

NAUJIENLAIŠKIS

GRUODŽIO NR. 62



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Lėtas gyvenimas – dažnam šiuolaikiniam žmogui nepažinta erdvė. Kasdienių įsipareigojimų pildymas ir išsikeltų tikslų siekimas neretai net ir patį didžiausią „buvimo čia ir dabar“ mylėtoją įsuka į tikrą, atrodytų, niekada nesibaigiančių darbų pasiutpolkę, o artėjant šventėms dar labiau įsibėgėjančių. Bet sustoti verta. Nors minutei. Įkvėpti gailaus ryto oro. Nors pusvalandžiui. Ramiai pasimėgauti karštos kakavos puodeliu su seniai matytu draugu. Nors valandai. Bendrai vakarienei su šeima, kurios neblaškytų aplinkoje esantys trikdžiai. Pasaulis tikrai nesustos, jei bent trumpam atidėsime darbus į šalį, o širdį aplankiusi ramuma padės pasitikti žiemos šventes be papildomo streso ir lėkimo. Malonaus žiemojimo!





Gruodžio pirmoji – Pasaulinė AIDS diena

Gruodžio 1-ąją minima Pasaulinė AIDS diena, inicijuota Pasaulio sveikatos organizacijos 1988 metais. Šios dienos minėjimo tikslas – mažinti stigmatizaciją, formuoti lankstesnę visuomenės požiūrį į ŽIV infekciją sergančiuosius ir padėti jiems spręsti iškilančias problemas. Taip pat šią dieną prisimename tuos, kurių netekome dėl su AIDS susijusių ligų.

Pasak PSO, nors per pastaruosius dešimtmečius buvo pasiekta didelė pažanga kovoje su AIDS, tačiau ŽIV pandemija vis dar kelia grėsmę pasauliui.

ŽIV paplitimo situacija

Remiantis Jungtinių Tautų AIDS programos (UNAIDS) duomenimis:

- » 2020 m. pasaulyje su ŽIV gyveno 37,7 mln. žmonių, iš kurių dauguma (36 mln.) suaugusiųjų ir 1,7 mln. – vaikų.
- » 53 proc. visų pasaulyje užsikrėtusiųjų ŽIV sudarė moterys.
- » 84 proc. visų pasaulyje užsikrėtusiųjų ŽIV žino, jog serga, tačiau prognozuojama, kad 6,1 mln. užsikrėtusiųjų ŽIV to nežino.
- » 73 proc. visų sergančiųjų ŽIV liga pasaulyje yra gydomi, t. y. gauna antivirusinę terapiją.
- » Kasdien pasaulyje nustatoma 4000 naujų ŽIV infekcijos atvejų, iš kurių daugiausiai Afrikoje.
- » Užsikrėtusieji ŽIV turi 19 kartų didesnę riziką susirgti tuberkulioze.
- » Vartojantys injekcinius narkotikus turi 35 kartus didesnę riziką užsikrėsti ŽIV.
- » Vyrai, turintys lytinių santykių su vyrais, turi 25 kartus didesnę riziką užsikrėsti ŽIV.

Per pastarąjį dešimtmetį (2010–2020 m.):

- » trečdaliu sumažėjo naujų ŽIV atve-

jų pasaulyje (nuo 2,1 iki 1,5mln.) ir 47 proc. su AIDS susijusių mirčių;

- » PSO Europos regione stebima didėjanti naujų ŽIV atvejų tendencija, o 2011–2019 m. naujai diagnozuotų ŽIV atvejų skaičius išaugo 5 procentais.
- » Lietuvoje, kaip ir daugelyje pasaulio šalių, sparčiai populiarėja savikontrolės testai dėl ŽIV. Mūsų šalyje yra kelis kartus mažesnis sergamumas ŽIV, lyginant su kitomis Baltijos šalimis.
- » ŽIV ligos gydymas visiems ŽIV užsikrėtusiems Lietuvoje yra nemokamas ir kompensuojamas iš PSDF lėšų.

Kokie gali būti tyrimai dėl ŽIV

- » Laboratoriniai – imamas kraujas iš venos, atsakymo reikia palaukti kelias valandas.
- » Greitieji testai – vienkartiniai, gali būti skirti savikontrolėi, užtenka kraujo iš piršto, atsakymas gaunamas per kelias minutes. Galima įsigyti vaistinėje arba elektroninėje parduotuvėje.

Kas yra ŽIV antikūnų testas (tyrimas)?

- » Juo nustatoma, ar žmogaus kraujyje yra antikūnų prieš ŽIV.
- » Jis parodo, ar asmuo yra infekuotas žmogaus imunodeficito virusu (ŽIV).

Kada anksčiausiai po užsikrėtimo galima nustatyti ŽIV infekciją?

- » Nustatyti, ar užsikrėtėte ŽIV, tiriant

kraują ar kitus biologinius organizmo skysčius, iškart po rizikingo kontakto **negalima**, kadangi visos infekcinės ligos turi inkubacinį periodą.

- » Organizmui susidūrus su virusu, reikia laiko, kad pasigamintų antikūnai prieš ŽIV. Laikotarpis, kol pasigamina pakankamas kiekis antikūnų ir juos galima nustatyti, vadinamas lango periodu.
- » ŽIV infekcijos lango periodas vidutiniškai trunka 3 savaites.

Ką reiškia neigiamas ŽIV testo (tyrimo) rezultatas?

- » Neigiamas tyrimo rezultatas reiškia, kad tyrimo metu neaptikta jokių ŽIV infekcijos žymenų (nei antikūnų, nei antigeno). Tačiau dėl ŽIV infekcijos inkubacinio periodo rekomenduojama tyrimą pakartoti po trijų mėnesių.
- » Neigiamas atsakymas nereiškia, kad žmogus ir toliau gali elgtis neatsakingai ar rizikingai.

Ką reiškia teigiamas ŽIV testo (tyrimo) rezultatas?

- » Teigiamas tyrimo rezultatas reiškia, kad rasti ŽIV antikūnai (ir / ar antigenas), ir tiriamasis galbūt yra infekuotas ŽIV.
- » Tyrimas turi būti kartojamas ir ŽIV infekcijos diagnozė turi būti patvirtinta.

Įvyko projekto SHEHAP kūrybinė mokinių stovykla Klaipėdoje



Lapkričio 7 d. uostamiestyje startavo **programos „Erasmus+“ projekto (SHEHAP) „Seksualinio priekabiavimo prevencija vidurinėse mokyklose“** (ang. *Prevention of Sexual Harassment in Secondary Schools*) kūrybinė mokinių stovykla.

Projekto koordinatorius – Turku taikomųjų mokslų universitetas (Suomija). Projekte dalyvauja 4 mokyklos, 3 aukštojo mokslo institucijos ir 1 biudžetinė įstaiga iš 4 Europos Sąjungos šalių: Lisabonos aukštoji slaugos mokykla (Portugalija), West Attica universitetas (Graikija), Vasaramaen vidurinė mokykla (Suomija), Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Lietuva), 9-oji Kallithea „Manos Xatzidakis“ vidurinė mokykla (Graikija), Klaipėdos „Versmės“ progimnazija (Lietuva) ir Santo Antonio mokyklų klasteris (Portugalija).

Projekto tikslas – parengti seksualinio priekabiavimo atvejų atpažinimo metodologiją, skirtą 13–16 metų amžiaus mokiniams. Projekto idėja – įtraukti mokinius į seksualinio priekabiavimo metodinių priemonių kūrimo procesą, taip išsiaiškinant jų lūkesčius ir poreikius, kurie būtini ekspertams rengiant metodines rekomendacijas mokykloms. Rengiant mokomąją medžiagą taip pat siekiama įtraukti ir tėvus bei pedagogus, kurių išsakyti pastebėjimai, poreikiai ir lūkesčiai taip pati yra neįkainojamos vertės medžiaga kuriant rekomendacijas.

Laukiamas projekto rezultatas – pagerėjęs mokytojų, kitų mokyklos specialistų, tėvų ir 13–16 metų amžiaus mokinių gebėjimas atpažinti ir išvengti seksualinio priekabiavimo.



Pirmosios projekto kūrybinės mokinių stovyklos, nuotoliniu būdu įvykusios 2021 m. spalio 19–21 d., rezultatas – surinkti išsamūs duomenys apie mokinių sugebėjimą atpažinti seksualinį priekabiavimą, pasitelkiant diskusijų ir komiksų kūrimo metodus. Kitas praktinis projekto įgyvendinimo žingsnis – projekto dalyvių kūrybinės dirbtuvės, vykusios lapkričio 7–11 d. Klaipėdoje.

Aktyvi susitikimų savaitė nestokojo įvairių veiklų: galutinai išgrynintos būsimos rekomendacijos, kurios, net neabejojama, padės seksualinio priekabiavimo ugdymo įstaigose prevencijos pagrindus, sumažins visų formų seksualinį priekabiavimą mokyklose, didins mokinių, mokytojų ir mokyklos personalo gebėjimus atpažinti seksualinį priekabiavimą, užkirs jam kelią ir įsikiš į jį, tobulins mokytojų ir įvairių mokyklose dirbančių profesinių grupių įgūdžius ir žinias seksualinio priekabiavimo prevencijos srityje, aprūpinant juos prasmingomis priemonėmis ir naudingomis gairėmis, didins tėvų informuotumą apie seksualinio priekabiavimo prevenciją ir suteiks jiems instrukcijas bei patarimus, kaip aptarti seksualinį priekabiavimą su vaikais.

