

NAUJIENLAIŠKIS

GEGUŽĖ NR. 87



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Gegužė – švaros, sąmoningumo ir sveikų pasirinkimų mėnuo!

Šį mėnesį kviečiame atsigręžti į įvairius sveikatos aspektus – nuo rankų higienos iki sąmoningo požiūrio į mitybą ir burnos sveikatą. Gegužės 5-ąją minėsime Pasaulinę rankų higienos dieną, priminsime, kodėl svarbu laikytis paprastų, bet gyvybiškai svarbių švaros įpročių.

Paskutinį mėnesio trečiadienį dėmesį skirsime išsėtinei sklerozei – ligai, su kuria susiduria vis daugiau žmonių. Taip pat kviesime pasidomėti, kas vyksta mūsų burnoje valgio metu, o Dieną be dietų skatinsime susimąstyti apie sveikesnį požiūrį į mitybą.

PASKUTINIS GEGUŽĖS TREČIADIENIS – IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS DIENA

Kiekvienais metais paskutinis gegužės trečiadienis skelbiamas Pasauline išsėtinės sklerozės diena. Šią dieną daugelyje šalių dėmesys nukrypsta į sergančiuosius ir kovojančius su išsėtine skleroze – jaunų ir darbingų žmonių liga, galinčia užklupti visai netikėtai.

Išsėtinė sklerozė – tai lėtinė, progresuojanti visos nervų sistemos liga, kuri pasireiškia centrinės nervų sistemos lėtiniu uždegiminiu procesu, kuris pažeidžia galvos smegenis, stuburo smegenis ir atskirus nervus. Priklausomai nuo to, kuri nervų sistemos dalis labiausiai pažeidžiama, ligos simptomai gali pasireikšti labai skirtingai (tai sudaro didelę diagnostikos problemą) – raumenų funkcijos ir jų kontrolės sutrikimais, pusiausvyros sutrikimais, regos ar kalbos sutrikimais, psichikos sutrikimais. Per keletą pirmųjų ligos metų apie 35 proc. sergančiųjų išsėtine skleroze dėl nesulaikymo progresuojančio nervų sistemos pažeidimo tampa daugiau ar mažiau neįgalūs, nedarbingi, sutrinka jų judėjimo galimybės ir gebėjimas pasirūpinti savimi, tampa reikalinga šeimos ar visuomenės globa bei priežiūra.

Priežastys: konkrečios išsėtinės sklerozės priežastys nenustatytos. Ligos išsivystymo mechanizmai nuolat tikslinami. Manoma, kad gali turėti reikšmės virusinės infekcijos, toksinės medžiagos, imuniteto pakitimai. Šiandieniniais duomenimis, išsėtinė sklerozė nėra užkrečiama. Diskutuojama genetinių faktorių įtaka polinkiui susirgti. Artimiausi ligonių giminaičiai turi kiek didesnę riziką susirgti nei kiti žmonės.

Išsėtinės sklerozės simptomai: galūnių nusilpimas, jutimo sutrikimai, pusiausvyros sutrikimai, pablogėjęs regėjimas, neaiški kalba, galvos svaigimas, greitas nuovargis, depresija, mąstymo sulėtėjimas, elgesio sutrikimai, nuotaikų kaita.

Pagrindiniai gydymo principai: kol kas nėra surasta jokie specifinio išsėtinės sklerozės gydymo. Kadangi liga lėtinė recidyvuojanti, gydymas skirstomas į medikamentinį ir nemedikamentinį. Kartu su medikamentine terapija taikoma fizinė terapija. Jei išsėtinė sklerozė sutrikdo pusiausvyrą, judesių koordinaciją ar raumenų jėgą ir tonusą, galima išmokyti įvairiausiais būdais kompensuoti šiuos simptomus. Fizinė terapija (kineziterapija, masažas, funkcinė raumenų stimuliacija ir kitos procedūros) gali padėti stiprinti raumenis, normalizuoti raumenų tonusą, pagerinti mobilumą. Sergant išsėtine skleroze ypač svarbu ir toliau išlikti judriam. Fiziniai pratimai gali sumažinti raumenų įtampą, jų greitą nuovargį ir kitus dažniausius šios ligos simptomus. Tačiau mankštintis reikia tik su specialisto priežiūra arba pagalba, pradedant nuo trumpų treniruočių (10–15 min.). Fizinio krūvio intensyvumą būtina derinti su gydančiu gydytoju. Ergoterapija gali padėti išsaugoti rankų judesių koordinaciją, kuri ypač svarbi rūpinantis savimi, darbui su kompiuteriu ir rašymui.

