Sveikata

Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru

Susiraukdamas žmogus naudoja vidutiniškai 43 raumenis.

Kasdienė bent 20 min. mankšta padidina laimės jausmą 10–20 proc.

Laimingi žmonės apie 70 proc. daugiau bendrauja su artimaisiais, draugais.

Išrinkta „Sveikiausia įmonė / įstaiga 2018“

Jau antrą kartą Prienų rajone vykusiuose „Sveikiausios įmonės / įstaigos 2018“ rinkimuose dalyvavo 7 įstaigos (Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centras, VSDF valdybos Alytaus skyriaus Klientų aptarnavimo skyriaus Prienų poskyris, UAB „Prienų butų ūkis“, UAB „Scapa Baltic“, Prienų rajono savivaldybė, Prienų globos namai ir Prienų r. policijos komisariatas).

Konkursą organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, partneris – Prienų rajono savivaldybė. Visuomenės sveikatos biuro specialistai atvykę į įstaigą atliko kraujospūdžio matavimus bei kūno kompozicijos analizę, konsultavo sveikos gyvensenos ir kt. klausimais.

Konkurso nugalėtojus rinko Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sudaryta komisija. Renkant sveikiausią įstaigą buvo atsižvelgta į šiuos kriterijus: sveikatos patikrinimuose dalyvavusių įstaigos darbuotojų procentinę dalį, įstaigos darbuotojų sveikatos patikrinimų analizės rezultatus (kraujospūdžio matavimo ir kūno kompozicijos analizės) ir įstaigos indėlį į darbuotojų sveikatinimą.

2018 metų sveikiausia įstaiga tapo Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centras. Įstaigos sėkmę lėmė geri tyrimų rezultatai ir įstaigos darbuotojų aktyvumas. Prienų krašto mugės ir sporto šventės „Rudens spalvos“ metu Prienų r. savivaldybės meras Alvydas Vaicekauskas su Visuomenės sveikatos biuro direktore Ilona Lenčiauskiene įteikė apdovanojimus:

I vietos nugalėtojui Prienų rajono savivaldybės socialinių paslaugų centrui – Prienų rajono savivaldybės įsteigtus prizus: atminimo lentelę „Sveikiausia įstaiga 2018“, 100 eurų vertės dovanų kortelę, Prienų krašto albumą ir diplomą.

II vietos nugalėtojams VSDF valdybos Alytaus skyriaus Klientų aptarnavimo skyriaus Prienų poskyriui – Prienų rajono savivaldybės įsteigtus prizus: 50 eurų vertės dovanų kortelę, Prienų krašto albumą ir diplomą.

III vietos nugalėtojams UAB „Prienų butų ūkis“ – Visuomenės sveikatos biuro atminimo dovanėles, Prienų krašto albumą ir diplomą. Taip pat nebuvo pamirštos ir visos kitos dalyvavusios įstaigos, joms buvo įteiktos padėkos, Prienų krašto albumai ir atminimo dovanėlės.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dėkoja konkurso partneriui – Prienų rajono savivaldybei, taip pat visoms konkurse dalyvavusioms įstaigoms. Tikimės, kad šie rinkimai kitais metais leis pritraukti dar daugiau įmonių / įstaigų, kurios norės tapti „sveikiausiomis“. Juk tai puiki proga pasikonsultuoti ir pasitikrinti sveikatą darbo vietoje.

Pasitarimas „Vaikų maitinimo organizavimo naujovės ugdymo įstaigose“

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų r. valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba, š. m. rugsėjo 21 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre surengė pasitarimą „Vaikų maitinimo organizavimo naujovės ugdymo įstaigose“.

Pasitarime dalyvavo Prienų r. savivaldybės ikimokyklinių ir bendrojo ugdymo įstaigų vadovai. Pasitarimo tikslas – supažindinti ugdymo įstaigų vadovus su vaikų maitinimo organizavimo tvarkos ugdymo įstaigose pasikeitimais.

Prienų valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos vyriausioji specialistė maisto produktų inspektorė Aušra Valaikienė visą pasikeitusią tvarką pristatė savo pranešime. Visuomenės sveikatos biuro specialistė supažindino su mokyklose dirbančių visuomenės sveikatos priežiūros specialistų funkcijomis. Diskusijos metu buvo aptariami iškilę klausimai.

Vaikai bus skatinami rūpintis savo burnos sveikata

Spalio mėnesį visiems Lietuvos pirmokams visuomenės sveikatos specialistai įteiks plakatų ir lipdukų komplektus, kuriais skatins rūpintis burnos sveikata ir tinkamai valytis dantis – du kartus per dieną ne mažiau kaip po 2 minutes. Tokią akciją inicijuoja Sveikatos apsaugos ministerija ir Lietuvos Respublikos odontologų rūmai.

Puoselėjant burnos sveikatą kiekvieno žmogaus asmeninis indėlis yra labai svarbus, nes dviejų labiausiai pasaulyje paplitusių burnos ligų – dantų ėduonies ir periodontito – atsiradimas didžiąja dalimi yra nulemtas mūsų elgsenos, t. y. burnos higienos įgūdžių, mitybos pobūdžio, žalingų įpročių ir pan.

Pasak laikinai Sveikatos apsaugos ministerijos kanclerio funkcijas vykdančios Slaugos koordinavimo skyriaus vedėjos Odetos Vitkūnienės, labai svarbu, kad vaikai jau nuo mažų dienų įprastų reguliariai valytis dantis ir rūpintis burnos sveikata. Šiuos įgūdžius jiems įgyti turėtų padėti tėvai, nes tik tokiu būdu galima išvengti rimtų burnos sveikatos ligų.

„Gydytojų odontologų teigimu, daugeliui moksleivių trūksta burnos higienos įgūdžių. Todėl raginame visus tėvelius atkreipti dėmesį ir padėti vaikams išsiugdyti įpročius reguliariai valytis dantis, periodiškai apsilankyti pas gydytoją odontologą. Laiku pasirūpinus prevencija galima užkirsti kelią rimtoms burnos ligoms“, – sako O. Vitkūnienė.

Kaip teigia Lietuvos Respublikos odontologų rūmų tarybos pirmininkas Alvydas Šeikus, remiantis epidemiologinių tyrimų duomenimis, 2010 m. Lietuvoje dantų ėduonies paplitimas tarp 12 metų vaikų siekė 85 proc., tarp 6 metų vaikų, lankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigas – net 82 proc. (palyginimui: Norvegijoje – tik 5 proc.) Vertinant pagal šiuos burnos sveikatą atspindinčius rodiklius, mūsų šalies ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikai smarkiai atsilieka nuo kitų Europos Sąjungos šalių bendraamžių.

„Todėl mūsų bendras projektas skirtas stiprinti vaikų dantų valymo įgūdžius. Plakatas yra skirtas mėnesiui, jame – 62 dantukai, kuriuos, ryte ir vakare išsivalius dantis, reikia užklijuoti atitinkamais lipdukais. Psichologai teigia, kad vaikui išugdyti bet kokį pozityvų įprotį kaip tik reikia mėnesio. Plakatas bus naudingas ne tik vaikams – jame taip pat pateikiama naudinga informacija tėvams apie vaikučių dantukų priežiūrą“, – sako šio projekto iniciatorius A. Šeikus.

Pasak Lietuvos Respublikos odontologų rūmų tarybos pirmininko, „Sveikos šypsenos pažadas“ – tai ne tik vaikučių pažadas atsakingai valytis dantukus. Tai ir odontologų pažadas auginti vaikų kartas be dantų ėduonies, ir tėvų pažadas rūpintis vaikų dantukais.

Siekiant sumažinti Lietuvos gyventojų burnos ligų paplitimą ir intensyvumą taikant individualios, tikslinių grupių ir visuomeninės profilaktikos priemones bei optimizuojant odontologinės sveikatos priežiūros sistemą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras patvirtino Nacionalinę burnos sveikatos 2016–2020 metų programą, kurios priemonės yra sėkmingai įgyvendinamos.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos informacija

MITAI

Mitas. Jei mesiu rūkyti, patirsiu daug atpratimo kančių.
Fizinis atpratimas nuo nikotino nesukelia realaus skausmo. Tikroji kančia vyksta „mintyse“ ir ją sukelia abejonės. Dažniausiai įsivaizduojama, kad metimas rūkyti yra auka, dėl ko aplanko įtampa bei jausmas, kad kažko netenki.

