

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas (2019 m., gruodis)

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



Veikla bendrojo ugdymo mokyklose

Pamoka – eileraščių konkursas „Elektroninės cigaretės“

2019 m. lapkričio 22 dieną Prienų rajono Balbieriškio pagrindinės mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Rasa Rimkevičienė** mokykloje vedė pamoką/praktinių užsiėmimą 6 klasės mokiniams tema „Elektroninės cigaretės“. Aptarėme, kaip veikia elektroninės cigaretės, kuo jos pavojingos sveikatai, kokie organizmo sutrikimai jaučiamai naudojant e-cigaretę trumpą laiką, kokios kenksmingos medžiagos patenka į organizmą. Išsiaiškino, kas atsako už e-cigaretės turėjimą ir kokia bauda gresia. Pamokos pabaigoje vaikai kūrė eileraščius iš duotų žodžių: sportas, sveikas, nerūkyti, draugas.

**Cigaretės, tos žudikės,
Sveika kūnų ardo.
Jos visiems labai patinka,
Nes yra nuodingos.
Gal geriau tu jas pakeiski
i draugų kompaniją
Ir visi smagiai sportuokim.**

Ramunė J. 6 kl.

**Sportuok, būk sportiškas
Sveikai maitinkis!
Nerūkyk e-cigaretę
Ir būsi draugas.**

Lukas V. 6 kl.



Pamoka-praktinis užsiėmimas „Pirmoji pagalba“ Prienų rajono Jiezno gimnazijoje

Dažnai nelaimės ištinka pačiu netikėčiausiu metu, kada nesame tam pasiruošę. Greitas reagavimas, situacijos atpažinimas, laiku ir tinkamai suteikta pirmoji pagalba gali išgelbėti žmogui gyvybę. Deja, tik nedaugelis žmonių kritinę akimirką žinotų ir tinkamai moketų suteikti realią pagalbą. Suteikti pirmąją pagalbą nelaimės atveju nėra taip paprasta, kaip galį pasirodyti išklausius teorines žinijas, būtina dažnai praktikuoti imituoti situacijas, kad nelaimės atveju būtų galima greitai ir efektyviai veikti. Prienų rajono Jiezno gimnazijoje vyko pirmosios pagalbos teikimo pamokos, kuriose moksleivai turėjo teisingai atsakyti į užduodamus klausimus ir suteikti pirmąją pagalbą manekenui. Mokiniai po užsiėmimų vienbalsiai nutarė, kad net ir turint teorinių žinių, praktinėje situacijoje neretai pasimetama ir nežinoma, kaip elgtis, o pats gaivinimas atima be galio daug fizinių jėgų.



Fizinis aktyvumas žiema

Šaltuoju metų laiku dažnas iš mūsų tampame kur kas pasyvensniais nei šiltuoju metų laiku. Užuot buvę lauke, liekame namuose, o pasivaikščioti išeinate vis rečiau. Tačiau nesusimastome, kad sumažėjęs fizinis aktyvumas nulemia ir silpnėnė mūsų imuninę sistemą žiemos metu bei padidina traumų riziką. Pašaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja, kad suaugę žmonės turi būti fiziškai aktyvūs bent 30 min. per dieną didesne daly savaitės dienų, arba geriausiai – kasdien ir nesvarbu, koks metų laikas už lango. Šis rekomenduojamas laikas gali būti padalytas į trumpesnius laiko tarpsnius (ne trumpesnius kaip dešimt minučių), tačiau netgi mažesnės trukmės fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį sveikatai. Vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs ne mažiau kaip vieną valandą per dieną.

Bent pusvalandį per dieną skirtite aktyviai veiklai: sportui, šokiams, sparčiam vaikščiojimui gryname ore, plaukiojimui, slidinėjimui, čiuozimui ar kt. Žiemos metu ypač tinkamai amžiaus žmonėms ir senjorams. Ėjimas, atspirkiant lazdomis, įdarbina daugiau nei panašiu intensyvumu tiek pat laiko bėgant ar važiuojant dviračiu. Kad slidinėjimas duotų teigiamą efektą, reikia išmokti pagrindinių slydimo būdų, nusileidimų, posūkių, gerai pasiruošti inventoriu.

Slidinėjimas – tai vaikščiojimas specialiai technika, naudojant specifinius lazdas (netinka slidžių ar vaikščiojimo kalnuose lazdos!). Svarbu lazdu išreguliuoti pagal žmogaus ūgi, apranga ir analynė turi būti patogi, „kvėpuojanti“, nevaržantį judesių. Labai paprasta, tačiau itin efektyvi sveikatingumo priemonė, tinkanti visiems – jauniems, vidutiniui amžiaus žmonėms ir senjorams.

Ējimas, atspirkiant lazdomis, įdarbina daugiau nei 90 proc. viso kūno raumenų, tačiau neapsunkina nugaras ir sanarių. Kiekvienas gali reguliuoti savo ėjimo tempą.

Slidinėjimas – naudinga sezoniinė fizinio aktyvumo priemonė. Slidinėti galima su slidėmis arba su snieglenete. Slidinėjimo metu apkraunami



beveik visi gruiačių raumenys, lengvai reguliuojamos apkrovos intensyvumas. Slidinėjant energijos sunaudojama daugiau nei panašiu intensyvumu tiek pat laiko bėgant ar važiuojant dviračiu. Kad slidinėjimas duotų teigiamą efektą, reikia išmokti pagrindinių slydimo būdų, nusileidimų, posūkių, gerai pasiruošti inventoriu.

Slidinėjimas turi teigiamų priviliumų ir emocinei sveikatai: buvimas gryname ore, mėgavimasis aplinkos vaizdais, salytis su gamta. Ši veikla, tai puikus būdas atsipalaiduoti ir pailesti gamtoje nuo kasdieninės veiklos uždarose patalpose. Slidinėjant spartėja kraujotaka ir medžiagų apykaita, treniruojamos smulkiosios kraujagyslės.

Ciuožimas – grūdina ir stiprina visą kūną, ypač kojas, lavina pusiasvyrą, judesių darnumą, ugdo greitį, išvermę, vikrumą. Taip pat, kaip ir slidinėjimas, ciuožimas teikia didžiulę naudą mūsų emocinei sveikatai.

Judėti žiemą reikėtų tinkamai apsirengus: einant į lauką, vertėtų vadovautis trijų sluoksnų taisykle, tuo-

metarp drabužių kaupsis ir išsilai-kys šiluma. Sušilęs kūnas prakaituoja, o drėgnai apdarai šilumos nelaiko.

Sumažinus fizinį aktyvumą bei at-vėsus, galima persalti. Tad apatinis drabužių sluoksnis turi sugerti prakaitą ir greitai džiuti, būti plonas. Vidurinis drabužių sluoksnis turėtų būti pats šilčiausias (vilnonis), trečiasis drabužių sluoksnis – išorinis – turėtų būti neperšlampamas ir sau-goti nuo sniego bei lietaus. Taip pat svarbu ir batai. Jie turi būti neper-šlampamu padu, neturi spausti, tad gali būti truputį didesnio dydžio.

Jeigu yra galimybė, į darbą eikite pėsčiomis. Jei dirbate daugiau sedi-mą darbą, suraskite laiko pasi-mankštinti, pajudėti. Vietoj važia-vimo liftu, lipkite laiptais. Mažiau laiko praleiskite prie televizoriaus, kompiuterio. Nepamirškite rytinės mankštost, trumpų mankštelių darbo metu ar vakarinės treniruotės sporto klube. Aktyviai leiskite laiką su vaikais, juk žiema puikus metas įvairioms žiemos pramogoms.

Tad stiprinkime savo sveikatą būdami fiziškai aktyvūs!

Užsiėmimai Jiezno ir Stakliškių seniūnijose

Gruodžio 9 d. Jiezno ir Stakliškių seniūnijose vyko praktiniai užsiėmimai dabar ypač aktualia tema – peršalimo ligų ir gripo profilaktika.



-Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė** susi-rinkiusiems klausytojoms papasakojo, kad peršalimas prasideda lėtai, praejus dviem ar trims dienomis po to, kai žmogus užsikrečia virusu. Peršalimą gali sukelti keli šimtai skirtingų virusų. Dažniausiai peršalimo požymiai: čiaudulys, sloga, galvos ir ar gerklės skausmas, kosulys ir bendras silpnumas. Gali pakilti ir kūno temperatūra. Sie simptomai dažniausiai trunka ne ilgiau kaip sa-vaitę. Gripo pradžia yra labai staigiai ir stipri, dažnai net gali pasakyti valandą, kada jis užklupo. Gripui yra būdingas didelis bendras silpnumas ir nuovargis, šaltkrėtis, karščiavimas – daugiau nei 38°C, raumenų, galvos ir gerklės skausmas, kosulys, nemalonus jausmas krūtinėje. Ir per-

šalimą sukeliantys virusai, ir gripo virusas plinta lašeliniu būdu per orą. Gripu, galima užsikrести nuo užsi-krėtusio ir sergančio žmogaus. Gripo virusas plinta kartu su seilių dale-lėmis čiaudint, kosint. Seilių dalelės pasklinda ore, nusėda ant paviršių. I kito žmogaus organizmą jos patenka ikvėpus arba užterstomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę.

Norint apsaugoti nuo peršalimo ar gripo, renginio dalyvėms spe-cialiste rekomendavo: dažnai plauti rankas; venti salyčio su sergančiais asmenimis; venti masinio žmonių susibūrimo vietų; kosint ir čiaudint prisidengti burną; neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos; gerai védinti patalpas, jas dažnai valyti drėgnu būdu; susiurgus kreiptis į asmenis sveikatos priežiūros įstaiga, gerti daug skysčių, likti nu-muose; stiprinti organizmą visus metus, sportuoti, venti streso, tinka-

mai maitintis.

Taip pat buvo priminta, kad gripu ir peršalimą dažniausiai sukelia vi-rusai, kurių antibiotikai neveikia. Antibiotikai nemažina karščiavimo ir nemaišina tokijų simptomų, kaip kosulys ar čiaudulys. Jie veiksmingai kovoja tik su bakterijų sukeltomis ligomis. Nepagrįstai ar netinkamai vartojant antibiotikus, bakterijos tik tampa jiems atsparios. Antibiotikai nepadeda sergenti gripu ar peršalus. Gydydamas antibiotikais gali skirti tik gydytojas, negalima jų vartoti savo nuožilė. Labai svarbu laikytis gydy-tojo nurodymų – suvartoti visus skir-tus antibiotikus, vartoti vienodais laiko tarpa. Antibiotikai nemaišina skausmo ir negydo visų ligų. Taip pat po praktinio užsiėmimo Stakliškių seniūnijoje dar vyko ir protų mūšis „Gripui – NE!“.

Veikla bendrojo ugdymo mokyklose

Sveikatingumo pamokėlė-praktinis užsiėmimas „I kovą prieš nešvarias rankytes“

Lapkričio 14 dieną Prienų darželyje-lopšelyje „Saulutė“ visuomenės sveikatos specialistės Oksana Voronkova kartu su auklėtoja Inga Kévaliene „Boružiukų“ grupės vaikučiams vedė praktinį užsiėmimą, kurio tema „Plaučiu rankytes, nes saugau save“. Pamokėlėje vaikams buvo papasakota apie bakterijas, kodėl svarbu plauti rankytes, taip pat apie priemones, kurios reikalingos tinkamai rankų higienai. Sužinojo, kad per nešvarias rankas perduodami įvairūs susirgimai. Todėl rankų higiena – pagrindinė profilaktikos priemonė prieš ligas. Specialistė praktiskai pamokė vaikus taisyklėmis plauti rankas, gilino įgūdžius naikinant mikrobų kruopščiai plaunant rankytes tekančiu vandeniu ir muiliu. Atlikome rankų plovimo tyrimą su UV lempa, kurio metu vaikai galėjo pamatyti rankų vietas, kurias blogai nuplovė. Jo metu nustatyta, kad ne visada rankos švarai nuplaunamos iš pirmo karto. Vaikai geriausiai mokosi iš savo patirties, savo mažų atradimų, eksperimentų ir žaidimų. Todėl užsiėmimai apie higienos svarbą, lengvą bakterijų keliaivimą nuo nešvarų rankučių ir paviršių yra labai svarbūs. Nukreipdami mažuosius tinkama linkme, išskiepysime pažinti tvarkingo ir švaraus vaiko portretą. Pamokėlės rankų higienos įgūdžius užtvirtinome pasidarydami kiekvieno vaiko delno antspaudą.



Pamokėlė-praktinis užsiėmimas „Sveikos mitybos abécélė“

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, vedė pamokėlęs – praktinius užsiėmimus sveikos mitybos tematika Stakliškių gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus vaikams ir gimnazijos pradininkų klasės moksleiviams. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagias ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

- Saikingumas. Net būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra kenksminga sveikatai.
- Įvairumas. Reikia valgyti kuo įvairesni maistai, nes su maistu organizmas gauna apie 40 įvairiausių maistinių medžiagų.
- Subalansavimas. Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenų, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.
- Taigi sveikas maistas turėtų būti subalansuotas, tinkamai apdorotas, natūralus, ekologiškas ir šviežias.

Užsiėmimų metu buvo priimtos sveikos mitybos taisyklės:

- valgyti kuo įvairesni maistai;
- išlaikyti normalų kūno svori;
- kuo daugiau valgyti įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų;
- kuo mažiau vartoti cukraus ir saldumynų;
- kuo mažiau vartoti valgomosios druskos.

Vaikams buvo išdalintos sveikos mitybos piramidės, kuriose yra rekomendacijos to, ką žmogus turi valgyti kiekvieną dieną. Vadovaujantis Sveikos mitybos piramidės modeliu, kasdien valgoma įvairaus maisto, gaunamos visos reikalingos maisto medžiagos, o tuo pačiu reikiamos kalorijų normos.

Sveikos mitybos piramidėje visi maisto produktai suskirstyti į penkias pagrindines grupes: 1. duona, kiti grūdiniai produktai, bulvės; 2. daržovės, vaisiai; 3. pienas ir jo produktai; 4. mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštūnės daržovės, riešutai; 5. saldumynai. Kasdien būtina valgyti kuo įvairesni maistai iš kiekvienos šių produktų grupių. Daugiausia reikia valgyti duonos, grūdų, bulvių produktų iš bazinės grupės, mažiausiai – riebalų ir cukraus iš viršutinės grupės. Visos Sveikos mitybos piramidės maisto produktų grupės yra reikšmingos. Todėl vartojant įvairių maistą, labiau tikėtina, jog organizmo poreikiai bus patenkinti. Užsiėmimo pabaigoje vaikai piešė, atliko užduotėles sveikos mitybos tematika, kurios jems, tiketina, padės geriau išsiminti sveikos mitybos principus.

Paskaita-praktinis užsiėmimas „Supratimas apie mikroorganizmų atsparumą antibiotikams“

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, Zinaida Arlauskienė „Žiburio“ gimnazijos mokiniams vedė paskaitą apie antibiotikų paskirtį, vartojimą ir peršalimo bei virusinius susirgimus. Šios viktorininos metu mokiniai atsakinėjo į anketos klausimus. Išklauso paskaitą, mokiniai, jau turėdami naują supratimą apie antibiotikus, į anketos klausimus atsakė teisingiau. Si paskaita mokiniai supažindino apie antibiotikų vartojimą ne vien tik žmonių sveikatai, bet ir jų neatsakingą naudojimą gyvulininkystėje, paukštininkystėje, augalininkystėje ir keliamas grėsmes.

Daugelis net nežinojo, kad antibiotikai vartojami ne vien tik ligų gydymui, tačiau ir žemės ūkyje lobizmo tikslais. Mokiniai diskutavo apie tai, kokie maisto produktai parduodami žmonėms ir kokios gali būti paslėptos antibiotikų vartojimo rizikos.

Pamoka-praktinis užsiėmimas: „Sveikas maistas. Vaivorykštės maistas“

Lapkričio 6, 20 d. Šilavoto pagrindinės mokyklos PUG, II klasės mokiniams kalbėjo apie maisto įvairovę lėkštėje, kokios daržovės naudingos ir kodėl. Kuo svarbios uogos – jose gausu vaikų sveikatai reikalingų medžiagų, antioksidantų, vitaminų, mineralų, skaidulų.

Siekiant, kad vaikai geriau išsimintų, buvo duodama užduotėlė: nuspalvinti, kokias daržoves jie valgo kiekvieną dieną, „Vaivorykštė lėkštėje“. Vaikai užduotį atliko dviejų savaičių laikotarpiu. Pasibaigus laikotarpiui, visų darbai buvo įvertinti ir pastebėta, kad itin kruopščiai ir atsakingai mokiniai atliko užduotį bei diskutavo apie daržovius, uogas ir vaisių reikalingumą mityboje. Už atsakingą ir kruopštū darbą jiems buvo įteikti prizai.

Praktinis užsiėmimas „Pažink save“

Sveikatingumo pamokėlė „Pažink save“, „Nykštukų“, „Anciukų“ grupės vaikai pradėjo mankštete:

*Cia galva, cia pečiai
Kojos, kelai ir kulnai
Cia ranka, cia kita
Ausys nosis ir burna...*

Zmonių kūnai labai skiriasi – vienai aukštai, kitai žemi, vienai lieknai, grakštūs, tiesūs, kitai labai raumeningi, treti apkūnūs ar sukumpę, bet visi mes tarpus esame rankas, kojas, krūtinę, pilvą, nugarą, sėdymę ir kitas kūno dalis.

Patogiai susėdė ratu vaikučiai, vienam suomenės sveikatos priežiūros specialistė ir auklėtojos kalbėjos ir diskutavo, iš kokių dalių sudarytas vienas žmogaus kūnas, kokios yra žmogaus kūno dalijų funkcijos. Sužinojo, jog oda yra didžiausias ir sunikausias žmogaus organas, kad oda kuo ilgiau išslyktų stangri ir švytinti, reikia gerti daug vandens. Maždaug 80 proc. mūsų organizmo sudaro vanduo.

Turtinome kalbos žodyną, teisinių įvardindami rečiau minimas kūno dalis: plaštaka, alkūnė, blažuda, kulnas, sėdmenys bei aiskinomės,



kam jis reikalingos. Sužinojo, kad be kaulų (subrendusio žmogaus skeletą sudaro maždaug 226 kaulai) ir raumenų vaikai negaliėtų stovėti ar sėdėti. Vaikučiai, turėdami kaulus, raumenis ir širdelę, yra gyvi, gali vaikščioti, sėlinti, šokinėti, laikyti pusiausvyra, bėgioti, žaisti, kurti.

Ugdytiniams buvo įdomu suprasti, kaip išreikšimės kūno dalis, kuri dažniausiai yra vienam suprantamus ir labai svarbius dalykus. Vaikui savitu būdu – linijomis, spalvomis ar formomis, sudaromos galimybės ne tik išreikšti save, matinti emocinę įtamprą, bet ir derinti rankos, akies ir kitų kūno dalių jungis, lavinti vaizduotę, kūrybos gebėjimus. Tokiu būdu vaikas mokosi bendrauti vaizdų kalba, įgyja pasitikėjimo savo jėgomis ir savarankiškumo.

jų pavadinimus, vietas. Padėjo geriau pažinti save, kūno dalių paskirtį ir funkcijas. Kartu diskutavome, kam mums reikalingos akys, nosis ir ausys, burna. Tarkim, su burna ne tik kalbame, valgome, bet ir juokiamės, bučiuojamės, švilpaujame, žiovaume. O liežuvis yra stipriausias mūsų kūno raumuo. Kiekvienas sveikas žmogus turi apie 600 raumenų. Kai šypsomas, ištempia 17 raumenų, kai raukomės – 43, o kai mirksime, net 200 veido raumenelių.

Bendram atsispalaidavimui visi dalyvavome kūrybinėje terapijoje „Aprenk mane“. Tai praktinė veikla per spalvas ir formas. Kūryba yra ta vaikų sritis, kur kiekvienas gali atrasti tik jam vienam tuo metu ištarbū savęs išreikšimo būdą be žodžių. Vai kas kuria dažniausiai tik jam vienam suprantamus ir labai svarbius dalykus. Vaikui savitu būdu – linijomis, spalvomis ar formomis, sudaromos galimybės ne tik išreikšti save, matinti emocinę įtamprą, bet ir derinti rankos, akies ir kitų kūno dalių jungis, lavinti vaizduotę, kūrybos gebėjimus. Tokiu būdu vaikas mokosi bendrauti vaizdų kalba, įgyja pasitikėjimo savo jėgomis ir savarankiškumo.

Protų mūšis „AIDS: geriau žinoti 19“

Gruodžio 1-oji – pasaulinė AIDS diena, minima nuo 1988 metų. Šios dienos tikslas – skleisti brandesnį vienam suomenės žinios apie AIDS infekciją ir susijusias problemas, siekti išvengti naujų AIDS užsikrėtimų, sergančiųjų diskriminacijos, naujų mirčių nuo AIDS.

Užkrečiamų ligų ir AIDS centrų (ULAC) ir siemet kvietė paminklinę Pasaulinę AIDS dieną ir Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklu mokiniai ragino prisijungti prie protų mūšio „AIDS: geriau žinoti 19“. AIDS dienos protų mūšis – tai intelektinis, komandinis žaidimas, kuris skatina sužinoti daugiau apie žmogaus imunoodeficitu virusą (ZIV), jis sukeliamą ligą, jos plitimą kelius, prevenciją,



gydymą, mokslo pasiekimus ZIV ir AIDS srityse.

Prienų „Ažuolo“ progimnazija prisijungė prie šios dienos minėjimo ir 8 klasės mokiniams surengė protų mūšį. Renginį organizavo ir protų mūši vedė vienam suomenės sveikatos specialistė Vaida bei socialinė pedagogė Simona. Mokiniai buvo supažindinti su pačia naujausia informacija apie ZIV ir AIDS, išgirdo daug naujų faktų bei istorijos apie šias ligas bei suprato ligų pavyjų sergančiųjų gyvybei. Taip pat mokiniai sužinojo Raudonojo kapino (AIDS simbolio) istoriją, ZIV infekcijos ir AIDS ligos paralitimą. Pasaulyje bei Lietuvoje ir daug kitos išsamios informacijos. Mokiniai atsakinėjo į klausimus, varžydami tarpusavyje, ir nugalėjusios komandas buvo pasveikintos bei apdovanotos prizais.

