




SMEGENŲ SVEIKATA

BALTOJI KNYGA
BALTIJOS ŠALIMS


File Edit Image Select Filter Help

Brain source activity separated into wave lengths


Overall source



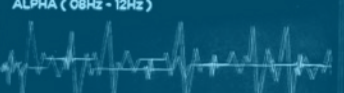
GAMMA (> 30Hz)



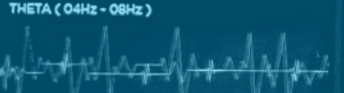
BETA (13Hz - 30Hz)




ALPHA (08Hz - 12Hz)



THETA (04Hz - 08Hz)



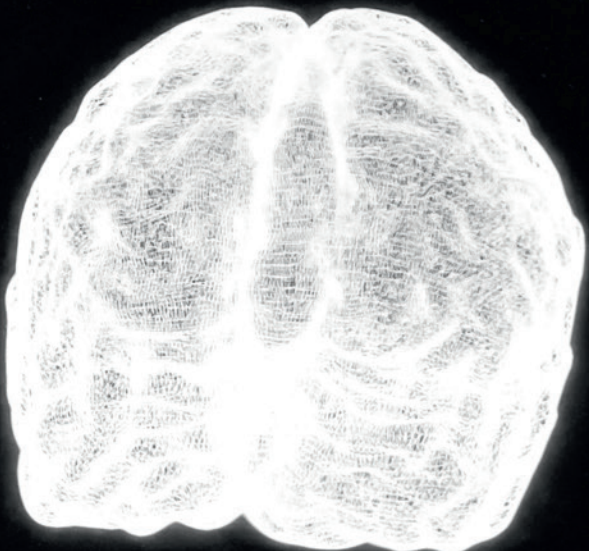
DELTA (< 04Hz)



Collapse Expand About

Brain Wiring Centre

Research & Development



Analyzing all data from the database...

General Data Analysis Compositing

Transform		Relations	
Width	mm	Front	
Location		Turning Axis	
Rotation		Up Axis	
Scale		Face Index	

- Particle Instancing Index / Value
- Surface Deform Index / Value
- Body Index / Value
- Multiresolution Index / Value

MENU/EXIT SELECT/1-2 RESET

Smegenų sveikatos Baltoji knyga Baltijos šalims sukurta siekiant vykdyti sveikatos ir sveikatos priežiūros kokybės gerinimo bei vertės didinimo misiją trijose Baltijos valstybėse – Estijoje, Latvijoje ir Lietuvoje. Šios Baltosios knygos tikslas – aptarti problemas, susijusias su smegenų sveikata, ir pateikti idėjų, kaip šias problemas būtų galima spręsti nacionalinės politikos lygmeniu. Šis dokumentas apima tyrimą dėl esamos smegenų ligų situacijos minėtose trijose šalyse ir atskirai pateikiama trumpa ataskaita apie Lietuvą.

Informacija Baltojoje knygoje pagrįsta duomenimis ir statistine analize, taip pat įžvalgomis iš ekspertinių interviu. Taip pat panaudotos įžvalgos, išsakytos per Smegenų sveikatos apskritojo stalo diskusiją, kurioje gydytojai, pacientų atstovai, politikos formuotojai ir kiti ekspertai dalijosi žiniomis ir praktine patirtimi.

Sveikatos strategijos Baltiją knygą „Biogen“ užsakymu parengė „Rud Pedersen Public Affairs“.

Turinys

Smegenų sveikata – augančios svarbos tema	4
Smegenų sveikatos koncepcija	5
Apibrėžimas	6
Holistinis požiūris į smegenų sveikatą	7
Psichikos sveikatos sutrikimai	7
Rizikos faktoriai ir dėmesio vertos tendencijos	8
Dėl smegenų sveikatos sutrikimų patiriamos ekonominės išlaidos	14
Svarbiausi svarstyti aspektai ir prevencijos priemonės	15
Europos šalių praktika	17
Politikos rekomendacijos	18
Išvados	20

Smegenų sveikata – augančios svarbos tema

Smegenų sveikata įgyja vis didesnę svarbą visuomenėje ir sveikatos priežiūros srityje, nes populiacijai senėjant, neurologinių sutrikimų našta ir smegenų sveikatos palaikymo iššūkiai tampa vis sunkesni. Neurologinėmis ligomis sergantys žmonės patiria fizinę negalią, kognityvinius ir psichinius sutrikimus, socialinę disfunkciją¹. Smegenų sveikatos problemų ir sutrikimų įtaka atskiriems asmenims

ir šeimoms, taip pat socialinei bei ekonominei visuomenės gerovei tampa vis didesnė. O dėl milžiniško COVID-19 pandemijos poveikio psichinei sveikatai būtinybė imtis veiksmų smegenų sveikatos srityje tapo kaip niekad aktuali². Efektyviai smegenų sveikatos apsaugos strategijai sukurti būtinas integruotas ir koordinuotas požiūris į smegenų ligų prevenciją, diagnozę, gydymą ir priežiūrą.

1 <https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3683>

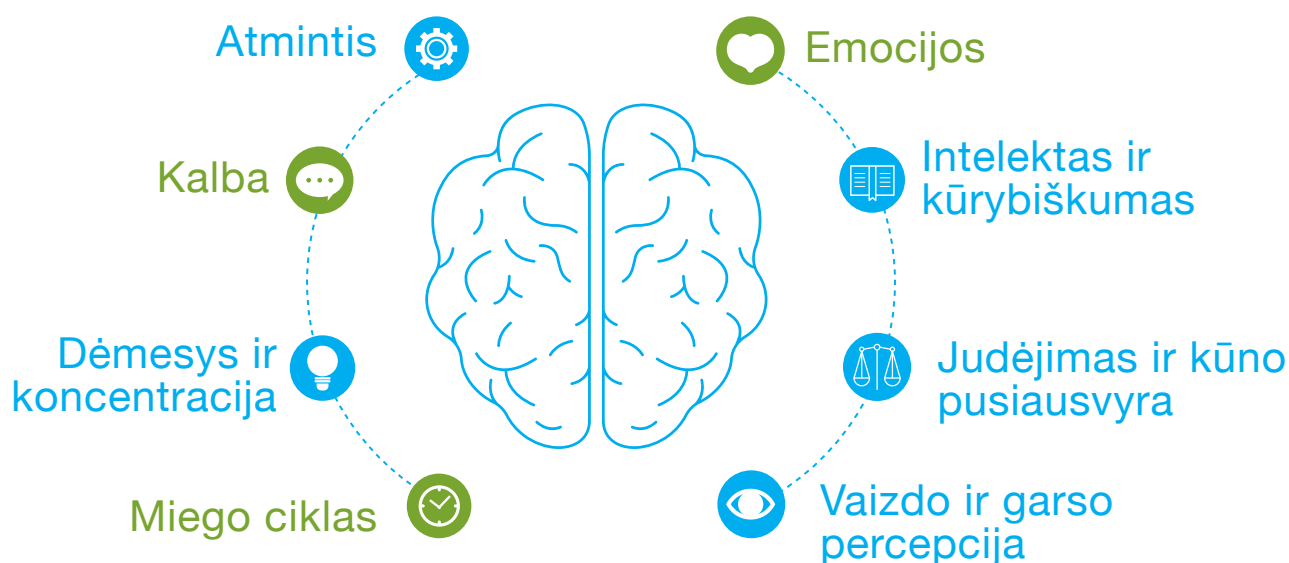
2 <https://progress.im/en/content/plans-prioritize-brain-health>

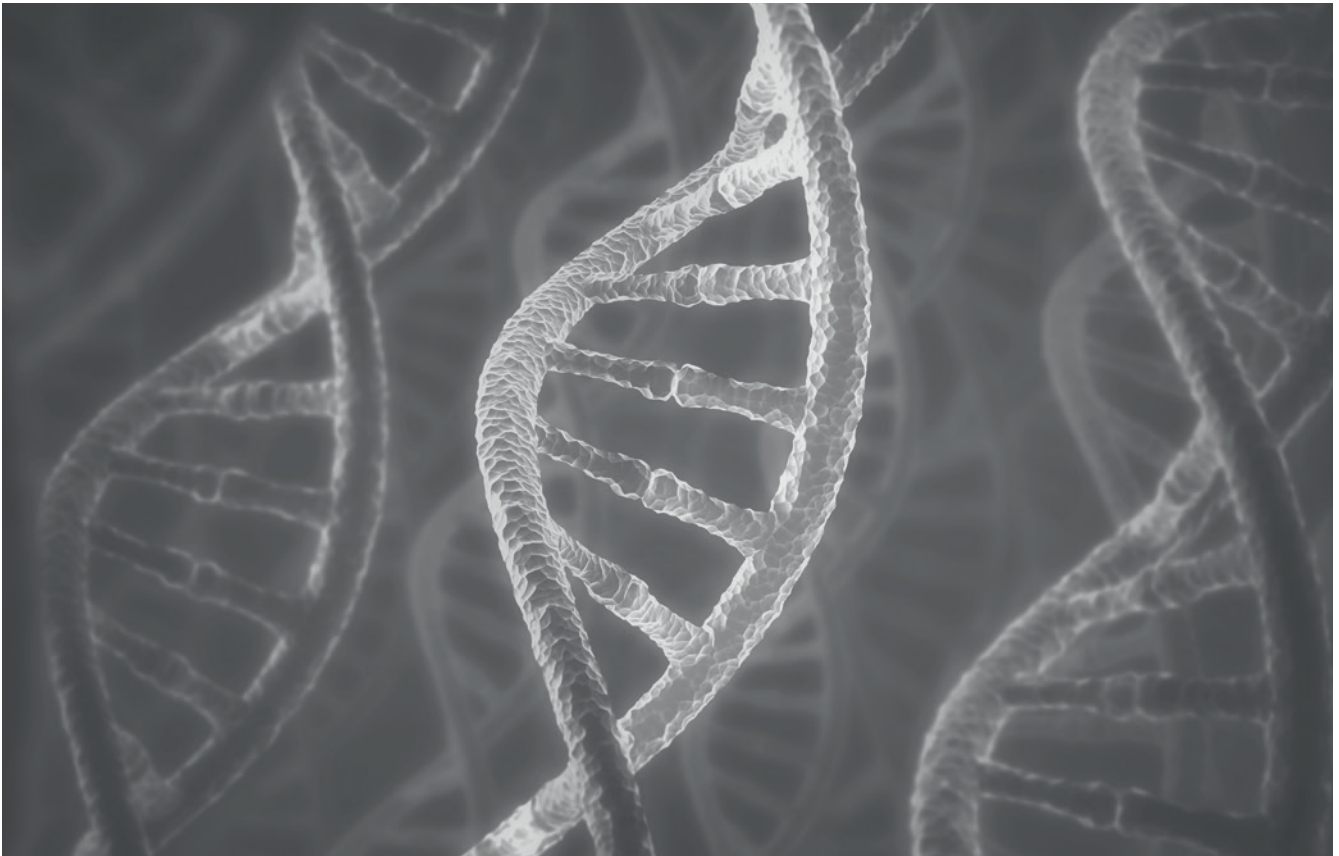
Smegenų sveikatos koncepcija

Smegenų sveikata yra bendro pobūdžio koncepcija, apimanti daug įvairių sutrikimų, o tuo pačiu ir daugelį skirtingų subjektų, kurie susiję su atitinkamų ligų prevencija, priežiūra ir gydymu. Todėl svarbu sukurti holistinę smegenų sveikatos ekosistemą, kuri būtų pajėgi strategiškai spręsti kompleksines problemas ir plėtoti efektyvias apsaugos priemones.

Smegenų sveikatos svarba³

SMEGENŲ GALIA





APIBRĖŽIMAS

Smegenys ir psichika dažnai suvokiami kaip atskiri elementai. Tačiau psichikos nebūtų be smegenų – psichikai funkcionuoti būtinas platus smegenų jungčių tinklas. Kita vertus, mąstymo ir psichinės veiklos procesui vien smegenų nepakanka. Tad psichika ir smegenys yra viena visuma, kuri apima biologinius, psichinius ir socialinius veiksnius. Štai kodėl visam smegenų sveikatos spektrui aprėpti būtinas holistinis požiūris.

Šiuo metu smegenų sveikatos koncepcija neturi vieno visuotinai priimto apibrėžimo. Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), smegenų sveikata yra besiformuojanti ir besiplečianti koncepcija, apimanti neuronų vystymąsi, plastiškumą, funkcionavimą ir atsikūrimą per visą gyvenimo ciklą⁴. Jungtinių Amerikos Valstijų ligų kontrolės ir prevencijos centrai smegenų sveikatą apibrėžia kaip gebėjimą vykdyti visus psichinius pažinimo procesus, įskaitant mokymąsi ir vertinimą,

kalbos naudojimą, atmintį⁵. Remiantis Europos galvos smegenų tyrimų taryba, smegenų veiklos sutrikimai apima tiek neurologinius, tiek psichikos sutrikimus, sukeliančius didelę asmeninę, socialinę ir ekonominę naštą⁶.

Su smegenimis susijusių ligų prevencija, priežiūra ir gydymas apima daugelį skirtingų veiksnių, todėl svarbu sukurti holistinę smegenų sveikatos ekosistemą.

Įvairūs smegenų sveikatos sutrikimai skiriasi simptomais, sunkumu ir amžiumi, kada pacientui pasireiškia liga, taip pat – numatoma gydymo planais ir galimomis terapijomis.

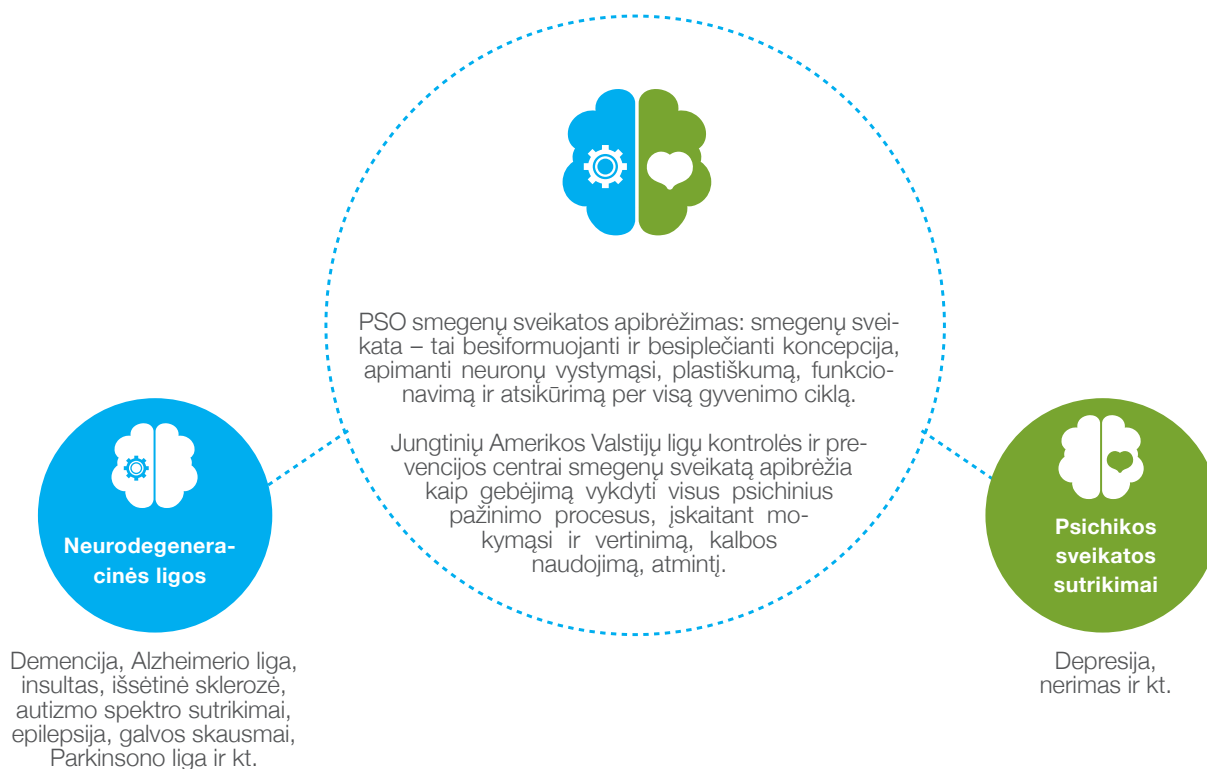
Toliau pateiktas kai kurių dažniausiai Baltijos šalyse pasireiškiančių psichinių ir neurodegeneracinių ligų, susijusių su smegenimis, sąrašas, įskaitant depresiją, nerimą, demenciją, Alzheimerio ligą, insultą, išsėtinę sklerozę, autizmo spektro sutrikimus, epilepsiją, galvos skausmus ir Parkinsono ligą.

4 https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1

5 https://www.cdc.gov/aging/pdf/perceptions_of_cog_hlth_factsheet.pdf

6. BRAIN HEALTH IN EUROPE A POLICY ROADMAP, Europos galvos smegenų tyrimų taryba, 2021 m.

HOLISTINIS POŽIŪRIS Į SMEGENŲ SVEIKATĄ⁷



PSIHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAI

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) apibūdina psichikos sveikatą kaip būseną, kurioje esantis asmuo realizuoja savo gebėjimus, susitvarko su kasdieniu stresu, gali produktyviai dirbti ir būti visuomenės dalimi. Psichikos sveikatos sutrikimų skaičius visame pasaulyje

auga ir gali turėti esminės įtakos visoms gyvenimo sritims, pavyzdžiui, mokymosi ar darbo rezultatams, santykiams su šeima ir draugais bei socialiniams gebėjimams. Du dažniausi psichikos sutrikimai yra depresija ir nerimas.⁸

Norint aprėpti visą smegenų sveikatos spektrą, būtinas holistinis požiūris, nes ši sąvoka apima tiek psichinės sveikatos, tiek neurobiologinius sutrikimus. Įvairūs smegenų sveikatos sutrikimai skiriasi simptomais, sunkumu, pradinio ligos pasireiškimo amžiumi, numatomais gydymo planais ir galimomis terapijomis.

⁷ „Rud Pedersen Public Affairs“ iliustracija, sukurta pagal https://www.cdc.gov/aging/pdf/perceptions_of_cog_hlth_factsheet.pdf
⁸ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

Rizikos faktoriai ir dėmesio vertos tendencijos

Esama daug rizikos faktorių ir universalių tendencijų, kurios išprovokuoja psichikos sutrikimus ir su smegenimis susijusias ligas (2 lentelė). Deja, vis daugiau žmonių susiduria su šiais rizikos faktoriais, o visuomenėje vyraujančios tendencijos sudaro puikias sąlygas smegenų sveikatos problemų vystymuisi.

2 lentelė. Smegenų ir psichikos sveikatos rizikos faktoriai⁹

Rizikos faktoriai

SMEGENŲ SVEIKATOS SUTRIKIMAI

- Alkoholis ir kiti svaigalai
- Paveldėjimas (genai)
- Žemas švietimo lygis
- Stresas
- Vienatvė
- Aukštas kraujo spaudimas
- Antsvoris
- Fizinio aktyvumo stoka
- Rūkymas
- Depresija
- Nusivylimas
- Miego sutrikimai
- Burnos ertmės infekcijos
- Priešlaikinis gimdymas
- Galvos traumos

PSIHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAI

- Alkoholis ir kiti svaigalai
- Paveldėjimas (genai)
- Žemas švietimo lygis, akademinės veiklos stoka
- Stresas
- Vienatvė
- Prievarta, smurtas
- Išnaudojimas
- Priekabiavimas
- Diskriminacija
- Ilgalaikiai finansiniai sunkumai
- Ilgalaikis nedarbas
- Rūkymas
- Miego sutrikimai, chroniškas skausmas, ilga
- Priešlaikinis gimdymas

Tendencijos, turinčios poveikį smegenų ir psichikos sveikatai

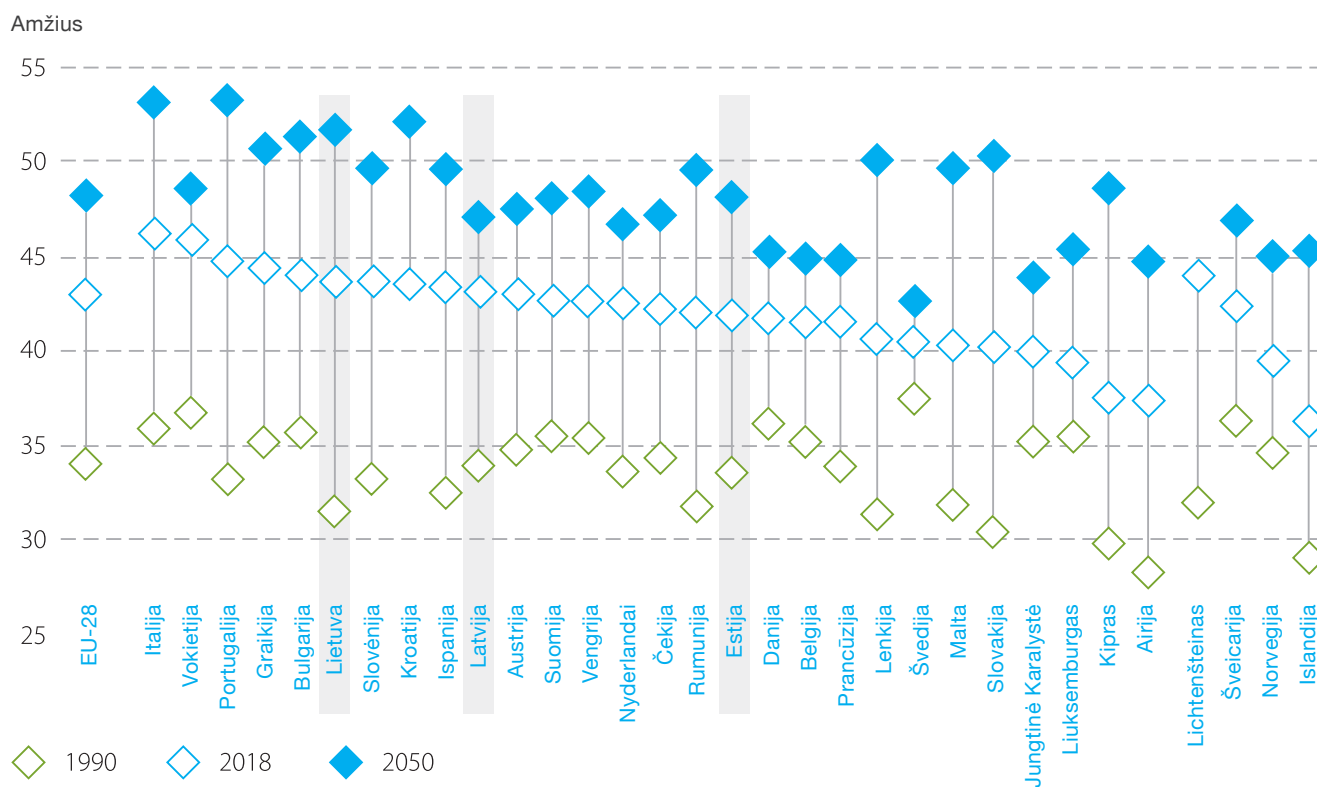
Visuomenė tampa vis labiau priklausoma nuo skaitmeninių technologijų. Ši profesinio gyvenimo transformacija kelia naujų kognityvinių iššūkių ir iškreipia įprastas darbo sąlygas. Dirbdami žmonės nuolat būna prisijungę prie įvairių informacijos sistemų. Nuolatinis informacijos srautas, skaitmenizacijos sąlygotas stimuliavimas ir siekis nuolat „būti“ skaitmeninėje erdvėje kelia vis didesnę įtampą ir našą įvairaus amžiaus žmonėms¹⁰.

Urbanizacija veikia tiek mūsų pradinę būseną, tiek pokyčius. Sutrinkdami socialiniai ryšiai, didėja vienatvė, sumažėja arba prarandamas bendruomenės palaikymas. Nuogaštavimai dėl savęs ir dėl ateities

atitinkamoje aplinkoje kelia nerimą ir mažina motyvaciją siekti įprastų tikslų¹¹.

Su smegenimis susijusių sutrikimų rizika didėja su amžiumi, todėl populiacijos senėjimas – dar vienas aktualus faktorius. Manoma, kad po trijų dešimtmečių Lietuva bus 4-a „seniausia“ šalis pagal gyventojų amžių; Estija šiuo požiūriu atsidurs 12-oje vietoje, o Latvija – 13-oje. Iki 2050 m. gyventojų amžiaus mediana padidės visose Baltijos šalyse (3 lentelė). Lietuvoje populiacija bus 7 metais senesnė nei dabar, vidutiniam gyventojų amžiui pasiekus 51 metus. Šis augimo tempas yra beveik dukart greitesnis, palyginti su vidutiniais Europos Sąjungos rodikliais¹².

3 lentelė. Gyventojų amžiaus vidurkis 1990 m., 2018 m. ir 2050 m.¹³



10 <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf>

11 <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-1.7.pdf>

12 „Eurostat“ statistinė studija „Aging Europe“, 2019 m.

13 „Eurostat“ statistinė studija „Aging Europe“, 2019 m.



Viena iš naujausių visuomeninių tendencijų yra susijusi su COVID-19 viruso poveikiu smegenų sveikatai. Tyrimai rodo, kad daugelis COVID-19 pacientų patiria neurologinių simptomų, įskaitant uoslės praradimą, delyrą, padidėjusią insulto riziką¹⁴. Globaliu mastu reaguojant į COVID-19, pandemija turi būti traktuojama kaip įspėjamasis signalas, skatinantis visuomenę

mąstyti apie ilgalaikes pasekmes. Vien per pastarąjį mėnesį koronavirusas turėjo milžinišką poveikį smegenų sveikatai, kurį dažnai lydėjo sunkūs psichikos ir neurobiologiniai sutrikimai. Taigi, atsižvelgiant į COVID-19 viruso poveikį, rūpinimasis smegenų sveikata tampa dar aktualesnis.

Esama daug rizikos faktorių ir universalių tendencijų, kurios išprovokuoja psichikos sutrikimus ir su smegenimis susijusias ligas. Populiacijos senėjimas, nuolatinis informacijos srautas, skaitmenizacijos sąlygotas stimuliavimas, urbanizacija, kultūriniai skirtumai ir pastarųjų metų situacija dėl COVID-19 kelia įtampą ir našą visų amžiaus grupių žmonėms.

¹⁴ <https://www.sciencealert.com/covid-19-might-increase-the-risk-of-memory-loss-and-cognitive-decline>

Vienas iš trijų europiečių bent kartą per gyvenimą patiria smegenų sveikatos sutrikimų. Neurobiologiniai sutrikimai yra antroji pagrindinė mirtingumo visame pasaulyje priežastis – nuo jų per metus miršta 9 milijonai žmonių. Su smegenų veiklos sutrikimais susijusios ligos pasireiškia visose amžiaus grupėse – nuo vaikų iki senjorų.

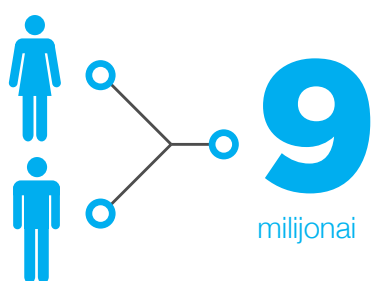
Didelio masto poveikis visoms amžiaus grupėms

Smegenų ligos paveikia daug skirtingo amžiaus žmonių. Neurobiologiniai sutrikimai yra viena iš trijų pagrindinių priežasčių, lemiančių didžiausią ligų naštą ir mirčių skaičių Europoje; nuo jų kenčia 60 % europiečių.¹⁵ Neurobiologinės ligos yra pagrindinė dėl sveikatos sutrikimų prarastų sveiko gyvenimo metų priežastis

ir antroji pagrindinė mirtingumo visame pasaulyje priežastis – nuo jų per metus miršta 9 milijonai žmonių¹⁶. Tai yra beveik tiek pat, kiek pasiglemžia ir didžiausia mirtingumo priežastis pasaulyje – vėžys (beveik 10 milijonų mirčių 2020 m.).

Palyginimas: neurologinių sutrikimų ir vėžio sukeltų mirčių statistika ¹⁷

Mirtys dėl neurologinių sutrikimų



Mirtys dėl vėžio



¹⁵ BRAIN HEALTH IN EUROPE A POLICY ROADMAP, Europos galvos smegenų tyrimų taryba, 2021 m.

¹⁶ https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_2

¹⁷ „Rud Pedersen Public Affairs“ iliustracija, sukurta pagal <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>; Brain health (who.int)

Skaudi smegenų sveikatos sutrikimų įtaka įvairioms gyvenimo sritims

Smegenų ir psichikos sveikatos sutrikimai sukelia skaudžių padarinių įvairiose gyvenimo srityse: žmogaus asmeniniam gyvenimui, šeimai, visuomenei, taip pat sveikatos priežiūros sistemai ir ekonomikai (4 lentelė).

4 lentelė. Smegenų sveikatos įtaka įvairiems susijusiems subjektams¹⁸



Gera smegenų sveikata yra būtina, kai asmuo gali realizuoti savo gebėjimus ir optimizuoti savo kognityvinius, emocinius, psichologinius bei elgesio įgūdžius, kad galėtų įveikti įvairias gyvenimo situacijas¹⁹. Smegenys yra sudėtingas organas, kuris funkcionuoja trimis lygmenimis, neatsiejama nuo visų mūsų kasdienio gyvenimo aspektų. Šie lygmenys yra: jutimų suvokimas ir judėjimo kontrolė, kognityviniai, psichiniai ir emociniai procesai, elgesio normų laikymasis ir socialiniai gebėjimai.

Psichikos sveikatos sutrikimai gali turėti esminės įtakos visoms gyvenimo sritims, pavyzdžiui, mokymosi ar darbo rezultatams, santykiams su šeima ir draugais bei socialiniams gebėjimams. Dėl psichikos

sveikatos sutrikimų gali išsivystyti savižudybės, sukelti savidestrukcinis mąstymas, sukelti suicidines mintis ir priedantis prie savižudybės.

Pavyzdžiui, pasaulyje 280 milijonų įvairaus amžiaus žmonių kenčia nuo depresijos. Depresija yra pagrindinė negalios priežastis visame pasaulyje ir pagrindinis veiksnys, lemiantis bendrą pasaulinę ligų naštą²⁰.

2017 m. PSO surinkti statistiniai duomenys rodo, kad Estija yra viena iš labiausiai depresijos paveiktų šalių pasaulyje – depresija diagnozuota 5,9% visų Estijos gyventojų²¹. Lietuvoje depresija serga 5,6% visos populiacijos.²²

18 „Rud Pedersen Public Affairs“ iliustracija, sukurta pagal šį dokumentą

19 https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1

20 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

21 <https://www.euro.who.int/en/countries/estonia/data-and-statistics/infographic-depression-in-estonia-2017>

22 <https://www.euro.who.int/en/countries/lithuania/data-and-statistics/infographic-depression-in-lithuania-2017>



Dėl smegenų sveikatos sutrikimų gali pablogėti atmintis, pakisti mąstymas, elgesys, taip pat pasunkėti negalia, todėl žmogus nebegali toliau užsiimti įprastomis kasdienėmis veiklomis. Tai didina naštą šeimai ir bendruomenei.

Individualiu lygmeniu tai reiškia, kad žmogus jaučiasi atstumtas, paliktas, nelygiavertis ir jo kasdienis gyvenimas tampa priklausomas nuo prižiūrinčiojo asmens, o tai atitinkamai sukelia naštą prižiūrinčiajam.

Pavyzdžiui, 55 milijonai žmonių visame pasaulyje turi demenciją ir kasmet šis skaičius pasipildo beveik 10 milijonų naujų atvejų. PSO demenciją išskiria kaip prioritetinę visuomenės sveikatos sritį.²³

„Alzheimer Europe“ duomenimis, 2012 m. Estijoje demencija sergančių žmonių buvo 21 720 (1,62 % visos populiacijos). Kaip procentinė populiacijos dalis, šis skaičius šiek tiek viršija ES vidurkį²⁴. 2019 m. Lietuvoje Alzheimerio liga atsidūrė tarp 3 pagrindinių mirtingumo priežasčių²⁵.

Cerebrovaskuliniai nelaimingi atsitikimai yra antroji pagrindinė mirtingumo ir trečioji pagrindinė negalios priežastis visame pasaulyje. Kasmet 15 milijonų iš visų pasaulio gyventojų patiria insultą. Iš jų 5 milijonai miršta, o dar 5 milijonai lieka neįgalūs visam laikui, tapdami našta šeimai ir bendruomenei. Bendras insultų skaičius toliau auga, nes populiacija sensta.²⁶

23 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

24 <https://www.alzheimer-europe.org/Policy/Country-comparisons/2013-The-prevalence-of-dementia-in-Europe/Estonia>

25 https://stat.hi.it/default.aspx?report_id=168

26 <http://www.emro.who.int/health-topics/stroke-cerebrovascular-accident/index.html>

Dėl smegenų sveikatos sutrikimų patiriamos ekonominės išlaidos

Europoje atliktas ekonominių išlaidų, susijusių su smegenų sveikatos sutrikimais, tyrimas atskleidžia, kad bendrai smegenų sveikatos sutrikimai atsieina kur kas brangiau, nei buvo manyta anksčiau, ir kelia didelių iššūkių Europos ekonomikai. Dėl smegenų sveikatos sutrikimų patiriamos bendrosios ekonominės išlaidos siekia 798 milijardus eurų, iš kurių tiesioginės išlaidos sveikatos priežiūrai sudaro 37 %, tiesioginės medicininės išlaidos – 23 %, o netiesioginės išlaidos – 40 %. Bendras metinis išlaidų dydis – 798 milijardai eurų – akivaizdžiai liudija, kad šio pobūdžio sutrikimai yra didžiausias pastarojo amžiaus sveikatos iššūkis, keliantis didelių sunkumų socialinėms ir sveikatos priežiūros sistemoms, taip pat Europos ekonomikos ateičiai. Maža to, smegenų sveikatos sutrikimų mastas ir išlaidos auga dėl ilgesnės tikėtinos gyvenimo trukmės. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis,

35 % Europos ligų naštos sudaro smegenų sveikatos sutrikimai²⁷.

Pavyzdžiui, 2020 m. Europos insulto aljanso ataskaita rodo, kad, jei šalys neinvestuos į insultų prevenciją, gydymą ir pacientų reabilitaciją, 2040 m. insultą patyrusių žmonių priežiūros kaštai Europoje išaugs iki 86 milijardų eurų²⁸.

Smegenų sveikatos gerinimas – svarbus veiksnys siekiant prailginti sveiko gyvenimo trukmę ir nuimti dalį naštos nuo sveikatos priežiūros bei ekonomikos sistemų. Sveikata, gebėjimas įveikti įvairias gyvenimo situacijas ir gyvenimo kokybė – visa tai yra susiję tarpusavyje. Svarbu pabrėžti, kad smegenų ligos tampa našta ne tik patiems pacientams, bet ir jų šeimos nariams, visuomenei.

Smegenų ligos tampa našta ne tik patiems pacientams, bet ir jų šeimos nariams, visuomenei. Psichikos ir smegenų sveikatos sutrikimai gali turėti esminės įtakos visoms gyvenimo sritims, paveikdamos gebėjimą atlikti įprastą kasdienę veiklą. Tai didina naštą šeimai ir visai bendruomenei.

O bendra finansinė našta Europoje – 798 milijardai eurų kasmet – akivaizdžiai liudija, kad šio pobūdžio sutrikimai yra didžiausias pastarojo amžiaus sveikatos iššūkis, keliantis didelių sunkumų socialinėms ir sveikatos priežiūros sistemoms, taip pat Europos ekonomikos ateičiai.

Svarbiausi svarstyti aspektai ir prevencijos priemonės

Kadangi smegenų sveikatos koncepcija Baltijos šalyse yra nauja, ją būtina apibrėžti vietiniu lygiu, kad būtų galima geriau suvokti ligų naštą ir parengti prevencinių veiksmy planą.

Taip pat būtina imtis apsaugos priemonių atsižvelgiant į rizikos faktorius, susijusius su smegenų sveikatos sutrikimais (5 lentelė).

5 lentelė. Smegenų sveikatos sutrikimai ir prevencinės priemonės²⁹

Prevencinės priemonės

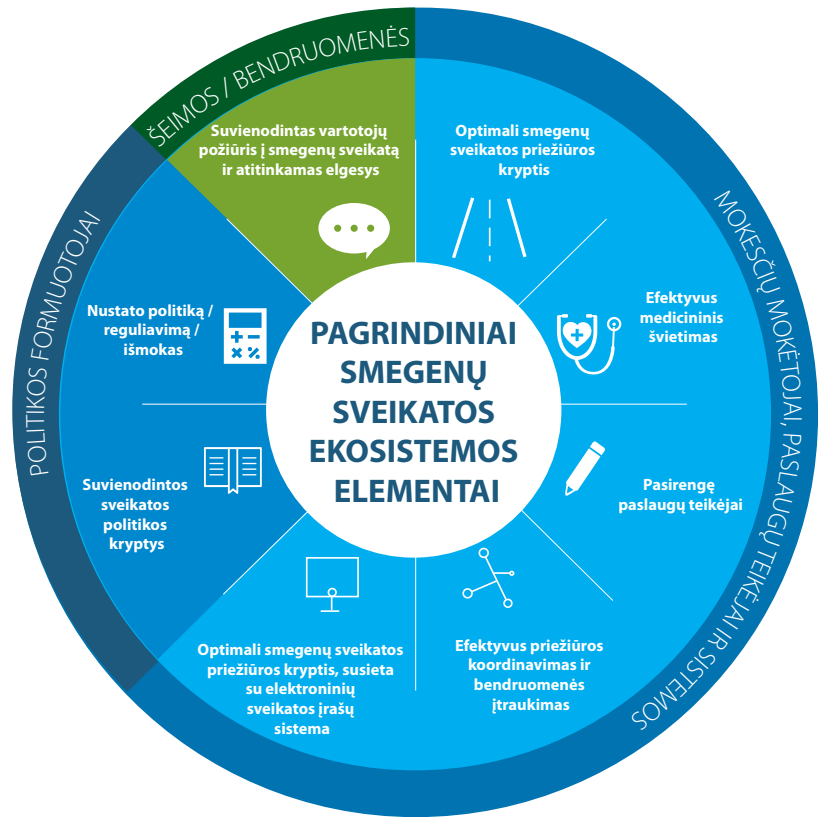
SMEGENŲ SVEIKATA

- Stabilus ir saugus gimdymas
- Stabilios, saugios vaiko augimo sąlygos
- Aukštas švietimo lygis
- Smegenų aktyvumo palaikymas (kognityvinio rezervo didinimas)
- Fizinis aktyvumas
- Sveika mityba
- Pakankamas poilsis
- Intelektualinė veikla
- Socialinė parama

PSIHIKOS SVEIKATA

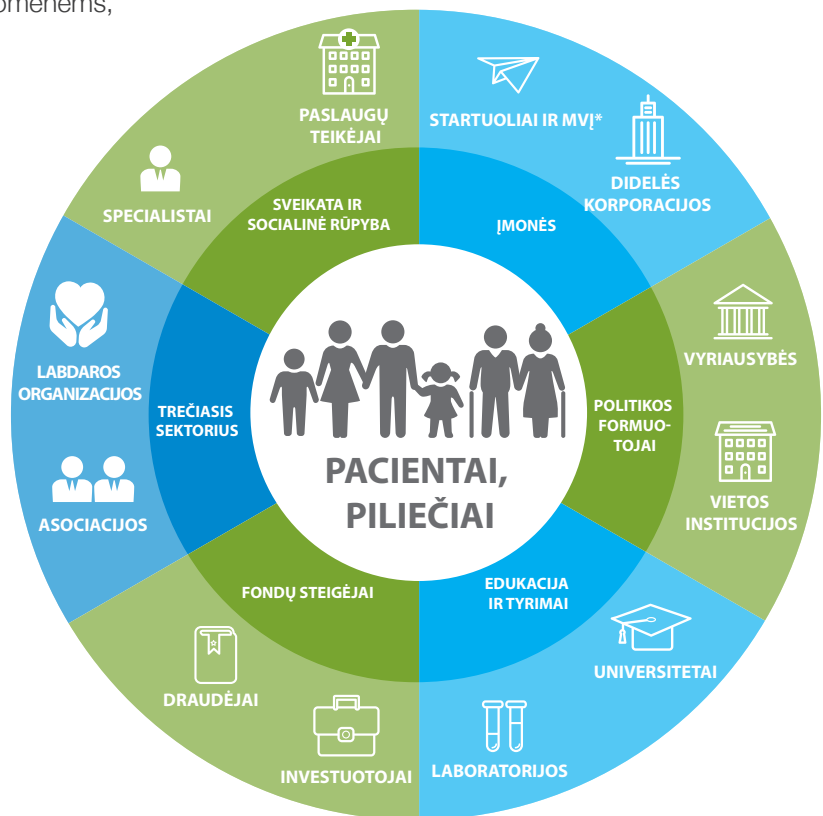
- Stabilus ir saugus gimdymas
- Stabilios, saugios vaiko augimo sąlygos
- Psichikos sveikatos įgūdžių ugdymas
- Saugumas ir lygybė visuomenėje
- Jautimasis reikalingu
- Fizinis aktyvumas
- Sveika mityba
- Pakankamas poilsis
- Intelektualinė veikla
- Socialinė parama

Pagrindiniai smegenų sveikatos ekosistemos elementai³⁰



Susijusių subjektų ekosistema³¹

Gilinti žinias apie smegenų ir psichikos sveikatą būtina visiems: atskiriems asmenims, asmens sveikatos priežiūros atstovams, šeimoms, bendruomenėms, visuomenei.



³⁰ Mažos ir vidutinės įmonės
 30 BHP prospektas, 0.9 versija, elektroninis pdf formatas (usagainstalzheimer.org)
 31 Ecosystems, „ECHAlliance“

Europos šalių praktika

Keletas Europos šalių jau teikia pirmenybę smegenų sveikatos klausimams nacionalinėse darbotvarkėse. Europos galvos smegenų tyrimų taryba skatina nacionalinių smegenų sveikatos strateginių planų kūrimą Europoje ir ragina išskirti neurologinių sutrikimų prioritetą politinėse darbotvarkėse, siekiant užtikrinti optimalius rezultatus pacientams ir sveikatos priežiūros sistemoms. Europos galvos smegenų tyrimų taryba skatina šalis glaudžiai bendradarbiauti su pacientų atstovais, mokslo bendruomenėmis ir gydytojais nacionalinėse sveikatos tarybose, kuriant ir įgyvendinant nacionalines smegenų sveikatos strategijas³².

PSO rekomenduoja stiprinti bei plėtoti politiką, paslaugų teikimą, visuomenės sveikatos informacines sistemas, technologijas (įskaitant dirbtinio intelekto sprendimus, e. sveikatos ir didžiųjų duomenų (*big data*) sistemas), mokslinius tyrimus ir inovacijas. Taip pat svarbu užtikrinti techninę pagalbą formuojant integruotą požiūrį į smegenų sveikatos sutrikimus ir nubrėžti svarbiausias veiklos kryptis: prevenciją, gydymą, priežiūrą ir reabilitaciją. Būtina skatinti didesnę investavimą ir tarpinstitucinį bendradarbiavimą globaliu lygmeniu, taip pat įtraukti skirtingų sričių sektorius³³.

Norvegija yra viena iš Europos šalių, susikūrusių nacionalinę smegenų sveikatos strategiją. Smegenų sveikata suprantama kaip plati sąvoka, apimanti tiek iniciatyvų kūrimą, tiek smegenų sveikatos palaikymą ir puoselėjimą, tiek smegenų ligų ir traumų gydymą.

Smegenų sveikatos problematika yra susijusi su smegenų ir kitų nervų sistemos dalių funkcionalumu, ligo-

mis, traumomis ir sutrikimais. Ši sąvoka apima psichiatrines ir neurologines ligas bei sutrikimus, traumas, taip pat priklausomybės ligas³⁴. Strateginis veiksmų planas turi apimti pagrindinius tikslus, susijusius su prevencijos strategijų stiprinimu, sveikatos ir rūpybos paslaugų gerinimu žmonėms su smegenų sveikatos sutrikimais ir centrinę nervų sistemą paveikiančių ligų mokslinių tyrimų plėtra.

Lenkijos smegenų sveikatos strategija³⁵ įtraukia aktuales duomenis apie smegenų sveikatos sutrikimų poveikį Lenkijoje ir pateikia pagrindines rekomendacijas, kaip gerinti pacientų, sergančių smegenų ligomis, priežiūrą, stiprinti prevenciją bei užtikrinti ankstyvą diagnozavimą, taip pat didinti informuotumą apie smegenų sveikatos sutrikimų našta nacionaliniu lygmeniu.

Suomija ir Jungtinė Karalystė yra įsteigusios vadinamuosius „smegenų bankus“. Suomijos smegenų sveikatos taryba siekia įrodymais paremtu smegenų sveikatos gerinimu. Visuomenė aktyviai dirba įgyvendindama politikos formuotojams, institucijoms skirtas iniciatyvas, taip vykdydama informacines bei švietimo kampanijas, kad būtų palaikomos smegenų tyrimo strategijos ir padedama pacientams, kenčiantiems nuo smegenų ir nervų sistemos ligų³⁶. JK „smegenų banko“ tinklas – tai iniciatyva, kuria siekiama sukurti koordinuotą nacionalinį JK smegenų audinio resursų („smegenų bankų“) tinklą, kuriuo galėtų naudotis mokslininkai. JK „smegenų bankų“ tinklas tiekia smegenų audinio mėginius akademiinių ir pramoninių mokslinių tyrimų centrams JK ir užsienyje³⁷.

32 <https://progress.im/en/content/plans-prioritize-brain-health>

33 https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_3

34 Norvegijos nacionalinė smegenų sveikatos strategija (2018–2024 m.)

35 <https://www.braincouncil.eu/wp-content/uploads/2019/10/June-2019-folder-BP-po-poprawkach-eng.pdf>

36 <http://suomenaivot.fi/>

37 <https://brainbanknetwork.ac.uk/>

Politikos rekomendacijos

Atsižvelgiant į Europos galvos smegenų tyrimų tarybos ir PSO rekomendacijas bei kitų šalių praktiką, reikia sukurti ir įgyvendinti nacionalinę smegenų sveikatos strategiją visose Baltijos šalyse, teikti pirmenybę neurologiniams sutrikimams politinėse darbotvarkėse ir užtikrinti optimalius rezultatus pacientams ir sveikatos priežiūros sistemoms. Kadangi Baltijos šalių populiacija nedidelė, nepaisant sveikatos sistemų skirtumų, galima sukurti bendrą smegenų sveikatos strategiją visoms trimis Baltijos šalims. Esama gerų pavyzdžių ES ir Skandinavijoje, taip pat išbandytų bendradarbiavimo praktikų, leidžiančių dalytis patirtimi ir kurti veiksmų planus.

Kuriant kompleksinio pobūdžio smegenų sveikatos sistemą, suinteresuotosios šalys turi glaudžiai bendradarbiauti ir vadovautis tais pačiais principais. Svarbu užtikrinti visą gyvenimą trunkančią ligų profilaktiką ir laiku suteikiamos aukštos kokybės priežiūros sistemą.

Pagrindiniai sveikatos sistemų pokyčiai, kurių prireiks ateityje, siekiant užtikrinti tinkamą smegenų sveikatos gydymo ir prevencijos infrastruktūrą:

- Smegenų sveikata ir psichinė gerovė turi būti ugdomos visose amžiaus grupėse. Žmogaus smegenų lankstumas (plastiškumas) ir psichikos elastingumas (atsparumas) metams bėgant vystosi ir kinta. Todėl pagrindiniai tikslai yra smegenų sveikatos palaikymas visą gyvenimą, sustiprinta ligų profilaktika, ankstyvas diagnozavimas ir gera gyvenimo kokybė.
- Sveikatos priežiūros ir kitos rūpybos institucijos į pacientą turi žiūrėti kaip į partnerį, o jo artimiesiems turi būti užtikrintas palaikymas. Smegenų ir psichikos sveikatai palaikyti taip pat turi būti stiprinami socialiniai ryšiai.
- Trūksta sveikatos priežiūros institucijų, teikiančių ilgalaikę reabilitaciją, kuri yra būtina smegenų sveikatos sutrikimų turintiems pacientams. Šiuo metu investuoja-

ma į priemones pažengusioms ligos stadijoms gydyti, kurios nepateisina lūkesčių dėl netinkamos reabilitacijos ir ilgalaikės priežiūros stokos.

- Šeimos gerovę, tėvų atsakomybę ir pozityvius šeimos santykius reikia užtikrinti dar prieš vaikui gimstant. Ikmokyklinio ir mokyklinio ugdymo institucijos yra pagrindinės vietos, kuriose turi būti vykdoma su vaikų ir jaunuolių smegenų bei psichikos sveikata susijusių problemų prevencinės švietimo programos, itin svarbi ankstyva diagnostika. Pensinio amžiaus žmonių smegenų ir psichikos sveikata turi būti ugdoma taip pat, kaip ir kitose amžiaus grupėse. Čia svarbu palaikyti ir skatinti aktyvumą, atkreipti didesnę dėmesį į senjorų vienišumo problemą.
- Būtina kelti priežiūros paslaugų kokybę ir specialistų kvalifikaciją atliekant tyrimus ir diegiant naujoves (pavyzdžiui, „smegenų bankai“, dirbtinis intelektas, e. sveikata ir didžiųjų duomenų („big data“) sistemos). Pažangiosios technologijos gali paspartinti smegenų tyrimus ir padėti kurti naujus gydymo metodus, taip pat gerinti gyvenimo kokybę. Skaitmeninis sveikatos valdymas vaidina lemiamą vaidmenį siekiant teigiamų pokyčių įvairiuose lygmenyse: jis palengvina diagnozavimą taikant pažangias technologijas, suteikia galimybes kontroliuoti lė-

Kadangi smegenų sveikatos koncepcija Baltijos šalyse yra nauja, ją būtina apibrėžti vietiniu lygiu, kad būtų galima geriau suvokti ligų naštą ir parengti prevencinių veiksmų planą.

Smegenų sveikatos sutrikimų turinčių pacientų priežiūra turi būti integruota ir koordinuota, vykdoma bendradarbiaujant skirtingiems sektoriams.

Gilinti žinias apie smegenų ir psichikos sveikatą būtina visiems: kiekvienam žmogui, šeimoms, bendruomenėms, visuomenei.

Keletas Europos šalių yra nusistačiusios smegenų sveikatos prioritetą. Europos galvos smegenų tyrimų taryba skatina nacionalinių smegenų sveikatos strateginių planų kūrimą Europoje, kuriuose būtų išskeltas neurologinių sutrikimų prioritetas politinėse darbotvarkėse, siekiant užtikrinti optimalius rezultatus pacientams ir sveikatos priežiūros sistemoms.

tines ligas, leidžia keistis informacija ir nuotoliniu būdu padėti pacientams telemedicinos priemonėmis, taip pat padeda išrasti naujų vaistų ir vykdyti poregistracinius tyrimus.³⁸

- Kadangi smegenų sveikatos koncepcija regione dar nauja ir, deja, nėra pakankamų statistinių duomenų apie Baltijos šalis, kurie leistų nuodugniai išanalizuoti ir įvertinti poveikį tiek medicininiu, tiek ekonominiu požiūriu, būtina investuoti į nacionalinius sveikatos registro sprendimus. Kiekvienoje šalyje turi būti skatinami moksliniai tyrimai atsižvelgiant į šalies specifiką.

- Tradicinės vertinimo priemonės, kurios remiasi išlaidomis vieniems visaverčio gyvenimo metams (angl. *quality-adjusted life year* or QALY) ir siaura susijusių subjektų perspektyva, nebėra tinkamos šiandienėms smegenų sveikatos problemoms spręsti. Reikia tokių vertinimo priemonių, kurios apimtų daugelį perspektyvų, sveikatos ir smegenų būklės santykio aspektus bei ilgalaikius

tikslus. Atėjo metas atnaujinti vertinimo priemones ir mokėjimų sistemas³⁹.

- Pacientų organizacijos yra pacientų balsas. Pacientai turėtų dalyvauti sprendimų priėmimo procese. Šiuo metu esama tam tikroms ligoms skirtų organizacijų, tačiau būtų naudinga įsteigti vieną jungtinę organizaciją, kuri apimtų įvairias smegenų sveikatos temas. Geras pavyzdys yra Estijos vėžio organizacija, kuri yra skėtinio pobūdžio ir jungia visas mažesnes vėžio organizacijas Estijoje. Ji yra oficiali sveikatos draudimo fondo partnerė, atsakinga už vėžio prevencijos ir tyrimų skatinimą.

- COVID-19 poveikis visuomenės smegenų sveikatai – išaugęs depresijų, savižudybių ir kitų neurologinių bei psichikos sutrikimų skaičius – turėtų būti aktyviai tiriama ir vertinama. Moksliniu požiūriu turėtų būti skatinama ir palaikoma nacionalinių mokslo akademijų, universitetinių klinikinių ligoninių, duomenų bazių kūrimo veikla.

38 BRAIN HEALTH IN EUROPE A POLICY ROADMAP, Europos galvos smegenų tyrimų taryba, 2021 m.

39 https://www.biogen.com/content/dam/corporate/en_us/images/biogenrefresh/Alzheimers/ISPOR_VOS_Biogen%20supplement_online.pdf



Išvados

Rūpinimasis smegenų sveikata įgyja vis didesnę reikšmę, nes su smegenimis susiję sutrikimai skaudžiai paveikia bet kokio amžiaus žmones, jų šeimas, bendruomenes, ekonomiką ir viso pasaulio visuomenę.

Plėsti žinias apie smegenų ir psichikos sveikatą būtina visiems: kiekvienam žmogui, šeimoms, bendruomenėms, visuomenei. Smegenų sveikata ir psichinė gerovė turi būti aktyviai ugdomos visose gyvenimo srityse⁴⁰.

Socialinėje plotmėje taip pat svarbu kelti žmonių sąmoningumo lygį ir skatinti juos rūpintis smegenų bei psichikos sveikata tokiais būdais kaip fizinė veikla, kokybiškas miegas, poilsis, gera mityba, svaigalų vengimas, naujų dalykų mokymasis ir saugi gyvenimo aplinka.

Smegenų ir psichikos sveikatos gerinimas turi būti atliekamas koordinuotai ir kompleksiskai, peržengiant administracines ribas. Poreikis skatinti ir plėtoti mokslinius tyrimus bei taikyti gerąsias praktikas aktualus visų amžiaus grupių požiūriu.

Lyderiai, ekspertai ir susiję subjektai turi siekti bendro sutarimo spręsdami smegenų sveikatos problemas. Šių iššūkių akivaizdoje politikos formuotojai, piliečiai ir kiti susiję subjektai turi priėti prie vieningos nuomonės, kaip tinkamai įgyvendinti prevenciją, diagnozuoti ligas bei taikyti intervencijas.

Smegenų sveikata Lietuvoje

Smegenų sveikata – tai Lietuvoje gana retai sutinkama, tačiau pasaulyje plačiai vartojama sąvoka, apimanti nervų vystymąsi, jų plastiškumą, funkcionavimą ir atkūrimą. Šiame tekste kalbėdami apie smegenų sveikatą, mes kalbėsime apie pilnavertę fizinę, psichinę ir socialinę gerovės būseną, kuri pasiekama nuolat tobulinant ir mankštinant smegenis.

Visuomenėje vyrauja įsitikinimas, kad smegenų sveikatos klausimai aktualūs tik vyresnio amžiaus žmonėms, tačiau smegenų sveikatos sutrikimai gali atsirasti bet kuriuo gyvenimo laikotarpiu. Jie gali pasireikšti kaip smegenų vystymosi ir (arba) smegenų veiklos sutrikimai, pavyzdžiui, intelekto vystymosi sutrikimai, autizmo spektro sutrikimai, epilepsija, cerebrinis paralyžius, demencija, smegenų kraujagyslių ligos, išsėtinė sklerozė, Parkinsono liga ir kt. Be abejonės, didelį procentą smegenų sveikatos sutrikimų lemia senėjimo metu atsirandantys smegenų pokyčiai, tačiau ženkliai dalį negalavimų lemia taip pat smegenų sužalojimai, psichikos ligos, kenksmingų medžiagų vartojimas, įvairios smegenų ir neurodegeneracinės ligos.

Verta pažymėti, kad Lietuvos gyventojai yra viena greičiausiai senėjančių visuomenių žemyne, o po trijų dešimtmečių Lietuvos gyventojų amžiaus vidurkis bus vienas iš keturių didžiausių Europoje. Prognozuojama, kad 2050 m. tik Italijos, Portugalijos ir Kroatijos visuomenės bus vyresnės nei Lietuvos, o vidutinis mūsų šalies gyventojų amžius sieks maždaug 51 metus ir bus beveik 7 metais didesnis nei šiuo metu. Lietuvos gyventojų vidutinio amžiaus augimo tempas yra beveik dvigubai greitesnis nei Europos Sąjungos vidurkis.⁴¹Tai lemia išskirtinai augantį smegenų sveikatos problematikos aktualumą mūsų šalies gyventojams bei valstybės institucijų sprendimų priėmėjams jau šiandien. Neatlikus tam tikrų darbų dabar, ateityje Lietuvos sveikatos apsaugos bei socialinės apsaugos sistemos susidurs su ypatingais iššūkiais.

Negana to, smegenų sveikatos problemos paveikia vis jaunesnius žmones. Didelė širdies ir kraujagyslių ligų našta, plaučių vėžys, raumenų ir kaulų sistemos ligos (įskaitant nugaros ir kaklo skausmus), psichinės sveikatos problemos, įskaitant ūmius depresinius sutrikimus, yra pagrindinės prarastų sveiko gyvenimo metų (angl. disability-adjusted life year, DALY) priežastys⁴².

41 <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-books/-/KS-02-19-681>
42 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2016 m.

Pasaulio sveikatos organizacijos akiratyje – penkios nervų sistemos ligos

Būtent šių penkių nervų sistemos ligų bei sutrikimų keliama našta pasaulio sveikatos sistemoms yra laikoma didžiausia. Pacientų, sergančių šiomis ligomis, gydymas yra ilgalaikis bei brangus, o nuo šių sutrikimų kenčiantys pacientai ne tik netenka savo darbingumo, tačiau dėl menkų socialinės pagalbos sistemų pajėgumų, sudaro didelę našlą jais besirūpinantiems artimiesiems.

1. Demencija. Šio negalavimo net negalime vadinti liga – tai įvairių simptomų, atsiradusių dėl neigiamų pakitimų smegenyse, visuma. Šis sindromas nėra natūrali ir neišvengiama senėjimo proceso dalis, nors dažniausiai pasireiškia vyresniems nei 65 m. asmenims. Pažymėtina, kad simptomai gali pasireikšti ir jaunesniems – 40 m. - 50 m. asmenims. Kaip ir daugeliui kitų nervų sistemos sutrikimų, negalima išskirti vienos priežasties, sukeliančios šį sindromą. Alzheimerio liga, demencija su Lewy kūneliais, frontotemporalinė demencija, kraujagyslinė demencija yra pagrindinės priežastys, sąlygojančios simptomų atsiradimą. Savalaikiam sindromo identifikavimui būtina suvokti ankstyvuosius simptomus, tarp kurių pagrindiniai yra: nesiorientavimas gerai pažįstamoje aplinkoje, sunkumas parinkti žodžius bei skaičiuoti, atminties praradimas, ryškūs nuotaikos ir elgesio pakitimai, atsiradęs sunkumas atlikti kasdienes užduotis⁴³. Daugeliu atvejų globą ir priežiūrą nuo sindromo kenčiantiems žmonėms suteikia artimieji, kurie ir patys ilgainiui patiria padidėjusį stresą, ženklų fizinį, emocinį bei finansinį krūvį.

2. Epilepsija. Liga gali išsivystyti bet kuriame gyvenimo etape, tačiau dažniausiai pasireiškia vaikams bei asmenims virš 60 m. Nors vienareikšmiškų epilepsiją sąlygojančių veiksnių įvardinti negalima, dažniais atvejais ligos atsiradimą lemia genetiniai sutrikimai, rečiau – insultai,

smegenų augliai, smegenų traumas, piktnaudžiavimas vaistais bei alkoholiu⁴⁴. Epilepsijos priepuolių klinikinė išraiška gali būti labai įvairi, priklausoma nuo epilepsiforminio židinio vietos bei dirginimo plitimo kelių smegenyse. Epilepsijos priepuolio metu nevalingai pasireiškia ar trumpam nuslopinamos tos smegenų funkcijos, kuriose kyla ir plinta epilepsigeninė iškrova. Pagal klinikinę išraišką epilepsijos priepuoliai klasifikuojami į generalizuotus, židininčius ir nežinomos kilmės. Ligoniui gali pasireikšti daugiau nei vienos rūšies priepuoliai. Svarbu išsiaiškinti kiekvieno jų pobūdį, nes jų deriniai padeda geriau nustatyti epilepsijos formą bei tikslingiau taikyti gydymo metodus.⁴⁵

3. Meningitas. Tai infekcinis nervų sistemos susirgimas, labiausiai pažeidžiantis minkštuosius smegenų dangalus ir sąlygojantis jų uždegimą bei smegenų skysčio infekcinius ir uždegiminius pakitimus. Rimčiausia sukeliama komplikacija – galvos smegenų uždegimas ir pažeidimas, galvos smegenų absceso susiformavimas. Išskiriami dviejų tipų meningito tipai: bakterinis ir virusinis.⁴⁶

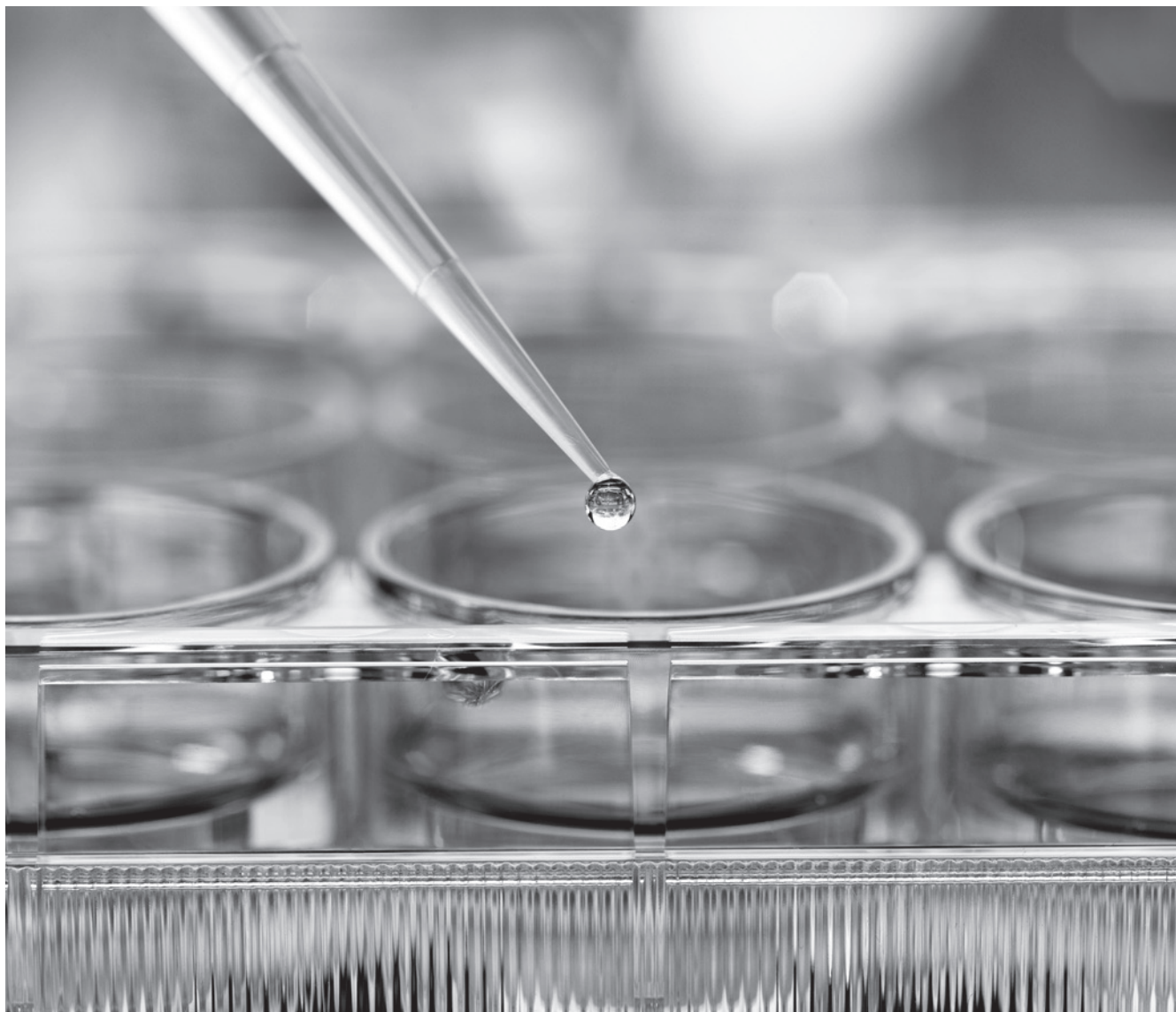
4. Migrena. Tai lėtinė nervų sistemos liga, pasireiškianti galvos skausmo priepuoliais, trunkančiais nuo 4 iki 72 valandų bei juos lydintiais simptomais: vėmimu, pykinimu, jautrumu šviesai, garsui, kvapui. Dėl pakitusio gal-

43 PSO informacija

44 JK Nacionalinės Sveikatos Tarybos informacija: <https://www.nhs.uk/conditions/epilepsy/>

45 Lietuvos epilepsija sergančiųjų sąjunga „EPILE“ duomenys

46 Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras informacija: <http://www.ulac.lt/ligos/M/meningitas>



vos smegenų jautrumo, sergantieji reaguoja į įprastus dirgiklius, tokius kaip oro permainos, stresas, hormonų svyravimas ar net staigus fizinis krūvis. Migrenai diagnozuoti specialių tyrimų nėra – liga nustatoma pokalbio su gydytoju metu.

Šiuo metu profilaktiniam gydymui galima pasirinkti iš 4 vaistų grupių – vaistų nuo aukšto kraujospūdžio, nuo epilepsijos, antidepresantų ir onabotulino toksino A (pastarasis skirtas tik sunkiai migrenos formai – lėtinei migrenai⁴⁷).

5. Insultai. Tai ūminiai galvos smegenų kraujotakos sutrikimai, kurių metu žūva galvos smegenų ląstelės. Išskiriami du pagrindiniai galvos smegenų kraujotakos

sutrikimų tipai: **išeminiai**, kai galvos smegenis maitinanti kraujagyslė užsikemša bei **hemoraginiai**, kai plyšta galvos smegenis maitinanti kraujagyslė ar jos išsiplėtimas – aneurizma, ir kraujas išsilieja į smegenis arba aplink juos. Nors insultas yra liga, kurios daugeliu atveju galima išvengti, tačiau sergamumas insultu nuolat auga. Tai lemia tokie veiksniai kaip senėjanti visuomenė, nesveika mityba, rūkymas, fizinio aktyvumo stoka. Tai yra dažnos aukšto kraujospūdžio, nutukimo, padidinto cholesterolio kiekio, diabeto, širdies ligų priežastys. Visi šie veiksniai didina tikimybę susirgti insultu. Sėkmingai gydant padidintą kraujospūdį, didelį cholesterolio kiekį, širdies ritmo sutrikimus, keičiant gyvenimo būdą galima būtų išvengti apie 80 procentų visų insultų⁴⁸.

47 Lietuvos medicina: <https://www.medicina.lt/straipsniai/Migrena-n%C4%97ra-i%C5%A1gydoma-ta%C4%8Diau-s%C4%97kmingai-j%C4%85-kontroliuoti-tikrai-galite/13598>
 48 Lietuvos insulto asociacijos duomenys: <http://www.insultoasociacija.lt/index.php/kaip-ivengti-insulto>

Smegenų sveikata: situacijos apžvalga ir identifikuotos problemos

Būtent šių penkių nervų sistemos ligų bei sutrikimų keliama našta pasaulio sveikatos sistemoms yra laikoma didžiausia. Pacientų, sergančių šiomis ligomis, gydymas yra ilgalaikis bei brangus, o nuo šių sutrikimų kenčiantys pacientai ne tik netenka savo darbingumo, tačiau dėl menkų socialinės pagalbos sistemų pajėgumų, sudaro didelę našlą jais besirūpinantiems artimiesiems.

Lietuvoje medicinos specialistai gali naudotis moderniausiais nervų sistemos ligų gydymo ir diagnostikos metodais, Vilniuje ir Kaune yra sukurti nervų sistemos ligų kompetencijų centrai, leidžiantys taikyti inovatyvias priemones šiandienos pacientų gydymui. Visgi, žvelgiant į visą sveikatos apsaugos sistemą, stinga kompleksinių sveikatos paslaugų paketo, orientuoto į nervų sistemos ligų ankstyvąją diagnostiką. Itin svarbu, kad taip sparčiai senėjančioje visuomenėje, kokią turime Lietuvoje, būtų išplėtos kompleksinės paslaugos, sujungiančios šeimos gydytojų, neurologų ir psichiatrų ekspertines žinias į savalaikę diagnostiką bei tolesnio gydymo užtikrinimą. Lietuvoje stinga bendros smegenų sveikatos programos – nervų sistemos ir psichikos ligos gydomos atskirai, o pastarųjų gydymui skiriama neadekvačiai mažai dėmesio. Nors smegenų sveikata yra viena esminių sėkmingai funkcionuojančios visuomenės sąlygų, visuomenės sveikatos politikos formavimo procese vis dar stinga holistinio požiūrio. Nervų sistemos ligų atveju, ypatingai svarbu identifikuoti negalavimus dar ankstyvoje stadijoje bei kreiptis pagalbos į specialistus. Taigi, paslaugų savalaikis prieinamumas šių susirgimų atveju yra kritiškas – pradedant pirminiu šeimos gydytojo vertinimu ir baigiant kompleksinėmis slaugos paslaugomis, jei atsiranda toks poreikis.

Informacijos stoka: dėl bazinių smegenų sveikatos

žinių stygiaus, tokių ligų kaip demencija simptomai dažnai lieka neidentifikuoti. Tam didelę įtaką turi visuomenės narių negebėjimas laiku identifikuoti demencijos simptomus artimojoje aplinkoje. Trūkstant informacijos viešojoje erdvėje, į simptomus dėmesys atkreipiamas pavėluotai, o tai ženkliai apsunkina pagalbos suteikimą bei gydymo efektyvumą. Dažnu atveju, demencija laikoma natūralia senėjimo proceso dalimi ir pacientams nėra suteikiama tinkama savalaikė pagalba. Svarbus ir tinkamas visuomenės ir asmens sveikatos priežiūros atstovų švietimas. Atsižvelgus į 12 modifikuojamų rizikos veiksnių, 40 proc. demencijos atveju galima būti išvengta⁴⁹. Tai įrodo, jog dalies šių ligų gali būti išvengta tinkamai visuomenę informavus apie sveikatinimo priemones ir pagrindinius rizikos veiksnius. Didesnis visuomenės raštingumas sveikatos temomis padeda didinti ir profilaktinių programų efektyvumą. Be to, vertėtų skatinti tarpinstitucinį bendradarbiavimą, kad asmenys, susiduriantys su demencija ir kitomis smegenų sveikatos sutrikimais, turėtų aiškesnį ir sklandesnį kelią iki diagnozės ir po jos.

Kompleksinių slaugos ir globos paslaugų stoka: nepaisant didelio susirgimų masto, Lietuvoje kritiškai stinga tinkamai parengtų slaugos specialistų, galinčių teikti kokybiškas paslaugas nervų sistemos ligų pacientams. Dėl nepakankamo sveikatos-socialinių pas-

laugų finansavimo, pacientams bei jų šeimos nariams neužtikrinamas tinkamas – Vakarų Europos šalių standartus atitinkantis – slaugos bei kitų socialinių paslaugų lygmuo namuose. Trūksta ir kompleksinio požiūrio į šias paslaugas – nesudaroma galimybė įveikti ergoterapeutus, neburiamos tikslinės visapusišką priežiūrą užtikrinančios multidisciplininės specialistų komandos.

Dėl paplitusio nervų sistemos ligomis sergančiųjų stigmatizavimo, daugelis šeimų renkasi artimaisiais rūpintis jiems įprastoje, tačiau nepritaikytoje aplinkoje. Be to, Lietuvoje egzistuoja didelis specializuotų senelių globos namų, kuriuose būtų suteikta tinkama priežiūra pacientams bei užtikrintos orios gyvenimo sąlygos, stygius. Tai ženkliai sumažina pasirinkimo galimybes sergančiųjų artimiesiems.

Dėl aukščiau įvardintų priežasčių, asmens negalios ar ligos atveju, šeimos nariai yra priversti atsisakyti darbo, poilsio ir visaverčio gyvenimo. Dėl šių sisteminių spragų, Lietuvoje iš darbo rinkos dažnai pasitraukia ne tik sergantieji nervų sistemos ligomis, bet ir jų artimieji, kurie neturi galimybių pasirūpinti savo artimuoju bei gyventi socialiai aktyvų bei pilnavertį gyvenimą.

Patvirtintas „Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014-2023 m. veiksmų planas“ reikalauja nuoseklaus monitoringo ir sąžiningo priemonių tikslingumo bei įgyvendinamumo audito. Atsižvelgiant į tai, kad daugelis socialinių paslaugų vyresnio amžiaus gyventojams dėl pandemijos tapo sunkiau prieinamos, o veiksmų plano įgyvendinimas eina į pabaigą, rekomenduotina pradėti diskusijas dėl neįgyvendintų siekių, išmoktų pamokų bei veiksmų plano atnaujinimo.

Psichikos sveikata: žvelgiant į kritines psichikos sveikatos situacijas, būtina paminėti, kad jau daugelį metų Lietuvoje savižudybių skaičius yra didžiausias Europos Sąjungoje (ES). 100 000 gyventojų tenka 31,5 mirčių, tai beveik tris kartus daugiau nei ES vidurkis (11,3)⁵⁰. Pacientų, sergančių psichikos sutrikimais, savižudybių skaičius praėjus mėnesiui ir metams po hospitalizavimo taip pat yra žymiai didesnis nei kaimyninėse šalyse⁵¹. Tai signalizuoja, kad suteikiamą pagalbą reikia plėsti arba efektyvinti.

Visuomenėje dėl švietimo stokos ir istorinio konteksto gajus socialinis ir institucinis pacientų stigmatizavi-

mas, dėl to vengiama kreiptis psichologinės pagalbos į psichikos sveikatos priežiūros specialistus. Kai kurie Lietuvos teisės aktai diskriminuoja negalios, psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų pagrindu – žmonės nesikreipia pagalbos, nes bijo prarasti darbo vietas ar apriboti savo galimybes ateityje. Galiausiai, visuomenėje sklendo daug mitų apie psichikos sveikatos sutrikimų gydymą, pavyzdžiui, apie depresijai gydyti skirtus vaistus ir jų šalutinį poveikį.

Finansavimo politika: Lietuvos sveikatos apsaugos finansavimas išlaiko stabiliai žemą proporciją su BVP, todėl auga labai mažai ir išlieka vienu žemiausių ES. Tai neleidžia skirti papildomo dėmesio tokiems naujai atsiradusiems prioritetams kaip smegenų sveikata.

Mūsų valstybėje PSDF ir „Sodros“ biudžetai atskirti, todėl, svarstant apie naujas paslaugas bei inovatyvių gydymo būtų kompensavimą, neatliekama bendra kaštų-naudos analizė, skirta įvertinti bendrą poveikį šalies ekonomikai ir biudžetui. Pavyzdžiui, svarstant ar kompensuoti kompleksines sveikatos paslaugas neįvertinama, kad didesnės PSDF išlaidos padėtų sutaupyti gerokai daugiau „Sodros“ lėšų ar padidinti gyventojų pajamų mokesčio įplaukas.

Neišnaudotos galimybės: Europos Sąjungos ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemonė (RRF) sudaro sąlygas investuoti į tinkamą infrastruktūrą, kuri padėtų susitvarkyti su senstančios visuomenės iššūkiais, tačiau to nėra Vyriausybės prioritetų sąrašė.

Be to, į planuojamą sveikatos apsaugos sistemos reformą neįtrauktos kompleksinės paslaugos, kurios užtikrintų tinkamą paciento kelią nuo diagnostikos iki gydymo, o ypač iki priežiūros po gydymo – slaugos ir reabilitacijos paslaugų.

Vis dar nereglamentuotas antrinis sveikatos duomenų panaudojimas, tačiau ši iniciatyva jau skinasi kelią Seime. Tai padeda efektyviau tirti ligas ir ieškoti jų gydymo būdų, užtikrinti aukštesnės kokybės sveikatos priežiūros paslaugas, geresnį sveikatos priežiūros įstaigų administravimą ir kaštų valdymą, lengvesnį mokslinių tyrimų vykdymą, lengviau numatyti naujų gydymo ir medicinos priemonių, vaistų poreikį bei kurti naujus produktus ar procesus.

50 https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/355987/Health-Profile-Lithuania-Eng.pdf
51 <https://www.who.int/publications/item/depression-global-health-estimates>

Sergamumas nervų sistemos ir psichikos ligomis Lietuvoje:

Demencija. Sergančių asmenų skaičius – 27955; sergančių asmenų skaičius 1000 gyventojų – 10,2 (Higienos instituto (HI) duomenys). „Alzheimer Disease International“ (ADI) duomenimis, neoficialus sergamumas Lietuvoje siekia apie 50 tūkstančių atveju.

Alzheimerio liga. Yra viena iš dažniausiai pasitaikančių demencijos formų sulaukus vyresnio amžiaus. Jai tenka 60–70 procentų demencijų pasaulyje.

Insultas. HI duomenimis, sergančių asmenų skaičius – 16663; sergančių asmenų skaičius 1000 gyventojų – 5,96.

Išsėtinė sklerozė. Kasmet Lietuvoje užregistruojama po 150–200 naujų išsėtinės sklerozės atveju, o bendras sergančiųjų skaičius galėtų siekti 3000–4000⁵². Lietuvos išsėtinės sklerozės sąjungos atlikto tyrimo duomenimis, 40 proc. respondentų teko atsisakyti darbo, o vienas iš penkių sergančiųjų turėjo sumažinti savo darbo valandas.

Autizmo spektro sutrikimai. HI duomenimis, serga apie 2000 žmonių.

Epilepsija. HI duomenimis, sergančių asmenų skaičius – 17570; sergančių skaičius 1000 gyventojų – 6,29. Asociacijos duomenimis, skaičius siekia 24 tūkstančius.

Parkinsono liga. Oficialios statistikos nėra, bet skaičiuojama, kad liga gali kamuoti 11–12 tūkstančių žmonių Lietuvoje⁵³.

Psichologinės raidos sutrikimai. HI duomenimis, sergančių asmenų skaičius – 18204; sergančių skaičius 1000 gyventojų – 6,51.

Protinis atsilikimas ir psichologinės raidos sutrikimai. HI duomenimis, sergančių asmenų skaičius – 24958; sergančių asmenų skaičius 1000 gyventojų – 8,93.

Depresija. HI duomenimis, sergančių asmenų skaičius – 41734; sergančių asmenų skaičius 1000 gyventojų – 14,93. Tačiau dėl ligonių socialinio stigmatizavimo, dalis sergančiųjų nesikreipia pagalbos. Remiantis PSO vertinimu, Lietuva patenka į dešimtuką šalių, kuriose depresijos paplitimas yra didžiausias⁵⁴.

Šizofrenija, šizotipinis ir kliesiniai sutrikimai. HI duomenimis, sergančių skaičius – 11273; sergančių asmenų skaičius 1000 gyventojų – 4,03.

Psichikos ir elgesio sutrikimai. HI duomenimis, sergančių asmenų skaičius – 223249; sergančių skaičius 1000 gyventojų – 79,88.

52 Išsėtinės sklerozės kongresas: atskleidžiama vis daugiau ligos paslapčių. Straipsnį parengė J. Kastys. Lietuvos gydytojų žurnalas, 2014, Nr. 4, p. 38–44.

53 Lietuvos Parkinsono asociacija <https://www.parkinsonas.org/parkinsono-liga/apie-parkinsono-liga/>

54 <https://www.euro.who.int/en/countries/lithuania/data-and-statistics/infographic-depression-in-lithuania-2017>
<https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>

