

NAUJIENLAIŠKIS

BALANDIS NR. 75

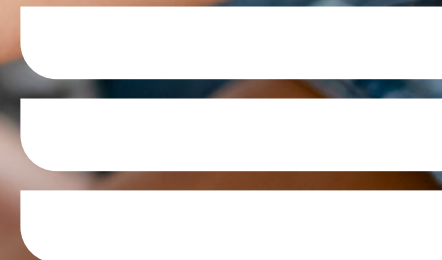


Klaipėda



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. Pasiūlymų, galinčių prisidėti prie Jūsų geresnės sveikatos, turime daug ir įvairių – apie tai ir dar daugiau ir kviečiame skaityti!



A close-up photograph of a classic black and white soccer ball resting on a vibrant green grassy field. The background is softly blurred, showing more of the field and some distant trees under a bright sky.

AKIMIRKOŠ IŠ KAUNE VYKUSIO FUTBOLŲ VAIKŠČIOJANT TURNYRO

Kovo 15 d. Lietuvos futbolo federacijos (toliau – LFF) Kauno treniruočių centre įvyko antrasis LFF ir Lietuvos masinio futbolo asociacijos organizuojamas futbolo vaikščiojant turnyras.

Turnyre dalyvavo 16 komandų iš įvairių miestų – Kelmės, Klaipėdos, Plungės, Marijampolės ir kt. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai subūrė Neringos miesto komandą (Neringos socialinių paslaugų centro komanda „Neringos stirnos“), kuri rungtynėse išmėgino jėgas pirmą kartą. Varžybose taip pat dalyvavo biudžetinė įstaiga Socialinių paslaugų centras „Klaipėdos lakštutė“, Klaipėdos SIŽGB „Klaipėdos Viltis“ – „Vilčiukai“ ir kt. žmonių su negalia komandos.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad fizinis aktyvumas, nepriklausomai nuo įgalumo, stiprina asmens fizines ypatybes, didina savarankiškumą bei gerina gyvenimo kokybę.

Komandos žaidė suskirstytos į grupes. Komandos susitiko papildomose varžybose, ketvirtfinalyje, pusfinaliuose ir finaluose. Po emocingų ir aktyvių futbolo varžybų paaiškėjo, kad pirmąją vietą iškovojo Tauragės „Tauro“ žaidėjai, antrą vietą užėmė Plungės „Minija“, trečiosios vietos prizai atiteko Plungės komandai „Žaibas“, kuri po įtemptų rungtynių įveikė vienintelę komandą iš Sūduvos krašto – Marijampolės „Sūduvos pelėdos“.

Žaidimas yra ganėtinai paprastas – svarbiausia, visus veiksmus atlikti vaikščiojant, tai yra visada viena koja turi būti ant žemės. Pačios žaidimo taisyklės yra lanksčios, priklausomai nuo to, kiek komandą sudaro narių, taip pat, stengiantis išvengti traumų, žaidžiama su minkštu kamuoliu. Mažoji futbolo versija prigyja Lietuvoje ir įsitvirtina kaip populiari ir itin gyventojų mėgstama žaidimo forma.

Jeigu susidomėjote šia fizinio aktyvumo rūšimi ir norėtumėte ją išbandyti praktiškai, kviečiame vyresnius nei 65 m. amžiaus žmones, neįgaliuosius prisijungti prie futbolo vaikščiojant komandų ir kartu aktyviai, azartiškai, smagiai, draugiškai sportuoti. Informacija tel. +370 640 93343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt.

MINIMA PASAULINĖ SVEIKATOS DIENA

Balandžio 7-ąją Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva minima Pasaulinė sveikatos diena. Minint šią dieną, Pasaulio sveikatos organizacija siekia atkreipti visuomenės dėmesį į sveikatos problemas, kurios aktualios žmonijai.

Ne vienas mūsų yra girdėjęs posakį „Sveikata – didžiausias ir brangiausias mūsų turtas“. Kaip visuomenės sveikatos specialistai tam pritariame ir norime priminti, jog, nors mūsų sveikata priklauso nuo įvairių veiksnių, tačiau didžiausią įtaką savo sveikatai žmogus daro pats sau. Tą patvirtina ir tiesioginiai sveikatos veiksniai – sveikatos determinantai:

- ◆ gyvensena ir elgsena (50 proc.),
- ◆ genetiniai ir biologiniai veiksniai (20 proc.),
- ◆ aplinka (20 proc.),
- ◆ sveikatos priežiūra (10 proc.).

O kad gyvensena ir elgsena būtų kuo labiau sveikatai palankesnė, jos komponentais yra laikoma:

- ◆ gera psichikos sveikata,
- ◆ sveika (racionali, subalansuota) mityba,
- ◆ reguliarus fizinis aktyvumas,
- ◆ sveikatai žalingų įpročių neturėjimas,
- ◆ sveikatą stiprinanti ir saugi aplinka,
- ◆ organizmo grūdinimas,
- ◆ asmens higienos laikymasis,
- ◆ tinkamai organizuotas darbo ir poilsio režimas.

Tad sveikata nėra vien tik ligų nebuvimas, tai yra visuma mūsų fizinės, dvasinės bei socialinės gerovės. Rūpinkimės ja kiekvieną dieną!





VAIKAI MOKOSI IŠ TĖVŲ

Tėvai, kurie nori, kad jų vaikai valgytų vaisius, daržoves ir kitus sveikatai palankesnius produktus, pirma turi atkreipti dėmesį į savo pirkinių krepšelį. Pastebėta, kad net dvejų metų vaikai atkartoja tėvų maisto produktų pasirinkimą, žaisdami parduotuvę ir rinkdamiesi maistą iš žaislinės maisto prekių parduotuvės.

Mokslininkai teigia, kad jau ikimokyklinio amžiaus vaikai, jei yra proga, pasirenka produktus, atkartojančius tėvų pirkinių krepšelio turinį. Tų vaikų, kurie pasirinko saldumynus, saldžiuosius gėrimus ir sūrius užkandžius, tėvai dažniausiai maisto prekių sąrašė turėdavo būtent tokių produktų. Panašiai ir vaikai, kurių tėvai turėjo sveikesnių įpročių, sekė tėvų pavyzdžiu.

Vaikai pradeda įsisavinti ir mėgdžioti savo tėvų apsipirkimo elgesį labai ankstyvame amžiuje, dar prieš tai, kai jie visiškai suvokia šių pasirinkimų pasekmes. Apsipirkimas kartu su ikimokyklinio amžiaus vaiku gali būti puiki priemonė formuoti tinkamus mitybos įpročius, jei savo pirkinių krepšelį tėvai papildytų sveikatai palankesnių produktų, pvz., vaisių, daržovių, viso grūdo produktų, riešutų, džiovintų vaisių ir pan.

Ikimokykliniame amžiuje jau formuojasi maisto pasirinkimo įpročiai, ir vaikai yra dėmesingi maistui bei tėvų pasirinkimui. Vaikystėje susiformavę įpročiai, dažnai ir vyresniame amžiuje, daro įtaką žmogaus elgsenai.

Štai keletas patarimų tėveliams, kurie galėtų padėti tinkamai formuoti vaikų mitybos įpročius:

- ◆ Padarykite sveiką maistą įprastu pasirinkimu (mėgaukitės daržovėmis, vaisiais, viso grūdo produktais ir baltyminiu maistu, pavyzdžiui, pupelėmis, riešutais ir sėklomis, tofu, kiaušiniai, žuvimi, liesa mėsa, jogurtu ir pienu).
- ◆ Ribokite maistą, kuriame yra daug kalorijų, riebalų, cukraus ir druskos (pirkdami supakuotus maisto produktus, palyginkite etiketes ir rinkitės maistą, kuriame yra mažiau sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos).
- ◆ Pabandykite patys pasigaminti kepinius ir užkandžius. Ruošdami patys, galite sumažinti naudojamo cukraus, sočiųjų riebalų ir druskos kiekį.



PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS: KAIP JĮ UGDYTI?

Kasdieniai iššūkiai, stresas, krizės daugiau ar mažiau paliečia kiekvieną iš mūsų. Tačiau šie patyrimai nebūtinai nulemia gyvenimo kryptį ar kokybę – mes galime keisti bei ugdyti daugybę gyvenimo sričių. Čia labai svarbų vaidmenį atlieka jau ne pirmą dešimtmetį mokslininkų aktyviai tyrinėjamas psichologinis atsparumas. Psichologinis atsparumas apima asmens gebėjimą atsilaikyti, sėkmingai prisitaikyti ar net klestėti, esant nepalankioms aplinkybėms. Be to, psichologinio atsparumo ugdymas padeda kaupti stiprybės rezervuarus, kad sunkumų akistatoje galėtumėme išsaugoti psichologinę gerovę ir būti ne tokie pažeidžiami. Taigi atsparumas reikšmingas ne tik ekstremaliose situacijose – svarbu ir įmanoma jo mokytis kiekvieną dieną. Kaip tai padaryti?

ATVIRUMAS PATIRTIMS

Vienas iš pagrindinių psichologinio atsparumo didinimo būdų – tvarkymasis su sunkumais. Geriausiai tai iliustruoja bene klasika tapęs atsparumo palyginimas su raumenų stiprinimu – jų netreniruodami tikrai nesutvirtėsime. Psichologinis atsparumas nėra gyvenimas be iššūkių ar nepažeidžiamumas, veikiau priešingai – atsparus žmogus yra atviras įvairioms patirtims, mokosi iš klaidų, priiima atsakomybę už savo veiksmus, geba paprašyti pagalbos ir ją priimti.

OPTIMIZMAS – RAKTAS Į ATSPARUMĄ

Pozityviosios psichologijos tėvu vadina-

mas Martinas Seligmanas po keliolika metų vykdytų tyrimų su žmonėmis ir gyvūnais apibendrinęs, kad pagrindinis nerimo, depresijos, išmokto bejėgiškumo priešnuodis – optimistinis mąstymas. Šis mąstymo būdas jokių būdu nenuneigia nemalonių emocijų, gyvenimo sunkumų ir neskatina jų vengti, tačiau kiekvienoje situacijoje kviečia atrasti pozityviają pusę, ieškoti prasmės ir keisti tai, ką galime pakeisti. Hiroto ir Seligmanas atrado (1975 m.), kad tie tyrimo dalyviai, kurie eksperimentinių sąlygų metu patirdami diskomfortą nepasidavė, nesėkmes interpretavo kaip laikinas, situacines, kintančias („tai greitai baigsis“, „tai yra apie vieną konkrečią situaciją ir aš galiu kažką dėl

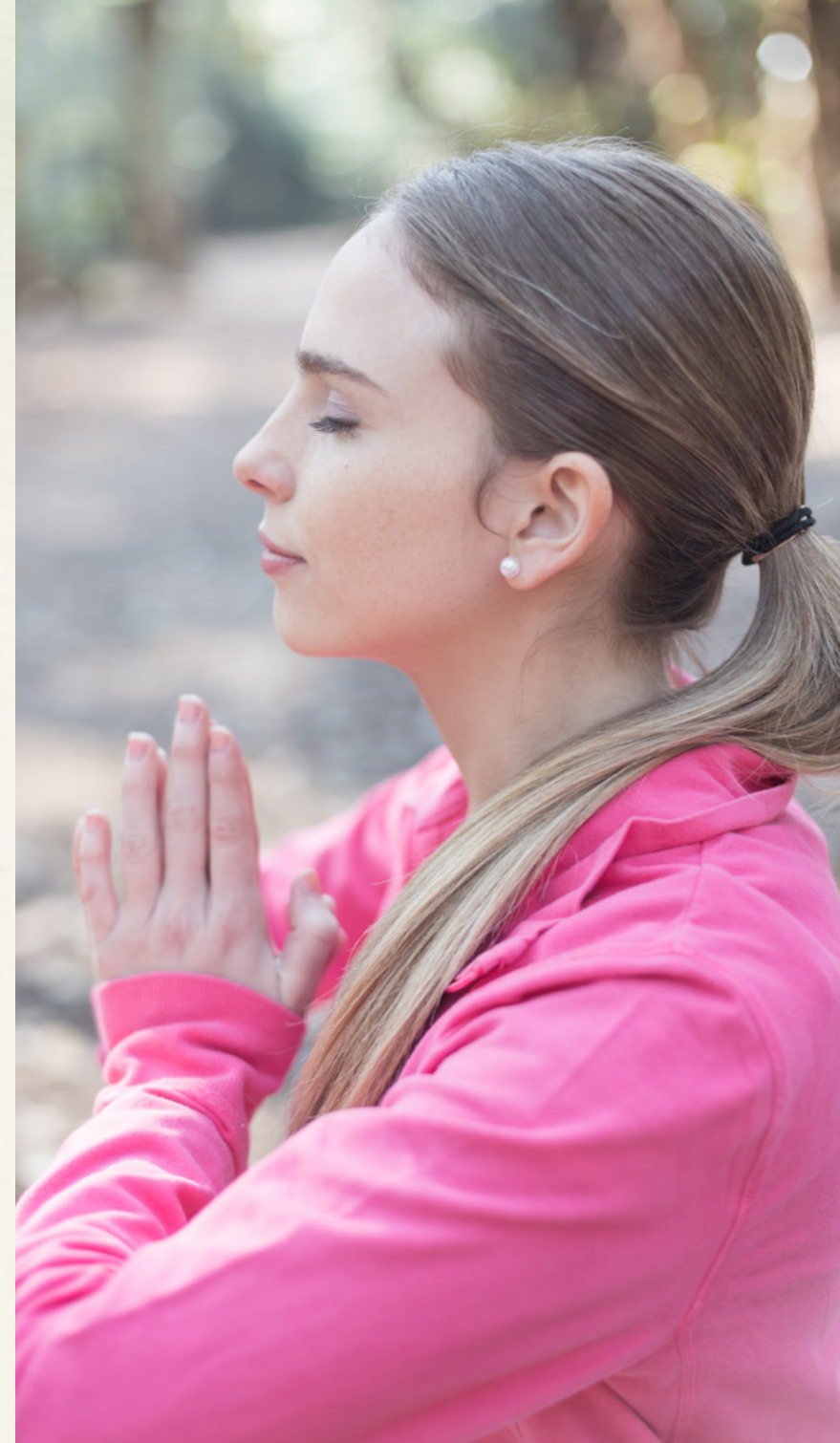
to padaryti“). Taigi negalėdami pakeisti situacijos, mes galime reguliuoti savo atsaką į tą situaciją. Be to, pozityvus mąstymas siejamas ir su ilgesne gyvenimo trukme. Atlikus tyrimą su 180 vienuolių, gyvenusių panašiomis sąlygomis, nustatyta, kad tos, kurios jaunystės autobiografiniuose užrašuose fiksavo daugiau pozityvaus emocinio turinio, gyveno net dešimčia metų ilgiau (Danner et at., 2001). Humorą, požiūrio keitimas, optimistinis nusiteikimas, dėkingumo praktikavimas – įrankiai, kuriuos galime pasitelkti kiekvieną dieną, stiprindami savo psichologinį atsparumą.

PER FIZINĮ KŪNĄ Į PSICHOLOGINĘ GEROVĘ

Psichologinis atsparumas yra daugiamatis gebėjimas, susidedantis iš fizinio, emocinio, protinio, socialinio ir dvasinio atsparumo. Ugdydami bet kurią iš šių dimensijų, būsime psichologiškai tvirtesni. Pavyzdžiui, į savo rutiną įtraukę jėgos, lankstumo, ištvėrmės pratimus ar grūdiniimąsi po šaltu vandeniu, stiprinsime ne tik fizinį kūną, bet ir psichologinio atsparumo šarvus. Taip pat svarbus režimo laikymasis (8 val. darbo, 8 val. poilsio, 8 val. miego), miego kokybės užtikrinimas, subalansuota, sveika mityba (ypač svarbus probiotikų įtraukimas), tabako, alkoholio, kofeino ribojimas ar atsisakymas, pakankamas skysčių vartojimas, prevencinės sveikatos tikrinimo programos, sau palankios artimos aplinkos kūrimas (temperatūros, triukšmo, drėgmės reguliavimas).

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

- ◆ **Dėkingumo praktikavimas.** Tai daryti galite mintyse, raštu, žodžiu. Kasdien užfiksuokite bent kelias malonias detales, sakykite komplimentus, darykite gera kitiems – tada ir patys pasijausite geriau.
- ◆ **Smalsumas, nauji potyriai.** Atsiverkite žmonėms, pasauliui, išbandykite naujus dalykus (skonius, vietas, veiklas).
- ◆ **Mėgstama veikla.** Net jei jūsų diena labai užimta, pasistenkite rasti laiko malonumą teikiančiai veiklai.
- ◆ **Streso valdymo įgūdžiai, taisyklingas kvėpavimas.** Svarbu mokėti ne tik tinkamai atlikti savo pareigas, bet ir atsipalaiduoti.
- ◆ **Emocijų atpažinimas ir reiškimas tinkamu būdu.** Visos kylančios emocijos yra legalios būti ir turi savo funkciją. Neįsisąmonintos, slopinamos emocijos veda prie gilesnių sunkumų.
- ◆ **Savo stiprybių atpažinimas ir įgalinimas.**
- ◆ **Mokymasis iš įvairių gyvenimiškų patirčių,** žvelgiant į jas ne kaip į kliūtis, bet galimybę augti, geriau pažinti save.
- ◆ **Gamtos ir meno patyrimas, buvimas čia ir dabar.** Mėgavimasis smulkmenomis, garsais, vaizdais, skoniais.
- ◆ **Realistiški, pasiekiami tikslai, lankstumas.**
- ◆ **Ryšių kūrimas, priklausymas bendruomenei.** Atsisakymas destraktyvaus bendravimo.
- ◆ **Gyvenimo prasmės kūrimas.**





KAS YRA PARKINSONO LIGA?

Kasmet balandžio 11-oją minima Pasaulinė sergančiųjų Parkinsono liga diena. Šią dieną stengiamasi kuo išsamiau apie šią ligą informuoti visuomenę.

Tai liga, kuri pažeidžia judesius kontroliuojančias smegenų nervines ląsteles. Ši liga progresuoja palaipsniui, o tai reiškia, kad simptomai atsiranda pamažu. Liga pavadinta Jameso Parkinsono vardu, gydytojo, kuris 1817 m. pirmą kartą aprašė ligos simptomus. Parkinsonas yra centrinės nervų sistemos liga, kurią sukelia dopaminą gaminančių ląstelių sumažėjimas smegenyse. Tačiau tiksliai neaišku, kodėl dopaminą gaminančios ląstelės sumažėja. Tyrimai rodo, kad genetiniai ir aplinkos veiksniai turi įtakos ligos atsiradimui. Tačiau neaišku, kodėl vieni žmonės susergera šia liga, o kiti ne.

Pasaulyje šia liga serga apie 10 milijonų žmonių, tai yra mažiau nei vienas procentas visų gyventojų. Dauguma Parkinsono liga sergančių žmonių yra vyresni nei 60 metų, vyrai serga šiek tiek dažniau nei moterys. Kiekvienas, sergantis Parkinsono liga, turi skirtingų simptomų, tačiau dažniausiai pasireiškiantys yra drebulys, raumenų rigidiškumas. Daugelis Parkinsono liga sergančių žmonių taip pat patiria kitų su judėjimu nesusijusių problemų – skausmą, nerimą ir depresiją.

Parkinsono liga sergantiems žmo-

nėms tampa sunkiau atlikti kasdienes užduotis, pasirūpinti savimi. Ši liga nėra visiškai išgydoma, tačiau galima reikšmingai pagerinti sergančiųjų asmenų gyvenimo kokybę. Gydymo tipai yra trys: medikamentinis, chirurginis ir nemedikamentinis. Siekiant šiuos sutrikimus sumažinti ar pašalinti, būtina kasdienė mankšta, fizinis aktyvumas, rehabilitacija, visavertė subalansuota mityba. Rekomenduojama tinkamai maitintis ir vartoti pakankamai skysčių.

Labai svarbus fizinis aktyvumas – jis, kaip ir tinkama mityba, gali palengvinti ligos simptomus, ypač pratimai, skirti gerinti pusiausvyrą, kurie sustiprina kojų ir klubų raumenis. Pusiausvyros treniruotės padeda sumažinti kritimų riziką. Reiktų pradėti nuo trumpų treniruočių, pavyzdžiui, nuo pratimų su kamuoliuku, įvairių pratimų plaštakoms ir pirštams, taip pat tinka plaukimas, vaikščiojimas, joga. Svarbu nepersistengti, pasirinkti tinkamą ir saugų būdą mankštintis.

Visais atvejais labai svarbu susitaikyti ir susidraugauti su liga. Šį laikotarpį padeda įveikti optimizmas, artimųjų palaikymas, informacijos paieška ir bendravimas su likimo draugais.

BALANDŽIO 24-ĄJĄ MINIMA TARPTAUTINĖ TRIUKŠMO SUVOKIMO DIENA

Kiekvieną paskutinįjį balandžio mėnesio trečiadienį yra minima Tarptautinė kovos su triukšmu diena. Ši diena skirta atkreipti dėmesį į žalingą triukšmo poveikį klausai, sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Norint sumažinti triukšmo keliamus iššūkius, kuriama tylesnių namų, mokyklų, poilsio aplinka. Daugelyje valstybių šią dieną skelbiama visuotinė tylos minutė, vyksta įvairūs seminarai. Taip norima pasaulį padaryti šiek tiek tylesnį.

TRIUKŠMO POVEIKIS

Aplinkos triukšmas kenkia be išimties visiems, tai viena didžiausių aplinkosaugos problemų. Triukšmas gali kenkti žmogui tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Trumpuoju periodu triukšmas sukelia stresą, o ilgalaikis triukšmas gali sukelti ir klausos praradimą. Nors triukšmo poveikis gali pakenkti bet kokio amžiaus žmonių klausai, tačiau tyrimai parodė, kad didesnė rizika kyla jauniems žmonėms, kurių laisvalaikis, darbas ir pomėgiai susiję su muzika. PSO vertinimu, 1,1 milijardo jaunų žmonių (12–35 metų) kyla pavojus prarasti klausą dėl nuolatinio didelio triukšmo jų aplinkoje.

Triukšmo padariniai:

- ♦ triukšmas dirgina ar trikdo žmonių miegą;
- ♦ gali sukelti širdies priepuolius;
- ♦ susilpnina gebėjimą mokytis;
- ♦ gali būti spengimo ausyse priežastis;

- ♦ trikdo virškinimo sistemos organų veiklą;
- ♦ padidina kraujo spaudimą;
- ♦ mažina organizmo atsparumą ligoms ir darbingumą;
- ♦ didina nelaimingų atsitikimų ir traumų riziką darbe;
- ♦ gali pakenkti klausai arba sukelti kurtumą.

KAIP APSISAUGOTI NUO TRIUKŠMO?

Triukšmo daromos žalos galima išvengti imantis paprastų veiksmų:

- ♦ laikykitės „tylos dietos“ – išjunkite elektroninius prietaisus, informavimo šaltinius;
- ♦ skirkite laiko tyliajam poilsiui: aplankykite parodą, pasivaikščiokite parke ar miške, nueikite į biblioteką ar tiesiog pabūkite tyloje;
- ♦ venkite triukšmingų vietų, koncerte nestovėkite arti kolonėlių;
- ♦ naudokite ausų kamštukus, jei esate veikiamas didelio triukšmo darbe ar gyvenamojoje aplinkoje;
- ♦ namuose pasirūpinkite sandariais langais, sutepkite gurgždančias duris, ant baldų kojelių užkljuokite gumas.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





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