Įgyvendinant įvairius tarptautinius projektus visada siekiama pasirūpinti ne tik palankia darbine atmosfera, bet ir tarpkultūriniu komunikavimu pažintiniu aspektu. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras ir Klaipėdos „Versmės“ progimnazija, priimdami užsienio svečius ir kurdami savaitės veiklų planą, to taip pat nepamiršo – tarp intensyvių darbų pasiūlytos aktyvios veiklos, skirtos pažinti Klaipėdos miestą, išbandant įvairias aktyvias veiklas. Aktyvios savaitės metu svečiai turėjo galimybę susipažinti su Klaipėdos miesto senamiesčiu ekskursijos metu, apsilankyti Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centre, kuriame vyko pažintinis lietuvių kultūros vakaras. Pasitelkdami įvairias menines ir kitokias kūrybines raiškos formas, ir kiti projekto partneriai supažindino dalyvius su savo šalies kultūra. Projekto dalyvius pasveikino ir Klaipėdos miesto meras Vytautas

Grubliauskas, išreiškęs palaikymą projekto idėjai ir pasidžiaugęs jau pasiektais rezultatais.



Remiantis sukaupta ir išgryninta medžiaga, iki projekto pabaigos numatyta parengti:

- » Tyrimo ataskaitą apie įvairius prevencijos būdus, kurių reikia mokiniams, mokytojams, kitiems mokyklos specialistams ir tėvams, norint atpažinti seksualinio priekabiavimo atvejus mokyklose.
- » Naujovišką skaitmeninę mokomąją medžiagą mokiniams apie seksualinio priekabiavimo prevenciją, sukurtą įtraukiant pačius mokinius.
- » Mokomąją medžiagą mokytojams ir kitiems mokyklos specialistams, skirtą atpažinti ir užkirsti kelią seksualiniam priekabiavimui.
- » Mokomosios medžiagos paketą tėvams, skirtą atpažinti ir užkirsti kelią seksualiniam priekabiavimui, atspindintį vaikų požiūrį ir nuomonę.
- » Seksualinio priekabiavimo atpažinimo ir prevencijos rekomendaciją vidurinėms mokykloms.

SHEHAP projekto įgyvendinimo trukmė – 36 mėnesiai, nuo 2020 m. rugsėjo mėn. iki 2023 m. rugpjūčio mėn. Projektas finansuojamas iš ES programos „Erasmus+“.

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 pasidairinsime 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.

„Artimesnė mano pažintis su sportu, judėjimu prasidėjo maždaug prieš dvidešimt metų. Atsiradus tam tikriems sveikatos sutrikimams, nusprendžiau, kad turiu kažką keisti. Pradėjau nuo aerobikos, ją lankiau kelis metus, vėliau apsistočiau ties mankštomis, kurios mano gyvenime išliko iki šiol. Ilgą laiką mankštinausi savarankiškai, bet jau keli metai kaip lankau mankštas Sveikatos biure ir esu labai patenkinta. Viskas prasidėjo nuo treniruočių baseine, o dabar lankau įvairias mankštas. Man patinka, kad mankštinantis prižiūri treneris, dėl to esu labai rami, kad sau nepakenksiu. Be visų mankštų dar labai mėgstu vaikščioti. Ypač su gera kompanija, tada laikas neprailgsta, pasisemiu dvigu-

bai daugiau gerų emocijų. Jaučiu, kad reguliariai judant sutvirtėjo visas kūnas, nukrito ir šiek tiek svorio, jaučiuosi pasitikinti savimi, pilna energijos. Apie Sveikatos biuro veiklas sužinojau per Facebook. Džiaugiuosi, kad ryžausi pabandyti šios įstaigos veiklas, nes ne tik pagerėjo sveikata, bet ir atsirado daugiau bendravimo su naujais žmonėmis, prasiplėtė pažinčių ratas. Esame bendruomenė, prie kurios norėtusi pakviesti prisijungti visus, ieškančius, kur aktyviai praleisti laiką. Gali būti, kad ne kiekvienam žmogui patinka mankštos, tada siūlyčiau nenustoti ieškoti, bandyti skirtingas judėjimo formas tol, kol atrasite savo“, – mintimis dalijosi Sveikatos biuro klientė.



65 metų Nijolė džiaugiasi, kad ryžosi pabandyti Sveikatos biuro veiklas, nes ne tik pagerėjo sveikata, bet ir atsirado daugiau bendravimo su naujais žmonėmis, prasiplėtė pažinčių ratas.



Aktyvi senjorė, 74 metų Germa, džiaugsma ir meilę judesiui teigia atradusi, kai išėjo į pensiją, o kas kartą atėjusi į treniruotę jaučiasi kaip atėjusi į šventę.

„Sportas į mano gyvenimą atėjo gana vėlai. Tiek mokyklos laikais, tiek jau tapusi suaugusia nebuvau labai aktyvi. Galiu sakyti, kad džiaugsma ir meilę judesiui atradau išėjusi į pensiją. Žinoma, visą gyvenimą labai mėgau vaikščioti, ypač prie jūros, bet mankštų, konkretaus sporto mano gyvenime nebuvo. Sveikatos biure mankštas lankau ne taip ir trumpai – nuo 2012 metų. Kurį laiką lankiau ir šokių, bet vėliau apsistočiau vien tik ties mankštomis. Pertrauką padariau tik per karantiną, bet tuo metu stengiausi sportuoti namie, nes be fizinio

aktyvumo, be judesio man labai sunku, kūnas jau įpratęs nuolatos mankštintis. Apie biuro mankštą sužinojau iš dukros, pradėjome kartu lankyti, vėliau tęsiau viena senjorų grupėse. Kas kartą atėjusi į treniruotę jaučiuosi kaip atėjusi į šventę, man taip gera, taip smagu sportuoti, anksčiau jaučiau sąstingį visame kūne, o dabar jaučiu, kad galiu bėgti, galiu lėkti, nebejaučiu anksčiau kamavusių skausmų. O ir nuotaika, žvalumas, energija visai kita. Be mankštų dar labai mėgstu vaikščioti pajūriu su drauge, o ir mitybą prisžiūriu. Valgau vis-

ką, bet su saiku. Tai svarbiausia. Mėgstu lankytis bibliotekoje, skaityti dvasinę literatūrą, o tai irgi, mano įsitikinimu, sveikatos suteikia. Manęs dažnai draugės klausia: „Kaip tu, Germa, gali tiek judėti, tiek visur lankytis, kaip tu nepavargsti? Ar tau neskauda, juk toks amžius?“ O man tokie klausimai tik šypsni kelia. Juk judėjimas – tai sveikata. Jeigu skauda, judėk. Kiekvienam pagal galimybes, bet nors ir po mažai, bet judėti būtina. To visiems ir palinkėsiu“, – mintimis dalijosi gerą nuotaiką spinduliuojanti senjorė.



EMOCINĖ SVEIKATA PO PERSILEIDIMO – KAIP IŠBŪTI?

Sunku kalbėti apie kūdikio netektį, net ir tada, kai jo netenkama dar įsčiose. Tėvų skausmas nepamatuojamas, aplinkiniams neretai sunku atsakyti banalių žodžių bei paviršutiniškos paguodos

Persileidimą neretai lydi gedulas, disforija, nerimas.

Gedėdami tėvai bei jų artimieji pereina per įvairias gedulo stadijas: šoką, neigimą, pyktį ir depresiją, susitaikymą. Šios stadijos maišosi tarpusavyje – keičia viena kitą bet kokia chaotiška tvarka. Gedėjimą gali apsunkinti tai, kad ne visada tėvai turi galimybę pamatyti savo kūdikį ir su juo atsisveikinti, aplinkiniai gali reaguoti nesupratingumu, persileidimą laikyti per menka priežastimi liūdėti. Paprastai tėvai užmezga ryšį su kūdikiu dar jam negimus, todėl persileidimas sukelia ilgesį. Gedulo užduotis – sukurti naują ryšį su negimusiu vaikelio.

Disforija pasireiškia liguistai pablogėjusia nuotaka, lydimą pykčio, verksmingumo, perdėto jautrumo, dirglumo.

Tikėtina, kad moters distresas po persileidimo bus

stipresnis arba truks ilgiau, kai kūdikis buvo itin trokštamą, buvo sunku pastoti, moteris neturi daugiau vaikų, patyrė persileidimą ar abortų praeityje, būta įspėjamųjų ženklų apie gresiantį persileidimą, persileidimas įvyko vėlesniame nėštumo periode, patiria mažai socialinės paramos, praeityje turėjo sunkumų susidorojant su negandomis.

Po įvykusio persileidimo tėvams kyla įvairių klausimų: kodėl man, ką padariau ne taip, kaip būtų buvę galima to išvengti, ar kitą kartą pastojus vėl įvyks persileidimas? Neretai persileidimą lydi kaltės jausmas, pyktis, nerimas, liūdesys.

Tyrimai rodo, kad persileidimas (ypač daugybiniai persileidimai) ilgalaikėje perspektyvoje turi sąsają su psichikos sveikatos sutrikimais, todėl itin svarbu jaučiant, kad skausmo numalšinti nebepavyksta, kreip-

tis pagalbos.

Patyrus persileidimą padeda:

- » psichikos sveikatos specialistai;
- » savitarpio pagalbos grupės;
- » artimųjų parama, supratimas, palaikymas;
- » patirto skausmo išgyvenimas neužsisklendžiant savyje.

Tėvai daugiau informacijos bei specializuotą pagalbą po patirto persileidimo gali gauti Krizinio nėštumo centre, kuris pagalbą teikia visoje Lietuvoje.

krizinionestumocentras.lt

Tel. Nr. +370 603 57912

El. p. pagalba@krizinionestumocentras.lt



KAS YRA BIGOREKSIJA?

Valgymo sutrikimai – jautri tema, kuri paliečia patį sergantįjį, jo artimuosius bei kitus aplinkinius. Dažnai žmonės žino tik keletą valgymo sutrikimų, pvz., nervinę anoreksiją, nervinę bulimiją ar persivalgymo sindromą. Tačiau valgymo sutrikimų yra daugiau. Kiek anksčiau rašėme apie ortoreksiją, o dabar supažindinsime su bigoreksija.

Bigoreksija arba dar kitaip – kūno dismorfinis sutrikimas, kurio metu kyla minčių, jog asmens kūnas yra per mažas arba nepakankamai raumeningas. Mokslininkai, medicinos srities specialistai iki šiol nesutaria, ar bigoreksija turėtų būti priskirta tiesiog kūno dismorfiniam sutrikimui, ar ji turi daugiau bendro su valgymo sutrikimais ir priklausomybe.

Bigoreksijai būdingas elgesys:

- » Nuolatinis lankymasis sporto salėje bei dažnas mankštinimasis.
- » Kasdienis savo kūno apžiūrinėjimas veidrodyje.
- » Griežtos baltyminės dietos laikymasis.
- » Asmens nepasitenkinimas savo kūnu, kuris sukelia prislėgtą nuotaiką ar pyktį.
- » Įvairių maisto papildų sportuojantiems ir steroidų vartojimas.
- » Kartais netgi galimos mintys apie savižudybę.

Daugelis bigoreksijos simptomų gali būti gana normalūs bei įprasti. Tačiau perdėtas savo kūno spaudimas, siekiant kūno rengybos tikslų, kurie laikui bėgant gali pasirodyti nepasiekiami, gali turėti neigiamos įtakos asmens sveikatai.

Šis sutrikimas gali pasireikšti tiek vyrams, tiek moterims, tam gali turėti įtakos ir mūsų vaikystės išgyvenimai, pvz., patyčios, ypač išvaizdos atžvilgiu. Šia liga taip pat dažniau gali sirgti kultūrizmu arba imtynėmis bei kitomis panašiomis sporto šakomis užsiimančios žmonės.

Žmonėms, turintiems bigoreksijos sutrikimą, patariama kreiptis profesionalios pagalbos į sveikatos priežiūros specialistus, apsilankyti psichologo konsultacijose.

Tačiau yra keletas dalykų, kuriuos asmuo gali pradėti keisti pats, siekdamas susitvarkyti su šiuo sutrikimu:

- » Bent 30 minučių per dieną sumažinti sportinę veiklą.
- » Nutraukti steroidų ar įvairių maisto papildų sportuojantiems vartojimą.
- » Ištrinti iš savo įrenginių programėles, kurios skaičiuoja suvalgyto maisto kaloriją arba jose yra pateikti sportui skirti pratimai.

Gyvenant su bigoreksijos sutrikimu, svarbu atrasti būdus, kaip jį įveikti:

- » Susirasti bendraminčių, kurie galbūt turi tokį patį sutrikimą, tarpusavyje dalytis išgyvenimais.
- » Pradėti domėtis bei praktikuoti

meditaciją ar gilaus kvėpavimo pratimus.

- » Keisti savo įpročius ir daugiau aktyvaus laiko praleisti lauke, o ne sporto salėje.
- » Fiksuoti savo savijautą sąsiuvinyje.
- » Atrasti dalykus, kurie neigiamai gali paveikti savijautą. Galbūt yra asmuo, kuris nuolatos aptarinėja Jūsų išvaizdą, arba žiūrėte filmus, kuriuose pernelyg pabrėžiamas atletiškas.

Negydoma bigoreksija gali sukelti piktnaudžiavimą steroidais, o tai lemia agresyvių elgesį, onkologinius susirgimus, širdies veiklos sutrikimus, pykinimą ir vėmimą, moterims – nereguliarių menstruacinį ciklą, vyrams – sėklidžių susitraukimus ir (ar) impotenciją. Taip pat nesigydant, neieškant pagalbos didėja depresijos rizika arba net kyla minčių apie savižudybę, formuojasi netvarkingi mitybos įpročiai.

Esant šiam ar kitam valgymo sutrikimui, siūlome kreiptis papildomos pagalbos ir pasinaudoti veikiančia **valgymo sutrikimų linija**. Šia paslauga gali naudotis ir artimieji, kurių aplinkoje yra asmuo, turintis valgymo sutrikimų.

Valgymo sutrikimų linija

veikia antradieniais
18.00–22.00 val.
Registracija pokalbiui:
vslinija@vpnamai.lt.
Telefono numeriai:
8 631 22 777, 8 631 55 777.





MAISTAS EMOCINEI SVEIKATAI

Pyktis, liūdesys, nerimas, stresas ir kiti jausmai gali daryti įtaką mūsų apetitui. Jis gali padidėti, sumažėti ar net visai pradingti kuriam laikui. Galbūt pastebėjote, kokio maisto labiausiai norisi, jei dėl jaučiamų jausmų apetitas padidėja? Ne vienas mokslinis tyrimas patvirtina, kad esant neigiamoms emocijoms, pvz., liūdesiui, nerimui ar kt., žmogus linkęs rinktis maistą, kuriame yra daugiau riebalų, cukraus arba druskos. Tokį maistą dažnai vadina komfortišku, jis šiek tiek nuramina, yra skanus ir sotus. Ilgą laiką guodžiant save tokiu maistu, organizme gali sumažėti B grupės vitaminų, cinko, magnio. Būtent šie vitaminai ir mineralai svarbūs, jog žmogus emociškai jaustųsi geriau. Nejučia žmogus atsiduria užburtame rate. Valgydamas vien tik komfortišką maistą, jam gali padidėti svoris, dėl kurio žmogus vėlgi gali pasijusti nekaip, ir taip tik dar labiau suprastės emocinė sveikata, o esant prastai emociinei sveikatai laikytis sveikatai palankių maitinimosi įpročių sunku.

Jei jaučiate, kad emocinė sveikata prastėja, neleiskite jai dar labiau prastėti – rinkitės sveikatai palankius produktus. Pasiusti geriau gali padėti:

- » **Omega-3 riebiosios rūgštys**, kurių yra riebiose žuvyse, pvz., lašišoje, sardinėse ir skumbrėse, taip pat šių rūgščių yra sėklose ir riešutuose, pavyzdžiui, linų sėmenyse, graikiniuose riešutuose ir ispaninio šalavijo sėklose.
- » **B grupės vitaminai**, kurių randama mėsosje, paukštienoje, žuvyje, kiaušiniuose, pieno produktuose, ankštiniuose augaluose, riešutuose, sėklose ir tamsiuose lapiniuose žalumynuose.
- » **Vitaminas D**. Šis vitaminas gamtiniai

odoje, kai esame lauke šviečiant saulei. Valgydami riebią žuvį (lašišą, skumbrę, sardinę, silkę, tuną), kiaušinius, pieno produktus organizmą taip pat papildome šio vitamino.

Jeigu norite sužinoti daugiau informacijos apie sveikatai palankią mitybą ir pasikonsultuoti su šios srities specialistu, kviečiame registruotis pas Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro dietistę Ievą Bukauskaitę, mob. tel. 8 640 933 46, el. p. ieva@sveikatosbiuras.lt. Yra galimybė konsultuotis individualiai ir (arba) susidarius grupei dalyvauti sveikos mitybos mokymo programoje „Mitybos balansas“.



LIETUVOJE VYKDOMOS PREVENCINĖS PROGRAMOS

Vykdamant prevencines programas yra siekiama nustatyti ankstyvų stadijų ligas, taikyti radikalius gydymo metodus siekiant pailginti sergančiųjų išgyvenamumo trukmę, sumažinti Lietuvos gyventojų sergamumą ir mirtingumą nuo šių ligų. Šiuo metu Lietuvoje yra vykdomos penkios ligų prevencijos programos, kurių išlaidas ligonių kasos kompensuoja iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo. Šios prevencijos programos yra skirtos tam tikro amžiaus pacientams. Tikslinės grupės asmenys, norintys dalyvauti programose, turi kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris, jeigu reikia, paskirs atlikti reikiamus prevencijos programose numatytus pradinius tyrimus, o esant pakitimų nukreips tolimesniems tyrimams bei konsultacijai pas gydytoją specialistą.

Gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių programa

Programa skirta 25–59 m. amžiaus moterims.

Pirminė programos priemonė – citologinio tepinėlio tyrimas.

Periodiškumas – 25–34 m. amžiaus moterims tyrimas atliekamas kartą per 3 metus, 35–59 m. amžiaus moterims – kartą per 5 m.

Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa

Programa skirta 50–69 m. amžiaus moterims.

Pirminė programos priemonė – mamografinis tyrimas.

Periodiškumas – kartą per 2 m.

Priešinės liaukos vėžio prevencija – ankstyvosios diagnostikos programa

Programa skirta 50–69 m. amžiaus vyrams arba vyrams nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu.

Pirminė programos priemonė –

kraujo tyrimas, parodantis prostatos specifinio antigeno koncentraciją kraujyje.

Periodiškumas – po pirmo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskiria šeimos gydytojas.

Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa

Programa skirta 50–74 m. amžiaus vyrams ir moterims.

Pirminė programos priemonė – slaptos kraujavimo testas.

Periodiškumas – kartą per 2 m.

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa

Programa skirta 40–54 m. amžiaus vyrams ir 50–64 m. amžiaus moterims.

Pirminė programos priemonė – kraujo tyrimai, parodantys gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentraciją kraujyje, elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

Periodiškumas – kartą per 1 m.

Siekiant, kad prevencinės programos veiktų efektyviai, mažėtų gyventojų mirtingumas, turi būti ne mažesnė nei 80 proc. tikslinės grupės asmenų aprėptis programose. Žmonės šiose prevencinėse programose dalyvauja ganėtinai vangiai, 2017–2021 m. mažiausiai susidomėjimo sulaukė Gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių programa, 2021 m. joje dalyvavo tik 17,6 proc. visos tikslinės grupės moterų. Populiariausia per visą nagrinėjamą laikotarpį buvo Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa, 2021 m. joje dalyvavo beveik pusė (43,7 proc.) tikslinės grupės asmenų (pasirašiusių sutartis su PAASPI). Profilaktiniai patikrinimai itin naudingi, patikimi ir tikslinės grupės asmenims nemokami, tačiau žmonės, deja, vis dar neskuba užsiimti aktyvia prevencija.

KĄ VERTA ŽINOTI APIE DANTŲ BALINIMĄ?

Dantų balinimas yra cheminis procesas, kurio tikslas yra dantis padaryti baltesnius. Ši procedūra negali dantims suteikti Holivudo šypsenos baltumo, bet gali pašviesinti esamą spalvą keliais atspalviais.

Itin dažnai žmonių pasirenkamas dantų balinimo būdas – balinamosios dantų pastos, žinomos kaip dantų balinimo ir (arba) dėmių šalinimo procedūros galima alternatyva. Šie produktai veikia naudojant abrazyvines, chemines ar optines medžiagas. Abrazyvinės priemonės veikia mechaniniais procesais, kai dalelės, pvz., siliciniai, karbonatai ir bikarbonatai, šalina išorines dėmes. Balinančios dantų pastos nuo įprastų skiriasi tuo, kad jose yra daugiau abrazyvų ir ploviklių, kad būtų veiksmingiau pašalinamos kietesnės dėmės. Kai kuriose balinančiose dantų pastose yra nedidelė karbamido peroksido arba vandenilio peroksido koncentracija, kuri padeda šviesinti dantų spalvą, tačiau jose nėra baliklio (natrio hipochlorito). Tokias pastas naudojant nenutrūkstantį laiką, dantų spalva gali pašviesėti vienu ar dviem atspalviais. Rizika, apie kurią dažniausiai pranešama dėl dantų balinimo, yra padidėjęs dantų jautrumas ir lengvas dantenų dirginimas. Šio šalutinio poveikio laipsnis yra tiesiogiai susijęs su peroksido baliklio komponento koncentracija, naudojimo trukme ir naudojamo produkto nebalinančia sudėtimi. Dantų jautrumas dažniausiai atsiranda naudojimo metu ir gali trukti kelias dienas, o dantenų dirginimas prasideda per dieną po balinimo ir gali trukti kelias dienas. Yra papildomų pavojų, kurie nustatyti laboratorinių tyrimų metu, įskaitant dantų eroziją, danties mineralų irimą, padidėjusį jautrumą demineralizacijai ir pul-

pos pažeidimą.

Galutinis dantų balinimo rezultatas priklauso nuo paties danties. Neretai tenka girdėti, kad visi balinimo režimai galiausiai pasiekia tą patį balinimo tašką. Tai ne visai tiesa, nes kai kurie labai agresyvūs režimai gali pažeisti dantį dėl dehidratacijos ir demineralizavimo, todėl dantis laikinai atrodo baltesnis. Nauji tyrimai parodė, kad dėl agresyvaus dantų balinimo gali padidėti dantų jautrumas, pakisti danties mikrostruktūra, pakisti atstatymas. Agresyvus balinimas gali chemiškai reaguoti su kompozitinėmis restauracijomis, stiklo jonomeriniais cementais, sandarikliais ir keraminėmis karūnėlėmis, taip sumažindamas jų stabilumą. Todėl renkantis dantų balinimo būdą, svarbu pasikonsultuoti su specialistais, atsižvelgiant į savo dantų būklę.

Siekiant turėti natūraliai baltus dantis, specialistai rekomenduoja atsisakyti visų dažančių produktų vartojimo, įskaitant kavą ir gaiviuosius gėrimus bei, žinoma, rūkymą.

Jeigu norite sužinoti daugiau informacijos apie tinkamą burnos priežiūrą, kviečiame registruotis pas Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro burnos higienistą Arną Murauską, mob. tel. 8 658 761 23, el. p. arnas@sveikatosbiuras.lt. Paskaitos apie tinkamą burnos priežiūrą vedamos susidarius grupei. Paskaitos skaitomos įvairioms tikslinėms grupėms: vaikams, jaunimui, darbingo amžiaus žmonėms, tėvams, senjorams.





MANDARINAI – TIKRAS VITAMINŲ UŽTAISAS

Ko gero, daugeliui mandarinai asocijuojasi su artėjančiomis metų šventėmis ir jų laukimu. Sklindantis jų kvapas bei ryški spalva prasklaido niūras emocijas ir sukelia pasirošimo džiaugsmą. Be viso to, šie saldūs citrusiniai vaisiai naudingi ir mūsų sveikatai.

Viename nedideliame mandarine yra:

- 40 kalorijų,
- 1,3 g skaidulų,
- 0,6 g baltymų,
- 10,1 g angliavandenių,
- 0,2 g riebalų.

Nauda:

- » Mandarinai turi pektino (tirpi ląstelių liena), padedančio mažinti cholesterolio kiekį kraujyje bei stabilizuoti gliukozės kiekį kraujyje.
- » Tai puikus vitamino C šaltinis. Suvalgius apie keturis vidutinio dydžio mandarinus gausime maždaug 88 proc. rekomenduojamos šio svarbaus antioksidantinio vitamino dienos dozės.
- » Turi beta karoteno, kuris organizme virsta vitaminu A.
- » Šių citrusinių vaisių sudėtyje yra kalcio, magnio bei B grupės vitaminų (B6, B1, B12), folio rūgšties (B9).

Trūkumai:

- » Mandarinų neretai lengva persivalgyti, nes jie atrodo maži. Taip pat jų vartoti nepatartina žmonėms, kurie kenčia nuo rėmens, serga skrandžio

ar žarnyno ligomis, gastritu ar turi didelį skrandžio rūgštingumą.

- » Mandarinų žievelėje yra aliejų, galinčių sukelti niežtintį bėrimą. Tačiau dažnu atveju tai išvengiama, kadangi vaisiaus žievelė lengvai nusilupa.
- » Prieš valgant mandarinus rekomenduojama juos kruopščiai nuplauti karštu vandeniu, kadangi vaisiai yra apdorojami vašku ir pesticidais (pvz., imazalilu), kurie gali būti kenksmingi organizmui.

Dažnai mandarinai maišomi su prekybos centruose sutinkamais klementiniais. Šie vaisiai tarpusavyje yra panašūs, tačiau turi ir skirtumų. Klementinai, lyginant su mandarinais, yra maži, tačiau labai saldūs. Jie būna be sėklų, lengvai lupasi. Jų žievelė yra plona ir sodrios oranžinės spalvos. Be to, klementinai yra apvalesnės formos, kuri primena mažą apelsiną. Tiesa, klementinai turi žymiai daugiau vitamino C. Pavyzdžiui, viename vidutinio dydžio mandarine yra apie 20 mg vitamino C, o klementine – apie 36 mg.

Mėgaukitės šiais sveikatai naudingais vaisiais, bet nepamirškite saiko!

RENGINIŲ KALENDORIUS



MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 31 19 71

El. p. 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



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS