NAUJIENLAIŠKIS

GEGUŽĖS NR. 45

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Sveikatos biuro specialistai kviečia rūpintis savo sveikata ir linki malonaus atokvėpio su gegužės mėnesio naujienlaiškiu.

AKTUALIJOS
2 psl.

SVEIKATA
5 psl.

TRUMPOS NAUJIENOS
13 psl.

RENGINIAI
14 psl.

GEGUŽĖS 5 D. – PASAULINĖ RANKŲ HIGIENOS DIENA

Kasmet gegužės 5 d. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) kviečia paminėti Pasaulinę rankų higienos dieną ir primena, kad geri rankų higienos įgūdžiai sumažina užkrečiamųjų ligų riziką bei yra viena pagrindinių infekcijų prevencijos ir kontrolės priemonių sveikatos priežiūros įstaigose.

2021 m. šūkis – sekundės gelbsti gyvybes – plauk rankas.
(Seconds saves lives – clean your hand)

Šiais metais PSO ragina sveikatos priežiūros darbuotojus ir sveikatos priežiūros įstaigas imtis efektyvesnių rankų higienos veiksmų mažinant užkrečiamųjų ligų riziką. Sveikatos priežiūros įstaiga – tai vieta, kur sveikatos priežiūros darbuotojas rūpinasi pacientu, jo gydymu ir priežiūra. Siekiant veiksmingai užkirsti kelią infekcinių mikroorganizmų plitimui teikiant sveikatos priežiūros paslaugas, būtina nuolatinė rankų higiena.

PENKI ATVEJAI, KAI BŪTINA PERSONALO RANKŲ HIGIENA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE:

1. Prieš sąlytį su pacientu, kad apsaugotume pacientą nuo pavojingų patogenų, esančių ant rankų.
2. Prieš medicininę procedūrą, kad apsaugotume pacientą nuo kenksmingų patogenų bei užkirstume kelią paciento patogenams pakliūti į jo kūną.
3. Susiteršus rankas kūno skysčiais ir nusimovus pirštines, kad apsaugotume save ir darbo aplinką nuo pavojingų patogenų.
4. Po sąlyčio su pacientu, kad apsaugotume save ir aplinką nuo paciento mikroorganizmų.
5. Po sąlyčio su paciento aplinka, jei liečiami paciento aplinkos daiktai, spintelių paviršiai, lova ir kt., kad nuo pavojingų patogenų apsaugotumėte save ir aplinką, kurioje dirbate.

KUR IR KADA DAŽNIAUSIAI UŽTERŠIAMOS RANKOS?

Ant kiekvieno žmogaus odos nuolat gyvena ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai (bakterijos, virusai, grybeliai), kurie įgyjami liečiant įvairius paviršius (pavyzdžiui, mobiliuosius telefonus, durų rankenas, laiptų turėklus ir kitus daiktus), bendraujant su žmonėmis, glostant gyvūnus.

KODĖL SVARBI RANKŲ HIGIENA?

Dažniausiai infekcijų sukėlėjai perduodami per rankas. Dėl nepakankamos arba netinkamos rankų higienos didėja infekcinių susirgimų rizika. Rankų higiena – viena pagrindinių prevencinių priemonių, siekiant išvengti ligų, užkirsti kelią mikroorganizmų plitimui, jų perdavimui. Net 80 proc. infekcinių susirgimų galima išvengti tinkamai plaunant rankas.

KAIP TINKAMAI PLAUTI RANKAS?

Rankos plaunamos su muilu ir vandeniu, minimalus plovimo laikas turėtų būti ne mažiau nei 20 sekundžių (40–60 sek.). Labai svarbu tinkamai plauti rankas.

„Tas, kuris daug ką išdrįsta, neišvengiamai daug kur ir klysta.“ Menandras

IŠMANIŲJŲ ĮRENGINIŲ ĮTAKA VAIKAMS

Išmanieji įrenginiai yra tapę neatsiejama mūsų kasdienybės dalimi. Mobiliajame telefone telpa dalis mūsų gyvenimo: bendraujame, pramogaujame (žaidimai, straipsniai, galvosūkiai...), ieškome informacijos, įvairios programėlės padeda orientuotis erdvėje, esti nemažai simuliacinių programų, padedančių įgauti itin sudėtingų, kompleksinių įgūdžių, naudodamiesi internete randama medžiaga galime praplėsti pasaulėžiūrą. Išmaniųjų technologijų nauda nenuginčijama. Tačiau kaip jaučiamės, kai bent keletą sekundžių nerandame savo telefono? Didelė dalis žmonių atsakytų, kad išsigąsta, susijaudina, sunerimsta. Egzistuoja galybė tyrimų apie išmaniųjų įrenginių įtaką mūsų psichologinei savijautai, tačiau šiandien kviečiu pagalvoti, kokią įtaką šie įrenginiai daro mažiesiems.

Rinkoje yra nemažai technologijų, skirtų vaikams – telefonų bei planšetinių kompiuterių, pritaikytų naudoti specialiai vaikams. Dar nemokėdami vaikščioti ar kalbėti vaikai išmoksta įsijungti mėgstamus filmukus. Neretai tėvai svarsto – gerai tai ar blogai? Ieškoma pliusų ir minusų. Negalima kategoriškai teigti, kad išmanieji įrenginiai yra vien tik blogis ar vien tik gėris, tačiau negalima paneigti, kad jie tikrai veikia vaikų raidą bei psichologinę gerovę.

Prisijungę nuo gimimo

Juokaudami galime sakyti, kad vaikai jau gimsta su planšete rankose. Kokią įtaką tai daro mažųjų raidai? Ar tikrai mobilieji telefonai bei planšetiniai kompiuteriai gali prisidėti prie mažylių lavinimo? Hugo Lagercrantzas didelę dalį karjeros skyrė vaikų smegenų raidai tyrinėti. Jo požiūris į ugdomąją planšetės galią kritiškas. Jis mano, kad dėl jų vaikai vystosi lėčiau. Pvz., dėliojant dėlionę realybėje vystosi smulkioji motorika, mokomasi pajusti medžiagą ir jos formą, o dėlionę dėliojant planšetėje šie vystymosi aspektai neugdomi. Amerikiečių pediatrai, atlikę tyrimus, taip pat antrina H. Lagercrantzo nuomonei ir teigia, kad vaikai, daug laiko žaisdami išmaniaisiais įrenginiais, neišsiugdo motorinių gebėjimų, kurie vėlesnėje raidoje svarbūs mokantis.

Neretai pasigirsta svarstymų apie didesnį kompiuterinių technologijų diegimą mokyklose, kraštutiniais atvejais kalbama apie rašymo ranka atsisakymą ir perėjimą prie spausdinimo klaviatūra. Tačiau tyrimai rodo, kad rašymas ranka padeda vaikams mokytis raidžių ir lavinti skaitymo gebėjimus.

Kartais tikrai atrodo patogu duoti mažyliui kompiuterį ar telefoną ir pasimėgauti kelių minučių ar valandų ramybe namuose. Kaip vaikai žiūri filmukus ar žaidžia žaidimus išmaniuosiuose įrenginiuose? Dažnas vaikas susikaupęs stebi ekraną. Tai itin skiriasi nuo vaiko žaidimo realybėje, kur žaisdamas mažylis burbuliuoja sau po nosimi, stumdo žaisliukus ir taip lavina kalbinius bei motorinius gebėjimus – vaiko raida žengia į priekį. Ankstyvame amžiuje geriausia lavinamoji priemonė – leidimas vaikui spontaniškai žaisti realybėje, kur jis gali tyrinėti pasaulį ir mokytis iš savo pojūčių. 2–3 metų vaikas daugiausiai išmoksta būdamas santykyje su artimaisiais.

Taigi ugdomasis išmaniųjų įrenginių poveikis vaikams, nepasiekusiems mokyklinio amžiaus, ginčytinas.

Impulsyvumas ir dėmesio koncentracijos stoka

Tam, kad gyvenime mums sektųsi, gebėtume atlikti įvairias užduotis, kilti karjeros laiptais, itin svarbūs yra gebėjimai sutelkti dėmesį, atidėti poreikių patenkinimą, pakeisti savo reakcijas į kai kuriuos dalykus, komunikuoti su kitais. Šiuos įgūdžius vaikai lavina žaisdami žaidimus realiame gyvenime.

Yra tyrimų, rodančių, kad keturmečiai, kurie sugeba palaukti ir sutinka vietoj 1 zefyro, siūlomo iškart, gauti 2 kiek vėliau, užaugę gauna geresnį išsilavinimą ir darbą. Dėl išmaniųjų įrenginių suteikiamo greito pasitenkinimo mažėja mūsų gebėjimas pasitenkinimą atidėti. Kyla klausimas, ar tai galėtų būti viena iš priežasčių, kodėl taip dažnai girdime, kad jaunoji karta nori visko iš karto ir nenori įdėti pastangų to siekdama.

„Savo sumanymais žmogus visada didis.“ Erichas Marija Remarkas

Priklausomybė nuo išmaniųjų įrenginių

Tiek evoliuciškai, tiek individualioje raidoje esame užprogramuoti ieškoti naujovių. Smegenys gauna dopamino apdovanojimą, kai susiduria su naujovėmis – taip naujovės tampa siekiamybe. Dopamino, kuris užplūsta mūsų smegenis, užduotis yra pasakyti, į ką sutelkti dėmesį, o tada jau išsiskiria endorfinai, kurie tai, į ką sutelkėme dėmesį, padaro malonumu. Dėl šios priežastis neretai vien laukimas malonaus dalyko tampa jaudinančia, malonia patirtimi. Šis mechanizmas atskleidžia, kodėl mes tampame priklausomi nuo socialinių tinklų – laukimas naujo, GALBŪT įdomaus įrašo ar patiktuko paspaudimo prie mūsų pasidalintos žinutės mus jaudina, norisi vis iš naujo patikrinti socialinį tinklą. Mobilieji telefonai geba aktyvuoti žmogaus pasitenkinimo sistemą ir taip prikaustyti dėmesį.

Pristabdyti impulsus ir atidėti pasitenkinimą padeda kaktinė smegenų skiltis, kuri iki galo susiformuoja tik sulaukus 25–30 metų, todėl vaikams gerokai sunkiau atsispirti savo troškimams – taip pat ir troškimui naudotis išmaniaisiais įrenginiais.

Įvairūs tyrimai rodo, kad aktyviausi mobiliųjų telefonų naudotojai yra vaikai, tik ką įžengę į paauglystę, o ir patys paaugliai neretai pripažįsta esantys priklausomi nuo mobiliojo telefono.

Mobiliųjų telefonų įtaka mokymuisi

Kaip jau išsiaiškinome, mobilieji telefonai geba prikaustyti mūsų dėmesį ir kelti nerimą, kai negalime laisvai jų naudoti. Dėmesys itin svarbus mokymuisi. Mokytis tiek vaikai, tiek suaugę gali tik sutelkę dėmesį į studijuojamą dalyką. Taigi mobilieji telefonai gali trukdyti mokymosi procesui ir neleisti išmokti.

Amerikiečių mokslininkai nustatė, kad mokiniai, kurie klasėje neturėjo išmaniojo telefono, daugiau užsirašinėjo ir geriau įsisavino dėstomą medžiagą už vaikus, turėjusius telefonus.

Norvegijos mokslininkai vyresniųjų klasių moksleiviams uždavė perskaityti novelę – viena pusė skaitė popierinę knygą, o kita pusė – elektroninę. Novelę geriau prisiminė skaičiusieji popierinę knygą.

Skaitydami elektroninį paštą, naujienas, žinutes išmaniajame įrenginyje, gauname dopamino pliūpsnius, ir tai mums teikia pasitenkinimo. Smegenys turi skirti daugiau išteklių ignoruoti išmaniojo įrenginio teikiamą džiaugsmą, todėl tampa sunkiau susikoncentruoti į skaitomo teksto turinį.

Išmaniojo įrenginio turėjimas klasėje mokymosi rezultatus daro prastesnius, ypač tų vaikų, kuriems mokslai sekasi sunkiau. Taigi – telefonai blaško.

Emocinė savijauta

Tėvai, ribojantys naudojimąsi išmaniaisiais įrenginiais, tikėtina, pastebėjo, kad kartais yra sunku atitraukti vaiką nuo įrenginio. Galbūt tai būtų galima palyginti net ir su abstinencija, kada itin smarkiai norisi atgauti dalyką, kuris kelia priklausomybę. Daug laiko prie ekranų praleidžiantys vaikai tampa irzlesni, piktesni, mažiau bendrauja, domisi kitomis veiklomis.

Mokslininkai pastebėjo sąsają tarp išaugusio išmaniųjų technologijų naudojimo ir padidėjusio skaičiaus vaikų miego sutrikimų, depresijos, baimės diagnozių (nuo 2007 m. 15–24 metų asmenims diagnozuotų miego sutrikimų skaičius išaugo 500 %). Dažnas paauglys, turintis galimybę naktį netoliese turėti savo telefoną, jį tikrina bent kartą per naktį.

Atlikus tyrimus pastebėta tendencija, kad kuo daugiau vaikas praleidžia prie ekrano, tuo dažniau susiduria su miego sutrikimais, tuo nelaimingesnis jis yra. Nelaimingiausi yra paaugliai, kurie išmaniaisiais įrenginiais naudojasi daugiau nei 10 val. per savaitę. Jei paauglys išmaniuoju įrenginiu naudojasi daugiau nei 2 valandas per dieną, stipriai išauga depresijos susirgimo rizika. Teigiamos įtakos savijautai turi veikla, nesusijusi su išmaniaisiais įrenginiais (grojimas, sportas, bendravimas).

Rekomendacijos

Neretai psichologams, pedagogams, pediatrams ir kitiems specialistams užduodamas klausimas – kiek laiko vaikui rekomenduotina praleisti naudojantis išmaniosiomis technologijomis. Vienareikšmį atsakymą rasti sunku, ypač dabar, kai didžioji dalis veiklų vyksta per nuotolį ir kompiuteriu ar telefonu naudojamės gerokai ilgiau.

Visgi mokslininkų nuomone, 8–11 metų vaikai, kad jų organizmas funkcionuotų optimaliai, turėtų per dieną bent 1 valandą būti fiziškai aktyvūs, miegoti 9–11 valandų, o išmaniosiomis technologijomis naudotis ne ilgiau kaip 2 valandas.

Būkime sąmoningi, atsakingi ir sveiki.

„Išmintingas žmogus supranta, kad verčiau nepasiduoti potroškiui, negu vėliau su juo kovoti.“ Fransua de Larošfuko

APLINKOS VEIKSNIAI, SKATINANTYS ASTMĄ AR APSAUGANTYS NUO JOS

Astma – tai lėtinė uždegiminė kvėpavimo takų liga, kuriai būdingas padidėjęs bronchų reaktyvumas tam tikriems dirgikliams. Bronchinės astmos pradžia dažniausiai būna ūmi, ji prasideda jaunam žmogui, ši liga kinta savaime arba priklauso nuo paskirto gydymo. Pagrindiniai simptomai: kosulys, dusulys, švokštimas, krūtinės spaudimo jausmas, nuovargis, dusulio baimė, miego sutrikimai.

Astma daro neigiamą įtaką ne tik pacientams ir jų šeimos nariams, bet ir visai visuomenei:

- prarandamos produktyvaus darbo valandos;
- praleidžiamos pamokos mokykloje, prastėja mokymosi rezultatai;
- ribojamas dalyvavimas mokyklos renginiuose, popamokinėje veikloje, sporto treniruotėse, žaidimuose;
- atsisakoma naminių gyvūnų;
- didėja gydymo išlaidos;
- sutrikdomas ligonių kasdienis gyvenimas, fiziologinis funkcionavimas;
- kyla neigiamos emocijos (išgąstis, kad negali ko nors daryti, išgyvenimai ir nuogąstavimai dėl vaistų vartojimo, nusivylimas ir kt.).

Siekiant sumažinti astmos sukeliamus neigiamus padarinius, būtina išmokti tinkamai valdyti šią ligą. Prevencija bei rizikos veiksnių identifikavimas ir vengimas yra vieni svarbiausių valdant astmą. Rekomenduojamos profilaktikos priemonės:

- Vengti gyvūnų alergenų. Jų poveikį efektyviai galima sumažinti tik atsisakius naminių gyvūnų.
- Vengti tabako dūmų. Tiek pacientas, tiek jo šeimos nariai turėtų mesti rūkyti.
- Kiek galima labiau sumažinti dulkių erkučių kiekį namuose. Patalynės užvalkalus reikėtų skalbti kas 7–10 dienų aukštesnėje nei 60 laipsnių temperatūroje, atsisakyti kilimų, pliušinių žaislų, reguliariai vėdinti patalynę ir čiužinius.
- Vengti tarakonų atsiradimo namuose. Būtina reguliariai ir kruopščiai valyti namus, esant padidėjusiai tarakonų grėsmei naudoti pesticidus (kai paciento nėra namuose, vėliau būtina patalpas išvėdinti).
- Vengti pelėsių ir žiedadulkių. Kai lauke didelė žiedadulkių ir pelėsių sporų koncentracija, šia liga sergantys asmenys turėtų kuo daugiau laiko praleisti patalpose, laikyti uždarytus langus. Taip pat būtina naikinti pelėsius namuose, naudoti oro valytuvus. Oro drėgmė namuose neturėtų viršyti 50 proc.
- Vengti krosnių dūmų ir kitų oro teršalų. Būtina tinkamai įsirengti kaminus, vėdinti patalpas, naudoti oro valytuvus.
- Vengti virusinių infekcijų. Svarbu grūdinti ir stiprinti organizmą, kasmet skiepytis nuo gripo. Susirgus virusine infekcija, būtinas atidus gydymasis, kol visiškai pasveikstama.
- Pasirinkti tinkamą fizinę veiklą, susidaryti fizinės veiklos planą, pasiruošti prieš didesnį fizinį krūvį.
- Kontroliuoti alergenus darbo vietoje. Profesinės astmos diagnozė turėtų būti apsvarstoma visuomet, pirmą kartą diagnozuojant astmą suaugusiajam. Pasitvirtinus diagnozei, pacientui turėtų būti sudaromos sąlygos dirbti neveikiamam alergeno.
- Vengti kitų alergenų. Nevartoti astmą provokuojančių medikamentų ir maisto produktų.

Taip pat mokslinėje literatūroje teigiama, kad egzistuoja veiksniai, padedantys apsisaugoti nuo šios ligos. Pabrėžiama įvairių aplinkos veiksnių poveikio mamos nėštumo metu svarba, nes tai lyg priemonė, programuojanti naujagimio imuninę sistemą per antigenus, patenkančius pro placentą. Ankstyvoje vaikystėje su imuninių reakcijų paleidžiamaisiais veiksniais aktyviai kovoja apsauginiai veiksniai, iš kurių minimi šie: kontaktas su ūkio gyvūnais ir įvairesne mikroflora, neapdoroto pieno vartojimas bei vyresnių seserų ar brolių turėjimas. Manoma, kad nuo astmos apsaugo ne tik paties vaiko kontaktas su ūkio gyvūnais ar šieno dulkėmis, bet ir jo mamos susidūrimas su šiais alergenais nėštumo metu. Priešingą neigiamą poveikį turi motinos rūkymas bei antibiotikų vartojimas nėštumo metu. Tai lemia prastesnę vaiko plaučių funkciją ne tik gimus, bet ir vėlesniame gyvenime, ir yra svarbus švokštimo ir astmos rizikos veiksnys.

Taigi siekiant sumažinti astmos sukeliamus neigiamus padarinius pacientui bei visai visuomenei, būtina žinoti šią ligą skatinančius bei apsauginius veiksnius. Žinioms apie šią ligą gilinti skirtas pirmasis gegužės antradienis, nes šią dieną Lietuvoje, kaip ir daugelyje pasaulio šalių, minima Pasaulinė astmos diena.

„Nieko nėra amžina, tik kai kas trunka ilgai.“ Seneka

KRAUJO SPAUDIMO KONTROLĖ – KELIAS Į SVEIKĄ GYVENIMĄ

Arterinė hipertenzija – tai lėtinė liga, kuri nustatoma, kai kraujo spaudimo padidėjimas yra nuolatinis. Dažniausiai arterine hipertenzija sergantys nejaučia jokių simptomų, todėl liga paprastai diagnozuojama atsitiktinai pamatavus kraujo spaudimą, kurio padidėjimas ir yra vienintelis simptomas ligos pradžioje. Tikriausiai todėl neretai aukštas kraujo spaudimas yra vadinamas „tyliuoju žudiku“ arba simptomų neturinčia liga. Tačiau yra keletas simptomų, kurie gali įspėti apie padidėjusį kraujo spaudimą:

- galvos skausmas (ypač pakaušio ir sprando srityje);
- galvos svaigimas;
- spengimas ausyse;
- skausmas širdies plote;
- širdies permušimai;
- kraujavimas iš nosies;
- veido raudonis;
- kraujosrūvos akyse;
- staiga atsiradęs pusiausvyros sutrikimas.

Rimtesni šios ligos simptomai atsiranda vėliau, prasidėjus komplikacijoms. Gali kilti hipertenzinės krizės, kai dėl staiga padidėjusio kraujo spaudimo sutrinka kraujotaka gyvybiškai svarbiuose organuose: širdyje, smegenyse, inkstuose. Šių krizių metu žmogų gali varginti galvos, krūtinės, pilvo skausmai, pykinimas, vėmimas, praeinantys rankų, kojų paralyžiai, sąmonės sutrikimai, regėjimo pablogėjimas ir kt.

Šia lėtine liga serga itin daug žmonių, o tikimybė susirgti didėja su amžiumi, todėl kiekvienas asmuo turi žinoti pagrindinius arterinės hipertenzijos rizikos veiksnius:

- paveldimumas (jeigu šia liga sirgo tėvai, vaikams taip pat yra didesnė rizika susirgti hipertenzija);
- amžius – paprastai serga vyresni negu 35 metų amžiaus žmonės;
- rūkymas;
- alkoholis;
- padidėjęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje;
- cukrinis diabetas, sutrikusi gliukozės apykaita, padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje;
- netaisyklinga mityba (per didelis druskos, riebalų kiekis, mažas kalio vartojimas);
- antsvoris, nutukimas;
- mažas fizinis aktyvumas;
- stresas, nerimas, depresija.

Nors ši liga atrodo nepavojinga ir nesukelianti rimtų simptomų, bloginančių su sveikata susijusią žmogaus gyvenimo kokybę, tačiau ilgą laiką padidėjusio kraujo spaudimo pasekmės yra iš tiesų liūdnos, tai pagrindinė infarkto, insulto, širdies ir inkstų nepakankamumo, ritmo sutrikimų bei kitų ligų, galinčių baigtis invalidumu ar net mirtimi, priežastis. Todėl būtina žinoti, kad optimalus suaugusio žmogaus kraujo spaudimas yra 120 ir 80 mmHg. Pavojaus nėra, jeigu šis skaičius neperkopia 140/90 mmHg. Kraujospūdžiui pakilus daugiau nei 140 ir (ar) 90 mmHg, būtina susirūpinti!

„Kiekviena diena yra vakarykštės mokinė.“ Publijus Siras

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS – TINKAMA FIZINIO AKTYVUMO FORMA KIEKVIENAM

Šiaurietiškasis ėjimas (Nordic Walking) kilęs iš Suomijos, kur nuo 1970-ųjų jis taikomas slidininkų vasaros treniruotėse. 1997 metais buvo pradėtos gaminti specialios lazdos ir šis ėjimo metodas peraugo į fizinės būklės gerinimo (fitness) pratimą. Šiaurietiškasis ėjimas tapo žinomas už Suomijos ribų ir pradėjo sparčiai plisti visoje Europoje ir JAV.

Į Lietuvą šiaurietiškojo ėjimo idėja atklydo apie 2007 m., bet platesnio susidomėjimo visuomenėje sulaukė tik nuo 2009 m. pavasario. Tuo metu savo veiklą pradėjo ir konsorciumas „Nordic Walking Style“. Buvo surengti pirmieji šiaurietiškojo ėjimo mokymai Kaune, pradėta organizuoti inventoriaus gamyba ir 2009 m. vasarą pasirodė pirmosios šiaurietiškojo ėjimo lazdos, pagamintos Lietuvoje. Pirmojoje lietuviškoje knygoje apie šiaurietiškąjį ėjimą „Šiaurietiškasis ėjimas kiekvienam“ kineziterapeutas ir šiaurietiškojo ėjimo instruktorius Valdas Tautkus supažindina su šiaurietiškuoju ėjimu, atskleidžia jo galimybes, privalumus bei poveikį sveikatai.

Šiaurietiškasis vaikščiojimas – tai puikus būdas pagerinti gyvenimo kokybę. Kasdien populiarėjanti sporto šaka naudinga visiems, nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, sveikatos būklės (tinka sveikiems ir sergantiems). Šiaurietiškuoju ėjimu galima užsiimti ištisus metus bet kokiomis oro sąlygomis ir visur, kur tik galima vaikščioti. Šios sporto šakos išskirtinis bruožas – vaikščiojimo paprastumas ir prieinamumas, ypač aktyvi viršutinės kūno dalies raumenų veikla, dėl lazdų naudojimo – saugumo suteikimas silpnesnės sveikatos ir sergantiems žmonėms.

PAGRINDINIAI ŠIAURIETIŠKOJO VAIKŠČIOJIMO PRIVALUMAI:

- lengvai išmokstamas;
- gerina kvėpavimo organų, širdies ir kraujagyslių veiklą;
- iki 30 % mažiau apkraunamas judėjimo aparatas, todėl ypač tinka turintiems sąnarių ir nugaros problemų;
- atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys;
- veiksminga svorio metimo treniruotė gryname ore;
- vysto aerobinę ištvermę, tuo pačiu metu treniruoja viršutinės kūno dalies raumenis;
- aktyvaus kvėpavimo dėka pagerina viso organizmo aprūpinimą deguonimi;
- geriausiai pritaikyta reabilitacija po sportinių traumų atvirame ore.

Šiaurietiškasis vaikščiojimas – puiki alternatyva sporto salių treniruokliams, nes treniruoja visas pagrindines raumenų grupes.

Per paskutinius 15 metų, kai šiaurietiškasis ėjimas įgauna vis didesnį populiarumą, buvo atlikti įvairūs tyrimai. Palyginamojo metodo būdu buvo analizuojami tiriamųjų fiziniai duomenys einant paprastai ir einant su lazdomis. Apibendrinant tokių tyrimų rezultatus daromos išvados, kad šiaurietiškuoju ėjimu dėl jo teigiamo poveikio gali užsiimti visi, nepriklausomai nuo fizinio pajėgumo lygio. Kaip saugi judėjimo forma ji gali teikti džiaugsmo netgi sunkiai vaikštantiems ir turintiems judėjimo problemų žmonėms.

Šiaurietiškasis vaikščiojimas dėl aprašytų savo privalumų šiuo metu pasaulyje yra viena iš labiausiai populiarėjančių sveikatingumo ir fitneso formų. Kai kuriose šalyse (pvz., Vokietijoje) šiaurietiškasis vaikščiojimas taikomas prevencinėse ligų programose ir ateityje, matyt, turės žymų vaidmenį visuomenės sveikatos priežiūros sistemoje visame pasaulyje.

„Džiaukimės tuo, ką turime, neimdami lyginti: niekuomet nebus laimingas tas, kam neramu, jog kitas yra laimingas.“ Seneka

NUO KO PRADĖTI?

Jei ilgą laiką Jūsų gyvenime nebuvo aktyvaus judėjimo, Jūsų kūnas gali būti nepasiruošęs maksimaliai fizinei veiklai. Pirmiausiai Jums reikės nusistatyti sveikatingumo treniruočių lygį.

Fizinio pajėgumo matavimas negali būti tikslas ar asmeninis siekis sveikatingumo sporte. Kadangi mes dažniausiai linkę pervertinti savo fizinę būklę, tai toks matavimas yra gera priemonė nustatyti savo pasirengimą pradedantiesiems. Nuolat sportuojantiems ir siekiantiems pagerinti savo fizinę būklę pakartotiniai matavimai padeda palaikyti tinkamą treniruočių lygį.

Norint nustatyti fizinio pajėgumo būklę, kaip vieną iš matavimo metodų siūlome 2 km ėjimo testą. Įvertinę šio testo rezultatus, žinosite, nuo ko pradėti, o pakartotinai atlikę testą po aktyvių treniruočių laikotarpio matysite savo pasiekimus ir galėsite išsikelti tolimesnius tikslus. Pirmą kartą 2 km ėjimo testas turėtų būti atliekamas prižiūrint profesionaliam specialistui, vėliau šį testą galėsite pakartoti ir patys.

Šiuo testu fiksuojami greito ėjimo rezultatai, pagal kuriuos yra nustatomas aerobinio pajėgumo indeksas. Ėjimas yra patogus ir paprastas daugumos suaugusiųjų mankštinimosi būdas. Tyrimais įrodytas šio testo pagrįstumas, patikimumas ir tinkamumas matuoti sveikų suaugusių žmonių širdies ir kvėpavimo sistemų pajėgumą. Testas yra atliekamas ne laboratorijose, todėl plačiai paplitęs ir skatina netgi fiziškai pasyvių žmonių fizinį aktyvumą. Testo rezultatai yra skaičiuojami pagal 2 km ėjimo laiką, širdies susitraukimų dažnį (ŠSD) po ėjimo, kūno masės indeksą (KMI), amžių ir lytį.

TRUMPI NURODYMAI, KAIP ATLIKTI 2 KM TESTĄ:

1. Testas nerengiamas, kai oro temperatūra yra aukštesnė kaip 25 ˚C arba žemesnė kaip –5 ˚C. Nustatyta, kad per karštas ar per šaltas oras turi įtakos testavimo rezultatams ir kenkia kai kurių asmenų sveikatai. Taip pat patartina testo nerengti esant labai drėgnam arba blogam orui. Testuojamas asmuo turi dėvėti patogius rūbus ir avalynę. Pirmą kartą ėjimo testą turėtų atlikti kvalifikuotas specialistas, vėliau šį testą galite atlikti ir patys.
2. Išmatuokite 2 km atstumą lygioje vietovėje.
3. Norint išvengti raumenų skausmo, kuris gali atsirasti po greito ėjimo, patartina prieš testą ir po jo padaryti keletą tempimo pratimų kojų raumenims ir prasimankštinti arba paėjėti sparčiu žingsniu 5–10 min.
4. Nueikite 2 km atstumą kaip galima sparčiau, nekeisdami ėjimo tempo.
5. Užfiksuokite ėjimo laiką.
6. Užfiksuokite ŠSD iš karto įveikę atstumą. Išmatuoti ŠSD galite naudodamiesi širdies ritmo matuokliu arba skaičiuodami pulsą 15 sekundžių riešo ar kaklo srityje ir padauginę iš 4.

LAZDŲ PARINKIMAS:

https://sites.google.com/site/siaurietiskasvaiksciojimas/inventorius

PRATIMAI SU LAZDOMIS:

https://sites.google.com/site/siaurietiskasvaiksciojimas/technikos-mokymas/pratimai-su-lazdomis

„Gerumas – tai vienintelis drabužis, kuris niekuomet nenutriūšta.“ Henris Deividas Toras

SEKSTINGAS. KAS TAI?

Sekstingas yra natūrali seksualinių jausmų išraiška naudojant skaitmenines priemones. Suaugusiems žmonėms tai yra normali ir natūrali seksualinio elgesio išraiška. Tačiau jaunuoliams sekstingas gali sukelti didelių pasekmių dėl jų didesnio spontaniškumo ir neapgalvotų veiksmų. Kaip išsiaiškinta, šis reiškinys labai paplito per pastaruosius kelerius metus, ypač paskutiniuosius, kai mūsų gyvenimas buvo apribotas dėl pandemijos.

Sekstingas (angl. sexting) – tai seksualaus turinio žinučių, nuogo ar apnuoginto kūno nuotraukų, filmukų siuntimas ar gavimas, naudojantis mobiliaisiais telefonais, kompiuteriais ar kita priemone. Neretai sekstingas pasitaiko tarp jaunimo.

Dažniausiai tokio turinio žinutės yra siunčiamos savanoriškai, tačiau neretai jos yra spontaniškos. Tai reiškia, kad asmuo nepagalvoja apie tai, kas gali įvykti su ta informacija. Išsiuntę žinutę, mes nebetenkame jos kontrolės ir nežinome, kur ji toliau gali nukeliauti. Tad Jūsų asmeninė informacija gali labai greitai tapti vieša.

Sekstingas tampa problema tada, kai nuotraukos ar seksualinio pobūdžio žinutės yra viešinamos socialiniuose tinkluose, tarp draugų, išplatinamos mokykloje ir kitaip. Pavyzdžiui, išsiskyrus porai, paliktas vaikinas gali supykti ant merginos ir paviešinti jų susirašinėjimus ar jos siųstas erotines nuotraukas, ar vaizdo įrašus. Sekstingo padariniai: viešas pažeminimas, patyčios, sužlugdyta reputacija, seksualinis persekiojimas.

Tarp jaunimo gali pasitaikyti ir nusikaltimo atvejų, kai jaunuolio yra prašoma seksualinio pobūdžio nuotraukų, yra sakoma, kad jis labai gražus, ir siūloma susitikti. Tokie susitikimai gali būti labai pavojingi, o nusikaltėliui gavus Jūsų apnuoginto kūno nuotraukų, jis gali prašyti pinigų už nuotraukos neviešinimą. Bet reikia nepamiršti, kad mes visada turime teisę pasakyti NE. Nepasiduokite prašymams, grasinimams ar manipuliacijoms. O jeigu įvyko taip, kad jaunuolis atsidūrė keblioje situacijoje, reikia nepamiršti, kad suaugusieji gali padėti. Reikia nebijoti ir išdrįsti apie tai pasakyti asmenims, kuriais pasitikime. Jie padės užblokuoti grasinančių asmenų paskyras, jei reikės, praneš atitinkamoms tarnyboms. Ir svarbiausia – suteiks jaunuoliui emocinę pagalbą.

Prieš išsiųsdami žinutę, apgalvokime galimas pasekmes.

„Kiekvienos epochos savi uždaviniai, ir nuo to, kaip jie sprendžiami, priklauso žmonijos pažanga.“ Heinrichas Heinė

IŠSĖTINE SKLEROZE SERGANČIŲ ASMENŲ GYVENIMO KOKYBĖ

Išsėtinė sklerozė (IS) – tai lėtinė centrinės nervų sistemos liga, dažniausiai prasidedanti 25–40 gyvenimo metais. Ja dažniau serga moterys. Ši liga yra viena dažniausių neurologinių jaunų žmonių neįgalumo priežasčių. Ligos eigai būdingi pablogėjimų ir remisijų periodai arba lėtinė progresuojanti eiga. Pagrindiniai IS ligos simptomai: raumenų spastiškumas, jutimo, koordinacijos, tuštinimosi, šlapinimosi, pažintinių funkcijų ir kalbos sutrikimai, tremoras, nuovargis.

Kadangi ši liga dažniausiai diagnozuojama produktyviausiu gyvenimo laikotarpiu, ji sukelia psichologinę krizę ir iš esmės pakeičia sergančiojo gyvenimą, priversdama prisitaikyti fiziškai ir psichologiškai. Didžiajai daliai sergančiųjų tenka susidurti su nerimu dėl ateities, nevilties ir bejėgiškumo jausmais. Visi šie veiksniai prisideda prie suprastėjusios su sveikata susijusios gyvenimo kokybės.

Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, IS sergančių asmenų pasitenkinimas gyvenimu yra prastesnis ne tik nei sveikų žmonių, bet ir lyginant su kai kuriomis kitomis lėtinėmis ligomis (uždegiminės žarnyno ligos, reumatoidinis artritas, epilepsija, cukrinis diabetas) sergančiais asmenimis.

2018 m. buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – ištirti išsėtine skleroze sergančių asmenų su sveikata susijusią gyvenimo kokybę. Tyrime dalyvavo Vilniaus, Klaipėdos ir Šiaulių apskričių išsėtine skleroze sergančių asmenų draugijų nariai. Pateikiame rezultatus, kurie buvo gauti šio tyrimo metu:

1. Psichinės gyvenimo srities pokyčiai reikšmingai stipriau veikė fizinę gyvenimo kokybę, o fiziniai pokyčiai tokio reikšmingo poveikio psichinėms gyvenimo sritims neturėjo.
2. Pagrindiniai iššūkiai ir sunkumai, su kuriais susiduria IS sergantys asmenys, dažniausiai susiję su depresijos ir nerimo simptomais, nuovargiu ir nemaloniais kūno pojūčiais, pasireiškiančiais nepriklausomai nuo ligos trukmės.
3. Stipriausiai IS sergančių asmenų gyvenimo kokybę blogina tuštinimosi ir šlapinimosi sutrikimai, kurie labiau pasireiškia ilgesnį laikotarpį sergantiems pacientams.
4. Ligos pradžioje nerimo ir depresijos simptomai pasireiškia dažniau, todėl IS sergantys asmenys linkę riboti bendravimą su aplinkiniais. Nustatyta, kad IS sergantys ligoniai, kuriuos palaiko šeima bei draugai, jaučiasi atsipalaidavę, reikalingi ir mylimi.

Taigi moksliškai įrodyta, kad visapusis šeimos bei draugų palaikymas prisideda prie geresnės šia liga sergančių asmenų gyvenimo kokybės. Žmonės, savo artimoje aplinkoje neturintys sergančių IS, taip pat turėtų žinoti apie šią lėtinę ligą. Žinioms apie IS gilinti skirtas paskutinis gegužės mėnesio trečiadienis, nes būtent šią dieną yra minima Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena.

PAVASARIS MŪSŲ LĖKŠTĖJE

Kai saulė vis dažniau mus džiugina savo šiluma ir spinduliais, norisi daugiau laiko praleisti lauke su šeima ar draugais. Kodėl gi nepapietavus gamtoje? Maistas suvienija, dovanoja daug įspūdžių ir gastronominių atradimų, tad kviečiame pasimėgauti patiekalais, paruoštais pagal mūsų receptus!

ŠPINATŲ SRIUBA SU BULVĖMIS

4 porcijos, vienoje porcijoje (200) yra 2,2 g baltymų, 4,2 g riebalų, 11,8 g angliavandenių, 89 kcal.

Ingredientai:

- vandens – 600 ml;
- bulvių – 310 g;
- špinatų (šaldytų) – 170 g;
- svogūnų – 40 g;
- morkų – 45 g;
- saulėgrąžų aliejaus –15 g.

Gaminimas:

1. Daržoves nuvalyti, nuplauti, supjaustyti.
2. Morkas, svogūnus pakepinti su aliejumi 3–5 min.
3. Į verdantį vandenį sudėti bulves, virti 10–15 min.
4. Iki virimo pabaigos likus 5 min., sudėti špinatus, pakepintas daržoves ir suberti prieskonius.

MITYBOS SPECIALISČIŲ KOMENTARAS:

Špinatai – turtingas beta karoteno, vitamino K, palaikančio normalų kraujo krešėjimą, saugančio kaulus, folio rūgšties, kuri ypač svarbi nėščioms arba nėštumą planuojančioms moterims, bei kalio šaltinis. Tamsiai žaliuose špinatų lapuose gausu antioksidantų liuteino ir zeaksantino, kurie yra dovana mūsų akims.

„Atkaklumu pasieksi greičiau nei skubumu.“ Viljamas Šekspyras

MITYBOS SPECIALISČIŲ KOMENTARAS:
Didesnis žuvies ir mažesnis mėsos vartojimas teikia didelę naudą žmogaus organizmui. Žuvies rekomenduojama valgyti bent du ar tris kartus per savaitę. Tai yra puikus visų baltymų, geležies, mineralų šaltinis. Su žuvimi gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių, o su jūrų žuvimi – daug mineralinių medžiagų. Žuvyje rasime omega 3 riebalų rūgščių, kurios būtinos smegenims ir širdžiai. Taip pat žuvyje gausu fosforo, kuris padeda sustiprinti kaulus ir dantis.

ŽUVIES MALTINUKAI

4 porcijos, vienoje porcijoje (80) yra 17,3 g baltymų, 9,7 g riebalų, 8 g angliavandenių, 188 kcal.

Ingredientai:

- riebios žuvies filės – 160 g;
- liesos žuvies filės – 160 g;
- svogūnų – 15 g;
- morkų – 15 g;
- saulėgrąžų aliejaus – 8 g;
- kiaušinių – 1 (nedidelis);
- manų kruopų – 20 g;
- miltų (avižinių, grikių, kukurūzų, kvietinių, viso grūdo) – 30 g.

Gaminimas:

1. Žuvį (riebią ir liesą) nuplauti, sumalti.
2. Morkas, svogūnus nuvalyti, nuplauti, supjaustyti, pakepinti su aliejumi 3–5 min.
3. Į maltą žuvį įmušti nuplautą kiaušinį, sudėti pakepintas daržoves, suberti manų kruopas, pagardinti prieskoniais ir išmaišyti.
4. Formuoti maltinukus. Apvolioti miltuose.
5. Kepti konvekcinėje krosnyje / orkaitėje, įvyniojus į popierių / foliją, 160–180 °C 15–25 min.

Žuvies maltinukus galima patiekti su įvairiomis daržovėmis ar jų salotomis.

SKANAUS!

„Gėris – ne mokslas, o veiksmas.“ Romainas Rolandas

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

Ankstyvosios intervencijos (AI) programa – tai planingų ir sistemingų priemonių visuma, skirta eksperimentuojantiems, nereguliariai vartojantiems psichoaktyviąsias medžiagas jauniems asmenimis (14–21 m.). Programą sudaro: pradinis pokalbis (1 val.), praktinės veiklos (8 val.), baigiamasis susitikimas (1 val.). Programos pabaigoje išduodami pažymėjimai.

Veiklų metu jaunuoliai ne tik atliks įvairius pratimus, bet kartu ir įgaus daugiau žinių apie psichoaktyviąsias medžiagas. AI programos metu ne moralizuojama, o motyvuojama.

DAUGIAU INFORMACIJOS IR REGISTRACIJA:
El. paštu koordinatorius@sveikatosbiuras.lt
Mob. Nr. 8 640 933 41

„Kas yra žmogus gamtoje? Niekas prieš begalybę, viskas prieš nieką, centras tarp visko ir nieko.“ Blezas Paskalis

KONFERENCIJA

zoom

GEGUŽĖS 19 D.
KLAIPĖDA
Trukmė – 6 ak. val.

KAI „NORIU“ PAKEIČIA „REIKIA“ – priklausomybės nuo rūkymo formavimasis, žala, gydymo principai.

LEKTORIAI:

Gyd. toksikologas,
dr. **Robertas Badaras**

Medicinos psichologė-psichoterapeutė
Aina Adomaitytė

REGISTRACIJA: WWW.SVEIKATOSBIURAS.LT -> REGISTRACIJOS Į VEIKLAS

„Apie kitą žmogų neįmanoma papasakot todėl, kad svetimą gyvenimą kiekvienas mato savo spalva.“ Jurga Ivanauskaitė

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

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS