Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kaip rudenį praskaidrinti nuotaiką, kad neužpultų depresija?

Darganotas, apsiniaukęs, lietingas, šaltas oras daugeliui žmonių sukelia nuotaikos sutrikimus. Tampame liūdnesni, abejingesni, niekas nedomina, prarandame džiaugsmo pojūtį, atidedame susitikimus su artimais žmonėmis, nebedomina teatro, kino repertuarai, jaučiamės išvargę, išsekę, neišsimiegojęs. Laukiame savaitgalio ne todėl, kad galėtume jį aktyviai praleisti, bet norime užsisklęsti savo „narvelyje“ ir paprasčiausiai tą laiką „pratūnoti“.

Sutrinka apetitas – nuo besotystės iki visiško maisto ignoravimo. Tokiu metų laiku norisi daugiau saldumynų. Tai sezoninės depresijos požymiai, kurie pasireiškia rudenį ir žiemą. Vienus depresija tik ištinka, kiti ją nešiojasi nuolat – depresija, įsismelkusi į jų esmę, „suvalgo“ jų dienas. Priežasčių daug, bet pagrindinė – šviesos trūkumas, nes, atėjus pavasariui, liūdesys ir kiti depresijos palydovai pasitraukia.

Subjurę rudens orai keičia mūsų nuotaiką bei gyvenimo įpročius. Vakarais taip ir traukia jaukiai įsitaisyti prie televizorių ar paimti į rankas knygą, pasidėjus šalia arbatos puodelį. Artėjant Šv. Kalėdoms, kai nuo pusės dienos jau prasideda vakaras, darosi keistai neramu, neretai nei iš šio, nei iš to per širdį pereina keisti ilgesio, liūdesio, beprasmybės jausmai. Gydytojai žino – spalio ir lapkričio mėnesiais lauk naujo kasmetinio pacientų antplūdžio, kuris paprastai maksimumą pasiekia gruodžio – sausio mėnesį, o atėjus pavasariui pasibaigia.

Apie rudeninę depresiją buvo žinoma jau labai seniai. Pirmieji ją minintys šaltiniai datuojami vos ne 2000 m. pr. Kristų. Pats Hipokratas pastebėjo, jog rudenį kai kuriuos apnikdavusi slogi nuotaika ir apatija pavasarį pereidavusi į neadekvatų pakilumą ir judrumą. Šį reiškinį jis bandė aiškinti klimato kaita.

Psichologų nuomonė dėl rudeninio liūdesio skirtinga. Vieni pataria nuo jo gelbėtis įvairiais malonumais, kiti sako, kad tai atneša tik laikiną pagerėjimą. Dar kiti mano, kad depresijos ir blogos nuotaikos žudikas yra vanduo. Jo reikėtų išgerti ne mažiau nei du litrus. Be to, patartina daugiau judėti, mankštintis ryte, vaikščioti, jei yra galimybė, stengtis lankyti baseiną ar pasilepinti pirties malonumais. Prisiminkite, kad gyvenimas – tai ne generalinė repeticija. Kiekvieną kartą, kai norite ką nors atidėti vėlesniam laikui, paklauskite savęs: „Kas, jei ne aš? Kada, jei ne dabar?“ Tik žodžių „dabar“ ir „veikti“ junginys leis pajusti dabarties pilnatvę. Visa, ką galite daryti šiandien – darykite! Gyvenkite šia diena, tarsi turėtumėte viską, ko jums reikia laimingam gyvenimui. Išnaudokite visas progas ir galimybes, kurios jums pasitaikys, neatidėliokite jų ateičiai.

Mokėkite džiaugtis šia Dievo ir lemties duota dovana – gyvenimu. Nenuvertinkite jo ir, negailėdami pastangų, suteikite jam kuo daugiau grožio ir prasmės. Turėkite tiek išminties, kad mūsų gyvenimo neužgožtų smulkmenos, o atrastumėte ir suvoktume tikrąsias vertybes.

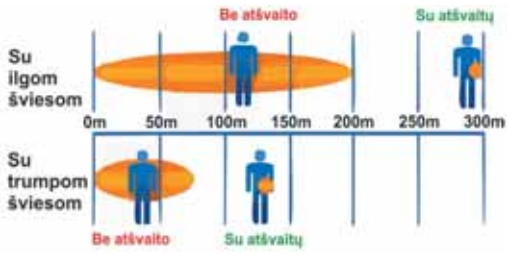
Juk viskas prasideda nuo smulkmenų. Kam atrodyti gerai, rūpintis savimi, jei šalia – vis tiek „ne tas žmogus“? Kam rodyti iniciatyvą ir stengtis, jei dirbate ne ten, kur norėtumėte? Štai ir išeina taip, kad gyvenime niekas nesikeičia, o jūs imate gyventi vien lūkesčiais. Deja, lūkesčiai nepriartina mūsų prie laimingos ateities, jie tik sutrumpina tą ir taip neilgą gyvenimo atkarpą, kuri mūsų laukia. Iš tikrųjų ateities nėra, kadangi mes galime gyventi tik šiandien. Ateities mums reikia tik todėl, kad galėtume planuoti dabartį. Ateitį yeikia tik tai, ką mes darome dabar. Čia ir dabar – štai vieta, kur yra mūsų gyvenimas.

Lietingą ir niūrų rudens vakarą nieko nėra maloniau, kaip panirti į kvapnią ir šiltą vonią. Atsipalaiduoti, pailsėti, pasilepinti, keliolika minučių pabūti tik su savimi… Šių dalykų, įsisukus į atrodo niekada nesibaigsiančių darbų maratoną, daugeliui mūsų trūksta labiausiai. Senovės Egipto karalienė Kleopatra bene labiausiai išgarsino grožį puoselėjančias pieno

(Nukelta į 4 p.)

Būk matomas kelyje – prisisek atšvaitą!

Trumpėjant dienoms ir ilgėjant tamsiajam laikotarpiui, viena iš svarbiausių temų tampa pėsčiųjų saugumas. Sniegas, lietus, nuolatiniai šalčiai ir ypatingai trumpas šviesus paros metas apsunkina eismo sąlygas, todėl, nors ir pasirinkus saugų greitį, stabdymo kelias pailgėja, o tai lemia vis atsinaujinantį nelaimių skaičių.



