Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Gera nuotaika bet kokiu oru

Pasibaigus vasarai, dauguma mūsų visu pajėgumu neriame į naujus darbus, projektus, veiklas, reikalaujame iš savęs daugiau negu įprastai, įsisukame į rutiną, kurioje visos mūsų valandos ir minutės suplanuotos iki paskutinės sekundės. Atėjus rudeniui, pokyčiai vyksta ir mūsų aplinkoje, krinta lapai, kinta klimatas, mažėja šviesių valandų skaičius paroje, trumpėja dienos, oras tampa lietingas, žvarbus, šaltas, vis dažniau apsiniaukęs. Dažnas mūsų net nepastebime, kad pradedame vis rečiau ir rečiau išeiti į lauką, mažiau fiziškai judame, užsidarome, randame daugybę pasiteisinimų ir būdų, kodėl derėtų likti namuose. Dėl to dažnas pajuntame, kad vis dažniau mus aplanko liūdesys, nuobodulys, susimąstymas, mūsų nuotaika tampa slogi, šis ilgą laiką besitęsiantis nuotaikos pablogėjimas medikų vadinamas sezoniniu afektiniu sutrikimu arba rudenine depresija. Kad ir kaip būtų sunku, negalima sau leisti blogoms emocijoms užvaldyti mūsų mintis. Štai keletas patarimų, padėsiančių įveikti slogią nuotaiką:

• **Vitaminas D.** „Saulės vitaminas“ veikia ne tik mūsų kaulus bei skeleto struktūrą, bet mūsų imuninę sistemą, kraujo spaudimą, nuotaiką, smegenų veiklą, padeda organizmui apsiginti nuo įvairiausių ligų.

• **Ruduo – derliaus metas.** Dabar pats metas organizmus aprūpinti įvairiais vitaminais ir reikiamomis maistinėmis medžiagomis. Tam puikiai tinka šviežios daržovės, vaisiai, uogos. Eksperimentuokite, pabandykite naujus receptus: gaminkite trintas sriubas, daržovių sultinius, troškinius, apkepus ir pyragus, ruoškite kvapnias arbatas ir kitus skanius ir sveikus dalykus.

• **Daugiau vaikščiokite lauke.** Tai naudinga ne tik fizinei sveikatai, bet ir psichoemocinei būklei. Nors saulės šiuo metu mažai, stenkitės jos gauti kuo daugiau. Pasivaikščiojimai lauke bet kokiu oru suteikia energijos, pakelia nuotaiką.

• **Vietoj sofos ir spurgų – svajonių įgyvendinimas.** Ruduo – puikus metas pradėti daryti tai, apie ką seniai svajojote, tačiau vis neatrasdavote tam laiko. Nesvarbu, kas tai būtų – kambario pertvarkymas, nauja veikla, dabar pats tinkamiausias laikas įgyvendinti savo svajones.

• **Laikykitės dienos režimo.** Patartina keltis ir eiti miegoti kasdien panašiu metu, būtinai pakankamai miegokite, ne mažiau kaip 8 valandas, nes miegas yra priemonė, padedanti atgauti jėgas ir atstatyti prarastus organizmo išteklius. Miego sąskaita neatlikite jokių veiklų.

Lietuva yra turtinga keturiais metų laikais, ruduo yra labai gražus metų laikas, todėl leiskite kuo daugiau laiko gryname ore, pasivaikščiokite parke per nukritusius medžių lapus, susitikite su draugais, aplankykite vietas, kurių nespėjote aplankyti vasaros metu. Tai skamba gan banaliai, bet dažnai apie tai pamirštame, ypač darganotomis, šaltomis rudens dienomis.

Ką daryti, jei rudenį aplanko liūdesys?

Ruduo – metų laikas, kai daugelį žmonių aplanko liūdna, prislėgta nuotaika. Medicinos tyrimai rodo, jog kas antras iš mūsų gyvenime patiria nors vieną vidutinės depresijos epizodą, o lengvos depresinės būklės pasitaiko visiems be išimties.

Pati liga – depresija – turi daug požymių: liūdesys, prislėgtumo jausmas, greitas nuovargis ir ašaros, savęs nuvertinimas ir menkavertiškumas, nepaaiškinamas nerimas ar pastovi įtampa. Neretai pacientui tampa sunku mąstyti, kalbėti, veikti, o veide sustingsta kančios išraiška. Sunkiais atvejais gali atsirasti ir savižudybės ar savęs žalojimo idėjos bei veiksmai.

Depresija sergančio žmogaus niekas nebedomina, jis tampa abejingas aplinkai, sutrinka pasitenkinimo, malonumo pojūčių išgyvenimas, dažnai atsiranda abejingumas maistui, seksui ir kt. Dažnai kamuoja nemiga, arba atvirkščiai – per didelis mieguistumas.

Šalia gali būti ir kitų būdingų depresijos simptomų: darbe tampa sunku susikaupti, ilgai atidėliojama darbo pradžia, sutrinka dėmesio koncentracija, aplanko įkyrios savęs kaltinimo mintys, niūrus ir pesimistinis ateities įsivaizdavimas. Depresijos būsenoje viskas matoma lyg per juodą uždangą – spalvos drumstos ir neryškios, pojūčiai atbukę, nėra jokios perspektyvos, planų.

Sergant depresija gali kankinti ir įvairūs nemalonūs kūno pojūčiai bei skausmai galūnėse, kakle, krūtinėje, vidaus organuose, dažnai sustiprėja nugaros, skrandžio negalavimai, tai taip vadinamas somatinis depresijos komponentas.

Savivaldybė	Absoliutus sk.	Reikšmė
Prienų r. sav.	206	79,4
Kauno r. sav.	295	30,8
Kaišiadorių r. sav.	168	56,5
Birštono sav.	33	80,6
Jonavos r. sav.	148	35,8
Kėdainių r. sav.	175	38,4
Raseinių r. sav.	109	34,5
Kauno m. sav.	1 104	38,3

1 pav. Sergamumas nuotaikos sutrikimais 10 000 gyv. Kauno apskrities savivaldybėse 2019 m. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Egzistuoja ir vadinamoji „atipinė depresija“ – nuotaika būna šiek tiek niūresnė ar net įprasta, o pacientas – atvirkščiai –gali būti perdėtai aktyvus. Toks žmogus lyg bėga nuo savo išgyvenimų, tačiau tuomet sustiprėja dirglumas, atsiranda impulsų kontrolės sutrikimai, pykčio priepuoliai, ypač sustiprėja nerimas, nemiga ir pan. Panašiai žmogus itin sunkią vidinę savijautą milžiniškomis pastangomis gali kompensuoti, o neretai ir nuslėpti net nuo pačių artimiausių žmonių, atrodyti linksmas ir pasitempęs, todėl depresija turi ir savo „besišypsantį veidą“. Šiais atvejais dažnai drauge būna ir kitų psichikos sutrikimų.

Depresijos priežastis aprašo kelios teorijos. Viena pagrindinių depresiją sieja su paveldimumu, manoma, jog tai genetiškai nulemtas smegenų veiklos biocheminės pusiausvyros sutrikimas. Sutrinka įvairių biologiškai aktyvių cheminių medžiagų (serotonino, noradrenalino, dopamino ir kt.) koncentracija galvos smegenyse. Pacientų šeimose dažnai yra žmonių, linkusių į nuotaikos sutrikimus.

Depresija gal atsirasti ir po patirtų įvairių skaudžių išgyvenimų: prievartos, praradimų, nusivylimų bei kitų psichologinių traumų.

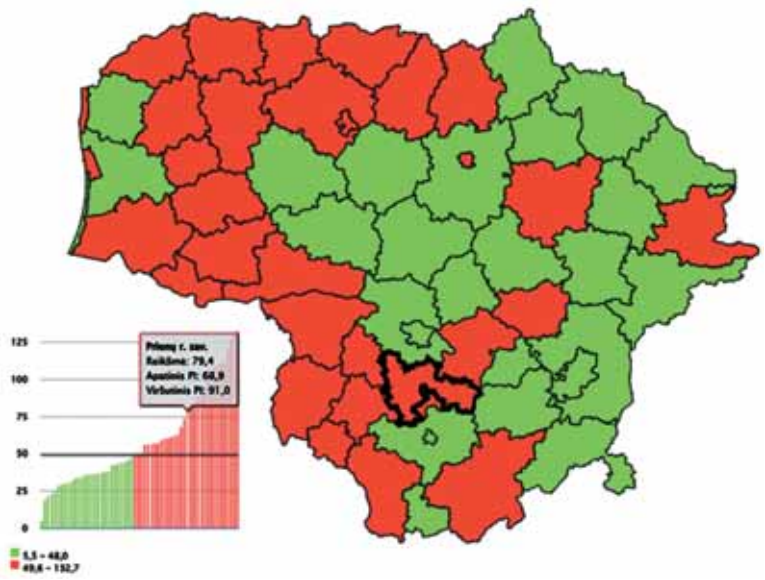
Kai kurie žmonės pasižymi taip vadinamu „depresiniu charakteriu“ – jie yra jautresni, lengviau pažeidžiami, sunkiau ištveria įvairias gyvenimiškas krizes, lėčiau iš jų išbrenda, dėl visų gyvenime nutinkančių nesėkmių linkę kaltinti pirmiausia save. Tačiau tuo pat metu šie žmonės gali būti labai supratingi, dėmesingi, ištikimi ir atsidavę draugai, bendradarbiai. Jie dažniau linkę sirgti nuotaikos sutrikimais.

Kiekvienam sveikam, patiriančiam depresiją žmogui po kurio laiko, dažniausiai po kelių savaičių, skausmingi išgyvenimai praeina ar susilpnėja tiek, kad jis sugeba atsitiesti, žvelgti į ateitį ir atgauna pasitikėjimą bei viltį.

Visai kas kita tuomet, jei gyvenimiškos krizės išprovokuoja tikrą klinikinę depresiją, ir žmogus suserga. Susirgę jau nebegali patys išlipti iš depresijos duobės. Artimieji dažniausiai pradžioje nesupranta, kaip blogai žmogus jaučiasi, ir laiko tokią būseną apsileidimu, reikalauja „suimti save į rankas“, „netingėti“. Tačiau apimtas depresijos žmogus pats jau nebegali nei susiimti, nei prisiversti ką nors daryti, todėl tenka kreiptis pagalbos į specialistus.

Kauno apskrityje sergamumas nuotaikos sutrikimais 2019 m. buvo didžiausias Birštono savivaldybėje, antroje vietoje yra mūsų – Prienų savivaldybė. Sergamumas 10 000 gyv. Prienų rajone – 79,4, t.y. 1,6 karto didesnis bei Lietuvoje – 48,8, tačiau lyginant absoliučiais skaičiais, Kauno miesto ir Kauno rajono savivaldybėse daugiausia buvo sergančiųjų atitinkamai 1104 ir 295, o Prienų rajone – 206 asmenys (1 pav.).

Prienų rajonas pagal sergamumo nuotaikos sutrikimais rodiklį patenka į sritį, kur situacija yra viena iš blogiausių. Lyginant rodiklį su visa Lietuva, matyti, kad didžiausias sergamumas nuotaikos sutrikimais fiksuojamas vakarinėje ir šiaurinėje Lietuvos dalyse (2 pav.).



2 pav. Sergamumo nuotaikos sutrikimais 10 000 gyv. Lietuvoje 2019 m. kartograma (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Žygis 530-osioms Jiezno metinėms paminėti

Spalio 15 dieną dalyvavome žygyje po Jiezno apylinkes. Šis 16-tasis žygis buvo skirtas paminėti 530-ąsias Jiezno metines.

Kartu su žygio dalyviais įveikėme 15 kilometrų atstumą, grožėdamiesi rudeniškai pasipuošusiomis Jiezno apylinkėmis, lankydami Jiezno krašto savanorių, kovojusių ir žuvusių už Lietuvos nepriklausomybę gimtąsias, žūties, palaidojimo vietas. Buvome vaišingai pasitikti vietinių gyventojų: sodybų šeimininkai pasitiko ne tik su vaišėmis nukrautais stalais, bet ir gyva muzika bei įdomiomis istorijomis. Vykdėme viktoriną, žygio dalyvius apdovanojome Prienų visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais. Baigę žygį vaišinomės žygeiviška grikių koše, o kiekvienas žygio dalyvis gavo po diplomą.

Paauglių lytinis gyvenimas – iššūkis tėvams

Šio straipsnio įžangai puikiai tinka liaudies išminties posakis „Maži vaikai miegoti neleidžia, dėl didelių – pats nemiegi“. Manau, šiam posakiui puikiai pritars paauglių tėvai – juk taip norisi, kad augantys vaikai pasiektų suaugusiųjų pasaulį sklandžiai, darydami teisingus sprendimus, kad nepatirtų nusivylimų ir skaudžių išgyvenimų. Šiame straipsnyje kalbėsime daugeliui tėvų pakankamai keblia, bet labai aktualia ir jautria paauglių lytinio gyvenimo tema.

Mūsų, lietuvių, tauta pakankamai konservatyvi. Kai kurios moralinės nuostatos yra giliai įsišaknijusios mūsų protuose ir širdyse: mūsų, šį straipsnį skaitančių mamų ir tėčių, seneliams ir galbūt netgi tėvams, moralinės nuostatos diktavo, jog moralu ir derama, kai lytinis gyvenimas pradedamas po santuokos. Taip buvo išvengiama daugelio su lytiniu gyvenimu susijusių problemų: santuokoje pradėjus lytinį gyvenimą ir gyvenant laimingą santuokinį gyvenimą, tikėtina, jog sutuoktinis ir bus vienintelis lytinis partneris, o tai itin sumažina riziką užsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis ligomis. Sutuoktiniams darniai sugyvenant tvirtoje santuokoje, mažėja krizinio nėštumo tikimybė. Beje, santuokos buvo sudaromos paprastai sulaukus bent jau aštuoniolikos metų amžiaus ir vėliau. Taigi, toks amžius veikiausiai ir buvo lytinio gyvenimo pradžia. Šiuo metu LR įstatymai „legalios“ lytinio gyvenimo pradžios ribą apibrėžia ties šešioliktuoju gimtadieniu. Statistikos duomenimis, tikėtina lytinio gyvenimo pradžia Lietuvoje yra 13–15 metų amžiaus, o būdami 19–20 metų vaikinai vidutiniškai būna turėję 4, o merginos – 3 lytinius partnerius. Taigi paauglių tėvams tenka pripažinti, jog pasaulis neįtikėtinai pasikeitė ir, norint savo vaikus sėkmingai palydėti į suaugusiųjų pasaulį, teks susidurti su visai kita realybe ir iššūkiais, nei mūsų pačių tėvams. Taigi kokie tie iššūkiai?

Pirmiausia, tėvams būna sunku pripažinti, kad lytinis gyvenimas pradedamas tokio jauno amžiaus. Nuo pat vaiko gimimo įpratę dalintis džiaugsmais ir rūpesčiais su savo artimaisiais, čia sutrinkame ir bijome būti nesuprasti ir netgi sugėdinti. Lietuvoje nuo 2016 metų rugsėjo mėnesio visos mergaitės, kurioms sukanka 11 metų, yra nemokamai skiepijamos nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV) tipų, kurie yra pagrindinė gimdos kaklelio vėžio priežastis. Šios klastingos, lytiniu keliu plintančios ligos diagnozę kasdien Lietuvoje išgirsta dvi moterys. PSO duomenimis, per pastaruosius 30 metų jaunų moterų, sergančių gimdos kaklelio vėžiu, padidėjo trečdaliu. Kadangi, paprastai tol, kol įvyksta vėžiniai pakitimai, praeina keliolika metų, galima pagrįstai daryti prielaidą, kad šios jaunos moterys ŽPV užsikrėtė paauglystėje. Tai patvirtina ir moksliniai tyrimai: 74 proc. ŽPV atvejų užsikrečiama 15–24 metų amžiaus. Vyrai taip pat užsikrečia ŽPV. Jiems šie virusai sukelia išangės, varpos, burnos, ryklės, gerklų, liežuvio šaknies ar net seilių liaukų bei tonzilių vėžį. Skiepai nuo ŽPV yra efektyvi priemonė. Skiepijant ŽPV vakcinomis, moterys yra apsaugomos daugiau kaip 90 proc. nuo ikivėžinių pažeidimų atsiradimų, o visų gimdos kaklelio vėžio atvejų galima išvengti iki 75 proc. Tačiau, kad vakcina pasiektų geriausią efektą, reikia, jog būtų pasiskiepijama dar prieš pirmą kontaktą su ŽPV, kuris galimas ir pirmųjų lytinių santykių metu. PSO rekomenduoja skiepyti mergaites ir berniukus sulaukus 9–13 metų amžiaus. Lietuvoje kol kas nemokamai skiepijamos tik mergaitės. Pasirinktas PSO rekomenduojamo amžiaus vidurkis – 11 metų, taipogi atsižvelgiant į statistinius duomenis, siekiant tai atlikti iki tikėtinos lytinio gyvenimo pradžios. Lietuvoje pastaraisiais metais paskiepijama apie 70 proc. tinkamo amžiaus skiepui mergaičių. Galbūt dalis likusių 30 proc. neskiepytų mergaičių tėvų tiesiog nelinkę skiepyti savo vaikų, tačiau vis dar pasigirsta gėdijimų, kad skiepyti vienuolikmetes nuo lytiniu keliu plintančių ligų yra nederama, kad taip skatinama ankstyva lytinio gyvenimo pradžia. Taip pat

(Nukelta į 5 p.)

Kaip sustiprinti savo psichinę sveikatą?

Daugelis žmonių pasaulyje kasdien patiria įvairių psichinės sveikatos problemų, įskaitant stresą ir nerimą, menką savigarbą, valgymo sutrikimus, nesantaiką šeimose ir kt. Tačiau per 2,5 metų koronoviruso sukeltos pandemijos šie psichologiniai iššūkiai dar labiau sustiprėjo.

Kaip jūs įvertintumėte savo emocinę sveikatą šiandien? Ar pakankamai rūpinatės savimi? Ar daug jūsų gyvenime kančios? Ar didžiuojatės tuo, kad daug dirbate, nors iš tiesų esate išsekę? Ar slepiate depresiją ir nerimą, kad apsaugotumėte artimuosius?

Pateikiame šešis paprastus būdus, kurie padės pagerinti savo ir artimųjų psichinę sveikatą.

Kas rytą padėkokite už tris dalykus

Su kokia emocija pabusite ryte, tokia bus visa jūsų diena. Tad pasirūpinkite savo emocine sveikata dar lovoje, kol jūsų pėdos dar nepalietė grindų. Vietoj to, kad ryte skubėtumėte naršyti naujienas po socialinius tinklus, kelis kartus giliai įkvėpkite–iškvėpkite ir pagalvokite bent apie tris dalykus, už kuriuos esate dėkingi, pavyzdžiui, už sutuoktinį, darbą, sveikatą arba tiesiog gražų orą, puikų vaizdą pro langą, o gal tiesiog už tai, kad galite kvėpuoti.

Galite perskaityti gražią ištrauką iš jūsų mėgstamos psichologinės ar kitos knygos, kuri jus gerai nuteikia. Toks elgesys jus paruoš visai dienai. Nors joje galbūt bus pakankamai įtampos ar streso, tačiau jausitės ramesni ir jau mokėsite per daug visko nesureikšminti.

Atminkite, kad daugelis dalykų, stiprinančių fizinę sveikatą, taip pat gerina ir emocinę savijautą. Tai, ką kasdien valgote ir geriate, daro įtaką ir emocinei bei psichinei sveikatai. Ir atvirkščiai – tai, kokią informaciją į save kasdien kraunate, veikia mus ne tik emociškai, bet ir fiziškai.

Atsiribokite nuo proto kuriamų žaidimų

Kai esate susirūpinę ar prislėgti, aplinkui nieko daugiau nematote, nes susitapatinate su savo mintimis. Protas kuria nesibaigiančius problemų scenarijus, todėl įsisukate tarsi į užburtą ratą. Nerimas, rūpesčiai

(Nukelta į 5 p.)

Meningokokinė infekcija – klastinga liga

Šaltuoju metų sezonu mūsų organizmas dažniau susiduria su įvairiais virusais ir bakterijomis. Tačiau trūkstant vitaminų ir saulės šviesos, mūsų imunitetas pamažu silpnėja ir organizmas ne visada pajėgus susitvarkyti su užklupusiais mikroorganizmais, dėl tos priežasties ir susergame. Dažniausiai ligos eigai būna būdingi bendri simptomai: temperatūra, nuovargis, galvos skausmas ir t.t., bet kartais ūmi ligos eiga mus priverčia sunerimti, todėl labai svarbu laiku atpažinti simptomus ir greitai reaguoti.

Viena iš tokių pavojingų ligų yra **meningokokinė infekcija** – tai ūmi bakterinė liga, kurią sukelia bakterija ***Neisseria meningitidis***. Apie šią ligą plačiai kalbama ir jos bijomasi dėl sunkių jos formų – žaibinio sepsio (kraujo užkrėtimas) ir pūlingo meningito (smegenų dangalų uždegimas), kurios neretai baigiasi mirtimi ar sunkiomis komplikacijomis. Lietuva yra karštasis meningokoko B sukeltos infekcijos taškas Europoje – rizika susirgti Lietuvoje yra didžiausia. Todėl, jei vaikas ar suaugęs žmogus karščiuoja, labai blogai jaučiasi ir nėra jokių kitų simptomų, svarbu nuolat tikrinti, ar neatsirado grėsmingas meningokokinės infekcijos požymis – hemoraginis bėrimas.

Šia infekcija užsikrėsti galima oro lašeliniu būdu per kvėpavimo takus. Užsikrėsti galima ir nuo sergančiojo, ir nuo sveiko bakterijų nešiotojo, kuris nejaučia jokių simptomų: jiems kosint ar čiaudint bakterijos patenka į aplinką, jomis gali užsikrėsti aplinkiniai. Po kontakto susergama po 1–10 dienų. Meningokokinė infekcija labiausiai mėgsta rudens-pavasario sezonus. Tai galima paaiškinti tuo, kad šaltuoju metų laiku dažniau būnama uždarose patalpose, kur artimesni kontaktai. Taip pat šį sezoną mėgsta ir kitos infekcijos, kurios pažeidžia nosies ir burnos gleivines, taip sudarydamos sąlygas lengviau į organizmą patekti meningokokui. Dažniausiai šia liga serga vaikai iki 5 metų, kiti, tačiau žymiai mažesni, ligos sergamumo pikai yra tarp paauglių ir jaunų suaugusiųjų bei vyresnių nei 75 metų žmonių. Taip pat ši liga pavojinga žmonėms, sergantiems virusinėmis kvėpavimo takų infekcijomis, turintiems nusilpusį imunitetą, nuolat patiriantiems daug streso.

Meningokokinė infekcija vaikui. Meningokokinės infekcijos labai bijo mažų vaikų tėvai, nes ji pavojinga gyvybei ir labai greitai progresuoja. Todėl neretai pasireiškus bent vienam simptomui (karščiavimui, vėmimui, bėrimui), labai išsigąsta. Meningokokinės infekcijos pagrindinis požymis yra aukšta temperatūra (39–40°), kurios beveik neveikia vaistai nuo temperatūros, jai nukritus vaikas jaučiasi blogai. Tuo tarpu virusinės infekcijos atveju temperatūrai nukritus vaiko būklė pagerėja.

Vėmimas – meningito atveju po vėmimo nepagerėja, nes tai – centrinės kilmės vėmimas, kuris vyksta dėl smegenų dirginimo, tuo tarpu žarnyno infekcijų atveju, išsivėmus ir ištuštinus skrandį, vaikas jaučiasi geriau.

Bėrimas – paspaudus neišnyksta, tuo tarpu alerginių, virusinių infekcijų atveju bėrimas paspaudus išblyksta. Pagrindinis kraujo užkrėtimo požymis yra hemoraginis bėrimas. Pirmieji bėrimo elementai paprastai atsiranda ant sėdmenų ir šlaunų, nors jie gali būti ir kitoje kūno vietoje. Nuo kitų bėrimų hemoraginį galima atskirti pagal tai, kad, jį paspaudus, jis neišnyksta – būna teigiamas stiklinės mėginys (stiklinės testas): nestipriai paspaudus bėrimą stikline ar kitu stikliniu indu, bėrimas neišblyksta ir persišviečia per stiklą.

Bėrimas yra netaisyklingos formos, įvairaus dydžio, kartais primena žvaigždėtą dangų, todėl vadinamas žvaigždiniu bėrimu. Bėrimo intensyvumas būna įvairus: nuo pavienių, vos įžiūrimų bėrimo elementų iki gausių hemoragijų. Labai pavojingas simptomas – greitas hemoraginio bėrimo plitimas pirmosiomis ligos valandomis. Įtarus meningokokinę infekciją, reikia nedelsti ir kuo skubiau vykti į gydymo įstaigą. Diagnozė patvirtinama atlikus kraujo, smegenų skysčio (jei yra meningito simptomai) bendruosius ir bakteriologinius tyrimus.

Kaip išvengti meningokokinės infekcijos?

Meningokokas žūva nuo įprastų dezinfekcijos priemonių ir yra neatsparus aplinkos poveikiui. Meningokokinės infekcijos galima išvengti, laikantis šių bendrosios higienos principų:

- Reguliarus patalpų vėdinimas ir valymas drėgnu būdu;
- Tinkamas rankų plovimas;
- Kosint ar čiaudint, prisidengti nosį ir burną;
- Asmenims, kurie glaudžiai kontaktavo su sergančiuoju meningokokine infekcija, rekomenduojama antimikrobinė profilaktika, kurią paskiria šeimos gydytojas, ir savo ar savo vaiko sveikatos būklės stebėjimas.

Skiepai nuo meningokokinės infekcijos.

Pati patikimiausia priemonė, siekiant išvengti meningokokinės infekcijos, tai skiepijimas meningokokinėmis vakcinomis. Lietuvoje ir Europoje yra galimybė pasiskiepyti nuo dažniausiai ligas sukeliančių meningokokinės infekcijos tipų: A, B, C, Y ir W. Europoje dažniausiai ligas sukelia B ir C tipo meningokokai. Lietuvoje gyvenantiems žmonėms aktualiausias yra B tipo meningokokas, nes būtent šis tipas yra dažniausias.

Informacijos šaltinis: http://www.ulac.lt

Antibiotikus vartokime atsakingai

Pastaraisiais metais visame pasaulyje opia visuomenės sveikatos problema tapo per didelis antibakterinių medžiagų vartojimas.

Antibiotikai – vaistinės medžiagos, kurios slopina bakterijų augimą arba jas užmuša. Antibiotikais pastaruoju metu yra vadinamos ne tik natūraliu būdu iš mikroorganizmų, gyvulių ar augalų gautos, bet ir sintetiniu būdu pagamintos antibakterinės medžiagos.

Antimikrobinis atsparumas – tai mikroorganizmų (bakterijų, virusų, grybelių) savybė išvengti jų gyvybei pavojingo antimikrobinių medžiagų poveikio.

Aktualiausia problema sveikatos apsaugoje yra antibakterinis atsparumas – bakterijų atsparumas antibiotikams. Antibiotikai vartojami ne tik sveikatos, tačiau ir žemės ūkio, ir gyvulininkystės srityse, o atsparios bakterijos plinta ir už gydymo įstaigų ar ūkių ribų – jų galima aptikti vandenyje, dirvožemyje, gyvūnų organizmuose.

Kada reikia vartoti antibiotikus?

Antibiotikai veiksmingi gydant tik bakterines infekcijas, tačiau visiškai netinkami virusinių infekcijų gydymui. Jie nesustabdo virusų plitimo. Netinkamas antibiotikų vartojimas didina atsparumo antibiotikams atsiradimo riziką. Viso to pasekmė ateityje – galime neturėti veiksmingo gydymo ligoms, kurias sukelia bakterijos.

Prieš vartojant antibiotikus visada reikia pasitarti su gydytoju. Antibiotikų vartojimas, sergant peršalimu ar gripu, nėra naudingas, nes neveikia virusinių infekcijų.

Be to, galimi šalutiniai reiškiniai, tokie, kaip viduriavimas, pykinimas ar odos bėrimas. Antibiotikų vartojimas gydant švelnias bakterines ligas, tokias, kaip sinusitas, gerklės skausmas, bronchitas, kaklo skausmai, nėra būtinas iki tol, kol jūsų imuninė sistema yra pajėgi kovoti su infekcija.

Daugumą simptomų galima sušvelninti/sumažinti nereceptinių vaistų vartojimu. Antibiotikų vartojimas nepalengvins gripo ar peršalimo simptomų ir nepadės pasveikti greičiau.

Kaip reikia vartoti antibiotikus? Antibiotikų vartojimas kelia riziką atsirasti bakterijų atsparumui, todėl itin svarbu nevartoti antibiotikų dėl klaidingų nuostatų ar netinkamai;

Antibiotikus vartoti tik paskyrus gydytojui ir pagal nurodymus, siekiant išlaikyti jų veiksmingumą ateityje;

Negalima vartoti antibiotikų likučių. Jei po gydymo kurso jums liko antibiotikų likučių, neišmeskite (nuneškite į vaistinę).

Kodėl reikia vartoti antibiotikus atsakingai?

Antibiotikai praranda savo veiksmingumą tokiu tempu, kurio nebuvo galima numatyti dar prieš penkerius metus. Jeigu antibiotikai bus vartojami tokiais pačiais kiekiais kaip dabar, Europa grįš į laikus be antibiotikų, kuomet įprastos bakterinės infekcijos, tokios, kaip pneumonija, gali tapti mirtinomis. Nevartokime antibiotikų be priežasties ar netinkamai. Visada klausykite gydytojo nurodymų, kaip ir kada vartoti antibiotikus, siekiant išlaikyti jų veiksmingumą ateityje.

Savigyda antibiotikais

Antibiotikams atsparios bakterijos yra pavojingos visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ar šalies, nes gali sukelti infekcijas, kurios yra sunkiai gydomos.

Jeigu vartosime antibiotikus dažnai ir netinkamai, mes prisidėsime prie antibiotikams atsparių bakterijų, kurios yra viena iš svarbiausių sveikatos problemų pasaulyje, didėjimo. Jeigu dėl tam tikrų priežasčių jums, jūsų vaikams ar kitiems šeimos nariams reikės antibiotikų, jie gali būti neveiksmingi. Savigyda antibiotikais yra neatsakingas antibiotikų vartojimas. Tik gydytojas, įvertinęs ir nustatęs ligą, gali nuspręsti, ar jums reikės antibiotikų.

10–15 minučių mankšta daro stebuklus: kada geriausia mankštintis ir kokius pratimus pasirinkti?

Visi puikiai žinome, kad mankštintis yra gerai, tačiau retas kuris randame jai pakankamai laiko. Tačiau, pasirodo, tam ir nereikia daug laiko, o nauda – daug didesnė, nei įsivaizduojame. Specialistai teigia, jog yra tempimo pratimų, kuriuos saugiai galima atlikti ir namuose.

Treniruotė „Rinkis gyvenimą“. Rytinė mankšta pakeičia kavą

Mūsų kūnui nėra įprasta didžiąją dalį dienos sėdėti, ir visi pasiteisinimai, kad sportui nėra laiko, subliūkšta, kai žmonės, pradėję sportuoti, pajunta visai kitokią gyvenimo kokybę. Jeigu vakarais treniruotei iš tiesų nėra laiko, galima sportuoti per pietus ir tikrai visada galima rasti laiko trumpai mankštai ryte. Įpratę kasdien daryti rytinę mankštą, tarsi prailginame dieną, pagreitiname medžiagų apykaitą, pageriname kraujotaką ir visų organų veiklą, įšildome kūną bei gauname puikią žvalumo dozę.

Rytinė mankšta neturėtų būti labai intensyvi – ji turi tik apšildyti kūną. Taip pat, kaip ir treniruotės pietų metu – nereikia nuvarginti kūno, kurio dar laukia dienos krūvis. Treniruotė turi tiesiog apšildyti kūną – šiam tikslui tinka tempimo pratimai, posūkiai, galūnių judesiai ir pan. Dienos mankštos metu reikėtų atpalaiduoti kūną ir įdarbinti arba pratempti „užsisėdėjusius“ – klubus, nugarą, sėdmenis. Vakare galima rinktis intensyvias treniruotes. Kaip derinti pratimus sėdimą darbą dirbantiems žmonėms: reikėtų atkreipti dėmesį į pilvo raumenis, nes nuo sėdėjimo paprastai jie būna ir įsitempę ir šiek tiek nusilpę, tačiau iš esmės judesiai turi apimti visą kūną, viskas turi būti pajudinta – nuo didžiųjų sąnarių iki kojų ir rankų pirštų.

Renkantis pratimus būtina atsižvelgti į savo kūno ypatumus. Pavyzdžiui, žmogus nori daryti jėgos pratimus, o jo raumenys nuo sėdėjimo ir taip sutrumpėję. Kad po tokios treniruotės jie dar labiau nesutrumpėtų, pirmiausia reikėtų juos pratempti, kad jie įgautų daugiau amplitudės ir galios. Tik subalansavus kūną, galima pereiti prie norimo sporto. „Mankštos metu svarbu derinti jėgos ir tempimo pratimus – kad raumenys gautų krūvio ir būtų pratempti. Nėra geras pasirinkimas, kai vieną dieną žmogus daro tik tempimo pratimus, kitą dieną visos mankštos metu dirba su svoriais. Tempimo pratimai būtini bet kokios mankštos metu, nes jie neleidžia sutrumpėti ir susitraukti raumenims. Taigi mankštos metu reikia derinti ištvermės, jėgos, lankstumo ir pusiausvyros pratimus.

Ar užtenka 15–20 minučių? TAIP. Pasirinkus pratimus, kurie jungia kuo daugiau raumenų grupių, įmanoma išjudinti visą kūną, kad mes pasijustume gerai, o tai ir yra svarbiausias rytinės mankštos tikslas. Tiesiog kiekvienas pratimas bus kartojamas mažiau kartų. Pusvalandis ar valanda, aišku, būtų geriau, bet ne kiekvienas gali sau tai leisti. Patariame rasti laiko trumpai mankštai ir darbo metu, juolab kad daugumą tempimo pratimų galima atlikti tiesiog darbo vietoje.

Tyrimai rodo stulbinamus rezultatus. Pasak tyrimų, vienkartinis 30 minučių fizinis aktyvumas arba reguliarus pajudėjimas po 10 minučių darbo metu kas dvi valandas, pavyzdžiui, pasivaikščiojimas, nuėjimas iki virtuvės atsigerti arbatos, pasirąžymas ar tiesiog 5–10 min. darbas prie kompiuterio stovint, dėmesio koncentraciją padidina apie 10 proc., darbinę atmintį – 15 proc. Rekordiškai pagerėja nuotaika – apie 30 proc.

Judėkite, šypsokitės ir būkite energingi bei sveiki.

Kaip teisingai prižiūrėti vaikų dantis?

Lietuvoje, statistikos duomenimis, kas antras 3 metų vaikas turi sugedusių dantų, o 86 proc. 7–8 metų vaikų dantys yra pažeisti ėduonies. Nuo to, kokia yra vaikų burnos sveikatos būklė bei kokie burnos higienos įpročiai suformuojami dar ankstyvame amžiuje, priklausys ir suaugusiojo burnos sveikata. Turime suprasti, kad tai, ar vaikų dantys bus sveiki, ar pažeisti ėduonies, daugiausia priklauso nuo tėvų įdėtų pastangų vaikystėje. Neatsitiktinai dantų ėduonis ir periodonto ligos vadinamos elgsenos ligomis.

Iki 3 metų amžiaus vaikai

Burnos ertmės valymas turėtų tapti kasdieniu ritualu nuo pirmųjų kūdikio gyvenimo mėnesių, kai dantų dar nematyti. Rekomenduojama valyti ir masažuoti dantenas dar neišdygus dantims, kad pieniniams dantims dygti susiformuotų sveika, švari aplinka. Tik pasirodžius pirmajam dantukui būtina sudrėkintos marlės gabalėliu nuo jo valyti apnašas. Vėliau, siekiant užtikrinti gerą burnos higieną, reikėtų tinkamai parinkti higienos priemones – dantų šepetėlio dydis turi atitikti vaiko amžių. Vaiko dantis būtinai turi valyti tėvai. Dantų pasta reikia tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus, šepetėlius rinktis minkštus. Išvalius dantis, vaikas turėtų išspjauti dantų pastos likučius, neskalauti. Vakare prieš miegą išvalius dantis, reikėtų nieko nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

3–6 metų mažiaus vaikai

Šio amžiaus vaikams dantų pasta ant šepetėlio turėtų būti žirnio dydžio. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare prieš miegą išvalius dantis svarbu nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Vyresni, nei 6 metų vaikai

Vyresniems nei šešerių metų vaikams dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio turėtų būtų apie 1–2 cm. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare prieš miegą išvalius dantis – nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Nuo 6 iki 12 metų vietoj pieninių dantų pradeda dygti nuolatiniai. Šis laikotarpis sutampa su amžiumi, kai vaikui rekomenduojama pradėti savarankiškai valyti dantis. Tačiau tėvų dalyvavimas ir kontrolė vis dar būtini – tėvai turi aktyviai stebėti, kaip vaikai patys valosi dantis. Jei vaikas nesugeba dantų kokybiškai išsivalyti pats, tai už jį turi atlikti tėvai. Ši procedūra ypač aktuali 5–7 gyvenimo metais, kai dygsta pirmieji nuolatiniai krūminiai dantys bei 11–12 metais, kai dygsta antrieji nuolatiniai krūminiai dantys.

Nors dantų valymas šepetėliu ir pasta yra efektyviausia bei labiausiai paplitusi burnos higienos priemonė, ją taikant negalima gerai pašalinti apnašų nuo visų danties paviršių. Ypač sunku šepetėliu nuvalyti apnašas nuo dantų kontaktinių paviršių. Viena svarbiausių pagalbinių burnos higienos priemonių yra tarpdančių siūlas.

Odontologo priežiūra

Pirmas apsilankymas pas gydytoją odontologą turėtų būti išdygus pirmajam dantukui, o, turint sveikatos problemų ar įvykus traumai, galima atvykti ir anksčiau. Gydytojas odontologas apžiūri kūdikio burną, pataria žindymo ir bendros sveikatos klausimais. Pirmas apsilankymas – tai puiki proga vaikui susipažinti su gydytojo odontologo kabinetu, jo personalu, ir taip išvengti odontologinių procedūrų baimės.

Pradėjus lankyti ugdymo įstaigą, pas odontologą profilaktinei apžiūrai vaikai turi atvykti kartą per metus.

Dantų dengimas silantais

Vienas efektyviausių būdų išsaugoti sveikus nuolatinius krūminius dantis – jų silantavimas. Silantai – dantų ėduonies profilaktikai skirta medžiaga, kuria užpildomos nuolatinių krūminių dantų vagos, kad į jas nepatektų ėduonį sukeliančios bakterijos. Silantais dengiami tik sveiki nuolatiniai krūminiai dantys. Jei dantis jau pažeistas ėduonies, teks jį gydyti ir plombuoti. Dantų padengimas silantais – tik keliolika minučių trunkanti, neskausminga ir nemokama procedūra.

Tėvai, norintys nemokamai silantuoti 6–14 metų vaikų nuolatinius krūminius dantis, turi kreiptis į savo polikliniką arba odontologijos kliniką, kurios yra sudariusios sutartį su Teritorine ligonių kasa.

Kaip sustiprinti savo psichinę sveikatą?

(Atkelta iš 4 p.)

linkę sustiprėti, kai į juos sutelkiate visą savo dėmesį.

Tad pabandykite tiesiog atsitraukti nuo savo problemų tarsi žvelgtumėte iš šalies. Pamatykite platesnę perspektyvą – tuomet pastebėsite, kad visi rūpesčiai galiausiai taps bereikšmiai, kol visai išnyks.

Beje, ar dažnai padedate kitiems be atlygio? Labai naudinga nors retkarčiais užsiimti savanoriška veikla, kuri itin prisideda prie mūsų psichinės sveikatos gerovės.

Atsisakykite to, kas nereikalinga

Ar kada susimąstėte, jog esate tiek viskuo užsiėmę gyvenime, jog nebemokate atsipalaiduoti ir tiesiog nieko neveikti. Visiškai nieko.

Pagalvokite, kokius dalykus ar daiktus norėtumėte išmesti iš savo gyvenimo – tai, kas jums daugiau nebetarnauja, o jūs vis kaupiate ir saugote. Tai gali būti ir nereikalinga veikla, užsiėmimai, beprasmiai veiksmai, kuriuos kasdien atliekate. Dabar yra puiki proga pagalvoti, ko galite atsisakyti – to, kas jūsų gyvenimui neteikia ramybės ir emocinės sveikatos.

Iš tiesų, ši pandemija suteikė unikalią galimybę tai padaryti. Tas priverstinis „stop“ daugeliui mūsų suteikė galimybę iš naujo įvertinti tai, ką turime, ir atsisakyti to, kas mūsų gerovei nebetarnauja.

Iš naujo įvertinkite savo santykius

Pažvelkite naujai į savo santykius su žmonėmis. Ar imate daugiau, nei duodate broliui, kaimynui ar draugui? Ar po pasisėdėjimo prie kavos puodelio su draugu jaučiatės kupini energijos ir gerumo? Daugelis žmonių skiria per daug savo laiko ir energijos santykiams, kurie yra toksiški ir vienpusiški.

Sustiprinti ryšį su savo šeima, artimaisiais ir draugais yra vienas iš kertinių dalykų, norint sustiprinti savo psichinę sveikatą.

Pasiteiraukite artimųjų, kaip jiems sekasi

Kada paskutinį kartą skambinote savo mamai, tėčiui, sesei, broliui ar draugui paklausti, kaip sekasi? Kada buvote užsukę pas kaimyną paklausti, kaip jis jaučiasi. Nuoširdžiai. Gal kažkam seniai reikia pagalbos, tik nedrįsta to prisipažinti.

Kartais užtenka vieno skambučio, apsilankymo svečiuose ar šypsenos, kad praskaidrintumėte kažkieno dieną ir pagerintumėte emocinę būklę.

Būkite pasirengę keistis ir mokytis

Nors porą valandų per savaitę skirkite savęs palepinimui – užsiimkite tuo, ką mėgstate, kas jus džiugina ir suteikia malonumo. Gal tai knyga, geras filmas, masažas, o gal sąmoningumo praktika, terapija ar užsiėmimas, kuriam seniai neskyrėte laiko.

Išmokite tinkamai rūpintis savo emocine gerove ir psichine sveikata, tokiu būdu kasdienius sunkumus bus įveikti daug lengviau.

Parengta pagal: https://edition.cnn.com

Epilepsija

Kas dešimtas žmogus patiria traukulių priepuolius. Tai reiškia, kad traukuliai yra dažnas reiškinys ir vieną dieną jums taip pat gali tekti padėti žmogui, kuris patyrė traukulių priepuolį.

Dauguma žmonių, galvodami apie traukulių priepuolį, omenyje turi generalizuotus toninius – kloninius traukulius, taip pat vadinamus *grand mal* traukuliais. Šio tipo priepuolių metu asmuo gali šaukti, kristi, kratytis ar trūkčioti ir nesuvokti, kas vyksta aplink jį. Pirmosios pagalbos esmė traukulių priepuolio metu – tai nukentėjusiojo saugumo užtikrinimas, kol traukuliai patys savaime pasibaigs.

Pirmoji pagalba generalizuotų toninių – kloninių traukulių atveju:

1. Skambinkite tel. 112, jei:

- Asmuo niekada neturėjo traukulių priepuolių anksčiau;
- Asmuo apsunkintai kvėpuoja, vangiai atsibunda po priepuolio;
- Traukuliai trunka ilgiau kaip 5 minutes;
- Asmuo patyrė kitą priepuolį netrukus po pirmojo;
- Asmuo susižeidė traukulių priepuolio metu;
- Traukulių priepuolis įvyko būnant vandenyje;
- Auka serga diabetu, širdies liga ar yra nėščia.

2. Paguldykite asmenį ant grindų.
3. Paguldykite nukentėjusįjį ant šono. Tai padės jam lengviau kvėpuoti.
4. Pašalinkite iš aplinkos kietus arba aštrius daiktus, kurie gali sužaloti auką.
5. Padėkite kokį nors minkštą ir plokščią daiktą (pvz., sulankstyta striukė) po galva.
6. Nuimkite akinius (jei dėvi).
7. Atlaisvinkite drabužius, dėl kurių aukai gali būti sunku kvėpuoti.
8. Sekite, kiek laiko trunka traukuliai. Skambinkite tel. 112, jei jie trunka ilgiau nei 5 min.

Pirmoji pagalba esant bet kokio tipo priepuoliams

Traukulių yra daug rūšių. Dauguma jų baigiasi per kelias minutes. Žemiau yra nurodyti žingsniai, kurie padės asmeniui, kuris patyrė bet kokio tipo traukulius:

- Būkite su nukentėjusiuoju, kol traukuliai pasibaigs, ir jis/ji bus visiškai budrus. Po to, kai traukuliai baigiasi, paguldykite ar pasodinkite asmenį saugioje vietoje. Kai tik asmuo bus budrus ir sugebės bendrauti, papasakokite jam, kas nutiko.
- Įsitikinkite, kad nukentėjusiajam yra patogu, kalbėkite su juo ramiai.
- Patikrinkite, ar asmuo dėvi medicininę apyrankę, ar yra kitos informacijos apie ekstremalią situaciją.
- Išlikite ramus, nuraminkite aplinkinius.
- Pasirūpinkite, kad asmuo saugiai grįžtų namo.

Labai svarbu žinoti, ko nereikia daryti, kad asmuo išliktų saugus traukulių priepuolio metu ir po jų. Niekada nedarykite šių dalykų:

- Nelaikykite asmens prispaudę, nebandykite sustabdyti jo ar jos judesių.
- Nedėkite nieko į asmens burną. Tai gali sužaloti dantis ar žandikaulį.
- Nebandykite atlikti įpūtimų iš burnos į burną (kaip atliekant pradinį gaivinimą). Žmonės paprastai vėl pradeda kvėpuoti savarankiškai pasibaigus traukulių priepuoliui.
- Nesiūlykite atsigerti vandens ar pavalgyti, kol asmuo nėra visapusiškai budrus.

Paauglių lytinis gyvenimas – iššūkis tėvams

(Atkelta iš 4 p.)

pasigirsta tėvų pasvarstymų atidėti skiepą vėlesniam laikui, deklaruojant, kad jų vaikai ankstyvoje paauglystėje tikrai negyvena lytinio gyvenimo, beliekant tikėtis, jog taip ir yra, bei ateityje tai netaps skaudžios diagnozės priežastimi.

Pradėjus lytinį gyvenimą, reikalinga tampa kontracepcija. Ar nepakenks paauglės dukros sveikatai hormoninės kontracepcijos priemonės, jei mes, tėvai, nuspręsime, jog ji turėtų jas vartoti? O jei nuspręsime, kad geriau jų nevartoti, ar gebės jaunas žmogus tinkamai naudoti tik barjerines kontracepcijos priemones? Pagaliau, ką darytume neplanuoto nėštumo atveju? Tėvai puikiai žino, kad brandiems, suaugusiems žmonėms kartais nepavyksta tinkamai pasirinkti ir efektyviai naudoti kontracepcijos priemones, pasitaiko neplanuotų nėštumų. Lytinis gyvenimas paliečia ir kitas gyvenimo sritis. Paaugliams šie iššūkiai gali būti itin sunkūs, todėl tėvai norėtų, jog lytinį gyvenimą paaugliai pradėtų vėliau, nei tai parodo statistikos duomenys. Linkėdami savo vaikams visa ko geriausio, bijome suklysti, būti neteisūs, kad mūsų sprendimai, nuostatos ir pasirinkimai ateityje turės neigiamos įtakos.

Paaugliams šiuo jautriu laiku nepaprastai svarbu jausti, kad tėvai juos priima tokius, kokie jie yra, gerbia jų sprendimus ir pasirinkimą. Jiems itin svarbu, kad mama ir tėtis jautriai reaguoja į jų problemas, yra pasirengę padėti patys ar ieškoti specialistų pagalbos nesmerkdami ir negėdindami. Vaikai vertina galimybę būti atviriems, jaučiasi saugūs žinodami, kad šalia jų yra suaugę žmonės – tėvai, kuriems jie, net ir pradėję lytinį gyvenimą, yra tokie patys brangūs sūnūs ir dukros, kaip ir anksčiau.

„Valgysi sveikai – augsi gerai“

Spalio 13 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje 4 klasėje vyko protmūšis „Valgysi sveikai – augsi gerai“. Užsiėmimo metu azartiškai nusiteikusios komandos atsakinėjo į klausimus apie mitybą; demonstravo puikias žinias. Vėliau kiekviena komanda dėliojo Sveikos mitybos piramidės dėlionę, susumavus rezultatus, nugalėtojais tapo dvi komandos. Protmūšio pabaigoje kiekvienas dalyvis išsitraukė prizą.

Mokinio priešpiečių dėžutė

Kiekvieną rudenį, prasidėjus naujiems mokslo metams, tėveliams reikia sugalvoti, ką vaikams įdėti į priešpiečių dėžutę. Netaisyklinga mityba turi įtakos nutukimui ir kitų sveikatos sutrikimų atsiradimui. Statistika rodo, kad vaikų nutukimo atvejų skaičius pastaraisiais metais išaugo kone dvigubai. Kaip vaikui paruošti sveikesnę priešpiečių dėžutę, kad jis ne tik gautų daugiau energijos ir naudingų medžiagų iš maisto, bet ir būtų dėmesingesnis, aktyvesnis ir jaustųsi geriau.

Planuojant priešpiečių dėžutės turinį, pirmiausia reikia įvertinti vaiko visos dienos maisto racioną: ar jis valgo sočius pusryčius namuose, kada bus valgomi karšti pietūs – po pamokų ar tik vakare, galbūt vaikas skubės į treniruotę ir turės pasisotinti vos ne visai dienai.

Rinkitės vaikų mėgstamus produktus, aptarkite drauge, ką jie norėtų valgyti priešpiečiams. Įsiklausykite ir pasikliaukite vaikų nuomone ir perkant produktus, ir gaminant maistą. Vaikų įtraukimas, planuojant ir ruošiant savo priešpiečių dėžutes, suteikia jiems galimybę sužinoti apie sveiką mitybą, taip pat savarankiškai priimti sprendimus, ką jie valgys dieną. Geriausias pasirinkimas būtų patiems vaikams leisti susiruošti priešpiečių dėžutes, pasigaminti viso grūdo keksiukų, viso grūdo sumuštinių, viso grūdo sausainių ir pan. Svarbiausia siekti, kad priešpiečių dėžutė būtų subalansuota.

Rinkitės sveikatai palankius užkandžius – su mažiau cukraus ir mažiau druskos, neskrudintus ir nespragintus gaminius. Patiekalai turi būti gaminami šviežiai, su daugiau daržovių ir viso grūdo produktų, turintys daug baltymų. Visuomet reikėtų stengtis, kad vaikų priešpiečiai būtų subalansuoti, ne tik su angliavandeniais ir riebalais, bet ir su baltymais, kad sotumas būtų ilgalaikis, o augantis organizmas gautų jam būtinų „statybinių“ medžiagų. Žinoma, derėtų nepamiršti ir daržovių bei vaisių.

Užkandžiams netinka greiti angliavandeniai, tokie, kaip šokoladiniai

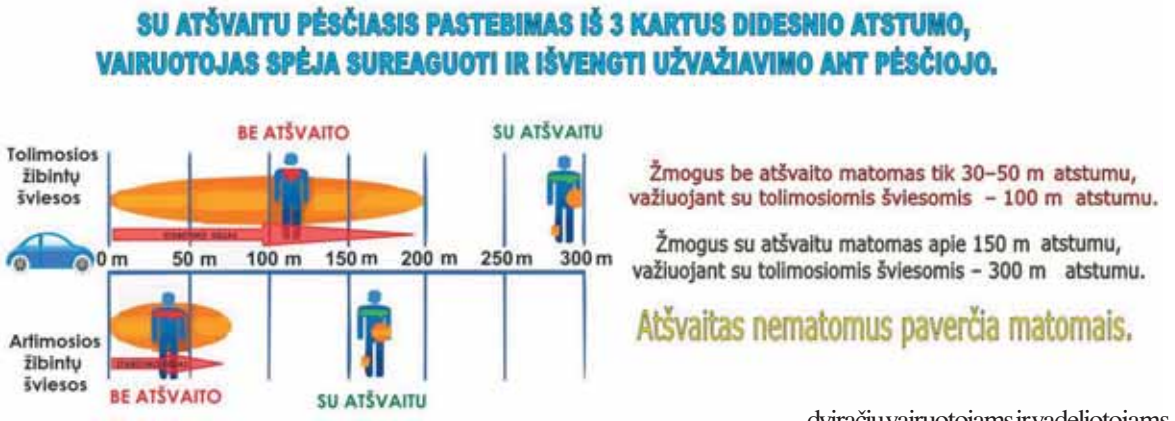
batonėliai, saldainiai, saldūs ir rafinuotų miltų sausainiai. Tai – tuščios kalorijos, kurios sukelia gliukozės šuolius kraujyje ir išbalansuoja imuninę sistemą. Sotumo jausmas yra trumpalaikis. Valgyti reikia reguliariai. Priešingu atveju, kito valgymo metu galima persivalgyti ir dažniausiai menkaverčio maisto. Porcijos dydis turėtų būti nuo 150 iki 300 g. Nerekomenduojama kasdien valgyti tą patį užkandį, pavyzdžiui, sumuštinį su sūriu ir obuoliu. Kuo įvairiau valgoma kasdien, tuo organizmas lengviau apsirūpina vitaminų, mineralinių medžiagų atsargomis. Svarbu, kad priešpiečių dėžutėje visada būtų bent saujelė šviežių uogų, vaisių ar daržovių. Galima įsidėti džiovintų vaisių, uogų ir iš jų pagamintų patiekalų. Taip pat reikėtų nepamiršti valgyti pilno grūdo kruopų, miltų, dribsnių gaminių, viso grūdo duonos. Jei norisi užkąsti, rinkitės sveikatai palankius produktus: riešutus, sėklas ir iš jų pagamintus patiekalus. Priešpiečių dėžutės turinys turi atitikti individualius vaiko mitybos poreikius ir valgymo elgseną: dėžutė gali būti skirta aktyviam ar lėtesniam mokiniui, padedanti išvengti mitybos nepakankamumo ar tausoti nuo galimo nutukimo.

Fizinio aktyvumo užsiėmimai su moterimis

Prienų rajono bendruomenėse su senjorėmis intensyviai vykdome fizinio aktyvumo užsiėmimus „Futbolas vaikščiojant“ ir šiaurietiškojo ėjimo mokymus. Džiaugiamės moterų entuziazmu, fiziniu pajėgumu, energingumu ir puikia nuotaika. Užsiėmimo metu atliekame įvairius pratimus visam kūnui, mokomės technikos elementų, praktikuojame taisyklingą kvėpavimą.

Kodėl reikalingas atšvaitas?

Trečiąjį spalio ketvirtadienį minima Atšvaitų diena. Šią dieną norima priminti eismo dalyviams (pėstiesiems, keleiviams bei vairuotojams), kad prasidėjęs ilgėjantis tamsusis paros metas, dažnai nepalankūs orai (lietus, dargana, rūkas) sunkina matomumą kelyje. Be to, vis dar dauguma pėsčiųjų, eidami keliu tamsiuoju paros metu (esant blogam matomumui, neapšviestuose keliuose), neturi prie drabužių prisisegę atšvaito, nesineša žibinto ar kito šviesą atspindinčio daikto, nevilki ryškiaspalvės liemenės su šviesą atspindinčiais elementais. Tamsoje, esant blogam matomumui, neapšviestu keliu einančius žmones vairuotojai dažniausiai pastebi tik transporto priemonei visai prie jų priartėjus. Dažnai vairuotojus trumpam apakina žibintų šviesos. Tai pavojingos situacijos – žmonės kliudomi, sužeidžiami ar patiria mirtinas traumas.



Nustatyta, kad su atšvaitu (šviesą atspindinčiu elementu, žibintu) žmogus pastebimas maždaug iš tris kartus didesnio atstumo, vadinasi, vairuotojas gali iš anksto spėti sureaguoti ir išvengti susidūrimo. Eismo įvykių informacinės sistemos duomenimis, 2021 m. Lietuvoje žuvo 27 pėstieji (48,1 proc. mažiau negu 2020 m.) – jie sudarė 18,5 proc. visų žuvusių žmonių. 2021 m. sausio mėn. eismo įvykių, kuriuose nukentėjo žmonės, duomenimis, tamsiuoju paros metu žuvo 81 proc., o šviesiuoju paros metu – 19 proc. žmonių.

Labai svarbu atšvaitą naudoti pagal paskirtį, t. y. vien jį turėti nepakanka. Yra kelios paprastos taisyklės, kaip atšvaitą prisitvirtinti taisyklingai:

- Atšvaitą prie drabužių reikia pritvirtinti taip, kad jis būtų matomas (iš visų pusių) kitiems eismo dalyviams.
- Pakabinamą atšvaitą, pervertą virvele ar grandinėle, reikia prisegti prie drabužių (pvz., kišenės), dešinėje pusėje, kad jis švytuotų žmogaus kelių aukštyje.
- Atšvaitą-juostelę reikia uždėti ant drabužių rankovės (truputį aukščiau rankos riešo) ar kojos blauzdos srityje (jeigu tokį atšvaitą turime vieną – dešinėje pusėje).
- Atšvaito paviršiaus plotas turi būti pakankamai didelis, kad transporto priemonės žibintų šviesos galėtų jį apšviesti.

Kelių eismo taisyklės pėstiesiems, dviračių vairuotojams ir vadeliotojams primena, kad yra nustatyti elgesio tamsiuoju paros metu arba esant blogam matomumui reikalavimai, o už jų nesilaikymą Lietuvos Respublikos administracinių nusižengimų kodekse yra numatyta atsakomybė.

Primenama, kad tamsoje ar esant blogam matomumui, palyginti su šviesiuoju paros metu, pėsčiajam, dviračio vairuotojui, vadeliotojui tikimybė patekti į eismo įvykį padidėja keletą kartų. Be to, nelaimės atveju padariniai būna daug skaudesni.

Kiekvienas kelyje yra saugus tiek, kiek saugo save ir kitus!

Remtasi Lietuvos kelių policijos tarnybos duomenimis

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, **Evelina Tamošiūnienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Ąžuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

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

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukenė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matusevičienė**