

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Dalyvavome Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos šventėje

Kovo 11-ąją Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės dalyvavo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienos renginyje, kuriame vykdė akciją „Sveikata – didžiausias turtas“.

Biuro sveikatos palapinėje buvo galima pasitikrinti sveikatos žinias ir laimėti puikių prizų. Taip pat šventės dalyviai galėjo susipažinti su vaizdinėmis priemonėmis, buvo teikiamos konsultacijos sveikos gyvensenos klausimais. Renginio dalyvius vaišino kvapnia žolelių arbata. Čia taip pat visų, besirūpinančių savimi, artimaisiais bei kitų žmonių sveikata, laukė informacinė medžiaga (lankstinukai, skrajutės) įvairiomis ir aktualiomis sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo temomis.



## Balandžio mėnesį prasidės suaugusiųjų rajono gyventojų gyvensenos tyrimas

Šių metų balandžio–birželio mėnesiais visose Lietuvos savivaldybėse bus vykdomas antrasis suaugusiųjų gyvensenos stebėsenos tyrimas (toliau – tyrimas). Prienų rajono savivaldybėje šį tyrimą organizuos ir vykdys rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, koordinuos – Higienos institutas. Jį atliekant bus naudojamas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas. Šis tyrimas bus tęstinis – 2018 m. kovo–gegužės mėn. buvo atliktas pirmasis savivaldybių suaugusiųjų gyventojų gyvensenos tyrimas.

Vykdamas tyrimą numatoma apklausti ir Prienų miesto, ir rajono gyventojus nuo 18 metų. Prienų rajone planuojama apklausti iš viso 419 gyventojų: mieste – 153, o rajone – 266 respondentus. Klausimynas bus sudarytas iš klausimų apie sociodemografinius duomenis ir apie suaugusiųjų gyvensenos rodiklius – sveiką elgseną; rizikingą elgesį; sveikatos, gyvenimo kokybės vertinimą, laimingumą. Visuomenės sveikatos biuro specialistai pagal patvirtintą metodiką ir atliktus skaičiavimus vyks pas gyventojus į namus ir vykdys apklausas. Labai kviečiame gyventojus sutikti ir dalyvauti šiame tyrime.

Atliktos apklausos rezultatai atskleis egzistuojančius gyvensenos rodiklių netolygumus ir savivaldybėje, ir lyginant visas savivaldybes, taip pat sveikatos elgsenos ir rizikingo elgesio skirtumus lyginant vyrus ir moteris.

Periodiškai vykdoma standartizuota suaugusiųjų gyvensenos stebėseną suteikia galimybę kaupti duomenis



apie Lietuvos suaugusiųjų gyventojų gyvensenos išpročius, palyginti gyvensenos rodiklius ir savivaldos, ir tarptautiniu lygmeniu, leidžia stebėti pokyčius ir tikslingai planuoti ir vykdyti prevencines priemones.

Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo klausimynas, metodika ir ankstesnių tyrimų rezultatai paskelbti Higienos instituto tinklalapyje adresu <https://www.hi.lt/lt/gyvensenos-stebesena.html>.

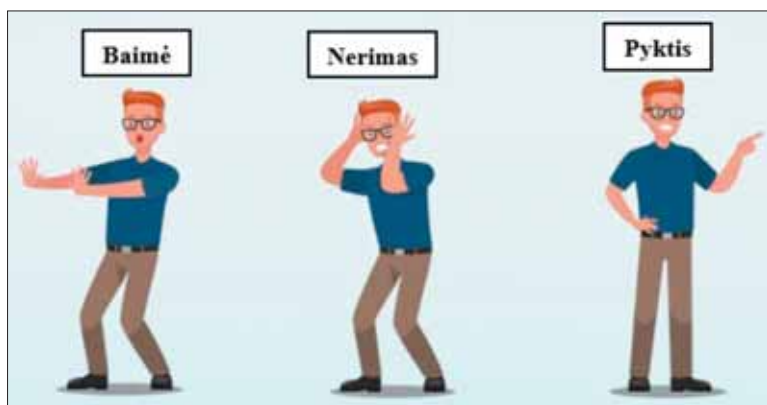
Gyventojų apklausa yra anoniminė, duomenys bus naudojami tik apibendrinti kartu su kitų dalyvių atsakymais. Dalyvavimas apklausoje yra visiškai saugus ir konfidencialus!

Daugiau informacijos apie gyvensenos tyrimo vykdymą galima gauti Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, telefonu 8 (319) 54427, arba el. paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com).

## Kaip kontroliuoti nerimą ir pyktį?

Kiekvienas iš mūsų jaučia įvairias emocijas. Dabartinė nepalanki geopolitinė situacija dažnai gali sukelti neigiamas emocijas. Vienos tokių – nerimas ir pyktis – kai kuriems žmonėms netgi gali tapti kasdienybe. Dažnai išgyvenamos šios emocijos neigiamai veikia mūsų psichinę ir fizinę sveikatą, todėl geresnis jų pažinimas ir gebėjimas jas kontroliuoti ne tik leis būti sveikesniems, bet ir laimingesniems.

Nerimas – tai nemalonus nervingumo ir baimės jausmas, kylantis dėl negalėjimo nuspėti pabaigos to, kas vyksta dabar ar gali įvykti ateityje. Pyktis – tai stiprus susierzinimo, nepasitenkinimo ar priešiško jausmas dėl ankstesnio nemalonaus, neteisingo įvykio, ko pasekoje kyla noras iškaudinti kitą asmenį arba sukelti jam kitų nemalonių. Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, jog šios dvi emocijos yra priešingos viena kitai (nerimas sietinas su baimė, o pyktis – su agresyvumu), visgi jos yra itin glaudžiai viena su kita susijusios.



**Nerimo ir pykčio panašumai:**

- **Ta pati psichologinė kilmė.** Psichologai nerimą ir pyktį tapatina su kontrolės praradimu, kai susiduriama su grėsme ir jaučiama baimė. Žmogaus atsakas į grėsmę yra „kovoti arba bėgti“. Nerimui būdinga, kad pasirenkamas atsakas – „bėgti“ – vengti grėsmės. Vis dėlto su nerimu susijęs padidėjęs budrumas grėsmės atžvilgiu gali sukelti pyktį – „kovoti“ reakcija – konfrontacija su tuo, kas kelia grėsmę. Kitaip tariant, kai susiduriama su stresoriu (streso būsena) sukeltantis žmogaus organiz-

mui nepalankus veiksnys), su kuriuo, asmens manymu, jis nėra pasirengęs susidoroti, asmuo gali pradėti nerimauti. Jei nerimas lieka nepripažintas ir neišreikštas, jaučiama vis didesnė baimė, nerimas gali virsti susierzinimu, kuris gali sukelti pyktį. Abiem atvejais išorinis dirgiklis kelia grėsmę asmens saugumo jausmui ir aplinkos kontrolei. Kai kurie psichologai taip pat teigia, kad pyktis yra nerimo priežastis: žmonės, kurie neišmoko konstruktyviai reikšti pykčio, gali patirti ilgalaikį nerimą.

(Nukelta į 6 p.)

## Nesaldi tiesa apie cukrų

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja siekti, kad cukrų kiekis neviršytų 5 proc. energinės vertės, arba 5 arbatinių šaukštelių (25 g) per parą, įskaitant cukrus visuose maisto produktuose. Cukrus – tai monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produktuose. Ši maisto medžiaga ne tik tiekia mums energiją arba kalorijas, bet ir suteikia maistui saldų skonį. Kai kraujyje padidėja cukraus kiekis, stimuliuojama nervų sistema, trumpam gali pagerėti nuotaika, žmogus jaučia malonumą. Tikriausiai todėl žmonės taip mėgsta saldžius produktus, kurių vartojimui palaipsniui atsiranda priklausomybė. Beveik visi maisto produktai, išskyrus gyvūninės kilmės, turi cukrų, todėl, maitindamiesi kaip dabar, Lietuvos gyventojai jų kasdieną gauna maždaug 22 proc. daugiau nei rekomenduoja PSO. Kai kurių tyrimų duomenimis, vaikai cukraus suvartoja dar daugiau – 400 proc., lyginant su norma.



### Kiek cukraus yra įvairiuose maisto produktuose?

Per parą moterys su maistu turėtų gauti ne daugiau kaip 25 g cukraus arba 5 šaukštelių, o vyrai 37,6 g arba 6 šaukštelių cukraus. Vaikams iki dvejų metų amžiaus cukrus apskritai yra nerekomenduojamas. Pavyzdžiui, 1 saldainis gali turėti vidutiniškai 7–8 g arba apie 1,5 arbatinio šaukštelio cukrų, o kadangi jo yra ir kitur, nepastebėsite, kaip pasieksite ir viršysite paros normą, jei negyvensite aktyviai.

Dauguma vaisių, uogų bei daržovių turi nemažai cukrų, bet jie nedaro žalos organizmui, nes šie produktai turi daug skaidulinių medžiagų, kurių dėka lėčiau vyksta cukrų įsisavinimas ir organizmui neprireikia jų versti riebalais. Be to, juose yra vitaminų, mineralinių ir kitų organizmui reikalingų medžiagų. Tačiau kadangi vaisių sultys skaidulinių medžiagų praktiškai neturi ir cukrus iš jų greit patenka į kraują bei verčiami riebalais, jos nelaimos tokiomis naudingomis kaip vaisiai. Todėl sulčių verčiau negerti kartu su kitu maistu.

Norint sužinoti, ar į maisto produktą papildomai įdėta cukraus arba kiek jame iš viso yra cukrų, reikėtų skaityti maisto produktų etiketes ir žiūrėti, ar sudedamųjų dalių sąrašė išrašyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“ ir pan., ir kiek cukrų yra 100 g produkto.

Pridėtiniai cukrus – tai gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė (cukrus), fruktozė, gliukozė ir fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai bei disacharidai, taip pat cukrus, esantis meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.

### Kaip sumažinti cukraus kiekį?

- Sumažinti cukraus kiekį, dedama į košes, kavą, arbatą ar kitą paruoštą maistą ar gėrimą;
- riboti maisto, turinčio daug cukraus, vartojimą, taip pat vengti saldžių gėrimų;
- pakeisti cukrumi saldintus gėrimus be cukraus;
- skaityti maisto produktų etiketes, palyginti produktus ir rinktis tuos, kuriuose mažiausiai pridėtinio cukraus;

(Nukelta į 4 p.)

**10<sup>00</sup>** val.

**18<sup>00</sup>** val.

**14<sup>00</sup>** val.

**NEMOKAMI**

**PIRMOSIOS**

**PAGALBOS**

**MOKYMAI**

PSO

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Bluonės g. 4 Prienai

**Mokymų grupė**

Vieną mokymų grupę gali dalyvauti ne daugiau kaip 8 asmenys.

**Mokymų trukmė**

Mokymų trukmė – 2 val. Po mokymų pažymėjimą nebūs išduodami.

**Aktualu**

Mokymai gali vykti ir žiūrėti internetu ar bendruomenėje.

Įsivaizduokite, kad visai netikėtai atsidūrėte nelaimės vietoje, kur žmogui reikalinga skubi pirmoji pagalba. Ar mokėtumėte padėti nukentėjusiajam?

[prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) | (8 658) 89 397

**BŪTINA REGISTRACIJA**

# Vanduo – mūsų draugas

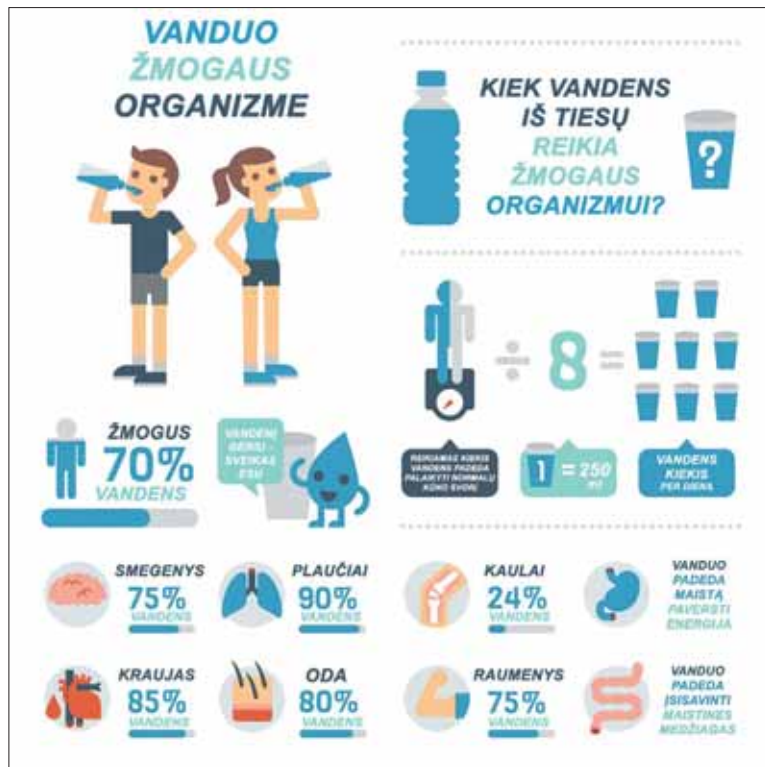
Vanduo yra labai svarbus žmogaus organizmui, jis dalyvauja daugelyje žmogaus organizmo funkcijų.

Gyvybiniai procesai gali vykti tik tada, kai ląstelėse yra pakankamai vandens.

Moksliniais tyrimais įrodyta, jog vandens yra visose gyvų organizmų ląstelėse. Nustatyta, jog net 70 procentų žmogaus organizmo sudaro vanduo, o per metus žmogaus organizmas perfiltrovoja daugiau kaip toną įvairių skysčių.

## KODĖL ORGANIZMUI REIKIA VANDENS?

- Vanduo perneša maistingąsias medžiagas į kitus organus;
- Vanduo mažina nuovargį, teikia energijos ir slopina alkį;
- Vanduo apsaugo ir sutepa sąnarius bei sustiprina raumenis;
- Jei odos ląstelės gauna pakankamai vandens, oda lieka elastinga, ne taip greitai raukšlėjasi ir sensta;
- Vanduo reikalingas normaliai širdies ir kraujagyslių veiklai;
- Vanduo dalyvauja medžiagų apykaitos procese, šalina toksinus;
- Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo organizmą nuo perkaitimo.



Dažnai troškulys painiojamas su alkium: ima atrodyti, kad norisi valgyti, kai iš tikrųjų organizmas reikalauja skysčių. Tinkamiausiu ir naudingu organizmui laikomas negazuotas, tyras vanduo. Tuo tarpu sultys, įvairūs gėrimai, kava, arbata (visi skysčiai, kurie turi skonį) laikomi maistu.

## JEI ORGANIZME TRŪKSTA VANDENS:

- Sausėja gleivinė;
- Lėtėja medžiagų apykaita;
- Pila karštis;
- Ima stipriai plakti širdis;

- Suglemba raumenys;
- Svaigsta ir skauda galva;
- Oda parausta, praranda elastingumą;
- Žmogus jaučiasi pavargęs, nebesugeba susikaupti.

Per dieną žmogus turėtų išgerti 8 stiklines arba apie 2 litrus skysčių. Tačiau, kiek skysčių reikia suvartoti, priklauso nuo daugybės dalykų: medžiagų apykaitos, fizinio aktyvumo, oro temperatūros, amžiaus, lyties (vyrams reikia daugiau vandens, nes jų didesnė raumenų masė, jie daugiau prakaituoja).

## TAI ĮDOMU:



Žmogus per metus vidutiniškai išgeria apie 750 l vandens.



Vandens netenkama ir kvėpuojant – maždaug pusės litro per parą.



Apie 3 proc. Žemės vandens sudaro gėlas vanduo, o likusius 97 proc. – sūrus.

# Nesaldi tiesa apie cukrų

(Atkelta iš 3 p.)

- keptant pyragus, trečdaliu sumažinti cukraus kiekį, nurodytą recepte;
- bandyti sumažinti cukraus kiekį, jį pakeičiant tinkamais prieskoniais, pvz., cinamonu, vanile, migdolais, imbieru;
- vietoje cukraus į košę dėti vaisių.



## Požymiai, rodantys, kad per daug suvartojama cukraus

**1. Padidėjęs svorio augimas ir jaučiamas dažnai alkis.** Jeigu dažnai jaučiamas noras užkandžiauoti ir renkama saldūs produktai, vadinasi, žmogus turi polinkį į cukraus priklausomybę.

**2. Dirglumas.** Jeigu žmogus jaučiasi paniūręs ar sudirgęs ir tam nėra išorinio dirgiklio, sukeliančio stresą, tai gali vykti dėl organizme vykstančių uždegiminių reakcijų ir pridėtinio cukraus pertekliaus.

**3. Nuovargis ir energijos stoka.** Jeigu dažnai dienos metu jaučiamasi pavargęs, tikėtina, kad mityboje vyrauja cukraus perteklius.

**4. Saldumo trūkumas maiste.** Jei žmogus dažnai maisto produktus nori pasaldinti papildomai, gali būti, kad organizmas jau yra priklausomas nuo cukraus ir jaučia vis didėjančią cukraus poreikį.

**5. Potraukis saldumynams.** Žmonės, jaučiantys didelį potraukį saldumynams, jau yra „priklausomi“ nuo jausmo, kurį sukelia cukrus smegenims. Cukrus veikia smegenyse esantį malonumo centrą, sukeldamas dopamino padidėjimą. Dopamino padidėjimas gali dar labiau sukelti potraukį cukrui ir taip užvesti „užburta ratą“.

**6. Aukštas kraujo spaudimas.** Per didelis cukraus vartojimas yra viena iš hipertenzijos priežasčių. Atlikti tyrimai teigia, kad didelis gliukozės kiekis kenkia kraujagyslių



sienelių tvirtumui.

**7. Špuogai ir raukšlės.** Didelį glikemini indeksą turintys maisto produktai kenkia odai ją sendindami, taip pat reikšmingai prisideda prie spuogų atsiradimo.

**8. Sąnarių skausmas.** Tyrimų rezultatai atskleidžia, kad reumatoidiniu artritu sergančiųjų bei besiskundžiančiųjų sąnarių skausmais mityboje dažnai vyraavo saldūs gėrimai ir saldumynai.

**9. Miego problemos.** Mūsų miego ciklai yra veikiami glikemijos svyravimų, todėl per didelis cukraus vartojimas gali lemti blogą miegą.

**10. Virškinimo problemos.** Jeigu dažnai jaučiami skrandžio spazmai, skausmai ar dažnai viduriuojama, gali būti, kad žarnynas dirginamas per dideliu cukraus kiekiu. Taip pat jeigu vietoje daržovių, vaisių dažniau renkatės saldumynus, gali kamuoti vidurių užkietėjimas.

**11. Smegenų „rūškas“.** Dėmesio koncentracijos, atminties problemos taip pat yra siejamos su pertekliniu pridėtinio cukraus vartojimu. Nors gliukozė yra pagrindinis smegenų energijos šaltinis, per didelis jos kiekis gali lemti uždegiminį poveikį smegenims ir neigiamai veikti kognityvines funkcijas.

**12. Dantų problemos.** Sveikatos specialistai kartoją, kad suvartojamas pridėtinis cukrus labai kenkia mūsų dantų emaliui, dantenų ir bendrai burnos ertmės sveikatai.

Maistas žmogaus organizmui yra reikalingas išgyventi, todėl turėtume rinktis tokius produktus, kurie yra sveikata gerinantys ir naudingi mums. Deja, vis dažniau ir daugiau valgome maistą, kuris yra tik skanus, o maistinių medžiagų tuose produktuose nėra pakankamai, priešingai, jie „praturtinti“ cukrumi arba jo pakaitalais. Kol esame sveiki, turėtume susirūpinti, kokį maistą renkame, ir jeigu jaučiame, kad turime pernelyg didelį potraukį cukrui, reikėtų imtis veiksmų.

# Viskas apie masažinius volus

Raumenų skausmas, kurį sukelia fizinis krūvis ar ilgas sėdėjimas priverstinėje padėtyje, gali būti gana erzinantis ir nemalonus. Laimė, kad yra veiksminga priemonė skausmui malšinti ir tuo pačiu treniruoti kūno raumenis – masažinis volas.

Volas yra vienas iš būdų, kaip sau atlikti kokybišką raumenų bei giluminių audinių masažą. Tokios treniruotės laikomos puikia traumų prevencija. Masažas atliekamas „važinėjant“ ant volo, liečiantis skirtingomis kūno dalimis, pasitelkiant volą ir savo kūno svorį. Skausmas masažo metu turi būti panašus į skausmą atliekant tempimo pratimus. Ši procedūra ypač tinkama po treniruotės, taip atpalaiduosite raumenis, paskirstysite įtampą ir sumažinsite būsimo skausmus. Taip pat masažuodami problemines kūno vietas, padėsite išsivaišinti limfai ir sumažinsite celiulitą.

### Kokį volą rinktis?

**Minkštas volas:**

- Du skirtingi dydžiai - trumpi ir ilgi;
- Leidžia pasiekti didesnę raumens ploto dalį;
- Ypatingai tinka naujokams;
- Minus greitas devėjimasis;
- Netinka labai aktyviai sportuojantiems, nes neužteks spaudimo jėgos pasiekti trigerinius taškus.

**Volai su grioviais ar iškilimais:**

- Iškilimai ir grioveliai leidžia lengviau pasiekti skaudamus taškus;
- Pageriną kraujotaką raumenyse, greitesnis atsistatymas;
- Patartina rinktis tiems, kurie turi patirties su volavimusi;
- Galite jausti didesnį diskomfortą nei malonumą.

**Kietas lygus volas:**

- Standžios struktūros volas, kietas, patvarus;
- Tikslingiau ir stipriau pasieksite skaudamas vietas nereikiant didelio spaudimo;
- Naujokams jis bus nemalonus ir per kietas, jei raumenys nėra pratę prie tokio pobūdžio atpalaidavimo metodu, jausite labiau skausmą nei masažą.

### Pagrindiniai volavimosi taškai

<p><b>KAKLAS</b></p> <p>Atsigulkite ant volo ir švelniai sukiokite kaklą į šonus, kaklo spausti nereikia, viską darykite švelniai. Pagulėkite 2-3 min.</p>	<p><b>KRŪTINĖ</b></p> <p>Atsigulkite ant pilvo, volą padėkite tarp peties ir krūtinės raumens, lengvais raumenimis masažuokitės, 10-15 judesių po treniruotės.</p>
<p><b>NUGAROS RAUMENYS</b></p> <p>Kojų šlaunų raumenis masažuokite iš visų pusių, iš viršaus, apačios ir šonų.</p>	<p><b>SĖDMENŲ RAUMENYS</b></p> <p>Užsėskite volą su viena puse sėdmens, kitos pusės koją užlenkta užsikelkite ant kitos tiesios kojos. Masažuokite 15-20 kartų.</p>
<p><b>VISI KOJŲ RAUMENYS</b></p> <p>Kojų raumenų masažas su volu yra labai paprastas. Uždėkite kojų raumens dalį, kurią norite masažuoti ant volo, kojas laikykite tiesias. Remkitės rankomis į grindis. Rankų pagalba „važinėkite“ ant volo.</p>	

# Elektroninių cigarečių „burtai“ moksleiviams

Aiškinimai, kad elektroninės cigaretės pavojingos ir kai kurie jų užpildai plaučiams ir sveikatai kenkia dar labiau nei įprastos cigaretės, jaunimo nelabai veikia. Jie nori būti madingi, neišsiskirti iš bendraamžių rato, nori būti suaugusiais ir patys priimti sprendimus – tai labai stiprus socialinis reiškinys. Dar daugiau, didžioji dalis jaunuolių, rūkančių elektronines cigaretes, to net nelaiko rūkymu arba teigia, kad jos mažiau kenksmingos nei įprastinės cigaretės. Garinimas – tampa tarsi gyvenimo būdu. Skonis, kvapas, spalvos, struktūrinių komponentų įvairovė, leidžianti susikurti individualų įrenginį, moksleiviams yra įdomu.

Įprastai įkliūviantys elektroninių cigarečių turintys moksleiviai yra 14–18 metų amžiaus, tačiau pasitaiko ir kur kas jaunesnių. Mokiniai džiūgaujama, kad tėvai nieko nesupras, nes garinamos elektroninės cigaretės sklaidžia saldų vaisinį kvapą, o ir ne visi tėvai žino, kaip atrodo vienkartinės ar daugkartinio pildymo elektroninės cigaretės. Mažai suaugusiųjų žino, kad į „atvirų talpų“ elektronines cigaretes galima įsipilti ne tik aromatizuotų skysčių, bet ir narkotinių medžiagų.

Pagal Lietuvos Respublikos įstatymus, asmenims iki 18 metų elektronines cigaretes yra draudžiama parduoti, garinti ir net turėti su savimi, taip pat yra nustatytas ir nuotolinės prekybos draudimas. Bet realybė iš to šaiposi ir elektroninių cigarečių paplitimas tarp Lietuvos nepilnamečių yra didžiulis. Labai gaila, kad ši rinka yra orientuota į vidurinės mokyklos moksleivius bei studentus, nes jaunas žmogus kur kas greičiau pripranta prie žalingų medžiagų ir įpročių.

Užsienyje atlikti tyrimai atskleis-



dė, kad dalis elektroninių cigarečių gali būti net žalingesnės nei tradicinės, mat viskas priklauso nuo užpildų. O jų yra daugiau nei 400 rūšių. Elektroninių cigarečių dūmuose aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų, kancerogeninių medžiagų, daugybė visokių stipriųjų ir kitų kenksmingų dalelių, keliančių pavojų ne tik rūkančiajam, bet ir aplinkiniams.

Nuo šių metų liepos mėnesio Lietuvoje nebus galima prekiauti elektroninėmis cigaretėmis ir naudoti jų pildykles su skysčiu, jeigu jame būtų kvapiųjų medžiagų ir skonių, išskyrus tabako kvapą ir skonį. Taip norima sumažinti Lietuvoje populiarėjančių elektroninių cigarečių pardavimus, nes jaunimas labiausiai renkasi švelnius uogų, saldanių, kramtomosios gumos, gaiviųjų gėrimų skonių ir kvapų skysčius. Dabar į rinką neleidžiama tiekti elektroninių cigarečių ir jų pildyklių su skysčiu, jeigu jame yra vitaminų, kofeino, taurino arba kitų priedų su stimuliuojamais junginiais. Draudžiami ir skysčiuose esantys priedai, nudažantys išsiskiriančias medžiagas, arba kurie nesudeginti turi kancerogeninių, mutageninių ir toksiškai veikiančių reprodukciją savybių.

Viena iš pagrindinių išiečių – kuo daugiau informacijos suteikti tėvams, kaip nustatyti, ar vaikas rūko elektronines cigaretes. Specifiniai fiziniai ir elgesio požymiai, rodantys, kad vaikas tapo „veiperiu“ (garina elektronines cigaretes): nepaaiškintamas saldus kvapas, sklindantis



nuo vaiko, padidėjęs troškulis, džūstančios lūpos, dažnas vaikščiojimas į tualetą, juodi paakiai, dažnai pasirodantis kraujas iš nosies, žaizdelės burnoje, rūkoriaus kosulys, nerimas, nemiga, drebulys, galvos skausmas ir svaigimas, įvairios keistos baterijos ir USB kabeliais kraunami įrenginiai randami tarp vaiko daiktų.

Nors tyrimų apie ilgalaikes elektroninių cigarečių rūkymo pasekmes dar trūksta, duomenų apie trumpalaikius jų rūkymo padarinius ir sukeltus simptomus daugėja. Nikotinas ir kitos toksiškos medžiagos, esančios elektroninių cigarečių skystyje, dėl savo kancerogeninio, kvėpavimo, inkstų bei nervų sistemas žalojančio poveikio, gali padaryti negrįžtamą žalą vaikų ir jaunimo sveikatai.

Sparčiai plintant elektroninėms cigaretėms, visuomenė turėtų nepasitikėti sklaidžiama prieštaringa, tyrimais nepagrįsta informacija ir atsižvelgti į Pasaulio sveikatos organizacijos bei kitų tabako kontrolės organizacijų skatinimą elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, nes jų saugumas ir vartojimo pasekmės, deja, nėra visiškai ištytos.

# Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems

Atsirado poreikis paruošti vieningas rekomendacijas dėl fluoridų kiekio dantų pastoje pagal amžiaus grupes, nes šiuo metu šalyje susidariusi situacija, kad gydytojai odontologai teikia pacientams skirtingas rekomendacijas ir dažnai nepagrįstas šiuolaikiniais mokslo įrodymais.

