

NAUJIENLAIŠKIS



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

LIEPA - RUGPJŪTIS NR. 100

Sveiki sulaukę vasaros vidurio,

Liepa ir rugpjūtis – metas, kai keičiasi kasdienis ritmas, daugiau laiko praleidžiame gamtoje, keliaujame ir mėgaujamės šiltuoju metų laiku. Vasarą ypač svarbu nepamiršti pasirūpinti savo sveikata ir išlaikyti gerus kasdienes įpročius.

Šiame naujienlaiškyje aptarsime **karščio poveikį sveikatai** ir priminsime, kaip apsaugoti karštomis dienomis. Taip pat aiškinsimės, **kaip efektyviai ilsėtis** ir kodėl smegenims neužtenka vien nedirbti, kad atgautume jėgas. Daug dėmesio skirsime mitybai – aptarsime **pagyvenusio ir senyvo amžiaus žmonių mitybos ypatumus** bei pasidalinsime patarimais, **kaip planuoti mitybą atostogų metu ir išlaikyti sveikus įpročius**.

Liepos–rugpjūčio naujienlaiškyje skaitykite:

- ♦ apie karščio poveikį sveikatai ir būdus apsaugoti vasaros metu;
- ♦ kaip kokybiškai ilsėtis ir pasirūpinti emocine gerove;
- ♦ pagyvenusio ir senyvo amžiaus žmonių mitybos rekomendacijas;
- ♦ kaip atostogų metu išlaikyti sveikos mitybos įpročius.

Linkime saulėtos, aktyvios ir sveikos vasaros!



KARŠČIO POVEIKIS SVEIKATAI: SVARBIAUSIA INFORMACIJA VASAROS SEZONUI

Vasarą pasitaiko karščio bangų, kai oro temperatūra pakyla iki neįprastai aukšto lygio. Ilgalaikis karštis gali tapti rimtu iššūkiu sveikatai, o pavojų dažnai nuvertiname. Per didelis karštis ar intensyvūs saulės spinduliai gali sukelti rimtas organizmo reakcijas, todėl svarbu žinoti rizikas ir apsaugos būdus.

Karščio ir karščio bangų metu didžiausia rizika kyla vyresnio amžiaus žmonėms, vaikams, nėščiosioms, taip pat tiems, kurie serga širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, kraujotakos, onkologinėmis ligomis ar cukriniu diabetu. Šių žmonių organizmas sunkiau prisitaiko prie temperatūros pokyčių, todėl perkaitimo pavojus didesnis.

Karštis skatina gausų prakaitavimą, o kartu netenkama daug skysčių, vitaminų ir mineralinių medžiagų, ypač magnio ir kalio. Šie elementai būtini normaliai širdies veiklai, todėl jų trūkumas gali sukelti širdies ritmo sutrikimus, kraujospūdžio svyravimus, medžiagų apykaitos pokyčius. Esant dideliam perkaitimui gali ištikti šilumos smūgis, kurio priežastis – ūmus organizmo termoreguliacijos sutrikimas.

Šilumos smūgio simptomai: kūno temperatūra pakyla iki 40 °C, oda tampa karšta, sausa ir paraudusi, atsiranda galvos skausmas, švaigimas, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, sutrinka orientacija ir koordinacija, žmogus tampa

vangus, mieguistas, gali padažnėti pulsas ir kvėpavimas, pritemti ar dingti sąmonė. Jei žmogus sąmoningas, jį būtina perkelti į pavėsį, vėsinti drėgna paklode ar rankšluosčiu, duoti atsigerti vėsaus vandens.

Ne mažiau pavojingas ir saulės smūgis, kuris ištinka, kai tiesioginiai saulės spinduliai kaitina neapdengtą galvą ir sprandą. Tuomet dirginami galvos smegenų dangalai, pakyla smegenų temperatūra ir sutrinka jų veikla. Staiga prasideda galvos skausmas, švaigimas, pykinimas, vėmimas, silpnumas, mirgėjimas akyse, ausų žvimbimas, oda išbąla, išpila šaltas prakaitas, gali ištikti sąmonės netekimas. Dažnai šilumos ir saulės smūgiai pasireiškia kartu.

Jeigu nukentėjusysis netenka sąmonės, būtina jį paguldyti ant šono, pradėti aktyviai vėsinti ir nedelsiant kviesti greitąją pagalbą numeriu 113. Jei žmogus sąmoningas, tačiau jo būklė per kelias minutes negerėja, taip pat rekomenduojama kreiptis į medikus arba skubiai vykti į artimiausią gydymo įstaigą.





KAIP EFEKTYVIAI ILSĖTIS: KODĖL SMEGENIMS NEUŽTENKA VIEN NEDIRBTI?

Vasara daugeliui asocijuojasi su poilsiu, atostogomis ir galimybe pagaliau atsikvėpti nuo kasdienio tempo. Žmonės išeina atostogų tikėdamiesi atgauti jėgas, daugiau laiko praleisti su artimaisiais ar tiesiog „persikrauti“. Tačiau neretai nutinka taip, kad net ir po atostogų jaučiamės ne iki galo pailsėję, emociškai pavargę ar taip ir neatgavę vidinių jėgų.

Viena iš priežasčių – šiuolaikinis žmogus dažnai nebemoka ilsėtis be siekimo būti produktyviam. Net atostogos kartais tampa dar vienu „projektu“: reikia kažkur nuvažiuoti, kažką pamatyti, kažką patirti, maksimaliai išnaudoti laiką. Sugrįžus į darbą neretai girdime klausimą: „Na, ką nuveikei per atostogas?“ Tarsi poilsio vertė būtų matuojama tuo, kiek spėjome padaryti, aplankyti ar patirti.

Žinoma, planai, kelionės ar tikslai savaime nėra

blogai. Kai kuriems žmonėms aktyvus poilsis iš tiesų suteikia energijos ir džiaugsmo. Tačiau problema atsiranda tada, kai net poilsio metu nebeleidžiame sau tiesiog būti. Kai nuolat jaučiame spaudimą „prasmingai išnaudoti laiką“, nervų sistema taip ir negauna tikro signalo, kad jau galima atsipalaiduoti.

Poilsis nėra vien darbo nebuvimas. Mūsų smegenys pavargsta ne tik nuo užduočių, bet ir nuo nuolatinio informacijos srauto, skubėjimo, įtampos bei



dėmesio perjunginėjimo. Net ilsėdamiesi dažnai liekame „prisijungę“ – tikriname telefoną, naršome socialiniuose tinkluose, žiūrime serialus ar atsakinėjame į žinutes. Kūnas tuo metu gali gulėti hamake, tačiau nervų sistema vis dar išlieka aktyvi. Kalifornijos universiteto Irvine tyrėjai nustatė, kad dažni dėmesio trikdžiai ir nuolatinis reagavimas į pranešimus didina streso lygį bei apsunkina gebėjimą susikaupti. Tyrimai rodo, kad po kiekvieno dėmesio pertraukimo smegenims reikia laiko sugrįžti į ramesnę, stabilesnę būseną.

Mokslininkai taip pat vis daugiau kalba apie neplanuoto laiko ir net nuobodulio naudą smegenims. Kai nesame susitelkę į konkrečią užduotį, smegenyse aktyvuojasi vadinamasis „numatytojo režimo tinklas“ (angl. „default mode network“). Šis tinklas siejamas su kūrybiškumu, emocijų apdorojimu, savirefleksija bei gebėjimu integruoti patirtis. Kitaip tariant, net tada, kai atrodo, jog „nieko neveikiame“, smegenys atlieka svarbius vidinius procesus. Todėl kartais labai vertinga turėti laiką be griežto plano ar tikslų – savaitgalį be skubėjimo, dieną be nuolatinio veiklų sąrašo ar bent kelias valandas, kai leidžiame sau spontaniškai rinktis tai, ko tuo metu norisi. Tokios akimirkos nervų sistemai gali tapti tikru atsikvėpimu.

Taip pat, norint iš tikrųjų pailsėti svarbu nepamiršti ir paprasto dalyko – kuo daugiau laiko leisti gamtoje. Tyrimai atskleidžia, kad buvimas gamtoje padeda mažinti streso hormono kortizolio kiekį, gerina emocinę savijautą bei padeda nervų sistemai atsistatyti. Net trumpas pasivaikščiojimas žalioje aplinkoje gali turėti teigiamą poveikį mūsų psichologinei būsenai.

Smegenims svarbu ne tik „nieko neveikti“, bet ir patirti būsenas, kuriose kūnas bei nervų sistema gauna signalą, kad yra saugu nurimti. Tam ypač padeda:

- ♦ kokybiškas miegas,
- ♦ lėtesnis dienos tempas,
- ♦ buvimas gamtoje,
- ♦ mažesnis ekranų ir informacijos kiekis,
- ♦ kūrybinė ar monotoniška veikla rankomis,
- ♦ tikras emocinis ryšys su žmonėmis,
- ♦ laikas be siekimo būti produktyviam.

Vienas paprastas būdas padėti sau pereiti iš „darymo režimo“ į „buvimo režimą“ – trumpa dėmesingo įsisąmoninimo praktika. Pabandykite bent kelioms minutėms sustoti ir nukreipti dėmesį į savo pojūčius. Apsįžvalgykite ir mintyse įvardinkite:

- ♦ 5 dalykus, kuriuos matote 
- ♦ 4 dalykus, kuriuos jaučiate kūnu 
- ♦ 3 garsus, kuriuos girdite 
- ♦ 2 kvapus 
- ♦ 1 skonį ar pojūtį burnoje 

Šis pratimas padeda smegenims grįžti iš nuolatinio minčių srauto į dabartinį momentą. Nervų sistema gauna signalą, kad šiuo metu nereikia skubėti, spręsti ar kontroliuoti.

Kartais efektyviausias poilsis nėra įspūdinga kelionė ar pilna veiklų dienvakė. Kartais tai – rytas be skubėjimo telefoną padėjus į šalį, pokalbis su artimu žmogumi, knyga, tylą ar leidimas sau kurį laiką tiesiog nebūti produktyviam. Tikras poilsis prasideda tada, kai ilsėtis leidžiame ne tik kūnui, bet ir savo smegenims bei nervų sistemai.

PAGYVENUSIO IR SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ MITYBA

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pagyvenusio amžiaus asmenimis siūlo laikyti 65 metų amžiaus sulaukusius gyventojus, 65-74 metų – senyvo amžiaus, ilgaamžiais – daugiau nei 85 metų amžiaus sulaukusius gyventojus. Žmogui senstant, jo maitinimasis kinta ir tai sąlygoja daugelis veiksnių, dalis kurių yra dėl organizmo senėjimo pokyčių, sveikatos būklės, medikamentų vartojimo, dalis susiję su socialine aplinka, nuostatomis ir žiniomis.

Senėjimas daro įtaką virškinamajam traktui, dėl ko kinta ir mityba

1. Susilpnėja skonio pojūtis, uoslė – gali pakisti apetitas.
2. Mažėja seilių kiekis, gali būti sunkiau sukramtyti ir nuryti maistą.
3. Žandikaulio ir liežuvio raumenų silpnumas, dantų nebuvimas, bloga dantenų būklė trikdo kramtymą, prastai sukramtomas maistas lemia apsunkintą virškinimą.
4. Letėja maisto pasišalinimo iš skrandžio greitis – dažnesnis pilnumo jausmas pavalgįs.
5. Suletėjęs plonojo ir storojo žarnyno tranzitas – pasunkėja tuštini-masis, vargina vidurių užkietėjimas.
6. Kasos egzokrininės funkcijos susilpnėjimas – sumažėja fermentų ekskrecija, sunkiau virškinamas riebalų turintis maistas.
7. Maistinių medžiagų absorbcijos sutrikimai, laktozės netoleravimas.

Norint užtikrinti kokybišką ir sveikatai palankų pagyvenusių ir senų žmonių maitinimąsi, rekomenduojami tam tikri mitybos principai:

1. Rekomenduojami > 4 valgymai per dieną mažomis porcijomis, lė-tai ir gerai sukramtant maistą.
2. Maisto konsistencija turi būti pritaikyta prie dantų būklės: prirei-kus turėtų būti ruošiamas skystas ar trintas maistas.
3. Bent vieną kartą per dieną reikėtų valgyti šilto maisto, šiltas mais-tas gali būti sotesnis, lengviau įsisavinamas, priimtinesnio skonio ir tekstūros.
4. Rekomenduojamas ruoštas garuose, troškintas arba virtas maistas.
5. Užtikrinamas pakankamas skysčių kiekis dienoje.





Esant blogam apetitui, prieš valgymą galima pabandyti lengvai pasimankštinti, pakvėpuoti grynu oru, didesnes maisto porcijas valgyti tada, kai asmuo yra pasiilsėjęs. Maistą gardinti įvairiais mėgstamais prieskoniais, kurie sužadina apetitą, kaip imbieras, juodieji ir raudonieji pipirai, ciberžolė, anyžius ir pankoliai, cinamonas, kalendra, gvazdikėliai.

Siekiant padidinti suvartojamo maisto kiekį, reikėtų rinktis didesnės energinės vertės maistą, papildytą baltymais, stengtis skysčius gerti atskirai nuo valgio, gerti 30-60 min. prieš valgį arba po valgio, taip neužimant skrandžio tūrio skysčiais, daugiau vietos paliekant maistui. Reikėtų vengti intensyvių kvapų, riebaluose virto maisto, nes tai gali mažinti apetitą, apsunkinti virškinimą. Esant poreikiui ir sveikatos priežiūros specialisto rekomendacijoms, gali būti rekomenduojami specialios medicininės paskirties peroraliniai maisto papildai.

Esant burnos gleivinės pažeidimams arba rijimo sutrikimams, reikėtų rinktis lengvai trintą, maltą vienalytės konsistencijos maistą. Vengti karštų ir labai šaltų patiekalų ir gėrimų, geriau toleruojami vidutinės arba vėsios temperatūros patiekalai ir gėrimai. Kad patiekalai būtų drėgnesni, juos papildyti galima sultinio, grietinės, grietinės padažais. Siekiant mažiau dirginti burnos gleivinę ir išvengti skausmo, maistą rekomenduojama valgyti mažu šaukšteliu, o skysčius gerti pro šiaudelį. Vengti rūgščių, aitrių, aštrių prieskonių ir itin sūraus maisto.

Esant vidurių užkietėjimui, rekomenduojama padidinti suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekį. Senjorai turėtų rinktis viso grūdo kruopas, raudonuosius, juoduosius, laukinius ryžius. Ruošiant patiekalus naudoti viso grūdo miltus, rinktis viso grūdo miltų duoną, papildytą skaldytais grūdais ir sėklomis. Į racioną įtraukiami viso grūdo makaronai arba alternatyvūs daržovių pagrindu pagaminti makaronai. Racione derinamos termiškai apdorotos ir neapdorotos sezoninės daržovės. Į racioną įtraukiami vaisiai ir uogos. Maistas gardinamas maltais riešutais, sėklomis, sėlenomis. Racione turėtų netrukti raugintų pieno produktų (kefyro, raugintų pasukų, jogurtų su probiotikais).

KAIP PLANUOTI MITYBĄ ATOSTOGŲ METU IR NEPRARASTI SVEIKŲ ĮPROČIŲ?

Atostogos yra metas, skirtas psichologiniam poilsiui, naujų kultūrų pažinimui ir rutinos pakeitimui. Vis dėlto, pasikeitęs dienos ritmas, ribota įprastų maisto produktų pasiūla bei dažnas valgymas restoranuose neretai sutrikdo mitybos balansą. Daugelis asmenų susiduria su klausimu: kaip višapusiskai pasinerti į atostogų patirtis, tačiau išvengti „viskas arba nieko“ mentaliteto, sukeliančio fizinį diskomfortą ir sąžinės graužatį grįžus.

Sveikos gyvensenos išsaugojimas išvykų metu nereikalauja griežto kalorijų ribojimo. Tai yra sistemingo požiūrio, strateginio planavimo bei sąmoningo pasirinkimo rezultatas. Žemiau pateikiamos praktikoje patikrintos rekomendacijos, kaip išlaikyti mitybos balansą atostogų metu.

PROPORCINGUMO PRINCIPAS IR MITYBOS BALANSAS.

Griežtas maisto produktų skirstymas į „gerus“ ir „blogus“ atostogų metu dažniausiai sukelia psichologinę įtampą, kuri vėliau perauga į persivalgymo epizodus. Vietoj to rekomenduojama taikyti proporcingumo taisyklę, kurios matematinė išraiška mityboje apibūdinama kaip santykis **80/20**.

Šis principas numato, kad:

- ♦ **80% paros energijos vertės** turėtų sudaryti maistingi, minimaliai apdorojami produktai: liesi baltymai, šviežios daržovės, viso grūdo dalies angliavandeniai ir gerieji riebalai.
- ♦ **20% paros energijos vertės** palie-

kama laisvai interpretacijai – vietiniams delikatesams, tradiciniams desertams ar kitiems gastronominiams patiekalams, kurie nebūtinai pasižymi aukšta maistine verte, tačiau suteikia emocinį pasitenkinimą.

PUSRYČIŲ REIKŠMĖ IR OPTIMALUS PASIRINKIMAS

Viešbučiuose dažnai siūlomas „švediškas stalas“ suteikia puikią galimybę tikslingai sukomplektuoti maistingą pirmojo dienos valgio sudėtį, kuri užtikrins stabilią energiją ir ilgalaikį sotumą. Siekiant šio tikslo, prie „švediško stalo“ geriausia rinktis virtus kiaušinius, omletą, liesą paukštienos kumpį, natūralų graikišką jogurtą ar grūdėtą varškę, o bent pusę lėkštės užpildyti šviežiomis daržovėmis (agurkais, pomidorais, paprikomis ar žalumynais). Energijos atsargas papildomai rekomenduojama užtikrinti sudėtiniais angliavandeniais (viso grūdo duona, nesaldinta košė) bei sveikaisiais riebalais (sauja riešutų ar avokadu), kartu vengiant perdirbtų gaminių – šoninės, dešrelių bei saldžių





kepinių, kurie sukelia staigius gliukozės šuolius ir greitai grįžtantį alkio jausmą.

VANDENS BALANSAS.

Klimato pokyčiai, skrydžiai lėktuvu, padidėjęs fizinis aktyvumas didina skysčių poreikį organizmui. Lengva dehidratacija dažnai yra klaidingai interpretuojama kaip alkio jausmas, todėl asmenys linkę vartoti papildomą maistą, nors organizmui trūksta tik vandens.

Fizinių veiklų metu su savimi rekomenduojama turėti daugkartinio naudojimo gertuvę. Minimalus rekomenduojamas gryno vandens kiekis yra **30 ml vienam kūno masės kilogramui**, o esant aukštai aplinkos temperatūrai – šis rodiklis turėtų būti didinamas.

Svarbu riboti saldinų gaiviųjų gėrimų, pramoninių sulčių bei alkoholio vartojimą, nes šie produktai ne tik suteikia tuščių kalorijų, bet ir skatina papildomą dehidrataciją bei didina apetitą.

SĄMONINGAS VALGYMAS.

Gastronominė kultūra yra integrali kelionių dalis. Siekiant nepersivalgyti, rekomenduojama praktikuoti sąmoningą valgymą. Tai apima lėtą maisto kramtymą, dėmesio sutelkimą į skonio bei tekstūros savybes ir atsiribojimą nuo išorinių dirgiklių (pavyzdžiui, išmaniųjų įrenginių ekranų). Lėtas valgymas leidžia laiku pastebėti organizmo siunčiamus sotumo signalus, kurie smegenis pasiekia maždaug per 20 minučių nuo valgymo pradžios.

Sveika gyvensena nėra trumpalaikis projektas, tai – nuolatinis procesas. Kelios dienos ar savaitė laisvesnio mitybos režimo negali panaikinti mėnesių ar metų įdirbio, jei sugrįžus iškart grįžtama prie įprasto, subalansuoto režimo. Svarbiausia – išlaikyti sąmoningumą, mėgautis poilsiu ir priimti sprendimus, kurie tarnauja tiek jūsų fizinei, tiek emocinei gerovei.

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