Mitas. Atsisakius pusryčių arba pietų, „sutaupoma“ kalorijų vakarui. Režimas ir teisingas maisto pasiskirstymas – be galo svarbu. Pirmuoju atveju, t. y. atsisakant pusryčių, po kelių valandų norisi saldumynų ar saldžios kavos, trūksta energijos. Visą likusią dieną sukamės gliukozės ir insulino spiralėje ir norime greitai pasisavinamų angliavandenių: miltinių gaminių, saldumynų, picos, baltos duonos sumuštinių.

Mitas. Džiovintų vaisių, riešutų suvartojamo kiekio riboti nereikia, nes jie nekenkia sveikatai.
Džiovintuose vaisiuose daug cukraus, todėl juos prieš vartojant būtina kelias valandas mirkyti, tuomet daug cukraus liks vandenyje. Riešutuose daug riebalų, todėl juos reikia vartoti saikingai. Per dieną suvalgyti ne daugiau kaip 5–6 riešutus.

Gryno vandens (deguonies ir vandenilio atomai) turi neutralų pH 7.

Miego trūkumas silpnina imuninę sistemą ir gebėjimą kovoti su infekcijomis.

Savęs pakutenti neįmanoma, kadangi smegenys iš anksto yra įspėjamos ir jos tiesiog ignoruoja pasekmes.

Elektroninės cigaretės: mažesnis blogis ar savęs apgaudinėjimas?

Elektroninės cigaretės ypač patrauklios vaikams ir paaugliams, dar nebandžiusiems tabako cigarečių, o dėl elektroninių cigarečių rūkymo atsirandančios priklausomybės gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo arba kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Vaikai viliojami blizgiomis pakuotėmis, pamėgtais šokolado, karamelės, apelsino skoniais; bekvapės, bedūmės – „tėvai nesuuos“ ir atrodo kaip tikros – saugus ir skanus būdas rūkyti sparčiai vilioja ne tik jau rūkančius, bet ir iki šiol nedrįsusius to padaryti paauglius.

Sparčiai plintant elektroninėms cigaretėms, visuomenė turėtų nepasitikėti skleidžiama prieštaringa, tyrimais nepagrįsta informacija, ir atsižvelgti į Pasaulio sveikatos organizacijos bei kitų tabako kontrolės organizacijų skatinimą elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, kadangi jų žala organizmui didesnė nei paprastų cigarečių.

Elektroninė cigaretė – tai į įprastą cigaretę panašus elektroninis inhaliatorius, skirtas specialiems tirpalams garinti, kuriuo imituojamas tabako cigaretės rūkymas. Dažniausiai elektroninė cigaretė yra pagaminta iš kaitiklio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Užpildas – specialus skystis, dažniausiai susidedantis iš propilenglikolio, glicerolio, aromatinių medžiagų ir nikotino.

Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse labai skirtingas – nuo 0 iki 48 mg/ml, šie skirtumai neretai tampa nikotino perdozavimo priežastimi, nes tokio kiekio pakaktų vaiko mirčiai.

Vidutinio stiprumo cigaretėje yra 0,7 mg nikotino. Per dieną surūkant 10 tokių cigarečių į žmogaus organizmą patenka apie 7 mg nikotino. Tyrimai rodo, kad ant elektroninės cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus elektroninėje cigaretėje esančio nikotino kiekio. Be to, net rūkant tą pačią elektroninę cigaretę, iškvepiamuose garuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks.

Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais.

Remiantis tyrimais, užtenka parūkyti elektroninę cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Rūkymas yra vienas iš pagrindinių plaučių vėžio rizikos veiksnių. Net 90 proc. plaučio vėžio atvejų sukelia rūkymas.

Rūkančiojo elektroninę cigaretę požymiai

Rūkantys paaugliai ima kosėti, dažniau serga gerklės ir peršalimo ligomis. Silpnėja jų fizinis pajėgumas – anksčiau lengvai laiptais užlipdavęs paauglys ima dusti. Pakinta jo išvaizda – oda papilkėja, o dantys ima geltonuoti, paprastai tai įvyksta jau po trijų mėnesių nuo žalingo įpročio atsiradimo. Rūkančiajam iš burnos sklinda blogas kvapas. Paauglys netgi pradeda vengti kontakto, kad niekas neužuostų. Nuo jo drabužių taip pat sklinda rūkalų kvapas.

Tėvams paklausus, kodėl jaučiamas cigarečių kvapas, paaugliai greičiausiai sako, kad rūkė jo draugai. Galbūt jis sako tiesą, tačiau jeigu tai kartojasi, kyla klausimas, ar tikrai rūkė tik jo draugai. Rūkantys paaugliai ima dažniau kramtyti kramtomąją gumą. O jeigu namuose randate cigarečių ar degtukų, galite būti tikri – jūsų vaikas tikrai rūko. Net jeigu paauglys ims išsisukinėti ir sakys, kad cigaretės priklauso jo draugams, greičiausiai tai netiesa. Tėvai, kurie patiki tokiais atsikalbinėjimais, greičiausiai nenori žinoti, kuo iš tiesų užsiima jų vaikas. Jeigu šeimoje daugiau niekas nerūko, labai greitai pajuntama, kad paauglys rūko.

Svarbu! Elektroninių cigarečių rūkymas ne tik labai žalingas sveikatai, bet ir nėra saugus

Kartais per stipriai įtraukiant, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas, arba jis gali rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant arba keičiant elektronines cigaretės kasetes, skysčio gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis gali rezorbuotis per odą. Yra užfiksuota atvejų, kai rūkoma elektroninė cigaretė sprogo ir sunkiai sužalojo veidą.

Poveikis sveikatai rūkant elektronines cigaretes:

> padidėjęs arterinis kraujo spaudimas;
> galvos skausmas ir svaigimas;
> nemiga;
> nerimas;
> drebulys;
> nuovargis;
> burnos ir gerklės gleivinės sudirginimas, krūtinės skausmas ir spaudimas;
> sausas kosulys;
> pasunkėjęs kvėpavimas;
> raumenų ir sąnarių skausmas;
> sutrikęs virškinimas;
> išsausėjusi oda.

Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų patogumo vartoti priklausomybė gali prasidėti greičiau, be to, stipresnė nei rūkant paprastas cigaretes.

Šių cigarečių yra labai daug rūšių, todėl pažiūrėję internete atpažinsite kaip jos atrodo, jei pastebėtumėte nematytų daiktų savo vaiko rankose.

Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodeksas, nurodo:

77 straipsnis. Tabako gaminių nupirkimas ar kitoks perdavimas nepilnamečiams

1. Tabako gaminių ar susijusių gaminių (elektroninių cigarečių ir pildomųjų talpyklų) nupirkimas ar kitoks perdavimas nepilnamečiui užtraukia baudą nuo devyniasdešimt iki vieno šimto aštuoniasdešimt eurų.
2. Šio straipsnio 1 dalyje numatytas administracinis nusižengimas, padarytas pakartotinai, užtraukia baudą nuo vieno šimto aštuoniasdešimt iki dviejų šimtų aštuoniasdešimt eurų.

492 straipsnis. Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatyme nustatytas tabako gaminių ar susijusių gaminių vartojimo ar jų turėjimo ribojimo pažeidimas

1. Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatyme nustatytas tabako gaminių ar susijusių gaminių vartojimo ar jų turėjimo ribojimo pažeidimas užtraukia įspėjimą arba baudą nuo dvidešimt iki penkiasdešimt eurų.
2. Šio straipsnio 1 dalyje numatytas administracinis nusižengimas, padarytas pakartotinai, užtraukia baudą nuo penkiasdešimt iki devyniasdešimt eurų.
3. Už šio straipsnio 1, 2 dalyse numatytus administracinius nusižengimus privaloma skirti tabako gaminių ar susijusių gaminių konfiskavimą.

Atmintinos sveikatos ir su sveikata susijusios spalio mėn. dienos

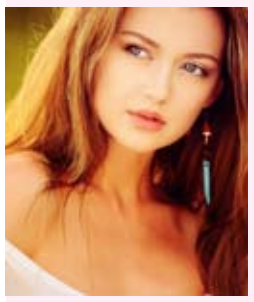
Spalio mėnuo - Supratimo apie krūties vėžį mėnuo
Spalio 1 d. - Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena
Spalio 1 d. - Tarptautinė hepatito diena
Spalio 1 d.- Europos depresijos diena
Spalio 8 d.- Tarptautinė hospisų ir paliatyviosios pagalbos diena
Spalio 10 d.- Pasaulinė psichikos sveikatos diena
Spalio 12 d. - Pasaulinė artrito diena
Antrasis spalio ketvirtadienis- Pasaulinė regėjimo diena
Antras spalio šeštadienis - Tarptautinė organų donorystės diena, Europos organų transplantacijos diena
Spalio 15 d. - Krūtų sveikatos diena
Spalio 16 d.- Tarptautinė maisto diena
Spalio 16 d. - Pasaulinė stuburo diena
Spalio 20 d. - Tarptautinė osteoporozės diena
Spalio 22 d. - Tarptautinė mikčiojimo supratimo diena
Spalio 24 d. - Jungtinių Tautų dieną
Spalio 29 d. - Pasaulinė žvynelinės diena
Spalio 31 d. - Pasaulinė miestų diena

MITAI

Mitas. Vanduo sumažina apetitą.
Nors suvalgę dubenėlį sriubos prieš valgant kietą maistą, jo tikrai suvartosite mažiau, tačiau paprastas vanduo daug sotumo tikrai nesuteiks.

Mitas. Šaldiklyje laikomas maistas yra saugus, jo galiojimo laikas neribojamas.
Laikui bėgant prastėja užšaldyto maisto kokybė, todėl užšaldytą maistą rekomenduojama suvartoti per 3–6 mėnesius nuo užšaldymo datos.

Mitas. Stipriai valantis dantis pasišalina daugiau nešvarumų.
Būkite atsargūs, kai valotės dantis. Per daug energijos ar kieti dantų šepetėlio šereliai gali pažeisti dantų emalį ir dantenas.



Žmogaus akys nuo gimimo išlieka to paties dydžio.

Kairysis žmogaus plautis mažesnis nei dešinysis. Taip yra dėl to, kad užtektų vietos širdžiai.

Tam, kad žmogus įprastų prie kokios nors naujos veiklos, jam reikia 66 dienų. Jeigu ši veikla sudėtingesnė arba suteikia mažiau malonumo, tam reikia daugiau laiko.

Naujovės organizuojant vaikų maitinimą

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad nuo 2018 m. rugsėjo 1 d. įsigaliojo naujas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V-394 patvirtintas Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, kuriuo reglamentuojamas maitinimo organizavimas ikimokyklinio, priešmokyklinio ir bendrojo ugdymo mokyklose, vaikų poilsio stovyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vaikystėje susiformavę ir paauglystėje įsitvirtinę mitybos įpročiai lemia suaugusio žmogaus sveikatą ir gyvenimo kokybę. Nustatyta, kad vaikų, o ypač paauglių, mityba pasižymi ne tik nepakankamu ir nereguliariu vaisių, daržovių vartojimu, bet ir gausiu ne tokio sveiko ar greitojo maisto vartojimu. Pastebima, kad vis daugiau vaikų turi antsvorio, yra nutukę, daugėja susirgusiųjų cukriniu diabetu. Viena iš pagrindinių vaikų ir paauglių nutukimo priežasčių yra prasti maitinimosi įpročiai, t. y. didelės energinės bei mažos maistinės vertės produktų ir gėrimų vartojimas, taip pat gausus sočiųjų riebalų rūgščių, cukraus, druskos, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas. Per didelis svoris ir nutukimas yra papildomi rizikos veiksniai asmens sveikatai, padidina sergamumą ir net gali sukelti priešlaikinę mirtį. Su nutukimu siejami lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai, kurie vienodai veikia tiek suaugusiuosius, tiek ir vaikus. Vaikų nutukimas sietinas su širdies ir kraujagyslių ligomis. Nutukusį vaiką lydi įvairios gretutinės ligos, nutukimas taip pat daro reikšmingą neigiamą įtaką bendrai vaiko ar paauglio psichologinei būsenai. Tai apima: depresiją, patyčias dėl didelio svorio, dalinę socialinę izoliaciją, diskriminaciją ir kt. Nutukimas vaikystėje dažnai pereina į nutukimą vėlesniame amžiuje. Nutukimo problemai spręsti valstybės narės kviečiamos prisidėti prie vaikų nutukimo plitimo sustabdymo. Siekiama skatinti sveiką aplinką, ypač ugdymo įstaigose, užtikrinti sveikos mitybos galimybes, apriboti maisto produktų, kuriuose gausu druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų ir cukraus, prieinamumą.

Nuo šių mokslo metų įmonėms, teikiančioms maitinimo paslaugas ugdymo įstaigoms, taip pat vaikams ir jų tėveliams įsigaliojo šios naujovės:

– papildytas vaikams draudžiamų tiekti maisto produktų ir grupių sąrašas. Draudžiamų produktų sąraše: valgomieji ledai, sūreliai su glaistu, džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;

– numatytas leidžiamas cukraus, druskos ir privalomas skaidulinių medžiagų kiekis produktuose ir patiekaluose, pvz., bus galima tiekti tuos pyrago ir konditerijos gaminius, kurių 100 g cukraus kiekis ne daugiau kaip 16 g; maitinimo paslaugos teikėjo pagamintus patiekalus, kurių 100 g cukraus kiekis ne daugiau kaip 5 g, o druskos ne daugiau kaip 1 g;

– sukonkretintas maisto produktų ir patiekalų vaikams maitinti patiekimas ir patiekimo dažnumas, pvz., ugdymo įstaigoje, kuri organizuoja vieną arba du maitinimus, ne mažiau kaip vieną kartą per savaitę turės būti gaminamas žuvies patiekalas;

– šaltais užkandžiais, pvz., bandelėmis, javainiais, sausainiais ir pan., bus galima prekiauti tik gavus raštišką vaikų atstovų pagal įstatymą pritarimą.

Įmonė, tiekianti maitinimą kelioms ugdymo įstaigoms, suderinusi vieną valgiaraštį kitose ugdymo įstaigose, galės naudotis tuo pačiu pakartotinai jo nederindama. Taip pat nereikės pakartotinai derinti valgiaraščio, jei jis bus keičiamas tik minimaliai, pvz., pakeitus vieną tos pačios maisto produktų grupės maisto produktą ar patiekalą kitu maisto produktu ar patiekalu, kai maisto produkto ar patiekalo maistinė ir energinė vertė išlieka tokia pati arba pakinta ne daugiau kaip 5 %, arba keičiant patiekalo sudėtines dalis pagal metų laikus (pvz., raugintų kopūstų sriubą keičiant šviežių kopūstų sriuba, burokėlių sriubą – šaltibarščiais).

Vaikams maitinti rekomenduojami šie maisto produktai:

daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai; grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai); ankštinės daržovės; pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti); kiaušiniai; liesa mėsa (neužšaldyta); žuvis ir jos produktai (neužšaldyti); aliejai; turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo.

Vaikų maitinimui mokyklose draudžiamos šios maisto produktų grupės:

bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai; pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu; kramtomoji guma; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; nealkoholinis alus, sidras ir vynas; gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai; sultinių, padažų koncentratai; padažai su spirgučiais; šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus); rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus); strimelė, pagauta Baltijos jūroje; nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis); džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai; maisto papildai; maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

Sergamumo užkrečiamosiomis ligomis 2018 m. rugsėjo mėn. apžvalga Prienų rajone

Per 2018 m. rugsėjo mėnesį Prienų rajono savivaldybėje užregistruota 687 infekcinės ligos (2,3 karto daugiau nei praėjusį mėnesį), iš jų 672 ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijos (rugpjūčio mėn. tik 274 atvejai) bei 15 kitų užkrečiamųjų ligų atvejų, iš jų:

– 6 susirgimai žarnyno užkrečiamosioms ligomis;

– 4 Laimo ligos atvejai (2 kartus daugiau nei praėjusį mėnesį). Galima užsikrėtimo vieta – ligonių gyvenamoji aplinka (gyvena prie miškų), 2 ligoniai užsikrėtė grybaudami Prienų šile bei Žvėrinčiaus miške;

– po vieną vėjaraupių, virusinio meningito, skarlatinos atvejį;

– 1 enterobiozės atvejis;

– 1 susirgimas, susijęs su ŽIV liga.

Vilija Matulevičienė,Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento Prienų skyriaus visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Rūpinkimės vaikų maitinimu kartu!

MITAI

Mitas. Guma – dantų valymo pakaitalas.
Kramtomoji guma be cukraus palaiko burnos higieną, nes atlieka tam tikrą burnos valymą bei stimuliuoja didesnį seilių srauto susidarymą. Tačiau dantų šepetėlį, tarpdančių siūlą pakeisti guma negalima.

Mitas. „Lengvų“ cigarečių rūkymas apsaugos mano sveikatą.
„Lengvos“ cigaretės tokios pat pavojingos kaip bet kurios kitos stipresnės. Rūkydami „lengvesnes“ cigaretes rūkaliai įtraukia daugiau dūmų bei pirštais užkemša specialias skylutes, esančias ant filtro, kurios skirtos dūmams išsklaidyti, todėl „lengvųjų“ poveikis sveikatai lieka toks pat kaip ir „stipriųjų“.

Mitas. Nuo sviesto storėjama, nuo margarino – ne.
Augalinės kilmės margarine nėra cholesterolio, todėl jis yra naudingas širdžiai ir sąnariams. Tačiau jo kaloringumas didesnis nei sviesto. Jei svieste yra šiek tiek vandens ir baltymų, tai margarinas yra visiškai „grynas“ riebalas. Taigi „į kūną“ eina tiek sviestas, tiek margarinas.

Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje.

Kvalifikaciniai reikalavimai: turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro 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 turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą; dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose; išmanyti 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.

Medikai primena gyventojams: negalima liesti gyvūnų vakcinacijai skirtų jaukų

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena gyventojams, kad negalima liesti gyvūnų vakcinacijai nuo pasiutligės skirtų jaukų.

Nuo šių metų rugsėjo 28 d. iki gruodžio Lietuvoje Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT) vykdo laukinių gyvūnų vakcinaciją nuo pasiutligės. Jaukai su vakcina yra mėtomi pasienyje su kaimyninėmis šalimis: Lenkijos ir Baltarusijos respublikomis. Iš viso Lietuvos teritorijoje bus išmėtyta apie 505 tūkst. jaukų. Vakcinos aprašą galima rasti VMVT interneto svetainėje.

ULAC medikai informuoja, jog radus jaukų – jų negalima liesti. Jeigu asmuo turėjo sąlytį su jauku, būtina nedelsiant kreiptis į gydymo įstaigą. Gydytojas, įvertinęs galimą užsikrėtimo riziką, spręs dėl asmens skiepijimo nuo pasiutligės. Jeigu jaukai aptinkami prie gyvenamųjų namų, apie tai būtina pranešti teritorinei VMVT.

ULAC duomenimis, pernai (2017 m.) medicinos pagalbos į medikus kreipėsi daugiau nei 5 tūkst. asmenų, nukentėjusių nuo įvairių laukinių ir naminių gyvūnų. Daugiau nei pusė jų – skiepyti nuo pasiutligės. Praėjusiais metais nuo laukinių, pasiutlige sergančių gyvūnų, nenukentėjo nei vienas asmuo. Daugiausiai nukentėjusiųjų nuo gyvūnų buvo Vilniaus ir Kauno apskrityse. Lietuvoje dažniausiai žmonės nukenčia nuo šunų.

