

NAUJIENLAIŠKIS

LIEPOS NR. 57

 KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



leškote naudingo skaitinio vasaros poilsui hamake ar maloniame pavėsyje ant žolės? Mes Jums turime puikų pasiūlymą – vasarišką naujienlaiškį, kuriame rasite visko – nuo aktualių sveikatos rekomendacijų iki sveikatinančių veiklų pasiūlymų. Malonaus skaitymo!

APDOVANOTAS JUDRIAUSIAS KLAIPĖDOS MIESTO DARŽELIS

Birželio 16 d. Klaipėdos „Vermės“ progimnazijos stadione šurmuliavo gausus būrys Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų ugdytinių ir juos lydinių atstovų. Visi susirinko ypatingai progai – atšvesti konkurso „Judriausias darželis“ uždarymo ir sužinoti šių metų laimėtoją.

Konkurso dalyviai nuo vasario 15 d. iki gegužės 31 d. organizavo su judėjimu susijusias veiklas, įstaigos bendruomenė, vaikai su tėvais pėsčiomis, dviračiais ar kitomis priemonėmis, išskyrus mechanines ir elektrines transporto priemones, fiksavo savo įveiktus kilometrus pačių pasirinktomis mobiliosiomis programėlėmis, kūrė pasivaikščiojimo maršruto žemėlapij ir organizavo žygius „10 000 žingsnių yra vieni juokai“.

„Iš viso šių metų konkurse dalyvavo 31 darželis – tai didžiausias dalyvaujančių skaičius per visą konkurso istoriją. Norisi pasidžiaugti, jog kasmet šis skaičius didėja. Tai rodo, jog konkursas patrauklus darželių bendruomenėms ir kas kart dalyvaudamos jos mato prasmę. O mūsų specialistai šiuo konkursu siekia ne tik nuosekliai formuoti fizinio aktyvumo įgūdžius vaikams, bet ir parodyti, koks svarbus vaidmuo formuojant šį vaikų įgūdį tenka tėvams ir pedagogams. Tik fizinio aktyvumo pavyzdys, patrauklios fizinio aktyvumo formos gali užkrėsti mažuosius būti aktyvius“, – mintimis dalijosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Konkurso komisija – Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro ir Klaipėdos Rotary klubo „Karalienė Luizė“ atstovai – atsakingai sumavo rezultatus ir išrinko trijų pirmųjų vietų nugalėtojus.

Pirmoji vieta atiteko Klaipėdos lopšeliui-darželiui „Eglutė“, surinkusiam 44 288 km. Jam įteiktas konkurso rėmėjo UAB „Mabrocona“ įsteigtas prizas – 20 vnt. šiaurietiškojo ėjimo lazdų.

„Vienas iš Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“ veiklos prioritetų – vaikų sveikatos stiprinimas ir saugojimas. Įstaiga yra Nacionalinio sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo „Sveika mokykla“ narė, nuolat dalyvauja tarptautiniuose, šalies, miesto projektuose, konkursuose. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro organizuotas konkursas „Judriausias darželis“ – ne išimtis. Šiame konkurse dalyvaujame ne vieneri metai. Tik šiemet, susitelkus visai bendruomenei ir dalyvajant ugdytiniais ir jų tėvams, pedagogams,

visuomenės sveikatos biuro specialistei, administracijai, pavyko laimėti pirmą vietą. Džiaugiuosi, kad visi bendruomenės nariai sutelktai ėmėsi fiksuoti žingsnius, dalyvauti įvairiose judriose veiklose, išvykose, žygiuose, tuo prisidėdami prie teigiamo požiūrio į judėjimą, sveiką gyvenseną formavimo. Tariame ačiū konkurso organizatoriams, rėmėjams už nuostabų konkursą ir emocijas, kurias šiandien patyrėme“, – džiaugsmo neslėpė Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“ direktorė Angelė Aniulė, kuriai pritarė ir šio darželio visuomenės sveikatos specialistė Laura Pukinskienė: „Konkursas „Judriausias darželis“ mums parodė, kokia vieninga bendruomenė gali būti. Viso konkurso laikotarpiu buvo smagu stebėti, kaip įstaigos bendruomenės nariai vieni kitiems rodydavo, kas kiek nužingsniavo, o mėnesio gale, atidarius savo paštą ir pamačius laišku kiekį su atsiųstais kilometrais – labai nudžiugti. Ačiū visai įstaigos bendruomenei, Jūs nuostabūs!“

Antrąją vietą konkurse užėmė Klaipėdos lopšelis-darželis „Bangalė“, surinkęs 37 680 km. Konkurso rėmėjas Klaipėdos Rotary klubas „Karalienė Luizė“ šį darželį pradžiugino 28 vnt. sėdėjimo kamuolių.

Trečioji vieta atiteko Klaipėdos lopšeliui-darželiui „Pumpurėlis“, kuris surinko 32 353 km ir buvo apdovanotas konkurso rėmėjo UAB „Žaliakynė“ įsteigtu prizų – 3 komplektais plokščiapėdystės prevencijos priemonių.

Konkurso dalyviams įteikti diplomai ir padėkos, pasirašyti Klaipėdos miesto mero pavaduotojo Arvydo Cesiulio, Klaipėdos miesto savivaldybės bendruomenės sveikatos tarybos pirmininko dr. Artūro Razbadausko ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorės dr. Jūratės Grubliauskienės.

Šio bendruomenės sporto ir sveikatingumo konkurso tikslas – Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir suaugusiųjų fizinio aktyvumo skatinimas, naudingų įpročių formavimas, teisingas fizinio aktyvumo nuostatų puoselėjimas šeimoje.



PASAULINĖ HEPATITŲ DIENA

Kiekvienais metais liepos 28-ąją minima Pasaulinė hepatitų diena, skirta informuoti visuomenę apie virusinius hepatitus, t. y. kepenų uždegimą, galintį sukelti sunkią kepenų ligą ir kepenų ląstelių vėžį. Pasaulio medikų tikslas – iki 2030 m. eliminuoti hepatitus kaip grėsmę visuomenės sveikatai.

Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO), minint Pasaulinę hepatito dieną, išskiria svarbiausias prevencines hepatitų priemones:

- » Visi naujagimiai turi būti paskiepyti nuo hepatito B iš karto gimę ir vėliau gauti dar bent dvi papildomas vakcinas dozes. Tokiu būdu siekiama užkirsti kelią hepatito B infekcijai tarp naujagimių.
- » Visos nėščiosios turėtų būti reguliariai tikrinamos dėl hepatito B, ŽIV ir sifilio, o prireikus gydomos. Tokios priemonės leistų sustabdyti hepatito B viruso perdavimą iš motinos vaikui.
- » Hepatito prevencijos, diagnostikos ir gydymo paslaugos turėtų būti prieinamos kiekvienam, įskaitant vartojančius švirkščiamuosius narkotikus, įkalinimo įstaigose esančius asmenis, migrantus ir kitus aukštos rizikos užsikrėsti asmenis. O tai reiškia, kad neturėtų būti užmirštas nei vienas.
- » Laiku diagnozavus bei gydant virusinius hepatitus, galima išvengti kepenų vėžio ir kitų sunkių kepenų ligų, todėl svarbu plėsti hepatitų diagnostikos ir gydymo prieinamumą.
- » Hepatitų prevencijos ir gydymo paslaugos, pvz., kūdikių imunizacija, žalos mažinimo paslaugos ir lėtinio hepatito B gydymas, yra pagrindinės ir būtinos.

Hepatitai – tai antroji mirties nuo infekcinių ligų priežastis po tuberkuliozės. Jais pasaulyje užsikrėtę beveik devynis kartus daugiau žmonių nei ŽIV infekcija.

- » PSO duomenimis, dažniausiai lėtinius hepatitus sukelia hepatito B ir C virusai. Lėtiniai B ir C hepatitai yra dažniausi kepenų cirozės, kepenų vėžio ir su jais susijusių mirčių priežastis.
- » Naujausiais PSO duomenimis, pasaulyje kas 30 sekundžių miršta žmogus nuo su hepatitu susijusių ligų. Virusiniais hepatitais B ir C pasaulyje yra užsikrėtę 325 milijonai žmonių.
- » Kasmet nuo hepatitų miršta 1,3 mln. žmonių.

PSO ragina bendradarbiauti ir bendromis pastangomis pasiekti ateitį be hepatitų bei įveikti hepatitus, kaip visuomenės sveikatos grėsmę, iki 2030 metų.

Pasaulinėje hepatito strategijoje, kuriai pritarė visos PSO valstybės narės, nuo 2016 m. iki 2030 m. siekiama 90 proc. sumažinti naujų hepatito infekcijos atvejų bei 65 proc. sumažinti mirčių skaičių.



VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO SVARBA – AR ŽINOME PAKANKAMAI?

Dar 1951 m. C. E. Winslow, kalbėdamas apie visuomenės sveikatą, aiškino, kad tai „mokslas ir menas organizuotomis visuomenės pastangomis išvengti ligų, pailginti gyvenimą bei sustiprinti fizinę ir dvasinę sveikatą, rūpinantis aplinkos sauga, kontroliuojant užkrečiamąsias ligas, mokant individualios higienos, organizuojant medicinos bei slaugos tarnybas, anksti diagnozuojant ir gydant ligas, plečiant, tobulinant socialines tarnybas, garantuojančias, kad kiekvieno individo gyvenimo standartai sudarytų jam galimybes stiprinti sveikatą, taigi suteiktų teisę į sveikatą ir ilgą gyvenimą“. Pasaulio sveikatos organizacija šį apibrėžimą priėmė ir iki šiol laiko vienu tiksliausių.

Deja, bet dar neretai visuomenės sveikatos specialistų patirtis rodo, jog visuomenės sveikata kaip sąvoka vis dar suprantama gana vienprasmė („Esu sveikas, kai nieko neskauda“), o visuomenės sveikatos specialisto profesija persmelkiama klausimais: „Ar jūs gydytojai? O gal slaugytojai? Ką jūs veikiate, jei negydate? Koks jūsų veiklos rezultatas?“. Ir iš tiesų pastebėti rezultatai visuomenės sveikatos specialisto darbe ne visada paprasta. Čia ne tas pats, kas išgerti vaistų, skirtų arteriniam kraujo spaudimui sureguliuoti, kai rezultatas netrunka pasimatyti. O stiprinant visuomenės sveikatą rezultato gali tekti palaukti ne vienus metus. Vis tik tai nenuneigia visuomenės sveikatos specialisto vaidmens svarbos ir tik patvirtina seną, bet gerą mintį, jog geriems dalykams reikia laiko.

Šią svarbą daugelis pajuto pasaulį užklupus COVID-19 pandemijai. Visuomenės sveikatos specialistai tapo svarbia grandies, skirtos valdyti pandemijos metu užgriuvusį chaosą, paniką ir baimes, dalimi. Visuomenės informavimas laiku apie pandemiją, jos pokyčius, galimą poveikį sveikatai ir apsaugojimo būdus buvo ir vis dar yra neatsiejami krizinės situacijos valdymo elementai. Tai, kad visuomenės sveikatos specialisto profesija staiga tapo atpažįstama net tiems, kurie niekada apie tai nebuvo nieko girdėję, džiugina, tačiau būtinybė šviesti visuomenę apie visuomenės sveikatos konceptą išlieka. Puiki priemonė – kalbėti apie sveikatą plačiąja prasme su jaunimu, intensyviai besiskaučiančiu skirtinguose pasaulio pažinimo verpetuose.

Tam pritaria ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai, kurie, esant galimybei, kalba su jaunimu apie tai, kas yra sveikata, ligų prevencija, sveikatos stiprinimas, taip pat pristatydami ir visuomenės sveikatos specialisto darbą. Vienos paskaitos apie visuomenės sveikatą

metu, vykusios birželio 16 d., su Klaipėdos „Versmės“ progimnazijos 6 K klasės moksleiviais diskutavo ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė bei Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto doc. dr. Jūratė Grubliauskienė. Daugiau nei penkiolika metų visuomenės sveikatos srityje dirbanti J. Grubliauskienė dalijosi visuomenės sveikatos specialisto profesijos svarba, darbo ypatumais, iššūkiais ir galimybėmis bei pristatė visuomenės sveikatą kaip multidimensinę mokslo kryptį. Jai pritarė ir moksleivius į paskaitą atlydėjusi progimnazijos geografijos mokytoja Dalia Umantaitė-Vaivadienė, išsakydama mintį, jog visuomenės sveikata labai glaudžiai susijusi net su geografijos mokslu, kas iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti kaip visiškai skirtingos sritys: „Sveikata ir geografija – tai puikus simbiozės pavyzdys. Tiek visuomenės sveikatos, tiek geografijos moksluose didelis dėmesys skiriamas aplinkai, aplinkos įtakai sveikatai ar demografiniams gyventojų rodikliams. Labai svarbu, kad visuomenės sveikata integruojasi į skirtingas sritis, nes tai praplečia sveikatos sąvoką ir padeda šviesti visuomenę įvairiais sveikatos klausimais per skirtingas disciplinas“.

Paskaitos metu moksleiviai neslėpė susidomėjimo aptariama profesija – tai rodė ir daugybė klausimų auditorijoje. „Kaip daug metų visuomenės sveikatos srityje dirbančiam žmogui ir giliai suvokiančiam visuomenės sveikatos specialisto vaidmens svarbą stiprinant visuomenės sveikatą, labai gera matyti, jog ši specialybė netgi labai domina jaunąją kartą – klausimų sulaukiame ne tik iš moksleivių tokių kaip ši paskaitų metu, bet ir savanorių, norinčių „pasimatuoti“ šią specialybę. Tai džiugina ir teikia viltį, galvojančią apie ateities visuomenės sveikatą ir galimus scenarijus“, – pamąstymais dalijosi Sveikatos biuro vadovė.





Vasaros poilsis ir sveikatos stiprinimas

Vasaros atostogos – puikus metas stiprinti sveikatą. Kada, jei ne dabar, pradėti naują fizinio aktyvumo programą ar imtis sveikos gyvensenos?! Bet ar kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemos, raumenys ir sąnariai pajėgūs atlaikyti gerokai didesnę krūvį nei įprasta? Šiluma ir gaiva, poilsis ir iškylos vasarą gali teikti ir malonių patirčių, ir palikti randų. Todėl suaugusiems ir vaikams verta žinoti galimas rizikas bei, kai įmanoma, pasirūpinti saugumu.

Fizinio aktyvumo dozė

Vasaros atostogos – puikus metas stiprinti sveikatą. Sveika mityba, subalansuota emocinė būklė ir fizinis aktyvumas – kada, jei ne dabar?! Ištvėmės reikalaujantys bėgimai ar kelių parų žygiai dviračiu, lauko tenisas gali labai vilioti, tačiau ar raumenų, raiščių, sąnarių, kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių sistemos parengtos gerokai didesniai krūviui nei įprasta? Pradžiai kūnui pakaks bei sveikatinimo poveikį suteiks reguliari mankšta, pasivaikščiojimai, dviračiu įveikti keli smagūs kilometrai. Tai ne tik fizinis krūvis, bet ir teigiamos emocijos. Jeigu lauke karšta, dera įvertinti savo sveikatos būklę, ypač sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, hipertenzija. Fizinis krūvis optimalus, jeigu po jo jaučiamasi maloniai, jeigu pagerėja darbingumas, nuotaika ir miegas.

Be traumų

Bet koks sužeidimas ar trauma, patirta gamtoje, gali būti sunkios ligos stabligės priežastis (ligos sukėlėjus platina gyvūnai ir paukščiai). Tinkamai sutvarsčius žaizdą būtina nedelsiant kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą dėl stabligės profilaktikos. Nuo šios ligos rekomenduojama pasiskiepyti. 26 metų ir vyresni suaugusieji kas dešimt metų profilaktiškai skiepijami valtybės lėšomis, dėl to reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją.

Atsargiai – skraidūnai!

Vabzdžių (sparvų, vapsvų, širšių, bičių, kamanių, musių kandiklių, uodų) įgelta vieta neretai patinsta, parausta, ją gali skaudėti, niežėti. Šie simptomai trunka nuo kelių valandų iki kelių dienų. Pažeistas vietas galima gydyti šalčiu (ledu) ar specialiais tepalais. Kai

reakcija į įgėlimą ypač stipri, gydytojas gali skirti kortikosteroidų tepalo. Galima išvengti įgėlimų pasirūpinus apsauginiais tinklėmis, taip pat veiksmingos specialios priemonės nuo vabzdžių ir erkių – repelentai. Kokybiškas repelentas neturi kvapo, yra atsparus vandeniui, veikia ne trumpiau nei aštuonias valandas, atbaido įvairius vabzdžius, uodus, erkes. Be to, jis nenusitrina ties drabužių rankogaliais ar apykakle, nekinta dėl saulės ar vėjo poveikio, nedirgina žmogaus odos ir gleivinių, o toksiškos veikliosios medžiagos nepatenka į giliuosius odos sluoksnius ir į kraujotaką.

Apsauga nuo erkių

Lietuvoje nėra rajonų, kuriuose nebūtų aptikta erkių. Dalis jų yra užkrėstos erkinio encefalito (EE) virusu. Tai sunki liga. Mirštamumas nuo EE siekia iki 25 proc. Apie 50 proc. pacientų patiria ilgalaikių liekamųjų reiškinių (atminties sutrikimai, epilepsija, dalinis paralyžius, galvos skausmai ir kt.). Erkės įkandimo pajusti neįmanoma, nes jis neskausmingas – įsisiurbdama erkė įsvirkščia ir medžiagų nuo skausmo. Pamatome tik giliau į odą įsisiurbusias erkes. Erkės dažniausiai tūno žolėje ir, nors nemato aplinkos, pajaučia žmogaus ar gyvūno šilumą ir taip pasirenka auką. Grįžus iš lauko kaskart reikia apžiūrėti savo kūno odą ir drabužius. Užsikrėsti EE galima ir geriant nevirintą ožkos ar karvės pieną.

Veiksmingiausia apsauga nuo EE yra skiepiai. Klinikinių tyrimų duomenimis, po viso skiepavimo kurso apsauga išlieka 3–5 metus. Kita erkių platinama liga – Laimo liga – skiepais nėra valdoma. Vienintelis būdas neužsikrėsti Laimo liga – saugotis erkių įsisiurbimo tinkamai rengiantis, naudojant vabzdžius atbaidančias priemones bei nuolat apžiūrint save ir kartu keliaujančius.



Kepuraitė ir tamsinti akiniai – stilinga nauda

Būnant gamtoje ar saulei atvirose vietose svarbu saugotis ne tik tiesioginių spindulių, bet ir atspindinčių nuo vandens, smėlio, šviesių ar veidrodinių pastatų sienų. Ilgai vaikštinėjant be kepuraitės ir UV spindulius nepraleidžiančių tamsintų akinių galimi akies audinių pažeidimai. Žemę UV spinduliuotė pasiekia ir debesuotą dieną. Vidurdienį UV spindulių kiekis didžiausias. Veidrodiniai pastatų paviršiai ir šviesios sienos juos ypač atspindi. Kuo ore mažiau drėgmės, tuo UV spinduliuotė stipresnė. Kylant į kalnus, UV spinduliuotės intensyvumas kas 1000 metrų padidėja 10 proc., todėl gali pasireikšti sniego oftalmija – ragenos pažeidimas: akys parausta, pradeda ašaroti, bijoti šviesos, akyse jaučiamas svetimkūnis. Vaikams taip pat reikia nešioti akinius nuo saulės, ypač mėlynakiams, šviesios odos – tokie vaikai ypač jautrūs UV spinduliams. Vaikų (iki 10–12 metų) akies lęšiukas yra labai skaidrus ir praleidžia daugiau UV spindulių į tinklainę. Jeigu po buvimo saulėje ašarojama, jeigu akys tapo jautrios šviesai, reikia skubiai kreiptis į gydytoją oftalmologą.

Sausas aplinkos oras, intensyviai veikiančios vėdinimo sistemos patalpose ir automobiliuose, darbas kompiuteriu gali provokuoti akių sausumo pojūtį. Reikėtų išsiaiškinti jį sukeliančias priežastis ir pašalinti. Tinka naudoti ašarų pakaitalus. Dirbtinės ašaros drėkina akies paviršius, sukelia komforto jausmą. Jos turi antimikrobinių savybių, būdingų natūralioms ašaroms, ir gerina akies obuolio paviršiaus epitelio ląstelių ir ašarų plėvelės sukibimą. Ašarų plėvelė atsinaujina kiekvieną kartą sumirksėjus. Normaliomis

sąlygomis žmogus mirksi refleksiskai, apie tai negalvodamas. Jeigu ašarų gamyba tampa nepakankama arba pakinta jų sudėtis, mirksint ašarų plėvelė nebeatsinaujina, lieka sausų plotelių, o tai provokuoja akių sausumo sindromą. Jį įveikti padės dirbtinės ašaros, akių lašai.

Šviežias maistas

Vasaros kelionės ir stovyklavimas gamtoje – tikra atgaiva, o maistas, pagamintas lauko sąlygomis, bus skanus ir saugus, kai produktai kokybiški, švieži, atitinkantys saugos reikalavimus. Rekomenduojama valgyti tik tą dieną pagamintus patiekalus. Vaikų vasaros stovyklose rekomenduojama kiekvieną dieną vartoti šviežių sezoninių daržovių, uogų ir vaisių bei patiekalų iš jų, produktus geriau rinktis iš ekologinių ūkių. Rekomenduotinos šviežiai spaustos sultys; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis (negazuotas), šaltinio vanduo; grūdiniai produktai (duonos gaminiai, kruopų produktai); ankštiniai produktai; pienas ir pieno produktai (po rauginimo termiškai neapdoroti rauginto pieno gaminiai); nešaldyti baltymų turintys produktai; aliejus.

Neperšalti!

Skaisti saulė ir įkaitęs oras ragina atsivėsinti. Kai vanduo atvirose telkiniuose nepakankamai šiltas, ilgiau besimaudant ar pagulėjus ant vėsios žolės galima peršalti. Ar taip atsitiks, priklauso nuo sveikatos būklės, imuniteto, polinkio peršalti ir kitų imunitetą slopinančių ar jo sumažėjimą atspindinčių būklių. Viena iš galimų ligų – šlapimo pūslės uždegimas (cistitas). Dažniausiai jį sukelia infekcija,

patekusi iš išorės. Taip pat ligos priežastis gali būti ir infekcija šlapimo pūslėje.

Negydomas cistitas gali sukelti pavojingų komplikacijų (pielonefritą, retais atvejais – inkstų nepakankamumą, prostatitą, uretritą (šlaplės uždegimą)). Liga gali kartotis, todėl būtina vykdyti visus gydytojo nurodymus, kol pasveikstama. Žmonėms, kurie serga arba sirgo cistitu ir kuriems yra rizika sirgti pakartotinai, profilaktiškai rekomenduojama vartoti spanguolių, erškėtuogių, žemuogių, mėškauogių nuovirų, uogienių, sulčių.

Netikėta liga vasarą – ausies uždegimas (otitas). Jį gali sukelti virusai (gripo, paragripo, adenovirusai ar rinovirusai), peršalimas. Otitu dažniau serga žmonės, kuriems yra nosies pertvaros iškrypimas ar kriauklių hipertrofija, nosiaryklės patologija (pvz., padidėję adenoidai), kurie serga prienosinių ertmių ir nosiaryklės uždegimais. Viena svarbiausių prielaidų vidurinės ausies uždegimui išsivystyti, ypač vaikams, – negydoma, užsitęsusi sloga. Ausies uždegimo simptomams šalinti tinka ir homeopatiniai preparatai, fizioterapijos procedūros. Antibiotikai, jeigu jų nepaskyrė gydytojas, nevartojami; šių vaistų skiriama, kai didelė intoksikacija, kai aukšta kūno temperatūra, t. y. esant bakterinės kilmės infekcijos požymiams.

Kol dar COVID-19 ligos epidemiologinė situacija nepalanki, bendraujant svarbios atsargumo priemonės viešose erdvėse: tiesioginio fizinio kontakto vengimas, saugus atstumas (du metrai), bendravimo trukmė (ne ilgiau nei 15 minučių), kosėjimo ir čiaudėjimo etiketas, rankų higiena. Tai neleis susirgti ir kitomis užkrečiamosiomis ligomis.

Ką žinome apie miegą ir jo svarbą?

Daugeliui iš mūsų miegas yra malonus ir laukiamas, vienas pagrindinių šaltinių atgauti jėgas. Be to, pakankamos trukmės kokybiškas nakties miegas atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį palaikant optimalią sveikatą, asmeninę gerovę ir sėkmingą funkcionavimą. Kita vertus, šiandieninėje visuomenėje dažnai galime girdėti: „nėra laiko miegoti“, „miegas tik silpniems“, „pamiegosiu, kai numirsiu“. Tačiau, kaip rašo neuromokslininkas ir miego ekspertas Matthew Walkeris, „taip mąstydami mirsite greičiau, nei pablogės Jūsų (trumpesnio) gyvenimo kokybė“. Miego trūkumą mokslininkas lygina su elastine juosta: tempiama ji galiausiai pasiekia kritinį tašką ir nutrūksta. Visgi šie teiginiai tik patvirtina susirūpinimą keliančius faktus – miego trukmė kritiškai mažėja. Tyrimų duomenimis, apie 70 proc. paauglių miega mažiau nei 8 valandas per naktį (kai rekomenduojama 9–10 val.), o Jungtinėse Amerikos Valstijose net 40 proc. bendros populiacijos miega mažiau nei 6 valandas. Miego tyrinėtojai ilgą laiką aiškinosi medicininės nepakankamo miego priežastis (pavyzdžiui, miego apnėją, nemigą), tačiau atradus, kad 90 % populiacijos nepatiria miego sutrikimų, mokslininkai vis labiau telkia dėmesį, siekdami miego trūkumą aiškinti elgsenos aspektais. Viena jų yra miego atidėliojimas – specifinė atidėliojimo versija, pasireiškianti nenuėjimu miegoti numatytu laiku, nors jokie išoriniai veiksniai tiesiogiai tam netrukdo. Kitaip tariant, asmuo atidėlioja miego metą, net jeigu jaučiasi norintis ar turintis tai padaryti. Daugiau nei 50 proc. žmonių susiduria su miego atidėliojimo problema, reguliariai eidami miegoti vėliau nei ketino. Tačiau ar susimąstome, kaip dažniausiai trumpalaikio vakarinio apsidovanojimo akistatoje – pavyzdžiui, žiūrint dar vieną mėgstamo serialo seriją ar naršant socialiniuose tinkluose – įvairiapusiškai griauname savo gerovę ilgalaikėje perspektyvoje?

Yra žinoma, kad be miego žmogus išgyvena trumpiau nei be maisto. Visgi žmogus yra vienintelė gyvūnų rūšis, sąmoningai trumpinanti šį reikšmingą paros tarpą be jokios reikšmingos naudos. Bendrai tariant, miegas atlieka keturias pagrindines funkcijas: apsaugo, atstato, užtikrina atminties funkcionavimą bei skatina augimą. Miegas padeda atgauti jėgas, leidžia smegenims atsistatyti, kadangi jo metu atkuriami pažeisti neuronai. Galima sakyti, jog kai sąmonė išeina iš namų, ateina smegenų remonto brigada – jose išvalomos toksinės medžiagos, kurios mums nereikalingos. Taip smegenys bando apsaugoti nuo įvairių ligų. Labai svarbu ir tai, kad miegodami atstatome ir atnaujiname prisiminimus apie tai, ką patyrėme dieną, be to, geras miegas naktį kitą dieną padeda įžvalgiau spręsti užduotis. Prieš pradėdam mokytis, miegas stiprina mūsų gebėjimą kurti naujus prisiminimus.

Kartais galima susidaryti įspūdį, kad miegoti mažai darosi net šiek tiek ma-dinga – akcentuojame, kiek daug visko padarome miego sąskaita, gebame pratempti su kava ar energiniais gėrimais. Svarbu atkreipti dėmesį, kad nuolat trūkstam miego, neįmanoma už tai atsigriebti per poilsio savaitgalį, miego trūkumo negalima kompensuoti ilgesniu kitos dienos miegu. Procesai, kurie neįvyko naktinio miego metu, yra negrįžtami. Lėtinės miego deprivacijos (reguliariai miegant mažiau nei 6 val.) pasekmės yra sunkiai atitaisomos – ilgainiui produktyvumas mažėja, sutrinka informacijos priėmimas, dėmesys, emocinė būseną, silpsta imuninė sistema. Tikimybė susirgti vėžiu padidėja net du kartus, žymiai didėja Alzheimerio ligos rizika. Miego trūkumas skatina daugybę pagrindinių psichinių negalavimų, įskaitant depresiją, nerimo sindromą, polinkį į savižudybę. Maža to, nepakankamas miegas siejamas su šir-

dies ir kraujagyslių ligomis, padidėjusiu avaringumu, traumomis, prastesniais pasiekimais įvairiose sporto šakose, cukrinio diabeto ir nutukimo rizika. Miegas reguliuoja apetitą ir padeda išlaikyti tinkamą kūno svorį. Jo trūkumas didina alkio hormono koncentraciją kraujyje ir slopina sotumo hormono veikimą, todėl net ir būdami pilnu skrandžiu galime jaustis vis tiek alkani, o laikydami dietos savo pastangas paverčiame bevaisėmis. Galiausiai net ir miego metu įsivyraujantis sapnų pasaulis taip pat talpina daugybę reikšmingų procesų – pavyzdžiui, skatina kūrybiškumą, neurocheminių reakcijų metu slopina skausmingus prisiminimus, smegenys sujungia seniau įgytas ir dabartines žinias.

Akivaizdu, kad visavertis miegas yra vienas kertinių geros sveikatos komponentų. Rekomendacijas, kaip palaikyti optimalią miego higieną ir gerinti miego kokybę, galite rasti straipsnio [tesinyje](#).





INFORMACIJA TĖVAMS IR GLOBĖJAMS

NEPILNAMEČIŲ SVAIGINIMASIS DUJOMIS. SVARBU ŽINOTI!

Pastaruoju metu Klaipėdos mieste stebimas ir fiksuojamas nepilnamečių svaiginimosi dujomis iš žiebtuvėlių suaktyvėjimas. Žinoma, svaiginamasi ir kitais inhaliантаis, ne tik dujomis, tačiau dujos yra lengviausiai prieinamos. Patikimų šaltinių duomenimis, dažniausiai svaiginamasi dujomis didžiuosiuose prekybos centruose ar net prekybos salėse, kur galima rasti žiebtuvėlių. Specialistams ši situacija kelia didelį nerimą – tokio pobūdžio svaiginimasis gali sukelti daugybę sveikatos problemų.

Neretai apsvaigę nuo inhaliantu vaikai patenka į ligoninę, o kai kuriems, deja, šis nekaltas „žaidimas“ baigiasi mirtimi. Atsižvelgiant į susidariusią situaciją, būtina imtis visų įmanomų priemonių, padedančių stabdyti šią vaikų sveikatą žalojančią elgseną.

Sprendžiant vaikų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą, susitelkti turi tėvai, globėjai, policija, prekybos centrų darbuotojai (nes vaikai leidžia laiką prekybos vietose), pedagogai ir kiti specialistai, esantys arti vaikų.

TRUMPAI APIE INHALIANTUS

Inhaliantai: klijai, dujos, aerosoliai, benzinas, eteris, skiedikliai.

Vartojimas: kvėpuojama, uostoma.

Poveikis (priklauso nuo to, kokia medžiaga vartojama):

- » euforija,
- » nuotaikos svyravimai,
- » agresyvus elgesys,
- » haliucinacijos,
- » vėmimas,
- » alpimas,

- » galvos svaigimas,
- » sutrikusi koordinacija,
- » pagirios – galvos skausmai, nuovargis, dirglumas, prasta savijauta, liūdesys, kartais raudonas bėrimas aplink burną.

Pasekmės sveikatai:

- » didelė perdozavimo rizika,
- » širdies smūgio rizika,
- » koma ar staigi mirtis,
- » kvėpavimo centro slopinimas, rizika uždusti (net jeigu tai daroma pirmą kartą),
- » ilgalaikis inhaliantu vartojimas gali paveikti raumenų veiklą, kepenis ir inkstus, jeigu vartojama daugiau nei 10 metų, galima sutrikusi smegenų veikla,
- » didžioji dalis inhaliantu yra degūs, o tai dar viena rizika sveikatai.

Nelegalių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra neteisėtas ir VISADA pavojingas!!! Dėl nelegalios prekybos ir nežinomos sudėties, taip pat nepakankamų ir prieštaringų mokslinių tyrimų neįmanoma tiksliai numatyti poveikio ir galimos žalos sveikatai.

KODĖL VAIKAI BANDO PSICHOAKTYVIĄSIAS MEDŽIAGAS?

- » **Bandymas užsimiršti** patiriant spaudimą ar patyčias mokykloje, išgyvenant tėvų konfliktus ar skyrybas, norint pabėgti nuo kylančių nemalonių jausmų.
- » **Nuobodulys.** Vartojant psichoaktyvias medžiagas tikimasi nekasdienių, malonių potyrių.
- » **Pasitikėjimo savimi paieškos.** Dažnai paaugliai jaučiasi nejaukiai bendraudami su bendraamžiais ir mano, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas padės jiems labiau pasitikėti savimi.
- » **Siekis pritaipiti.** Paaugliai mano, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas leis jiems pritaipiti prie bendraamžių ir būti „kietiems“. Neretai sunku būti kitokiam ir pasipriešinti tam, ką daro kiti.

Daugiau informacijos, kaip atpažinti, kad vaikas galimai vartoja inhaliantus ir kur kreiptis pagalbos tokiu atveju, rasite [čia](#).





VASAROS DARŽOVĖ – AGURKAS!

Šviežios daržovės yra vienas pagrindinių mineralinių medžiagų ir vitaminų šaltinis. Kėdainių krašte 1997 m. liepos 14 d. pirmą kartą buvo paminėta diena vienai iš daržovių ir jos augintojams pagerbti. Ta daržovė – agurkas, o liepos 14 d. nuo 1997 m. paskelbta Agurkų diena.

Dažnai liepą agurkais mėgaujamės iš savo daržų. Lietuvoje ši daržovė plačiai paplitusi ir itin mėgstama. Agurkai vieni iš nedaugelio daržovių, kurie gali būti vartojami dar ne iki galo subrendę. Ir ištis – kuo mažesni, tuo skanesni.

Agurkų maistinė vertė:

- » 95–96 % vandens;
- » 0,8 % baltymų;
- » 2,5 % cukraus (fruktozės ir gliukozės);
- » vitaminų: C (daugiausiai jo turi pirmojo derliaus agurkai, vėlyvieji – mažiau), P, A, B1, B2;
- » mineralinių medžiagų: kalio, kalcio, geležies, fosforo, natrio.

Šios naudingosios mineralinės medžiagos ir vitaminai yra ištirpę agurkų sultyse, tad organizmas juos pasisavina lengvai ir greitai.

100 g agurkų viso labo yra apie 14 kilokalorijų, priklausomai nuo jų rūšies.

Agurkas – universali daržovė, kurią galime savo virtuvėse panaudoti labai plačiai. Pateikiame vieną iš pavyzdžių:

Reikės:

- » 2 ilgavaisių agurkų,
- » 3 avokadų,
- » 500 g natūralaus jogurto,
- » citrinos sulčių pagal skonį,
- » šviežio baziliko šakelių,
- » druskos, pipirų.

Visus ingredientus sutrinkite maisto smulkintuvu iki vientisos konsistencijos. Ragaukite atšaldytą.

SKANAUS!

ĮVYKO PROJEKTO „SHEHAP“ SUSITIKIMAS

*Gegužės 17–18 dienomis Atėnų West Attica universiteto visuomenės sveikatos mokykloje įvyko „Erasmus+“ tarptautinio projekto „Seksualinio priekabiavimo prevencija vidurinėse mokyklose – SHEHAP“ (angl. **Prevention of Sexual Harassment in Secondary Schools – SHEHAP**) partnerių susitikimas, kuriame dalyvavo Suomijos, Portugalijos, Graikijos ir Lietuvos.*

Projekto partneriai aptarė praėjusiais metais įvykusių virtualių mokinių kūrybinių dirbtuvių, mokytojų interviu ir tėvų apklausų rezultatus iš keturių projekto partnerių šalių bei pradėjo rengti mokomąją medžiagą mokytojams, tėvams, mokiniams ir visai mokyklos bendruomenei apie seksualinio priekabiavimo atvejų atpažinimą ir prevenciją.

„SHEHAP“ projekto tikslas – parengti seksualinio priekabiavimo atvejų atpažinimo metodologiją, skirtą 13–16 metų amžiaus mokiniams. Projekte dalyvauja keturios mokyklos, trys aukštojo mokslo institucijos, viena biudžetinė įstaiga: Turku taikomųjų mokslų universitetas, Lisabonos aukštoji slaugos mokykla, West Attica universitetas, Vasaramaen vidurinė mokykla, 9-oji Kallithea „Manos Xatzidakis“ vidurinė mokykla, Santo Antonio mokyklų klasteris, Klaipėdos „Versmės“ progimnazija ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.

Projektas finansuojamas iš ES programos „Erasmus+“.





ĮVYKO SAVIVALDYBIŲ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURŲ ASOCIACIJOS NARIŲ SUSITIKIMAS KLAIPĖDOJE

Birželio 9–10 d. Klaipėdoje įvyko Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos narių susitikimas, skirtas pagilinti lyderystės žinias.

Visuomenės sveikatos biurų vadovai dalyvavo kvalifikacijos kėlimo seminare „Lyderystė visuomenės sveikatos specialisto darbe“, kurį vedė KASP 3 rinktinės

vadas, pulkininkas-leitenantas Linas Idzelis. Seminarą sudarė teorinė ir praktinė dalys bei diskusija rūpimiems klausimams išsiaiškinti, pasidalyti kylančiomis problemomis, sprendimo būdais, gerą patirtimi.

Laisvu laiku asociacijos nariai dalyvavo pažintinėje ekskursijoje po Klaipėdos senamiestį ir apsilankė Lietuvos jūrų muziejuje.

Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija – ribotos civilinės atsakomybės viešasis juridinis asmuo, vienijantis savivaldybių biudžetines įstaigas, veikiančias visuomenės sveikatos srityje. Asociacija veikia visoje Lietuvos teritorijoje. Daugiau informacijos apie asociaciją: www.svsba.lt.





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.

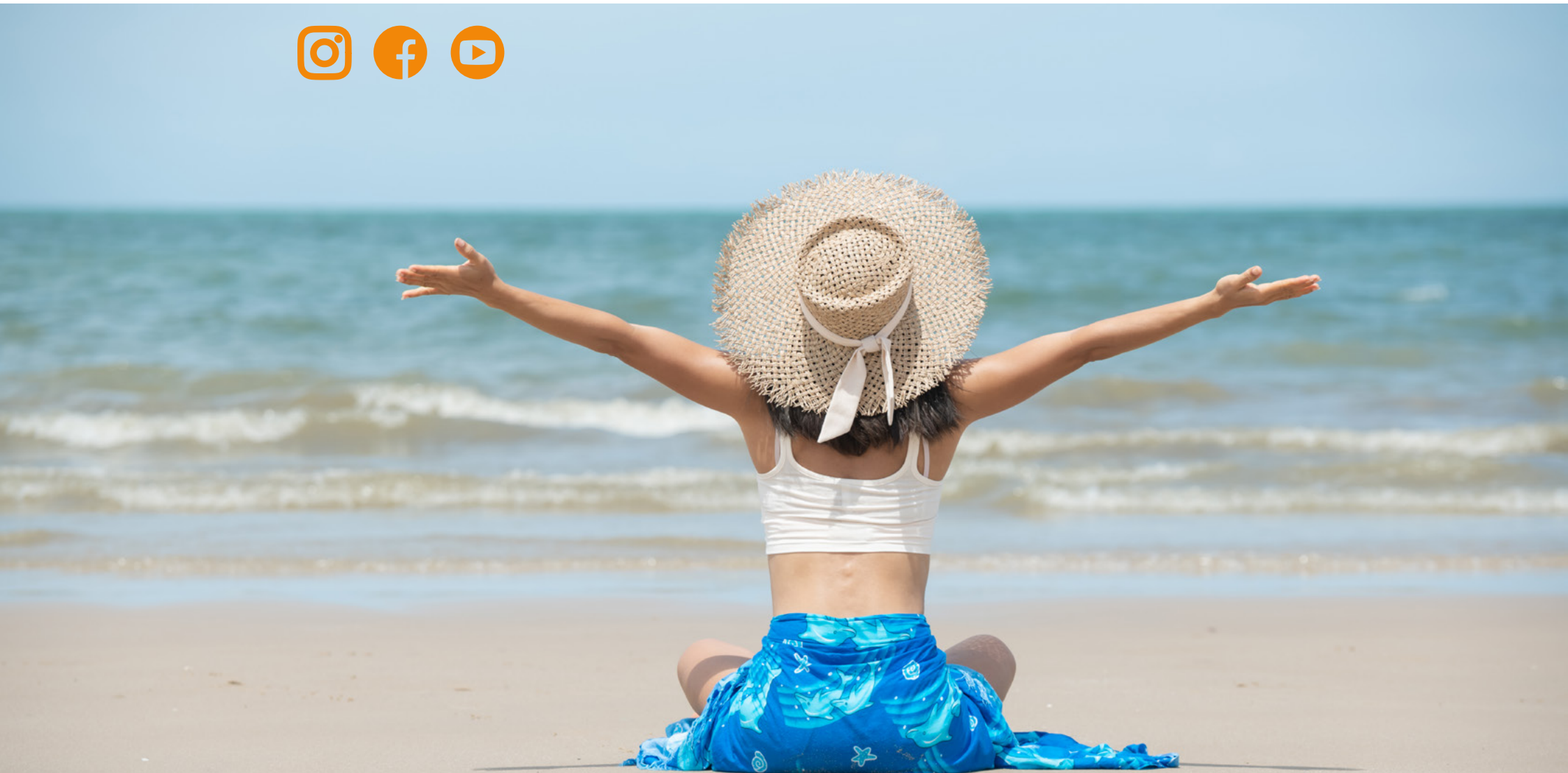
V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

info@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS