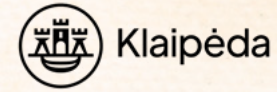


# NAUJIENLAIŠKIS

LAPKRIČIO NR. 61



*Prisiminti, gyventi šioje akimirkoje ir svajoti – trys dalykai, kurių šį kartą norėtusi palinkėti kiekvienam skaitytojui. Prisiminti išėjusius, nepamiršti, kiek daug pasiekta, ir tuo pasidžiaugti, padėkoti, kad būta. Gyventi šioje akimirkoje, kai geriame arbatą, žaidžiame su vaikais ar anūkais, vaikštome miške. Drąsiai svajoti, užsibrėžiant realius ir pamatuojamus tikslus, tikėti, kad išsipildys, ir jau šiandien žengti nors mažą žingsnį link to, kad taip ir būtų. Pabandom?*



## Paprasti patarimai, kaip gyventi sveikiau

Kasmet lapkričio 8 d. minima Europos sveikos mitybos diena. Minint šią dieną siekiama žmones paskatinti daugiau domėtis apie sveikatą ir maitintis sveikatai palankesniu maistu.

### » Valgykite įvairų maistą.

Kiekvienas maisto produktas pasižymi jam būdingomis maistinėmis medžiagomis, vitaminais bei mineralais, tačiau nei vienas produktas neturi jų visų, kad būtų patenkinamas žmogaus organizmui reikalingas poreikis. Todėl siekite valgyti kuo įvairesnį maistą, pvz., skirtingų spalvų daržoves, įvairių rūšių kruopas ir pan.

### » Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

Visagrūdžių produktų maistinė vertė yra didesnė, lyginant su rafinuotais grūdų produktais, jie turi daugiau vitaminų, mineralų, antioksidantų bei skaidulinių medžiagų. Taip yra dėl to, kad grūdus nėra išvalomas ir lieka visos jo dalys. Dėl savo skalsios struktūros, skaidulinių medžiagų gausos visagrūdžiai produktai suteikia sotumo jausmą, duoda energijos, gali padėti virškinimui ir kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje.

### » Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.

Teigiama, jog lengviausias būdas mažinti riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis yra paprasčiausiai suvalgant pakankamą kiekį, t. y. apie 400 g, augalinės kilmės produktų. Todėl prie kiekvieno pagrindinio valgymo ir užkandžio pridėkite šiek tiek daržovių, vaisių ar uogų. Patartina rinktis kuo įvairesnių spalvų, tai padės užtikrinti gaunamų vitaminų,

mineralų, antioksidantų įvairovę.

### » Kontroliuokite riebalų suvartojimą.

Gaminimo metu naudokite mažesnę kiekį riebalų ir taip pat pasistenkite jų neperkaitinti. Ilgai kaitintame aliejuje gali susidaryti sveikatai pavojingų medžiagų. Taip pat svarbu rinktis tinkamą aliejų kepimui.

### » Rinkitės liesą mėsą ir liesus mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.

Rinkdamiesi liesesnius mėsos produktus, gauname vertingų baltymų ir kitų maistinių medžiagų, iš kurių ypač žmogaus organizmui naudingos mineralinės medžiagos geležies, kurią žmogaus organizmas geriau pasisavina būtent iš gyvulinės kilmės produktų.

### » Vartokite liesus pieno produktus.

Kefyras, rūgpienis, pasukos, nesaldintas natūralus jogurtas – puikūs pieno produktai, kurie papildys organizmą ne tik vitaminais ir mineralais, bet ir gerosiomis bakterijomis, kurios žarnyno mikroflorai yra būtinos.

### » Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.

Žuvis – didelės maistinės vertės produktas. Ši vertė prarandama netinkamai paruošus žuvį. Rekomenduojama vengti žuvį kepti tešloje ar dideliame kiekyje riebalų. Geriausiai žuvį kepti orkaitėje,

galima ją troškinti arba garinti. Svarbu valgyti tiek riebią, tiek liesą žuvį.

### » Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.

Atkreipkite dėmesį į produktų sudedamąsias dalis ir ten esančio pridėtinio cukraus kiekį. Dažnai pridėtinio cukraus gali būti ir tuose maisto produktuose, kuriuose net nesitikima jo rasti. Gaminami namie atsisakykite įpročio saldinti gaminius iš akies, tokiu būdu dažnai cukraus įdedama daugiau negu iš tikrųjų reikia.

### » Valgykite nesūrų maistą. Gaminami maistą ribokite druskos kiekį.

Namie savo gaminamus patiekalus skaninkite ne tik druska, bet taip pat įtraukite į racioną prieskoninių žolelių. Jos patiekalui suteiks ne tik išraiškingesnę skonį, bet taip pat ir praturtins papildomų vitaminų ir mineralų. Jei vis tik norisi papildomo sūrumo, rekomenduotina sūdyti gaminimo proceso pabaigoje, taip bus suvartojama mažiau druskos.

### » Rinkitės maisto produktus, pažymėtus raktos skylutės simboliu.

Produktai, pažymėti raktos skylutės simboliu, nėra dietiniai, tačiau jų sudedamosios dalys yra sveikatai palankesnės, lyginant su kitu tos pačios grupės produktu (su mažesniu druskos, cukraus, sočiųjų riebalų ir didesniu skaidulų kiekiu).







» **Gerkite pakankamai vandens.**

Troškuliui numalšinti patariama rinktis vandenį, o ne saldintus, gazuotus vaisvandenius. Jeigu paprasto vandens nesinori gerti, galima jį pasiskandininti vaisiais ar daržovėmis, taip jam suteiksite išraiškingesnio skonio. Geriausia, ką galite padaryti sau – pradėti rytą su stikline vandens.

» **Valgykite reguliariai ir saikingai.**

Saikas – vienas iš trijų sveiko maitinimosi principų. Valgydami neskubėkite ir gerai sukramtykite maistą, pajuskite sotumą. Skirkite dėmesį pačiam valgymo procesui (atsisakykite naršymo telefonuose, TV žiūrėjimo ir pan.), tokiu būdu greičiau pajusite sotumo jausmą bei išmoksite mėgautis maistu.

» **Ilgiau žindykite kūdikius ir mažus vaikus.**

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja žindyti kūdikius ir vaikus iki 2 metų ir daugiau, kol vaikas ir mama to nori.

» **Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, išbandykite tausojančius maisto gamino būdus.**

Sveikatai palankiausi gaminimo būdai yra virimas vandenyje ar garuose, kepimas orkaitėje. Kepti ant atviros ugnies, riebaluose, gruzdinti tešloje, džiovėsiuose nerekomenduotina, nes pernelyg aukštoje temperatūroje apdorojamame maiste padidėja kancerogeninių medžiagų atsiradimo rizika, taip pat pakinta ir produktų maistinės savybės (pvz., netenkama kai kurių vitaminų).

» **Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.**

Skaitant maisto produktų etiketes reikėtų ieškoti informacijos ne tik apie produkto galiojimo terminą, bet taip pat labai svarbu pasidomėti ir maisto produkto sudedamosiomis dalimis, maistingumu ir kita informacija, kuri leidžia pasirinkti sveikatai palankesnę produktą.

» **Venkite gerti alkoholinius gėrimus.**

Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą bei tokiu būdu didina lėtinių neinfekcinių ligų (pvz., vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) riziką. Taip pat neigiamai veikia ir žmogaus psichologinę sveikatą – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina traumų, avarijų, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitų skaudžių socialinių pasekmių. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę.

» **Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.**

Fizinį aktyvumą būtina palaikyti visiems – vaikams, suaugusiems, senjorams. Palaikant fizinį aktyvumą nereikia imtis jokių specialių priemonių, užtenka lipti laiptais užuot kėlusis liftu, iš autobuso išlipti keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį kelią paėjėti, į darbą keliauti pėsčiomis ar dviračiu ir pan. Svarbiausia – susirasti sau tinkamiausią ir smagiausią veiklą.

» **Siekite, kad Jūsų mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari.**

Namų ūkiai – vieta, kur susikaupia apie 50 % visų maisto atliekų. Pagrindinė priežastis, kodėl namų ūkiuose susidaro tokie dideli švaistomo maisto kiekiai – per didelis pagaminto maisto kiekis, parduotuvėse perkama daugiau negu iš tikrųjų reikia. To sprendimas gali būti pirkinų planavimas. Planuokite maisto pirkimą bei ruošimą, gamindami maistą atkreipkite dėmesį į produktų tinkamumo vartoti terminą ir pirmiau suvartokite maisto produktus, kurių tinkamumo vartoti terminas trumpesnis. Ir neikite į parduotuvę alkani.

**Jeigu domitės sveika mityba, fiziniu aktyvumu ir norėtumėte sužinoti apie tai daugiau, kviečiame kreiptis į Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistus, kurie mielai Jus pakonsultuos ir suteiks rekomendacijų rūpimais klausimais. Tel. 8 640 93340.**



# FIZINIS AKTYVUMAS VYRESNIAME AMŽIUJE: SVEIKATOS BIURO KLIENTAI KALBA

Šviesdami uostamiesčio bendruomenę įvairiais sveikatinimo klausimais, kasdien sutinkame daugybę skirtingų žmonių su išskirtinėmis istorijomis. Vienos istorijos byloja apie tai, kad sveikata imta rūpintis tik tada, kai kūnas pradėjo rodyti aiškius, neretai skausmingus signalus, kitos – kiek įprastesnės, bet ne ką mažiau įkvepiančios – apie tai, kad sveikai gyventi motyvavo kitas žmogus arba tiesiog noras į gyvenimą įnešti daugiau naujų teigiamų pokyčių.

Žinodami, kad kitų pavyzdys gali įkvėpti aplinkinius, manome, jog vien tik savo galvoje šių istorijų laikyti nevalia. Atsižvelgiant į tyrimų rezultatus, kurie rodo, jog fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje yra gana problematiška sritis, šį kartą pasidalinsime mūsų vyresnių klientų mintimis apie tai, kas juos paskatino gyventi sveikiau, daugiau judėti ir kas motyvuoja tai daryti sulaukus pensinio amžiaus. Tikimės, kad šios trumpos istorijos motyvuos ir kitus senjorus prisijungti prie Sveikatos biuro ar kitur vykstančių fizinio aktyvumo veiklų, taip pagerinant savo sveikatą bei stiprinant socialinius ryšius.

„Kiek save pamenu, visada gyvenau aktyviai. Dar lankydamu mokyklą daug sportavau, vėliau, pradėjusi dirbti, atsiradus daugiau buitinių reikalų, sportą šiek tiek apleidau, bet rytinė mankšta niekur nedingo net ir tada. Visą gyvenimą dirbau slaugytoja, darbo būta labai įtempto ir pareikalavusio daug energijos, o mankšta man suteikdavo jos daugiau. Sukakus šešiasdešimčiai metų mano įprastą gyvenimą iš pagrindų supurtė dažnėjantys įvairūs sveikatos negalavimai – padidėjęs kraujospūdis, galvos smegenų kraujotakos nepakankamumas. Supratau, kad turiu keisti gyvenimo būdą. Taip į kasdienybę grįžo daugiau judėjimo, labai rimtai pradėjau žiūrėti į tai, kas mano lėkštėje – iš raciono išbraukiau hidrintus riebalus, ėmiau valgyti daugiau šviežių daržovių ir vaisių. Be mankštos pratimų dar ėmiau ir daugiau vaikščioti gryname ore. Vieno tokio pasivaikščiojimo metu sutikau pažįstamą, kuri pasiūlė apsilankyti Sveikatos biuro organizuojamose mankštose. Džiaugiuosi tuo susitikimu, nes mankš-

tas lankau iki šiol, pertrauką padariau tik per karantiną, bet judėjimo net ir tada nepamečiau – rytinė mankšta ir pasivaikščiojimai prie jūros man buvo būtini gerai sveikatai ir nuotakai palaikyti. Šiuo metu rytinę mankštą atlieku kiekvieną mielą dieną, be išėginių, dar tris kartus per savaitę sportuoju su trenere Alina Sveikatos biure ir kas vakarą išeinu pasivaikščioti. Neįsivaizduoju kitokio gyvenimo. Jei nepavyksta nors vieną rytą pasimankštinti, visą dieną jaučiuosi prastai, neturinti nuotaikos. Šiandien mano kraujospūdis stabilesnis, nebejaučiu skausmų kūne, o ir bendraminčių ratas labai prasiplėtė. Turėti draugų man labai svarbu, tada jaučiuosi laiminga. Sporto dėka bendraminčių mano gyvenime kaip niekada daug. Noriu paskatinti visus daugiau judėti. Pasiteisinimų būti negali. Reikia tik noro. Sakoma, kad jei yra noras, nėra blogo oro. Labai tam pritariu ir manau, kad kol žmogus judi, tol gyvena“, – mintimis dalijosi energija trykštanti moteris.



Aktyvi senjorė, 82 metų Valerija, neįsivaizduoja gyvenimo be fizinio aktyvumo – jei nepavyksta nors vieną rytą pasimankštinti, visą dieną jaučiuosi prastai, neturinti nuotaikos.





78 metų Nijolės teigimu, judėjimas – tai sveikata, bendravimas, užimtumas – visa, ko reikia, kad jaustumėsi gerai.

„Fiziškai aktyvi buvau dar mokyklos laikais. Tai, galima sakyti, ir buvo mano kelio pradžia į sporto pasaulį. Mokykloje išbandžiau daug skirtingų veiklų – gimnastiką, lauko tenisą, lengvąją atletiką, kol galiausiai mane visiškai pakerėjo krepšinis. Žaisti jį man taip patiko, kad užsibuvau jame iki tol, kol pradėjau dirbti slaugytoja, sukūriau šeimą. Tuos laikus prisimenu su malonia nostalgija. Teko žaisti Lietuvos jaunučių krepšinio rinktinėje bei miesto rinktinėje „Žuvėdra“. Taip pat ilgą laiką krepšinį žaidžiau su medikais, nes, kaip ir minėjau, mokiausi slaugytojo profesijos. Ilgainiui intensyvus ir daug laiko bei energijos pareikalavęs darbas, rūpinimasis vaikų, kurie irgi aktyviai sportavo, popamokine veikla pačios aktyvų dalyvavimą sporte išstūmė iš pirmo plano, bet kasdienė mankšta gyvenime liko kaip būtinas dalykas, kad geriau jausčiausi. Dirbau iki 75 metų, tad užtarnauto poilsio esu išėjusi vos trejus metus. Kadangi visą laiką gyvenau labai aktyviai, tai ir dabar negaliu nusėdėti vietoje – daug vaikštau, lankau mankštas Sveikatos biure. Pažintis su biuro veiklomis atsirado prieš kelerius metus. Dukrai parekomendavus pradėjau lankyti baseiną, vėliau apsistojuo ties mankštomis, kurios man labai patinka ir tinka. Trenerė visada atsižvelgia į konkretų žmogų, tad po mankštos jaučiuosi kaip ant sparnų. Manau, kad gera sveikata – tai ne tik judėjimas ir žiūrėjimas, ką valgai, bet ir rūpinimasis savimi skaitant knygas, domintis, bendraujant su žmonėmis. Man labai patinka lankytis koncertuose, susitikti su draugėmis. Taip irgi pasikraunu geros nuotaikos. Visus raginu nepamiršti pasirūpinti savimi. Tai labai svarbu. Jeigu norite daugiau judėti, nieko daugiau negaliu patarti kaip tik pabandyti. Juk tai sveikata, bendravimas, užimtumas – visa, ko reikia, kad jaustumėsi gerai“, – mintimis dalijosi pozityvumą ir meilę aktyviam gyvenimo būdui spinduliuojanti senjorė.





## ELEKTRONINĖ CIGARETĖ: VARTOJIMO PRADŽIA IR GARUOSE SLYPINČIOS GRĖSMĖS

*Kiekvienų metų trečiąjį lapkričio ketvirtadienį minima Tarptautinė nerūkymo diena. Šia proga šiemet kviečiame atkreipti dėmesį į el. cigarečių vartojimą ir iš to kylančias grėsmes.*

Elektroninė cigaretė – tai elektroninis inhaliatorius, skirtas specialiems tirpalams garinti, kuriuo imituojamas tabako cigarečių rūkymas. Remiantis Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento pateikta informacija, vis didesnį susirūpinimą kelia el. cigarečių ir kaitinamųjų gaminių vartojimas, nes pradedančiųjų amžius sparčiai jaunėja – kai kurie pirmąją el. cigaretę pabando būdami 13 metų ar net anksčiau.

### Rūkymo pradžia psichologinės raidos kontekste

Tyrimai rodo, kad paauglystėje pagrindinės el. cigarečių vartojimo priežastys yra patrauklus el. cigarečių sko-

nių (saldainių, vaisių ir kt.) spektras, šių cigarečių panašumas į tradicines cigaretes, įsitikinimas, kad garinti yra saugu, bei smalsumas. Žvelgiant raidos aspektu, 11–14 metų amžiuje jaunuoliai patiria pirmąsias sėkmes, kuriomis tikėdami neįvertina galimų rizikų, be to, dėl psichologinės brandos stokos trūksta problemų sprendimo, psichologinio atsparumo įgūdžių. Taip pat šiuo laikotarpiu asmuo gali jaustis neturintis pranašumų, todėl bandymas to, kas draudžiama ar rizikinga, virsta galimybe būti įvertintam ar pritapti kitokiu savo elgesiu. Svarbu ir tai, kad paauglystėje egzistuoja mąstymo problemos, kai paauglys, net ir suvokdamas

visuomenės elgesio taisykles, labiau linkęs pasikliauti bendraamžių grupės taisyklėmis. Be abejo, labai reikšmingą įtaką atlieka artimiausia vaiko aplinka – šeima. Tyrimai rodo, kad rūkančių mamų dešimtmečiai berniukai yra gerokai labiau linkę bandyti rūkyti nei nerūkančių mamų (nerūkančių mamų berniukų – 19,8 %, rūkančių mamų berniukų – 38,2 %).

### El. cigaretė – apsauga nuo tradicinių cigarečių rūkymo arba pagalba metant rūkyti?

Galima išgirsti pasisakymų, kad el. cigaretės neva apsaugo nuo tabako cigarečių rūkymo, tačiau šiai prielaidai

nėra jokių įrodymų. Kai kurie tyrimai atskleidžia, kad el. cigaretes garinantys jaunuoliai yra labiau linkę pabandyti tradicines cigaretes ateityje negu jokių cigarečių nerūkantys jaunuoliai. Taip pat reklamose vis dar esti skambių frazių, kad el. cigarečių vartojimas gali būti puiki priemonė, padedanti tradicines cigaretes rūkantiesiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių. Vis dėlto nėra jokių įrodymų, kad el. cigarečių vartojimas padėtų nutraukti tradicinių cigarečių rūkymą. Kai kurie tyrimai tvirtina priešingai – el. cigarečių garinimas gali padidinti tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir sumažinti metimo rūkyti tikimybę.



## El. cigarečių vartojimas – saugus ir prieinamas visame pasaulyje?

Su el. cigarečių vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai. Registruoti el. cigarečių sprogimo atvejai, kurie gali sukelti smakro, burnos, dantų ir žandikaulio pažeidimus, o įtraukus per stipriai, į burną patekęs skystis gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant el. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų – tokiu būdu skystyje esantis nikotinas į organizmą gali būti rezorbuojamas per odą. Maža to, JAV ligų kontrolės ir prevencijos centras pažymi apie didėjančius su el. cigarečių vartojimu susijusius plaučių pažeidimus bei šių pažeidimų sąlygotas mirtis. Ir nors Lietuvoje el. cigaretės legaliai prieinamos asmenims nuo 18 metų, Pasaulinės tabako kontrolės 2022 m. liepos mėn. duomenimis, net 109 šalys riboja arba visiškai draudžia el. cigarečių prekybą (įskaitant komercinę pradžią pasaulyje el. cigaretėms davusią Kiniją). Tokie plataus masto šalių sprendimai tik patvirtina elektroninių cigarečių garuose slypinčias grėsmes.

## El. cigaretės nekenkia sveikatai ir nesukelia priklausomybės?

Taigi, nors el. cigaretė dažnai pristatoma kaip patogi ir nekenksminga rūkymo alternatyva, faktai byloja ką kita. El. cigarečių vartojams gali pasireikšti net 12 organų sistemų sutrikimų simptomai: pakilęs kraujospūdis, galvos skausmai ir svaigimas, nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimai, krūtinės skausmai ir spaudimas, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, čiaudulys, raumenų ir sąnarių skausmai, sutrikęs virškinimas, išsūsėjusi oda ir kt. El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. Cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės, ir gali skirtis net iki 20 proc. ar daugiau. Be to, gaminiuose, ant kurių pakuotės nurodyta, kad juose nėra nikotino, kartais galima jo aptikti. Nikotino vartojimas paauglystėje gali paveikti tam tikras smegenų funkcijas visam gyvenimui – jis sukelia ne tik priklausomybės riziką, bet ir depresiją, nerimą ir kitus emocijų pakitimus; sunkumus sutelkti ir išlaikyti dėmesį; sumažėjusią impulsų kontrolę. Galiausiai garinimas kenksmingas ne tik el. cigaretės naudotojui, bet ir šalia esantiems – el. cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių paakenkti plaučiams.

**ŽINOK FAKTUS, ĮVERTINK RIZIKĄ, IMKIS VEIKSMŲ.**







## VALGYMO SUTRIKIMAI NĖŠTUMO METU

*Valgyimo sutrikimų temos yra ganėtinai aktualios jauname amžiuje. Ši sritis taip pat uoliai tyrinėjama mokslininkų, daugėja informacijos apie retesnius, tačiau vyraujančius valgyimo sutrikimus.*

Su šia problema gali susidurti bet kas, tačiau straipsniuose ir pasisakymuose labiausiai atkreipiamas dėmesys į jaunus žmones, nes būtent šiame amžiuje valgyimo sutrikimai dažniausi. Tačiau labai retai yra kalbama apie moterų valgyimo sutrikimus nėštumo metu.

### Valgyimo sutrikimai nėštumo metu

Nėštumo metu, augant vaisiui, keičiasi ir moters kūno formos, todėl atsiranda baimė priaugti kūno svorio. Šis laikotarpis ypač įtemptas tampa moterims, kurios jau prieš pastodamos turėjo valgyimo sutrikimų. Net jei sutrikimų simptomai mažėja, jos gali justi didesnį susirūpinimą dėl formų ir svorio pokyčių.

Labai dažnai stengiamasi kaip įmanoma geriau paslėpti šią problemą, nes bijoma kitų žmonių nuomonės ir jaučiama gėda. Taip pat besilaukiančios moterys, suprasdamos keliamą žalą savo vaisiui, gali justi stipresnius neigiamus jausmus, kurie persipina su kalte.

Vienas iš labiausiai pasitaikančių bruožų, kuris gali byloti apie valgyimo sutrikimus, yra nepakankamas svorio augimas nėštumo metu. Tačiau valgyimo sutrikimus gali išduoti ir kiti požymiai:

- » nuolatinė baimė priaugti svorio,
- » vengimas valgyti ir nerimas,
- » susirūpinimas dėl savo kūno formų,
- » dažna fizinio aktyvumo veikla,
- » nepaprastai didelis suvartojamo maisto kiekis,
- » nenormalus elektrolitų kiekis.

### Nėštumo įtaka valgyimo sutrikimams

Kiekviena moteris yra skirtinga, valgyimo sutrikimai taip pat skiriasi savo specifika, bruožais ir eiga, todėl natūralu, kad nėštumas valgyimo sutrikimus gali paveikti savitai. Kai kurioms moterims apskritai valgyimo sutrikimas gali pasireikšti pirmą kartą nėštumo metu.

Atrodo, kad nėštumas yra didesnis persivalgyimo su-

trikimo rizikos laikotarpis – galbūt kai kurios griežtesnio mitybos režimo besilaikančios moterys nėštumą vertina kaip laikotarpį, per kurį leidžiama neriboti suvalgomo maisto kiekio. Kai kurioms moterims, kurios pastoja, anksčiau buvę valgyimo sutrikimai išlieka ir nėštumo metu. Dar kitoms moterims nėštumas gali paaštrinti valgyimo sutrikimą arba sukelti ligos atkrytį.

Kai kada valgyimo sutrikimų simptomai, atvirksčiai, gali sumažėti nėštumo metu – žinojimas, kad maitina kitą žmogų savo įsčiose, gali paskatinti tinkamai maitintis ir slopinti kitokį žalingą elgesį, pvz., valymąsi vėmimo ar medikamentiniu būdu ar per dažną mankštinimąsi, kurio metu sueikvojamas per didelis energijos kiekis.

Kai kurios bulimija sergančios moterys nėštumo metu gali visiškai nustoti persivalgyti ir apsivalyti. Tačiau jei valgyimo sutrikimai nėštumo metu išlieka, svarbu nekaltinti savęs – visi žmonės yra skirtingi.

### Valgyimo sutrikimai po gimdymo

Nėštumas gali įvairiai paveikti valgyimo sutrikimų eigą, taip pat tai gali keistis ir po gimdymo. Jei nėštumo metu valgyimo sutrikimų simptomai sumažėja, pagimdžius vienoms moterims simptomai toliau silpnėja, o kitoms sugrįžta.

Laikotarpis po gimdymo kelia didelę riziką valgyimo sutrikimų simptomams pasikartoti ar paūmėti, ypač toms, kurių nėštumo metu simptomai sumažėjo. Moterys patiria didžiulį spaudimą grįžti į savo kūną ir svorį, buvusį prieš nėštumą. Šis spaudimas gali būti ypač varginantis būtent toms moterims, kurios turi valgyimo sutrikimų.

Kol kas nėra specifinio gydymo moterims, kurios turi valgyimo sutrikimų nėštumo metu, tačiau svarbu suprasti, jog valgyimo sutrikimų mes patys nepasirenkame, tai yra liga, dėl kurios svarbu kreiptis pagalbos į specialistus.





## TINKAMA BURNOS HIGIENA – KĄ SVARBU ŽINOTI?

*Jau 3000 m. pr. Kr. asirų civilizacijos dantiraščio medicinos tekstuose minimos dantų valymo procedūros. Kitose Mesopotamijos (šiūolaikinio Irako) vietose buvo rasta dantų krapštukų, datuojamų tuo pačiu laiku. Tai rodo, jog net ir tokiais senais laikais žmonėms rūpėjo tinkama burnos higiena. Šiandien apie burnos higienos svarbą kalba mokslas, ir turbūt jau niekam nereikia įrodinėti, kodėl tinkamai pasirūpinti burnos sveikata yra labai svarbu.*

Reguliarūs vizitai pas burnos higienos specialistą yra pagrindinė profilaktinės dantų priežiūros dalis. Burnos higienistas kruopščiai nuo dantų nuvalo apnašas ir dėmes rankiniais ir ultragarsiniais instrumentais, atlieka dantų poliravimą, suteikiantį švaros pojūtį. Prireikus specialistai naudoja vietinius anestetikus, jog pacientas nejauštų diskomforto.

Burnos higienos procedūrą būtina atlikti bent kartą per pusę metų, taip užtikrinant burnos švarą, sumažinant eduonies ar kitų burnos ligų riziką.

### **Patarimai tinkamai burnos higienai palaikyti:**

- » Valyti dantis reikia ryte po pusryčių ir vakare.
- » Valymui naudoti tik minkštą šepetėlį.
- » Išsivalius dantis reikia išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens.
- » Šepetėlį rekomenduojama keisti kas 2 mėnesius.
- » Patartina vengti saldžių gėrimų, daug cukraus turinčių produktų, nes šie maisto produktai skatina eduonies atsiradimą.

- » Siekiant sumažinti dantų apnašų kiekį, rekomenduojama valgyti daugiau vaisių bei daržovių, kurie gali natūraliai pašalinti dalį apnašų.
- » Vakare prieš miegą nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.
- » Patartina vaiką pasiguldyti ant savo kelių ar ant minkštų grindų, kad būtų patogiu, ir valyti dantis nukreipus šerelius į dantenuų pusę.
- » Daugelis vaikų mėgsta mėgdžioti tėvus ir valyti dantis patys. Tačiau ikimokyklinio amžiaus vaikai nepajėgūs gerai išsivalyti dantų, todėl iki 12 metų jų dantis turi valyti tėvai.
- » Silantai apsaugo krūminius dantis nuo karieso pažeidimų, todėl silantais dengti nuolatinius dantis derėtų vos tik jiems išdygus.
- » Iki 6 metų amžiaus vaikams burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami, jei kitaip nenurodė gydantis gydytojas. Vyresniems vaikams, turintiems didelę dantų eduonies atsiradimo riziką, burnos skalavimo skysčiai gali būti skiriami gydytojo odontologo.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas sveikatinimo veiklas Klaipėdos ir Neringos miesto savivaldybėse, didelį dėmesį skiria ir burnos sveikatai – organizuojamos paskaitos bei interaktyvios veiklos tiek vaikams bei jaunimui ugdymo įstaigose, tiek suaugusiems – tėvams, pedagogams, įmonių kolektyvams, senjorams ir visiems kitiems, kurie domisi burnos sveikata. Siūlomos temos priklauso nuo amžiaus grupės ir gyventojų poreikių, tad temų spektras platus – nuo bendrų žinių apie burnos higieną iki dantų balinimo, protezų priežiūros ir kt. Paskaitos vykdomos ir Sveikatos biure, ir atvykus pas klausytojų grupę į vietą, ir nuotoliniu būdu.

**Jeigu ir Jus domintų pagilinti žinias šia tema, kviečiame kreiptis į Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro burnos higienistą, mob. tel. 8 658 76123.**





# RACIONALIAI VARTOTI VAISTUS – IŠSAUGOTI SVEIKATĄ

*Sveikata – tai svarbiausia, ką mes turime, ja privalome nuolatos rūpintis. Išsaugoti sveikatą padeda ne tik sveikas ir aktyvus gyvenimo būdas, bet ir atsakingas vaistų vartojimas. Kiekvienais metais lapkričio 18 d. minime Europos supratimo apie antibiotikus dieną bei Pasaulinę supratimo apie antibiotikus savaitę.*

Lietuvoje kiekvienais metais suvartojama vis daugiau vaistų. Bet ar žinome, kaip tai daryti atsakingai ir saugiai? Kaip žinia, ne visus vaistus galima vartoti tuo pačiu metu – svarbu dėmesingai vadovautis gydytojų rekomendacijomis ir laikytis nurodyto režimo, o visa tai papildyti asmeninėmis žiniomis, padėsiančiomis išvengti sveikatai grėsmingų klaidų.

## Antimikrobinio atsparumo problema

Neracionalus vaistų vartojimas yra svarbi problema visame pasaulyje. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, daugiau nei pusė visų vaistų yra išrašomi, išduodami ar parduodami netinkamai. Taip pat net pusė pacientų vaistus vartoja neteisingai. Toks netinkamas vaistų vartojimas kelia grėsmę pacientų sveikatai, taip pat yra švaistomos sveikatos apsaugai skirtos lėšos.

**Antimikrobinis atsparumas** – tai mikroorganizmų (bakterijų, virusų, grybelių) savybė išvengti jų gyvybei pavojingo antimikrobinų medžiagų poveikio. Aktualiausia problema sveikatos apsaugoje yra antibakterinis atsparumas – bakterijų atsparumas antibiotikams. Pastaruoju metu naujų antibiotikų kūrimas itin sulėtėjęs, todėl dedamos didelės pastangos siekiant išsaugoti dabartinių antibiotikų veiksmingumą teikiant sveikatos priežiūros paslaugas.

Antibiotikai vartojami ne tik sveikatos, bet ir žemės ūkio ir gyvulininkystės srityse, o atsparios bakterijos plinta ir už gydymo įstaigų ar ūkių ribų – jų galima aptikti vandenyje, dirvožemyje, gyvūnų organizmuose. Todėl taikant antimikrobinio atspa-

rumo prevencijos ir kontrolės priemonės yra svarbu visų sektorių indėlis ir siekis vartoti antibiotikus racionaliai.

## Kiekvienas galime prisidėti prie antimikrobinio atsparumo mažinimo:

- » Prieš vartojant antibiotikus, būtina kreiptis į savo asmens sveikatos priežiūros įstaigą ir laikytis gydytojo rekomendacijų.
- » Vartoti tik gydytojo skirtus antibiotikus.
- » Nesidalyti antibiotikais su kitais žmonėmis.
- » Antibiotikus būtina vartoti teisingai ir tik tada, kai reikia. Visuomet būtina suvartoti visą gydytojo paskirtą antibiotikų kursą, net ir pasijutus geriau, nesustoti vartoti antibiotikų.
- » Nevartoti likučių, t. y. antibiotikų, likusių po praėjusio gydymo.
- » Laikytis asmens higienos rekomendacijų – nuolat plauti rankas, siekiant apsisaugoti nuo infekcijų.
- » Skiepai – veiksmingiausia apsauga nuo infekcinių ligų, todėl rekomenduojama pasiskiepyti ir tokiu būdu sumažinti riziką susirgti tam tikromis ligomis.
- » Būtina nepamiršti, kad antibiotikai yra veiksmingi tik gydant bakterijų sukeltas infekcijas, jie neveikia infekcijų, kurias sukelia virusai (pavyzdžiui, peršalimo ar gripo).
- » Prisiminti, kad antibiotikai negali apsaugoti nuo virusų plitimo iš žmogaus žmogui.
- » Nevartoti antibiotikų tuomet, kai žmogui jie nereikalingi.





# RENGINIŲ KALENDORIUS





### MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

### DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

### MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

[info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

