*Pranešimas žiniasklaidai*  
*2025 m. gruodžio 22 d.*

**Nuo šventinės silkės iki skubios pagalbos skyriaus: specialistas įspėja – per Kalėdas padaugėja sveikatos sutrikimų**

**Šventinis laikotarpis dažniausiai asocijuojasi su jaukumu, dovanomis bei laiku su artimaisiais, tačiau medikų statistika atskleidžia ir kitą pusę – per Kalėdas ir Naujuosius metus ligoninių priėmimo skyriai susiduria su gerokai išaugusiu nelaimių skaičiumi. Daugėja traumų, virškinimo sutrikimų ir psichologinių krizių, o šventės neretai baigiasi ne prie stalo, o skubios pagalbos skyriuje.**

Šventiniu laikotarpiu išaugusių traumų bei nelaimių skaičių pastebi ir draudikai – draudimo bendrovės BTA Asmens draudimo žalų skyriaus vadovė Irina Paleckienė atkreipia dėmesį, jog per šventes daugiau žmonių nei įprastai kreipiasi dėl netikėtų sveikatos problemų ir traumų.

„Šventiniu laikotarpiu matome aiškų traumų augimą – dažniau fiksuojame griuvimus, lūžius, patempimus, taip pat nudegimus, dažniausiai dėl fejerverkų ar laužų. Tokią situaciją dažniausiai lemia didesnis laisvalaikio aktyvumas, nuovargis, skubėjimas ir slidūs šaligatviai, todėl šios dienos draudikams ir medikams tampa itin intensyviu laikotarpiu“, – sako I. Paleckienė.

**Nuo lūžių ir apsinuodijimo alkoholiu iki psichologinių problemų**

Respublikinės Klaipėdos ligoninės Priėmimo–skubios pagalbos skyriaus gydytoja Inga Ubartienė sako, kad per šventes kasmet kartojasi tie patys scenarijai.

„Dažniausiai į į skubios pagalbos skyrių žmonės per šventes kreipiasi dėl traumų: žiemos metu, ypač esant ledui ar plikledžiui, gerokai padaugėja galūnių lūžių, patempimų, sumušimų, galvos traumų. Taip pat neretai pasitaiko ir virškinimo sistemos sutrikimų, tokių kaip persivalgymas, stiprūs pilvo skausmai, ūminiai kasos uždegimai po gausių vaišių ar alkoholio“, – vardija I. Ubartienė.

Ji priduria, kad šventiniu laikotarpiu išryškėja ir dar viena susirgimų kategorija – daugiau sulaukiama pacientų su psichologinėmis problemomis.

„Švenčių metu pasitaiko daugiau suicidinių bandymų. Dažnai tai susiję su santykių krizėmis, vienišumu ar įtempta emocine aplinka. Taip pat nemažai sulaukiame pacientų su panikos atakomis, ypač tarp jaunesnių pacientų“, – teigia gydytoja.

**Pacientų padaugėja dar prieš Kalėdas**

I. Ubartienė pastebi, kad pacientų srautas padidėja ne tik per Kalėdas ir Naujuosius metus, tačiau pradeda augti dar likus savaitei ar kelioms dienoms iki švenčių.

„Dažniausiai tokiu metu sulaukiame daugiau vyresnio amžiaus ir vienišų pacientų. Tai dažniausiai emocinės įtampos ir nerimo nulemti atvykimai – žmonės nenori švenčių sutikti vieni, jiems didėja psichologinis diskomfortas, todėl ieško saugios aplinkos ir medicininio stebėjimo. Tai yra kasmet pasikartojanti tendencija, todėl šventiniu laikotarpiu budinčios komandos visuomet pasirengusios didesniam krūviui“, – pasakoja gydytoja.

**Svarbu pasirūpinti savo sveikata**

Gydytojos teigimu, šventinis laikotarpis turėtų būti ne tik džiaugsmingas, bet ir saugus, todėl svarbu iš anksto pasirūpinti savo saugumu.

„Svarbiausia šventes sutikti sąmoningai – daugiau dėmesio skirti laikui su artimaisiais, o ne vaišių kiekiui. Taip pat būtina pasirūpinti fiziniu saugumu – neslidžia avalyne, atsargiai judėti lauke bei nesėsti už vairo apsvaigus nuo alkoholio. Taip pat reikėtų nepamiršti ir emocinės gerovės – jeigu žmogus jaučia stiprų nerimą ar vienišumą, labai svarbu šių signalų neignoruoti ir kreiptis pagalbos“, – tvirtina I. Ubartienė.