Turime prisiminti, kad pėstiesiems, dviratininkams ir kitiems eismo dalyviams atšvaitas yra būtina priemonė, kurios pamiršti negalima. Vien tik turėti atšvaitą nepakanka. Paliktas stalčiuje atšvaitas niekuo negali padėti į tamsą išėjusiam pėsčiajam. Taip pat svarbu atšvaitą prisitvirtinti teisingai. Yra kelios paprastos taisyklės, kaip teisingai naudoti atšvaitus:

- **juostinį-spyruoklinį atšvaitą** svarbu pritvirtinti ant drabužio rankovės (truputį aukščiau rankos riešo) ar ant kojos blauzdos;
- **pakabinamąjį atšvaitą, pervertą virvele ar grandinėle**, reikia prisegti prie drabužių (kišenės), kad jis švytuotų žmogaus kelių aukštyje;
- **šviesą atspindinti liemenė taip pat efektyvi priemonė**, padedanti išvengti eismo nelaimių. Dėvint šviesą atspindinčią liemenę tamsiu paros metu, mus geriau pastebės kiti eismo dalyviai.

(Nukelta į 5 p.)

Būk saugus gatvėje

Eismo dalyvių saugumas yra itin svarbus. Rudenį gatvės prisipildo moksleivių ir automobilių, tad prie intensyvesnio eismo reikia priprasti visiems jo dalyviams.

Prienų lopšelyje-darželyje, „Kiškučių“ grupėje, vyko praktinis užsiėmimas „Būk saugus gatvėje“. Vaikai su visuomenės sveikatos specialiste žiūrėjo „Kakės makės“ filmuką, kuriame mokoma, kaip teisingai eiti per pėsčiųjų perėją, tyrinėjo šviesoforo spalvas. Vaikai mokėsi eiti per perėją, kiti imitavo važiuojančias mašinas. Taip pat mokėsi pažiūrėti į abi puses prieš įžengiant į perėją, mokėsi įsiklausyti.

Vaikams buvo priminta, kada galima sėdėti priekyje važiuojant mašinoje, o kada – gale. Taip pat kalbėta apie tai, kad būtina sėdėti automobilinėje kėdutėje, aptarta, kam mašinoje skirti saugos diržai, kur galima važiuoti su dviračiu, kam reikalingi atšvaitai, kaip taisyklingai jie turi būti nešiojami. Visą išgirstą naują informaciją vaikai įtvirtino, atlikdami kūrybines užduotis ir spalvindami knygelę „Saugus eismas“.

„Kas gyvena dantukų karalystėje?“

Sveika mityba turi svarbią reikšmę užkertant kelią burnos ligų išsivystymui. Dėl mitybos įpročių bei gyvenimo stiliaus pasikeitimo (cukraus turinčių produktų vartojimas, dažnas užkandžiavimas) didėja ne tik dantų ėduonies, bet ir nekariozinių danties kietųjų audinių, t.y. erozijų, paplitimas.

Pastaruosius pažeidimus sukelia nuolatinis ir tiesioginis rūgštinių medžiagų kontaktas su dantimis, dėl ko vyksta mineralų netekimas danties audiniuose. Rūgštinė aplinka burnoje susidaro dėl dažno ir nereguliaraus saldžių bei rūgščių maisto produktų vartojimo.

Rugsėjo mėnesį visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė Prienų „Ąžuolo“ progimnazijos, Naujosios Ūtos bei Ašmintos daugiafunkcių centrų mokiniams vedė pamokas-praktinius užsiėmimus apie burnos higieną. Šįkart ypač buvo akcentuojamas žalingas cukraus poveikis dantų karieso atsiradimui. Su mažaisiais buvo aptartos pagrindinės dantų valymo taisyklės bei primintos pagrindinės priemonės, reikalingos burnos ertmės priežiūrai. Mokiniai, naudodamiesi mokomuoju dantų muliažu, mokėsi taisyklingai, sukamaisiais judesiais, valyti dantis, tarpdančių siūlu išsikrapštyti tarpdančius bei galiausiai šluojamaisiais judesiais nuvalyti liežuvį. Užsiėmimų dalyviams buvo įteikti knygų skirtukai burnos higienos tema.

Tikime, kad nuolatinis prevencinis darbas burnos higienos temomis leis mokiniams išsiugdyti įprotį reguliariai prižiūrėti dantis.

Gendantys dantys – daugelio susirgimų priežastis

Lietuvoje dantų ėduonis labai paplitęs: net 94 proc. šešiamečių vaikų dantų – jau pažeisti ėduonies. Vyresnių vaikų dantys dar labiau pažeisti. Ėduonis yra pažeidęs nuo 69 iki 98 proc. dvylikamečių ir nuo 84 iki 100 proc. penkiolikamečių dantų. Dantų specialistai yra vieningos nuomonės – burnos higienos įpročius vaikui reikia formuoti nuo mažumės.

(Nukelta į 4 p.)

Kodėl moterys vis dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis?

Širdis – pagrindinė sudėtingos širdies ir kraujagyslių sistemos dalis. Tai vienas stipriausių žmogaus raumenų, nenuilstamai pumpuojantis kraują ir visą organizmą nuolat aprūpinantis gyvybiškai svarbiu deguonimi bei maisto medžiagomis. Sušlubavus širdžiai, kenčia ir kiti organai, nes nebegauna pakankamai deguonies. Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra bendrinis terminas, vartojamas įvardyti ligas, kurios turi įtakos širdies ir kraujagyslių sistemai.

Širdies ir kraujagyslių ligos, įskaitant insultus, pasaulyje kasmet nusineša 17,3 mln. gyvybių, ir šis skaičius vis auga. Manoma, kad 2030 m. jis gali pasiekti 23 mln. mirčių per metus.

Reikia paneigti visuomenėje paskliudusį mitą, kad širdies ligos ir insultas dažniausiai pasitaiko tik tarp vyresnio amžiaus vyrų. Moterų rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis yra nepakankamai įvertinama.

Europoje 55 proc. mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų ištinka moteris. Lietuvoje širdies ir kraujagyslių ligos tapo pagrindine mirties priežastimi tarp moterų. Ši liga aplenkė krūties vėžį, kaip pirmaujančią ligą. Didesnė rizika sirgti pasireiškia vyresnėms kaip 50-ties metų moterims.

Kuo moterų širdies problemos skiriasi nuo vyrų?

Moterų vainikinės širdies arterijos yra siauresnės ir smulkesnės, o kairiojo širdies skilvelio masė 10 proc. mažesnė negu vyrų. Taip pat skiriasi vyrų ir moterų gyvenimo būdas, ligų simptomai, socialiniai ypatumai. Laikui bėgant atsirandantys hormoniniai pokyčiai moters organizme taip pat skatina tam tikrų specifinių ligų atsiradimą. Moterys šiek tiek kitaip reaguoja į medikamentus, skiriasi jų nepageidaujamas poveikis.

Moterims reikėtų labiau atkreipti dėmesį į padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, taip pat didesnė tikimybė sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis yra sergančiosioms cukriniu diabetu, esant padidėjusiam cholesterolio kiekiui kraujyje ar turinčioms antsvorį.

Veiksniai, darantys įtaką ŠKL vystymuisi

Rūkymas	Nikotinas neigiamai veikia žmogaus organizmą. 25 procentai širdies ir kraujagyslių ligų atvejų susiję su rūkymu. Tokie žmonės suserga išemine širdies liga, kraujagyslių užkimšimu, krūtinės angina
Fizinis aktyvumas	Mažas fizinis aktyvumas yra viena priežasčių didelio antsvorio, padidėjusio kraujospūdžio, aterosklerozės. Daugelis medikų patvirtina, kad nuolat laisvalaikiu sportuojančių žmonių mirtingumas dėl išeminės ligos yra mažesnis negu fiziškai neaktyvių.
Mityba	Vienas iš svarbių rizikos veiksnių – padidėjusi klubų ir liemens apimtis bei netinkama mityba. Neigiamą įtaką sveikatai taip pat turi ir įvairių dietų laikymasis.
Nutukimas	Toks žmogus paprastai yra mažai fiziškai aktyvus. Organizmui suteikiamas didelis krūvis. Tai didina širdies bei kraujagyslių ligų grėsmę: išsiplečia kojų venos, apsunkinamas širdies krūvis. Širdies krūvis pasireiškia ir aukštu kraujospūdžiu.
Cholesterolis	Esant per dideliam cholesterolio kiekiui organizme, jis kaupiasi kraujagyslių sienelėse ir siaurina jų spindį, taip sutrikdoma kraujo apytaka. Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujo plazmoje yra vienas svarbiausių aterosklerozės rizikos faktorių.
Stresas	Esant stresui padidėja kraujospūdis, į kraują išsiskiria didelis kiekis adrenalino, kurio perteklius alina širdį.
Komplikacijos nėštumo metu	20 proc. nėščių moterų kenčia nuo širdies ir kraujagyslių ligų nėštumo metu. Tai yra labai pavojinga, nes gali tekti nutraukti nėštumą, kad būtų išvengta mirties rizikos.
Gyvenimo pokyčiai	Alkoholio, narkotikų ar kitų kenksmingų medžiagų vartojimas, psichosocialinis stresas gali baigtis moters sveikatos pablogėjimu. Taip pat ŠKL riziką didina kontraceptikai.

ŠKL – didelė įvairių ligų grupė. Pačios dažniausios yra dvi: išeminė (koronarinė) širdies liga – širdies raumenį maitinančių kraujagyslių liga; cerebrovaskulinė liga – galvos smegenis maitinančių kraujagyslių liga. Širdies raumens infarktas ir galvos smegenų insultas – dažniausios šių susirgimų apraiškos, pasireiškiančios ūmiai. Dažnas jomis susirgęs nesugeba atpažinti pirmųjų požymių, supainioja juos su kitomis ligomis: bronchų, skrandžio, stuburo ir kt. negalavimais.

Atsiradus išvardintiems infarkto ar insulto požymiams, svarbu kuo greitesnė medicinos pagalba, nes atvėrus užsikimšusią kraujagyslę ir atkūrus kraujotaką, galima išgelbėti ne tik širdies raumenį ar galvos smegenis, bet ir gyvybę.

SAUGOKIME SAVE IR SAVO ŠIRDĮ!

Perspėjamieji širdies infarkto požymiai:	Perspėjamieji insulto požymiai:
• nemalonūs pojūčiai krūtinėje (diskomfortas): spaudimas ar skausmas krūtinės viduryje už krūtinkaulio ar tarp krūtų.	• staigus rankos, kojos, vienos veido pusės nusilpimas, stiprus galvos skausmas be aiškios priežasties.
• diskomfortas ir/ar skausmas, plintantis į kitas viršutinės kūno dalies sritis: vieną ar abi rankas, nugarą, kaklą, apatinį žandikaulį, skrandžio sritį.	• staigus suvokimo, kalbos sutrikimas.
• oro trūkumas kartu su nemaloniu pojūčiu krūtinėje.	• staigus regėjimo sutrikimas viena ar abiem akimis.
• Šiuos požymius gali lydėti silpnumas, jėgų netekimas, šaltas prakaitas, nerimas, mirties baimė, pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, sąmonės praradimas.	• staigus koordinacijos, pusiausvyros, eisenos sutrikimas.

Ką svarbu žinoti apie profesines ligas, jų tyrimą ir nustatymą?

Profesinių ligų valstybės registro duomenimis, kiekvienais metais Lietuvoje užregistruojama po kelis šimtus profesinių ligų (2016 m. užregistruota 461 profesinė liga, 2017 m. – 536 profesinės ligos, 2018 m. – 415 profesinių ligų, 2019 m. – 366 profesinės ligos). Prienų rajone sergamumas profesinėmis ligomis – iki 10 atvejų per metus (1 lentelė). Neretai vienam asmeniui diagnozuojama ne viena, o dvi ar daugiau profesinių ligų. Siekiant užtikrinti darbuotojų sveikatą, yra svarbu ne tik tobulinti darbo organizavimą, gerinti darbo aplinkos sąlygas, bet ir kaip galima anksčiau nustatyti profesines ligas.

Profesinė liga – ūmus ar lėtinis darbuotojo sveikatos sutrikimas, kurį sukėlė vienas ar daugiau kenksmingų ir (ar) pavojingų darbo aplinkos veiksnių, nustatyta tvarka pripažintas profesine liga (Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas).

Į profesinių ligų suvokimą įeina ir profesiniai apsinuodijimai. Profesinėmis taip pat laikomos ligos komplikacijos, liekamieji reiškiniai ir kenksmingų darbo aplinkos veiksnių sukelti atokūs padariniai.

Kas sukelia profesinę ligą?

Dažniausiai profesinę ligą sukelia vienas ar keli kenksmingi profesinės rizikos veiksniai.

Kenksmingas veiksnys – rizikos veiksnys darbo aplinkoje, kuris, veikdamas darbuotojo organizmą, gali sukelti ligą ar profesinę ligą ir kurio poveikis gali būti pavojingas gyvybei (Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas).

Kenksmingi profesinės rizikos veiksniai, galintys sukelti profesinę ligą

Biologinis veiksnys – mikroorganizmai, įskaitant genetiškai modifikuotus, ląstelių kultūros bei žmogaus endoparazitai, galintys darbuotojui sukelti infekciją, alergiją ar apsinuodijimą.

Cheminis veiksnys – cheminis elementas ar junginys, grynas ar mišinyje, egzistuojantis natūraliai arba gaminamas, naudojamas arba išskiriamas į aplinką, įskaitant atliekas, bet kokio darbo proceso metu, pagamintas tikslingai ar ne, teikiamas rinkai ar ne.

Ergonominis veiksnys – veiksnys, kurio pagrindą sudaro fizinio darbo krūvis ir įtampa bei darbo vietos pritaikymas darbuotojo galimybėms.

Fizikinis veiksnys – veiksnys, kurio pagrindą sudaro fizikinių substancijų kitimai aplinkoje (pvz.: triukšmas, visą kūną ir rankas veikianti vibracija).

Profesinių ligų atsiradimui įtakos taip pat turi:

- darbo laiko trukmė per pamainą kenksmingų profesinės rizikos veiksnių poveikyje,
- kenksmingų profesinės rizikos veiksnių dydis, koncentracijos darbo vietoje (-se) (ar atitinka teisės aktuose reglamentuojamus dydžius, koncentracijas),
- individualios darbuotojo organizmo savybės.

	Lietuva	Prienų r.
2016 m.	461	4
2017 m.	536	9
2018 m.	415	11
2019 m.	366	5

1 lentelė. Profesinių ligų skaičius Lietuvoje ir Prienų rajone 2016–2019 m.

Kaip rudenį praskaidrinti nuotaiką, kad neužpultų depresija?

(Atkelta iš 3 p.)

ir medaus, gėlių žiedlapių vonias. Šiandien kūnui ir sielai pailsinti bei sveikatinti dažniau renkamės putojančius kvapnius vonios burbulus, druską, specialias putas ar želelių antpilus. Šiose priemonėse esantys įvairių augalų ir vaisių kvapnūs eteriniai aliejai ne tik ramina, „nuplauna“ stresą, atpalaiduoja raumenis, bet ir stimuliuoja kraujotaką, stangrina bei glotnina odą, taip pat padeda gydyti įvairius negalavimus. Pavyzdžiui, peršalus rekomenduojama vonia su eukalipto aliejumi, norint atgauti jėgas, tapti žvalesniems, geriausia rinktis citrusinių vaisių, o atsipalaiduoti ypač tinka vonia su levandų aliejumi.

Nuotaika su... prieskoniu

Prieskoniai – ypatingi augalai. Juose gausu biologiškai aktyvių medžiagų, kurios užkerta kelią ligoms, įšoną veja depresiją ir blogą nuotaiką, netgi geba atitolinti senatvę. Jau žiloje senovėje žmonės žinojo, kad soduose, laukuose, pievose, miškuose, kalnuose ar net dykumose yra labai daug įvairių vertingų želelių, augalų. Dėl prieskonių kadaise virė aršios kovos, buvo nuplaukta tūkstančiai mylių į svečias šalis. Šiandien galime pasakyti, jog tikrai ne veltui.

Cinamonas padeda atsikratyti nerimo, skatina atsipalaiduoti, gelbsti nuo blogos nuotaikos ir melancholijos, ypač šaltuoju metų laiku, kai mažiau judama, kai pasigendama šilumos ir saulės šviesos.

Šafranas dar vadinamas „raudonuoju auksu“. Tai pirmasis ir labiausiai vertinamas – vienas brangiausių pasaulyje – rytietiškas prieskonis, ypatingas savo kartoku skoniu bei specifiniu kvapu. Šafranas stimuliuoja ląstelių medžiagų apykaitą.

Vanilė – vienas veiksmingiausių afrodiziakų. Saldus vanilės kvapas sukuria ramybės pojūtį ir pagerina savijautą, padeda atsipalaiduoti.

Sandalmedis – tai vienas iš pačių aromatingiausių augalų mūsų planetoje. Šis augalas gerina medžiagų apykaitą, mažina karščiavimą, turi antiseptinių savybių. Taip pat padeda atsikratyti nerimo, įtampos, ramina ir atpalaiduoja.

Lengva depresijos forma sėkmingai gydoma augaliniais preparatais (stipriu antidepresiniu poveikiu pasižymi jonažolės, o valerijono preparatai tinka gydyti depresiją lydinčią nemigą), šviesos terapija. Specialias šviesos terapijai naudojamas lempas turi kiekvienas psichikos sveikatos centras. Tačiau jeigu nepakanka ir šviesos terapijos, pasivaikščiojimų gryname ore, gero patalpų apšvietimo, gydytojas gali skirti gydymą antidepresantais, reguliuojančiais melatonino ir serotonino pusiausvyrą smegenyse.

Jei susirgote, nebijokite kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos centrą. Šeimos gydytojai galbūt ne visada pajėgūs padėti tokiais atvejais. Jei reikia skirti specifinį gydymą vaistais, būtina psichiatrų pagalba. Na, o geriausias rezultatas pasiekiamas, kai medikamentinis gydymas derinamas kartu su psichoterapija – svarbu tik nedelsti.

Gendantys dantys – daugelio susirgimų priežastis

(Atkelta iš 3 p.)

Specialistų teigimu, gendantys, neprižiūrimi dantukai gali sukelti daugybę virškinimo ligų.

2020 m. spalio 7 d. Prienų rajono Šilavoto pagrindinėje mokykloje PUG klasės mokiniams sveikatos specialistė Zinaida Arlauskienė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, organizavo paskaitą-praktinį užsiėmimą apie tinkamą dantukų priežiūrą, apie priežiūrai naudojamas priemones. Paskaitos metu vaikai buvo supažindinti, kaip dažniausiai užsikrečiama ėduonimi ir kokie išorės veiksniai daro įtaką dantukų susirgimams. Buvo aptarta, kad dantukus geriausia valyti praėjus 30 min. po valgio, o dantų siūlas padeda pašalinti maisto likučius tarpdančiuose. Vaikai praktiškai atliko užduotį „Kaip valau savo dantukus?“. Vėliau vaikučiai savo žaisliukams kalbėjo apie dantų priežiūrą, o vėliau jiems „valė dantukus“. Sveika burnos ertmė užtikrina ne tik gyvenimo kokybę, bet ir apsaugo nuo kai kurių ligų, palaiko gerą sveikatą. Todėl kiekvienas turi skirti pakankamą dėmesį burnos higienai, subalansuotai mitybai, laiku gydyti dantų susirgimus.

Sena kaip pasaulis arabų patarlė teigia: „Mirtis ateina per burną...“ Juk nuo sugedusio danties infekcija gali pasklisti po visą organizmą. Vienos iš labiausiai paplitusių bakterijų – *Streptococcus mutans*. Šiems mikroorganizmams ypač jautrūs kūdikių ir vaikų dantys. Atlikti tyrimai rodo, kad dantų ėduonimi tikrai galima užsikrėsti nuo asmenų su „sukirmijusiais“ dantimis. Pavyzdžiui, ragaujant tą patį maisto kąsnį, geriant iš tos pačios stiklinės.

Ne mažiau nei kruopšti priežiūra lemiamos įtakos dantims turi ir vaiko mityba. Saldumynai, saldūs bei gazuoti gėrimai skatina daugintis ėduonį sukeliančias bakterijas, tad saldėsiais piktnaudžiaujantys vaikai dažnai kenčia dėl dantų ėduonies.

Po pamokos vaikučiams buvo išdalintos atmintinės: „Kaip valyti dantukus“.

Kaip reikėtų elgtis po bėgimo treniruotės?

Tu ką tik pabaigei savo bėgimą, jautiesi išsekęs. Tai kaip elgsitės toliau po treniruotės, priklausys tik nuo jūsų, ar treniruotė bus veltui, ar padėsi sau pagerinti savo būseną ir užtvirtinti rezultatus. Po bėgimo treniruotės visada svarbu atlikti šiuos penkis veiksmus, siekiant užtikrinti optimalią naudą iš kiekvienos treniruotės:

- Atvėsimas.
- Būtina išgerti vandens, nes bėgimo metu žmogus stipriai prakaituoja, todėl svarbu atstatyti savo skysčius.
- Tempimo pratimai.
- Maistas.
- Poilsis.

Tempimo pratimai po bėgimo treniruotės:

1. Keturgalvio raumens tempimas – šie mūsų raumenys dirba labiausiai, todėl labai svarbu juos pratempti po treniruotės;

2–3. Blauzdos tempimas – bėgimo metu blauzdos raumenys taip pat gauna labai didelį krūvį, todėl po treniruotės juos reikia gerai pratempti;

4. Užpakalinio dvigalvio raumens tempimas;

5. Užpakalinių sėdmenų raumens tempimas – šis raumuo sunkiai dirba bėgimo metu, keliant kojas.

Šaltuoju metų laikotarpiu didesnė tikimybė susirgti meningokokine infekcija

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena apie meningokokinę infekciją – klastingą ligą, kuriai būdingas sezoniškumas, todėl susirgti šia infekcija didesnė tikimybė yra šaltuoju metų laikotarpiu: rudens, žiemos, pavasario mėnesiais, kuomet yra didelis sergamumas gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis.

Meningokokinė infekcija plinta oro lašeliniu būdu, artimai bendraujant su sergančiu ar bakterijos nešiotoju. Laikotarpis nuo užsikrėtimo iki pirmųjų simptomų – vidutiniškai 3–4 d. Infekcija klastinga tuo, kad pradžioje nebūna jokių specifinių požymių, ji prasideda staiga ir primena peršalimo ligas ar gripą.

Dažniausiai meningokokinė infekcija pasireiškia šiais simptomais: karščiavimu, vėmimu, mieguistumu, vangumu, sąmonės aptemimu, kaklo raumenų įtempimu, sąnarių/raumenų skausmais, vaikams dar yra būdingas nuolatinis verksmas, atsisakymas valgyti/gerti, hemoraginis bėrimas. Hemoraginio pobūdžio bėrimas dažniausiai atsiranda per pirmąją parą ar pirmosiomis valandomis. Ši infekcija progresuoja labai greitai ir mirtimi gali baigtis per 24 valandas.

Meningokokinė infekcija yra pavojinga įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau dažniausiai ja serga vaikai iki 5 metų amžiaus. Paaugliai ir jauni suaugusieji yra antroji amžiaus grupė pagal riziką susirgti meningokokine infekcija. Iki 20 proc. visų atvejų, pasveikusių po meningokokinės infekcijos, pasireiškia liekamieji reiškiniai: inkstų nepakankamumas, smegenų pažeidimas, galūnių amputacija, klausos pažeidimas ir kt.

Meningokokinės infekcijos sergamumas įvairiose šalyse labai nevienodas. 2018 m. Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro duomenimis (publikuota 2020 m. kovo mėn.), Lietuvoje sergamumas meningokokine infekcija yra vienas didžiausių Europos Sąjungos (ES), Europos ekonominės erdvės (EEE) šalyse ir Jungtinėje Karalystėje (JK): Airijoje (1,8 atv./100 tūkst. gyv.), Jungtinėje Karalystėje (1,2 atv./100 tūkst. gyv.), Nyderlandų karalystėje (1,2 atv./100 tūkst. gyv.), Lietuvoje (1,1 atv./100 tūkst. gyv.), Belgijoje (1,0 atv./100 tūkst. gyv.).

2019 m. Lietuvoje užregistruoti 37 meningokokinės infekcijos atvejai, iš jų 6 mirtys (2 vaikai iki 5 m. amžiaus ir 4 suaugę asmenys). Daugiau nei pusė (54,0 proc.) visų meningokokinės infekcijos atvejų užregistruota Vilniaus administracinėje teritorijoje.

Skiepai yra pats efektyviausias būdas išvengti meningokokinės infekcijos. Pagal Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. rugpjūčio 29 d. įsakymu Nr. V-955 „Dėl Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepijimų kalendoriaus patvirtinimo“ nuo B tipo meningokokinės infekcijos pradėta skiepyti 2018 m. rugsėjo 1 d. pagal schemą: pirmoji dozė B tipo meningokokinės infekcijos vakcinos (MenB) skiepijama **3 mėn.** amžiaus kūdikiams, antroji – **5 mėn.**, trečioji – **12-15 mėn.** amžiaus vaikams.

Skiepytis nuo kitų meningokokinės infekcijos serologinių tipų rekomenduojama visiems vykstantiesiems į šalis, kuriose registruojama meningokokinės infekcijos protrūkių. Tėvams ar globėjams pageidaujant paskiepyti savo vaiką ar pasiskiepyti patiems nuo meningokokinės infekcijos reikia kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

Būk matomas kelyje – prisisek atšvaitą!

(Atkelta iš 4 p.)

Labai dažnai galima pastebėti atšvaitą, kuris yra apvyniotas aplink rankinės rankeną. Taip uždėtas atšvaitas sunkiai pastebimas. Taip pat atkreipiame dėmesį, kad pats atšvaitas – jis tik atspindi šviesą, todėl labai svarbu, kad atšvaito neuždengtume drabužiais, kad jis kabėtų laisvai ir būtų apšviečiamas automobilių žibintų. Tik taip pritvirtintą atšvaitą pastebės vairuotojai. Dar viena svarbi taisyklė, kuri kartais pamirštama – užmiestyje pėstieji privalo eiti kaire kelio puse prieš automobilių važiavimo kryptį.

Tamsiu paros metu bei esant geram matomumui, vairuotojas, važiuodamas su įjungtomis artimosiomis šviesomis, pėsčiąjį be atšvaito pastebi likus iki jo 50 metrų, o pėsčiajam esant su atšvaitu – iki 150 metrų. Važiuodamas su tolimosiomis žibintų šviesomis, vairuotojas pėsčiąjį be atšvaito mato 100 metrų atstumu, o su atšvaitu – 300 metrų. Dėl dažno lietaus, rūko, darganos matomumas keliuose labai sumažėja, o užmiestyje važiuojančio leistinu greičiu 90 km/val. vairuotojo stabdymo kelias yra 70 metrų. Akivaizdu, kad pėsčiajam esant su atšvaitu vairuotojas turės daug daugiau laiko apvažiuoti pėsčiąjį ir išvengti eismo įvykio su skaudžiomis pasekmėmis.

Atšvaitai yra vienas geriausių ir paprasčiausių būdų apsaugoti save. Būtina žinoti, kad vadovaujantis Kelių eismo taisyklėmis, pėstiesiems tamsiuoju paros metu ar esant blogam matomumui naudoti atšvaitą kitiems eismo dalyviams matomoje vietoje, dėvėti ryškiaspalves liemenes su šviesą atspindinčiais elementais arba neštis šviečiantį žibintą yra **privaloma**, o ne rekomenduojama.

Saugokime vieni kitus kelyje!

Sveika mityba – puikios sveikatos pagrindas!

Sveikata – unikali vertybė, gamtos dovanota žmogui. Vokiečių filosofas A. Šopenhaueris yra pasakęs, kad „Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo vertybes, kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už ligotą karalių“. Sveikata taip pat yra visos tautos, valstybės turtas, kurį tinkamai prižiūrėdamas ir naudodamas žmogus kaupia socialines, materialines, kultūrines vertybes, kuria visuomenės gerovę. Sveikas, kupinas jėgų, energingas žmogus gali gyventi visavertį gyvenimą, patirti darbo ir kūrybos džiaugsmą.

Sveikatos apsaugos ministro patvirtintame „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos apraše“ galima rasti produktų, kurie rekomenduojami vaikų maitinimui bei produktų, kurių vartojimą reikia riboti. Sveikatai palankiems maisto produktams priskiriami šie produktai:

DARŽOVĖS, VAISIAI, UOGOS IR JŲ PATIEKALAI. Šie produktai labai naudingi dėl juose esančių vitaminų bei mineralinių medžiagų, kurios ypač svarbios augančiam organizmui. Pirmenybę reikia teikti šviežioms bei sezoninėms daržovėms, vaisiams bei uogoms. Svarbu įsidėmėti, jog sulčių vartojimas turėtų būti saikingas, kadangi daržovių ar vaisių sultys negali būti visaverčiu daržovių ar vaisių pakaitalu, nes išspaustose sultyse lieka daug mažiau organizmui labai reikalingų skaidulinių medžiagų. Trinti augaliniai kokteiliai mažiau vertingi nei natūralūs augalai, kadangi mechaniškai juos smulkinant labiau suardomos augalų struktūros, dėl to palengvėja ir pagreitėja cukrų įsisavinimas, kurie vėliau organizme virsta kūno riebalais.

GRŪDINIAI (VISO GRŪDO GAMINIAI, KRUOPŲ PRODUKTAI, DUONOS GAMINIAI). Šiuose produktuose gausu sudėtinių angliavandenių, kurie yra puikus energijos šaltinis bei suteikia sotumo jausmą. Taip pat grūdiniuose produktuose gausu B grupės vitaminų, kurie svarbūs įvairių medžiagų apykaitai organizme bei normaliam organizmo augimui bei vystymuisi. Ypač vertingi grūdiniai gaminiai iš viso grūdo produktų, t. y. iš produktų, gaunamų perdirbus valytus sveikus grūdinių augalų grūdus, kai juose yra visos grūdo sudėtinės dalys būdingomis sveikam grūdui proporcijomis.

ANKŠTINĖS DARŽOVĖS. Maistui vartojama daugelis ankštinių augalų – žirniai, pupelės, pupos, sojos, lęšiai. Ankštiniai augalai – augalinių baltymų šaltinis. Ankštiniuose yra nemažai B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų. Pvz., kalio žirniuose randama 873 mg, pupelėse – 1100 mg, sojoje – 1607 mg 100 g produkto.

PIENAS IR PIENO PRODUKTAI (RAUGINTI PIENO GAMINIAI, PO RAUGINIMO TERMIŠKAI NEAPDOROTI). Pienas ir pieno produktai – pagrindinis gyvūninės kilmės baltymų ir mineralinės medžiagos – kalcio – šaltinis. Pieno baltymai labai naudingi, naudingesni už mėsos ir žuvies baltymus, be to, jie geriau virškinami. Ypač svarbūs pieno kalcis ir fosforas. Pienas ir pieno produktai yra pagrindinis įsisavinamo kalcio ir fosforo šaltinis. Nustatyta, kad nė iš vieno maisto produkto taip gerai organizmas nepasisavina kalcio ir fosforo, kaip iš pieno. Piene daugiausia yra riebaluose tirpių vitaminų – A, D, taip pat vandenyje tirpių B grupės vitaminų. Rauginti pieno produktai palankūs sveikatai, nes nustatyta, kad rauginti pieno produktai įsisavinami geriau ir greičiau, negu pienas, taip pat mūsų organizmą papildo gerosiomis bakterijomis, kurios reikalingos gerai virškinamojo trakto veiklai.

ŽUVIS IR JOS PRODUKTAI. Tai puikus lengvai virškinamų, aukštos kokybės gyvūninių baltymų šaltinis, maistine verte prilygstantis mėsos ir pieno produktų baltymams. Didelę maistinę vertę turi žuvų riebalai: ypač vertingos polinesočios riebalų rūgštys ir riebaluose tirpūs vitaminai A ir D. Žuvų riebaluose vyrauja polinesočios riebalų rūgštys ir mononesočios riebalų rūgštys, mažiausią dalį sudaro sočiosios riebalų rūgštys. Žuvys yra natūralus riebaluose tirpių vitaminų A, D šaltinis. Jose yra nemaži kiekiai ir kai kurių vandenyje tirpių vitaminų – tiamino (B1), riboflavino (B2), niacino, folio rūgšties, pantoteno rūgšties, vitamino B12 ir kt. Žuvys ir kiti jūros produktai yra ne tik vitaminų, bet ir mineralinių medžiagų šaltinis. Jose daug kalcio, fosforo, kalio, mikroelementų: jodo, fluoro, vario, cinko ir kt. Jūros žuvys daugiau, negu gėlųjų vandenų žuvys, turi jodo ir fluoro. Rekomenduojama pakaitomis vartoti riebias ir liesas jūrines ir gėlo vandens žuvis.

KIAUŠINIAI. Tai maisto produktas, savo sudėtyje turintis didelį kiekį vaiko organizmui reikalingų medžiagų. Ypač vertingi kiaušinio baltymai, kurie laikomi tarptautiniu baltymo etalonu. Kiaušinio baltymuose labai gerai subalansuotos visos nepakeičiamos aminorūgštys, ypač triptofanas, histidinas ir treoninas. Kiaušinyje yra apie 12 proc. riebalų, t. y. maždaug tiek pat, kiek ir baltymų. Tai atitinka optimaliausią baltymų ir riebalų subalansavimą 1:1. Kiaušiniuose randami visi riebaluose tirpūs vitaminai, taip pat daug yra cholino, fosforo, sieros, geležies, cinko, vario ir kt., nemažai kalio ir natrio.

Siekiant, jog vaikų mityba būtų sveikatai palanki, svarbu riboti sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimą. Sveikatai nepalankūs

(Nukelta į 6 p.)

Bėgimo technika

Ar kada teko susimąstyti apie savo bėgimo techniką? Turbūt pastebėjote, kad vieni bėgioja eikliai kaip gazelės, o kiti bėgdami jaučiasi kaip žuvys, ištrauktos iš vandens. Kodėl yra tokių skirtumų? Todėl, kad kiekvienas žmogus yra individualus su savo fizinėmis ir biomechaninėmis savybėmis. Nors kiekvienas žmogus turi savo bėgimo stilių, tačiau yra tam tikrų judesių ir biomechaninių pozicijų, kurios palengvina patį bėgimo procesą, padeda apsaugoti raiščius, sausgysles, sąnarius nuo per didelių apkrovų ar traumų. Taip pat leidžia efektyviau naudoti kūno energiją bei pasiekti geresnių rezultatų. Trumpai apžvelgsime dažniausiai bėgimo metu pasitaikančias klaidas bei taisyklingą bėgimo techniką.

Taisyklinga bėgimo technika

- **Galvos padėtis.** Turite žiūrėti tiesiai. Venkite žiūrėjimo žemyn, taip pat neužsimerkite.
- **Pečių padėtis.** Ypač svarbu bėgant atpalaiduoti pečių juostą. Jūsų pečiai turi būti kuo žemiau, norint užtikrinti lengvus ir nevaržomus judesius viršutinėje kūno dalyje. Be to Jūsų pečiai neturėtų būti palinkę į priekį, žiūrint į Jūsų kūną iš šono.
- **Rankų padėtis.** Rankos bėgimo metu naudojamos išlaikyti pusiausvyrai. Svarbu tai, kad rankų judesiai būtų sinchroniški kojų judesiams. Rankų mostai neturėtų būti per dideli bei mosto metu „nekirsti“ kūno vidurio linijos, t. y. turi būti tiesūs. Rankoms „kertant“ vidurio liniją, atsiranda kūno rotacija, kuri eikvoja bėgiko jėgas ir mažina greitį. Alkūnės turėtų būti išlaikomos sulenktos 90°.
- **Plaštakų padėtis.** Plaštakos gali būti lengvai sugniaužtos ar tiesios. Svarbiausia tai, kad bėgimo metu jos būtų atpalaiduotos.
- **Liemens padėtis.** Bėgimo metu liemuo turėtų būti tiesus ir šiek tiek pasviręs į priekį. Tai leis palaikyti optimalų kvėpavimą.
- **Dubens ir juosmens padėtis.** Bėgant juosmeninės stuburo dalies linkis turėtų būti šiek tiek ištiesintas. Svarbu vengti nesaikingo juosmens linkio padidėjimo.
- **Kojų padėtis.** Rekomenduojama kojas kelti šiek tiek aukščiau. Tai yra vienos kojos mosto metu pėda turėtų būti maždaug priešingos (atraminės kojos) kelio aukštyje. Aukštesnė kelio padėtis garantuoja galingesnį klubo tiesimą.
- **Čiurnų ir pėdų padėtis.** Bėgant kojos po mosto turi grįžti tiesiai po klubais ir juosmeniu. Tai reikalinga optimaliam gravitacijos centrui palaikyti. Bėgant greitesniu tempu prieš pėdai pasiekiant žemę Jūsų pėda ir jos pirštai turi „žiūrėti į viršų“. Atremti pėdą į pagrindą reikėtų viduriniąja pėdos dalimi.

Taisyklingo bėgimo technikos mokymasis gali užtrukti ilgai, ypač tada, kai jau buvo suformuoti blogi judesio modeliai. Žmogaus smegenys gali išmokti naujų judesio modelių. Tačiau net jei po šių patarimų bėgdami jaučiate diskomfortą ar net skausmą, reikalinga specialisto konsultacija su išsamiu biomechanikos ištyrimu, šiuo klausimu Jums gali padėti kineziterapeutas.

Vyko savižudybių prevencijos įgūdžių mokymai „Asist“

Rugsėjo 29-30 dienomis pagal „Living Works“ aukščiausių tarptautinių standartų savižudybių prevencijos programą vyko savižudybių intervencijos įgūdžių „ASIST“ mokymai, kuriuos organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

„ASIST“ – tai dviejų dienų savižudybių intervencijos įgūdžių mokymai, kurių tikslas – įgalinti dalyvius atpažinti, kad asmuo galvoja apie savižudybę, ir padėti užtikrinti jo saugumą. Tyrimai rodo, kad „ASIST“ mokymus baigę dalyviai jaučiasi geriau pasirengę ir norintys padėti žmonėms, galvojantiems apie savižudybę. „ASIST“ mokymų dalyviai išmoko:

– suprasti, kad jų įsitikinimai ir požiūris gali turėti įtakos savižudybės intervencijai;

– identifikuoti žmones, turinčius minčių apie savižudybę;

– aiškiai ir tiesiai įvardinti, kad žmogus galvoja apie savižudybę;

– išklausyti žmogaus, galvojančio apie savižudybę, pasakojimą ir atpažinti, kas dar jungia žmogų su gyvenimu;

– taikyti saugumą užtikrinančių veiksmų eilę: saugumo įvertinimą, saugumo plano sukūrimą, jo veikimo užtikrinimą.

„ASIST“ mokymuose dalyvavo asmenys iš įvairių Prienų rajono įstaigų: globos namų, seniūnijų ir jų medicinos punktų, visuomenės sveikatos biuro specialistės ir daugelis kitų specialistų, kurie pagalbą teikia vaikams bei vyresnio amžiaus žmonėms.

Dėkojame visiems, dalyvavusiems mokymuose, ir džiaugiamės, jog Prienuose yra dar daugiau žmonių, galinčių suteikti pirmąją pagalbą žmonėms, svarstantiems savižudybę.

Praktiniai užsiėmimai „Išsaugok gyvybę!“

Sužalojimų prevencija yra veiksmai ar intervencijos, skirtos užkirsti kelią sužalojimų atsiradimui. Prevencijos tikslas – sumažinti sužalojimų skaičių ir rimtumą. Svarbu nustatyti galimas grėsmes vaiko aplinkoje ir pakeisti aplinką ar elgesį.

Prienų „Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos bei Ašmintos daugiafunkciuose centruose rugsėjo – spalio mėnesiais vyksta pamokos bei praktiniai užsiėmimai traumų bei nelaimingų atsitikimų prevencijos temomis. Siekiama, kad mokiniai kuo geriau įsisavintų pirmosios pagalbos teikimo sužalotam asmeniui taisykles.

Teorinėje dalyje visuomenės sveikatos specialistė Vaida mokinius supažindina su traumų, kraujavimų rūšimis bei priemonėmis jų sustabdymui. Praktikos metu mokiniai mokosi kraujavimo stabdymo bei žaizdų tvarstymo būdų, skirtų atskiroms kūno dalims sutvarstyti.

Paskaitėlė „Sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas“

Spalio 20 dieną Naujosios Ūtos seniūnijoje vykusioje vaikų stovykloje skaityta paskaita „Sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas“, kurią vedė Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą.

Vaikai buvo supažindinti su sveikos gyvensenos ypatumais ir jos komponentais, tai yra, su asmens ir burnos higiena, sveika mityba, fiziniu aktyvumu. Specialistė pristatė fizinio aktyvumo gerinimo būdus, pateikė vaizdinę medžiagą, kaip reikėtų gerinti fizinį aktyvumą. Taip pat papasakojo apie sveikos mitybos principus, priminė nesveikus, tačiau tarp vaikų populiarius maisto produktus. Vaikai vaizdinėmis medžiagomis buvo supažindinti su asmens higiena. Siekiant, kad labiau įsisavintų žinias, vaikams buvo duotos dėlionės, kuriose atsispindėjo tinkami ir netinkami vaikų veiksmai sveikatos atžvilgiu bei fizinio aktyvumo piramidė.

Burnos higienos paskaita Išlaužo seniūnijoje

Burnos higiena ir švarūs, sveiki balti dantukai mūsų rūpesčiu tampa jau nuo vaikystės. Sveiki dantys yra labai svarbus vaikų sveikatos veiksnys, o dantų ėduonis – viena labiausiai paplitusių ligų tarp vaikų.

Vaikams svarbu suformuoti įprotį rūpintis savo asmenine ir burnos higiena, šį įprotį padeda suformuoti tėvai, taip pat šiuo klausimu apie sveiką burnos higieną gali padėti ir visuomenės sveikatos specialistas. Vaikučiams svarbu žinoti, kaip taisyklingai plautis savo dantukus, kiek kartų per dieną tai daryti, kiek laiko reikia plautis dantukus ir daug kitų sveikų dantų subtilybių.

Šių metų spalio 6 dieną vykome į Išlaužo seniūniją, Vaikų dienos centrą, kur supažindinome vaikus su taisyklinga burnos higiena. Susitikime dalyvavo vaikai nuo 6 iki 10 metų. Paskaitėlės metu džiugino vaikų žinageidumas ir drąsa, taip pat buvo smagu išgirsti, jog vaikai apie burnos higieną iki susitikimo žinojo nemažai ir rūpinosi savo dantukais, tad paskaitėlės metu papildėme vaikų žinių bagažą ir atsakėme į vaikams rūpimus klausimus. Vaikai klausėsi teorinės medžiagos, žiūrėjo edukacinius informatyvius filmukus, dalyvavo viktorinoje ir sprendė linksmas užduotėles.

Po susitikimo vaikai pažadėjo, kad dar labiau rūpinsis savo dantukais ir burnos higiena, vaikai taip pat gavo atmintines, kaip taisyklingai valytis dantukus, asmens higienos užduočių knygeles ir kitas atminimo dovanėles.

Pamokėlė – praktinis užsiėmimas „Švarios rankelės“

Atvėsus orams padidėja pavojus susirgti peršalimo ligomis bei gripu. Siekiant apsaugoti save ir aplinkinius nuo šaltuoju metų laiku atsirandančių neigiamų aplinkos veiksnių, kurie gali paveikti sveikatą, svarbu nepamiršti apie būtiną asmens higieną bei švarias rankutes. Tai ypač aktualu vaikams, kurie yra viena jautriausių ir pažeidžiamiausių visuomenės grupių.

Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ rugsėjo – spalio mėnesį vyko pamokėlės „Švarios rankelės“. Darželio vaikai mokėsi atpažinti, kaip atrodo mikrobai, virusai, bakterijos, kur jos gyvena, kokias ligas sukelia, taip pat visuomenės sveikatos specialistė, su vaikais atlikusi žaidimo formos bandymą, parodė, kaip „virusai“ bijo muilo, ir pasižadėjome, kad plausime rankas dažnai. Kiekvienam vaikučiui ant delnų buvo užbarstyta specialių miltelių ir vėliau su UV žibintuvėliu stebėta, kiek bakterijų vaikai turi ant rankų. Kad rankų plovimas neprailgtų, plovėmės rankas su muilo putomis, dainavome daineles.

Sveika mityba – puikios sveikatos pagrindas!

(Atkelta iš 5 p.)

maisto produktai yra biologiškai mažai vertingi, nes juose yra didelis kalorijų kiekis, daug druskos, cukrų, sočiųjų riebalų, tačiau mažai vitaminų, mineralinių medžiagų, aminorūgščių, skaidulinių medžiagų. Tokie produktai neaprūpina organizmo svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis.

VAIKŲ SVEIKATAI NEPALANKŪS MAISTO PRODUKTAI, KURIŲ VARTOJIMĄ REIKIA RIBOTI:

- 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.

Šie sveikatai nepalankūs maisto produktai, turintys daug riebalų, druskos, cukrų, didina vaikų nutukimo, dantų ėduonies riziką. Be to, šių sveikatai nepalankių produktų vartojimas jauname amžiuje didina įvairių širdies ir kraujagyslių sistemos bei kitų lėtinių neinfekcinių ligų riziką ateityje.

Informacijos šaltinis: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (www.smlpc.lt)

PARENGĖ:
Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Revuonos g. 4, 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
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Rolanda Rainytė

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Lopšelis-darželis „Pasaka“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“
Monika Treigė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Stakliškių gimnazijoje
Laima Miliukienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre
Vaida Lazauskienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje
Zinaida Arlauskienė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje
Gintarė Meškauskė
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje
„Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje
Eglė Orechovienė