

## **MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto 2023–2024 mokslo metų veiklos ataskaita**

***Svarbiausias mūsų tikslas - ugdant sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius, skatinti visapusiškai sveiką senėjimą. To siekiame ir sieksime visų mūsų bendromis pastangomis. Toliau pateikiame bendrą renginių bei paskaitų veiklos ataskaitą.***

MČTAU Sveikos gyvensenos fakultetas 2023–2024 mokslo metais, vykdydamas tęstinį mokymą „Sveikos gyvensenos ugdymas ir mokymai apie ūmių ir lėtinių ligų rizikos veiksnius ir savikontrolės principus“, kasdien organizavo fizinio aktyvumo užsiėmimus. Universiteto klausytojai galėjo pasirinkti tinkamą mankštą pagal fizinį pajėgumą, sveikatos būklę ir amžių. Fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti svorį; judėjimas palaiko gerą sveikatos būklę ir padeda kovoti su ligomis; fizinė veikla gerina emocinę būklę; judėdami tampame energingesni; fizinė veikla užtikrina miego kokybę; fizinis aktyvumas gerina intymaus gyvenimo kokybę; judėjimas gali tapti puikiu laiko leidimo būdu, o svarbiausia – būdami fiziškai stipresni ir aktyvesni, išmoksime negriūti. Juk griuvimai yra labai dažna pagyvenusių žmonių negalios ir mirties priežastis. Kritimų pasekmės stipriai sutrikdo žmonių sveikatą, didina jų socialinę izoliaciją ir pablogina gyvenimo kokybę.

Vienas iš svarbiausių ir aktualiausių renginių buvo dvi sveikatinimo konferencijos. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras organizavo pažintinį forumą „Visuomenės sveikatos specialistų patarimai bendruomenei“ ir pristatė NVSC specialistų pranešimus aktualiomis visuomenės sveikatai temomis. Renginio dalyviai klausėsi pranešimų apie užkrečiamųjų ligų grėsmes, paslaugų saugą grožio salonuose, pirtyse, baseinuose ir kitur; įvairių aplinkos veiksnių – triukšmo, elektromagnetinių laukų, oro taršos patalpų mikroklimato – poveikį sveikatai ir patarimų, kaip juos kontroliuoti, biocidinių produktų saugų naudojimą buityje. Apie tai kalbėjo Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) Vilniaus departamento specialistai. Pasak Nacionalinio visuomenės sveikatos centro direktorės Rolandos Lingienės, šiame susitikime specialistai pristatė itin aktualią ir kiekvienam svarbią informaciją.

Kitą konferenciją padėjo organizuoti Vilniaus kolegijos dėstytojai ir studentai pavadinimu „Amžėjimas ir sveikata. Apie su amžėjimu susijusį gyvenimą kalbėjo Simona Paulikienė, VIKO SPF Slaugos katedros docentė ir Gabrielė Rudvalytė, VIKO SPF SL22 gr. studentė. Pranešimo metu buvo aptariamas amžėjimo procesas, kaip galimos lėtinės ligos fiziškai ir psichologiškai paveikia žmones, kaip reikia elgtis sužinojus savo diagnozę bei palaikyti gerą psichologinę būseną.

Apie radiologinius onkologinių ligų diagnostikos ir gydymo metodus bei jonizuojančiosios spinduliuotės poveikį žmogui aiškino Dovilė Paškonytė, VIKO SPF sveikatai palankus maitinimasis amžėjant - vienas iš kertinių elementų, lemiančių fizinę sveikatą. Remiantis naujausia mokslinė literatūra, pranešime buvo apžvelgiama, kaip kasdien maitintis sveikatai palankesniais produktais, jaustis geriau ir išsiugdyti tinkamus įpročius. Taip pat buvo diskutuojama apie pažintines funkcijas ir raumenų jėgą: tarpusavio ryšį ir lavinimąsi vyresniame amžiuje.

Paskaita – diskusija „Europos sveikatos sąjunga“, kurią detalčiai pristatė Vytenis Andiukaitis: gydytojas, istorikas, Lietuvos politinis bei visuomenės veikėjas, Lietuvos nepriklausomos valstybės atstatymo akto signataras. Lektorius akcentavo, kad jau keleri metai sveikatos ekspertai iš įvairių šalių kuria galimybę turėti vienodai prieinamas sveikatos paslaugas visiems Europos Sąjungos piliečiams. V. Andiukaitis subūrė iniciatyvinę grupę, į kurią įeina garsiausių Europos universitetų mokslininkai, įtakingi Briuselio politikai ir pradėjo veiksmus dėl Europos Sąjungos gairių įgyvendinimo. Praėjusių metų rudenį iniciatyvinė grupė išleido knygą "European health union. A blueprint for generations (Europos sveikatos sąjunga: pasiūlymai ateities kartoms). Tai pirmasis lietuvių sudarytas, anglų kalba Briuselyje išleistas, Italijos, Olandijos, Prancūzijos,

Vokietijos sveikatos ekspertų leidinys, kuriame aptariami scenarijai, kaip išjudinti sustabarėjusias Europos Sąjungos institucijas ir įsteigti Europos sveikatos sąjungą. Tai vienos iš svarbiausių lektoriaus žinių apie Europos Sąjungos sveikatos politiką. Teoriniai – praktiniai seminarai buvo organizuojami vieną kartą per savaitę. Iš viso organizuota 30 susitikimų. Mokslo metus pradėjome sveikatinimo renginiu „Fizinio aktyvumo sklaida“, kurį organizavo Akmenės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras ir Sveikatos stiprinimo fondas. Klausėmės pažintinės paskaitos „Vyresnio amžiaus žmonių traumų prevencija“, dalyvavome praktiniuose jogos, pusiausvyros užsiėmimuose. Labai svarbu kiekvienam suprasti, kodėl būtina kasdien judėti, treniruotis, daug vaikščioti ir užsiimti fizine veikla.

MČTAU ir įmonė „Audio Medika“ organizavo sveikatinimo forumą „Reikia išmokti sveikam išlikti“ (pagal Vydūną). Visiems dalyviams buvo atliekami klausos vertinimo tyrimai. Atliekant tyrimus, vyresni žmonės buvo individualiai konsultuojami dėl neprigirdėjimo, teikiami patarimai, kur kreiptis ir ką daryti norint atstatyti buvusią klausos funkciją. „Kelionės ir gresiančios ligos“ – taip savo paskaitą pavadino užkrečiamųjų ligų specialistas prof. Saulius Čaplinskas ir pateikė išsamią informaciją ne tik apie ligas, bet ir apie skiepus, kurie padės išvengti labai rimtų ligų, tokių kaip erkinis encefalitas. Užkrečiamųjų ligų specialistas papasakojo, kokie negalavimai gali nutikti lankantis egzotiškose šalyse. Ne paslaptis, kad reikia saugotis uodų įkandimų. Mat nuo jų galima užsikrėsti maliarija. Taip pat gali būti lašiniu būdu per orą plintančios infekcijos, pavyzdžiui, gripas, raudoniukė, tymai, difterija. Kasmet Lietuvoje registruojami įvežtinių ligų atvejai iš įvairiausių šalių. Vis dėlto profesorius nuramino per daug nesijaudinti dėl galimo įvežtinių ligų protrūkio. S. Čaplinskas patarė visiems keliautojams, prieš vykstant į kitą šalį, pasidomėti, kokių užkrečiamųjų ligų rizika toje šalyje yra.

Lektorius infektologas reanimatologas Liucijus Ambraška skaitė paskaitą „Ar išmoktos Covid – 19 pamokos?“ ir klausytojams priminė prieš keletą metų buvusią pandemiją. Nors ligos simptomai labai panašūs, bet atsirado ir naujesnių. Vieni pirmųjų kovido simptomų – karščiavimas, sloga, nuovargis, gerklės perštėjimas. Gali būti pilvo skausmas ir viduriavimas. Kovidą galima supainioti ir su peršalimu ar kita infekcija. Tikslius rezultatus rodo tyrimai.

Remintis sveikos gyvensenos nuostatomis, buvo organizuotos keturios paskaitos racionalios mitybos klausimais: „Sveikas ir nesveikas maistas“, kurį skaitė Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas prof. Rimantas Stukas. Profesoriaus paskaitos itin mėgstamos Universiteto studentų ir sulaukia nemažai klausimų dėl kasdieninės mitybos sergant tam tikromis ligomis. Paskaitą - diskusiją „Vyresnių žmonių maitinimosi ypatumai“ pravedė Santaros klinikos dietistė Erika Dzimidaitė, kuri, kalbėdama apie vyresnių žmonių mitybos ypatumus, stengėsi atkreipti dėmesį į pagrindines maitinimosi problemas. Kitą paskaitą - diskusiją „Maitinimosi ir gyvensenos poveikis uždegiminiam procesui“ skaitė Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto ir Medicinos technologijų ir dietetikos Katedros antro kurso studentė Skaistė Rimeikaitė. Sveikos gyvensenos fakultete studentai klausėsi įdomios paskaitos-diskusijos „Mano sveikata – mano rankose?“ Šią temą gvildeno „Vilnius sveikiau“ visuomenės sveikatos stiprinimo mitybos specialistė, dietistė Jūgnė Jūnė Jonušaitė.

Sveikos gyvensenos fakulteto klausytojai Naujuosius 2024 metus pradėjo VU Medicinos fakulteto Odontologijos programos III kurso studentės Ulos Linkevičiūtės paskaita „Kasdienė dantų priežiūra“. Higienos instituto Sveikatos mokymo centro specialistė Vida Dubinskienė pristatė klausytojams teorinius ir praktinius pirmosios pagalbos suteikimo pagrindus. Mokymų metu lektorė supažindino su situacijomis, kai įvykus nelaimei žmogaus gyvybę dažnai lemia pirmosiomis minutėmis suteikta tinkama pagalba ir laiku pradėtas gaivinimas. Nustatyta, kad sustojus širdžiai ir pradėjus gaivinti greičiau kaip per 4 minutes, pavyksta išgelbėti net iki 50 % nukentėjusiųjų.

Lektorė gydytoja homeopatė fitoterapeutė Zofija Tikuišienė parengė ir skaitė paskaitą – diskusiją „Vaistažolių nauda kiekvienam“. Klinikinė fitoterapija yra pagrįsta endobiogeniniu požiūriu į žmogų, susiformuoja į medicinos discipliną ir padeda universaliai palaikyti sveikatą bei individualiai spręsti sveikatos sutrikimų ir jų prevencijos klausimus.

Santaros klinikos kardiologas prof. Pranas Šerpytis paskaitoje „Prieširdžių virpėjimas“ paaiškino, kad Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, šia patologija pasaulyje serga daugiau nei 33 mln. žmonių. Maždaug kas trečias žmogus nuo 55 metų. Apie tai, kaip laiku pastebėti organizmo siunčiamus signalus, įspėjančius apie prieširdžių virpėjimą bei kaip to išvengti ir buvo akcentuota paskaitos metu.

Paskaitoje – diskusijoje „Vėžio ir imuninės sistemos sąveika, navikų imunoterapija“, kurią skaitė gydytojas onkoimunologas dr. Marius Strioga, buvo akcentuojama, kad žmogaus imuninė sistema saugo organizmą nuo kenksmingų aplinkos, ir ne tik, veiksmų: mikrobu, ne mikrobu, virusų, parazitų, bakterijų, pirmuonių, grybelių, nuo fizinio poveikio, nuo paplitusių baltymų ar navikinių ląstelių. Deja, gyvos vėžio ląstelės imuninė sistema pažinti negali.

„Paros ritmo įtaka sveikatai“. Lektorė: med. dr., vidaus ligų gydytoja, sveikatos vadybos magistrė Anžela Slušnienė pristatė sveikos gyvensenos fakulteto klausytojams įomiją ir naudingą informaciją.

„Cukrinis diabetas: kaip jo išvengti ir kaip gydytis?“ Santaros klinikos endokrinologė gydytoja dr. Agnė Abraitienė paskaitoje akcentavo, kad visiems reikia atidžiai stebėti savo organizmo būklę, nuosekliai, bent kartą per metus, atlikti kraujo ir šlapimo tyrimus. Cukrinis diabetas yra praktiškai besimptomis, todėl labai svarbu nepraleisti ligos pradžios.

Biochemijos instituto Gyvybės mokslų centras supažindino su NAD arba nikotinamido adenino dinukleotidu, kuris yra gyvybinė jėga slypinti kiekvienoje ląstelėje ir atliekanti daugiau kaip 500 ypač svarbių funkcijų. NAD molekulė ne tik suteikia mūsų organizmui energijos, atlieka svarbų vaidmenį tvarkant DNR pažaidas, bet ir yra mūsų imuninės sistemos sergėtoja. Įdomu tai, kad toks tyrimas atliekamas sauso kraujo lašo mėginiuose. Instituto atstovai pakvietė visus susirinkusius dalyvauti didelio masto populiacijos tyrime ir sužinoti savo NAD lygį nemokamai. Santaros klinikos endokrinologė gydytoja dr. Agnė Abraitienė paskaitoje akcentavo, kad visiems reikia atidžiai stebėti savo organizmo būklę, nuosekliai, bent kartą per metus, atlikti kraujo ir šlapimo tyrimus.

„Miego sutrikimai ir kaip jų išvengti“ „Kardiolitos“ klinikos gydytoja Dalia Matačiūnienė paskaitos dalyviams pristatė miego sutrikimus bei prevencines priemones jų šalinimui. Dažniausi miego pokyčiai senatvėje – sumažėjusi miego trukmė, sunkumas užmigti, pasikeitęs miego laikas, ankstyvas nubudimas, trumpesnis gilaus miego laikas. Rimtesnių senatvinių miego pokyčių pradeda atsirasti vyresniems nei 75 metų amžiaus žmonėms. Beje, senyvi asmenys pusantro karto dažniau nei jauni skundžiasi miego sutrikimais. Miego kokybei turi įtakos amžius, aplinkos pokyčiai, psichologinė žmogaus būseną, vartojami gydytojo paskirti medikamentai ir kt. Ar miegojimo trukmė ir kokybė priklauso nuo paties paciento nusiteikimo ir pasiruošimo miego procesui, ar galima be vaistų išgydyti nemigą ir patarė lektorė D. Matačiūnienė.

Gausiai rinkosi studentai į fizinės sveikatos vertinimo forumą. Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universitetas (MČTAU), Geros savijautos centras „Sanus“ ir Vilniaus kolegija pakvietė senjorus į fizinės sveikatos vertinimo forumą „Mokykimės negriūti“. Tai jau tradicinis pavasario renginys, kuriame dalyvavo stipri medikų, dietologų, studentų - kineziterapeutų komanda, atliekanti žmonėms taip reikalingą sveikatos patikrą. Forumo dalyviams Geros savijautos centro „Sanus“ specialistai ir Vilniaus kolegijos studentai atliko fizinės sveikatos vertinimą: segmentinę kūno masės analizę, kuri parodė kūno svorį, riebalų, kaulų ir raumenų masę, metabolinį amžių bei kitus naudingus dalykus. Taip pat buvo atliekamas fizinio pajėgumo testavimas ir fizinės būklės įvertinimas, kurio metu buvo stebimi kūno pusiausvyros ir koordinacijos testai, lankstumas. Forumo dalyviams sporto

trenerė Natalija Kaselienė padėjo nustatyti rankos jėgos matavimus dinamometru viršutinės kūno dalies raumenų jėgai įvertinti. Kvėpavimo ir judesio trenerė Rasa Paulauskienė visiems dalyviams atliko gyvybinės plaučių talpos matavimą spirometru normaliai plaučių funkcijai nustatyti ir pateikė vertinimus. Patarė, kaip taisyklingai kvėpuoti persirgus plaučių uždegimu, bronchitu ar kitomis kvėpavimo sistemos ligomis. Būsiami 32 Vilniaus kolegijos kineziterapeutai pateikė naudingų patarimų kaip lavinti testuojamas fizines ypatybes - kūno pusiausvyrą, koordinaciją ir lankstumą, patarė senjorams, kokią mankštą geriau atlikti, norint sustiprinti kai kurias judamojo aparato funkcijas.

Bene linksmiausia šventė vyko pavasariškai šiltą sekmadienio pavakarę sostinės Lukiškių aikštėje, kur klegėjo apie 200 šokių entuziastų iš visos Lietuvos. Šitaip Vilniaus LDANCE linijinių šokių kolektyvas, vadovaujamas D. Lesickienės, paminėjo Tarptautinę šokio dieną. Tarp šventiškai nusiteikusių ir pasipuošusių šokėjų pirmą kartą į ritmą kojas kilnojo ir Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto Sveikos gyvensenos fakulteto šokių mankštos grupės, vadovaujamos V. Vaitkaus, šokėjos. Universiteto studentės buvo pasipuošusios spalvingais marškinėliais ir ryškiai oranžinėmis skarelėmis. Skambant smagiai muzikai ir šviečiant pavasario saulutei šokio ritmu linksminosi senoliai ir žiūrovai. MČTAU Sveikos gyvensenos fakulteto studentai ir pavasarį, ir vidurvasarį nepoilsiauja ir nesiišli prieš saulutę prie vandens telkinių. Jie visus mokslo metus klausėsi paskaitų ir dalyvavo seminaruose mokydami sveikai gyventi, daug judėti ir įmanomai kuo didesniais žingsniais bėgti nuo senatvės. Tegul pasas meluoja, tegul. O širdis ir protas lieka kaip trisdešimtmečių – taip sako vyresni žmonės. Gal todėl Sveikos gyvensenos fakulteto prodekanas Vytautas Vaitkus net visą vasarą, kiekvieną pirmadienį nuo 10 val. kviečia neabejingus šokiams senjorus mankštinti raumenis ir atidžiai stebėti savo laikyseną.

Sveikos gyvensenos fakultetas kreipėsi į Neurologų asociaciją prašydamas Universiteto studentams pristatyti dažniausiai pasitaikančias neurologines ligas, supažindinti su jų simptomais, prevencija ir gydymu. Tai buvo du mėnesius trukusios paskaitos – diskusijos: „Išsėtinė sklerozė – klatinga liga“, kurią pristatė Santaros klinikų Neurologijos centro gydytoja neurologė doc. Rasa Kizlaitienė, buvo išklaudyta itin atidžiai. Išsėtinė sklerozė – centrinės nervų sistemos (galvos ir nugaros smegenų) lėtinė liga, kuri dažniausiai diagnozuojama jauniems žmonėms. Dėl progresuojančio nervų sistemos pažeidimo sutrinka judėjimo galimybės ir apsitarnavimas, tampa reikalinga šeimos ar visuomenės globa bei priežiūra. Gydytoja doc. Rasa Kizlaitienė pataria neignoruoti minėtai ligai būdingų požymių: jeigu sutriko regėjimas, atsirado dvejinimasis akyse, galūnių arba vienos kūno pusės nutirpimas, rankos ar kojos nusilpimas, pusiausvyros sutrikimas, nestabili eisena, nedelsdami kreipkitės į šeimos gydytoją. Net ir išgirdus diagnozę, geriau nepamiršti savo hobiai, mėgstamos veiklos, darbo. Tai, kad sužinojote, jog sergate išsėtine skleroze, nereiškia, jog jūsų gyvenimas sustojo. Džiaukitės ir vertinkite tai, ką šiuo metu turite.

Paskaita - diskusija „Komandinis darbas neurologijoje: Parkinsono ligos diagnostika ir gydymas“ - tai išsamus darbo pristatymas, kurį atlieka VU Neurologijos ir neurochirurgijos klinikos asistentė, VUL Santaros klinikų Parkinsono ligos ir judėjimo sutrikimų centro vadovė, gydytoja neurologė dr. Rūta Kaladytė Lokominienė. Suprastėjusi uoslė ir skonis gali būti vieni iš pirmųjų Parkinsono ligos simptomų. Vis dėlto, nors liga nepagydoma, ją galima kontroliuoti ir taip gyventi kaip įmanoma kokybiškesnį gyvenimą.

Paskaita – diskusija „Nerimas susilpnėjus atminčiai“. Lektorė: Vilniaus universiteto medicinos fakulteto jaunesnioji asistentė ir VUL Santaros klinikų gydytoja neurologė Eglė Audronytė. Demencija – tai progresuojantis galvos smegenų sutrikimas, kuris gali pažeisti kalbos, atminties, judėjimo, orientacijos, suvokimo ir dar daugiau smegenų sričių.

Įdomi ir visiems naudinga buvo paskaita – diskusija „Epilepsija – sunki ne psichikos negalia“. Lektorius: VUL Santaros klinikų Neurologijos centro gydytojas neurologas doc.

Arminas Jasionis. Gydytojas paaiškino, kad epilepsija – tai smegenų polinkis sukelti priepuolius. 40 proc. priepuolių yra kitos kilmės - tai įvairios ligos, elektrolitų pokyčiai, taip pat uremija gali sukelti priepuolius, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimo poveikis bei kt.

Vyresnio amžiaus žmonėms aktuali paskaita – diskusija „Nerimas susilpnėjus atminčiai“. Lektorė: Vilniaus universiteto medicinos fakulteto jaunesnioji asistentė ir VUL Santaros klinikų gydytoja neurologė Eglė Audronytė. Demencija – tai progresuojantis galvos smegenų sutrikimas, kuris gali pažeisti kalbos, atminties, judėjimo, orientacijos, suvokimo ir dar daugiau smegenų sričių.

Paskaita-diskusija „Apsinuodijimai grybais ir augalais“. Lektorius: gydytojas klinikinės toksikologijos rezidentas Marius Dulinskas. Susitikimo metu buvo pateikta daug naudingų patarimų. Suvalgius valgomųjų grybų paprastai pasireiškia virškinimo problemos. Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia nuodingieji grybai. Lietuvoje auga 400 rūšių grybų, nuodingos iš jų yra 40 rūšių. Dažniausiai apsinuodijimas nuodingais grybais įvyksta supainiojus juos su valgomaisiais grybais. Apsinuodijama suvalgius mažai žinomų ar nepažįstamųjų rinktų grybų, arba pirktų turguje. Grybai yra sunkiai virškinamas maistas. Ypač sunkiai susidoroja vaikai iki 7 metų, vyresnio amžiaus ir jautrią virškinimo sistemą turintys žmonės. Šie žmonės, suvalgę nuodingų grybų, po kelių valandų, gali pajusti tokius simptomus, kaip: sunkumas skrandyje, skausmas viršutinėje pilvo dalyje, pykinimas ir vėmimas, viduriavimas bei kt. Dažnai net nedidelis ypač stiprių nuodingųjų medžiagų kiekis gali sukelti mirtį.

Kasmet pasikviečiame gydytojus geriatrus, kad primintų osteoporozės prevenciją. Paskaita – diskusija „Kaip atitolinti osteoporozę“. Lektorė: geriatrijos gydytoja Eglė Sadauskaitė – Pelikienė. Osteoporozė – tylioji epidemija arba kaulų retėjimas. Kaulų retėjimas paprastai neturi simptomų ir yra neskausmingas, todėl liga pasireiškia gerokai vėliau, atsiradus komplikacijų - kaulų lūžių, dėl kurių ligonis, dėl sutrikusios funkcijos, dažnai prikaustomas prie lovos.

Paskaita – diskusija „Vitamins D poveikio cholizmas“ vyko susirinkus gana nemažai studentų, norinčių kuo daugiau sužinoti apie vitaminą D. Šią temą skaitė Santaros klinikos profesorius Virginijus Šapoka. Lektorius atkreipė dėmesį, kad vitamino D gamybai organizme itin svarbi yra saulės šviesa. Iš viso 80-90 proc. vitamino D organizme pagaminama žmogaus odą tiesiogiai veikiant saulės ultravioletiniams B spinduliams. „Tačiau Lietuvos geografinė padėtis lemia saulės stygių – tamsiais žiemos mėnesiais mūsų šalyje nėra vitamino D gamybai palankių sąlygų. O su maistu gaunamo vitamino D kiekio neužtenka pakankamam lygiui kraujyje išlaikyti“, – teigia prof. V. Šapoka. Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos duomenimis, gruodžio mėnesį Lietuvoje saulėtų valandų skaičius yra net 8-9 kartus mažesnis negu liepą.

Gydytojas pastebėjo, kad būtent gruodžio ir sausio mėnesiais Lietuvoje prasideda peršalimo ligų sezonas, kai kiekvieną savaitę ima daugėti pacientų, sergančių bronchitu, kamuojamų gripo ar plaučių uždegimo. Sergamumas ima slūgti tik pavasarį. Pasak profesoriaus V. Šapokos, Lietuvoje prieš porą metų atliktas tyrimas parodė, kad labai panaši kreivė susiformuoja ir vertinant skaičių žmonių, kurių organizmuose ima trūkti vitamino D. Nustatyta, kad sausį vitamino D trūksta apie 63 proc. suaugusių gyventojų, o pavasarį – net 75 procentams.

Moksliniais tyrimais yra įrodyta, kad jėgos treniruotės turi teigiamą poveikį vyresnio amžiaus žmonių motorinių ir pažintinių funkcijų gerinimui. Fiziniai pratimai padeda gerinti ir palaikyti pažintines funkcijas bei kartu sustiprina raumenų jėgą tuomet, kaip jie atliekami tam tikroms kūno raumenų grupėms. Remiantis tyrimais bei trenerių gyvenimiška patirtimi, kiekvieną savaitės darbo dieną Universiteto salėje vyko naudingi užsiėmimai vyresnio amžiaus žmonėms. Ypač daug studentų susirenka norėdami išmokti sportinių šokių pagrindų, kurių moko treneris Vytautas Vaitkus; treneris taip pat praveda jėgos stiprinimo treniruotes (32). Ne mažiau populiarūs aerobinės ištvermės užsiėmimai (paremti NIA šokio

technika), kuriuos organizavo sporto instruktorė Ingrida Merkininkė (16), o 2024 m. sąmoningo kvėpavimo pratimus organizavo trenerė Rasa Paulauskienė (15).

Sveikatinamosios tempimo mankštos (jogos, pilateso, kalanetikos ir Karolio Dineikos pratybų pagrindu) užsiėmimus organizavo sporto trenerė Natalija Kaselienė (30). Jogos instruktorė Laimutė Janulienė pravedė jogos užsiėmimus (29). Ne mažiau populiarios sveikatinamosios mankštos, kurias pravedė sporto instruktorė Jevgenija Pavliuk (29). Jau keletą metų vyksta vienas judresnių lauko užsiėmimų - diskgolfo žaidimas Vingio parke, kurio entuziastė ir organizatorė Sigita Eimutienė (63).

Sveikos gyvensenos fakultetas Pasaulinę sveikatos dieną šiemet minėjo šeštą kartą. Į renginį gražiausiame sostinės Vingio parke susirinko daugiau kaip 120 sveikos gyvensenos entuziastų. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) nuo 1948 metų kasmet balandžio 7 dieną skelbia Pasaulinę sveikatos dieną. MČTAU, kartu su Lietuvoje esančių trečiojo amžiaus universitetų nariais iš Anykščių ir Zarasų, organizavo Pasaulinės sveikatos dienos renginį „Mano sveikata - mano teisė“. Renginys, kaip ir kasmet, vyko kartu su Pasaulinės sveikatos organizacijos biuro vadove Ingrida Zurlyte, Vilniaus kolegijos direktore Žymante Jankauskiene, Sveikatos priežiūros fakulteto dėstytoja Ramune Komžiene bei studentais (būsimais kineziterapeutais).

*Parengė MČTAU Sveikos gyvensenos  
fakulteto dekanė Viktorija Montvilienė*