

Saugokitės peršalimo!

(Atkelta iš 3 p.)

Būtina stiprinti imunitetą

Žmogaus imunitetas, arba imuninė sistema, yra pagrindinė mūsų organizmo sistema, galinti apsaugoti nuo peršalimo, virusinių ir infekcinių ligų. Imunitetą galima stimuliuoti vartojant įvairius vitaminus ir papildus, kurie skatinas apsaugą nuo virusų, pagerintis ir palaike normalią organų funkciją.

Kasdien su maistu turėtume gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandeniu, baltymu, vitaminu, mineraliniu medžiagų, skaidulų. Visų šių medžiagų savykis turi būti subalansuotas. Turime valgyti saikinį, kadangi net ir būtinų maisto medžiagų per-

didelis vartojimas gali būti kenksmingas. Nepamiršti maisto įvairovės, kuo įvairesni maisto produktai vartojami, tuo daugiau gauname naudingų maistinių medžiagų. Labai svarbu valgyti kuo įvairesnes daržoves, vaisius, uogas, grūdinius produktus. Reikėtų vartoti kuo mažiau cukraus, nepersistengti su druskos ir riebalų kiekii maiste bei nepamiršti gerti vandens.

Fizinis aktyvumas yra vienas iš būtinų mūsų kūno fiziologinių poreikių. Rekomenduojame judėti kasdien, stengtis kuo daugiau vaikščioti, bėgioti, važiuoti dviračiu, plaukioti ar užsiimti bet kokia fizine veikla. Vietoje lifto, rinkitės laiptus, esant galimybei, vietoe automobilio pasirinkite ejimą pėsčiomis ar važia-

vimą dviračiu. Nebūtina būti sportininku, tačiau judėti būtina.

Streso neišvengiamie ir darbo aplinkoje, ir namuose, jis žalingai kenka mūsų emocinei būklei ir sveikatai. Venkite streso, jeigu nepavyksta jo išvengti, užsiimkite mėgstama veikla, pradėkite medituooti, užsiimkite jogą, skaitykite knygas, klausykite muzikos, sportuokite.

Norint išvengti nuovargio, stenkitės reguliarai eiti miegoti, t.y. keltis ir nueiti miegoti kiek įmanoma panašiu laiku, laikykite miego režimo. Miegokite ne mažiau kaip 7–8 valandas. Prieš einant miegoti nesinaudokite elektrotoniniais prietaisais. Šviesą skleidžiančiais prietaisais patartina nesinaudoti jau likus valandai iki miego. Ekrano skleidžiamą mėlyną šviesą trikdo melatonino, kuris svarbus mūsų miego ritmu, gamybai. Taip pat patartina nevalgyti bent 2–3 valandas prieš einant miegoti bei išsivédinti kambarį.

Medaus savybės ir nauda sveikatai

(Atkelta iš 3 p.)

o viršuje lieka skystas. Vandens kiekis tokiam meduje viršija normą. Patikrinti, ar medus subrendęs, galima liaudišku būdu: šviežias, dar nesutirštęs medus, pasemtas ir pilamas iš šaukšto, teka nenutrukstama srovele, formuodamas piramide.

Medaus rūšys

Pagal kilmę **medus** skirstomas į vienarūšį (monoflorini) – grikų, liepu, kt. ir daugiarūšį (poliflorini) – pievų, miškų. Žmogui vertingesnis yra daugiarūšis, ypač spylgluočių lipčiaus, medus. Jame daugiau retų junginių.

Panagrindėkime, kuo vertingas kiekvienos rūšies medus.

• **Liepų medus** – šviesiai geltonas, kartais gelsvai žalsvas, malonaus liepų žiedų kvapo. Tinka gydyti peršalimo ligas, malšina kosulį, skatina prakaitavimą.

• **Aviečių medus** – nuo šviesiai geltono su žalsvu atspalviu iki tamsoaus kaip smala, susikristalizavęs darosi labai švesus su pilkšvu ar melsvu atspalviu, kristalizuojasi smulkiai, malonaus aviečių kvapo. Tinka peršalimo ligoms gydyti, malšina kosulį, galima vartoti profilaktiškai.

• **Grikų medus** – tamsiai geltonas ar rudas, astraus specifinio skonio ir kvapo. Jis turi daug geležies ir baltymų.

• **Pievų medus** yra poliflorinis, t.y. surinktas iš daugelio augalų žiedų, malonaus skonio, geltonas arba gelsvai rusvos spalvos. Jame yra daug aromatinų medžiagų, nemažai B grupės ir C vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems žmo-

nėms ir peršalimo ligoms gydyti.

• **Miško medus** – dažniausiai tamsus (priekluso nuo miško augalų), turi daug mineralinių medžiagų, kalio ir natrio druskų. Labai naudingas žmogaus organizmui.

Medaus nauda

Bičių medų (dėl jo gydomųjų savybių) nuo seno naudoja daugybė tautų. Senoviniuose rankraščiuose yra nemažai receptų, kuriuose minimas medus. Šiai laikais gydomoji medaus savybes imta tirti kur kas atidžiau ir gauti rezultatai leidžia medų priskirti prie aktyviausių gamtos teikiamų vaistų. Medų vartoti labai naudinga dėl tame esančių žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų: geležies, kalio, kalcio, magnio, natrio, vitaminų. Be to, medus pasižymi ir antibakterinėmis savybėmis. Medus vartojamas viršutinių kvėpavimo takų uždegimimo (laringito, faringito, sinusito, tracheito, ūmaus bronchito) atvejais kaip antibakterinė ir kosulį mažinant prie monė. Sergant medų reikėtų gerti su šiltu pienu, arbata. Medus yra efektyvus, gydant ūminį ir lėtinį kepenų uždegimus, hipertonią ir arteriosklerozę, kvėpavimo ir virškinamojo trakto ligas. Glikozė gerina širdies veiklą, skatina medžiagų apykaitos procesus bei padeda neutralizuoti nuodingiasias medžiagas. Meduje yra vitaminų ir organinių rūgščių, pastarosios gerai veikia žmogaus nervus. Vakare išgertas medaus tirpalas gerina miegą ir tinka vartoti nerviškai jautriems asmenims, ypač nemigos metu. Medaus vonios raminamai veikia nervų sistemą, stiprina organizmą, gerina miegą. I šilto vandens vonią reikia iðeti 200 g medaus, gerai

išmaišyti ir vonioje išbūti 20–30 min. Sveikatai stiprinti ir profilaktiškai reikia naudoti tik natūralų kokybišką medų. Jis turi būti reikiamos konsistencijos, gero skonio, be pašalininės kvapų. Patartina suvartoti 50–100 g medaus per parą, šiek tiek suvalgant per 3–4 kartus.

Bitininkai sako, kad geriausias medus būna koriuose – jis išsaugo visas gydomojių savybes. Be to, vaške vitamino A (karotino) yra netgi daugiau negu morkose. Kramtant medaus kori, vitaminas pasisavinamas per burnos gleivinę. Prarytas gabalėlis vaško slopinia kensmingas virškinamojo trakto medžiagas. Mūsų protėviai valgę medų su koriais ir bičių duonele. Seilės tirpina aktyviąsias vaško medžiagas, kurios palankiai veikia dantis. O svarbiausia – kramtomas vaškas su medumi profilaktiškai veikia kvėpavimo takus. Vartojant medų dažniausiai patariama jį atskiesti, nes taip jo sudedamosios medžiagos lengviau patenkra į organizmo audinių ląsteles. Medaus po truputį galima dėti į salotas, košės, varškę, pieną ar šiltą arbata. Medų reikia laikyti ne aukštésneje kaip +10°C temperatūroje, jo negalima kaitinti, nes esant +37°C temperatūrai jis praranda daugelį vertingų savybių. Patartina laikyti šaldytuve, sau-goti nuo šviesos.

Atminkite: medų vartoti gali ne kiekvienas – medaus inhalacijos gali pakenkti bronchų astmos priepluočių metu, šio produkto turi vengti sergantieji plaučių emfizema ir visi tie, kuriems medus sukelia alergiją.

Parengta pagal A. Baltuškevičiaus knyga „Bičių produktai – žmonių sveikatai“

Niežai – rimta odos liga

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

Sukelėjas

Niežų sukelėjas – smulkiai erkė, vos matoma paprasta akimi. Suaugusiai patelė yra 0,4 mm ilgio ir 0,3 mm pločio, patinai truputį mažesni. Patelė išsirausia į paviršinius odos sluoksnius ir joje gyvena, dauginasi, maitinasi, deda kiaušinius (kasdien po 2–3 kiaušinius per 4–6 savaičių gyvenimo trukmę).

Erkės visas vystymosi ciklas (kiaušinis, lerva, nimfa, suaugusi erkė) trunka 10–17 dienų. Suaugusi patelė migruoja į odos paviršių ir prorojasi. Patinai greitai žūsta, o patelė išskverbia į odą, kartoja ciklą ir gyvena iki 6 savaičių. Be šeimininko, kambario temperatūroje erkė neišgyvena ilgiau 3–4 dienų. Žemesnė temperatūra ir didesnė savykinė drėgmė prailgina išgyvenimą.

Kaip niežai plinta?

Niežinė erkė plinta tiesioginio sąlyčio (nuo odos ant odos) su sergančiu žmogumi metu arba per užkrėstus erkėmis daiktus (lovos skalbinius, rūbus, namų apyvokos daiktus, pirtyse).

Niežinės erkės neskraido, nesokinėja, jos gali šliaužti šilta žmogaus oda 2,5 cm per minutę greičiu.

Erkės per davimas nuo žmogaus

PASVEIK BE ANTIBIOTIKŲ



Ar visada teisingai žinai,
kada reikia vartoti
antibiotikus?

KĄ TURĒTUME ŽINOTI APIE ANTIBIOTIKUS?

- Infekcijos – tai ligos, kurias sukelia įvairių mikroorganizmų (bakterijos, virusai, pirmuoju, grybeliai ir kt.).
- Antibiotikai – vaistai, kuriais gydomos infekcinių ligos, sukelto bakterijų.
- Antibiotikai nenaikina virusų, todėl yra visai neefektivūs sergant gripu ir kitomis virusinėmis ligomis, pvz., peršalimu.
- Antibiotikus būtina vartoti taip, kaip nurodė gydytojas – jo paskirtimos dozėmis, nustatyti dažnumu ir nurodyta laikotarpi.
- Draudžiama duoti savo šeimos nariams ar draugams antibiotikų, kurie buvo skirti Jums.
- Netikslings ir neteisingas antibiotikų vartojimas daro juos neefektivius, nes bakterijos tampa atsparios arba sugeba prisitaikyti prie antibiotikų poveikio.
- Antibiotikai veikia ne tik ligos sukėlėjā, bet ir visas organizme gyvenančias bakterijas: geriasias, kurios naudingos mūsų organizmui, ir blogiasias – sukeliančias ligas. Skirtingu bakterijų rūšių pusiausvyra yra labai svari sveikatai.
- Antibiotikai sukelia pašalininius reiškinius (viduravimą, vėmimą, prakaitavimą ir kt.).



UŽ KĄ ATSAKINGAS MANO GYDYTOJAS?

- Turi nustatyti ligos sukėlējā (bakterija, virusas, pirmuoju, grybeliai ar kita mikroorganizmai).
- Negali pasiduoti įtakai ir išrašyti, ko prašo patys pacientai.
- Turi bendrauti su pacientu ir, esant galimybei, pasiūlyti alternatyvą antibiotikams.



KAIP AŠ GALIU PRISIDĒTI PRIE TINKAMO ANTIBIOTIKŲ VARTOJIMO?

- Nesigydinti antibiotikais pats (i) (nepirkti jų vaistinėse be gydytojo recepto, turgtuve ir pan.).
- Nevertoti antibiotikų likučių, kurie buvo skirti kitiem žmonėms, pvz., giminačiams, draugams.
- Laikytis gydytojo nurodymų, pvz., pasijutus geriau, nenutrauktai gydymo kurso.
- Nelaikyti antibiotikų likučių namuose, juos atiduoti į vaistinę.

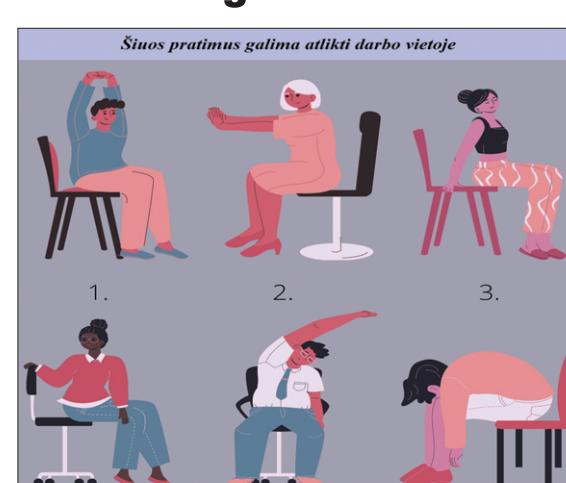
Naudingi patarimai, kenčiantiems nugarios skausmus

Šiuolaikiniame gyvenime daug laiko praleidžiama darbo metu sėdimoje padėtyje. Tokie žmonės, kurie ypač daug laiko praleidžia prie kompiuterio, dažnai kenčia nugarios skausmus. Darbo vietoje esanti kėdė turi būti tinkama ir patogi. Reguliariai darykite pertraukėles, kad kūnas atsipalaiduotų ir pailsėtų stuburas.

Jei praleidžiate daug laiko prie kompiuterio, darbo stalas turi būti parinktas pagal jūsų ūgi. Jei atstumas tarp kėdės ir stalos neteisingas, gali atsirasti kaklo ir pečių negalavimų. Sėdint Jūsų dilbiai turi būti lygiagretūs grindimis, o alkūnės šiek tiek žemiau – jos turi sudaryti 90 laipsnių kampą su viršutine rankos dalimi.

Kompiuterį statykite ant pakylėlės, kad ekranas būtų tame pačiame lygyje kaip ir akys. Pėdas visiškai pastatykite ant grindų: jei nepasiekiate, naudokite pakoją. Sureguliuokite kėdės atlošą taip, kad jūsų stuburas patogiai į jų remtusi – sėdint atlošas turi būti prigludęs prie nugarios ir judėti kartu su ja. Sėdėkite laisvai ir nesikūprinkite: galva ir stuburas turi būti tiesūs. Neįspauskite telefono ragelio tarp kaklo ir peties – tai bereikalingai įtempia kaklą. Laikykite ragelį ranka arba naudokite specialią įrangą su ausinėmis.

Zemiau pateikiame 6 pratimus, kurie padės sumažinti įtampą:



1. Vertikalus rankų tempimas;
 2. Horizontalus rankų tempimas;
 3. Krūtinės ir pečių juostos tempimas;
 4. Posūkiai į šonus;
 5. Atskirų rankų vertikalus tempimas;
 6. Lenkimasis į priekį.
- Tempimo pratimai turi būti atliekami principu: 1x60s, 2x30, arba 15x 4s.

Nemokamos pamokos tėvams interneto svetainėje www.kaveikiavaikai.lt

Prasidėjus naujiems mokslo metams, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas kvečia visus tėvus apsilankytį jiems skirtose unikalioje interneto svetainėje www.kaveikiavaikai.lt.

Tai nemokama internetinė mokymosi programa, kurią sudaro pamokos tėvams skirtingomis temomis, padėsiančios geriau suprasti savo vaikus, efektyviau bendrauti, stiprinti tarpusavio ryšį bei suteikiančios reikalingų žinių apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją. Cia tėvai ras daug aktualiai faktų, naudingų patarimų, užduočių, testų bei video medžiagos.

Žmogui vyksta nuo pradinio apskritimo ja (net nesant ligos simptomams), kol erkės ir jų kiaušiniai yra sunaikinami (24 val. po tinkamo gydymo)

Ligos požymiai

Užsikrėtus niežais, būdingas stiprus odos niežėjimas, bérimas palūmės ar pūslelmis tipinėse kūno vietose, randami niežų erkių takai. Dažnai serga ir kiti šeimos nariai ar artimai kontaktavę žmonės (darželyje, mokykloje, bendrabutyje).

Asmenims, kurie anksčiau nebuvę užsikrėtę niežais, pirmieji požymiai (niežulys) gali pasireikšti po 4–8 savaičių nuo užsikrėtimo. Kartais šis periodas gali sutrumpėti iki 2 savaičių arba pailgėti iki 3 mėnesių. Asmenims, kurie anksčiau buvo užsikrėt

Pasaulinė širdies diena

(Atkelta iš 3 p.)

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis pasaulyje. Bet nebūtinai taip turėtų būti: bent kiek paketė savo gyvenseną, galime sumažinti širdies ligų ir insulto riziką, pagerinti savo gyvenimo kokybę ir rodyti gerą pavyzdį jaunesnėms kartoms.

Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra rūkymas, padidėjės arterinis krauso spaudimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, netaisyklinga mityba bei mažas fizinis aktyvumas. Kiti rizikos veiksniai, turintys įtakos širdies ir kraujagyslių ligoms vystytis, yra antsvoris, nutukimas, cukrinis diabetas, piktinaudžiamas alkoholiu ir psichinius bei socialinius stresas.

Dažnai širdies ir kraujagyslių ligų galima išvengti. 80 proc. priešlaikinių mirčių dėl širdies ir kraujagyslių ligų galima būtų išvengti, jei būtų kontroliuojami keturi pagrindiniai rizikos veiksniai – **rūkymas, nesveika mityba, fizinis pasvyrumas bei žalingas alkoholio vartojimas**. Pasaolio sveikatos organizacijos ekspertai apskaičiavo, jog vidutinis arterinio krauso spaudimo, cholesterolio koncentracijos kraujyje sumažinimas, metimas rūkyti gali daugiau negu dvigubai sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis.

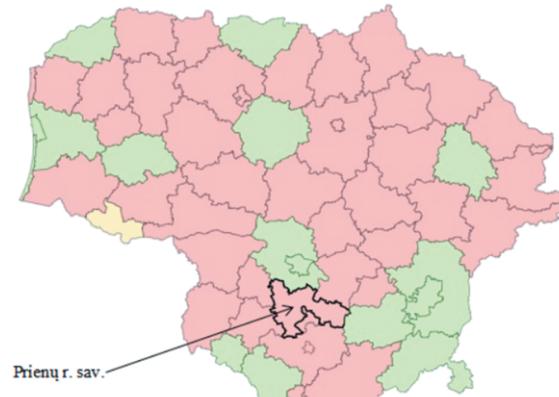
Remiantis statistiniais duomenimis, bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis yra ne tik medicinos, bet ir socialinių problemų dėmesio centre. Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos užima vieną pagrindinių vietų mirties priežascių struktūroje Lietuvoje ir Prienų rajone. Bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis Lietuvoje, Kauno apskryje ir Prienų rajone pasižymi didėjančia tendencija ypač nuo 2012 m. Per 2012–2019 m. laikotarpį bendrasis sergamumas kraujotakos sistemos ligomis Prienų rajone išaugo 2,7 karto ir viršijo Lietuvos vidurkį. 2019 m. Prienų r. sergamumas kraujotakos sistemos ligomis siekė 1035,1/10 000 gyv., kai Lietuvos vidurkis tuo metu buvo 873,3/10 000 gyv., Kauno apsk. – 1028,3/10 000 gyv.

Minėdami Pasaulinę širdies dieną, nepamirškite, kad Jūsų sveikata daug priklauso nuo Jūsų pačių, todėl kviečiame Jus dalyvauti sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.

Programa skirta:

- Suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika.
- Suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo programoje.

Programą sudaro teoriniai ir praktiniai užsiemimai, kurių metu taikomi interaktyvūs mokymų metodai, dis-



Sergamumo kraujotakos sistemos ligomis (100-199) 10 000 gyv. kartograma. (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

(žalia spalva – rodikliai geresni nei Lietuvos, geltona spalva – rodikliai nesiskiria nuo Lietuvos, rožinė spalva – rodikliai blogesni nei Lietuvos vidurkis)

kusijos grupėse, sprendžiamos užduotys, aptariami rezultatai, konsultuojama sveikos gyvensenos klausimais.

Pagrindinės užsiemimų temos:

- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.
- Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai.
 - Sveikatai palankaus maisto gaminimo principai.
 - Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.
 - Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.
- Programos pabaigoje atliekamas jos apibendrinimas, rezultatų aptarimas bei, esant poreikiui, teikiamos papildomos konsultacijos.

Dalyvavimas programoje nemokamas!

Norintiems dalyvauti programoje prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Revuonos g. 4, Prienai). Išsamesnė informacija teikiama tel.: (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com



sveikatos stiprinimo
programa, skirta
širdies ir kraujagyslių ligų
bei cukrinio diabeto
profilaktikai

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

Kvalifikacioniai reikalavimai:

• turėti aukštajį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felcerio, felcerio-laboranto, sanitarijos felcerio, higienos felcerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felcerio, vaikų istaigų medicinos sesers, medicinos sesers, aukšerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamas kvalifikacijos diplomas;

• dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą iškilmokyklinio 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;

• gebeti 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) siuskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

I ką atkreipti dėmesį maisto produkto etiketėje?

Informacija apie maistą ir mitybą neabejotinai daro įtaką maisto produkto pasirinkimui ir mitybos įpročiams, o tinkamas tokios informacijos pateikimas yra svarbi sveikatą stiprinančio gyvenimo būdo ir saugaus maisto produkto vartojimo užtikrinimo priemonė.



Visuotinai pripažiasta, kad maisto ženklinimas gali būti veiksminga informacijos teikimo priemonė, kuria sudaroma galimybė gyventojams rinktis sveikesnius, jų mitybos poreikius atitinkančius produktus. Pagrindinis maisto produktų ženklinimo tikslas – apsaugoti vartotojų sveikatą ir pateikti išsamiai ir teisingą informaciją apie maisto produktus.

Maistinės produktų sudėties ženklinimas tapo svarbus ne tik todėl, kad turime teisę žinoti, kas yra mūsų maisto produktuose, bet ir todėl, kad mums padėtu priimti tinkamus mitybos sprendimus, leidžiančius laikytis sveikatai palankesnės mitybos. Renkantis maisto produktus, reikėtų atkrepti dėmesį ne tik į energinę vertę, bet ypač į tokius sveikatai svarbius mitybos aspektus, kurie daro neigiamą poveikį mūsų sveikatai: cukraus, druskos ar sočiųjų riebalų kiekius.

Tiesės aktuose nurodyta, kad produkto sudedamujų dalijų sąrašas turi būti pateikiamas mažėjančia seka. Tai reiškia, kad pirmasis sąraše nurodytas ingredientas sudaro didžiausią produkto dalį, o sudedamosios dalys, galinčios sukelti alergiją, paryškinamos. Kuo maisto produkto sudedamujų dalijų sąrašas trumpesnis, naudoti produktai atpažistami, tuo dažnu atveju produktas bus naujinamas, ir organizmas tokį produktą geriau įsisavins. Taigi pagrindinė rekomendacija: **venkite maisto produktų, kurių sudėtyje yra jums nepažįstamų ingredientų ir kurių sudedamujų dalijų sąrašas labai ilgas.**

Maistingumo deklaracija. Tai informacija apie produkto energetinę vertę ir apie maistines medžiagas (baltymus, angliavandenius, riebalus, skaidulines medžiagas, natrį, vitaminius, mineralines medžiagas) ir medžiagas, priklausančias maistinių medžiagų kategorijai. Ženklinant nurodomą energetinę vertę (kJ/kcal), baltymai, angliavandenai, riebalai, skaidulines medžiagos, natris, cholesterolis (mg), vitaminai ir mineralines medžiagas (ug (ug mg)). Informacija nurodoma 100 g arba 100 ml produkto. Dažnai nesusimąstome, kad vartojame per daug cukraus. Cukrus, esantis maisto produkuose, skirstomas į kelias grupes – tai natūralus, pieno ir pridėtinis cukrus. Natūralaus cukraus yra neapdoro-

Niežai – rimta odos liga

(Atkelta iš 4 p.)

periodas gali trukti kelias valandas, kadangi erkės tuo pat pradeda graužti urvus odoje kiaušiniams dėti. Užsikrétus niežinės erkės lervomis, inkubacinius periodus gali užsitęsti iki 2 savaičių, t.y. tiek laiko, kiek reikia lervoms išsivystyti iki suaugusių erkėi. Vidutinis inkubacinius periodus – 8–12 dienų.

Pagrindinis niežų simptomas – niežėjimas. Jis atsiranda dėl reakcijos į niežų erkę, jos išmatas ir kiaušinėlius. Paprastai niežėjimas yra itin intensyvus ir pacientus labiausiai vargina naktį – atsigulus ir sušilus. Iki 20 proc. ligonių odos niežėjimas gali būti nestiprus arba jo jie visai neįaučia. Niežulio intensyvumas priklauso nuo parazitų gausos ir individualių žmogaus organizmo savybių (ligonio nervų sistemos, jautrumo niežinei erkėi ir jos gyvybinės veiklos produktams). Antrinio užsikrėtimo atveju niežėjimas gali pasireikšti per pirmą parą po erkės išskverbimo į odą.

Dažniausiai niežinių erkės pažeidžiamos vietos – tarpupirščiai, šoniniai pirštai, lenkiameji niešų, tiesiamieji alkūnų paviršiai, pažastys, mentės, juosmuo, pilvo sritis, sėdimens, krūtys (apie spenelius, ypač moterims), vyrams – genitalijos (kapšelio oda, varpos sritis), tiesiamieji kelių paviršiai, apatinė sėdimė, užpakalinė šlaunų dalis, pėdų paviršiai bei padai. Nugaroje bérėmų randama retai, o galvos odoje pažeidimų randama tik mažiemis vaikams. Asmens sveikatos priežiūros darbuotojų ran-

kos pažeidžiamos rečiau dėl itin dažno jų plovimo.

Skirtingai nei suaugusiesiems, vaikams niežinė erkė gali pažeisti viso kūno odą: kojų padus, delnus, plaukuotą galvos dalį, veidą. Jaučiame amžiaus vaikams dažniausiai pasireiškia antrinė infekcija. Mažiems vaikams ir kūdikiams dažniausiai pažeidžiami galvos plaukuotoji dalis, delnai, padai, rankų pirštai bei tarpupirščiai. Jiems erkių randama net po nagų plokšteliemis. Jei niežais suserga vaikai, matoma ryškesnė uždegiminė reakcija nei suaugusiems, be to, dažniau pasitaiko bérėmų pūselėmis ar net pūslėmis.

Susilpnėjusio imuniteto asmenims dažnai pasireiškia dermatitas su pūselėmis ir šašais. Vyresniems žmonėms gali ir nebūti niežinčio bérėmo, bet išsausėja oda, atsiranda storai šašai.

Ilgai sergant šia liga, intensyvus niežulys sukelia nervinių-psichologinių problemų, atsiliepiančių gyvenimo kokybei.

