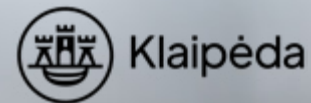


NAUJIENLAIŠKIS

KOVO NR. 64



Kalendoriuje – kovas. Pavasaris. Ir nors. apsižvalgius aplink, tikrojo pavasario ženklų ne tiek ir daug, kūnas nejučiomis jau rąžosi iš po žiemos miego, o mintys ima suktis apie naujojo sezono planus – darbus sode, naujas kelionių kryptis, generalinį namų sutvarkymą ir paruošimą šiltajam metų laikui ar būdus, kaip dar geriau pasirūpinti savo sveikata. Apie pastaruosius mes ir kalbame savo kasmėnesiniame naujienlaiškyje bei naudinga informacija dalijamės kitais savo komunikacijos kanalais, ir linkime sveikatą išlaikyti pagrindiniu prioritetu – nes juk, kai jautiesi sveikas ir kupinas energijos, visa kita einasi žymiai lengviau. Lengvumo ir žydėjimo!



#15metųkartu!



Šiomet „Metų specialisto“ apdovanojimas atiteko ir Klaipėdos lopšelio-darželio „Pušaitė“ visuomenės sveikatos specialistei Vidmantei Stancelienei.

SVSBA nuotr.

ĮVYKO „METŲ SPECIALISTO“ APDOVANOJIMAI, ĮVERTINTI LABIAUSIAI 2022 METAIS NUSIPELNĘ DARBUOTOJAI

Vasario 2 d. Biržų pilyje įvyko iškilmingi „Metų specialisto“ apdovanojimai, kaip ir kasmet, skirti išreikšti padėką visuomenės sveikatos specialistams, savo darbais ir iniciatyvomis reikšmingai prisidėjusiems prie visuomenės sveikatos stiprinimo ir gerovės.

Vasario 2 d. Biržų pilyje įvyko iškilmingi „Metų specialisto“ apdovanojimai, kaip ir kasmet, skirti išreikšti padėką visuomenės sveikatos specialistams, savo darbais ir iniciatyvomis reikšmingai prisidėjusiems prie visuomenės sveikatos stiprinimo ir gerovės.

„Specialistams įteiktos padėkos kartu su simboliniu obuolio ženklu perduoda žinią: obuolys – tai lyg mūsų darbo vaisius, bet prieš skinant vaisius, pirmiausia reikia pasodinti sodą, jį prižiūrėti ir puoselėti. Norisi palinkėti kiekvienam specialistui būti savo visuomenės sveikatos sodo puoselėtoju, kad kartu su savo savivaldybės gyventojais būtų galima mėgautis saldžiais sveikos gyvensenos vaisiais,“ – prasmingomis mintimis sveikinimo kalbos metu dalijosi Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų pirmininkė ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Šiomet „Metų specialisto“ apdovanojimas atiteko ir Klaipėdos lopšelio-darželio „Pušaitė“ visuomenės sveikatos specialistei Vidmantei Stancelienei. Jau ne vienerius metus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure dirbanti ir visa širdimi atsidavusi specialistė įvertinta už kruopštumą

ir atsidavimą savo darbui bei už maitinimo organizavimo sistemos alergiškiems vaikams sukūrimą.

„Visų pirma noriu padėkoti nuostabiai vadovei už pasitikėjimą, įkvėpimą ir motyvaciją siekti bendrų tikslų, o ir puikiam kolektyvui už nuolatinį palaikymą ir pagalbą. Šis įvertinimas mane skatina dar labiau mylėti savo darbą ir nenustoti tobulėti. Dirbdama ugdymo įstaigoje, kurioje nemaža dalis vaikų yra alergiški, susiduriu su dideliais iššūkiais, atsakomybė darbui čia yra svarbiausia. Ugdymo įstaigoje didelis dėmesys skiriamas vaikų maitinimui, kruopštus darbas reikalauja daug laiko ir jėgų. Noras palengvinti darbą sau ir kitiems motyvavo sukurti tokią alergiškų vaikų maitinimo sistemą, kad kiekvienam žmogui, kuris atsakingas už vaiko maitinimą, darbas vyktų sklandžiau. Būdama visuomenės sveikatos specialistė jaučiu pareigą matyti problemas, jas suprasti ir išspręsti. Man kiekviena darbo diena yra svarbi ir atnešanti naujų patirčių. Jaučiuosi reikalinga dirbdama savo darbą ir galėdama dalintis savo žiniomis bei padėti visiems, kuriems reikia pagalbos,“ – džiaugsmo neslėpė nominuota visuomenės sveikatos specialistė.



Graži ir prasminga „Metų specialisto“ apdovanojimų tradicija SVSBA puoselėjama jau nuo 2016 metų, o specialistų rinkimai vyksta net 47 savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose.

SVSBA nuotr.

Apdovanojimų renginį įkvepiančia sveikinimo kalba atidarė Biržų rajono savivaldybės meras Vytautas Jareckas. Sveikinimo žodžius visiems susirinkusiems taip pat tarė Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos (SVSBA) vadovė doc. dr. Jūratė Grubliauskienė ir Lietuvos Respublikos Prezidento patarėja Lina Svidinskaitė. Prie sveikintojų taip pat prisidėjo Lietuvos gydytojų vadovų sąjungos prezidentas dr. Kęstutis Štaras, Ministrės Pirmininkės Ingridos Šimonytės patarėja sveikatos apsaugos klausimais dr. Živilė Gudlevičienė ir Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) Visuomenės sveikatos departamento direktorius Audrius Ščeponavičius, į apdovanojimus atvykęs kartu su kolegomis – SAM Psichikos sveikatos skyriaus patarėja Laura Masiulienė ir SAM Visuomenės sveikatos departamento Sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja dr. Audrone Astrauskiene. Renginyje taip pat dalyvavo ir prasmingais sveikinimo žodžiais ir linkėjimais dalijosi Higienos instituto direktorius dr. Remigijus Jankauskas bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) dekanė prof. dr. Ida Liseckienė, atvykusi kartu su kolege LSMU

Visuomenės sveikatos fakulteto prodekanė doc. dr. Gintarė Kaliniene. Visuomenės sveikatos specialistų darbo svarba džiaugėsi ir nominantus sveikino Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento Prevencijos skyriaus vedėja Aušra Želvienė bei Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro vadovas Romualdas Sabaliauskas, o nuotolinius sveikinimus siuntė ir Europos Komisijos komisaras, atsakingas už sveikatą ir maisto saugą (2014–2019 kadencija), Pasaulio sveikatos organizacijos specialusis pasiuntinys Rytų Europos regionui Dr. Vytenis Andriukaitis.

Graži ir prasminga „Metų specialisto“ apdovanojimų tradicija SVSBA puoselėjama jau nuo 2016 metų, o specialistų rinkimai vyksta net 47 savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose. Kasmet nominacijai gauti potencialius kandidatus gali siūlyti Visuomenės sveikatos biurų vadovai, čia dirbantys specialistai, taip pat ir Asociacijos tarybos nariai. Teikiant galimas nominacijas atsižvelgiama į specialisto išskirtines veiklas praėjusiais metais ir darbui svarbias savybes: motyvaciją ir entuziazmą darbui, ini-

ciatyvumą, komunikacinius gebėjimus. „Rinkdami labiausiai praėjusiais metais nusipelnčius specialistus, kiekviename visuomenės sveikatos biure diskutuojame apie rezultatus visuomenės sveikatoje, kaip ilgai ir kantriai jų reikia laukti, kiek pastangų būtina įdėti, siekiant užsibrėžtų rezultatų. O ir nepamirštame, kad visuomenės sveikata yra ne tik mokslas, bet ir menas. Tik ši dėrmė padeda pasiekti kiekvieną gyventoją, įdomiai pateikti sveikatai puoselėti būtinas žinias, išmintingai vesti sveikos gyvensenos įgūdžių išsaugojimo keliu,“ – kalbėjo SVSBA pirmininkė ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Visuomenės sveikatos biurų tikslas – stiprinti pirminę visuomenės sveikatos priežiūrą savivaldybių lygmenyje, skatinti kokybiškų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimą gyventojams, motyvuoti gyventojus aktyviai rūpintis savo sveikata bei ligų prevencija.

NUOTRAUKŲ GALERIJA

PASITIKIME ŽEMĖS DIENĄ SĄMONINGESNI

Pasaulinę Žemės dieną Jungtinės Tautos oficialiai paskelbė 1971 m. Žemės dienai buvo pasirinktas pavasario lygiadienis – laikas, kai dienos ir nakties ilgumas tampa vienodas visuose Žemės rutulio taškuose.

Mus supanti aplinka – mūsų pačių atspindys, tad Žemės diena skirta kalbėti apie planetai išskylančius pavojus, kurių atsiradimui įtaką daro mūsų gyvenimo būdas. Kiekvienas turėtume apgalvoti mūsų planetos problemas ir savo kasdienę veiklą nukreipti tų problemų sprendimo link.

KAIP AŠ GALIU PADĖTI ŽEMEI?

Saugokite medžius. Rinkitės daiktus, padarytus iš aplinkai draugiškų medžiagų. Stenkitės pirkti jau panaudotus daiktus arba atnaujinkite senus.

Atsisakykite chemikalų. Mūsų naudojamos buitinės chemijos priemonės yra kenksmingos aplinkai. Atsisakykite nuodų ir rinkitės ne tokius toksiškus metodus namams valyti ar kenkėjams naikinti.

Taupykite energiją. Mūsų namai pilni technikos, kuri naudoja elektros energiją tiek dieną, tiek naktį. Net nenaudojama buitinė technika, prijungta prie elektros tinklo, naudoja energiją. Patariame įsigyti ilginamąjį laidą su išjungimo mygtuku – vienu spustelėjimu išjungsitės daugybę prietaisų. Tokiu būdu sutaupysite energijos ir taip pat sumažinsite CO emisiją.

Naudokite atsinaujinančią energiją. Atsinaujinančios energijos naudojimas mažina mūsų priklausomybę nuo iškastinio kuro, kurio naudojimas yra pagrindinis šiltnamio efektą sukeliančių dujų šaltinis.

Rūšiuokite atliekas. Sumažinkite savo asmeninį suvartojimą, panaudokite naudotą daiktą ne vieną kartą arba surūšiuokite šiukšles, kad jos galėtų būti perdirbtos.

Mažinkite maisto kelionę. Įvairių vaisių importas iš skirtingų šalių reikalauja didelių sąnaudų juos transportuojant, tad stenkitės pirkti maistą iš vietinių gamintojų, o dar geriau iš ekologiško ūkio. Sutrumpinkite maisto kelionę iki savo lėkštės.

Atsisakykite spausdintinių leidinių. Popierius gaminamas iš medžio, tad verta atsisakyti popierinių laikraščių, žurnalų, laiškų su sąskaitomis, o vietoje to naudoti elektroninius leidinius. Dauguma žurnalų ir laikraščių publikuoja savo turinį internete nemokamai, knygas galima įsigyti elektroniniu pavidalu, taip pat elektroniniu būdu galima gauti sąskaitas bei sumokėti mokesčius.

Naudokite daugkartinius maišelius. Vietoje vienkartinio plastikinių maišelių naudokite daugkartinio naudojimo maišelius. Plastikiniame maišeliui suirti reikia kelių šimtų metų, o tūkstančiai vandens gyvūnų žūsta dėl plastiko taršos vandenynuose.

Ekologiški namai. Rinkitės ekologišką buitinę techniką, kuri sunaudoja mažiau energijos. Taip galite sutaupyti apie trečdalį sunaudojamos elektros energijos.





Futbolas vaikščiojant – tai mažojo futbolo versija, kuri sugalvota ir reglamentuota kaip atskira žaidimo rūšis, siekiant įtraukti į žaidimą senjorus.

E. Kniežausko nuotr.

ĮVYKO TURNYRAS „FUTBOLAS VAIKŠČIOJANT“ – DRAUGIŠKOS VARŽYTUVĖS BENDRAVIMUI IR PAŽINIMUI SKATINTI

Vasario 8 dieną Lietuvos futbolo federacijos (LFF) Kauno treniruočių centre įvyko turnyras „Futbolas vaikščiojant“, subūręs gausias šios Lietuvoje dar gana naujos fizinio aktyvumo formos mėgėjų gretas.

Futbolas vaikščiojant – tai mažojo futbolo versija, kuri sugalvota ir reglamentuota kaip atskira žaidimo rūšis, siekiant įtraukti į žaidimą senjorus. Dar 2011 m. žaidimas ėmė sparčiai populiarėti Jungtinėje Karalystėje, o prieš keletą metų įsikūrė ir tarptautinė Futbolo vaikščiojant federacija. Įkvėpta kolegų iš Anglijos, Čekijos, Škotijos, Portugalijos partitės, LFF narė – Masinio futbolo asociacija nusprendė, kad Lietuvoje šią žaidimo rūšį taip pat reikėtų pristatyti visuomenei, todėl buvo parengtos žaidimo taisyklės lietuvių kalba ir suorganizuoti keturi futbolo vaikščiojant seminarai, skirti apmokyti visuomenės sveikatos biurų specialistus, kad šie vėliau galėtų pritaikyti įgytas žinias telkdami komandas savo miestuose ar rajonuose, taip ne tik skleisdami žinių apie naudingą fizinio aktyvumo formą sveikatai, bet ir didindami vyresnio amžiaus asmenų įtrauktį į sveikatinimo veiklas.



E. Kniežausko nuotr.

„Futbolas vaikščiojant“ – dar ganėtinai nauja fizinio aktyvumo rūšis Lietuvoje, bet jau galima pasidžiaugti gausiomis žaidėjų gretomis.

Sparčiai besiplečiantis šios fizinio aktyvumo formos mėgėjų ratas paskatino Masinio futbolo asociaciją suorganizuoti turnyrą, kuriame savo jėgas galėtų išbandyti žaidėjai iš skirtingų Lietuvos regionų. Džiugu, kad turnyre dalyvavo ne tik senjorai, bet ir žmonės, turintys specialių poreikių, kas rodo platų žaidimo pritaikomumą skirtingoms tikslinėms grupėms.



Aktyvūs „Klaipėdos lakštutė“ komandos nariai, lankantys Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro futbolo vaikščiojant treniruotes, taip pat džiaugėsi galimybe išbandyti savo jėgas draugiškose varžytuvėse.

Futbolo turnyre dalyvavo aštuonios komandos: Kauno r. „Zapyškis“, Kelmės r. „Kražantė“, Klaipėdos m. „Sveikatos uostas“ ir „Klaipėdos lakštutė“, Plungės r. „Babrungas“ ir „Baltosios pelėdos“, Prienų r. „Balbieriškis“ ir Tauragės r. „Tau“. Geriausiai turnyre pasirodė ir pirmą vietą užėmė Tauragės rajono visuomenės sveikatos biuro specialistų Mariaus Trajanausko ir Eglės Arlauskienės treniruojama „Tau“ komanda (III amžiaus universitetas). „Išpūdžiai nerealūs. Įdomu, smagu, džiugu, ypač kad pavyko laimėti. Esame didžiai dėkingi už tokį projektą. Ir treneriai nerealūs. Lauksime daugiau tokių susibūrimų. Susitikome draugus iš Kelmės, susipažinome ir su kitų rajonų senjorais. Apskritai futbolas vaikščiojant – mėgstamiausia veikla,“ – po laimėto turnyro emocijomis dalijosi Tauragės III amžiaus senjorų universiteto dekanė, aistringa futbolo vaikščiojant žaidėja Albina Senkuvienė, komandoje žaidžianti kartu su savo vyru.

Antros vietos prizas atiteko Plungės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro treniruojamai komandai „Baltosios pelėdos“, trečiosios – Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro senjorų komandai „Kražantė“. Renginio organizatoriai ir dalyviai neslėpė gerų emocijų dėl puikiai pavykusio renginio bei sudarytos galimybės dalyviams praplėsti pažinčių ratą, patirti naujų išpūdžių, kas, kai kurių dalyvių teigimu, dar labiau motyvavo tęsti pradėtas treniruotes.

Renginio pagrindinis tikslas vis tik nebuvo varžytis, o patirti naujų išpūdžių ir paskatinti kitus jungtis prie šios greitai populiarėjančios sveikatinimo veiklos, suteikiančios naudos ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai.



Pagrindinis renginio tikslas - patirti naujų išpūdžių ir paskatinti kitus jungtis prie šios greitai populiarėjančios sveikatinimo veiklos, suteikiančios naudos ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai.



Turnyre dalyvavo ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų treniruojami komandos „Sveikatos uostas“ nariai.

Visą renginio nuotraukų galeriją galite peržiūrėti [čia](#).

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad Klaipėdos mieste jau nuo praeitų metų pavasario reguliariai vyksta nemokamos futbolo vaikščiojant treniruotės senjorams ir negalią turintiems asmenims, ir kviečia prisijungti prie aktyvios bendruomenės visus, ieškančius aktyvių bei sveikatai naudingų veiklų. Daugiau informacijos tel. 8 640 93 343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt.



ĮVYKO PIRMIEJI KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 15-OS METŲ GIMTADIENIUI PAMINĖTI SKIRTI RENGINIAI, BENDRAI DISKUSIJAI APIE VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO GALIMYBES SUSITIKO SKIRTINGŲ SEKTORIŲ ATSTOVAI

Priešpaskutinė vasario mėnesio savaitė Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure startavo kaip niekada šventiškai – įvyko pirmieji Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro 15-os metų gimtadieniui paminėti skirti renginiai, sukviėtę skirtingų sektorių atstovus bendrai diskusijai apie visuomenės sveikatos stiprinimo galimybes.

Vasario 21 d. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure įvyko pirmasis gimtadienio renginys „Darnus visuomenės sveikatos vystymasis. Asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros sektorių bendradarbiavimas siekiant geresnės gyventojų sveikatos“, kurio metu apie 15-os metų įstaigos veiklą, pasiektus rezultatus, gerąją patirtį, iššūkius ir ateities perspektyvas kalbėjo Sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė. Vėliau buvo pristatytas Sveikatos apsaugos ministerijos atstovių – Asmens sveikatos departamento Pirminės sveikatos priežiūros, odontologijos ir medicininės reabilitacijos skyriaus patarėjos Birutės Kavaliauskienės ir Visuomenės sveikatos departamento Sveikatos saugos skyriaus vedėjos Ritos Sketerskienės – pranešimas „Pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančių įstaigų ir visuomenės sveikatos biurų bendro darbo svarba“. Pranešimą apie bendruomenės sveikatos stiprinimo galimybes uostamiestyje taip pat skaitė Sveikatos biuro Bendruomenės

sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja ir visuomenės sveikatos specialistė, atsakinga už viešuosius ryšius, Gintarė Baštunova, o Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatorė Urtė Dičmonaitė atsakė į rūpimus klausimus apie jaunimui palankias sveikatos priežiūros paslaugas Klaipėdoje, žaliojo koridoriaus veikimo principą ir kitas jaunam žmogui aktualias sveikatos stiprinimo paslaugas.

Susitikimo metu buvo įteiktos padėkos nuosekliai su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuru bendradarbiaujančioms įstaigoms – VšĮ Jūrininkų sveikatos priežiūros centrui už produktyvų bendradarbiavimą diegiant žaliojo koridoriaus principą 14–29 metų jaunimui, UAB „Mano šeimos gydytojas“ už aktyvų bendradarbiavimą viešinant sveikatinimo veiklas Klaipėdos mieste ir UAB „Baltic Medics“ Uosto poliklinikai už daugiausiai 2022 metais atrinktų asmenų dalyvauti Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje.



Netrukus po to, vasario 23 d., aptarti bendradarbiavimo svarbą ir galimybes stiprinant visuomenės sveikatą susitiko ir socialinių paslaugų bei visuomenės sveikatos sektorių atstovai. Renginį, pavadintą „Darnus visuomenės sveikatos vystymasis. Socialinių paslaugų ir visuomenės sveikatos sektorių bendradarbiavimas siekiant geresnės gyventojų sveikatos“, savo įžangine kalba ir įstaigos veiklos bei pasiekimų pristatymu vėlgi atidarė Sveikatos biuro vadovė, kurios pranešimą išsamiai papildė ir šios

įstaigos psichologė Dovilė Kavaliauskaitė, kalbėjusi apie vykdomas psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas Klaipėdos ir Neringos miestų savivaldybėse.

Susitikimo metu padėkos už ilgametį bendradarbiavimą ir aktyvų įsitraukimą į Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vykdomas veiklas buvo įteiktos BĮ Neįgaliųjų centrui „Klaipėdos lakštutė“, BĮ Klaipėdos miesto socialiniam paramos centrui ir BĮ Klaipėdos socialiniam paslaugų centrui „Danė“.

Renginiuose skirta laiko diskusijoms, rūpimiems

klausimams ir bendradarbiavimo galimybėms aptarti.

Įstaigos 15-os metų gimtadienis šiemet bus paminėtas atiduodant duoklę sektoriams, su kuriais bendradarbiaujama, įgyvendinant įvairias visuomenės sveikatą stiprinančias veiklas. Įvairių sektorių atstovai bus kviečiami į specialiai jiems skirtus renginius, kurių simboliškai suplanuota 15-ka. Su gimtadienio renginių programa galite susipažinti 14 naujienlaiškio puslapyje.

NUTUKIMO SĄSAJA SU VAIKŲ DEHIDRATACIJA

Nutukimas sukelia daugybę medicininių, psichologinių ir socialinių problemų. Mažiau žinoma apie ryšį tarp vaikų nutukimo ir hidratacijos būklės, kuriai daugiausia įtakos turi gėrimai ir maistas. Kalbant apie vaikus, jų vandens poreikis yra didesnis nei suaugusiųjų ir susijęs su kūno mase, tai iš dalies paaiškinama fiziologiniu vaikų vandens balanso pobūdžiu, t. y. inkstų subrendimu maždaug 2 metų amžiuje arba didesniu kūno paviršiaus ir kūno masės santykiu, dėl kurio daugiau vandens netenkama per odą. Turimi duomenys rodo, kad vaikai nesilaiko rekomenduojamos paros skysčių normos. Daugiau nei 80 % vaikų daugelyje Europos šalių geria mažiau vandens nei rekomenduojama Europos saugaus maisto tarnybos (EFSA) gairėse, o 54,5 % vaikų yra nepakankamai hidratuoti.

Bendras vandens suvartojimas (toliau – BVS) yra labai svarbus, bet ne vienintelis veiksnys, turintis įtakos dehidratacijai. Žmogaus organizmo hidratacijos būseną priklauso nuo suvartoto ir pašalinamo vandens bei druskos kiekio balanso (natrio pertekliui pašalinti su šlapimu reikia vandens). Skysčių balansui palaikyti labai svarbus natrio ir kalio santykis. Per dideliu natrio kiekiui pašalinti reikia didesnio vandens kiekio, o kalio suvartojimas taip pat turi įtakos natrio išsiskyrimui. Netinkama mityba, ypač kai yra vartojama per daug perdirbto maisto, sukelia vaikų nutukimą, taip pat yra suvartojama per daug natrio, todėl padidėja vandens netekimo rizika. Tyrimai rodo, kad per didelis natrio ar druskos suvartojimas vaikų populiacijoje yra reikšmingai susijęs su vaikų nutukimu.

Be to, vandens apykaitos greitis didėja augant kūno masės indeksui (toliau – KMI), nes tai pagrįsta didesniais energijos poreikiais, didesniu maisto suvartojimu ir didesne medžiagų apykaitos gamyba. Lengva lėtinė dehidratacija sukelia šlapimo pūslės akmenligę, vidurių užkietėjimą ar šlapimo takų infekcijas. Nepakan-

kama organizmo hidratacija gali turėti įtakos ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai. Net ir nedidelė dehidratacija neigiamai veikia psichinę būklę. Tai padidina nuovargio jausmą ir sumažina protinį efektyvumą, nes mažėja atmintis, dėmesys ir reakcijos laikas. Taip pat sumažėja regėjimas ir motorikos koordinacija, o tai ypač svarbu mokymosi procese.

2022 metais Lenkijoje atlikto tyrimo tikslas buvo įvertinti nutukusių vaikų hidratacijos būklę ir ryšį tarp hidratacijos, kūno sudėties, natrio išskyrimo su šlapimu ir maistinių medžiagų suvartojimo. Tyrimo grupę sudarė 27 nutukimu sergantys (KMI didesnis nei 90 procentilių, palyginti su nacionalinėmis augimo diagramomis) vaikai, kurie buvo Krokuvos universitetinės vaikų ligoninės pacientai. Buvo įvertintas kiekvieno paciento ūgis, svoris, kūno sudėtis, 7 dienų mitybos įrašai ir biocheminiai tyrimai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad vaikų suvartojamas vandens kiekis neatitiko bendrų rekomendacijų. Vaikai su nutukimu ir dehidratacija turėjo reikšmingai didesnę KMI, riebalų masės procentą, riebalų masę kilogramais, reikšmingai daugiau suvartojo natrio

su maistu, taip pat pasižymėjo didesniu suvartojamo natrio ir kalio santykiu. Tyrimo preliminarūs rezultatai patvirtina, kad nutukimas yra susijęs su dehidratacija. Bendras didelis natrio išsiskyrimas vaikams, sergantiems nutukimu, rodo per didelį druskos suvartojimą ir mažą kalio suvartojimą, o tai yra svarbus dehidratacijos lemiamas veiksnys, nepaisant BVS.

Kitų autorių tyrimai irgi pažymi, jog didesnis dehidratacijos lygis nustatytas nutukimu sergantiems vaikams, jie vartojo mažiau skysčių, turėjo mažesnę viso kūno vandens kiekio procentą ir buvo mažiau hidratuoti nei normalaus svorio vaikai.

Atsižvelgiant į didėjantį vaikų nutukimo dažnį ir į tai, kad pats nutukimas yra dehidratacijos rizikos veiksnys, tinkama hidratacija tampa iššūkiu nutukusiems vaikams. Tyrimo autoriai teigia, kad nutukimu sergančių vaikų mityba turėtų būti nukreipta į didesnę kalio turinio maisto, daugiausiai daržovių ir vaisių, vartojimą, siekiant kompensuoti padidėjusį natrio poveikį. Taip pat labai svarbu vengti maisto, kuriame gausu natrio. Nepaisant to, vaikai turėtų būti skatinami išgerti reikiamą vandens kiekį.



Kasmet kovo 22 dieną yra minima Pasaulinė vandens diena. Minint šią dieną norime priminti apie tai, kokį vandenį vartoti saugu.

Taigi pagal galiojančius teisės aktus, geriamąjį vandenį vartoti saugu, kai šis atitinka higienos normos HN 24:2003 nustatytus mikrobiologinius ir toksinius rodiklius. Jame negali būti patogeninių mikroorganizmų, ištirpusių medžiagų kiekis negali viršyti nustatytų normų. Išgaunamas vanduo yra apsaugojamas nuo aplinkos taršos.

AR SAUGU VARTOTI VANDENĮ IŠ ČIAUPO?

Lietuvoje vanduo išgaunamas iš požeminių gręžinių, tad jo kokybė laikoma tikrai gera. Tačiau geriamojo vandens kelias nuo požeminių vandens šaltinių iki čiaupo mūsų namuose yra pakankamai ilgas, todėl reikėtų nepamiršti, kad jo kokybę gali lemti vandentiekio tinklas, vamzdynai, kuriais vanduo atiteka iki namų, ir kiti veiksniai.

Asmenims, kurie vandenį geria iš šulinio, rekomenduojama jį išsitiirti. Ypač jei tai paviršinis vanduo ir aplinkui auginami žemės ūkio produktai. Tokiame vandenyje gali būti nitritų ir nitratų, kurie sveikatai yra kenksmingi, ir net virinant vandenį tokios medžiagos nebus pašalintos.

O KAIPGI VANDUO IŠ PARDUOTUVIŲ?

Parduotuvėse galime rasti kelių rūšių vandens: natūralaus mineralinio, šaltinio bei stalo vandens. Visus juos saugu vartoti, tad kokie jų skirtumai?

- ◆ Natūralus mineralinis vanduo – tai aukščiausios kategorijos vanduo, kuriam Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba turi suteikti leidimą, kad jis galėtų būti vadinamas natūraliu mineraliniu vandeniu. Natūralaus mineralinio vandens sudėtis mineralinėmis medžiagomis turi būti pastovus. Toks vanduo negali būti papildomai apdorotas, tai reiškia, kad iš jo negalima nei pašalinti, nei į jį dėti papildomų medžiagų. Tiesa, yra kelios išimtys: vandenį galima nugeležinti, pašalinti sieros, mangano junginius ir prisotinti anglies dioksido – tam, kad mineralinis vanduo būtų gazuotas.
- ◆ Šaltinio vanduo. Tai vanduo, kuris gali būti imamas iš tos pačios vandenvietės kaip ir natūralus mineralinis vanduo. Tarp jų skirtumas toks, kad šaltinio vandens mineralinė sudėtis gali kisti, gamintojui neprivalu ją nurodyti ant etiketės. Tačiau ir šaltinio vanduo negali būti papildomai apdorojamas.
- ◆ Stalo vanduo gali būti paprastas, vandentiekio tiekiamas vanduo, į kurį pridedama tam tikrų mineralinių medžiagų arba kaip tik jos pašalinamos. Toks vanduo gali būti apdorotas, tačiau nereiškia, kad dėl to jis prastesnis. Šis vanduo taip pat turi atitikti reikalavimus.



TAI KAS TAS „LYTIŠKUMAS“?

Vis labiau visuomenėje ar žiniasklaidoje galime girdėti kalbant apie lytiškumą bei jo svarbą asmens ugdymo procese. Daugeliui išgirdus šį žodį tampa šiek tiek nejauku, kitiems jis kelia daug klausimų, nes nežino, kaip tai reiktų interpretuoti. Dėl visuomenėje vyraujančių skirtingų nuomonių šia tema, jaučiamas susiskaldymas, kuris trukdo ugdymo procesui.

Lytinis ugdymas įvardijamas kaip visą gyvenimą trunkantis procesas, kuris formuoja požiūrį, įsitikinimus bei vertybes į identitetą, seksualumą ir šeimą. Dėl lytiškumo ugdymo pasaulyje kyla nuolatinės diskusijos jau keletą dešimtmečių. Yra dvi pagrindinės kryptys, kuriomis pateikiama ši tema: lytiškumo švietimas, orientuotas į apsisaugojimą nuo nepageidaujamų ankstyvojo lytinio gyvenimo pasekmių, traktuojantis vaisingumą kaip grėsmę, ir lytinis ugdymas, kurio siekis ugdyti nuostatą sieti lytinį aktyvumą su ilgalaikiais įsipareigojimais ir vaisingumą suvokti kaip galimybę. Kitaip tariant, lytiškumo švietime daugiau atkreipiamas dėmesys į kontracepcijos priemones, lytiškai plintančias infekcijas, o lytiškumo ugdymas labiau orientuotas į patį asmenį, jo paties santykį su kitais ir pan.

Žmogaus lytiškumas prasideda vaikystėje, jį formuoja šalia esantys žmonės, o labiausiai tėvai. Rūbelių ar žaislų įsigijimas atsižvelgus į lytį, kambario dažymas ar dekoravimas tam tikra „mergaitiška“ ar „berniukiška“ spalva irgi yra lytiškumo dalis. Tačiau vaikystėje auga ir stereotipai, kuriuos suformuoja suaugę asmenys įvairiais pasisakymais: „moteris bloga vairuotoja“ arba „vyrai negali verkti“. Stereotipai tarsi pabrėžia, kas yra būdinga vienai ar kitai lyčiai, ir tai gali neigiamai formuoti asmens supratimą. Taigi lytiškumas pirmiausia yra tai, kaip asmuo pats mato save, kaip supranta savo ribas ir poreikius, pomėgius, kaip priima savo asmenybę ar kūno vaizdą, vėliau lytiškumas keliai į santykį su draugais, kaip sekasi rasti bendrų pomėgių ar tikslų, galiausiai lytiškumas – tai ir romantinių jausmų ieškojimas bei

puoselėjimas arba savo orientacijos supratimas.

Tačiau labai svarbu suprasti, kad prie jauno žmogaus lytiškumo ugdymo prisideda visi jį supantys asmenys bei aplinka, kurioje jis auga ir bręsta. Šiuo metu mokyklose yra įgyvendinama švietimo ir mokslo ministro įsakymu patvirtinta Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa. Kad ši programa sėkmingai veiktų, svarbi ne tik mokyklose teikiama informacija, bet ir pačių tėvų indėlis. Paprastas ir nuoširdus pokalbis su jaunuimu gali turėti įtakos pasirinkimams ar paprastiems pamąstymams.

Taigi kiekvienas žmogus turi savąjį lytiškumą, kurį auginame ir brandiname visi skirtingai, todėl ir visų suvokimas bei supratimas apie tai yra kitoks.

DIRBATE SĖDIMĄ DARBĄ? METAS PASIRŪPINTI SAVO SVEIKATA NELAUKIANT LAISVADIENIŲ!

Sveikatos stiprinimas darbe – tai suderintos darbdavių, darbuotojų ir visuomenės pastangos gerinti dirbančiųjų sveikatą ir gerovę.

Žmogaus kaulų ir raumenų sistema nėra pritaikyta darbui ilgalaikėje statinėje sėdimoje ar stovimoje padėtyje. Tokį darbą dirbantys dažnai jaučia galvos, kaklo, pečių bei juosmens skausmus. Ko gero esate pastebėję, kaip švyti akys kolegos, kuris grįžta pasivaikščiojęs per pietų pertrauką? Arba kaip skiriasi bendra laikysena ir nuotaika dviejų kolegų – to, kuris sėdi prie kompiuterio kelias valandas neatsitiesdamas, nes reikia skubiai atlikti darbą, ir to, kuris randa laiko pasiražyti, pasimankštinti arba nubėgti laiptais iki gretimo skyriaus? Tyrimais nustatyta, kad įvairūs nusiskundimai dėl kaklo ir pečių bei rankų (skausmas, tirpimas, šalis, sutrikę jutimai ir kt.) tiesiogiai priklauso nuo darbo valandų skaičiaus ir kūno statinės padėties. Darbo dienos metu būtina sąmoningai kas valandą daryti 5–10 minučių pertraukėles.

Dar daugiau išsamesnės informacijos apie sėdimo darbo poveikį sveikatai ir galimybes stiprinti sveikatą darbe galima rasti neseniai parengtose mokslu grįstose rekomendacijose „Sveikatos stiprinimas sėdimo darbo organizacijose remiantis holistine perspektyva“. 2021–2022 m. įgyvendintas projektas „Fizinio aktyvumo skatinimo darbovietėse efektyvių modelių sukūrimas ir įdiegimas“, finansuotas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo

fondo 2020 m. lėšomis. Jį vykdė Vilniaus universiteto, Higienos instituto ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų komanda. Projekto metu sukurtas ir susidomėjusiose įmonėse praktiškai taikytas fizinio aktyvumo skatinimo darbe veiklų paketas, o galutinis projekto rezultatas – minėtos rekomendacijos, su kuriomis galite susipažinti **čia**.



Aktuali informacija klaipėdiečiams: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai parengė ir vykdo mokymus / veiklas, skirtas dirbantiems kompiuterizuotose darbo vietose nuovargio prevencijai ir darbingumui gerinti. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai atvyksta tiesiai į įstaigas. Mokymų metu pristatoma ir pamokoma, kaip taisyklingai atlikti mankštą biure tiesiog savo darbo vietoje mažų pertraukėlių metu.

Nemažai įmonių (AB „Klaipėdos baldai“, AB „Grigeo“, AB Klaipėdos valstybinio jūrų uosto direkcija ir kt.) darbuotojų jau dalyvavo sveikatos stiprinimo veiklose „Mankšta darbo vietoje“, „Klaipėdos įmonės vaikšto“ ir sėkmingai mankština savarankiškai. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistai kviečia dar daugiau darbdavių rūpintis savo darbuotojų sveikata ir suteikti darbuotojams sąlygas padidinti jų fizinį aktyvumą.

Jeigu manote, kad ir Jūs norėtumėte savo darbo kolektyvą supažindinti su sveikatą stiprinančiomis fizinio aktyvumo galimybėmis, kviečiame kreiptis tel. 8 640 93343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt ir susitarti dėl susitikimų.

GYVENSENOS TYRIMO REZULTATAI: UOSTAMIESTYJE DAUG LAIMINGŲ IR GERAI SAVO SVEIKATĄ VERTINANČIŲ ŽMONIŲ

Klaipėdoje suaugusiųjų gyvensenos tyrimas vyko 2022 m. balandžio–birželio mėn. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai apklausė 423 gyventojus (191 vyrą ir 232 moteris) jų namuose. Tyrimo dalyviai turėjo užpildyti popierines arba elektronines anketas, kuriose buvo klausiama apie mitybos įpročius, psichologiškų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą, gyvenimo kokybę, sveikatos vertinimą, laimingumą ir pan.

Tyrimas atliktas vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymą Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, nurodantį savivaldybėse periodiškai atlikti gyvensenos tyrimus. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvensenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Apklausai naudotas su Sveikatos apsaugos ministerija suderintas standartizuotas klausimynas.

Tyrimo dalyvavusių asmenų amžius svyravo nuo 18 iki 85 metų. Respondentai turėjo įvertinti savo sveikatą, gyvenimo kokybę ir laimingumą. Klaipėdoje 68,2 proc. suaugusiųjų nurodė, kad savo sveikatos būklę vertina kaip labai gerą ir gerą, o visoje Lietuvoje – šiek tiek mažiau (62,4 proc.). Klaipėdos mieste labai laimingi ir laimingi jautėsi 64,9 proc. tiriamųjų, o Lietuvoje – 59,9 proc. Teigiančių, kad gyvenimo kokybė yra labai gera ir gera, Klaipėdoje buvo 74,9 proc. (apylygiai vyrų bei moterų), o Lietuvoje – 69,5 proc. respondentų.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, suaugusieji turi užsiimti energinga fizine veikla bent 30 min. 5 dienas per savaitę ar dažniau. Gyvensenos tyrimas atskleidė, kad fiziškai aktyvių suaugusiųjų Klaipėdos mieste buvo tik 18,5 proc., o Lietuvoje – daugiau (28,3 proc.).

Taip pat buvo analizuojama sveikatą žalojanti elgsena. Nustatyta, kad per paskutines 30 dienų kasdien tabako gaminius rūkė 14,8 proc. Klaipėdos ir 16,3 proc. visos Lietuvos, o elektronines cigaretes – 7,4 proc. Klaipėdos ir 5,2 proc. Lietuvos tiriamųjų. Lyginant su 2018 metų tyrimu, Klaipėdoje reguliariai tabako gaminius

ir elektronines cigaretes rūkančių gyventojų dalis padidėjo. Per paskutines 30 dienų kartą per savaitę ir dažniau alkoholinius gėrimus vartojo kas penktas apklausos dalyvis Klaipėdoje (20,3 proc.) ir Lietuvoje (21,8 proc.), o per paskutinius 12 mėnesių kartą per savaitę ir dažniau – 17,1 proc. Klaipėdos ir 18,3 proc. Lietuvos respondentų. Lyginant su 2018 metų tyrimu, reguliariai alkoholinius gėrimus vartojančių gyventojų dalis uostamiestyje išliko nepakitusi. Per paskutines 30 dienų bent kartą narkotinių ar psichotropinių medžiagų be gydytojo paskyrimo vartojo 1,4 proc. Klaipėdos ir 1,4 proc. visos Lietuvos respondentų, o per paskutinius 12 mėnesių – 4,5 proc. Klaipėdos ir 3,1 proc. Lietuvos respondentų. Lyginant su 2018 metų tyrimu, Klaipėdoje sumažėjo suaugusiųjų, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo narkotinių medžiagų, o jas vartojusiųjų per paskutinius 12 mėnesių nežymiai padaugėjo.

Suaugusiųjų gyvensenos aspektus apibūdinantys rodikliai yra neabejotinai reikšminga sveikatos informacinės sistemos sudedamoji dalis. Šio tyrimo duomenys padeda įvertinti įvairius gyvensenos rodiklius ir jų pokyčius, atskleidžia, kam būtina skirti dėmesį siekiant pagerinti gyventojų sveikatą.

Kviečiame susipažinti su išsamesniais ataskaitų duomenimis:

**KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS SUAUGUSIŲJŲ
GYVENSENOS TYRIMO ATASKAITA.**

**HIGIENOS INSTITUTO PARENGTA SUAUGUSIŲJŲ
GYVENSENOS STEBĖSENOS TYRIMO RODIKLIŲ
SUVESTINĖ – ATASKAITA.**



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURO 15 METŲ
GIMTADIENIO RENGINIŲ PROGRAMA



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