Pamoka-diskusija „Sukurkime sveikatos dėlionę!“

Sveikata yra vienas svarbiausiu komponentu, kad žmogus būtų laimingas. Žinoma, dažniausiai apie tai susimąstome per vėlai, tik tada, kai ją prarandame. Todėl nuo jauno amžiaus yra tinkamas laikas kalbėti sveikatos temomis, kad vaikai gebėtų atskirti sveikatai palankius sveikos gyvensenos komponentus.

Sveikatai naudingu veiksmiu yra ne vienas, tačiau vienas iš svarbiausių – mityba. Juk organizmas nėra didžiulė talpykla, kuri gali virškinti viską ir neribotais kiekiais nejaudama jokių neigiamų pasekmių. Jeigu organizmo netausosime ir nesaugosime nuo mažų dienų, vėliau atsiras sveikatos problemos, kurios apkartins, apsunkins žmogaus gyvenimą. Tad mažieji žinomos mokinukai iš įvairių daržovių, vaisių kūrė sveikatos dėliones, kad iš labai arti susipažintų su sveikatai naudinčiomis daržovėmis: agurkais, kopūstais ir kitomis daržovėmis. 2019 m. lapkričio 27-28 dienomis Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijos ikimokyklinio ugdymo mokiniai dalyvavo vienam suomenės sveikatos specialistės, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, rengtame praktiniame užsiėmime „Sukurkime sveikatos dėlionę“. Užsiėmimo pradžioje su mokinukais aptarėme sveikos mitybos principus. Pakalbėjome apie maisto produktus, kurių reikėtu valgyti daugiausia – prisiminėme „Maisto pasirinkimo piramide“. Diskusijos metu aptarėme sveikos mitybos pagrindą ir reikšmę sveikatai pradėjome vykdinti praktinę užsiėmimo dalį. Iš maišelio vienam suomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, traukė dežutes, kuriose buvo daržovės, vaisiai. Ikimokyklinio ugdymo „Voveriukų“ ir „Zuikučių“ grupės mokiniai turėjo būti užsimerkir ir iš dežutės sklidančio kvapo bandė atspėti, kokia daržovė skleidžia vienokį ar kitokį kvapą. Po tokios užduoties ant mokiniiu stalo atsirado dežutes su skirtingomis daržovėmis bei citrina.

Mokinukai prieš praktinę užduotį nusiplovė rankutes dėlioje sveikatos dėlionę. Sudėliojo saulę iš citrinos griežinėlių bei kopūsto lapų, gėles iš paprikos, o kitų darbuose buvo galima ižvelgti net kūrybiškai sudėliotą mergaitės ar laivo kontūrą. Tokiu būdu vis artejame ir artejame teisingai besiformuojančių sveikos mitybos principų link tarp mažiausiu mokinukų.

Pamoka-praktinis užsiėmimas „Stiprūs ir sveiki dantukai“

Lapkričio mėnesį lopšelyje – darželyje „Gintarėlis“, „Meškučių“ grupės ugdytiniams vyko pamokėlė-praktinis užsiėmimas apie dantukų priežiūrą: „Stiprūs ir sveiki dantukai“. Vienuomenės sveikatos specialistė Oksana V., auklėtoja Ramune P., kartu su vaikais aptarė, kokios pagrindinės dantų gedimo priežastys, aiskinosi, kokį maistą reikėtų valgyti, kad dantukai būtų stiprūs ir sveiki. Mažieji puikiai išsiminė pagrindinius, „draugiškus“ ir dantis stiprinančius maisto produktus. Praktiniame užsiėmime sužinojo, jog, norint užtikrinti tinkamą burnos higieną, dantukus reikia valyti du kartus per dieną apie 2 minutes arba 8–10 judesius vienai dantukui porai, nuvalyti liežuvį, naudotis dantų siūliu ir nepamiršti keisti dantų šepetėlių kas 3 mėnesius arba dar dažniau, jei to reikia. Dantų muliažo pagalba vaikai mokėsi valyti dantų ir atliko visa tai praktiškai.

Tikimės, kad samoningas ir sisteminges dantų valymas taps kasdieniniu įpročiu kiekvienam vaikui.

Vyko šiaudietiškojo ējimo mokymai senjoram

Didėjant vyresnio amžiaus žmonių skaičiui visame pasaulyje siekiama rūpintis jų sveikatai ir dėti kuo didesnes pastangas siekiant užkirsti kelią lėtinėms neinfekcinėms ligomis, sumažinti griuvimų bei patiriamų traumų skaičių. Prienų rajono savivaldybės vienam suomenės sveikatos biuro, vienam suomenės sveikatos stiprinimo specialistė siekdama stiprinti vyresnio amžiaus žmonių sveikatą, kiekvieną pirmadienį ir ketvirtadienį veda sveikatingumo mankštą senjoram.

Gruodžio 12 d. vietoje sveikatingumo mankštų nusprendėme pasimokyti šiaudietiškojo ējimo technikos ir pasimėgauti žieminiu oru. Siaudietiškasis ējimas puiki fizinio aktyvumo forma, kuri tinkama ir žiemos metu. Ruošiantis judėti lauke svarbu pasirinkti tinkamą aprangą.



16 prastos sveikatos priežasčių

Sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Didžiausias mūsų turtas, bet girtis gera savijauta galime tikrai ne kiekvienas. Deja, neretai sveikatą prastiname ir patys. Prastos sveikatos priežastys kiekvienam iš mūsų yra skirtinos. Panagrinėkime, kokie įpročiai ir sutrikimai trukdo būti sveikiems.

1. PRASTA MIEGO KOKYBĖ

Miegant atsinaujina visos organizmo ląstelės ir atsibudus lydi žvali savijautą. Geriausiai pažiūrėti ir atsiagaunama per naktį miegant 6–8 val. Naudingiausias miegas – 2 val. iki ir po vidurnakčio, todėl karštuoju metu patariama laikytis disciplinos ir nepiktinaudžiauti ilgais šviesiais vakarais. Miegoti reikia gerai išvėdinamame kambaryje, visiškoje tamsoje ir tyloje, išjungus elektrominius prietaisus. Tik tamsoje vyksta normali hormono melatoninino gamyba, kuri užtikrina gilų nakties poilsį.

2. PERSIVALGYMAS

Valgyti be saiko nesveika ne tik dėl papildomų kilogramų. Ilgai nuo užteršiamos organizmas – medžiagų apykaita nespėja pašalinti visų su maistu gautų toksinų. Maistas netaps nuodu, jeigu kitą dieną po persivalgymo pusdienį nieko nevalgysite, o tik gurkšnosite negauzotą mineralinį vandenį, atsisakyse gausenso sunkiai virškinamo maisto: rekomenduoja maistą valgyti košės, vaisius, daržoves, liešą varškę. Skaiciuojama, kad skrandyje telpa apie 500–700 g maisto. Labai paprasta nustatyti vienos porcijos dydį: vienu kartu suvalgykite tiek maistą, kiek tilptų ant jūsų delno. Apskaičiuota, kad normalaus, neištaipytos skrandžio talpa lygi maždaug žmogaus kumščio dydžio. Valgant létai ir gerai sukrantant kiekvieną kąsnį ne tik lengviau virškinama, bet ir pasisotinama mažesniu kiekiu maisto nei valgant paskubomis.

3. RETAI VALGOME DARŽOVES IR VAISIUS

Daugumos žmonių didžiąją valgiaraščio dalį sudaro balytinius maistus – mėsa, žuvis, pieno produktai, kiaušiniai, angliavandeniniai iš miltinių patiekalų. Virškinimo traktas apsunksta, gali atsirasti įvairių sutrikimų: užkiečiai viduriai, pūsti pilvą. Virškinimas labai svarbus imunitetui, nes būtent žarnyne iš maisto išsisavinamos visos reikalingiausios medžiagos organizmui deramai funkcionuoti.

Šviežios daržovės ir vaisiai – jose gausu vitaminų, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų, organinių rūgščių, angliavandeninių šaltinių. Daržovės ir vaisiai pasižymi žarnyno mikroflorą normalizuojančiu poveikiu, aktyvinia skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją, taip pat padeda palaikyti organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą.

4. DALI DIENOS PRALEIDŽIAIME SEDĒDAMI

Mokydamiesi, dirbdami, vairuodami automobilių, valgydami prie stalo ar skaitydami, sėdēdami per dieną praleidžiame vidutiniškai

13 valandu! Tačiau žmogaus fiziologija nėra pritaikyta sédėjimui – esame dvikojai žinduoliui ir mūsų kūnas per amžius susiformavo taip, kad nugara, klubai, kojos ir net vidaus organai pritaikyti vertikaliam stovui ir apkrovai. Sédėjimas létina medžiagų apykaitą, todėl kaupiasi papildomi kilogramai. Verta išsidėmėti, kad riebalai ypač daugėja ant sédėmenų, nes būtent jie smarkiausiai spaudžiami sédint. Dėl nejudraus darbo trinka kraujotaka, ypač jei sédima netinkamai, sukryžiavus ar užkelius koją ant kojos. Sédint sunku išlaikyti taisyklingą laikyseną, dažnai kūprinamas, spaudžiamas diafragma, visas organizmas prasčiau aprūpinamas deguonimi, spaudžiamas vidaus organai, ypač skrandis ir žarnynas, todėl kyla virškinimo problemų. Dėl netaisyklings laikysenos gali iškrypti staburas, atsirasti ataugų kakklo srityje. Sédint ilgą laiką svarbu išlaikyti laikyseną, stengtis, kad nugara būtų tiesi, kojos sulenkintos 90 laipsnių kampu, pėdos padėtos ant grindų, ekranas sureguliotas taip, kad nereikėtų lenkti galvos. Kas pusvalandį ar val. daryti 10–15 min. pertraukas, jų metu pasiražyti, pasivaikščioti.

5. FIZINĖS VEIKLOS STYGIAI

Ilgalaikiai tyrimai įrodyta, jog fizinis pavyumas – vienas pagrindinių létinių neinfekcinių ligų, ypač širdies ir kraujagyslių sistemos bei nutukimo, rizikos veiksnių. **Reguliari fizinė veikla padeda:** kontroliuoti kūno būklę ir svori, gerina sveikatą ir emocinę būklę, tampa energingesni, gerauja miego kokybę, mažeja su nutukimu siejamų ligų tikimybę.

6. PER TRŪMPAI BŪNAME LAUKE

Viena imuniteto slopinimo priežasčių yra ta, kad mes išlaikome išvairiausius išpareigojimų, o jiems igvendinti reikia ne mažai lėšų. Nemažai asmenų dirba ne vieną darbą, o keli, taip nejučia dirbama ne tik darbo dienomis, bet ir naktimis ar savaitgaliais. Nutolinis darbas – jam nebūdingos apibrėžtos veiklos valandos, net atostogai vykstama su kompiuteriu. Nuolat trunkantis darbas ir **aikškai neatskirtos poilsio valandos be galo išvargina.**

7. TRIUKŠMINGA APLINKA

Triukšmas daro neigiamą įtaką sveikatai. Jis veikia ir fiziologiskai, ir psychologiskai. Ilgalaikis šurmulyis trikdo kasdieninę veiklą, miegą, poilsį, mokymąsi ir bendradavimą. Gali

kilti net rimtų sveikatos sutrikimų: padidėti kraujospūdis, vystytis širdies, ir kraujotakos sistemos ligos, ištikti insultas. Kuo daugiau leiskeite laiko ramioje aplinkoje, klausykites gamtos garsų, pritildykite televizorių ar radijų.

8. JAUSTI VIENATVĘ

Vienatvė skatina organizmą greičiau senti. Moksliniai tyrimai rodo, kad jeigu žmogus jaučiasi socialiai izoliuotas, jo organizme vyksta ūminė reakacija į stresą. Dėl jos sutrinka baltųjų kraujų lastelių gamyba – silpsta imunitetas. Todėl vienisi asmenys yra menkai atsparūs išviliomis užkrečiamosioms ligoms, sunkiai sveiksta, suserga pakartotinai. **Apsikabindami, liesdamiesi, bučiuodamiesi žmonės keičiasi gera energija, suteikia vieni kitiemis malonių emocijų, atskirato streso, patiria malonumą, grūdina organizmą.**

9. STRESO IŠŠŪKIAI

Ilgalaikis stresas siejamas su itin sunkiomis ligomis: širdies ir kraujotakos, kvėpavimo takų, odos, virškinimo trakto susirgimais, nusilpusiu imunitetu.

Stresas gali išprovokuoti migrenos prieplius, skatinti plaukų slinkimą ir nemigą. Dėl itampos gali augti svoris, nes organizmas siekia papildyti energijos atsargas. **Jaučiant įtampa griebiamas menkiausio malonumo šiaudą – MAISTO**, todėl suvartojama daugiau kalorijų, nejaučiant laimę ir atspalaidavus. Kūryba – efektivus vaistas nuo liūdesio, sloganų minčių ar net depresijos.

10. PER DAUG DARBO

Šiuolaikiniai žmonės turi daug išvairiausių išpareigojimų, o jiems igvendinti reikia ne mažai lėšų. Nemažai asmenų dirba ne vieną darbą, o keli, taip nejučia dirbama ne tik darbo dienomis, bet ir naktimis ar savaitgaliais. Nutolinis darbas – jam nebūdingos apibrėžtos veiklos valandos, net atostogai vykstama su kompiuteriu. Nuolat trunkantis darbas ir **aikškai neatskirtos poilsio valandos be galo išvargina.**

11. TOKINIAI SANTYKIAI

Sveikatos garantija – darni ir geranoriška aplinka. Darbo aplinkoje ar namuose sutinkame negatyviai nusiteikę žmonės daro neigiamą įtaką sveikatai. Tokių asmenų draugijoje nuolat patiriamą įtampa ir stresas. Organizmas gausiai išsiširkiantis streso hormonas kortisolis blogina širdies ir kraujagyslių darbą, virškinimo sistemas veiklą, todėl gali pasireikšti įvairių organų sistemų sutrikimai, pradedant skrandžio skausmais, baigiant pakilusių kraujospūdžiu. Stengtis kuo rečiau ir trumpiau leisti laiką su nedraugiškais asmenimis. **Išmokti jautriai nereaguoti į jų veiksmus ar žodžius, praktikuoti kvėpavimą, medituoti.**

12. RŪKYMAS

Vartojami tabako gaminiai – tiesiausias kelias prastos sveikatos link. Rūkylių dūmuose randama daugiau nei 4000 cheminių junginių. Iš jų net keli šimtai kenksmingi sveikatai, o apie 40 – kancerogenų, kurie sukelia vėžį ar skatina jo vystymąsi. Kancerogenų patenka į

organizmą su dervomis ir labiausiai kenkia lūpų, burnos ertmės, gerklę, bronchų gleivinei. Dervos nusėda rūkančio ar dūmais kvėpujančio žmogaus kvėpavimo takuose ar ilgainiu gali sukelti vėžį ir plaučių ligas. Silpnina imunitetą. **Žalingo išviročio derėtū atsisakyti ne laukiant, kol užklups pavojingos ligos.**

13. ALKOHOLIO VARTOJIMAS

Labiausiai svagačiai veikia kepenis, nes būtent joms tenka didžiausias kruvis šalinant kenksmingias medžiagas. Gausiai vartojant alkoholio kepenys padideja ir suriebeja. Susergama hepatitū, fibrose, ciroze. Veikia skrandži ir virškinimo traktą, gresia skrandžio, dylikapirštės žarnos opos. Nukenčia inkstai. Trumpalaičiai alkoholio poveikis smegenims – **sutrikusi koordinacija, ilgalaikis – smegenų atrofija. Pilknaudžiaujant alkoholiu prastėja miego kokybę, apima dirglumas, nuotaiką kaitą, gresia depresija.**

14. MAŽAKRAUJYSTĖ

Anemija pavojinga bet kokio amžiaus žmogui ir vargina net kaip trečią asmenį. Anemija – tai būsena, kai žmogus ilgai kenčia deguonies bāda, nes organizme sumažėja eritrocitų ir juose esančio hemoglobino. Mažakraujystė dažniausiai būna slapta, jos ilgai nerodo jokių ženklų. Ligai išsinejus išryškėja pirmieji požymiai: slenkia plaukai, lūzinėja nagai, kamuoja nuovargis, bendras silpnumas, silpnėja imunitetas, prastėja atmintis ir dėmesio koncentracija, atsiranda širdies skausmų, vargina dusulys, mėšlungis. **Sukelia:** geležies, vitamino B12 arba folio rūgšties trūkumas. I mitybą įtraukite šių elementų turinčiu produktų: žalios spalvos lapinių daržovių, grikių, ankštinių, burokelių, kepenelių.

15. SUTRIKUSI SKYDLIAUKĖS VEIKLA

Skydliaukės hormonai dalyvauja medžiagų apykaitoje, reguliuoja nervų sistemos veiklą, daro ištaiką kaulams, nes nuo jų priklauso kalcio ir fosforo apykaita, svarbūs širdies darbui. **Kai trūksta skydliaukės hormonu,** itin sulėtėja medžiagų apykaita, pakenkiamai vidaus organai, žmogus tampa vangus, mieguistas, greitai pavargsta, didėja kūno masė, prastėja atmintis. **Kai hormonų gaminama per daug,** organizmas lyg apnuodijamas. Dėl pagreitėjusios medžiagų apykaitos vargina prakaitavimas, silpnumas, krinta svoris. **Pirmieji sutrikusios skydliaukės veiklos simptomai:** dirglumas, bloga nuotaika, sumenkės darbingumas, smarkiai plakanti širdis, pagausejės prakaitavimas.

16. LETINES LIGOS

Daugeliu atveju létiniems ligoms galima užkirsti kelią mažinant pagrindinius sveikatos rizikos veiksnius: nepakankamą judėjimą, rūkymą, pilknaudžiavimą alkoholiu ir prastą mitybą. Ligu prevencijos paslaugos padedė ne tik išvengti kai kurių ligų, bet ir ankstyvoje jų stadijoje taikyti efektyviausią gydymo būdą, taip suptaupant sveikatos priežiūrai skirtas lėšas.

Jeigu žmogus iš tikrųjų nori gyventi – tai medicina bejėgė. (F. Ranevkaja)

NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĒMIMŲ GRAFIKAS

VEIKLA	KADA	KUR
Joga (trenerė – Simona)	Kiekvieną I, III 18:00 val.	Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, II a (Dariaus ir Girėno g. 6, Prienai)
Kalanetika (trenerė – Ramunė)	Kiekvieną I, III 18:30 val.	Prienų lopšelyje – darželyje „Gintarėlis“ (Statybininkų g. 17, Prienai)
Sveikatingumo mankštos Prienų gyventojams (trenerė – Ieva)	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną V 16:10 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Mažojoje salėje (II a.) (Vytauto g. 35, Prienai)
Sveikatingumo mankštos senjoramams (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną I, IV 10:00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Choreografijos salėje (II a.) (Vytauto g. 35, Prienai)
Šiaurietiškojo éjimo mokymai (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną IV, V 10:00 val.	Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos stadione (Kestutėlio g. 45, Prienai)



SVARBU:
Reikalinga išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27, 8 678 79 9995

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA?

Nemoralizuojant, negasdinant, nesmerkiant požiūrius, interaktyvių metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba IŠPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

KAM SKIRTA? Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotiniemis medžiagomis, išskyrus tabaku) ar neregulariai įjū vartojimo patirčių turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

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.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Revuonos g. 4, Prienai)

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNA!



Fejerverkai gali aptemdyti šventinį džiaugsmą

Naujujų metų sutikimą sunku išsivaizduoti be spalvingų žemos dangų nudažančių fejerverkų fiestos. Tačiau būtina atsiminti, kad neatsargiai naudomi fejerverkai gali ir aptemdyti šventinį džiaugsmą. Dėl neatsargaus elgesio su šiomis priemonėmis kiekvienais metais šalyje nukenčia žvairaus amžiaus žmonės: dažniausiai susižaloja vaikai ir neblaivūs suaugusieji. Nesilaikant saugumo reikalavimų, žmonės gali patirti žvairius kūno sužalojimus, sukelti gaisrus.

Apie saugumą vertėtų pagalvoti dar prieš išsigyant pirotechnikos gaminii. Net ir pramoninės gamybos petardos gali būti pavojinges, todėl svarbu rinkitis kokybiškus gaminius. Perkant pirotechniką būtina atkrepti dėmesį į jos išvaizdą. Ji neturi būti sulankstytą, sudrėkusi ar kitaip pažeista. Dauguma nelaimingų atsitikimų su petardomis įvyksta dėl neteisingo elgesio su jomis, kai nepaisoma elementarių saugumo reikalavimų arba gaminiai naudojami ne pagal paskirtį. Būtina tiksliai laikytis instrukcijų, kurias privalomai turi visi pirotechniniai gaminiai.

Fejerverkų poveikis žmogaus sveikatai

Pirotechnikos gaminiai sudėtyje yra daugiakomponentinių mišinių, kurie degdami išskiria organizmui kenksmingas medžiagas. Tai viena priežascių, kodėl fejerverkai leidžiami tik atvirame ore. Kai kurie fejerverkai sprogsta su labai dideliu garsu, kuris ne tik sukelia nemalonius jausmus, bet gali traumuoti klausos aparatą. Pavojingu uždegant fejerverko degiklį lenktis prie jo. Užsideges fejerverkas gali traumuoti veidą ir rankas. Reikia pritapti ir degiklį uždegti ištrestos rankos atstumu. Traumuoti gali ir rankoje laikomas uždegtas fejerverkas. Tai gali įvykti ir su iš pažiūros saugia pirotechnika.

Fejerverkų mėgėjams rekomenduojama išsigyti automobilinių gesintuvų. Taip pat patartina toje vietoje, kur sprogdiniate pirotechniką, turėti didelę talpą su vandeniu, kur galima būti imesti smilkstančias pirotechnikos liekanas.

Ką svarbu žinoti nukentėjus nuo fejerverkų?

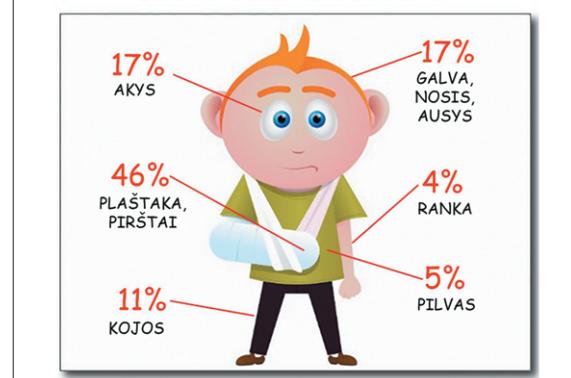
Ypač sunkūs sužalojimai būna veido srityje. Žmogaus klausos organas yra nepritaikytas prie aukšto tono garsų ir staigus, impulsyvus nuo fejerverkų atsiraides triukšmas gali sukelti klausos sutrikimus, gali susilpnėti klausą, ausyse atsirasti zvimbimas, spengimas, o kartais žmogus gali ir visiškai netekti klausos.

Sproges pirotechnikos įrenginių gali sukelti ir kūno nudeginimus – labai sunkius audinių pažeidimus, kurių pasekmės priklauso nuo nudegimo laipsnio, nudegusio ploto ir vietas. Jei nudega trečdalis ir daugiau kūno – galima miris. Nudegus būtina skubai pagalba, nes aukšta temperatūra audinius dar veikia ir po to, kai pašalinamas deginimą sukeliantis veiksnys.

Pirmoji pagalba esant nudegimui:

- Skambinkite bendruoju pagalbos telefonu 112 arba greitosios pagalbos telefonu 03.
- Nutraukite žalojančią poveiki, jeigu jis dar yra. Jeigu nukentėjusiojo drabužiai dega, užgesinkite juos. Reikėtų pargriauti nukentėjusį ant žemės ir ugnį slopinti (nuo galvos koju link) tuo, kas po ranka.
- Vėsinkite nudegusią vietą kambario temperatūros (apie 18–20°C temperatūros) vandeniu, geriausia, silpna tekančio vandens srove, mažiausiai 10 minučių arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo.
- Nuimkite apyrankes, žiedus, laikrodžius ir kita, kas patinė audiniams gali spausti nudegusią vietą. Ne- nuimkite prie odos pridengusiu drabužiu.

DAŽNIAUSI FEJERVERKŲ SUKELIAMU KŪNO SUŽALOJIMAI



SVARBU:

- Nenaudokite per daug šalto vandens ir nevésinkite per ilgai, kad nesukeliatumėte hipotermijos (atšalimo).
- Neplėškite prie nudegimo vietas priekibusių drabužių, daiktų ar nudegusių odos.
- Nepradurkite ar neprakirpkite dėl nudegimo atsiradusių pūsių.
- Nudegusių vietas netepkite tepalu, losjonu, riebalais. Nepatartina imtis „liaudiškų“ priemonių, kaip tepimas žvairiai riebalais, barstymas miltais ar druska – tai gali tik pakentki. Buitiniai riebalai, riebaliniu pagrindu pagaminti kremai, putos hermetizuojant karštą odoje ir pakemimas tik gileja. „Liaudiškomis“ priemonėmis galima žaizdoje sukelti infekciją, jos didina skausmą ir uždegimą, trukdo žaizdai gyti.
- Būtina išvengti tvarsčių ant veido, nes būtina matyti nukentėjusiojo veidą, vertinti jo kvėpavimo takų būklę ir kvėpavimą.

Pirotechnikos gaminiai suaugusiems, o ypač vaikams kartais baigiasi ir sunkiomis akių traumomis. Ypač tada, kai vaikai nepaiso instrukcijų arba kai petardos būna nekokybėškos. Pažeidus akių, gali atsirasti akių ižbrėžimai, nudeginimai, patekti svetimkūnui, o esant rimtesniems sužalojimams, žmogus gali apakti. Beveik visi fejerverkų tipai sukelia akių traumas, išskaitant ir bengališkasių ugneles. Vaikams iki 5 metų bengališkosios ugnės sudaro didžiausius traumų skaičių (43 proc. visų tos amžiaus grupės). Todėl negalima leisti vaikams žaistti vieniems. Akyys yra labai jautrios, todėl jas pažeidus skaudūs padariniai gali likti visam gyvenimui.

Pirmoji pagalba esant akių sužeidimams:

- Skambinkite bendruoju pagalbos telefonu 112 arba greitosios pagalbos telefonu 03.
- Esant akių pažeidimui akį uždenkite laisvai priglundinti sterilių tvarsčių.
- Jeigu akyje yra svetimkūnis, palikite jį, nesistenkite jo pašalinti.
- Akių nejudinkite ir nelieskite, tam, kad jos dar daugiau nesužeistumėte.
- Akį šaldykite šaltu kompresu, tai mažina tinimą, stabdo kraujavimą.
- Sveikają akį taip pat būtina uždengti tvarsčiu, siekiant išvengti akių judesių.
- Būtina ramybė ir emocinė pagalba.

Šventiniame šurmulyje būkite atsargūs su spalviniais fejerverkais ir petardomis. Neatsargus elgesys su ugniniu fejerverkais gali ne tik sugadinti šventinę nuotaiką, bet ir pavojingai sužaloti!

Kaip išvengti šventinio persivalgymo?

Visi su nekantrumu laukiamo didžiųjų metų švenčių. Tai laikas, kai susitinkame su artimaisiais, ragaujame žvairių patiekalų ir skanumynų. Todėl šventės neretai tampa iššukių mūsų virškinimo sistemai. Žvairiausiu patiekalu pasirinkimas, daug kaloringo maisto, mažas fizinis aktyvumas lemia nemalonią savijautą ar sutrikusią organizmo veiklą šventiniui laikotarpiu ar netgi po jo.

Persivalgymas – būsena, kai žmogus jaučia nemalonius pojūčius, jam tempia skrandį (juntamas pilnumo jausmas), kartais būna net sunku kvėpuoti, nes šiek tiek pakyla diafragma. Jeigu maisto kiekis labai didelis, apkraunama virškinamoji sistema. Persivalgė dažnai neturime ir energijos, nes ji skiriama maistui apdrožoti bei viršinti.

Patarimai, kaip išvengti persivalgymo:

- Šventės dieną reikėtų valgyti išprastai, o mes dažniausiai darome didelę klaidą – nevalgome visą dieną, o prisėdė prie stalos vienu kartu suvalgome labai daug;
- šventių metu ne valgykime, o ragaukime, bendraukime su artimaisiais, eikime pasivaikščioti;
- prieš sėsdami už šventinio stalo, išgerkime stiklinę vandenį;
- valgykime neskubėdami (kiekvieną kąsnį reikia kramtai 20-30 kartų);
- valgykime daugiau skaidulinio maisto (daržovės, vaisiai, rupi duona ir kt.);
- saldumynus valgykime po pertraukos;
- stenkime „nesluoksniuoti“ maisto – sūru-saldū-sūru-saldū.

Virškinimas taip pat gali sutrakti ne tik dėl persivalgymo, bet ir tuomet, kai po kelių dienų ar savaitės valgome šventinių patiekalų likučius. Iškyla didelė grėsmė apsinuodinti pradėjusi gesti maistu.

Žiemos traumos

Kiekvienais metais, paspaudus šaltukui ir pasnigus, žmonių tyko pavojas paslydus ir nukritus – susižaloti. Dėl permainingų orų susidaro pavojingo sąlygos keliuose, šaligatviuose ir pėsčiųjų takuose. Tai padidina traumų riziką, todėl rekomenduojama būti ypač atsargiems. Dažniausios žiemos traumos: galvos, nugaras sužalojimai, čiurnos, raumenų, sąnarių raiščių patempimai, kaulų lūžiai, išnirimai, riešo ir alkūnės traumos. Paslystama dėl nepakankamos trinties ar sukiibimo jėgos tarp pėdos ir kelio dangos, kai paviršiai yra šlapiai, padengti ledu, o avalynės protektorius prastos kokybės, nusidėvėjęs ar netinkamas.

Taigi, keletas patarimų, kaip išvengti traumų:

- einant neskubėkite, iš namų išeikite 15–20 minučių anksčiau, kad būtų galima pasirinkti ilgesnį, bet mažiau slidų kelią;
- drėgni paviršiai kelia didele traumų tikimybę. Prilipes prie batų padų sniegas, išėjus į patalpą, sudaro slidų tirpstančio sniego sluoksni. Būtina labai gerai nusivalyti batų padus prieš išeinant į patalpas;
- avalynė žiemą turėtų būti neslidžiu padu. Esant galimybei dėti apkaustus ant batų padu, kurie maksimaliai sumažina kritimo riziką. Nepatartina avėti aukštakalnių;
- eidam slidžiu paviršiumi, nelaikykite rankų kišenėse, tai padės išlaikyti pusiausvyrą. Pasistenkite sulėtinti, sumažinti žingsnius, neskubėkite, labai atsargiai lipkite laiptais, leiskites į nuokalnę, laikykite už turėklų. Koja statykite pilna pėda. Eikite lengvai palinkę į priekį, tai padės apsaugoti galvą paslydus. Patartina slidžiu paviršiumi čiuožti;
- pasistenkite nenešti daug daiktų, tai gali sutrukdyti išlaikyti pusiausvyrą. Stebékite kliūties. Iš namų išeikite truputį anksčiau, kad nereikėtų skubeti;
- geriau eikite sniegui, o ne slidžiai šaligatviais;
- tamsiuoju paros metu būtinai dėvėkite atšvaitus. Juos seginčius pėčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau. Tai labai svarbu, kadangi slidžiose gatvėse automobilio stabdymo kelias daug ilgesnis;
- jeigu visgi paslydote ir krentate, reikia mokėti kristi taisyklingai. Patariama atspalaiduoti, kadangi tuomet raumenys neįtempti ir kritimo smūgis švelnesnis;
- viena efektyviausių griuvimų profilaktikos priemonių – pusiausvyrą gerinantys pratimai, todėl labai svarbu reguliarai mankštintis.

Pirmoji pagalba įvykus traumai:

- jeigu ištariate kaulų ir minkštųjų audinių sužalojimą, suteikite nukentėjusiam žmogui patogią padėti, imobilizuokite galūnę ir šaldykite šaltu kompresu;
- imobilizuodami stenkitės nejudinti sužalotos vienos. Sužalota galūnė imobilizuojama tokiuoje padėtyje, kokie buvo rasta, išveriamai abipus lūžio esantys sąnariai;
- sužesta vieta šaldoma siekiant sumažinti patinimą, skausmą. Nedékite ledo maišelio tiesiai ant odos ar žaizdos. Ivyniokite ledo maišelio ilgiau kaip 20 minučių;
- jeigu galima, pakalkite sužalotą kūno dalį auksčiau širdies lygio – taip sumažinsite kraujų pritekėjimą į pažeistą vietą. Nekelkite lūžusios galūnės, jei keliant nukentėjusiam skauda;
- venkite judesių ar bet kokio aktyvumo, kuris sukelia skausmą;
- padékite nukentėjusiam žmogui surasti patogią kūno padėti. Stebékite sąmonę, kvėpavimą;
- jeigu ištariate, kad gali būti sužalota galva, kaklas ar nugara, nejudinkite nukentėjusio. Nepalikite nukentėjusio be priežiūros, kvieskite greitą medicinos pagalbą;
- dažniausiai tik medikai gali atskirti lūžimą, išnirimą, panirimą, patempimą ar sunkią galvos traumą. Teikiant pirmąją pagalbą pagrindinis tikslas – apsaugoti nuo tolesnio sužalojimo ir kreiptis į medikus.

Mégaukimės žiema, tačiau nepamirškime tykančių pavoju!

Sergamumas ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis Prienų rajone 2018-2019 m. 48-49 savaitės

Iprastai gripo sezono prasideda 40-ają kalendorinę metų savaitę (spalio mėn.) ir tęsiasi iki 20-osios kitų metų kalendorinės savaitės (gegužės mėn.).

Gripo sezonių yra nenuspėjami ir gali labai skirtis vienas nuo kito. Nors Europoje gripo epidemijos registruoamos kasmet, tačiau jų pradžia, intensyvumas ir trukmė labai skiriasi viena nuo kitos.

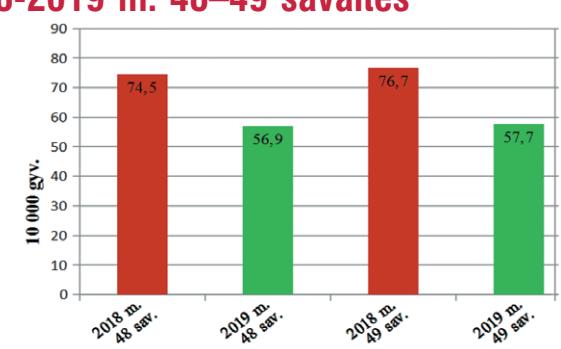
Gripo virusas gali plisti trimis pagrindiniais būdais:

- tiesioginiu (kai infekuotas asmuo nusiiciaudi kitam tiesiai prie akių, nosies ar burnos);
- oro lašeliniu;
- nuo rankos į burną, nosį ar akis (nuo užterštų paviršių ar tiesiogiai paspaudžiant rankas). Užsikrėtės gripo virusu žmogus suserga per 24–72 val. (vidutiniškai per 48 val.).

Lyginant 2019 m. ir 2018 m. 48–49 savaičių sergamumas gripu ir ŪVKTI, didesnis sergamumas buvo 2018 m. abiejų savaičių laikotarpiu. 2019 m. 48-49 savaičių rodikliai panašūs 56,9–57,7 atv./10000 gyv. 49-ajų metų savaitę buvo užregistruoti 2 gripo atvejai, iš jų 1 – tarp vaikų. (1 pav.).

Užkreciamų ligų ir AIDS centro specialistai primena, kad sergamumas gali būti laikomas epideminiu, kai sergamumo gripu ir ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis (ŪVKTI) rodiklis yra ne mažesnis kaip 100 atvejų /10 tūkst. gyventojų per savaitę, o klinikinių gripo atvejų skaičius sudaro apie 30 proc. visų registruotų gripo ir ŪVKTI atvejų.

Nors skiepai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliamų komplikacijų, nereikėtų pamiršti ir nespecifinių gripo bei



ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų prevencijos priemonių.

Specialistai rekomenduoja:

- tinkamai ir dažnai plauti rankas, nusiplovus jas nusausinti;
- vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis;
- vengti masinio žmonių susibūrimo vietų;
- laikytis kosejimo ir čiaudėjimo rekomendacijų – prisiadinti nosį ir burną, vienkartines nosinės nedelsiant išmesti, nusiplauti rankas;
- neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos;
-