

Sveikata

Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru



Vienam galonui (4 litrai) spanguolių sulčių reikia 4 400 uogų.



Kaštonuose yra vitamino C (apie 20 proc.).



Kūne dirba 665 raumenys. Jie sveria apie 20–30 kilogramų. Jei nedaromos treniruotės, pradėdant nuo 30 metų amžiaus kasmet prarandama 600 gramų vertingos raumenų masės. Sportas ne tik standina raumenis, bet ir teigiamai veikia nuotaiką ir savijautą.

ŠALTI ORAI. AR ŽINOME, KAIP APSAUGOTI SVEIKATĄ?



Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai primena, kad esant šaltam orui būtina pasirūpinti savo ir artimųjų sveikata.

Šaltis pavojingas visiems, tačiau ypatingą dėmesį reikėtų atkreipti vyresnio amžiaus žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Taip pat jautresni šalčiui yra kūdikiai, vaikai, paaugliai, lėtinėmis ligomis sergantys, vartojantys tam tikrus vaistus, socialiai remtini, vartojantys alkoholį, narkotikus žmonės, imigrantai, asmenys su protiniais sutrikimais ir benamiai.

Šaltuoju metų laiku prieš išeinant į lauką rekomenduojama pasidomėti vėjo žvurbumo prognoze. Pučiant vėjui jaučiama kur kas žemesnė temperatūra, negu iš tikrųjų yra. Ilgesnį laiką būnant lauke net vidutinio žvurbumo vėjas gali būti pavojingas sveikatai. Šaltis gali sukelti hipotermiją ir nušalimą. Ilgesnį laiką leidžiant lauke nereikėtų ignoruoti atsiradusio drebulio – tai pirmasis svarbus signalas, kad kūnas praranda šilumą. Atsižvelgiant į prognozuojamą vėjo žvurbumą, prieš išeinant į lauką reikėtų pasirinkti tinkamą aprangą.

PATARIMAI ESANT ŠALTIEMS ORAMS

> Planuokite savo veiklą atsižvelgdami į oro sąlygas (temperatūrą, vėjo žvurbumą, snygį).

> Nelieskite šaltų objektų plikomis rankomis. Nesiremkite į metalinius daiktus, transporto priemones.

> Saugokite nepridengtas kūno vietas nuo nušalimų, kai temperatūra yra žemesnė nei -10 °C. Prieš eidami į lauką atvirus odos plotus patepkite riebiu kremu, kurio sudėtyje nėra vandens.

> Reguliariai gerkite vandens, nes šaltis skatina dehidrataciją.

> Valgykite pakankamai, nesilaikykite dietų. Maistas turėtų būti kaloringas, nes organizmas dirba daugiau nei įprastai stengdamasis palaikyti stabilų kūno temperatūrą.

> Venkite alkoholio, nes jis padidina hipotermijos riziką. Tai pat nerekomenduojama vartoti daug kofeino turinčių produktų ar rūkyti, nes tai skatina organizmą greičiau prarasti šilumą.

> Pasireiškus pirmiems kvėpavimo takų infekcijos požymiams, venkite kūno atšalimo.

> Pagal oro temperatūrą bei planuojamą veiklą pasirinkite tinkamus drabužius, kad nebūtų šalta, bet kad ir neperkaistumėte. Pasyvi veikla reikalauja šiltesnių drabužių.

> Saugokitės, kad drabužiai nesudrėktų. Taip įvykus, persirenkite sausais, nes drėgni drabužiai atšaldo kūną.

> Ypač svarbu tinkamai apsaugoti pėdas, plaštakas ir galvą. Esant šaltam orui būtina dėvėti kepurę, nes daugiausia šilumos netenkama per galvą. Venkite pirštuotų pirštinių, siauros avalynės ir sintetinių drabužių. Tinkamiausi yra vilnoniai ir medvilniniai, nes tokie sulauko daugiau šilumos.

> Pasirūpinkite, kad automobilyje būtų antklodžių.

> Namuose taip pat svarbu dėvėti tinkamus drabužius.

> Venkite didelio fizinio krūvio, nesimkite jokių sunkių darbų šaltyje, ypač jei sergate širdies ir kraujagyslių ligomis, nes šaltis papildomai apkrauna širdį.

> Atpažinkite pirmuosius nušalimo požymius: nemalonūs viso kūno šalčio pojūčiai, šalti rankų ir kojų pirštai, drebulys, rankų ir kojų pirštų skausmas, jų tirpimas, blyškios dėmės ant veido ir kitų odos sričių. Juos pajutus rekomenduojama esant galimybei ieškoti pastogės.

Garso terapija Prienuose



Guodžio 21 dieną Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo renginį „Kalėdiniai gongų garsai“. Užsiėmimą vedė gongo bei garso terapijos pradininkas Lietuvoje, įvairių garso terapijos programų autorius Raimundas Binkauskas.

Garso terapija – puiki galimybė pasinerti į garsų jūrą, savo vidinį pasaulį. Gongai

ypač teigiamai veikia psichiką – sumažina nuovargį, stresą. Tai pajusti galėjo kiekvienas renginio dalyvis. Atsigulę ant žemės užsimerkėme, atsipalaidavome ir stengėmės apie nieką negalvoti. Užsiėmimo metu naudojami gongai ir „dainuojantys“ indai yra senoviniai instrumentai, kurių garsai virpinami sukuria papildomus garsus ir virpesius, o šie skambėdami įvairiais dažniais veikia klausytojus. Girdėjome

paukštelių čiulbėjimą, upelio čiurlenimą, skrendančių lėktuvų garsus, varpelių skambėjimą ir kt. Laikas praėjo labai greitai. Prabudome, tačiau išėiti neskubėjome. Dalinomės išpūdžiais ir patyrimais: vieni matė spalvas, kiti jautė sunkias galūnes, pasinėrė į sapnų karalystę, jautė kūnu bėgiojančius virpuliukus... Pasibaigus užsiėmimui, gongo meistras mielai ir išsamiai atsakinėjo į dalyviams iškilusius klausimus.

Konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ II etapas

2017 m. gruodžio 1 d. Kėdainiuose vyko konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ II etapas. Jame dalyvavo įvairaus amžiaus grupių 58 komandos iš 14 savivaldybių.

Prienų rajono savivaldybei atstovavo Balbieriškio pagrindinės mokyklos 3 klasės mokinėjų komanda, kurią sudarė Austėja Krasnickaitė, Justina Mitrulevičiūtė, Rasa Miežinytė, Dovydas Pacukonis, Majus Ulevičius bei mokytoja Irena Petraškienė ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Eglė Zokaitytė.

Prizinės vietos komanda nelaimėjo, tačiau mokiniai patenkinti dalyvavę įdomiame projekte ir laukia aštuntą kartą vyksiančio konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“.



MITAI

MITAS. Mangų vaisiai žmogaus organizmui teikia mažai naudos, turi mažai vandens. Mangų vaisiai turi 11–20 % angliavandenių, šiek tiek baltymų, 0,2–0,5 % organinių rūgščių ir net 80 % vandens. Tai puikus vitamino C, A, E ir B grupės vitaminų (B6, B3 – niacino, B5 – pantoteno rūgšties ir kitų, teigiamai veikiančių nervų sistemą, ypač patyrus stresą) šaltinis. Manguose gausu mineralinių medžiagų: vario, magnio, mangano, kalio, cinko ir kt.

MITAS. Ananasai neturi įtakos stiprinant imunitetą. Ananasai stiprina imunitetą. Juose yra daug vitamino C, užkertančio kelią ląstelių pažeidimams.

MITAS. Akių mankšta nereikalinga, jeigu regėjimas nesuprastėjęs.

Mankšta akims reikalinga, ypač šioms pavargus. Kai kuriais atvejais, esant akių raumenų spazmams, įvairūs pratimai gali šiuos spazmus neutralizuoti ir taip pagerinti regėjimo kokybę. Dirbant kompiuteriu, žiūrint televizorių ar skaitant maždaug kas valandą rekomenduojama leisti akims pailsėti.



Žmogaus smegenys per dieną pasiunčia daugiau elektrinių impulsų nei visi pasaulio mobilieji telefonai kartu sudėjus.



Nustebsite sužinoję, kad daugiau žmonių užmuša asilai, nei žūsta per lėktuvų katastrofas.



Migdolai yra ilgaamžiai – šaldytuve juos galima laikyti iki 2 metų. Ilgą laikymą trukmę lemia migdoluose esantis vitaminas E.

Vėjaraupiai

KAIP UŽSIKREČIAMA VĖJARAUPIAIS?

- > Kai sergantysis kosti, čiaudo, net kalba
- > Tiesiogiai per odą, liečiant bėrimus
- > Užsikrečiama tik uždaroje patalpose

KAS YRA VĖJARAUPIAI?

Tai ūminė virusinė liga, pasireiškianti karščiavimu, pūslėliniu odos ir gleivinių bėrimu. Dažniausiai šia liga serga ikimokyklinio amžiaus vaikai, tuomet persergama lengva šios ligos forma. Suaugę žmonės vėjaraupius išstveria kur kas sunkiau, nes komplikacijų išsivystymo rizika suaugusiems, sergantiems vėjaraupiais, yra daug kartų didesnė nei vaikams. Itin vėjaraupių infekcija pavojinga kūdikiams ir nėščioms moterims bei tiems, kurių imunitetas yra nusilpęs.



LIGOS POŽYMIAI:

- > Pirmieji ligos simptomai pasireiškia praėjus 2-3 savaitėms po užsikrėtimo. Ligos pradžia ūmi. Iš pradžių pasireiškia nespecifiniai požymiai – karščiavimas, silpnumas, bloga savijauta. Vėliau pradeda berti dėmelėmis, kurios virsta pūslėlėmis, pripildytomis skaidraus skysčio.
- > Bėrimui būdinga kaita: iš pradžių atsiranda rausva dėmelė, vėliau – iškilimas, tuomet susidaro pūslėlė su skaidriu skysčiu, kuriai džiūnant užsideda šašas. Beria bangomis kas 1-2 dienas, todėl viename plote galima pamatyti visų stadijų bėrimo elementus. Išbertas vietas labai stipriai niežti.
- > Pūslėlės dažniausiai atsiranda plaukuotoje galvos dalyje, ant veido, liemens, galūnių, gleivinės (burnos, akių, lyties organų). Vis nauji bėrimo elementai atsiranda apie 5 dieną nuo ligos pradžios. Persirgusiems vėjaraupiais susidaro patvarus, ilgalaikis imunitetas. Pakartotinai sergama retai (ne daugiau kaip 2-3 proc. atvejų).

KAIP IŠVENGTI LIGOS

Vienas iš veiksmingiausių būdų nesusergti šia liga bei išvengti sunkių ir komplikuočių vėjaraupių formų – skiepai. Tik skiepai padeda išvengti ligos ir jos komplikacijų. Nuo vėjaraupių geriausia ir patogiausia vaikus skiepyti tą pačią dieną, kai jie skiepijami tymų, kiaulytės, raudonukės vakcina.

KAIP VĖJARAUPIAI GYDOMI?

Kadangi tai labai užkrečiama liga, nuo ligos pradžios sergantysis turi būti izoliuojamas 10 dienų (**privaloma neleisti vaiko į darželį, mokyklą, nevesti į lauką**). Ligos pradžioje galima skirti priešvirusinių vaistų. Svarbiausia – higiena, gulimas režimas, skysčių balanso atstatymas. Jokiu būdu negalima kasytis bėrimų. Vyresniems nesirgusiems vėjaraupiais rekomenduojama pasiskiepyti.

Aplinkos oro užterštumas – sudėtinga bei didėjanti tiek vietinio pobūdžio, tiek ir tarpvalstybinė problema, kurią sukelti tam tikri išmetamieji teršalai, kurie arba vieni, arba dėl cheminės reakcijos neigiamai veikia aplinką ir sveikatą.

DIDŽIAUSIĄ RŪPESTĮ KELIANTYS APLINKOS ORO TERŠALAI:

anglies monoksidas (CO), azoto dioksidas (NO₂), sieros dioksidas, ozonas, kietosios dalelės (KD10 ir KD2.5), sunkieji metalai.

Azoto dioksidas susijęs su kraujotakos sistemos ligomis, astma, miokardo infarktu, pagyvenusių žmonių lėtine obstrukcine plaučių liga. Dėl šio teršalo trumpalaikio poveikio galimas neigiamas poveikis plaučių funkcijai, ypač asmenims, sergantiems astma, dėl tokio poveikio gali suaktyvėti alerginės reakcijos, padidėti bendras sergamumas ir mirtingumas. Ilgalaikė padidėjusi azoto dioksido koncentracija pažeidžia plaučių funkciją, padidina kvėpavimo takų infekcijos atsiradimo riziką bei apatinių kvėpavimo takų ligų dažnį vaikams, linkusiems į alergijas.



Sieros dioksido pagrindinis poveikis žmogui yra kvėpavimo takų dirginimas. Esant didesnėms koncentracijoms atsiranda kosulys, akių gleivinės dirginimas, paburkimas, ašarojimas. Sieros dioksidui ypač jautrūs yra vaikai ir senyvo amžiaus žmonės, sergantys lėtinėmis širdies ir kraujagyslių sistemos bei kvėpavimo organų ligomis.

Apsinuodijęs **anglies monoksido** dujomis žmogus jaučia silpnumą, jam skauda galvą, jį pykina. Į padidėjusį CO kiekį ore ypač jautriai reaguoja širdies ir kraujagyslių ligomis sergantys ligoniai.

Žymus kietųjų dalelių (KD10 ir KD2.5) koncentracijos ore padidėjimas gali sukelti priešlaikinę mirtį nuo kraujotakos sistemos ligų ir kvėpavimo sistemos ligų. Nustatyta ankstyvos mirties rizika žmonėms, sergantiems širdies ir plaučių ligomis, astma, kitomis kvėpavimo organų ligomis, taip pat pagyvenusiems asmenims. Ilgalaikis KD padidėjusios koncentracijos poveikis padidina lėtinės obstrukcinės plaučių ligos atsiradimo riziką, plaučių funkcijos susilpnėjimą suaugusiems, būsimo gyvenimo trukmės sumažėjimą dėl širdies ir plaučių ligų mirtingumo ir galimai dėl plaučių vėžio. Įrodytas ryšys tarp padidėjusio KD kiekio ore ir kūdikių mirtingumo nuo kvėpavimo ligų, vaikų sergamumo bronchitais ir plaučių ligomis.

ORO TARŠA MIESTE PRIKLAUSO:

- > nuo meteorologinių sąlygų (silpnas vėjas, rūkas sudaro palankias sąlygas teršalams kauptis);
- > transporto srautų suintensyvėjimo (ypač piko metu);
- > pramoninių procesų, įskaitant energijos gavybą ir gamybinių veiklų;
- > suintensyvėjusio kūrenimo šildant patalpas;
- > netinkamai prižiūrimų gatvių.

REKOMENDACIJOS GYVENTOJAMS, ESANT PADIDĖJUSIAI MIESTO APLINKOS ORO TARŠAI

- > Prie žemės paviršiaus teršalų koncentracija didžiausia. Būtina atsisakyti sportinių užsiėmimų lauke, bėgiojimų ar vaikščiojimų su mažamečiais vaikais. Geriau eiti į parkus, miškelius, atokiau nuo judrių gatvių, pramoninių rajonų.
- > Oro taršai jautriausi yra vaikai, nėščios moterys, vyresnio amžiaus žmonės, sergantieji lėtinėmis kvėpavimo ir kraujotakos sistemos ligomis. Šie žmonės esant padidėjusiai oro taršai turėtų pasilikti namuose.
- > Sergantiesiems lėtinėmis ligomis reikėtų pasirūpinti vaistų atsarga ir, jei įmanoma, pasistengti išvykti iš didmiesčio.
- > Saugoti kvėpavimo takus, pridengiant juos kauke.
- > Neatidarinėti orlaidžių, langų. Patalpų vėdinimui naudoti oro kondicionierius su filtrais.
- > Prieš vėdinant patalpas, langus ar orlaides rekomenduotina uždengti drėgnu audiniu.
- > Važiuojant automobiliais, sandariai uždaryti langus.
- > Verta sekti oro kokybės tyrimais užsiimančių institucijų informaciją.

KAIP GALIMA PRISIDĖTI PRIE ORO TERŠALŲ SUMAŽINIMO?

- > Nedeginti buitinių ir pramoninių atliekų: atliekų iš plastmasės ar gumos, naftos produktais užterštų medžiagų, baldų ar kitų medienos atliekų, prisotintų cheminėmis medžiagomis.
- > Drėgnas kuras, pavyzdžiui, neišdžiūvusi mediena, dega žemesnėje temperatūroje, todėl didėja išmetamų teršalų (anglies monoksido, kietųjų dalelių, azoto oksidų ir kt.) kiekis.
- > Į darbą ir iš jo vykti ne asmeniniu, o visuomeniniu transportu.
- > Transporto priemonių spūsciu mažinimas piko valandomis.
- > Gatvių priežiūra (smėlio ir druskų likučių pašalinimas, esant padidėjusiai oro taršai, plauti gatves ir šaligatvius).
- > Pramonės įmonėms galimus taršos mažinimo būdus galima suskirstyti į dvi pagrindines kategorijas: taršos mažinimas (sieros iš išmetamųjų dujų pašalinimas, filtrų sistemos įdiegimas) ir kuro rūšies pakeitimas.
- > Sumažinti į aplinką išmetamų teršalų kiekį taip pat galima naudojant ekologiškai švarią atsinaujinančių energijos šaltinių energiją (saulės, vėjo, geoterminę energiją).

MITAI

MITAS. Kuo daugiau vitaminų ir mikroelementų vartosi, tuo būsi sveikesnis. Ilgesnį laiką be saiko geriant vitaminų ir mikroelementų preparatus galima tiesiog sugadinti sveikatą. Gali atsirasti rimtų virškinimo sutrikimų, kamuoti galvos skausmai, sutrikti inkstų ar kepenų veikla, išopėti gleivinė, net prasidėti neurologiniai sutrikimai. Kai organizmas nuolat gauna „gatavų“ vitaminų, aptingsta ir pradeda vangiai pasisavinti maiste esančias naudingas medžiagas.

MITAS. Žmogus gali atsigausti po smegenų mirties. Žmonės gali atsigausti po komos, bet ne po smegenų mirties. Koma – sunki būklė, kai pacientas netenka sąmonės, jam išnyksta refleksai, sutrinka kitos gyvybinės funkcijos, tačiau jis nėra miręs. Smegenų mirtis – negrįžtama visų žmogaus galvos smegenų struktūrų veiklos baigtis, nors kai kurie žmogaus organai bei organų sistemos veikia. Smegenų mirtis yra galutinė mirtis.

MITAS. Aš per senas būti donoru.

Donorais gali tapti įvairaus amžiaus žmonės. Ne amžius, o fizinė būklė yra svarbiausia. Ar žmogaus organai tinkami transplantuoti, gydytojai nuspręs tik po jo mirties.



Dešiniarankiai gyvena maždaug 9 metais ilgiau nei kairiarankiai.



Žmogaus oda sveria 10 kilogramų ir užima du kvadratinis metrus. Viename kvadratiniam odos centimetre yra 200 skausmo, 12 šalčio, 2 šilumos receptoriai. Viršutinė oda atsinaujina kas 27 dienas.



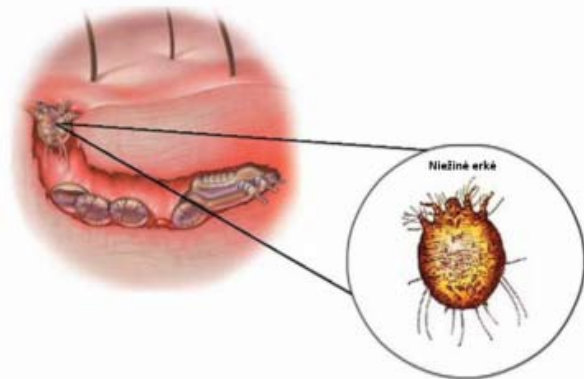
Akys sveria tik 7,5 gramo ir gali pastebėti 600 tūkstančių įvairių spalvų tonų.

Niežų pavojus: parėjai namo – nusiplauk rankas!

LIGOS POŽYMIAI:

- > Stiprus odos niežėjimas
- > Bėrimas papulėmis ar pūslėmis
- > Randami niežų erkių takai
- > Gali pasireikšti dermatitas su šašais
- > Išsausėja oda

Vaikams niežinė erkė gali pažeisti viso kūno odą: kojų padus, delnus, plaukuotą galvos dalį, veidą. Jaunesnio amžiaus vaikams dažniausiai pasireiškia antrinė infekcija. Mažiems vaikams ir kūdikiams dažniausiai pažeidžiama galvos plaukuotoji dalis, delnai, padai, rankų pirštai bei tarpupirščiai. Jiems erkių randama net po nagų plokštelėmis.



KAIP PLINTA NIEŽAI?

- > Per lovos skalbinius/rūbus
- > Nuo odos ant odos
- > Per užkrėstus namų apyvokos daiktus

KAIP IŠVENGTI LIGOS

- > Niežais užsikrėtęs asmuo turi vengti artimo sąlyčio su kitais asmenimis 24 val. po vaistų panaudojimo. Tiesioginio kontakto su pacientu metu reikia dėvėti pirštines;
- > sergantis niežais asmuo namuose turi turėti asmeninį rankšluostį, lovos skalbinius ir atskirą nuo kitų šeimos narių miegojimo vietą;
- > liginio ir jo lovos baltiniai, naudoti 4 dienas iki gydymo, skalbiami karštame vandenyje ir džiovinami mažiausiai 60°C temperatūroje arba virinami 1-2 proc. sodos tirpale arba su skalbimo priemonėmis 10 min. nuo užvirimo;
- > rūbai, kurių negalima skalbti, lyginami iš abiejų pusių su garu arba talpinami į plastikinius maišus ir laikomi juose 4 paras;
- > minkšti baldai, kilimai siurbiami dulkių siurbliu. Plastikiniai, metaliniai ar mediniai paviršiai šluostomi 1-2 proc. sodos tirpalu. Valant liginio kambarį ypač kruopščiai šluostomi dažniausiai liečiami daiktai (durų rankenos, krėslų atramos);
- > žaislai plaunami karštame vandenyje su muilu. Minkšti žaislai 20 min. džiovinami mažiausiai 60°C temperatūroje;
- > patalpose, kuriose būna liginis, kasdien atliekamas drėgnas valymas, naudojant 1-2 proc. sodos tirpalą.

KAS YRA NIEŽAI?

Niežai yra odos liga, kurią sukelia ektoparazitai – smulkios niežinės erkės. Užsikrečia žmogus nuo žmogaus glaudaus kontakto metu bei naudodamasis sergančiojo asmeninėmis kūno priežiūros priemonėmis. Ligai būdingas intensyvus niežėjimas.

Niežų sukėlėjas – smulki erkė, vos matoma paprasčia akimi. Niežinės erkės neskrando, nešokinėja, jos gali šliaužti šilta žmogaus oda 2,5 cm per minutę greičiu. Suaugusi patelė yra 0,4 mm ilgio ir 0,3 mm pločio, patinai truputį mažesni. Patelė įsirausia į paviršinius odos sluoksnius ir joje gyvena, dauginasi, maitinasi, deda kiaušinius (kasdien po 2-3 kiaušinius per 4-6 savaitių gyvenimo trukmę).

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai primena keletą svarbių faktų apie rankų higieną

1. PLAUTI? PLAUTI!

Važiavote viešuoju transportu, grįžote iš darbo namo, išėjote iš tualetu, ruošiatės gaminti maistą, lankotės ligininėje? Neturėtų kilti klausimų, ar reikia plauti rankas. Rankas plauti būtina. Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Tyrimų duomenimis, rankų plovimas trečdaliu sumažina viduriavimo tikimybę ir penktadaliu – sergamumą kvėpavimo takų ligomis.



2. MINIMALUS RANKŲ PLOVIMO LAIKAS – 20 SEKUNDŽIŲ.

20 sekundžių yra minimalus rekomenduojamas rankų plovimui skirtas laikas, t. y. delnų, pirštų galiukų ir rankų išorės trynimui.

3. KRUOPŠČIAI NUPLAUKITE SAVO NYKŠČIUS.

Tyrimai rodo, kad žmonės nuolat pamiršta nusiplauti nykščius, ypač jų išorinę pusę.

4. NEPAMIRŠKITE SAVO DOMINUOJANČIOS RANKOS.

Žmonės linkę geriau nusiplauti ne dominuojančią ranką, todėl nepamirškite sąžiningai nusiplauti abiejų rankų!

Kaip plauti rankas?

Rankas reikia plauti, kai jos vizualiai nešvarios ar užterštos, kitais atvejais atlikti higieninę rankų antiseptiką.

Procedūros trukmė: 40-60 sek.



5. TINKAMIAUSIAS – VĖSUS VANDUO.

Rankas geriausiai plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo gali pažeisti rankų odą. Tačiau vandens temperatūra nėra svarbiausia. Apsisaugoti nuo mikrobu padeda tinkamas ir dažnas rankų plovimas.

6. RANKŲ DEZINFEKANTAI NUŽUDO DAUGUMĄ BAKTERIJŲ.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti dezinfekantus. Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą bakterijų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.

7. ATKREIPKITE DĖMESĮ Į TAI, KAIP NUSAUSINATE RANKAS.

Tai nesvarbu, jei nusiplovę rankas naudojate popierinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. Tačiau venkite naudotis bendrais rankšluostiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį, ypač kai namuose yra liginis. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinius rankšluosčius ir servetėles.

8. PADEDA RANKŲ PLOVIMO PRIMINIMO ŽENKLAI.

Tyrimai rodo, kad rankų plovimo priminimo ženklai, pakabinti restoranuose arba poliklinikų tualetuose, tikrai paskatina rankas plauti dažniau. Galima paprasčiausiai atspausdinti ar nusipiešti ženklus, raginančius plauti rankas, ir pakabinti savo vonioje, ypač jei namuose yra mažų vaikų.

MITAI

MITAS. Paimant organus transplantacijai, bus sudarkytas kūnas.

Tikrai ne. Organai yra paimami tokiu pačiu būdu, kaip ir atliekama paprasta operacija. Lieka tik pooperacinis randas, o imant ragenas, dedamas implantas, vizualiai nesiskiriantis nuo tikrosios ragenos.

MITAS. Peršalus – į pirtį!

Susirgusiam žmogui eiti į pirtį nerekomenduojama. Jei pakilus temperatūra, kaitintis negalima. O vanotis pirtyje specialistai siūlo ne anksčiau kaip po kelių dienų pasveikus.

MITAS. Kai skauda gerklę, tinka karšti gėrimai.

Kai vargina angina, gerti karštus gėrimus ar valgyti karštą maistą – tikrai ne į naudą. Atvirkščiai – karštis tik dar labiau sudirgina gerklą. Bet kokie gėrimai ir maistas turi būti tik šilti (iki +37°C), bet ne garuojantys.



Su seilėmis nuryjamas nikotinas ir kitos medžiagos patenka į skrandį, erzina jo liaukas, mažėja apetitas, atsiranda gastritai, vystosi opaligė.



Nuo 2018 m. sausio 1 d. įsigaliojo Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos

Informuojame, kad nuo 2018 m. sausio 1 d. įsigaliojo Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymu Nr. V-836 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ pakeitimo“.

Rekomenduojamos normos

skirtos subalansuoto maitinimo planavimui, vertinimui ir stebėsenai ne tik ugdymo, bet ir krašto apsaugos, socialinės globos, įkalinimo, asmens sveikatos priežiūros ir kitose įstaigose, kur maitinimas vyksta organizuotai.

Pagal įsigaliojusias normas rekomenduojama patiems mažiausiems iki 6 mėn. vaikams dienos maistinių medžiagų normą apskaičiuoti kūno svorį dauginant iš 91 kcal, o 7–12 mėn. vaikams svorį dauginant iš 81 kcal. Vaikams iki 3 m. rekomenduojama per parą suvartoti 1200 kcal, vaikams iki 6 m.

– 1500 kcal, o vaikams iki 10 m. – 1700 kcal.

Šios normos nustatytos remiantis naujausių mokslinių tyrimų duomenimis bei atsižvelgiant į vaikų ir suaugusiųjų amžiaus grupes, jų lytį bei fizinį aktyvumą. Pavyzdžiui, atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje daug turinčių antsvorį ir nutukusių žmonių, mažai fiziškai judantiems asmenims paros energijos normos truputį sumažintos. Remiantis Europos maisto saugos tarnybos rekomendacijomis bei kitų šalių patirtimi taip pat pako-
reguotos kai kurių maistinių medžiagų normos.

Atkreipiame dėmesį, kad vaikų ugdymo ir socialinės globos įstaigų valgiaraščiai, suderinus juos su įsigaliojusiomis naujomis rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, taip pat turi būti suderinti su Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba.



Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams

Eil. Nr.	Amžius (mėnesiais, metais)	Energija, kcal
1.	0–6 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 91 kcal
2.	7–12 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 81 kcal
3.	1–3 m.	1200
4.	4–6 m.	1500
5.	7–10 m.	1700
6.	11–14 m. mergaitės	2000
7.	11–14 m. berniukai	2200
8.	15–18 m. mergaitės	2400
9.	15–18 m. berniukai	2800

KVIEČIAME DALYVAUTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENŲ SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOJE

Dalyvavimas programoje yra SAVANORIŠKAS ir NEMOKAMAS. Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją.



Programos dalyviai bus supažindinti su:

- Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniais, komplikacijomis, sveikatos rodikliais.
- Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymu.

KVIEČIAME VISUS, KURIE NEABEJINGI SAVO SVEIKATAI, AKTYVIAI DALYVAUTI ŠIOJE PROGRAMOJE!

Prienujų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-836 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.
Užsėmimai vyks Prienujų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienuose.
Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

KVIEČIAME VISUS Į KONSULTACIJAS SVEIKATOS KLAUSIMAIS

Konsultacijų metu visi turės galimybę NEMOKAMAI:

- > pasimatuoti arterinį kraujo spaudimą;
- > sužinoti kūno masės indeksą, riebalų ir raumenų procentinį kiekį;
- > susipažinti su prevencinėmis mokomosiomis priemonėmis;
- > pasikonsultuoti sveikos gyvensenos klausimais.

Konsultacijos vyksta Prienujų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienuose) darbo dienomis nuo 8 iki 17 val. (penktadieniais nuo 8.00 iki 15.45 val., pietų pertrauka - 12.00-12.45 val.)

Rekomenduojamos paros energijos normos suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius (metais)	Energija, kcal			
		Fizinio aktyvumo koeficientas 1,4	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,6	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,8	Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0
1.	Vyrai				
1.1.	19–34 m.	2450	2800	3150	3500
1.2.	35–64 m.	2300	2630	2960	3290
1.3.	≥ 65 m.	2030	2320	2610	2900
2.	Moterys				
2.1.	19–34 m.	1950	2230	2500	2780
2.2.	35–64 m.	1840	2100	2360	2620
2.3.	≥ 65 m.	1690	1930	2170	2410

KVIEČIAME PRISIJUNGTI PRIE MŪSŲ KOMANDOS

Prienujų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurai reikalingas visuomenės sveikatos priežiūros specialistas **vykdyti mokinių sveikatos priežiūrą mokyklose.**

KVALIFIKACINIAI REIKALAVIMAI: turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalaurą laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir atitinkamos kvalifikacijos diplomą;

- būti dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;
- išmąnyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;
- gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;
- mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;
- turėti organizacinių gebėjimų;
- sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail. Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

PARENGĖ:
Prienujų rajono savivaldybės VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Revuonos g. 4, 59118 Prienai
Telefonas/faksas (8 319) 544 27
Mobilusis telefonas 8 678 79 995
El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com
Internete: <http://www.vsbprienai.lt>
<http://www.facebook.com/prienuvsb/>

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**, mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė **Justina Dobilienė**,
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Asta Gataveckienė**,
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė **Birutė Vitkauskaitė**.

INFORMACIJĄ RINKO:
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Prienujų „Ažuolo“ progimnazijoje, Ašmintos

pradinio ugdymo skyriuje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje **Eglė Zokaitytė**,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje **Gintarė Meškauskė**,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Stakliškių gimnazijoje, Jiezno gimnazijoje.



Prienujų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Priedas išeina antrąjį mėnesį šeštadienį kartu su laikraščiu „Naujasis Gėlupis“ Priedas leidžiamas nuo 2015 11 07.