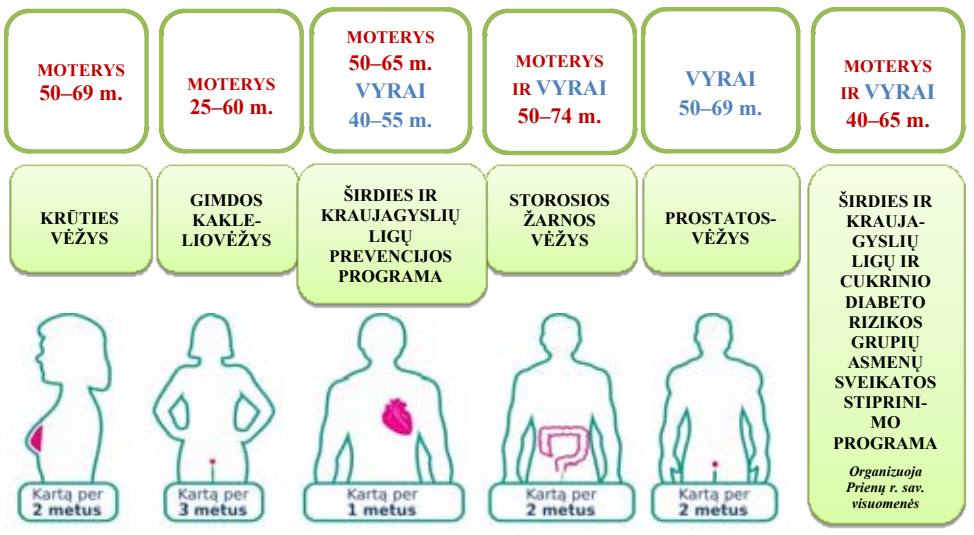
Per keturis su puse dešimtmečius (1964 m. iki 2007 m.) Lietuvoje nuo pasiutligės mirė 11 žmonių. Paskutinis mirties atvejis nuo šios ligos Lietuvoje registruotas 2007 m., kuomet 42 metų vyrui, keliaujant po Indiją, įkando nežinomas šuo.

Iki šiol nėra veiksmingo pasiutligės gydymo, todėl įkandus, įdrėskus ar apseilėjus bet kokiam gyvūnui, rekomenduojama skubiai kreiptis į gydymo įstaigą. Vienintelė galimybė apsisaugoti nuo pasiutligės ir išvengti mirties – imunoprofilaktika.

Nuo 2006 m. VMVT sistemingai vykdo laukinių gyvūnų vakcinaciją nuo pasiutligės. 2007 m. buvo patvirtinti 432 pasiutligės virusu užsikrėtusių laukinių ir naminių gyvūnų atvejai, o pernai nebuvo nustatytas nei vienas pasiutligės atvejis tarp gyvūnų.

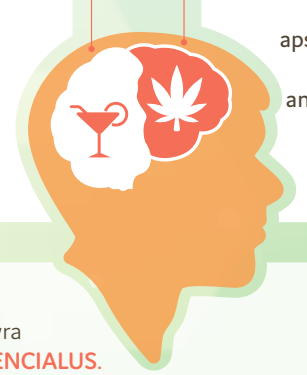
Informacijos šaltinis Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

DALYVAUKITE NEMOKAMOSE PREVENCINĖSE PROGRAMOSE



INFORMACIJA tėvams arba vaiko atstovams pagal įstatymą, kur kreiptis pagalbos Prienų rajono savivaldybėje, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus

Jei jaunuoliai pradeda eksperimentuoti / nereguliariai vartoti alkoholį ar narkotikus – tai signalas, kad jiems reikia pagalbos atsisakant minėtų medžiagų vartojimo, ugdant atsakingą požiūrį į neigiamas vartojimo pasekmes ir užkertant kelią priklausomybės nuo alkoholio ar narkotikų vystymuisi.



Vienas iš tokios pagalbos būdų – šių jaunuolių dalyvavimas **Ankstyvosios intervencijos programoje.** Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-60 / V-39 „Dėl ankstyvosios intervencijos programos vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo".

Dalyvavimas programoje yra NEMOKAMAS ir KONFIDENCIALUS.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda **Prienų švietimo pagalbos tarnybos** ir **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.**

Užsiėmimai vyks Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamesnė informacija teikiama tel. (8319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

- Programoje **gali dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys,** esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims.
- Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS** ir **NEMOKAMAS.** Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

PROGRAMOS DALYVIAI BUS SUPAŽINDINTI SU:

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

Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo".

Kviečiame visus, kurie neabejingi savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!

Užsiėmimai vyks:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamesnė informacija teikiama
tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995,
el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

PARENGĖ:
Prienų 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 specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
Birutė Vitkauskaitė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Asta Gataveckienė

INFORMACIJĄ RINKO:

Visuomenės sveikatos specialistė
Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje
Erika Bašinskaitė-Zubrienė

Priedas išeina antrąjį mėnesio šeštadienį kartu su laikraščiu „Naujasis Gėlupis"
Priedas leidžiamas nuo 2015 11 07.