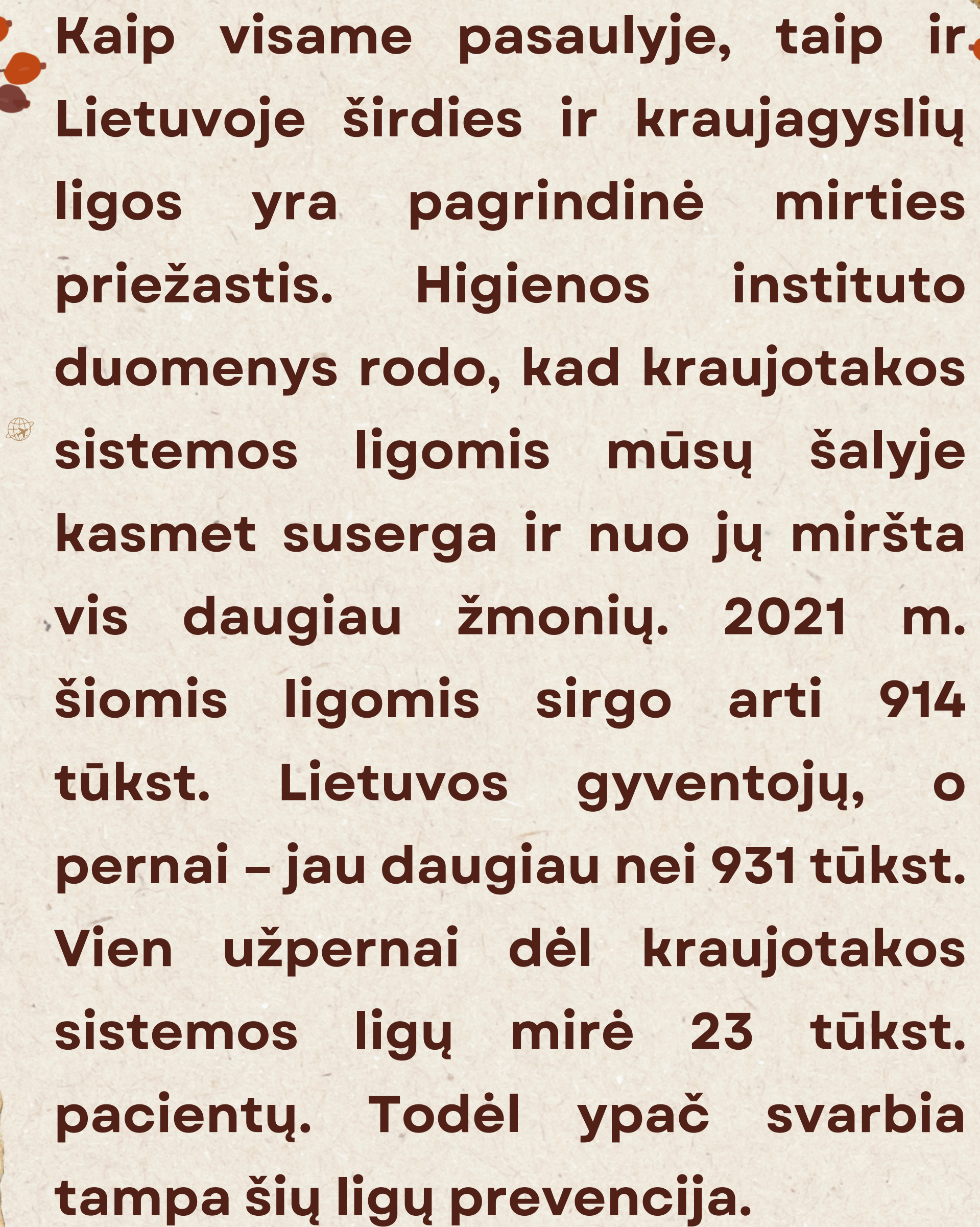
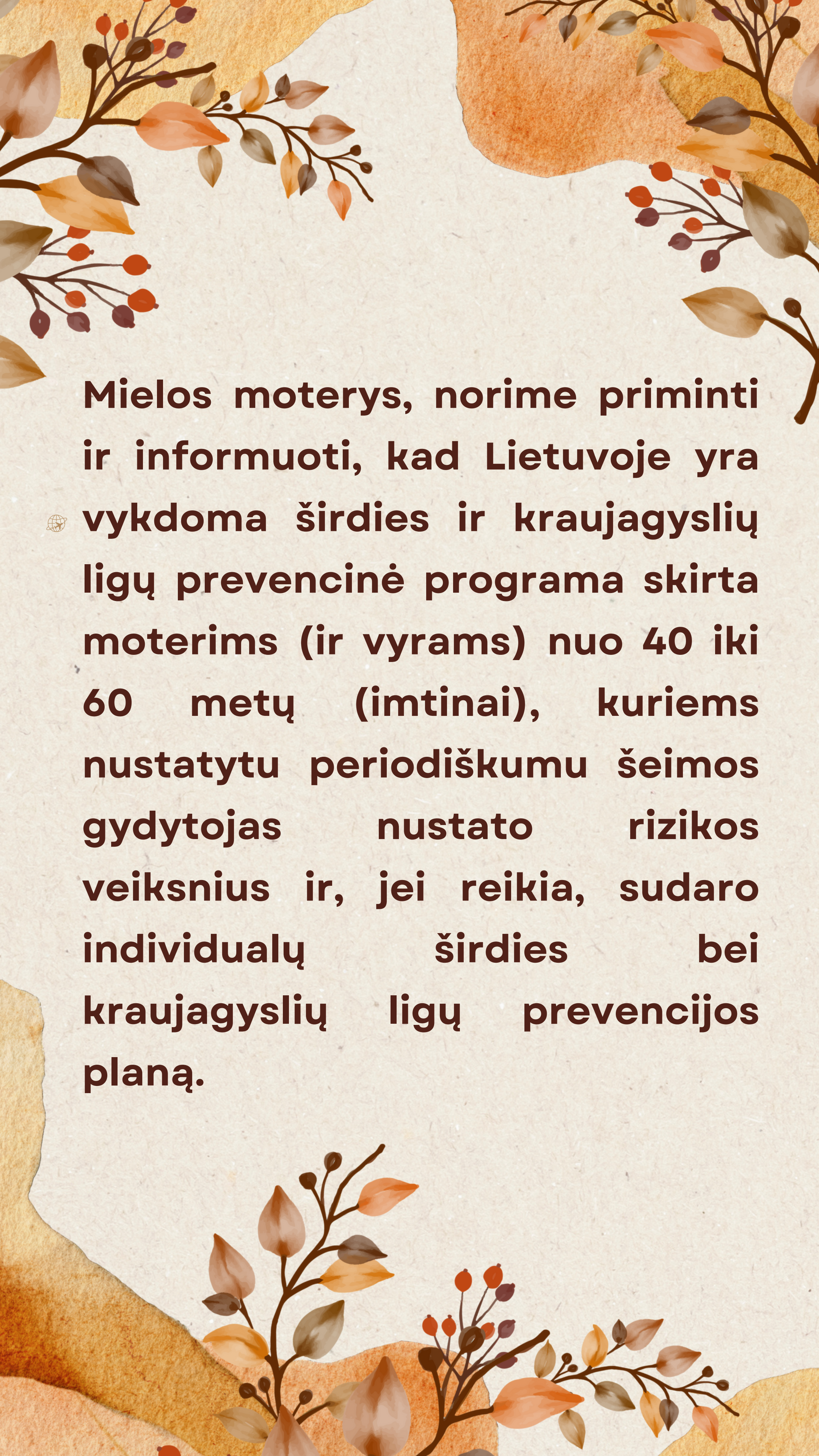


Spalio 18 – Pasaulinė menopauzės diena



 Spalio 18-ąją minima Pasaulinė menopauzės diena. Kasmet šią dieną ypatingas dėmesys sutelkiamas į vieną, su menopauze siejamą aspektą. Ankstesniais metais buvo aktualizuojamos nuotaikų kaitos, kaulų sveikatos, antsvorio, onkologijos temos. Šiomet Pasaulinės menopauzės dienos pokalbių objektas – širdies ir kraujagyslių sistemos ligos.




Kaip visame pasaulyje, taip ir Lietuvoje širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis. Higienos instituto duomenys rodo, kad kraujotakos sistemos ligomis mūsų šalyje kasmet suseraga ir nuo jų miršta vis daugiau žmonių. 2021 m. šiomis ligomis sirgo arti 914 tūkst. Lietuvos gyventojų, o pernai – jau daugiau nei 931 tūkst. Vien užpernai dėl kraujotakos sistemos ligų mirė 23 tūkst. pacientų. Todėl ypač svarbia tampa šių ligų prevencija.



Mielos moterys, norime priminti ir informuoti, kad Lietuvoje yra vykdoma širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta moterims (ir vyrams) nuo 40 iki 60 metų (imtinei), kuriems nustatytu periodiškumu šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos planą.

- 
- Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biure vykdomos programos tikslas: motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką.
 - Užsiėmimų metu sužinosite: apie širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksnius, komplikacijas, mitybos, fizinio aktyvumo, streso reikšmę širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui, išmoksite valdyti stresą bei suprasti savo sveikatos rodiklius.
- 

- 
- **Užsiėmimus veda: gydytojas kardiologas, psichologas, mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo specialistai, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistas.**
 - **Programa vyksta susidarius dalyvių grupei. Programą sudaro 8 užsiėmimai. Užsiėmimai vyksta 1 kartą savaitėje. Vieno užsiėmimo trukmė - 2 ak. v.**
 - ***Dėl dalyvavimo Programoje kreipkitės į visuomenės sveikatos biurą telefonu: 8676 84313***

Mielos moterys, norėdamos rūpintis kitais, pirmiausiai privalote pasirūpinti savimi. Tai ne egoizmas, tai būtinybė.

