

NAUJIENLAIŠKIS

BALANDŽIO NR. 65



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pavasariui žengiant ryžtingesnį žingsnį į priekį, skubame ir mes sveikintis su naujaisiu, balandžio mėnesio, naujienlaiškiu – spalvingu, pilnu gyvybės ir įdomiu – visai kaip pačiu pavasariu. Tikimės, kad šis skaitinys Jums ne tik suteiks naudingos informacijos apie sveikatą, bet ir įkvėps siekti realių pokyčių savo sveikatos labui, apie kuriuos galbūt jau seniai svajojate. Pasiūlymu, galinčių prisidėti prie Jūsų geresnės sveikatos, turime daug ir įvairių – apie tai ir dar daugiau ir kviečiame skaityti!

#15metųkartu!



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 15-OS METŲ SUKAKČIAI PAMINĖTI SKIRTI RENGINIAI TĘSIASI



Dar vasarį startavę renginiai, skirti paminėti ypatingai Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro sukakčiai, tęsiasi ir draugėn suburia skirtingų sektorių atstovus – pasidžiaugti pasiektais rezultatais ir kartu padiskutuoti apie kokybiškų visuomenės sveikatos paslaugų plėtrą.

Kovo 16 d. įvyko trečiasis įstaigos gimtadieniui paminėti skirtas renginys „Darnus visuomenės sveikatos vystymasis. Kompleksinės paslaugos siekiant geresnės gyventojų sveikatos“. Renginio metu 15-os metų įstaigos veiklos rezultatais ir ateities perspektyvomis dalijosi Sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė, kurios pranešimą papildė ir kiti biuro atstovai: psichologė Deimantė Adakauskienė išsamiai supažindino su psichikos sveikatos stiprinimo paslaugomis gyventojams, apie jaunimui palankias sveikatos priežiūros paslaugas papasakojo šių paslaugų koordinatore Urtė Dičmonaitė, o bendruomenės sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja Gintarė Baštunova pristatė bendruomenės sveikatos stiprinimo galimybes fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, užkrečiamųjų ligų prevencijos, sveikos aplinkos kūrimo ir kitose poveikio srityse.

Kovo 30 d. dėmesys skirtas bendrojo bei profesinio ugdymo įstaigų ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro bendradarbiavimui. Renginys „Darnus

visuomenės sveikatos vystymasis. Švietimo ir visuomenės sveikatos sektorių bendradarbiavimas geresnei vaikų sveikatai“ sukvietė minėtų ugdymo įstaigų atstovus susipažinti su Sveikatos biuro pasiekimais, kurių nemaža dalis nebūtų pasiekta be glaudaus bendradarbiavimo su pačiomis ugdymo įstaigomis. Renginio svečiai taip pat turėjo galimybę susipažinti su Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų aplinkos testavimo dėl narkotinių medžiagų pėdsakų aplinkoje analizės rezultatais, kuriuos pristatė Sveikatos biuro Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja Rasa Baliutavičiūtė, naujausiais narkotikų politikos pokyčiais bei galimais jų įgyvendinimo iššūkiais tiesiogiai iš Briuselio pasidalijo Pasaulio sveikatos organizacijos specialusis pasiuntinys Europos regionui dr. Vytenis Povilas Andriukaitis. Antroji renginio dalis buvo skirta aptarti ekranų reikšmę vaikų sveikatai, mokslininkų ir praktikų įžvalgas ir rekomendacijas pristatė Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos institu-

to lektorė, vaikų ir paauglių psichologė psichoterapeutė dr. Rima Breidokienė. Pranešimas buvo skirtas ne tik į renginį susirinkusiems ugdymo įstaigų atstovams, bet ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistams. Renginio pabaigoje ugdymo įstaigoms, įstojusioms į „Aktyvių mokyklų“ tinklą, įteiktos šio tinklo statuso lentelės.

Didelis dėmesys abiejų renginių metu skirtas diskusijoms tarp sektorių, skirtoms aptarti bendradarbiavimo stiprinimo galimybes.

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 11 naujienlaiškio puslapyje.

MĖGSTANTIEMS AKTYVŲ LAISVALAIKĮ GAMTOJE – PĖSČIŪJŲ ŽYGLIAI

Pėsčiųjų žygliai pastaraisiais metais Lietuvoje įgavo ypač didelį populiarumą. Vis daugiau žmonių renka si praleisti laisvalaikį gamtoje, žygiuodami ne vieną dešimtį kilometrų masiniuose žygiuose arba leidžiasi į kelią pavieniui. Visuomenės sveikatos specialistų teigimu, vaikščiojimas yra visapusiškai naudinga veikla žmogui, suteikianti ne tik jau seniai mokslu pagrįstą naudą fizinei ir psichologinei sveikatai, bet ir pažinimo džiaugsmą bei socialinių ryšių kūrimo galimybes, o kur dar finansinis aspektas – juk paprastai tokia veikla nepareikalauja didelių išlaidų.

Žygiavimas ar tiesiog paprastas pasivaikščiojimas gamtoje gali atliepti pačius įvairiausius žmonių poreikius ir tikslus – nueiti konkretų atstumą, taip gerinant bendrą fizinę būklę, lavinant savo ištvermę ir praplečiant galimybių ribas, pažinti vietas, kuriose vaikščiojama, kultūrą ar gamtą, prisidėti prie kilnaus tikslo, jungiantis prie socialinių iniciatyvų, ir kt.

Nusprendus į savo kasdienybę įtraukti daugiau pasivaikščiojimų ar jėgas išbandyti žygyje, svarbu įsivertinti savo fizines galimybes, ėjimo trasą, pasirūpinti tinkama apranga ir avalyne. Pirmą kartą nerekomenduojama rinktis pernelyg didelių atstumų, ypač jei žmogaus fizinis aktyvumas nėra reguliarus. Geriausia kūną prie fizinio krūvio pratinti pamažu. Svarbu rimtai pažiūrėti ir į numatytą maršrutą – žygiavimas lyguma ir kalnuotomis vietovėmis gali pareikalauti skirtingo fizinio pasirengimo. Dažna klaida, kurią daro pradedantys žygeiviai – į kelią leidžiasi su ką tik įsigyta avalyne arba pasirenka netinkamą jos tipą – basutes ar paprastus sportinius batus. Geriausia įsigyti specialius žygiams skirtus batus ir prieš keliaujant į ilgesnės trukmės pasivaikščiojimą juos išbandyti. Būtina gerai apgalvoti ir aprangą, kuri turėtų būti patogi, pagaminta iš kvėpuojančios ir greitai džiūstančios medžiagos. Puikus pasirinkimas sprendžiant aprangos dilemą – sluoksniavimas. Apsirengus keletą sluoksnių rūbų, galima greitai ir patogiai prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkos sąlygų. Nepaminėti, bet ne ką mažiau svarbūs daiktai, kurie turėtų atsirasti žygeivio kelionės kuprinėje:

pleistrai nuo nutrynimų ir pūslių, būtini vaistai, apsauga nuo saulės, jei žygiuojama esant aktyviai ultravioletinei spinduliutei, esant poreikiui – apsauga nuo vabzdžių, galvos apdangalas, įkrautas telefonas susisiekimui ir priemonės, padėsiančios nenuklysti nuo maršruto. Svarbu nepamiršti ir pakankamo kiekio geriamojo vandens, o lengvi, sveikatai palankūs užkandžiai, pavyzdžiui, vaisiai, uogos, riešutai, daržovės, viso grūdo sausainiai / krekeriai, taip pat prisidės prie sklandesnio ir malonesnio pasivaikščiojimo.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų teigimu, uostamiestyje jau keletą metų organizuojami pasivaikščiojimai su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis ar įvairios akcijos, skirtos skatinti susidomėjimą ėjimu ir jo teikiama nauda sveikatai (pavyzdžiui, akcija „Klaipėdos įmonės vaikšto“), yra labai patrauklios gyventojams. Tai rodo aktyvus domėjimasis bei dalyvavimas tokio tipo sveikatinimo renginiuose. Minint įstaigos 15-metų gimtadienį, gegužės 13 d. organizuojamas dar vienas renginys, skirtas suburti vaikščioti mėgstančius žmones – pėsčiųjų žyglis „Klaipėda žygiuoja“, į kurį, organizatorių teigimu, jau dabar užsiregistravusių dalyvių skaičius yra viršijęs visus lūkesčius. Neturite planų šį gegužės šeštadienį? Registruokitės į žygį ir Jūs – vietos pakaks visiems, o gerai praleistas laikas garantuotas.

Daugiau informacijos apie renginį ir išankstinę registraciją čia: 

Norite pradėti žygiuoti, bet trūksta paskatinimo ar motyvacijos? Dalijamės keletu Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų pamąstymų apie patirtis žygiuose, kurie, tikimės, įkvėps ir Jus apsiauti žygio batus ir leistis į kelią.



Laura Kubiliūtė, Visuomenės sveikatos stebėsenos ir projektų skyriaus vedėja

„Mėgstu aktyviai leisti laisvalaikį ir viena iš man patinkančių veiklų – pėsčiųjų žygiai. Esuėjusi piligrimų keliais Ispanijoje ir Portugalijoje, o pandeminiu laikotarpiu išbandžiau ir lietuviškąjį kelią „Camino Lituano“, kuris vingiuoja per kaimelius, žaliuojančius laukus, kur galima aplankyti bažnyčias, piliakalnius, kapinaites, dvarus ir grožėtis gamtos paminklais. Toks keliavimo būdas man priimtinas dėl galimybės neskubant apžiūrėti dominančius objektus, susipažinti su vietos kultūrinio ir istorinio paveldo ypatumais. Taip pat smagu prisijungti prie Klaipėdos žygeivių grupės „Istorijos sekliai“ organizuojamų žygių, kurių metu patikrinami tam tikri istoriniai įvykiai ir faktai ir kartais vietoje suplanuotų 20 kilometrų per dieną nueinama 30 kilometrų ir daugiau. Man tokia laisvalaikio forma padeda atsipalaiduoti nuo rūpesčių, pravėdinti galvą, pabūti gamtoje ir atrasti ką nors nauja.“

„Žygiai – puikus būdas atitrūkti nuo kasdienybės, protinės veiklos, padedantis pajusti ryšį su gamta, gerai praleisti laiką su bendraminčiais. Žygius su šeima ir draugais dažniausiai susiorganizuojame patys valstybinių švenčių progomis, taip pat esant galimybei visada dalyvaujame ir tradiciniame pėsčiųjų nakties žygyje „Klaipėdos sukilėlių keliais“. Džiaugiuosi, jog gyvename netoli pajūrio, žygiuoti juo ypač tinkamos sąlygos, tad dažni pasivaikščiojimo maršrutai būna numatyti ir čia. Sportas nėra mano mėgstamiausia veikla, betėjimas, žingsnių skaičiavimas, užsibrėžto tikslo siekimas ir atsipalaidavimas, aplankantis vaikščiojimo metu ir po jo, mane labai motyvuoja būti fiziškai aktyvia.“



Rasa Razgienė, apskaitos ir ūkio dalies specialistė



Ieva Bukauskaitė, mitybos specialistė

„Man vaikščiojimas niekad nebuvo svetimas ir pirmajame žygyje dalyvavau dar būdama mokinė. Tąkart iššūkis man buvo nemažas. Ėjome 24 kilometrus, kurie stipriai nuvargino, o po žygio grįžus namo galvoje sukosi mintys, jog daugiau niekada nedalyvausiu tokio pobūdžio renginiuose. Tačiau praėjus kuriam laikui, kai raumenų skausmų nebeliko, o mintys nugulė į savo vietas, pajutau norą vėl grįžti į žygius, ir nuo to karto nueitų kilometrų skaičius tik didėja. Žygiai man ne tik fizinio aktyvumo palaikymas bei geras būdas praleisti laiką su šeima ar draugais, bet ir nuostabus būdas pažinti savo gimtąjį kraštą ir atrasti gražiausias jo vietas. Kokia graži mūsų gamta – niekad nenustoju stebėtis. Tad atsiradus progai kur nors žygiuoti, visad stengiuosi atrasti laiko ir dalyvauti kitų organizuojamuose žygiuose arba susiorganizuoti žygį savarankiškai. Paskutinio tokio savarankiško žygio metu keliavau nuo Naujosios perkėlos iki Nidos – nuėjau 50 kilometrų ir pamačiau daugybę gražių Neringos vaizdų.“

Pažymint Europos imunizacijos savaitę, specialistai primena apie vaikų nemokamą skiepimą ir reikalingas sustiprinančiąsias vakcinas suaugusiems.

Užkrečiamosios ligos kasmet sudaro iki 20 proc. visų registruotų ligų Lietuvoje, o vakcinomis šiandien galime kontroliuoti net 28 ligas. Minėdami Europos imunizacijos savaitę, raginame visuomenę aktyviau domėtis užkrečiamųjų ligų profilaktika ir primename apie vakcinacijos svarbą tiek jaunam, tiek senam.

Pasak PSO, vakcinacija – ne tik vienas iš didžiausių laimėjimų sveikatos priežiūros srityje, bet ir viena ekonomiškiausių sveikatos priežiūros intervencijų, užtikrinančių investiciją į žmogaus sveikatą ir asmeninę gerovę, truncančią visą gyvenimą.

SKIEPIJIMO TAISYKLĖS LIETUVOJE

- Vadovaujantis Nacionaline imunoprofilaktikos programa, Lietuvoje vaikai pagal vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių skiepiami nuo 14 infekcijų: tuberkuliozės, virusinio hepatito B, kokliušo, difterijos, stabligės, B tipo Haemophilus influenza infekcijos, poliomiélito, tymų, epideminio parotito, raudonukės, pneumokokinės infekcijos, žmogaus papilomos viruso (ŽPV), rotaviruso, B tipo meningokoko.
- Kas 10 metų suaugę, vyresni nei 25 m. asmenys Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis yra skiepiami nuo difterijos ir stabligės. Riziką susirgti difterija ir stablige patiria neskiepyti nuo šių infekcijų, taip pat ne visomis dozėmis paskiepyti bei tie, kuriems nebuvo laiku įskiepyta palaikomoji vakcinų dozė. Nors Lietuvoje stabligė ir difterija yra gana retos ligos, tačiau šios infekcijos vis dar egzistuoja kitose šalyse, kuriose galima užsikrėsti kelionių metu. Tik visavertė imunizacija gali garantuoti patikimą ir ilgalaikę apsaugą nuo difterijos ir stabligės. Pasiskiepyti nuo stabligės itin rekomenduojama žmonėms, daug laiko praleidžiantiems gamtoje, dirbantiems žemės ūkio darbus. Lietuvoje nemokamai nuo stabligės skiepiami traumas patyrę asmenys.
- Rizikos grupei priklausantys asmenys nemokamai skiepiami nuo gripo ir pneumokokinės infekcijos. Plaučių uždegimas – dažniausia pneumokokinės infekcijos sukeliama liga ir gripo komplikacija. Pneumokokinė infekcija dažnesnė ikimokyklinio amžiaus vaikams, senyviems žmonėms ir žmonėms, sergantiems įvairiomis lėtinėmis ligomis. Todėl didelė rizika susirgti pneumokokine infekcija yra vaikams iki 5 m. ir vyresniems nei 65 metų amžiaus žmonėms.





- Žmonės, nukentėję nuo pasiutusių ar įtariamai pasiutusių gyvūnų, skiepijami nuo pasiutligės nemokamai. Lietuvoje kasmet medicinos pagalbos į medikus kreipiasi vidutiniškai nuo 3 iki 5 tūkst. žmonių, nukentėjusių nuo įvairių laukinių ir naminių gyvūnų. Pasiutligė – ūmi virusinė liga, kuri, pasiekusi klinikinės simptomatikos stadiją, visuomet yra mirtina. Vienintelis būdas išgelbėti asmens gyvybę – neuždelstas pasiskiepijimas nuo pasiutligės po kontakto su gyvūnu. Lietuvoje paskutinis mirties atvejis nuo pasiutligės registruotas 2007 m., kai 42 metų

vyrui, keliaujant po Indiją, įkando nežinomas šuo. Žmonės pasiutlige užsikrečia, kai jiems įkanda, įdreskia ar juos apseilėja sergantis naminis ar laukinis gyvūnas ir su gyvūno seilėmis pasiutligės virusas patenka į žaizdą. Įkandus bet kokiam gyvūnui rekomenduojama kreiptis į medicinos įstaigą, kur gydytojas, įvertinęs situaciją ir galimą riziką užsikrėsti pasiutlige, skirs profilaktinį pasiutligės vakcinacijos kursą.

- Daugelyje Europos šalių dėl nepakankamos vaikų skiepavimo apimtys didėja tymų rizika.

Nuo tymų skiepijami vaikai bei numatyta, kad nemokamai skiepijami asmenys, turėję sąlytį su tymais sergančiu žmogumi – jie skiepijami viena vakcinos doze per 72 val. po sąlyčio.

- Nacionalinėje imunoprofilaktikos programoje numatyta, kad nemokamai skiepijami suaugusieji ir vaikai po transplantacijų ar vaikai po imunosupresinio gydymo, kai imunizaciją reikia pakartoti pagal individualų gydytojo parinktą ir sudarytą skiepavimo planą.



„RAKTO SKYLUTĖ“ – SVEIKATAI PALANKESNI PRODUKTAI

Ar vaikstant po parduotuvę dažnai tenka pastebėti produktų, kurie turėtų žalią rakto skylutės ženklelį? Ar susimąstėte, kokią reikšmę jis turi?

Jei dar neteko pastebėti šio ženklo, norime paskatinti atidžiau apsižvalgyti – produktai, ženklinami rakto skylutės ženklu, nėra jau tokia retenybė. Šiuo metu Lietuvos rinkoje tokių produktų yra daugiau kaip 1500!



Rakto skylutės ženklu paženklinami produktai Lietuvoje pasirodė 2014 metais. Šie produktai iš kitų tos pačios grupės produktų išsiskiria sveikatai palankesniu sudedamųjų dalių sąrašu. Tai yra **produktai, kurie turi mažiau riebalų, cukraus, druskos**, o grūdų turinčiuose gaminiuose **išsaugota daugiau maistinių skaidulų**. Gerinti produktų maistinę vertę būtina. Lietuvoje atlikti gyventojų faktinės mitybos tyrimai parodė,

jog tik iš dalies laikomasi sveikos mitybos principų, maitinimosi racione vyrauja per didelis cukraus, druskos, transriebalų kiekis, o daržovių ir viso grūdo gaminių vartojama per mažai. Tokia mityba didina riziką atsirasti širdies ir kraujagyslių ligoms, nutukimui, 2 tipo cukriniam diabetui.

Rakto skylutės simboliu pažymėtas gaminyje turi atitikti tam tikrus kriterijus. Vienas jų – gaminio sudedamųjų dalių sąraše negali būti naudojami saldikliai.

Su platesniu kriterijų sąrašu galite susipažinti čia: 

Produktų su rakto skylutės ženklu galima rasti ne tik Lietuvoje, bet ir Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje, Islandijoje, Šiaurės Makedonijoje.

Pro „rakto skylutę“ galintys „pralįsti“ produktai, atitinkantys griežtus tokio ženklinimo reikalavimus, yra raktas į visavertę mitybą ir gerą sveikatą.



STEREOTIPAI TARP MŪSŲ

Stereotipai – tai tam tikrų savybių visai socialinei grupei priskyrimas ir vertinimas.

Tikrai bent kartą visiems yra tekę girdėti tokius pasakymus: „Moteris yra bloga vairuotoja“, „Vyrai negali verkti“ arba „tai nemoteriška“, „tai nevyriška“. Mūsų visuomenėje vieni ar kiti garsūs stereotipiniai pasakymai tampa įprasta kasdienybės dalimi, apie kurią ne visada susimąstome, o dar rečiau suprantame, kaip tai paveikia kiekvieną iš mūsų.

Stereotipai pradeda formuotis dar ankstyvojoje vaikystėje. Vaikų aplinkoje yra daugybė žinučių, kurios skiriasi atsižvelgiant į lytį. Žinutės gaunamos iš įvairių pasakų, žaislų industrijos, televizijos ir filmų bei vaizduoja stereotipinius berniukų ir mergaičių interesus. Dažnai vaikų žaislai yra kuriami pagal lytį: jeigu tai skirta mergaitėms, tai dominuoja rožinė ar violetinė spalva, berniukams – raudona, juoda, mėlyna ir pan. Vaikai su stereotipais susiduria ir namuose. Nuo kūdikystės tėvai pripildo mergaičių ir berniukų kambarius stereotipiniais pagal lytį daiktais: berniukų kambariuose paprastai vyrauja įvairi sporto įranga, transporto priemonės bei mėlyna spalva, o mergaičių kambariuose paprastai būna lėlės, papuošalai bei rožinė spalva. Taip pat tėvai

dažnai yra linkę pirkti žaislus, atsižvelgdami į vaikų lytį, o ne į vaikų norus įsigyti neįprastą žaislą. Yra daugybė tyrimų, kuriuose aptariami vaikų lyčių stereotipai, tačiau mažiau žinoma apie veiksmingas strategijas, kaip reiktų kovoti su ankstyvaisiais stereotipiniais įsitikinimais. Nepaisant to, svarbu mažinti vaikų stereotipus, nes toks šališkumas gali suvaržyti vaikų domėjimąsi kitais dalykais ir tokiu būdu gauti daugiau įvairių patirčių. Pavyzdžiui, žaidimas su kaladėlėmis, kuris stereotipiškai yra siejamas su berniukais, suteikia galimybę plėsti vaiko erdvinį mąstymą bei įgūdžius, o žaidimas su lėlėmis, kuris siejamas su mergaitėmis, leidžia ugdyti socialinius ir emocinius įgūdžius. Taigi dėl vyrų ir mergaičių stereotipų vaikai gali praleisti galimybę lavinti svarbius įgūdžius.

LYČIŲ STEREOTIPAI KURSTO DU ŽALINGUS PADARINIUS:

1. Patyčias ir priekabiavimą lyties atžvilgiu. Veikiami stereotipų dažnai menkiname kitokius ar kitaip besielgiančius asmenis.

2. Varžo asmens galimybes augti įvairiose srityse. Žmogus gali nebandyti ar nesiiimti veiklų vien dėl stereotipinio visuomenės mąstymo.

Europos lyčių lygybės institutas (EIGE, 2022) teigia, jog lyčių stereotipai ir šiomis dienomis lieka giliai įsišakniję mūsų įprastame gyvenime. Daugeliu atžvilgių lyčių stereotipai daro didelę įtaką visuomenei ir tokiu būdu kenkia tiek vyrų, tiek moterų gyvenimui, ribodami žmonių laisvę ir pasirinkimus. Lyčių stereotipai veda į diskriminaciją, taip asmeniui sukeldami nereikalingas kančias.

Labai svarbu suprasti, kad stereotipai – tai mūsų visuomenės sukurtas dalykas, naivu tikėtis, jog problemą galima greitai išspręsti, tačiau visada galime būti pavyzdžiu kitiems ir neskleisti stereotipinių kalbų ar pasakymų.

Todėl telieka sau patiems atsakyti į klausimą: **jeigu visus stereotipus surinkę pradangintumėme, ar nebūtų geriau?**

GREIPFRUTAS – GALINGAS VITAMINO C ŠALTINIS

Žiemos–pavasario sezono metu beveik kiekvienas susiduriame su peršalimo ligomis. Norėdami jų išvengti, turime kuo labiau stiprinti savo imuninę sistemą. Viena iš priemonių – vitaminas C ir jo turinčių produktų vartojimas. Taigi šiandieną visas dėmesys GREIPFRUTAMS!

NAUDA:

- Turi daug vitamino C ir kalio. Greipfrutas turi apie **37 mg** vitamino C. Tai yra galingas antioksidantas, puikiai veikiantis imuninę sistemą bei padedantis kovoti su virusais ar bakterijomis.
- Tai vienas iš mažiausiai cukrų turinčių vaisių.
- Rožiniuose ir raudonuosiuose greipfrutuose yra antioksidantų – beta karoteno ir likopeno.
- Turi mažai kalorijų.
- Turi bioflavonoidų ir kitų cheminių medžiagų, kurios saugo nuo vėžio bei širdies ligų.
- Turi kalcio ir magnio.
- Greipfrutai sumažina cholesterolio kiekį, kadangi šie citrusiniai vaisiai savyje turi tirpios ląstelienos pektino.

TRŪKUMAI:

- Žmonėms, kurie jautrūs citrusiniams vaisiams, gali sukelti alerginę reakciją.
- Greipfrutų sultys gali sumažinti kai kurių vaistų gydymą – jų poveikį, tad nerekomenduojama greipfrutų sulčių gerti su kai kuriais vaistais. Šios sultys skatina vaistus ilgiau likti kraujotakos sistemoje, o tai kai kuriais atvejais gali jų kiekį padidinti iki pavojingo lygio. Vaistai, kurie gali būti paveikti, yra:
 - vaistai nuo alergijos;
 - vaistai nuo lėtinio širdies nepakankamumo, kraujospūdžio;
 - vaistai nuo depresijos;
 - vaistai nuo epilepsijos;
 - vaistai, kurie mažina cholesterolio kiekį kraujyje.





IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATA KLAIPĖDOS MIESTE

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Atlikus 2022 m. Klaipėdos miesto ikimokyklinės ugdymo įstaigas lankančių vaikų profilaktinių sveikatos tikrinimų duomenų analizę, paaiškėjo, kad dažniausiai, kaip ir 2021 m., vaikai sirgo kvėpavimo, akių bei virškinimo sistemos ligomis.

Vaikų sveikatos būklės analizės rezultatai rodo, jog 89,9 proc. vaikų ugdymo veikloje gali dalyvauti be apribojimų. Dažniausiai mažiesiems klaipėdiečiams, kurie pasitikrino sveikatą, diagnozuojamos kvėpavimo (71 proc.), akių (36,1 proc.) bei virškinimo sistemos ligos (24,7 proc.).

Remiantis 2022 m. profilaktiniais dantų ir žandikaulių patikrinimų duomenimis, nustatyta, kad vaikams augant didėja ėduonies paplitimas. Tokia pati tendencija pastebima ir su sąkandžio patologijų paplitimu. Ėduonies intensyvumas yra vienas reikšmingiausių rodiklių kalbant apie burnos sveikatą, jam išreikšti naudojamas KPI indeksas, rodantis K – kariozinių, P – plombuotų ir I – dėl karieso išrautų dantų skaičių. Klaipėdos miesto ikimokyklinės ugdymo įstaigas lankančių vaikų šis indeksas 1–3 m. amžius grupėje yra labai žemas, 4–5 m. – žemas, 6–7 m. – vidutinis.

Su atsvario problemomis susiduria 6,4 proc. Klaipėdos miesto

ikimokyklinio amžiaus vaikų, o 2,4 proc. yra nutukę. Didžiausia tokių vaikų dalis buvo priešmokyklinėse ugdymo grupėse. Lyginant su praėjusiais metais, normalų kūno svorį bei atsvarį turinčių vaikų dalis išliko nepakitusi, nežymiai sumažėjo nutukusių vaikų dalis.

2022 m. tik 0,5 proc. vaikų fizinio ugdymo veikloje dalyvavo su apribojimais (parengiamojo arba specialiojoje fizinio ugdymo grupėje), didžiausia dalis buvo priešmokyklinio ugdymo grupėse.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Nuolat profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių sveikatos problemoms spręsti.



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