Išsėtinė sklerozė nėra nuosprendis. Visame pasaulyje mokslininkai aktyviai ieško efektyviausių gydymo metodų. Medicininis gydymas efektyviai kontroliuoja ligos eigą. Lietuvoje medicininis gydymas nenusileidžia kitoms šalims, pacientai gauna visą šiuo metu efektyviausią gydymą. Jei gu Jums diagnozuota išsėtinė sklerozė, Jūsų gyvenimas gali kažkiek pasikeisti, bet tai nereiškia, kad turite atsisakyti savo svajonių ir tikslų.





GEGUŽĖS 5-OJI – PASAULINĖ RANKŲ HIGIENOS DIENA

Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva kiekvienais metais gegužės 5 dieną yra minima Pasaulinė rankų higienos diena. Šios dienos tikslas – atkreipti žmonių, pacientų, sveikatos ir švietimo įstaigų dėmesį į rankų higienos svarbą ir skatinti visus žmones rankų higieną laikyti viena svarbiausių užkrečiamųjų ligų prevencijos priemonių.

Rankų higiena – tai viena iš paprasčiausių, tačiau kartu ir veiksmingiausių priemonių nuo užkrečiamųjų ligų. Ant nešvarių rankų likę mikroorganizmai, patekę per burną, nosį ar akis į organizmą, gali sukelti įvairias ligas. Tinkamas rankų plovimas muilu gali reikšmingai sumažinti virusų ir bakterijų perdavimo riziką. Tyrimai rodo, kad užtikrinant tinkamą rankų higieną galima sumažinti kvėpavimo takų infekcijų riziką 25 proc., o žarnyno infekcijų – net iki 50 proc. Švarios rankos turi tapti kasdieniu įpročiu kiekvienam – namuose, mokyklose, darbovietėse ar viešose erdvėse.

Pagrindinės rankų higienos taisyklės:

- ◆ Rankas plauti dažnai ir kruopščiai su muilu, po tekančiu vandeniu.
- ◆ Pirmiausiai sudrėkinti vandeniu ir pamuiluoti delnus taip, kad suputotų. Kruopščiai įtrinti visas rankų dalis: del-

nus, tarpupirščius, nykščius, nagų sritį.

- ◆ Rankas muilu plauti ne trumpiau kaip 20 sekundžių.
- ◆ Nuskalauti muilą po vandens srove, rankas nusausinti.
- ◆ Esant poreikiui, naudoti alkoholio pagrindu pagamintas rankų dezinfekcines priemones su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio.
- ◆ Rankas plauti, kai jos nešvarios, grįžus iš lauko, prieš valgį, pasinaudojus tualetu, išsivalius nosį, pakosėjus ar pačiaudėjus, pasinaudojus viešuoju transportu ar kontaktuojant su sergančiais asmenimis.

Pasaulinė rankų higienos diena – puiki proga priminti, kaip paprastas kasdienis veiksmas gali apsaugoti tiek mūsų, tiek aplinkinių sveikatą. Raginame nenuvertinti rankų plovimo svarbos ir formuoti tinkamus rankų higienos įpročius nuo pat mažens.

SVEIKATOS SAVAITĖ 2025: KURIAME SVEIKAS PRADŽIAS IR ATEITĮ KARTU

Balandžio 7-ąją visame pasaulyje minima Pasaulinė sveikatos diena, o 2025 m. ji skirta motinų ir naujagimių sveikatai. Šių metų tema – „Sveikos pradžios, viltinga ateitis“ – pabrėžia, kad motinų ir kūdikių sveikata yra esminis veiksnys, lemiantis šeimų ir bendruomenių gerovę.

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, kasmet dėl nėštumo ar gimdymo komplikacijų miršta apie 300 000 moterų, o daugiau nei 2 milijonai kūdikių miršta per pirmąjį gyvenimo mėnesį. Dauguma šių mirčių yra išvengiamos, jei būtų užtikrinta kokybiška ir prieinama sveikatos priežiūra nėštumo, gimdymo ir pogimdyminiu laikotarpiu.

PSO pabrėžia, kad motinų ir naujagimių sveikata yra glaudžiai susijusi. Motinos sveikata tiesiogiai veikia kūdikio sveikatą ir išgyvenamumą. Todėl svarbu užtikrinti, kad moterys gautų visapusišką priežiūrą – nuo prenatalinės iki pogimdyminės, įskaitant psichologinę paramą ir šeimos planavimą.

Šių metų kampanijos tikslai:

- ♦ Didinti informuotumą apie motinų ir naujagimių išgyvenamumo problemas bei apie moterų ilgalaikės gerovės svarbą.
- ♦ Skatinti veiksmingas investicijas į motinų ir kūdikių sveikatos stiprinimą.

- ♦ Skatinti bendras pastangas siekiant paremti tėvus ir padėkoti sveikatos priežiūros specialistams, teikiantiems gyvybiškai svarbią pagalbą.
- ♦ Viešinti naudingą sveikatos informaciją, susijusią su nėštumu, gimdymu ir pogimdyvinio laikotarpio.

Mūsų įstaiga aktyviai prisidėjo prie šios kampanijos, organizuodama „Sveikatos savaitę 2025: Kuriame sveikas pradžias ir ateitį kartu“. Savaitės metu kvietėme bendruomenę į įvairius sveikatingumo užsiėmimus, edukacijas ir praktinius mokymus – nuo dubens dugno raumenų mankštų mamoms, paskaitų apie emocinę sveikatą ir mitybą, iki pirmosios pagalbos mokymų bei burnos higienos paskaitų mažyliams ir jų tėvams.

Dėkojame visiems dalyviams, specialistams ir partneriams, kurie prisidėjo prie šios savaitės sėkmės. Tikime, kad sveika pradžia – tai tvirtas žingsnis į sveikesnę ateitį.





GEGUŽĖS 6-OJI – TARPTAUTINĖ DIENA BE DIETŲ

Kiekvienais metais gegužės 6-ąją minima Tarptautinė diena be dietų. Ši diena skatina žmones atsisakyti griežtų dietų, savęs ribojimo ir neigiamo požiūrio į kūną. Vietoj to ji kviečia rinktis sąmoningą, subalansuotą mitybą ir siekti sveikos gyvensenos įpročių.

Kodėl svarbu paminėti šią dieną?

Tarptautinė diena be dietų buvo pradėta minėti dar 1992 metais kaip atsakas į visuomenėje plintantį lieknumo kultą, nepasitenkinimą savo kūnu ir ekstremalius lieknėjimo metodus. Ši diena skirta:

- ♦ formuoti pozityvų požiūrį į kūną, nepriklausomai nuo jo dydžio ar formos;
- ♦ skatinti sąmoningą mitybą, o ne trumpalaikes, dažnai žalingas dietas;
- ♦ apsaugoti nuo valgymo sutrikimų;
- ♦ propaguoti sveiką gyvenimo būdą be kraštutinių.

Dieta ≠ sveika mityba

Dauguma trumpalaikių dietų žada greitus rezultatus, tačiau dažnai jos nėra visavertės žmogaus

organizmui ir gali netgi pakenkti sveikatai. Griežtas kalorijų ribojimas, tam tikrų maisto grupių atsisakymas ar valgymo laikotarpių apribojimai gali sukelti:

- ♦ medžiagų apykaitos lėtėjimą;
- ♦ energijos stoką ir emocinį nuovargį;
- ♦ valgymo sutrikimų riziką;
- ♦ dažnus svorio svyravimus („yo-yo“ efektą).

Kaip atrodo sveika, subalansuota ir sąmoninga mityba?

Sveika mityba nėra tik draudimai ar griežti planai – tai saikas, įvairovė ir savo kūno klausymasis. Subalansuota mityba turėtų apimti visų maistinių medžiagų grupes:

- ♦ sudėtinius angliavandenius (viso grūdo produktus, daržoves, vaisius),

- ♦ sveikus riebalus (avokadus, riešutus, alyvuogių aliejų),
- ♦ kokybiškus baltymus (ankštines daržoves, žuvis, kiaušinius, liesą mėsą),
- ♦ pakankamą kiekį skysčių, ypač vandens.

Valgykime be skubėjimo, įsiklausydami į alkio ir sotumo signalus. Nėra gero ar blogo maisto – svarbu bendras balansas ir tai, kaip jaučiamės po valgymo.

Sveika gyvensena prasideda ne nuo ribojimų, o nuo rūpesčio savimi. Tad palikime dietas praeityje ir rinkimės gyvenimo būdą, kuriame svarbiausia ne griežtos taisyklės, o gera savijauta.

KAS VYKSTA MŪSŲ BURNOJE VALGIO METU?

Žmogaus seilių rūgštingumas ramybės metu vidutiniškai būna apie 6,7 pH skalėje, o tai reiškia, kad mūsų burnoje ne valgio metu vyrauja beveik neutrali terpė. Tokia terpė yra pati geriausia mūsų dantims, nes vyksta remineralizacijos procesai. Paprastai kalbant, prarasti mineralai grįžta atgal į rūgšties atakos metu paveiktą emalio sluoksnį. Bet iš kur ta rūgšties ataka? Kas paveikia emalį, kad jį reikia atstatyti? Apie tai ir pakalbėkime.

Kiekvieną kartą mums pavalgius ar atsigėrus bet kokių gėrimo (išskyrus negazuotą vandenį ir nesaldintą arbatą) mūsų burnos terpės pH pasikeičia į rūgštinį. Taip nutinka dėl paties gėrimo rūgštingumo ar angliavandenių, esančių maiste, kuriuos, vos patekusius į burnos ertmę, ima skaidyti burnoje esantys fermentai, o čia esančios bakterijos juos panaudoja ir išskiria rūgštį. Kai burnos terpės pH nukrenta žemiau 5,5, prasideda demineralizacijos procesas. Šio proceso metu iš danties emalio yra išstumiami mineralai kalcis ir fosforas, danties emalis plonėja, silpnėja. Tokios rūgšties atakos sukelia emalio demineralizaciją net kelis kartus per dieną – kas kartą mums pavalgius ar atsigėrus saldaus, rūgštaus ar gazuoto gėrimo.

Kaip užtikrinti dantų sveikatą, kai po kiekvieno valgio įvyksta danties demineralizacija? Atsakymas gana paprastas. Visų pirma, po kiekvieno valgio ar saldaus gėrimo praskalaukite burną vandeniu. Vanduo padės greičiau atsistatyti burnos terpės pH atgal į tokį, kuriame prasideda danties remineralizacijos procesai. Antra,

stenkitės kuo mažiau užkandžiauti, kiekvienas užkandis rūgština seilių pH, tad jei norisi saldaus užkandžio, geriau jį suvalgyti pagrindinio valgio metu, o ne po pusvalandžio ar valandos. Trečia, užtikrinkite, kad burnoje netrūktų mineralų, kurie taip reikalingi danties atsistatymui po rūgščių atakos. Tai užtikrinti galime rinkdamiesi dantų pastas, kurių sudėtyje yra fluoro ir hidroksiapatito. Taip pat nepamirškite, kad dantis valyti reikėtų praėjus bent 30 minučių po valgio – maždaug tiek laiko užtrunka, kol seilių pH atsistato iš rūgštinio į beveik neutralų. Jei dantis valysime, kol burnoje dar vyrauja rūgštinė terpė, tai įtrinsime tą rūgštį į danties paviršių ir tik dar labiau žalosime savo dantų emalį. Tad jei norisi gaivos po valgio, geriau išsivalykite tarpdančius su siūlu, praskalaukite burnos ertmę skalavimo skysčiu, kurio sudėtyje būtų fluoro, hidroksiapatito ir ksilitolio, ar tiesiog pakramtykite be cukrų kramtomosios gumos su ksilitoliu, kuris skatina seilių išsiskyrimą ir taip greičiau atsistato burnos terpės pH, prasideda remineralizacijos procesai.

PROJEKTAS NR. 23-518-P-0001 „SVEIKOS GYVENSENOS SKATINIMAS, SVEIKATOS RAŠTINGUMO, VISUOMENĖS SVEIKATOS PASLAUGŲ PRIEINAMUMO IR KOKYBĖS TIKSLINĖMS GRUPĖMS DIDINIMAS KLAIPĖDOS MIESTE“

2025 m. vasario 24 d. tarp Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro ir Centrinės projektų valdymo agentūros buvo sudaryta projekto „Sveikos gyvensenos skatinimas, sveikatos raštingumo, visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo ir kokybės tikslinėms grupėms didinimas Klaipėdos mieste“ sutartis.

Projektu sprendžiamos problemos

Klaipėdos miesto mokinių regos sutrikimų paplitimas, psichologinės būklės blogėjimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo didėjimas, burnos sveikatos būklės blogėjimas, nepakankamas visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumas asmenims su negalia ir vaikams iš socialinės rizikos šeimų.

Projekto tikslas

Skatinti prevencines priemones, stiprinančias visuomenės sveikatą, bei psichologinę gerovę ir atsparumą: integruotų, inovatyvių visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų įdiegimas, sveikatos raštingumo didinimas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinių veiklų, visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumo ir kokybės tikslinėms grupėms didinimas.

Projekto veiklos (poveiklės)

- ◆ Regos stiprinimo pamokos mokiniams.
- ◆ Sveikatos stiprinimo programa asmenims su negalia.
- ◆ Sveikatą stiprinančios vaikų vasaros stovyklos.
- ◆ Dėmesingo įsisąmoninimo terapijos ciklai mokiniams.

- ◆ Burnos sveikatos pamokos vaikams iš socialiai pažeidžiamų šeimų.
- ◆ Neurosensomotorinė programa vaikams.
- ◆ Vaizdo kūrimo projektas ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija 4–6 kl. Mokiniam.
- ◆ Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programa mokyklose.

Laukiami projekto rezultatai

Padidėjęs Klaipėdos miesto tikslinių grupių sveikatos raštingumo lygis vykdant šviečiamąją veiklą, pagerėjęs visuomenės sveikatos paslaugų prieinamumas ir kokybė.

Projektą bendrai finansuoja Europos Sąjunga.



Bendra projekto tinkamų finansuoti išlaidų suma – 646 789 Eur.

Projektas numatomas įgyvendinti iki 2028 m. vasario 29 d.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“



MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS