

# GYDYTOJO PATARIMAS

Reklaminis leidinys apie mūsų sveikatą

2015 (7) Nr. 1

## Įvadinis žodis

Reklaminis leidinys „Gydytojo patarimas“ tai medicinos centro „Salumeda“ leidinys, skirtas Bomelio ir Bomelio Vitės mikrorajonų gyventojams. Šiuo leidiniu siekiame gyventojams skleisti informaciją apie sveikatą, supažindinti su naujovėmis medicinos srityje, patarti rūpimais sveikatos klausimais, pristatyti kiekvienam iš mūsų svarbias galimybes pasirūpinti savo sveikata. Juk tik žinojimas padeda pasiekti tikslo – būti sveikam, o susirgus – greičiau pasveikti. Netgi garsus filosofas, rašytojas, kultūros veikėjas VYDŪNAS štai ką yra pasakęs apie sveikatą: „Išminties nevaldomos asmens jėgos žmogų nuveda į visokias ligas, ir jam tenka gydytis. O jeigu jau sunku yra išmintingai gyventi ir išlaikyti sveikatą, tai dar sunkiau bus susirgus pasveikti. Neišmintingasis elgiasi ir toliau kaip įpratęs. Ir nuolatai taip gamina ligoms sąlygas. Nuolatai daro, kas kenkia sveikatai“.

Todėl kiekvienam šio leidinio skaitytojui, kiekvienam medicinos centro „Salumeda“ pacientui linkime kuo stipriausios sveikatos, ištvermės vasaros dienomis ir kuo daugiau žinių apie galimybes pasirūpinti savo sveikata.

Su pagarba ir šilčiausiais linkėjimais,  
Medicinos centras „Salumeda“

## Medicinos centras „Salumeda“

Sportininkų g. 16, Klaipėda  
Tel. 8-46-247267  
Mob. 8-609-86114  
El. p. [bendras@salumeda.lt](mailto:bendras@salumeda.lt)

Darbo laikas  
**Pir-Pen 8.00-18.00 val.**

Teikiamos paslaugos:

- Šeimos gydytojo konsultacijos;
- Gydytojo kardiologo konsultacijos;
- Ambulatorinė vaikų ir suaugusių reabilitacija;
- Sunkiai sergančių pacientų slauga namuose;
- Vaikų sveikatos priežiūra;
- Profilaktinės sveikatos programos;
- Laboratoriniai tyrimai;
- Vairuotojų sveikatos tikrinimai;
- Dirbančiųjų sveikatos tikrinimai;
- Pirmosios pagalbos ir higienos įgūdžių mokymai.

Leidinyje „Gydytojo patarimas“ platinamas du kartus per metus nemokamai.

Dėl leidinyje pateiktos informacijos prašome kreiptis į medicinos centro „Salumeda“ registratūrą.

Tiražas: 1 700 vienetų.

**Tik būdami kartu, dirbdami išvien, siekdami sąžiningos medicinos mes galime pasiekti puikių rezultatų – mūsų ir mūsų artimųjų puikios sveikatos.**

## ŠEIMOS MEDICINA – ŠEIMOS SVEIKATOS GARANTAS

Šeimos gydytojas – tai Jūsų patarėjas visais sveikatos klausimais, kuris rūpinasi Jūsų šeimos sveikata – ne tik gydymu, bet ir sveikatos išsaugojimu bei gerinimu, ligų profilaktika, stebi lėtinių ligų eigą, padeda surasti reikalingą specialistą. Pacientas pirmiausiai turi kreiptis į šeimos gydytoją, kuris sprendžia, kokios pagalbos jam reikia. Šeimos gydytojo tikslas – kuo greičiau ir tiksliau nustatyti sveikatos sutrikimą, numatyti gydymo metodus bei tapti patikimu Jūsų sveikatos problemų sprendimo partneriu.

Medicinos centras „SALUMEDA“ yra sudaręs sutartį su Klaipėdos teritorine ligonių kasa, todėl centre registruotiems ir apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu asmenims medicininės paslaugos teikiamos NEMOKAMAI.

Džiaugiamės, kad turime galimybę, esant poreikiui, atlikti bendrą kraujo ir šlapimo, CRB tyrimą, elektrokardiogramą per 3 min.

Šeimos gydytojo konsultacijos metu galima išspręsti net iki 80 proc. visų Jūsų sveikatos problemų. Jeigu problemos gana rimtos ir viršija šeimos gydytojo kompetencijos ribas, Jūs visuomet būsite nukreiptas gydytojo specialisto konsultacijai.

Centre nuolat vykdomos sunkių susirgimų prevencinės programos (gimdos kaklelio, krūties, storosios žarnos, prostatos vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų prevencinės programos) apmokamos Privalomojo sveikatos fondo lėšomis. Prevencinės sveikatos patikrinimo programos skirtos ligai nustatyti ankstyvoje stadijoje, kad nedelsiant būtų imtasi reikiamų priemonių jai įveikti, neleisti plisti ir komplikotis.

Jau dabar registruokite savo vaikus profilaktinei sveikatos apžiūrai. Tokiu būdu suspėsite laiku apsilankyti pas šeimos gydytoją, reikiamus specialistus, pasitikrinti dantukus pas odontologą ir gauti medicininę pažymą apie Jūsų vaikų sveikatos būklę. Prie medicinos centro prirašytiems pacientams profilaktinis patikrinimas atliekamas ir mokinio/darželinuko pažyma išduodama nemokamai. Kviečiame per vasaros atostogas pasirūpinti vaikų sveikata ir ramiai laukti naujų mokslo metų.

Medicinos centro „SALUMEDA“ privalumas ir darbo tikslas – šiltas ir supratingas bendravimas su pacientais. Visada malonu kreiptis į gydymo įstaigą, kurioje esi laukiamas, kurioje Jus ir Jūsų šeimą pažįsta medicinos personalas, kai profesionalus šeimos gydytojas ir paslaugūs slaugytojai pasiruošę padėti išspręsti iškilusias sveikatos problemas bei patarti, kaip išvengti arba apsisaugoti nuo įvairiausių ligų. Siekiame, kad kiekvienas pacientas liktų patenkintas, suprastas, išsiaiškinęs jam kylančius klausimus bei išsprendęs jį kamuojančią problemą.

Mūsų medicinos centre visada laukiami ir nuolatiniai, ir nauji pacientai. Konsultacijų laikas, išskyrus skubius atvejus, derinamas iš ankto. Registruotis galima telefonu arba medicinos centre. Registratūros darbuotojai su Jumis suderins vizito laiką.

**Branginkite savo sveikatą.**

Jūsų šeimos gydytoja,  
Nelė Pranaitienė

AKCIJA

„SVEIKAS AŠ – SVEIKA ŠEIMA“

AKCIJA

Visiems prisirašiusiems prie medicinos centro „Salumeda“ šeimos gydytojų VISĄ RŪGPJŪČIO MĖNESĮ nemokamai bus atliekami šie tyrimai:

**kalis, natris, kreatininas, šlapalas, cholesterolis, bendras šlapimo tyrimas, bendras kraujo tyrimas**

Sužinok apie savo sveikatą ir laiku apsisaugok nuo lėtinių ligų neigiamo poveikio!

Išsamesnė informacija ir registracija tyrimams tel. 8-46-247 267 arba 8-609-86114.



Statistika byloja, kad vienas iš trijų pasaulio gyventojų turi padidėjusį kraujo spaudimą. Pavojinga yra tai, kad dauguma žmonių nežino, kad jų kraujospūdis padidėjęs. O jeigu ir žino, tai nesigydo. Tad kas yra tas kraujospūdis ir ką apie jį turime žinoti?

Kraujospūdis – tai kraujo slėgis į kraujagyslės sienelę, ritmiškai augantis ir krentantis sulig kiekvienu širdies dūžiu. Jei tas spaudimas per didelis, pakenkiamos kraujagyslių sienelės, storėja širdies raumuo, atsiranda pokyčių inkstuose, smegenyse, akyse. Taip pat padidėja kraujagyslių plyšimo ir kraujo išsiliejimo pavojus.

Padidėjęs kraujospūdis – pavojingas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys. Todėl įsiminkite, kad optimalus suaugusio žmogaus kraujospūdis yra 120/80 mmHg. Pavojaus nėra, jeigu šis skaičius neviršija 140/90 mmHg. Tačiau jei kraujospūdis didesnis už 140/90 mmHg – būtina susirūpinti.



Kraujo tėkmės jėga kiekvieno širdies susitraukimo pradžioje didėja, o vėliau mažėja. Todėl kraujo spaudimas išreiškiamas dviem skaičiais. Pirmasis, didesnis skaičius, atspindi širdies susitraukimo sukurtą spaudimą ir yra vadinamas sistoliniu. Antrasis, mažesnis skaičius, atspindi spaudimą kraujagyslėse širdžiai ilsintis ir yra vadinamas diastoliniu. Tik reiktų žinoti, kad kraujospūdis nėra pastovus dydis. Vienas ar du jo pakilimai – tai dar ne liga. Kraujo spaudimas gali pakilti susijaudinus, parūkius, geriant daug kavos, dirbant, sportuojant. Kraujospūdis laipsniškai didėja ir su amžiumi. Kartais jis pakyla tik gydytojo kabinete. Toks reiškinys vadinamas „baltojo chalato“ hipertenzija. Dėl to neretai išsigąstama. Norint įsitikinti, kad tai tikrai „baltojo chalato“ hipertenzija, kraujospūdžio matavimą reikia pakartoti 10-15 min. ramiai pasėdėjus kabinete

arba namuose. Kai kurie tokią hipertenziją turintys žmonės ilgainiui susergera stabilia arterine hipertenzija.

Vienintelis simptomas ligos pradžioje – padidėjęs kraujospūdis. Kiti simptomai atsiranda vėliau, prasidėjus komplikacijoms, kurios gali pasireikšti: galvos skausmu ir svaigimu, pykinimu, vėmimu, praeinančiu paralyžiumi, spaudžiančiais skausmais krūtineje, pilve, net sąmonės sutrikimais ar regėjimo pablogėjimu.

Pavojinga yra tai, kad dauguma žmonių nežino, kad jų kraujospūdis padidėjęs, nes pakankamai gerai jaučiasi arba tokius simptomus kaip galvos svaigimas ar regėjimo pablogėjimas priskiria patiriamam nuovargiui bei stresui. O jeigu ir žino, tai nesigydo, nes nemano, kad tai rimta. Skundai paprastai atsiranda tik tuomet, kai širdis, kraujagyslės ir kiti organai negrįžtamai pažeidžiami. Todėl labai svarbu anksti nustatyti padidėjusį kraujospūdį ir laiku pradėti sistemingai jį gydyti.

Ar padidėjęs kraujospūdis, ar ne, turėtų spręsti gydytojas, reguliariai jį matuodamas. Tačiau kiekvienas mūsų, sulaukęs 35-erių ir daugiau metų, bent karta per metus turėtų pasitikrinti kraujospūdį. Nustačius jo padidėjimą, patartina įsigyti kraujospūdžio matavimo aparatą ir ryte bei vakare pasimatuoti pačiam. Tai nėra sudėtinga. O jeigu neturite kraujospūdžio matavimo aparato namie, visada kraujospūdį galite pasimatuoti vaistinėje.

Nedaug padidėjusį kraujospūdį galima sumažinti įvertinus savo kūno svorį. Jeigu jis viršija normą, reikia rinktis mažiau kaloringą maistą, nepersivalgyti, vartoti mažiau cukraus, druskos, atsisakyti saldumynų ir gardėsių, vengti riebaus maisto, mėsos patiekalus pakeisti žuvimi, valgyti daug žalių daržovių, vaisių. Pagrindinis riebalų šaltinis turėtų būti alyvuogių, saulėgrąžų, rapsų aliejus. Svarbiausia – kuo mažiau sviesto, grietinėlės ir grietinės. Žinoma, nepamirškite gerti pakankamai vandens ir atsisakyti žalingų įpročių. Rūkymas – vienas didžiausių širdies sveikatos priešų. Stresas, įtampa – taip pat gali padaryti žalą jūsų širdžiai. Tad išmokite atsipalaiduoti, pailsėti, nepulti į paniką stresinėse situacijose. Suprantama, kad ne visiems iškart pavyksta pakeisti mitybą ir gyvenimo būdą, tačiau patikėkite, pastangos atsipirks ir su kaupu.

Jeigu jūsų kraujospūdis yra didesnis už 140/90 mmHg – kreipkitės į gydytoją, kuris patars kaip elgtis, esant poreikiui, išrašys vaistus. Jokių būdu neužsiimkite „savigyda“. Sprendimą padidėjusį kraujospūdį gydyti vaistais priima tik gydytojas. Jei sistolinis AKS >180 mmHg ar diastolinis >110 mmHg gydymas vaistais pradedamas iš karto, neatsižvelgiant į bendrąją riziką. Pacientams, kurių AKS >140/90 mmHg ir didelė rizika, taip pat pradedamas medikamentinis gydymas. Pacientams, kurių rizika didelė ar labai didelė bei sergantiems cukriniu diabetu ar esant inkstų pažeidimui, tikslinga pradėti mažinti jau aukštą normalų AKS ir palaikyti jį <130/80 mmHg.

Antihipertenziniai vaistai turi ne tik mažinti kraujo spaudimą, bet ir būti saugūs, patogūs vartoti ir mažinti kardiovaskulinį sergamumą ir mirtingumą. Kasdieninėje praktikoje dažniausiai prireikia vaistų derinių. Jei pacientas serga keliomis ligomis, svarbia problema tampa daugybės vaistų tarpusavio sąveikos. Tokiems pacientams reikalinga ypatingai gera klinikinė priežiūra, kurią gali užtikrinti medicinos centro „SALUMEDA“ šeimos gydytojo ir gydytojo kardiologo bendradrabiavimas. Hipertenzija turi būti gydoma pastoviai, o ne pripuolamai. Laikantis gydytojo rekomendacijų ir nuolat kraujospūdį kontroliuojant, galima išvengti hipertenzijos komplikacijų.

Pagrindinės klaidos, kurias daro pacientai, besigydantys arterinę hipertenziją: daugelis turinčiųjų aukštą kraujospūdį apie tai nežino, nes nematuoja; žinantieji, kad jų kraujospūdis padidėjęs, nesigydo, nes nieko nejaučia; paskirtus vaistus vartoja nereguliariai, tik tada, kai pajunta simptomus; reguliariai nematuoja kraujospūdžio namie; užsiima „savigyda“, nutraukinėja gydymą, klauso draugų ir kaimynų patarimų.

Jei turite problemų dėl aukšto kraujospūdžio, nepavyksta jo normalizuoti, kviečiu Jus atvykti į medicinos centrą „SALUMEDA“ ir su manimi pasikonsultuoti bei aptarti tolimesnes gydymo galimybes!

Jūsų gydytojas kardiologas,  
Valdimaras Virketis

### KADA MUMS REIKIA MAGNIO?

Magnis saugo kraujagysles nuo aterosklerozės ir jos komplikacijų – insulto bei infarkto, atpalaiduoja raumenis, reguliuoja streso hormonų išsiskyrimą bei gerina medžiagų apykaitą. Todėl net ir nesergantiems širdies ligomis, bet jaučiantiems magnio trūkumo požymius: mėšlungį, nuovargį, nervingumą, silpnumą, rekomenduojama papildomai vartoti magnio. Ypač jei vasarą daug dirbate, sportuojate, ruošiatės aktyviai atostogauti, keliauti. Taip pat magnio daugiau turėtų gauti nėščiosios, krūtimi maitinančios moterys. Besilaukianti mama jaudinasi ir dėl būsimo vaikelio, ir dėl būsiančių problemų, o kur dar pykinimas, vėmimas, jautri gimda! Pastebėta, kad magnis mažina patinimus, malšina gimdos spazmus, saugo nuo traukulių, gerina bendrą savijautą, padeda išnešioti ir pagimdyti sveiką vaikelį.

### PIRMINĖ PROFILAKTIKOS PROGRAMA VYRAMS IR MOTERIMS

Rugpjūčio ir rugsėjo mėnesiais medicinos centre „Salumeda“ taikoma nuolaida pirminėms profilaktikos programoms, kurias sudaro svarbiausi laboratoriniai tyrimai. Įvertinama **kasos, inkstų veikla, kraujo riebalų bei cukraus kiekiai, skydliaukės veikla (moterims) ir prostatos vėžio žymuo (vyrams).**

Profilaktikos programos kaina:

Vyrams – **16 EUR** (įprasta kaina – 18,50 EUR)

Moterims – **18,50 EUR** (įprasta kaina – 21,80 EUR)

Kviečiame medicinos centre „Salumeda“ pasimatuoti ir **sužinoti savo arterinį kraujospūdį**, kurį Jums pamatuos mūsų slaugytojai.

Odontologinės pagalbos paslaugos prie medicinos centro „Salumeda“ prisirašiusiems pacientams teikiamos **sveikatos centre „Narema“**

### PIRMINĖ PROFILAKTIKOS PROGRAMA VAIKAMS\*

**25 EUR** (įprasta kaina – 32,10 EUR)

\*Bendras kraujo, šlapimo tyrimas, ENG, bendras baltymas, vit. D, feritinas, fosforas, geležis, kalcis, kalcis (ionizuotas), kalis, magnis, natris.



REABILITACIJOS IR SVEIKATINGUMO PASLAUGOS

Salumeda  
Medicinos paslaugos