Kaip išvengti ligos?

- niežais užsikrētęs asmuo turi vengti artimo salyčio su kita asmenimi 24 val. po vaistų panaudojimo. Tiesioginio kontakto su pacientu metu reikia dėvėti pirštines.
- būtina ligą nustatyti kuo anksčiau ir visus ligonius gydyti vienu metu;
- niežais sergančio asmens kolektivo ir / ar šeimos nariai bei lytiniai partneriai turėtų būti patikrinti gydytojo ir, esant reikmei, gydytis;

Parengta pagal ULAC informaciją

tose vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų laštelėse. Piene natūraliai yra laktozės ir galaktozės. Rinkdamiesi šiuos produktus, be natūralaus cukraus, gauname ir vertingu medžiagų: mineralų, vitaminų. Pridėtinio cukraus yra ne tik saldumynuose ar saldintuose gėrimuose – jo gali būti jėdta į duoną, sausus pusryčius, pomidorų padažą, konservuotas daržoves ir kt. Pridėtinis cukrus gali būti nurodomas kaip cukrozé, rudosas cukrus, cukranendrių cukrus, medus, kururų sirupas, vaisių sulčių koncentratai, fruktozé, gliukoze, agavų nektaras arba jvairūs kitų nektarai. Produktu maistinė vertė įtampa į cukraus kiekis 100 g produkto taip pat nurodomas etiketėje. Reikėtų atkrepti dėmesį, kad šis skaičius nurodo ir pridėtinį, ir natūraliai maiste esančių cukrų. Jeigu bendras cukraus kiekis mažesnis nei 5 g / 100 g produkto – tai mažai cukraus turintis maistas.

Druskos mes suvalgomės taip pat per daug – nemažai naudojame gamindami maistą, be to, jos ypač daug yra perkamuose maisto produktuose (pv., 100 gramų juodos duonos turi apie 2–3 gramus druskos, o tai jau sudaro beveik pusę rekomenduojamų dienos normos). Rinkimės maisto produktus, kuriuose druskos kiekis yra iki 1 g, arba dar geriau – iki 0,3 g / 100 g. Siekiant sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, rekomenduojama per parą suvartoti ne daugiau kaip 5–6 g druskos.

Sotieji riebalai dažniausiai yra gyvulinės kilmės riebalai. Pagrindiniai šaltiniai: riebi mėsa, riebus pieno produktai (sviestas, riebi varškė, sūris, grietinė, grietinėlė). Sotieji riebalai turi sudaryti mažiau kaip 10 proc. paros maisto davinio energijos vertės. Taigi geriau pasirinkime „gerus“ riebalus (mononesočiuosius ir polinesočiuosius riebalus, kurių yra aliejuje, riešutose, alyvuogėse, avokaduose, žuvyse ir jūros gėrybėse). Sotieji

(Nukelta į 6 p.)

Ar mokame naudotis automatiniu išoriniu defibriliatoriumi?

Automatiniai išoriniai defibriliatoriai Europos Sajungoje pradėti naudoti nuo 2000 metų, o Lietuvoje jų naudojimas įsibėgėjo nuo 2016 metų. Automatiniai defibriliatoriai pravartūs įvairiose viešose vietose, kuriose buriasi masės žmonių: oro uostuose, geležinkelio stotyse, gyvenamuosiuose rajonuose, darbo vietose, prekybos centre, traukiniuose ir kt. Džiugu, kad Prienų r. yra įrengti 3 nauji, gyvybes gelbstintys išoriniai automatiniai defibriliatoriai (toliau – AID): Prienų kultūros ir laisvalaikio centre, Prienų sporto arenos ir Veiverių pirminės sveikatos priežiūros centre.

Gelbėjant gyvybę svarbiausia nepalikti žmogaus vieno nelaimėje ir kuo skubiau imtis pradinio gaivinimo. Svarbu nestovėti vietoje ir nepanikuoti nieko nedarant, o kviečti greitą medicinos pagalbą ir imtis aktyvių gaivinimo veiksmų: atlikti krūtinės lastos paspaudimus, oro išpučius per burną bei defibriliaciją, jei netoliiese yra automatinis išorinis defibriliatorius.

Automatinis išorinis defibriliatorius – tai kompiuterinis prietaisas, kuris analizuoją širdies ritmą, atpažįsta defibriliuojamą ritmą ir atlieka defibriliaciją. Aparatai įgarsinti kiekvienos šalies valstybine kalba. Nesibaiginkite, irangiā liesti ir atidaryti yra visiškai saugu.

SUAUGUSIOJO ŽMOGAUS PRADINIS GAIVINIMAS

ĮSITIKINKITE, KAD JŪS IR NUKENTĖJĘS ŽMOGUS YRA SAUGÜS



PATIKRINKITE, AR NUKENTĒJĘS ŽMOGUS SĄMONINGAS

- Švelniai pakrūtinkite už pečių ir garsiai paklauskite „*Ar Jums viskas gerai?*“.
- Jeigu žmogus atsako ir jeigu yra saugus, palikite nukentėjusiją tokioje pozicijoje, kokoje radote. Pasistenkite išsiaiškinti, kas nutiko nukentėjusiam, nuolat sekite sveikatos būklę ir suteikite reikalingą pirmają pagalbą.
- Jeigu nukentėjęs žmogus yra nesąmoningas, kvieskite greitą medicinos pagalbą telefonu 112 arba 033.

Jei nukentėjęs žmogus nereaguoja atlikite šiuos veiksmus:



ATVERKITE KVÉPAVIMO TAKUS

- Paguldykite nukentėjusiją ant nugaro ir ant kieto pagrindo.
- Atlaisvinkite drabužius (prasagstykitė sagas, atriškite kaklaraistį).
- Uždékite savo ranką ant nukentėjusio kaktos ir kitos rankos pirštų galiukais suimkite už nukentėjusio smakro švelnai atlošdami galvą.
- Patirkinkite, ar ant kvépavimo takų neužkrito liežuvis, ar burnoje néra svetimkūnių. Jeigu svetimkūnių yra, ikišame rodomajį pirštą į burną ir kablio formos judesiu pašaliname.
- Itariant, kad nukentėjusiam gali būti pažeista stuburo kaklinė dalis, galvos atlošinėti jokiu būdu **NEGALIMA**.



ĮVERTINKITE, AR KVÉPAVIMAS YRA NORMALUS

- Priglauskite savo ausių arti burnos ir nosies ir klausykite, ar nukentėjęs žmogus kvėpuoja. Tuo pačiu metu stebėkite krūtinės lastą, ar ji kilnojasi.
- Skurostu stenkitės pajusti oro srovę. Taip kvépavimą tikrinkite ne ilgiau kaip **10 sek.**

PARENGĘ: 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.vsbprienui.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, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Monika Treigė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, Radvilė Želytė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Gintarė Meškauskė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revoluus“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, Eglė Orechovičienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje Aurelijė Butkevičienė



IŠSIŪSKITE ŠALIA ESANTĮ ŽMOGŪ ATNEŠTI AID

- Jeigu Jūs esate vienas, nepalikite nukenčiusio – kuo skubiau pradėkite pradinį gaivinimą.

NEDELSDAMI ATLIKTE 30 KRŪTINĖS LASTOS PASPAUDIMU



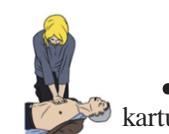
- Atsiklaupkite prie nukentėjusio. Vienos rankos plaštakos pagrindą padėkite nukentėjusio krūtinkaulio centre.

- Antros rankos plaštakos pagrindą uždékite ant pirmosios rankos. Sunerkite pirštus ir įsitikinkite, kad nespauzdžiate nukentėjusio šonkaulį. Rankos per alkūnes turi būti tiesios.

- Palinkite vertikaliai virš nukentėjusio krūtinės ir spauskite krūtinkaulį žemyn bent 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm.
- Kartokite krūtinės lastos paspaudimus 100–120 kartų per minutę dažniu.

ATLIKITE 2 IPŪTIMUS

- Po 30 paspaudimų dar kartą atverkite kvėpavimo takus.
- Užspauskite nukentėjusio nosį. Normaliai įkvėpkite ir lūpomis apžiokite nukentėjusio burną. Tolgygai pūskite į burną, stebédami kylančią krūtinę.
- Ipūtimas turėtų trukti apie 1 sek. Reikia atlikti 2 efektyvius ipūtimus, todėl įkvėpkite ir dar kartą pūskite nukentėjusiam į burną.
- Tada iš vėl atlikite 30 krūtinės lastos paspaudimus. Teskite krūtinės paspaudimus ir ipūtimus santykio 30:2.



JEI GAIVINTOJAS NEMOKA AR NEGALI ATLIKTI IPŪTIMU

- Atlikite tik krūtinės lastos paspaudimus (100-120 kartų per minutę greičiu).

KAI PRISTATOMAS AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID)

- Ijunkite AID ir vykdykite defibriliatoriaus nurodymus. Išémę iš pakelio priklijuokite defibriliatoriaus elektrodų lapelius prie nuogos ir sausos krūtinės lastos, kaip pavaizduota ant elektrodų lapelių.
- Pirmasis elektrodas klijojamas dešinėje krūtinės pusėje, žemiau raktikaulio. Kitas klijojamas kairėje pusėje, į šoną nuo kairiojo spenelio.
- Jei yra daugiau nei vienas gaivintojas, dedant elektrodus ant krūtinės, pradinis gaivinimas turėtų būti tesiamas.



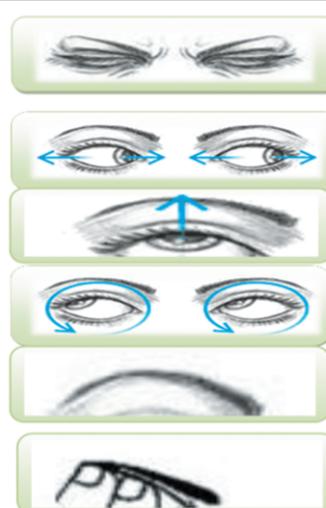
SEKITE GIRDIMAS / MATOMAS INSTRUKCIJAS

Įsitinkite, kad niekas nesiliečia prie nukentėjusio, kuomet yra analizuojamas širdies ritmas.



JEI YRA REIKALINGAS ŠOKAS, ATLIKITE ŠOKĄ

- Įsitinkite, kad niekas nesiliečia prie nukentėjusio.
- Paspauskite šoko mygtuką, kaip nurodyta (pilnai automatizuoti AID atliks šoką automatiškai).
- Nedelsiant teskite pradinį gaivinimą 30:2.
- Toliau visus veiksmus teskite pagal vaizdines / garsines AID komandas.



Norint išsaugoti sveikatą, reikia vengti to, kas kenkia, ir saikingai naudoti tai, kas tinka. (Avicena)

Rūpintekės savo akimis

- Stipriai užsimerkite, suskaičiuokite iki 5 ir atmerkite akis. Pratimą pakartokite 3 kartus.
- 20 sekundžių greitai pamirkskite, 10 sekundžių būkite stipriai užsimerkę. Pratimą pakartokite 3 kartus.
- Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį maksimaliai į dešinę, po to – į kairę. Pratimą pakartokite 5 kartus.
- Nepakeldami ir nenuleisdami galvos pažiūrėkite į viršų, nuleiskite akis žemyn. Pratimą pakartokite 5 kartus.
- Sukite akis į kairę pusę, pamirkskite, paskui sukite akis į dešinę pusę. Pratimą pakartokite 3 kartus.
- Plačiai atmerkite akis, palaikykite 5 sekundes ir atpalaiduokite. Pakartokite 5 kartus.
- Užmerkite akis ir pamasažuokite rodomujų pirštų galiukais (iki 30 sek.)

Į ką atkreipti dėmesį maisto produkto etiketėje?

(Atkelta iš 5 p.)

riebalai didina bendrą cholesterolio kieki, todėl didėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, 2 tipo cukriniu diabetu. Rinkimės produktus, kuriuose gausu skaidulų: daržovės, vaisiai, uogos, pilno grūdo kruopos ir gaminiai iš ju, ankštiniai (pupelės, žirniai, lešiai, avinžiniai). Per parą žmogui rekomenduojama suvalgyti 25–30 g maistinių

® skaidulų. Pirkdami gaminius ieškokite etikečių, pažymėtų „Rakto skyline“ – Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerijos įteisinto tarpautinio maisto produktų ženklo, kuriuo žymimi sveikesni, mažiau cukraus, riebalų ir druskos turintys produktai.

Smalkės – pavojingos gyvybei

Smalkės susidaro ne visiškai sudėgus medžiagoms, turinčioms anglies. Pagrindinė toksiškai veikianti smalkių dalis yra anglies monoksidas (iki 3,6 proc.), be jo, smalkių sudėtyje yra anglies dioksido (CO_2), nesudegusių anglies dalelių, azoto oksidų ir kitų priemaišų.



Anglies monoksidas (CO) – bekvapės, bespalvės, beskonės, vietinės nedirginančios dujos, dar vadinosimos „tyliuoju žudiku“. Apsinuodijimas anglies monoksidu labai pavojinges tuo, kad lengvo apsinuodijimo atveju atsiraide negalavimai, tokie, kaip galvos skaumas, svaigimas, pykinimas, gali būti neatpažinti ir nesusieti su apsinuodijimu. Ilgesni laiką pabuvus aplinkoje, kur didele anglies monoksido koncentracija, galima apsinuodijoti sunkiai, tuomet prarandama samonė ir pasilekama užterštoje aplinkoje. Yra buvę atveju, kai žmonės nekreipdavo dėmesio į nežymius, kartkartėmis atsirančius negalavimus, kol vieną dieną dėl blogai veikiančio dujinio boilerio ar kito šildymo įrenginio aplinkoje susidarydavo didelė anglies monoksido koncentracija ir išykdavo nelaimė. Net puikiai veikiantis dujinis ar kieto kuro katilas, boileris, susidarius tam tikroms sąlygomis, gali į aplinką skeisti anglies monoksidą. Šalia šių įrenginių būtina itaisyti anglies monoksido detektorių.

Pavojingai sėdėti uždarose patalpose, pavyzdžiu, garaže, užvedus automobilį. Net ir lauke, jei automobilio salonas nesandarus, užvestame automobiliuje sėdintys žmonės gali apsinuodijoti smalkėmis to nejausdamis.

Apsinuodijus pažeidžiamos beveik visos organizmo sistemos, tačiau labiausiai deguonies badui jautrios yra smegenys. Lengvo apsinuodijimo atveju atsiranda galvos skaumas, svaigimas, veržimo jausmas, pulsavimas smilkiniuose, užimas ausyse, dažnas kvėpavimas, pykinimas, kartais su vėmumu. Žmogus išlieka sąmoningas. Sunkesnio apsinuodijimo atveju sutrinka koordinacija, galima staiga netekti sąmonės, prasidėti traukuliai, padidėti kūno temperatūra, atsasti dusulys. Toks ligonis jau nesuvokia, kad reikia išeiti iš apnuodytos aplinkos, yvesti koma, širdies ritmo sutrikimai, žmogus gali mirti.

Apsinuodijusi žmogų pirmiausia reikia išešti iš užterštos patalpos į gryną orą, prasegti drabužius, kad jis galėtų kvėpuoti, gautų kuo daugiau deguonies. Itarus apsinuodijimą smalkėmis, reikia *kreiptis į gydytoją*.

Patarimai, padėsiantys apsaugoti nuo apsinuodijimo anglies monoksidiu:

• Isirenkite bent vieną į anglies monoksidą reaguojančią signalizaciją (detektorių), geriausia miegamajame, katilinėje ir patalpoje, kur iengtas dujinis boileris.

• Tinkamai prižiūrėkite duju prietaisus bei jų aptarnavimą, o namų šildymo sistemos priežiūrai (įrengimui, valymui, remontui) išskivieskite tik tos srities specialistus.

• Krosnis, šildymo katilus, dujinius boilerius bent kartą per metus tikrinkite ir valykite.

• Nelaikykite automobilio užvestu varikliu garaže, net jeigu atidarytos garažo durys.

• Nepalikite įjungtų šildytuvų be priežiūros, juos statykite toliau nuo užuolaidų ir baldų, o išeinant iš namų būtinai išjunkite. Apsinuodijimų informacijos biuras: nemokamos k