Valyti dantis vaikui reikia nuo pirmojo pieninio danties išdygimo. Įprastinei burnos sveikatos priežiūrai pakanka dantų šepetėlio ir dantų pastos. Valyti dantis dantų šepetėliu ir dantų pasta rekomenduojama du kartus per dieną: vieną kartą vakare prieš miegą ir dar vieną kartą kitą dienos metu. Higieninį dantų siūlą vartoti savarankiškai galima nuo 12 metų amžiaus. Vaikams iki 7–8 metų amžiaus dantis valyti turi tėvai. Iki 6 metų amžiaus vaikams jokie burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami. Vyresniems nei 6 metų amžiaus vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies atsiradimo riziką, skalavimo skysčiai skiriami tik kaip profesionalios fluoridų terapijos dalis. Šios rekomendacijos dėl fluoridų kiekio dantų pastoje galioja nepriklausomai nuo asmens gyvenamosios vietovės. Dantų fluorozės rizika nuolatiniams kandžiams ir pirmiesiems nuolatiniams krūminiams dantims yra iki 3 metų amžiaus, kitiems dantims – iki 8 metų amžiaus. Vyresniems nei 8 metų amžiaus vaikams ir suaugusiesiems dantų fluorozės atsiradimo rizikos nėra.

## 0–3 metų amžiaus vaikai

Vaikams su maža dantų ėduonies atsiradimo rizika reikėtų, tėvams pri-



žiūrint, valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Dantų pasta – tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus. Jei vaiko gyvenamosios vietovės geriamajame vandenyje yra didelis fluoridų kiekis, rekomenduojama vaikams su maža dantų ėduonies rizika naudoti dantų pastą, kurioje yra 500 ppm F. Po dantų valymo – išspjauti dantų pastos likučius, neskalausti. Vakare prieš miegą po dantų valymo – nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Vaikams su didele dantų ėduonies atsiradimo rizika, neįgaliems ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų, tėvams prižiūrint. Dantų pasta tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, neskalausti. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

## 3–6 metų amžiaus vaikai

Vaikams su maža dantų ėduonies atsiradimo rizika – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų, tėvams prižiūrint. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirmio dydžio. Po dantų valymo –

(Nukelta į 6 p.)

# Ar tikrai darželinukams reikalingi išmanūs įrenginiai?

Šiais laikais vis jaunesni vaikai susidomi informacinėmis technologijomis. Išmanieji įrenginiai vaiko gyvenime yra praktiškai visur: ne vienas iš jų atskelgęs ryte žiūri filmukus, vėliau nešasi į mokyklą ar darželį, žaidžia, ruošia namų darbus, netgi eidami miegoti pasiima į lovą. Ilgalaikis ir nuolatinis išmaniųjų technologijų naudojimas tiesiogiai veikia dar tik besivystantį vaiko organizmą: jo smegenis, laikyseną, regėjimą, savijautą, emocinę sveikatą; daro didžiulį neigiamą poveikį miego kokybei, socialiniams įgūdžiams, dažnu atveju sukelia priklausomybę.

Intensyviai naudojant išmaniųjų technologijų naudojimą, keičiasi ir žmonių elgesio modeliai. Didžiausias poveikis jaučiamas jautriausioje visuomenės dalyje – tarp vaikų, kuriems būtent šiuo laikotarpiu vystosi emocinė ir socialinė raida.

Priklausomybė išmaniesiems prietaisams išsivysto palaipsniui, reguliariai juos naudojant, ypač žaidžiant žaidimus. Vaikai žaidžiami patiria malonumą, todėl prašomi nenaudoti išmanaus įrenginio visada jaučia nerimą arba pyktį.



Žaidimų išmaniaisiais įrenginiais metu vaiko smegenys išskiria dopaminą. Dopaminas – tai hormonas, žmogaus organizme stimuliuojantis pasitenkinimo jausmą. Mokslinių tyrimų duomenimis, žaidimų išmaniaisiais įrenginiais metu išsiskiria panašus kiekis dopamino, kaip vartojant narkotiką amfetaminą. Daugeliu atvejų atrodo nieko blogo, kad vaikas žaidžia žaidimus išmaniuoju įrenginiu ir patiria džiaugsmą. Tačiau ilgai vaikas pripranta prie tokio laisvalaikio praleidimo

(Nukelta į 6 p.)

**KADA:**  
NUO KOVO 30 D.  
TREČIADIENIAIS

**I gr. 16:30**  
**II gr. 17:40**

**KUR:**  
Prie Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centro, Parko g. 5A, Balbieriškis

**NEMOKAMI**  
**ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO**  
**MOKYMAI**

- Užsiėmimų metu rekomenduojama dėvėti nevaržančią, neslidžiu padu avalynę, patogią aprangą bei turėti buteliuką vandens.
- Mokymų metu šiaurietiško ėjimo lazdas suteiksime.

**Būtina išankstinė registracija**  
tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79 995  
el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

**KADA:**  
ANTRADIENIAIS  
14:30 VAL.

**KUR:**  
Prienu r. Išlaužo pagrindinės mokyklos stadionas, Mokyklos g. 1, Išlaužas

## VĖJARAUPIŲ GALIMA IŠVENGTI

**SIMPTOMAI**

- Sutrikęs miegas
- Galvos skausmas
- Apetito stoka
- Karščiavimas
- Bėrimas ant veido, plaukuotos galvos dalies, liemens, rankų, kojų
- Pūslės ant odos, dažai
- Niežulys

**UŽSIKREČIAMA**

Užsikrečiama nuo sergančiojo vėjaraupiais oro lašeliniu (kai asmuo čiaudį, kosė ja), retai – tiesioginio kontakto būdu. Jis gali apkrėsti aplinkinius 2 dienas prieš išbėrimą, visą bėrimo laikotarpį ir 5 dienas po paskutinio jo bėrimo atsiradimo. Susidariusi žaizda, nuo ligojo jau neužsikrečiama.

**JUOSTINĖ PŪSLELINĖ**

Persirgus vėjaraupiais, lieka ne tik ilgalaikis imunitetas, tačiau visam gyvenimui nugaros smegenų mazguose išlieka ir šią užkrečiamąją ligą sukeltantis virusas, galintis pasireikšti juostine pūslėline.

Juostinė pūslėlinė – tai virusinė infekcija, pasireiškianti skausmu ir pūslėliniu bėrimu pažeisto nervo inervuojamoje vietoje, dažniausiai būdinga vyresnio amžiaus, susilpnėjusių imunitetu pasijūmintiems asmenims po persišaldymo, streso ar kitų faktorių poveikio.

**PREVENCIJA**

Atsižvelgus į galimas vėjaraupių komplikacijas, ateityje gresiančią juostinę pūslėlinę bei sutrikdytą socialinį aktyvumą dėl nelankomų ūgdymo įstaigų ar nedarbingumo dienų, rekomenduojama taikyti efektyviausią šios virusinės infekcijos prevenciją – skiepijimą.

Susirgimų po pilno pasiskiepijimo pasitaiko ypač retai, įprastai tokiais atvejais simptomai būna lengvesni, galima ligos eiga be niežtinčių pūslėlių, o tik su raudonomis dėmelėmis, kartais be karščiavimo.

Lietuvoje nuo vėjaraupių skiepijami savo lėšomis. Tiek vaikų ir paauglių, tiek suaugusiųjų skiepijimo schema įprastai sudaro dvi dozes. Rekomenduojama skiepytis visiems asmenims, kurie nesirgę ir yra vyresni nei 9 mėn. amžiaus.

Vėjaraupių vakcina negalima skiepyti nėščiąjų. Dėl kitų galimų skiepijimo kontraindikacijų būtina pasitarti su gydytoju.

# Išmanusis telefonas ir planšetė: draugas ar priešas?

Kovo 22 d. su Prienų r. Jiezno gimnazijos 1 ir 3 klasės mokiniais visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Girmantė Mažeikienė kalbėjosi tema „Išmanusis telefonas ir planšetė: draugas ar priešas?“.

Užsiėmimo metu buvo aptarta, kas yra ekrano laikas, kiek laiko per dieną reikėtų skirti telefono, planšetės, kompiuterio bei televizoriaus žiūrėjimui ir žaidimams. Suradome daug teigiamų dalykų, dėl kurių išmanieji prietaisai gali praversti kasdien, tačiau išskyrėme ir tuos dalykus, dėl kurių turėtų būti laiku padėti į vietą. Vaikai noriai dalinosi savo patirtimi ir sutiko, kad reikia palaikyti gerus santykius su savo šeimos nariais, turi pareigą mokytis, laiku eiti į mokyklą, suprasti savo jausmus, turi skirti laiko ramiai pavalgyti, būti aktyviems ir daugiau leisti laiko gamtoje su draugais ir šeima. Taip pat būtina leisti pailsėti akims. Pamokėles pabaigoje atlikome akių mankštelę.



# Šiaurietiškojo ėjimo mokymai Prienų rajone

Nuo kovo 15 d. Prienų rajone startavo šiaurietiškojo ėjimo mokymai Išlauže ir nuo kovo 22 d. – ir Prienų mieste.

Antradieniais Išlaužo pagrindinės mokyklos stadione renkasi žin-geidžiausių moterų ir vyrų būrelis, kurie labai nori išmokyti taisyklingos ėjimo technikos. Prienuose susitiko-me su senjorėmis, kurios vis tobulina savo ėjimo įgūdžius. Jeigu norite, kad ir Jūsų seniūnijoje vyktų šiaurietiškojo ėjimo mokymai, susisiekite tel. 8 678 79 995, ir mes būtinai atvyksime.



# Kaip kontroliuoti nerimą ir pyktį?

(Atkelta iš 3 p.)

**Tie patys fiziologiniai simptomai.** Kai esate piktas ar sunerimęs, jūsų kūnas išskiria hormonus, tokius, kaip kortizolis ir adrenalinas, kurie paruošia jus „kovoti arba bėgti“. Nerimo ar pykčio metu galite patirti greitą širdies plakimą, krūtinės spaudimą, raumenų įsitempimą, karščio antplūdžius, įtampos sukeltą galvos skausmą, virškinimo trakto simptomus. Įprastomis aplinkybėmis šie simptomai greitai išnyksta. Vis dėlto, jeigu nuolat patiriate sunkumų kontroliuoti pyktį ar nerimą, itin dažnas šių hormonų išsiskyrimas gali sukelti rimtesnių sveikatos problemų.

**Poveikis sveikatai.** Jei pyktis ir nerimas sunkiai valdote, arba, jei kiti žmonės sako, kad turite nerimo ir pykčio valdymo problemų, gali būti tinkamas laikas kreiptis pagalbos. Per didelį pyktį ir nerimą gali pakenkti jūsų psichinei ir fizinei sveikatai. Pavyzdžiui, mokslininkai nustatė, kad dažniau pyktį išreiškia ir pasirašiau jį kontroliuoja nuo nerimo sutrikimų kenčiantys suaugusieji ir vaikai. Kiti tyrimai parodė, kad per didelis nerimas ir pyktis gali sukelti tokius negalavimus: galvos skausmą, širdies ligas, nuovargį, aukštą kraujo spaudimą, nemigą, plaučių proble-

mas, pabloginti astmą.

**Daugelis būdų, padedantys valdyti nerimą, taip pat sumažina ir pyktį. Keletas tokių:**

**Lėta ir giliai kvėpuokite.** Jei kas nors jums kelia stresą, nerimą ar diskomfortą, pasitraukite iš tos aplinkos, pavyzdžiui, išeikite iš kambario. Raskite ramią erdvę ir skirkite sau laiko stresui sumažinti. Galite pabandyti giliai kvėpuoti – keturias sekundes lėtai giliai įkvėpkite per nosį. Išvaizduokite, kad užpildote plaučius iš apačios į viršų, kad jie būtų kuo pilnesni oro. Sulaukite kvėpavimo iki tol, kol mintyse suskaičiuosite iki trijų, o tada švelniai iškvėpkite per burną suskaičiuodami iki šešių. Lėtas, gilus kvėpavimas sumažina fiziologinius nerimo ir pykčio simptomus, padeda atsipalaiduoti.

**Mankštinkitės gryname ore.** Gali padėti fizinė veikla, pavyzdžiui, bėgimas ar važinėjimas dviračiu. Mankštindamiesi mes susikoncentruojame į savo kūną, dėl to nebelieka laiko nerimastingsoms ir piktomis mintims. Judėjimas ir buvimas lauke padeda pagerinti nuotaiką. Tai skatina tokių neuromediatorių, kaip endorfinas, oksitocinas ir serotoninas, išsiskyrimą, dėl ko mes jaučiamės pozityvesni. Tyrimais nustatyta, kad pasportavus 20 min. ir daugiau, sumažėja jaučiamas nerimas ir pyktis.

Taip pat nustatyta, kad sportuojantys gamtoje žmonės yra laimesni.

**Užsirašykite savo mintis.** Nesvarbu, ar turite dienoraštį, ar savo mintis užsirašote telefone, rašymas gali būti geras būdas išreikšti visas nerimastingsas ar piktas mintis. Užrašant šias mintis ant popieriaus ar į telefoną, žmogus gali nuo jų išsilaivinti, nes sukuriama tam tikras atstumas tarp jūsų ir jūsų minčių.

**Klausykitės ramios muzikos.** Skirtingos rūšies muzika turi skirtingą poveikį žmonėms. Jei norite sumažinti nerimą ir pyktį, klausykitės „relaksacinės“ muzikos. Tokia muzika apibūdinama, kaip rami, lėta, pasikartojanti, jos ritmas panašus į atsipalaidavusio žmogaus širdies ritmą (60–80 dūžių per minutę). Tokia muzika pasižymi žemais tonais ir nėra laikoma triukšminga (50–65 dB).

**Skirkite laiko poilsiui.** Kai jaučiatės fiziškai arba emociškai išsekę, tai gali neigiamai paveikti jūsų nuotaiką bei psichinę sveikatą. Atminkite, jog nusipelnėte rūpintis savimi. Tai neparastai svarbu jūsų kūnui ir protui. Gerai išsimiegokite, sveikai maitinkitės ir dažniau darykite tai, kas suteikia jums džiaugsmo.

Išmokę valdyti savo jaučiamą nerimą ir pyktį, gyvensite ilgiau ir laimingiau!

# Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems

(Atkelta iš 5 p.)

Išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Vaikams su didele dantų ėduonies atsiradimo rizika, neigiamais ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų, tėvams priežiūrint. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

**Vyresni nei 6 metų vaikai ir suaugusieji**

Vaikams ir suaugusiesiems su maža dantų ėduonies atsiradimo

rizika – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1–2 cm. Po dantų valymo – išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Vaikams ir suaugusiesiems su didele dantų ėduonies atsiradimo rizika, neigiamais ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams ir suaugusiesiems – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1–2 cm. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo, nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Informacijos šaltinis: <https://odontologurumai.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](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Internetu: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienuvsb/>

## INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Iona Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Asta Gataveckienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rolanda Rainytė**

## Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, **Eglė Orechovienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė** Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

# Ar tikrai darželinukams reikalingi išmanūs įrenginiai?

(Atkelta iš 5 p.)

formos, ir po truputį įprasti žaislai bei veiklos pradeda nebedominti. Dažnu atveju vaikai, kurie nuo pat mažens daugiau laiko leisdavo prie ekrano negu užsiimdavo su jo amžiumi skirtais realiais žaislais ar veiklomis, netekę galimybės naudotis išmaniuoju įrenginiu jaučia stiprų nerimą, pyktį arba tampa itin uždari, nebendruojantys.

Mokslinių tyrimų duomenimis, ikimokyklinio amžiaus vaikų buvimas prie ekranų ypač siejasi su elgesio bei emocijų sutrikimų rizika. Todėl siekiant geros vaikų emocinės raidos ir didinant jų elgesio reguliaciją, būtina riboti buvimą prie ekranų laiką. Išmanūs įrenginiai gali atrodyti labai gera priemonė vaikų užimtumui, tačiau taip nėra.

Siekiant vaikams išmokyti tinkamo elgesio ir taip sumažinti galimas problemas ateityje, patariama vaikus nuo pat mažens mokyti ieškoti problemų sprendimo būdų, kartu įvardinti savo jaučiamas emocijas ir lavinti jas. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad vaikų buvimas su išmaniaisiais įrenginiais neigiamai veikia jų fizinį aktyvumą. Todėl vaikams itin svarbu kasdien mažiausiai po valandą būti fiziškai aktyviems, judėti, bėginti, žaisti sportinius žaidimus uždaroje patalpoje arba, esant galimybei, lauke.



## Individualios psichologo konsultacijos

NEMOKAMOS

**Reikia palaikymo sunkioje gyvenimo situacijoje?**

**Norite geriau suprasti save, savo situaciją, labiau pasitikėti savimi?**

**Norite lavinti savo stipriąsias asmenybės puses?**

- Konsultacijų metu pagalba teikiama asmenims jaučiantiems nerimą, liūdesį, stresą, pyktį, nesaugumo jausmą, vienišumą, patiriantiems sunkumų santykiuose su savimi ir kitais.

**Aktuali INFORMACIJA:**

- ✓ Konfidencialios konsultacijos. Gali būti teikiamos anonimiškai.
- ✓ Vyksta kontaktiniu ir nuotoliniu būdu.
- ✓ Teikiamos vaikams ir suaugusiesiems, šeimos nariams. Vaikai iki 16 metų konsultuojami gavus rašytinį vieno iš tėvų ar globėjo sutikimą.
- ✓ Vienam asmeniui teikiamos ne daugiau kaip 6 individualios konsultacijos.
- ✓ Vienos konsultacijos trukmė: 1-2 val.
- ✓ Konsultacijos vyksta darbo dienomis.

Užsiėmimui **VYKS:**

• Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)

Registracija tel. **8 640 51386**