Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Gruodžio 31-oji – Blogų minčių atsikratymo diena

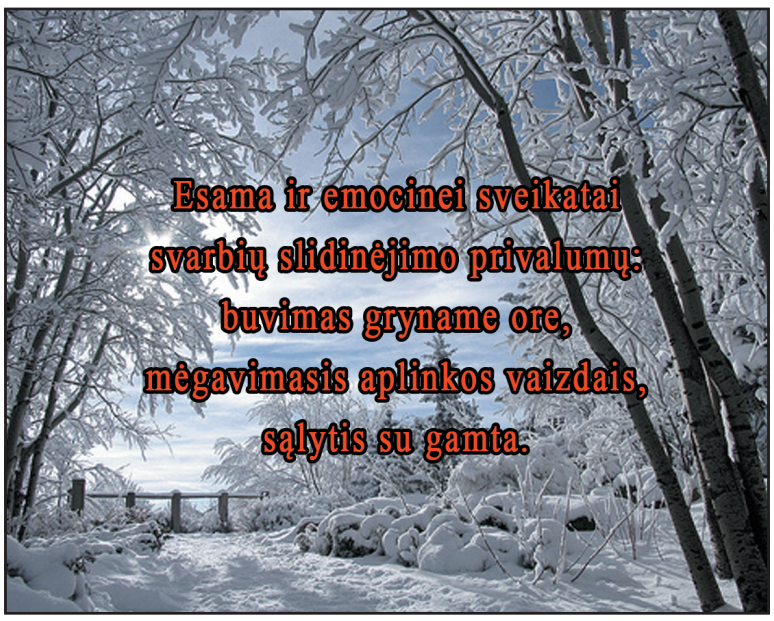
Gruodžio 31-oji dar vadinama Blogų minčių atsikratymo diena, mat, įžengiant į Naujuosius metus, visą blogį reikia palikti, kad nesektų iš paskos. Kiekvienas iš mūsų ir savo asmeniniame, ir darbiniame gyvenime turime tam tikrą kompleksą teigiamų ir neigiamų minčių arba žodžių, ir kažkuri „svarstyklių“ pusė nusveria į vieną arba kitą pusę. To pasekmė – ne tik mūsų savijauta, psichologinė būsena, bet ir fizinės bei dvasinės sveikatos išraiška. Netgi Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad žmogaus sveikata priklauso nuo to, kaip jis mąsto ir gyvena.

Mąstymas yra viena sudėtingiausių žmogaus psichinės veiklos formų. Teigiama, jog žmonės, skleidžiantys koherentiškas (atsirandančias teigiamų emocijų metu) elektromagnetines bangas, sužadina ir daro įtaką aplinkai. Atlikti eksperimentai, kurių metu žmogaus DNR buvo stengiamasi paveikti per atstumą. Pozityvios emocijos skatina veikti širdį harmoningu ritmu, suteikiančiu optimalias sąlygas efektyviai dirbti širdies kraujagyslių ir nervų sistemoms. Toks ritmas teigiamai veikia hormonų balansą,

(Nukelta į 9 p.)

Fizinis aktyvumas šaltuoju metų laiku

Kiekvienas metų laikas gražus ir tinkamas aktyviai gyvensenai. Lietuvoje ne kasmet galime pasidžiaugti žiemos ir sniego malonumais, vis dėlto būtent žiemą aktyvaus judėjimo laiką galime išnaudoti itin veiksmingai – grūdindamiesi, stiprindami imunitetą, pakoreguodami kūno masę. O norint tinkamai pasirengti žiemos pramogoms ir visus metus būti sveikiems bei žvaliems, tinka vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukiojimas, joga, sportiniai žaidimai, t. y. įvairus fizinis aktyvumas.



(Nukelta į 4 p.)

Vaikų traumos žiemą. Ką turėtų žinoti tėvai?

Vos prasidėjus žiemai, iškritus pirmajam sniegui, mūsų mažieji skuba pasitikti žiemos pramogų: čiuožti su rogutėmis nuo kalniuko, slidėmis ar pačiūžomis. Neretai šias taip laukiamas pramogas lydi nelaimingi atsitikimai bei traumos.

Kaip sumažinti galimų traumų riziką ir nuo to apsaugoti vaikus?

• **Nušalimai.** Lauke vaikai daug juda, bėgioja ir nejaučia šalčio, tačiau žemesnė temperatūra gali stipriai pakenkti jų sveikatai. Tėveliai turėtų atkreipti dėmesį ir vadovautis jutimine temperatūra, kuri būna ženkliai žemesnė už matomą termometro stulpelyje. Visuomenės sveikatos specialistai atkreipia dėmesį, kad darželinukams ir pradinukams eiti į lauką nereikėtų, kai jutiminė temperatūra nukrenta žemiau - 20 laipsnių.

• **Sumušimai, kaulų lūžiai.** Vaikai dažnai nepamatuotai pasitiki savo jėgomis ir drąsiai čiuožia su rogutėmis, slidėmis ar pačiūžomis. Kartais šios linksmybės dėl neatsargumo baigiasi stipriais sumušimais, kaulų lūžiais, patempimais, išnirimais. Sumušimas laikomas stipriu, jeigu yra paties žmogaus delno dydžio, ir jaučiamas tvinkčiojimas, pulsavimas, skausmas, paraudimas, tokiu atveju reikia kreiptis į gydytoją. Su vaikais nuolatos reikia kalbėtis apie saugų elgesį esant lauke, tik turimos žinios suteiks vaikams saugaus elgesio įgūdžių, išmokys atsakomybės.

• **Paslydimai.** Itin dažnai pasitaikantys ir vaikams, ir suaugusiesiems – paslydimai. Tai nutinka dėl netinkamos avalynės ir slidžios, nepabarstytos kelio dangos. Norint išvengti pargriuvimų, patariama slidžiu paviršiumi eiti lėtesniais ir mažesniais žingsniais, iš namų išeiti anksčiau, atsargiai lipti laiptais, neskubėti. Jeigu įmanoma, pasistengti nenešti daug daiktų, norint išlaikyti pusiausvyrą ir nepargriūti.

• **Nepatogi avalynė.** Nelaimingi atsitikimai gali įvykti dėl netinkamos avalynės. Svarbu pasirinkti avalynę, kurios padas būtų šiurkštaus reljefo, suteikiantis didesnį sukibimą su slidžia danga. Avalynė turi būti patogi: erdvi, pagal vaiko pėdos ilgį pridedant 1 cm, lanksčiu padu. Priekinė bato dalis turi būti tvirta, o pakulnė plati.

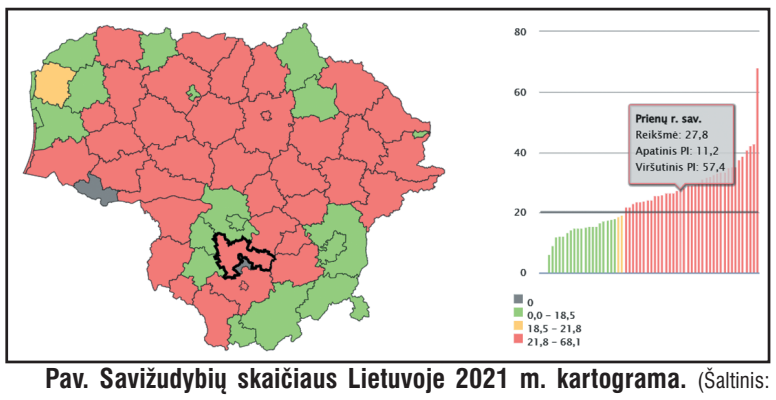
(Nukelta į 9 p.)

Kokius batus rinktis žiemą

Žiema mus stebina itin permainingais orais, vieną dieną mums tenka bristi per pusnis, kitą dieną čiuožti ledu, dar kitą dieną bristi per balas. Sušlapti, sušalti kojas, ar jaustis nestabiliai ant dangos, kuria mes vaikštome, yra nemalonus jausmas. Tam, kad orų permainos nekeltų mums diskomforto, mums tereikia tinkamos avalynės. Keletas patarimų, į ką derėtų atkreipti dėmesį renkantis avalynę žiemai:

Mokėkime laiku atpažinti savižudybės ženklus

Savižudybės – viena šiais laikais vis dažniau pasitaikančių mirties priežasčių ne tik Lietuvoje, bet ir daugelyje kitų šalių. Pagal Higienos instituto duomenis, 2021 m. Prienų rajone nusižudė 7 suaugę asmenys (5 vyrai ir 2 moterys). Pagal gyvenamą vietovę visi buvo kaimo gyventojai, išskyrus vieną, gyvenusį mieste. Tarp nusižudžiusiųjų nebuvo nei vieno nepilnamečio asmens. Pagal pateiktą kartogramą matyti, kad Lietuvos žemėlapyje daugiausia rausvos spalvos, tai rodo prastą situaciją savivaldybėse, taip pat ir Prienų rajone, kiekvieną lyginant su Lietuvos situacija (1 pav.).



Pav. Savižudybių skaičiaus Lietuvoje 2021 m. kartograma. (Šaltinis: Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

Kodėl žmonės bando nusižudyti?

Paprastai žmonės bando nusižudyti, norėdami nuslopinti nepakeliamą emocinį skausmą, kuris gali atsirasti dėl įvairių priežasčių. Dažnai tai būna pagalbos šauksmas. Žmogus, bandantis nusižudyti, dažniausiai būna tiek prislėgtas, kad nesupranta, jog yra ir kitų pasirinkimų: mes galime padėti sustabdyti tragediją, stengdamiesi suprasti, kaip jie jaučiasi, padėdami jiems ieškoti kitų galimų pasirinkimų. Savižudžiai dažniausiai jaučiasi siaubingai izoliuoti; dėl savo kančių, jie nesugeba pagalvoti apie žmones, į kuriuos galėtų kreiptis, taip dar labiau padidindami izoliaciją. Dauguma savižudžių duoda įspėjamuosius ženklus tikėdamiesi, kad jie bus išgelbėti, nes jų noras yra baigti emocines kančias, o ne mirti. Savižudybių procesas vyksta keliais etapais:

Minčių, idėjų stadijoje žmogus tik pagalvoja apie savižudybę, nori užsimiršti, pabėgti nuo rūpesčių ir skausmo. Daugeliui žmonių nors kartą gyvenime ateina tokia mintis. Tačiau savižudybė dar neplanuojama. Norima nebūti, numirti, bet nusižudyti atrodo neįmanoma.

Ketinimų stadijoje žmogus ne tik trokšta mirti, bet ir pradeda siekti mirties. Jis norėtų rasti ir kitų būdų, kurie sumažintų jo kančias, bet negali. Savižudybė pradeda atrodyti kaip vienintelė išeitis. Grėsmė gyvybei čia jau daug didesnė. Pradedama galvoti apie nusižudymo būdus, apmąstomos konkrečios detalės.

Veiksmų etapas yra paskutinis. Jis prasideda apsisprendimu, kad mirtis yra geriausia išeitis. Tada gali net pagerėti nuotaika, nes žmogus pasijunta tarsi išsilaisvinęs. Šiame etape stebimi atsisveikinimo gestai – skolų, dovanų, laiškų grąžinimas, ypatingos atsisveikinimo frazės. Įvykdomas konkretus savižudybės veiksmas.

Šių savižudiškų tendencijų vyksmas nėra negrįžtamas: ne kiekvienas, galvojantis apie savižudybę, ketina tai daryti, ne kiekvienas ketinantis mėgina nusižudyti, ne kiekvienas, kuris mėgina nusižudyti, miršta. Savižudybės procesą bet kuriuo momentu galima sustabdyti ir vidiniais, ir išoriniais veiksniais. Žmonės būna linkę į savižudybę tik tam tikrais gyvenimo momentais, ir savižudybė yra asmenybės krizės ar asmenybės sutrikimo rezultatas, o ne blaivus apsisprendimas.

Naudingos nuorodos, kur galima rasti pagalbą: *www.tuesi.lt*, *www.krizesiveikimas.lt*.

Taip pat primename, jog Biuras teikia psichologo individualias konsultacijas, esant poreikiui, prašome kreiptis tel. (8 319) 544 27 arba mob. tel. 8 678 799 95.

Savęs žalojimas

Savęs žalojimas yra sąmoningas savo kūno žalojimas su tikslu palengvinti kylančių jausmų bangą, vidinį skausmą ir kančią. Save žalojantys asmenys neretai susiduria su daugybe intensyvių minčių ir emocijų, vienišumu, neapykanta sau ar aplinkiniam pasauliui ir neberanda kitų būdų, kaip su jais susidoroti. Arba atvirkščiai, jaučia gilų tuštumos jausmą ir naudoja savęs žalojimą, kad bent kažką pajaustų. Sužalojimai dažnai yra pakankamai gilūs, todėl po jų lieka pasekmės, pavyzdžiui, randai.

Jei tu ar tavo draugas susidūrėte su savęs žalojimu – kyla noras tą daryti ar jau esate save žaloję – žinok, kad šį įprotį galima pakeisti kitais, nežalingais būdais išgyventi sunkius jausmus. Savęs žalojimas suteikia apgaulingą trumpalaikį pagerėjimą, tačiau nepadeda išspręsti sunkumų, dėl kurių kyla noras save žaloti. Yra įvairių efektyvių neigiamų emocijų įveikos būdų, kurių gali išmokti. Tik vienam gali būti sunku tą padaryti – tada verta ieškoti pagalbos. Kreipkis pagalbos į patikimą suaugusįjį ar specialistą, pavyzdžiui, mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ar emocinės paramos linijų konsultantą.

Ne visais atvejais savęs žalojimas yra tiesioginis veiksmas. **Savęs žalojimas taip pat gali būti:**

- Alkoholio ar narkotikų vartojimas, siekiant pamiršti ar išspręsti savo problemas;
- Nevalgymas, persivalgymas ar vertimas save išvemti suvalgytą maistą;
- Viso savo laiko skyrimas priklausomybę sukeliančiam elgesiui, pavyzdžiui, socialiniams tinklams, vaizdo žaidimams ar lošimams;
- Per dažnas ar intensyvus sportas, net ir turint raumenų skausmus ar traumas;
- Tyčinis rizikingų situacijų

(Nukelta į 9 p.)

Penki patarimai, kaip išvengti persivalgymo

1. Planuokite tinkamą meniu, ypač jei jūsų šeimoje yra žmonių, kurie turi lėtinių širdies ir kraujagyslių, kepenų, inkstų ar virškinimo sistemos sutrikimų. Gaminkite lengvai virškinamus, neriebius, daug greitųjų angliavandenių neturinčius patiekalus.

2. Matant gausų stalą, norisi visko paragauti. Ruoškite patiekalus taip, kad būtų galima patiekalo tiesiog paragauti. Patiekalus, kepinius gaminkite gerokai mažesnius, nei gamintumėte įprastam pietų stalui. Supjaustykite kitus produktus smulkiau. Pasirinkę itin mažas porcijas, gerokai sumažinsite tikimybę persivalgyti, net jei paragausite visų ant stalo esančių patiekalų.

3. Neskubėkite valgyti. Persivalgymas yra per didelis maisto kiekis, suvartojamas vienu metu. Jei neskubėsite valgyti, nors ir suvalgysite tą patį maisto kiekį, jūsų organizmui bus gerokai lengviau jį apdoroti.

4. Gerkite daugiau nesaldžių skysčių. Pakankamas skysčių kiekis reikalingas sklandžiam virškinimui.

5. Susitarkite su artimaisiais, kad valgysite tiek, kiek norisi. Net jei patiekalas buvo gaminamas ilgai ir su meile, jūs ar svečias turi turėti laisvą pasirinkimą jo atsisakyti ir dėl to nesijausti nemaloniai.

Persivalgymas – nemalonus ir pavojingas švenčių palydovas

Didžiosios šventės neatsiejamos nuo gausiai nukrauto šventinio stalo, todėl persivalgymas gali tapti nemaloniu švenčių palydovu. Persivalgymas – tai nemaloni fizinė ir psichinė būsena, kada suvartojamas didesnis maisto kiekis nei reikalinga organizmo biologiniams poreikiams patenkinti. Nuolatiniai persivalgymo epizodai yra valgymo sutrikimų išraiška, kada žmogui reikalinga psichikos specialistų pagalba. Nors kartais pasitaikantis persivalgymas, kuris dažniausiai įvyksta švenčių metu, nereiškia, jog asmuo turi valgymo sutrikimų, taip pat gali būti pavojingas sveikatai. Taigi kas gali nutikti persivalgius?

Persivalgius sutrinka virškinimas. Gali pykinti, skaudėti skrandį ir pilvą. Taip pat gali prasidėti viduriavimas, tuomet reikėtų gerti daugiau skysčių, kad viduriuojant organizmas jų nepritrūktų. Taip pat žarnyne prisikaupia daug dujų. Pirmiausia, gausiai valgydami priryjame daug oro, o vėliau virškinimo proceso metu žarnyne išsiskiria dujos, todėl persivalgius, kol dujos nepasišalins iš žarnyno, bus nemalonu. Padėti sau galite atlikdami štai tokį pratimą: atsigulus ant nugaros, susirieskite į kamuoliuką pritraukdami kojas prie pilvo. Pabūkite šioje pozoje tiek, kiek matote reikalinga. Šis pratimas padeda greičiau pašalinti dujas iš žarnyno.

Suvalgius daug maisto, labai apkraunamas skrandis, žarnynas. Persivalgęs žmogus gali jaustis panašiai, kaip esantis pirtyje: pagreitėja širdies ritmas, imama gausiai prakaituoti. Širdies ir kraujagyslių sistemos ligų

Ši poza padeda greičiau pašalinti virškinimo metu žarnyne susikaupusias dujas.

turinčiam žmogui ši būklė gali tapti pavojinga, sutrikdyti sveikatą. Persivalgius gali svaigti galva, nes pagreitėja širdies ritmas, daugiau kraujo priteka į virškinamąjį traktą, todėl mažiau jo tenka smegenims. Šią būklę veikiausiai teks prakentėti, kol organizmas susidoros su pernelyg didele apkrova. Šiek tiek sau padėti galime gerdami daugiau vandens.

Persivalgymas veikia nuotaiką, elgesį. Suvalgius daug greitųjų angliavandenių turinčio maisto (šokoladas, saldūs gėrimai, kepiniai), staigiai pakyla cukraus kiekis kraujyje. Jei tai įvyksta vakare, gali būti sunku užmigti, bet kuriuo paros metu galite jaustis nervingi, sudirgę. Hormonas insulinas netrukus išsiskirs tam, kad sumažintų cukraus kiekį kraujyje. Nemalonu tai, kad jei cukraus kiekis kraujyje itin didelis, hormono išsiskirs „su atsarga“, ir todėl cukraus kiekis nukris žemiau jums įprasto. Pasekmė – jausitės alkani, nors ką tik persivalgėte.

Fizinis aktyvumas šaltuoju metų laiku

(Atkelta iš 4 p.)

Slidinėjimas sveikatos labui

Mokslininkai įrodė, kad reguliari vidutinio intensyvumo fizinė veikla (apie 30 minučių beveik kiekvieną dieną) teigiamai veikia imuninę sistemą. Amerikos sporto medicinos koledžas patvirtino, kad reguliari mankšta ir grūdinimasis yra puikus būdas išvengti kvėpavimo sistemos infekcijų. Kada dar, jei ne šaltuoju metų laiku, tiek daug palankių aplinkybių mankštintis – slidinėti, čiuožti, iškylauti – ir patirti sveikos gyvensenos naudą? Slidinėjant dirba ir rankų, ir kojų, ir liemens raumenys. Tai – visą kūną lavinantis fizinis aktyvumas. Slidinėjant energijos sunaudojama daugiau nei, tarkime, panašiu intensyvumu tiek pat laiko bėgant ar važiuojant dviračiu. Esama ir emocinei sveikatai svarbių slidinėjimo privalumų: buvimas gryname ore, mėgavimasis aplinkos vaizdais, sąlytis su gamta. Tai geresnis poilsis ir atsipalaidavimas nei mankštinantis uždaroje patalpoje. Slidinėjant spartėja kraujotaka ir medžiagų apykaita, treniruojamos smulkiosios kraujagyslės, o kaip grūdinimosi procedūra buvimas gamtoje padeda stiprinti imunitetą. Taip veikia ir čiuožinėjimas. Kol dar nėra sniego, slidininkams labai gerai pačiuožinėti su pačiūžomis. Ši sporto šaka lavina pusiausvyrą ir koordinaciją, o čiuožėjo žingsnis ir slidininko žingsnis – panašūs. Rengiantis žiemos sezonui ir laukiant sniego, tinkami ir pasivaikščiojimai sparčiu žingsniu. Dar geriau – su lazdomis, nedidelėje įkalnėje, imituojant slidininko žingsnius. Nebūtina intensyviai mankštintis kasdien, nes organizmui reikia poilsio ir jėgų atgavimo dienų. Jų neturėtų būti daugiau kaip dvi iš eilės. Šiomis dienomis galite padirbėti neintensyviai: pasimankštinti treniruoklių salėje, atlikti raumenų tempimo pratimus, nueiti į baseiną ir kt.

Būkite sveiki ir fiziškai aktyvūs visus metus.

Arbatos, kurios padės stiprinti imuninę sistemą peršalimo ir gripo sezonu

Peršalimo ir gripo sezonas atkeliauja kartu su šaltuoju metų laiku. Žiemą, organizmui negavus reikalingų vitaminų bei mineralų, imuninė sistema greičiau silpsta, dažniau kamuoja sloga, gerklės skausmas ar kosulys. Savo organizmą galime stiprinti natūraliomis priemonėmis. Viena iš prieinamiausių ir naudingiausių priemonių yra arbata. Arbatose gausu įvairių antioksidantų ir maistinių, veikliųjų medžiagų, kurios stiprina imunitetą ir malšina skausmą. Be to, didesnis skysčių vartojimas ligų atveju yra būtinas – greičiau pašalinsime iš organizmo toksinus, nenusilpsime ir pradėsime greičiau sveikti.

Aptarkime populiariausias arbatų rūšis, kurių svarbūs palydovai – citrina, imbieras bei medus.

Čiobrelių arbata apibūdinama kaip atsikosėjimą lengvinanti, bronchus plečianti, migdomoji ir dezinfekcinį poveikį turinti priemonė, todėl yra naudinga esant ūmioms, lėtinėms kvėpavimo takų problemoms, pvz., susirgus kosuliu ar bronchitu. Čiobreliai taip pat raminamai veikia gerklę, turi vitaminų C ir A, veikia ir kaip imuninę sistemą stiprinanti vaistažolė.

Mėtų arbata puikiai tiks pajutus pirmuosius viršutinių kvėpavimo takų infekcijos simptomus – mėtų mentolis padės atpalaiduoti sinusus, sušvelnins gerklės skausmą.

Aviečių lapuose ir **uogose** gausu vitaminų C, E, P, B1, B9, ląstelienos, pektinų, organinių rūgščių. Aviečių arbata mažina karščiavimą ir skausmą, skatina prakaitavimą, turi antibakterinį poveikį.

Liepų žiedų arbata yra veiksminga esant sausam kosuliui ligos pradžioje, taip pat skatina prakaitavimą karščiuojant.

Taip pat nuo peršalimo galime vartoti **vaistažolių mišinių arbatos**, pavyzdžiui, arbatos su erškėtuogių vaisiais, aronijomis, šermukšniais, kinrožės žiedais, šeivamedžiu, ciberžole ar saldymedžio šaknimis – daugelis sudedamųjų dalių turi antibakterinių ir antivirusinių junginių, kurie padės išvengti sezoninių ligų, peršalimo, gerklės skausmo ar kosulio.

Arbatos gėrimas turi daug naudos sveikatai – ji gali veikti kaip

(Nukelta į 10 p.)

Savęs žalojimas

(Atkelta iš 4 p.)

kūrimas, pavyzdžiui, įsivėlimas į muštynes ar rizikingą seksualinį elgesį.

• Yra įvairių kitų būdų savęs nežalojant išgyventi kilusius jausmus ir išspręsti esamus sunkumus. Peržiūrėk žemiau parašytas savęs žalojimo priežastis bei būdus, kaip jas įveikti savęs nežalojant.

Save žaloji, nes pyksti? Pyktį gali išreikšti įvairia fizine veikla, savęs ir kitų nežalojančiais veiksmais. Pavyzdžiui, bėgiodamas, darydamas kokius nors aktyvius fizinius pratimus, kumščiuodamas bokso kriaušę ar pagalvę, plėšydamas, glamžydamas ar mėtydamas popierių, laužydamas šakeles, su susuktu laikraščiu daužydamas durų rėmą, šaukdamas, verkdamas ar įlįsdamas į šaltą dušą.

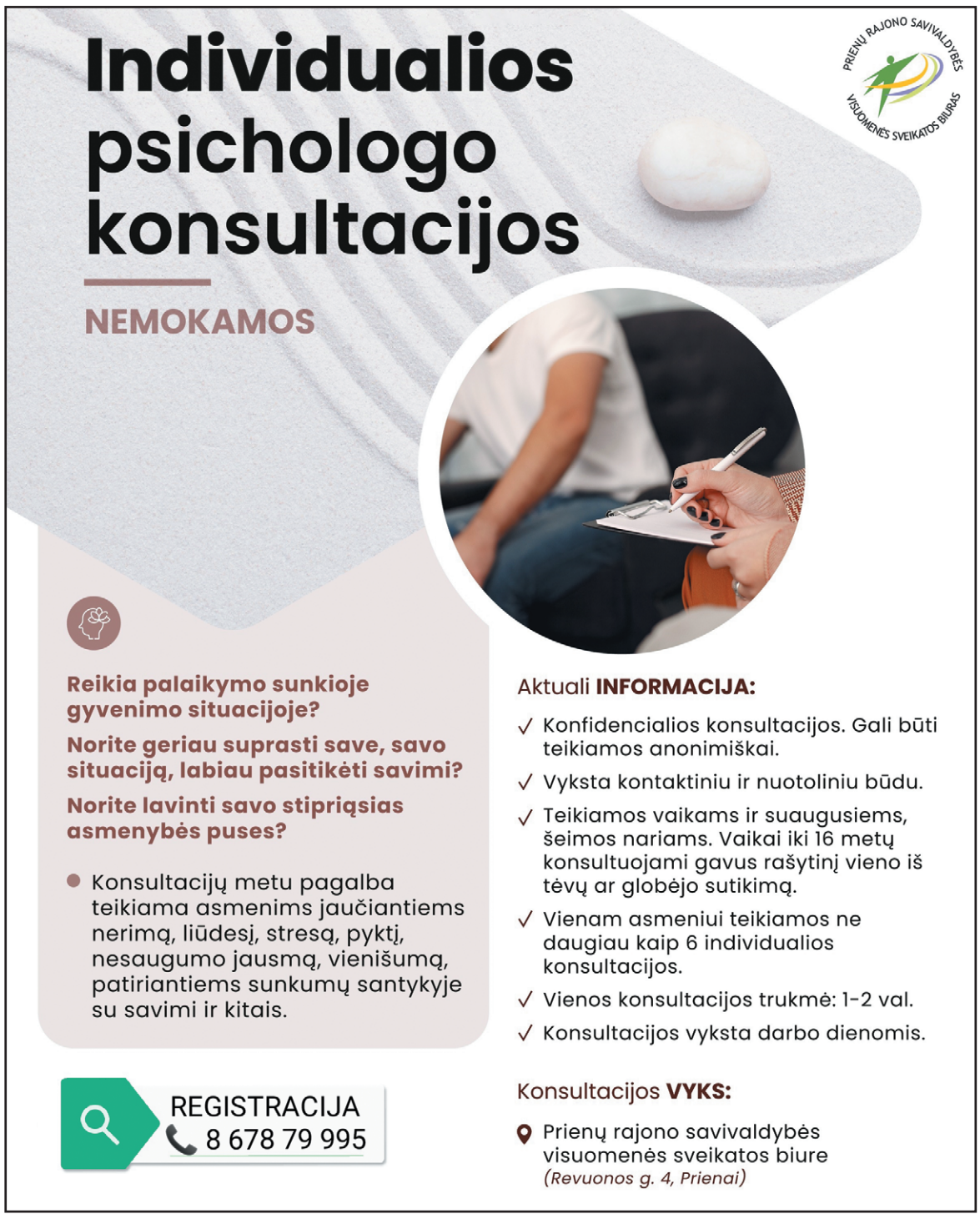
Nekenti savęs, jautiesi bevertis? Pamėgink pasikalbėti su draugu, susitikti su tau svarbiu žmogumi, pasiklausyti mėgstamos muzikos, rašyti dienoraštį, tapyti ar piešti, susirašyti ant lapelio savo geras savybes, savanoriauti ar padėti kitiems, rūpintis gyvūnais ar kreiptis į psichologą.

Jauti, kad negali kontroliuoti savo gyvenimo? Tau gali padėti įvairios veiklos, kurias gali užbaigti ir padaryti iki galo, pavyzdžiui, suorganizuoti draugų susitikimą, sudėlioti dėlionę, išvalyti kambarį ar sutvarkyti stalčių.

Norisi pabėgti nuo savo gyvenimo ar sunkios situacijos? Jautiesi tarsi negyventum? Stenkis būti šalia žmonių, kurie tau svarbūs, greta kurių jautiesi gerai, pamėgink užsiimti kokiais nors rankdarbiais, susikoncentruok į savo kūną, pavyzdžiui, kvėpavimą, meditaciją, jogą, gali pamėginti groti kokiu nors instrumentu ar sužaisti kompiuterinį žaidimą.

Kai noras save žaloti labai stiprus… Vietoj savęs žalojimo gali pamėginti piešti ant savo kūno raudonu rašikliu – tose vietose, kur paprastai save žaloji, tampyti ant riešo uždėtą gumytę, įlįsti į šaltą ar karštą dušą, valgyti citriną ar kramtyti ledo gabaliukus („šoko efektui“ pasiekti), atidėti savęs žalojimą bent kažkokiam laiko intervalui – pabandyti 15 min. savęs nežaloti, paskui dar 15 min. ir t. t.

www.pagalbasau.lt, www.vaikulinija.lt, www.jaunimolinija.lt



Vaikų traumos žiemą. Ką turėtų žinoti tėvai?

(Atkelta iš 3 p.)

• **Žaidimams pritaikytos priemonės.** Vaikams dažniausiai labai smagu čiuožti nuo kalniuko su tam neskirtu inventoriumi, pvz., padanga, medine lenta, kartono lapais ir pan. Smagiai pramogaujant su nepritaikytomis priemonėmis, dažni susižalojimai įvyksta, kai čiuožiantysis atsitrenkia į kitą vaiką, augantį medį, pastatą ar kitą objektą.

Siekiant išvengti traumų, būtina dėvėti apsaugos priemones: šalmą, alkūnių ir kelių apsaugas.

• **Pramogos ant ledo.** Prasidėjus žiemai, nors termometro stulpelis ir rodo minusinę temperatūrą, ledas ant tvenkinių, ežerų dar nebūna tvirtas. Kad išlaikytų žmogų, ledo storis turi būti daugiau kaip 7 cm, o žmonių grupę – ne mažiau 15 cm. Tinkamas ledo storis susidaro vidutiniškai per savaitę, kai vidutinė paros temperatūra yra - 7 laipsniai ir žemesnė.

Žiema – gražus metų laikas, atnešantis daug džiaugsmo ir smagaus laiko praleidimo lauke. Norint šį laiką praleisti džiaugsmingai ir saugiai, svarbu prisiminti saugaus elgesio žiemą taisykles, apie tai kalbėtis su savo vaikais.

Vitaminai ir mineralai energijai, nuovargiui ir pažinimui – itin svarbios medžiagos mūsų organizmui ir imunitetui

Vitaminai ir mineralai yra būtini žmonėms, nes jie atlieka esminį vaidmenį įvairiuose pagrindiniuose medžiagų apykaitos keliuose, palaikančiuose pagrindines ląstelių funkcijas.

Visų pirma, dėl jų dalyvavimo energijos apykaitoje, DNR sintezėje, deguonies transporte ir neuronų funkcijose jie yra labai svarbūs smegenų ir raumenų funkcijoms. Tai savo ruožtu turi įtakos pažinimo ir psichologiniams procesams, įskaitant protinį ir fizinį nuovargį. Vitaminų ir mineralų svarba žmogaus sveikatai buvo įrodyta daugiau nei prieš šimtą metų. Rekomendacijos dėl tinkamo suvartojimo su maistu siekia užtikrinti, kad dauguma gyventojų gautų jų fiziologinius poreikius tenkinančius kiekius.

Vitaminai ir jų funkcijos:

Vitaminas A – tai yra grupė riebaluose tirpstančių, panašios cheminės struktūros medžiagų, iš kurių svarbiausia yra retinolis. Vitaminas A yra svarbus tinkamam imuninės sistemos funkcionavimui, regėjimui ir reprodukcinei funkcijai.

Vitaminas C žinomas kaip askorbo rūgštis. Jis organizme veikia kaip stiprus antioksidantas, kuris padeda apsaugoti ląsteles nuo laisvųjų radikalų sukeliamos žalos. Vitaminas C kūnui yra itin svarbus, kad būtų gaminamas kolagenas – baltymas, reikalingas žaizdų gijimui.

Vitaminas D yra randamas kai kuriuose maisto produktuose: riebioje žuvyje (lašiša, tunas), kepenyse, kiaušinių tryniuose ir pievagrybiuose, tačiau didžiausia dalis pasigamina būnant saulėje. Šis vitaminas yra itin reikalingas užtikrinti organizmo imunitetą ir išlaikyti kaulų stiprumą. Kartu su kalciu vitaminas D taip pat padeda apsaugoti vyresnio amžiaus žmones nuo osteoporozės.

Vitaminas E yra riebaluose tirpus antioksidantas, kuris stabdo laisvųjų radikalų susidarymą organizme, kai riebalai oksiduojasi. Mokslininkai tiria, ar vitaminas E gali padėti užkirsti kelią lėtinėms ligoms, susijusioms su laisvųjų radikalų poveikiu.

Vitaminas K organizme yra atsakingas už normalų kraujo krešėjimą, žaizdų gijimą, dalyvauja organizmo regeneracijos procesuose, didina atsparumą infekcijoms.

B grupės vitaminai (B1, B2, B5, B6, B9, B12) yra itin svarbūs mūsų organizmui, nes jie dalyvauja energijos gamyboje, odos, kaulų bei raumenų sistemos atsinaujinimui ir darniai nervų sistemos veiklai.

Mineralai ir jų funkcijos:

Mineralai, kaip natris, kalis, magnis, kalcis, cinkas, fosforas bei

(Nukelta į 10 p.)

Gruodžio 31-oji - Blogų minčių atsikratymo diena

(Atkelta iš 3 p.)

imuninę sistemą, genus ir visą organizmą. Mylintys asmenys gali generuoti aukštus koherentiškus širdies elektromagnetinius impulsus ir, veikiami savo minčių, gali pakeisti DNR grandinės spiralizaciją.

Vos tik pasiduodame neigiamoms emocijoms, mūsų kūne kaip mat šokteli C reaktyvaus baltymo, kuris siejamas su įvairiais uždegimais, kiekis. Taigi, nervuojantis ar tiesiog pasiduodant neigiamoms mintims, emocijoms, didėja įvairių uždegimų rizika. Negatyvios mintys ir emocijos – prastas patarėjas gyvenimo klausimais. Maža to, jos sueikvoja labai daug mūsų energijos. Žmogaus smegenys yra tiesiogiai susijusios su imunine sistema, antinksčiais ir periferiniais organais. Smegenys, imuninė sistema ir antinksčiai bei periferiniai organai (kepenys, kraujagyslės, inkstai ir kt.) yra vadinamoji ašis, ir jos viršuje yra smegenys. Tai reiškia, kad bet koks stresas, minčių kokybė gali veikti net ir konkrečių organų darbą. Jau seniai įrodytas mechanizmas, kaip stresas, o drauge ir mintys veikia visą kūną.

Gera psichikos sveikata, teigiamas mąstymas leidžia kiekvienam patirti ir išgyventi įvairius jausmus: būti savimi tarp kitų, išreikšti save, daryti sprendimus bei už juos atsakyti. Tai – neatsiejama kokybiško gyvenimo sąlyga. Nepriklausomai nuo amžiaus ar patirties, kiekvienas iš mūsų gali atsidurti sudėtingoje situacijoje, tik reikia išdrįsti bendraujant vieniems su kitais nebijoti kalbėtis apie savo savijautą.

Pirmosios pagalbos suteikimas nudegus

Artėjančios žiemos šventės neretai vadinamos šviesiausiomis šventėmis. Namams pasidabinus žvakių šviesa, šeimynai besisukant virtuvėje, naudojant įvairius pirotechnikos gaminius, didėja tikimybė nusideginti. Sužinokite, kaip suteikti pirmąją pagalbą nudegus, ir ko daryti negalima.

Nudegimas – tai kūno sužalojimas, kuris atsiranda kūną tiesiogiai paveikus įkaitusiais daiktais, vandeniu ar kitais skysčiais, garais, cheminėmis medžiagomis, elektros srove, radiacija. Kai kūnas nudeginamas garais, karštu vandeniu, tai vadinama nuplikymu.

Nudegimai skirstomi į tris laipsnius, priklausomai nuo odos pažeidimo gylio.

- Paviršinis (1-ojo laipsnio) nudegimas, kurio metu pažeidžiamas viršutinis odos sluoksnis – epidermis. Oda parausta, tampa jautri, sausa ir skausminga, gali patinti. Paviršinis nudegimas užgyja per savaitę be jokių randų.
- Vidutinio gylio (2-ojo laipsnio) nudegimo metu pažeidžiamas epidermis ir tikroji oda. Atsiranda pūslių, aplinkiniai audiniai patinsta, būna paraudę. Oda atrodo marga, būna skausminga. 2- ojo laipsnio nudegimas sugyja per 3–4 savaites, gali likti randų. Atsižvelgiant į pažeistą odą, vidutinio gylio nudegimas gali būti pavojingas gyvybei. Vidutinio gylio nudegimas gali pereiti į gilų nudegimą.
- Gilus (3-iojo laipsnio) nudegimas atsiranda tada, kada pažeidžiami visi odos sluoksniai, poodis, raumenys ir kaulai. Tokio gylio nudegimo vieta būna sausa, juodos ar pilkos spalvos, kartais net suanglėjusi, kieta. Pažeidus nervų galūnėles, žmogus gali nejausti skausmo, tačiau aplinkiniai mažiau nudegę audiniai yra labai skausmingi. Grėsmingas gyvybei. Organizmas netenka daug skysčių, gali ištikti šokas. Į organizmą gali patekti mikrobų. Sugijus lieka randai.

Paprastai virtuvėje, buityje patiriami paviršinio ar vidutinio gylio nudegimai.

Pirmoji pagalba nudegus:

- Pašalinkite nudegimą sukėlusias priežastis. Negesinkite liepsnos sintetine medžiaga, nes tokia medžiaga gali išsilydyti ant kūno ir sukelti dar didesnį nudegimą. Neplėškite nuo nudegimų vietų prikibusių drabužių bei nelieskite nudegusios odos.
- Skubiai vertinkite nukentėjusiojo žmogaus būklę, didelį dėmesį skirdami kvėpavimui.
- Jeigu žmogus nekvėpuoja, atverkite kvėpavimo takus (atloškite galvą ir pražiodinkite), prireikus gaivinkite (atlikdami 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
- Apžiūrėkite, ar nėra kaklo ir veido nudegimų. Jei nudegęs veidas, nedėkite tvarsčių ant veido, nes būtina stebėti nukentėjusiojo veidą, vertinti jo kvėpavimo takų būklę ir kvėpavimą. Veido srities nudegimai gali labai greitai sukelti gerklų patinimą, tada atsiranda kvėpavimo nepakankamumas.

- Nudegimo vietą vėsinkite dideliu kiekiu kambario temperatūros (18–20 ^{O}C) vandeniu, geriausia – silpna tekančio vandens srove, mažiausiai 10 minučių arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo. Nevėsinkite šaltu vandeniu nudegusiojo per ilgai, kad nesukeltumėte hipotermijos.
- Kūno vėsinimo metu, jeigu įmanoma, numaukite apyrankes, žiedus, nuimkite kitus papuošalus, nusekite laikrodį, kad patinę audiniai nespaustų nudegimo vietos.
- Aptvarstykite visą nudegimo plotą, taip pat ir apanglėjusius drabužius aplink žaizdą švariais sausais tvarsčiais, medvilninėmis skarelėmis ar kitokiu švariu audiniu.
- Įvertinus nudegimo gylį ar plotą, jei reikalinga, skubiai kvieskite GMP (bendruoju pagalbos numeriu 112).
- Stebėkite, ar neatsiranda šoko požymių.
- Kol atvyks greitoji pagalba, nuolat stebėkite nukentėjusio sąmoningumą, kvėpavimą bei apžiūrėkite, ar nėra daugiau sužalojimų.

Labai svarbu!

- Stenkitės nepradurti ar neprakirpti dėl nudegimo atsiradusių pūslių.
- Nudegusių kūno vietų netepkite jokiu tepalu, losjonu ar riebalais, nes galite sukelti gilesnį nudegimą.

Arbatos, kurios padės stiprinti imuninę sistemą peršalimo ir gripo sezonu

(Atkelta iš 9 p.)

natūralus vaistas nuo gerklės, galvos ar pilvo skausmo, priemonė gydant kosulį, slogą bei gerinant miego kokybę ir nuotaiką. Todėl visada rekomenduojama namuose turėti kelių rūšių arbatos. Reguliariai vartojama arbata padeda apsisaugoti nuo galimų ligų ir infekcijų ateityje, o, pajutus pirmuosius ligos simptomus, pirmiausia griebtis ne vaistų, o šiltos arbatos puodelio. Beje, nepamirškime, kad peršalus arbatos vien neužteks – organizmui reikalingas poilsis ir atokvėpis.

Vitaminai ir mineralai energijai, nuovargiui ir pažinimui – itin svarbios medžiagos mūsų organizmui ir imunitetui

(Atkelta iš 9 p.)

geležis, yra itin svarbūs mūsų organizmui, atlieka daugybę funkcijų ir yra atsakingi už tinkamą ląstelių ir organų darbą.

Natris padeda reguliuoti arterinį kraujo spaudimą bei perduoda nervinius impulsus ir stimuliuoja raumenų susitraukimus.

Kalis padeda užtikrinti normalų širdies ritmo darbą ir tinkamą pH organizme.

Magnis užtikrina tinkamas nervų, vidaus organų, širdies ir kraujagyslių bei skeleto raumenų sistemų funkcijas.

Kalcis yra mineralas, randamas daugelyje maisto produktų. Mūsų organizmui kalcis yra itin svarbus, nes jis palaiko kaulų stiprumą. Beveik visos kalcio atsargos yra susikaupusios kauluose ir dantyse, kur jis palaiko jų struktūrą ir kietumą.

Cinkas yra maistinė medžiaga, kuri yra tiesiogiai atsakinga už mūsų sveikatą. Cinkas randamas ląstelėse visame mūsų kūne. Jis padeda imuninei sistemai kovoti su bakterijomis ir virusais. Kūnui cinkas reikalingas, kad būtų pagaminti baltymai, ir DNR genetinė medžiaga visose ląstelėse. Cinkas taip pat yra atsakingas už žaizdų gijimą ir yra svarbus tinkamam skonio ir kvapo pojūčiui.

Fosforas yra mineralas, kuris sudaro 1 proc. viso žmogaus kūno svorio. Tai antras gausiausias organizmo mineralas. Pagrindinė fosforo funkcija yra kaulų ir dantų stiprumas bei formavimasis. Jis atlieka svarbų vaidmenį, kai organizmas naudoja angliavandenius ir riebalus.

Geležies trūkumas organizme gali pasireikšti silpnumu, alpimu, mieguistumu, plaukų slinkimu bei odos išsausėjimu, taip pat apetito sumažėjimu. Esant ryškiai geležies stokai, silpnėja imunitetas.

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 specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą, **Rima Jaškevičienė**

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 Prienų r. 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**