



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 7 (2017 m. rugsėjis)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



Pasibaigus vasarai, pats metas po atostogų daugiau pajudėti ir pasitikti rudens sezoną su gera savijauta ir energija. Tam nebūtina paploninti pinigines, nes Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro kolektyvas tradiciškai dalijasi naudingais patarimais, kaip likti sveikiems, energingiems, pasakoja apie neseniai įgyvendintas sveikatinimo akcijas ir iniciatyvas bei kviečia prisijungti prie planuojamų renginių. Įsiliukite į veiklas, žadančias gerą nuotaiką, puikią atmosferą ir nesenkančią energiją!

Vaiko sveikatos pažymėjimu pasirūpinkime dabar!

Visuomenės sveikatos specialistai ragina tėvelius, turinčius mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikų, apsilankyti pas savo šeimos gydytoją profilaktiniam vaiko sveikatos patikrinimui. Vaikų sveikata privalo būti tikrinama bent kartą per metus. Šeimos gydytojas patikrina vaiko sveikatą ir išrašo Vaiko sveikatos pažymėjimą, kurį mokslo metų pradžioje, iki rugsėjo 15 d., reikia pateikti ugdomo įstaigai.

Vaiko sveikatos pažymėjimas išduodamas visiems vaikams iki 18 metų amžiaus. Tikrinant sveikatą gydymo įstaigoje, prie kurios vaikas yra priregistruotas, už paslaugas mokėti nereikia. Norint patikrinti

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

Informacijos sklaida rūpinasi (organizuoja) Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

vaiko sveikatą ir gauti Vaiko sveikatos pažymėjimą, pirmiausia reikia iš anksto užsiregistruoti ir laiku atvykti pas šeimos gydytoją ir odontologą. Tėveliai turi nuvesti vaiką pas gydytoją odontologą, kad jis patikrintų jo dantų būklę ir sąkandį. Po odontologo patikros vaiką apžiūri šeimos gydytojas: pamatuoja ūgį, svorį, patikrina regą, laikyseną, išmatuoja kraujospūdį, esant kokiems nors nusiskundimams vaikas siunčiamas pas gydytojus specialistus.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus

augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių vaiko sveikatos problemoms spręsti.





Atšvaitų dalinimo akcija



Dienoms sparčiai trumpėjant, labai svarbu pasirūpinti savo bei aplinkinių saugumu tamsiuoju paros metu. Rudens bei žiemos mėnesiai – tai ilgiausias ir tamsiausias metų laikas, lydimas lietaus, sniego, dažnai rūko. Esant tokioms oro sąlygoms pėstieji eismo dalyviai tampa sunkiai pastebimi automobilių vairuotojams, ypač jei dėvi tamsius drabužius, nesegi atšvaito.

Rugsėjo 18–22 dienomis bus minima Judrioji savaitė, kurios metu vyks nemažai renginių ir akcijų, viena jų – atšvaitų dalinimo akcija. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariatu **rugsėjo 19 d.** (antradienį) po darbų namo skubantiems gyventojams trijose judriausiose uostamiesčio vietose – šalia prekybos centro „Akropolis“, Atgimimo ir Lietuvininkų aikštėse dalins atšvaitus.

Saugok savo gyvybę ir būk matomas kelyje!

Saugaus elgesio kelyje atmintinė moksleiviams

Prasidėjus naujiems mokslo metams svarbu ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikus mokyti saugaus ir kultūringo elgesio kelyje. Šiuo tikslu Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kartu su Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariatu kasmet vykdo iniciatyvą, kurios tikslas yra priminti apie saugaus elgesio kelyje svarbą.

Rugsėjo 4-osios rytą nuo 7.30 iki 8.00 val. prie Klaipėdos mokyklų bus išdalinta beveik 1 tūkst. pamokų tvarkaraščių su instrukcijomis, kaip saugiai pereiti gatvę.



Pradinių klasių moksleiviams pirmosiomis rugsėjo dienomis tėvai turėtų parinkti saugų maršrutą į mokyklą ir atgal į namus, šiuo maršrutu turėtų bent kelis kartus eiti kartu. Einant šiuo maršrutu, reikėtų mokyti, kur ir kaip pereiti važiuojamąjį kelio dalį, parodyti, kaip elgtis pėsčiųjų perėjoje, reguliuojamoje šviesoforu, ir nereguliuojamoje pėsčiųjų perėjoje.

Svarbu atsiminti, kad išleidžiant vaikus į mokyklą kiekvienas atsako už savo gyvybę ir jos saugumą. Suformuotas įgūdis išlieka visą gyvenimą, todėl būtina kuo anksčiau paaikškinti vaikui, kaip jam saugiai elgtis išėjus iš namų.

Klaipėdoje bus paminėta Europos judumo savaitė

Kasmet Europoje **rugsėjo 16–22 d.** vyksta didžiausia tvaraus judumo kampanija pasaulyje – **Europos judumo savaitė**, kuria siekiama paskatinti gyventojus rinktis netaršų ekologišką transportą, daugiau vaikščioti pėsčiomis, važiuoti dviračiu ar naudotis viešuoju transportu. **2017 metų Europos judumo savaitės tema – Dalindamasis pasieksi daugiau.** Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, skatindamas gyventojus daugiau judėti, rinktis ekologiškas transporto priemones, prisidėti prie oro taršos ir triukšmo mažinimo bei eismo saugumo gerinimo, aplinkos tausojimo, šią savaitę organizuoja ir kviečia gyventojus prisijungti prie įvairių renginių.

Europos judumo savaitę pradėsime šiaurietiškojo ėjimo žygiu, kuomet **rugsėjo 18 d. 17.30 val.** žygeiviai, lydimi visuomenės sveikatos specialistų, keliaus maršrutu „Vasaros estrada–Giruliai–Vasaros estrada“ (12 km). Susitikimo vieta – Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės mašinų stovėjimo aikštelė, esanti šalia Klaipėdos vasaros koncertų estrados (P. Lideikio g. 2). **BŪTINA REGISTRACIJA:**

mob. tel. 8 640 93 342 arba el. p. evelina@sveikatosbiuras.lt.

Rugsėjo 19 dieną gyventojai bus kviečiami atvykti prie Taikos pr. – Kauno g., Liepų g.– H. Manto g. ir H. Manto g. – Lietuvininkų a. sankryžų, kur visuomenės sveikatos specialistai visiems nemokamai dalins atšvaitus tam, kad miestiečiai būtų matomi ir saugūs tamsiuoju paros metu.

Rugsėjo 20 d. miestiečiai bus kviečiami dalyvauti ekskursijoje dviračiais po centrinę miesto dalį „Klaipėda – sveikas miestas“. Ekskur-



sijos metu patyrusios gidės saugiai ves dviratininkus išskirtiniu maršrutu. Dalyviams bus pasiūlyta išklausti istorinių ir įdomių faktų. Visus norinčius iš arčiau pažinti Klaipėdos miesto simbolius, aplankyti miesto istorines vietas bei aktyviai praleisti laisvalaikį kviečiame registruotis:

mob. tel. 8 640 93 342 arba el. p. evelina@sveikatosbiuras.lt.

Klaipėdoje minimos Judumo savaitės finaliniu akcentu jau tradiciškai taps akcija „Diena be automobilio“, kuomet **rugsėjo 22-osios** ryte pagrindine uostamiesčio gatve nuo prekybos centro „BIG“ iki Klaipėdos universiteto vyks tradicinės studentų lenktynės.

Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras kartu su VŠĮ „Klaipėdos keleivinis transportas“ ir Klaipėdos universiteto Studentų sąjunga jau ne pirmus metus iš eilės rengs šį šalyje unikalų renginį, kurio tikslas – vertinant transportinės miesto infrastruktūros būklę ir jos patogumą skirtingoms transporto rūšims, paskatinti miesto gyventojus rinktis ekologiškesnes, sveikesnes ir efektyvesnes transporto priemones. Studentai lenktyniaus asmeniniu automobiliu, elektromobiliu, autobusu, dviračiu ir bėgte nuo BIG prekybos centro iki Universiteto. Praėjusių metų rungtynių patirtis rodo, kad toks atstumas greičiausiai įveikiamas dviračiu.

Nekantriai lauksime ir šių metų rezultatų. Akcija „Diena be automobilio“ stengiamasi gyventojus įtikinti dažniau rinktis viešąjį transportą ar dviratį vietoj automobilio, padėti miestiečiams įvertinti, koks būdas keliauti piko metu yra optimaliausias, bei atkreipti dėmesį į neigiamą transporto priemonių poveikį aplinkai ir žmonių sveikatai, todėl šią dieną visi klaipėdiečiai, atsisakę automobilio, galės **NEMOKAMAI** važiuoti viešuoju transportu mieste. **Daugiau informacijos apie nemokamus užsiėmimus: www.sveikatosbiuras.lt**

<https://www.facebook.com/biuras>

Sveikata

Triukšmo poveikis sveikatai



Triukšmo žala sveikatai neapsiriboja tik klausos pažeidimais. Ilgai veikiant intensyviu triukšmu, vystosi centrinės ir vegetacinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai. Net palyginti nestiprus 60–70 decibelų triukšmas sukelia galvos skausmus, svaigimą, cypimą ausyse, nemigą, pablogėja atmintis,

dėmesys, orientacija. Jo įtakoje 10–25 % sumažėja fizinis ir protinis darbingumas, pablogėja žmogaus klausos ir regos sensomotorinių reakcijų greitis, vibracinis jautrumas, judesių koordinacija, didėja gamybinių traumų rizika. Tyrimais nustatyta, kad triukšmas, kaip ilgai veikiantis lėtinis stresas, veikdamas per centrinę nervų sistemą, sukelia organizme įvairius neurohumoralinius ir vegetacinius sutrikimus, kurie gali sąlygoti įvairių susirgimų – hipertoninės ir išeminės širdies ligos, aterosklerozės, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos lėtinių uždegimų, opaligės bei įvairių neurozių išsivystymą.

Vaikų ir jaunuolių klausos yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama.

Triukšmo sukeltas klausos pažeidimas vadinamas klausos nervo uždegimu – klausos neuritu arba klausos neuropatija. Žmogaus ausis yra prisitaikiusi prie 35–55 decibelų intensyvumo garsų.

Tačiau įvairiose situacijose žmogų gali veikti daug didesnio intensyvumo garsai, ypač triukšmas darbo aplinkoje.

Triukšmo sukeltas klausos pažeidimas dažniausiai būna lėtinis, rečiau – ūminis, kai ausį staiga paveikia labai didelio intensyvumo triukšmas –

sprogimo, šaudymo ar panašūs garsai.

Kai žmogų veikia triukšmas, palyginti nedaug viršijantis leidžiamą lygį, klausos pažeidžiama pamažu, nepastebimai.

Kas silpnina klausą?

Paprastai klausos nusilpimas išryškėja po 10–20 metų trunkančio kasdieninio triukšmo poveikio. Tai dažniausiai esti dirbant triukšmingoje aplinkoje.

Ar greitai išsivystys klausos neuropatija, priklauso nuo daugelio dalykų.

Svarbu, koks triukšmo pobūdis. Nuolatinis mašinų ar staklių ūžimas kenkia mažiau nei impulsinis štam-pavimo ar panašus triukšmas. Ausis nespėja prisitaikyti prie impulsinio triukšmo, veikiančio tik keletą sekundžių, ir klausos pažeidžiama labiau.

Klausos sutrikimai greičiau atsiranda tada, kai kartu su triukšmu veikia vibracija ar kiti kenksmingi profesiniai veiksniai. Pavyzdžiui, traktorininkų klausos dėl šios priežasties ypač stipriai pažeidžiama.

Klausos neuropatija yra ryškesnė, kai žmogų veikia didelis triukšmas ne vien darbo metu, bet ir po darbo gatvėje ar kitose viešose vietose, taip pat ir namuose.



Klausos nervo pažeidimo rizika didesnė, jei žmogus turi padidėjusį kraujospūdį ar didesnį cholesterolio kiekį kraujyje, jei perdozuoja kai kurių vaistų.

Klausa blogėja vyresniame amžiuje ir be trukšmo poveikio. Kiekvieno vyresnio kaip 50 metų žmogaus klausa aukšties garso dažniams sumažėja po 2 decibelus kasmet.

Kokius klausos pokyčius sukelia triukšmas?

Ilgalaikis triukšmo poveikis sukelia klausos organo kraujagyslių spazmus, nervinių receptorių medžiagų apykaitos sutrikimus.

Garsą suvokiantys nerviniai receptoriai (nervinės galūnės) išsenka, o vėliau dėl distrofinių-degeneracinių pokyčių žūva. Anksčiau nukenčia klausa aukšto (2000–6000 hercų) dažnio garsams. Šio sutrikimo žmogus nepastebi, nes kalbinis bendravimas vyksta gerokai žemesniame garsų dažnio diapazone.

Kalbinio dažnio garsų suvokimas nusilpsta vėliau, kai klausos receptorių pažeidimas jau toli pažengęs. Tada žmogus jau blogai girdi įprastinę pašnekovo kalbą, jį pradeda varginti užesys ausyse ir kiti negalavimai. Tik tada nukentėjusysis kreipiasi į ausų ligų gydytoją. Deja, tada padėti ligo niui sunku, nes klausos receptoriai nuo triukšmo jau gerokai suardyti. Kuo daugiau žūva receptorių, tuo blogesnė klausa. Jei žmogus toliau dirba dideliame triukšme, klausa visai blogėja.

Jei tenka dirbti su didelį triukšmą generuojančiais įrenginiais, neverta laukti, kol klausa nusilps. Būtina kasmet profilaktiškai tikrinti klausą.

Rugsėjo 26 d. – Pasaulinė aplinkos sveikatos diena

Aplinka veikia žmogų, o žmogus savo veikla keičia aplinką, tirdamas ją ir pritaikydamas savo reikmėms. Ilgainiui susikuria komfortą, tampa vartotoju, o



Ilustracija - Freepik

vėliau pastebi, kad pakeitimai pridarė nenumatytų nemalonumų, ir netgi kenkia aplinkos darnai. Į sveikos aplinkos kūrimą turėtų įsitraukti ne tik pavieniai asmenys, bet ir visa bendruomenė. Juk švari, sveika aplinka, sveikas ir saugus maistas turi būti visos visuomenės rūpestis.

Per pastaruosius keletą dešimtmečių visame pasaulyje labai padidėjo oro užterštumas. Jį, kaip žinoma, lėmė technikos vystymasis ir įvairūs kiti faktoriai, tokie kaip gamyklų naudojami chemikalai, įvairios neekologiškos elektrinės, automobilių skaičiaus augimas ir t. t.

Taip pat didelę įtaką sveikatai turi atliekos: tiek buitinės (maišeliai, buteliai, vienkartiniai indai ir kt.), tiek pramoninės. Šiuo metu pavojingiausia aplinkos taršos forma yra pripažinta tarša atliekomis. Šią taršą galima pavadinti ateities tarša.

Aplinkai ir sveikatai saugus gyvenimo būdas priklauso ir nuo teisingo atliekų tvarkymo. Didėjant vartojimui, didėja ir vartojimo keliamas neigiamas poveikis aplinkai, taip pat ir sveikatai, tad aplinkos apsauga ir taršos mažinimas labai priklauso nuo visuomenės sąmoningumo. Aplinkos apsauga turėtų pasiekti visus gyventojus, pradedant nuo mūsų mažųjų piliečių. Būtina aiškinti jiems apie teigiamus ir neigiamus žmogaus poveikio aplinkai aspektus, mokyti mažinti vartojimą, tinkamo atliekų rūšiavimo. Kiekvienas gyventojas turi puikias sąlygas tauso-

ti ir keisti pasaulį, mus supančią aplinką, bei keistis pats ir keisti savo gyvenimo būdą.

Ką gali nuveikti, prisidėdamas prie aplinkos ir sveikatos išsaugojimo?

- Rūšiuojant popierių jį galima perdirbti ir naudoti perdirbtą, taip sumažinant miškų kirtimą.

- Stenkitės naudoti produktus, pagamintus iš perdirbtų medžiagų, paskatinkite savo šeimos narius rinktis prekes, pažymėtas „ekologine“ etikete, tokias kaip skalbimo milteliai be fosforo rūgšties.

- Ieškokite prekių su ploniausia pakuote, prekybos centruose pirkite ne supakuotas, o sveriamas daržoves ir vaisius.

- Naudokite produktus, paženklintus etikete „ozonui nedarantis žalos“.

- Skatinkite savo šeimos narius, draugus ir kaimynus perdirbti buitinę techniką ir taip apsaugoti aplinką, o ne mesti ją į sąvartynus.

- Į darbą, mokyklą arba aplankyti savo draugų važiuokite dviračiu, kiek įmanoma dažniau naudokitės viešuoju transportu.

- Prieš išeidami iš kambario išjunkite šviesas, televizorių ir kompiuterį.

- Pasodinkite medelį! Jis sugeria ore esantį anglies dioksidą, t. y. šiltnamio efektą sukeliančias dujas.

Kodėl būti kartais taip sunku...

*„Būti ar nebūti – štai mįslė.
Kas prakilniau: ar nusilenkti dvasioj
Strėlėms ar dūžiams atšiauraus likimo,
Ar su ginklu prieš negandų marias
Į kovą stot ir jais nusikratyti?“*

V. Šekspyras

Už mūsų šalies gyventojų destruktivaus elgesio, nukreipto į pačius save, statistikos slepiasi graudulingas liūdesys. Faktas, kad savižudybės pagal paplitimą yra antroji visų mirčių priežastis, išduoda, kiek daug žmonių likimų yra už šių iš pirmo



žvilgsnio paprastų, nereikšmingų skaičių. Už šių skaičių – mūsų mylimi, mums brangūs, reikalingi žmonės ir tie, kuriems ne visada surandame akimirką. Minutėlę dėmesio, šilto žvilgsnio, apkabinimo, bendro arbatos puodelio ar klausimo „Kaip tu jautiesi?“

Šiandienos žmogus, kuris realiai sau kelia klausimą „Būti ar nebūti?“, gyvenime jaučiasi tarsi bulius koridore, ne savo noru įtrauktas į beprasmiškus žaidimus, keliančius skausmą, neviltį, nusivylimą, nevaldomą pyktį, nuotaikų kaitą ar net kerštą. Dažnai strėlėmis rizikingam savižudiškam elgesiui tampa fizinės ir psichologinės ligos, ūmūs lėtiniai stresoriai, genetika (paveldimos ligos, kraujo grupė (pastebėta, kad mažesnį polinkį į savižudybes turi asmenys su „0“ kraujo grupe) ir t.t.). Žinoma, turi įtakos ir socialiniai-ekonominiai (mažiau savižudybių fiksuojama ekonomiškai silpnose šalyse), kultūriniai kintamieji veiksniai (pvz., tarp islamo tikėjimą praktikuojančių asmenų pastebima daugiau savižudybių), nežinojimas, kur kreiptis pagalbos arba postsovietinė nuostata, kad psichologinės pagalbos ieško tik ligoniniai.

Tikriausiai kiekvienas esame girdėję teoriją, kad mirtis yra kiekvieno iš mūsų slapčiausias troškimas. Tačiau ar tikrai? Ar tikrai galime trokšti mirties, pakeldami prieš save ranką? Yra daugybė mitų: suicidai nori mirti, jų nusižudymo neįmanoma numatyti ar prognozuoti, savižudiškos mintys nėra rimtos ir jomis tik norima atkreipti dėmesį. Šiuos mitus reikia paneigti. Iš tikrųjų asmenys, turintys polinkį į savižudybes, nori gyventi, tačiau nepakelia patiriamo psichologinio skausmo ir neranda kitų jo malšinimo būdų.

Beveik visais atvejais savo paties suprantama forma suicidas bando prisišaukti bent vieno žmogaus pagalbos ir duoda kalbinius signalus, informuoja emocinėmis užuominomis, pakitusiu elgesiu, bandymais žalotis.

Laiku neišgirstas pagalbos šaukšmas gali tapti paskutiniu bažnytinio varpo gausmu. Paskendus rutinos rūpesčiuose, kartais gali būti itin sunku pastebėti nebyliai arba itin subtiliai siunčiamus signalus. „Kai sudūžta širdis, nesigirdi jokio garso. Atrodo, jog tą akimirką turėtų gausti visi pasaulio varpai, riaumoti lokiai, trenkti žaibas, tačiau nesigirdi nė vieno garso. Todėl ir yra taip skaudu“, – sakė A. Kamiu. Pastebėta, kad vyrai dažniau nei moterys renkasi itin drastiškus, staigius ir efektyvius savižudybių būdus. Neretai į savo gyvybę yra pasikėsinama ginklu, sąmoningu medikamentų perdozavimu ar pan.

Kad taip nenutiktų, priminkime savo artimiems žmonėms, kokie jie mums brangūs: apkabinkime juos, išgerkime kartu arbatos, ne tik klausykime, tačiau išklausykime ir išgirsime. **Rugsėjo 10 d. minime Pasaulinę savižudybių prevencijos dieną.** Nenumokime ranka į artimo sunkumus, kad mums brangūs žmonės netaptų statistika, už kurios slepiasi mūsų pačių skausmas.

Motinos pienas – ne tik maistas, bet vaistas

Žindymas yra sąmoningas procesas, kuriam realizuoti būtinas motinos apsisprendimas ir noras žindyti. Motinos pienas – ne tik maistas, bet ir vaistas, nes turi ypač daug teigiamų savybių, kurios užtikrina darnų kūdikio augimą ir vystymąsi. Motinos pienas pasižymi apsauginėmis, augimo, kompensuojamosiomis ir maistinėmis savybėmis. Motinos pienas yra geriausias natūralus kūdikio maistas. Visuomenės sveikatos specialistė Rūta Symenaitė

teigia, kad joks pieno mišinys neprilygsta mamos pienui. Mamos piene yra per 400 medžiagų, kurių visų nėra jokiame pieno mišinyje. Jis tinkamas kūdikio virškinamajam traktui, todėl gerai pasisavinamas. Visa tai skatina gerą vaiko augimą ir fizinį vystymąsi. Motinos pienas yra pirmoji kūdikio imunizacija. Jame veikia biologiškai aktyvūs imuninės (apsauginės) sistemos elementai: baltieji kraujo kūneliai ir kitos ląstelės, antikūnai, stabdantys bakterijų ir virusų dauginimąsi, ir kt. Maitinimas krūtimi yra motinos ir vaiko bendravimo pagrindas. Dažnas bei artimas motinos ir vaiko kontaktas maitinant ramina abu, atsiranda glaudus tarpusavio ryšys.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pateikia mokslinių tyrimų duomenis apie žindymo reikšmę vaiko ir motinos sveikatai:

Žindymo reikšmė vaiko sveikatai:

1. Maitinimas krūtimi turi įtakos vaiko ugdymui, o motinai padeda geriau suprasti savo kūdikį, pajusti jo poreikius.
2. Kūdikiai, negavę motinos pieno, 14,2 karto dažniau miršta nuo vidurinio.
3. Žindyti iki 6 mėnesių kūdikiai 5 kartus rečiau serga šlapimo takų infekcijomis.
4. Žindomi 2 kartus rečiau serga vidurinės ausies uždegimu.
5. Nežindytus kūdikius 3 kartus dažniau ištinka staigi kūdikių mirtis.
6. Apie 80 proc. 3 mėnesių amžiaus žindomų kūdikių ir tik 43 proc. maitinamų mišiniais yra normalaus svorio.
7. Žindyti vaikai, būdami vyresnio amžiaus, rečiau būna nutukę.
8. Žindytiems vaikams mažesnė alergijos atsiradimo rizika. Vaikai, žindyti iki 6 mėnesių, du kartus rečiau vaikystėje serga vėžiu.
9. Žindyti vaikai rečiau serga I tipo cukriniu diabetu.
10. Žindomų kūdikių rega yra gesnė už maitinamų pieno mišiniais.



11. Kuo ilgiau žindoma, tuo rečiau būna netaisyklingas sąkandis.

12. Žindomų kūdikių išdygusius dantis rečiau pakenkia ėduonis.

Žindymo reikšmė motinos sveikatai:

1. Po gimdymo žindančioms motinoms greičiau susitraukia gimda, joms mažesnė kraujavimo rizika, jų organizmas po gimdymo greičiau atsistato.

2. Žindant kūdikį nors du mėnesius 25 proc. sumažėja tikimybė sirgti kiaušidžių vėžiu.

3. Bent tris mėnesius žindžiusios motinos 2 kartus rečiau serga krūties vėžiu.

4. Žindžiusioms moterims, sulaukusioms 65 metų ir vyresnėms, osteoporozės tikimybė sumažėja 50 proc. Jei moterys žindė kūdikius iki 9 mėnesių, osteoporozės tikimybė sumažėja net 75 proc.

5. Maitinti krūtimi patogiu, praktiška ir ekonomiška.

Dažna mama nerimauja, kad kūdikiui nepakanka jos pieno. Specialistė Rūta Symenaitė primena, kad pieno kiekis priklauso nuo kūdikio apetito, kuris kiekvienam yra individualus. Vieni nori žįsti kas 3–4 valandas, o kiti kas 1–2 val. Be to, ir motinos pieno riebumas paros eigoje kinta: ryte riebesnis ir sotesnis, o vakare liesesnis. Akcentuojama, kad svarbu kūdikiui žįsti tol, kol pats paleis krūtį.

Žindymo trukmei įtakos turi kūdikio žindymo bei pieno tėkmės intensyvumas. Greičiau pavalgo, kai pienas bėga greitai, ir kur kas ilgiau reikės maitinti, jei pienas skiriasi lašeliais. Pastaruoju atveju reikalinga kantrybė ir supratingumas, nes mažylis gali būti irzlus. Jei kūdikis žindžia krūtį ilgiau nei 30 min., pastebėkite, kaip mažylis priglauistas prie krūties, kaip apžiojęs spenelį, ar jaučiama įtampa.

Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO) rekomenduoja naujagimius pradėti maitinti krūtimi praėjus ½–1 val. po gimimo. Prieš tai jiems negalima duoti jokio maisto ar gėrimo.



Akcentuojama, kad motinos ir naujagimio nuogų kūnų sąlytis turėtų trukti ne trumpiau 30 minučių. Jei kūdikis gimė Cezario pjūvio pagalba, pirmas pridėjimas prie krūties turi būti ne vėliau kaip po 6 valandų. Iki 6 mėnesių geram kūdikio vystymuisi visiškai pakanka tik motinos pieno. O papildomą maistą galima pradėti duoti nuo 6 mėnesių. Kartais šis laikas skirtingiems kūdikiams gali sutrumpėti ar pailgėti, tačiau daugumai vaikų iki 6 mėnesių nereikia papildomo maitinimo. Vaikus rekomenduojama žindyti iki 2 metų ir ilgiau, primaitinant kitu kokybišku šeimos maistu.

Jei manote, kad mažylis krūtį žindžia netinkamai, o mama jaučia skausmą žindymo metu, rekomenduojama kreiptis pagalbos į specialistą, kuris parodys, kaip tinkamai reikia maitinti kūdikį. Medicinos personalas turi padėti mamai pasirinkti tinkamą kūdikio maitinimo būdą, skatinti žindyti kūdikį bei padėti pasirinkti žindymo techniką.

Specialistė Rūta Symenaitė primena, kad žindymo laikotarpiu rūpintis savo mityba turi ir mama. Krūtimi maitinanti mama turėtų valgyti viską, ką valgė nėštumo metu. Dažna mama nerimauja dėl nėštumo metu padidėjusio kūno svorio. Svarbu yra neskubėti atgauti turėtas kūno linijas, nes žindymo metu suvartojamas kalorijų kiekis padidėja, o menkavertė mityba nepatenkins nei mamos, nei mažylio poreikių. Maitinimo krūtimi periodu mama turi gerti skysčių tiek, kiek jai norisi. Žindymo

metu nerekomenduojama vartoti kavos, stiprios arbatžolių arbatos, kokakolos ir kitų produktų su kofeinu dėl kūdikiui centrinės nervų sistemos stimuliuojančio poveikio. Taip pat rekomenduojama nevartoti pramoniniu būdu pagamintų sulčių, o obuolių bei morkų sultis derėtų skiesti. Nereikėtų padauginti gyno pieno bei jo produktų suvartojimo dėl galimos alergijos. Todėl sena taisyklė „gerk pieną dėl pieno“ yra ginčytina. Pieno kiekio didėjimą ir tinkamą jo kiekį gali užtikrinti ne maistas, o psichologinis mamos ir kūdikio ryšys, artumas.

Mityba žindymo laikotarpiu turi būti įprasta, subalansuota ir sveika. Tačiau naudinga atkreipti dėmesį į keletą niuansų. Vertėtų nulupty vaisių ir daržovių odeles, vengti valgyti aštraus maisto, česnakų, daug riešutų, citrusinių vaisių, burokėlių, slyvų. Maisto produktai gali pakeisti motinos pieno skonį ir kvapą, į kuriuos mažylis gali sureaguoti. Rekomenduojama valgyti žuvį saikingai, ypač plėšriųjų žuvų mėsą, konservuotą žuvį. Riebi žuvis naudinga dėl jose esančių omega-3 riebalų rūgščių, kurios užtikrina kūdikio centrinės nervų sistemos brendimą, teigiamai veikia regos aštrumo formavimąsi.

Nuo seno nerekomenduojama vartoti vidurių pūtimą sukeliančių maisto produktų, kopūstų, pupų ir t.t. Tačiau vis daugiau autorių tikina, kad motinos žarnyne susikaupusios dujos į kraują nepatenka ir kūdikiui su pienu nepersiduoda. Tačiau kiekvienas mažylis gali skirtingai reaguoti į skirtingus maisto produktus. Todėl tinkamiausias patarimas – saikingas maisto produktų vartojimas. Žindanti motina savo mažyliui suteikia galimybę pajusti įvairesnį maisto produktų skonį. Tvirtinama, kad būtent dėl šios priežasties vaikai noriau valgo šeimos maistą, ragauja naujas maisto produktų rūšis ir yra mažiau išrankūs valgytojais.

Trumpos naujienos

Mankšta – kasdien



Moksleivių sąjunga (toliau – LMS) – Lietuvos moksleivių interesams atstovaujanti bei Lietuvos mokinių savivaldas vienijanti organizacija. Siekdama sukurti pilietišką, visapusišką moksleivių bendruomenę, ji inicijavo metinę programą „Emocija+“, skirtą moksleivių emocinės aplinkos mokyklose gerinimui.

„Opening doors 2017“ – stovykla, kurioje dalyvavo tautinių mažumų mokyklų mokiniai, moksleiviai iš pabėgėlių šeimų bei lietuvių ir estų moksleiviai.

Rugpjūčio 3 d. 8.30 val. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai mankštinosi drauge su stovyklautojais!

Rytinė mankšta yra tarsi natūralus žadintuvas. Atlikdami mankštą, organizmui siunčiame ženklą, kad metas nubusti ir tapti žvaliam. Dienos eigoje tai padeda organizmui lengviau reaguoti į fizinius ir psichinius dirgiklius. Rytinė mankšta taip pat išjudina visą medžiagų apykaitos sistemą ir padeda jai tapti greitesne ilgesnį laiką. Tai reiškia, kad per dieną sportuojančio žmogaus organizmas sudegina daugiau kalorijų nei nesportuojančio.

Mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad rytinė mankšta paruošia kūną būsimos

dienos iššūkiams ir kartu padeda tolygiai naudoti energiją per visą dieną. Po fizinės veiklos kūnas atrodo lengvas, apima gera nuotaika.

Fizinio aktyvumo skatinimo programa darbo vietoje

Modernioje visuomenėje vyraujanti fiziškai pasyvi gyvensena (sėdimas darbas, važinėjimas transportu, televizija, internetas, kompiuteris, įvairūs palengvinimai buityje) ir dėl to atsirandantys padariniai – grėsmingai didėjantis pacientų, turinčių antsvorio, sergančių 2 tipo cukriniu diabetu, kaulų-raumenų, išemine širdies ligomis, patyrusių miokardo infarktą ar insultą skaičius – gana akivaizdus.

Beveik pusė mūsų visuomenės yra dirbingo amžiaus dirbantieji, praleidžiantys savo darbo vietoje apie 8 valandas, t.y. apie 60 proc. aktyvaus dienos laiko. Dirbantieji yra gana lengvai pasiekiami, o darbo vietose galima turėti gana geras sąlygas vystyti fizinio aktyvumo programas. Rekomenduojamas 30 min. trukmės fizinis aktyvumas per dieną gali būti integruotas į darbo pertrauką, kelionę iš darbo, ar net į darbo procesą.

Todėl Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovo skatinami specialistai stengiasi būti fiziškai aktyvūs vykstant į darbą ar iš jo, mažinant lėtinių susirgimų riziką. Kolektyvo susitikimai vasaros laikotarpiu vyko neformalioje aplinkoje Klaipėdos universiteto botanikos sode. Specialistų komanda bendravo, dalijosi idėjomis bei aktyviai leido laiką.

Taip pat planuojama efektyviai ir ekonomiškai įgyvendinti mankštas darbo vietoje nuovargio prevencijai ir



darbingumo gerinimui. Fizinio aktyvumo veiklos teminėmis dienomis, mokymai ir skatinimai atlikti tempimo pratimus pertraukėlių metu, periodiškai pateikiant informaciją apie fizinį aktyvumą.

Stebėsenos specialistai išanalizuos fizinio aktyvumo skatinimo darbe programos efektyvumą bei sėkmę, ar buvo pasiekti iškelti tikslai ir uždaviniai, ar buvo patenkinti dalyvių lūkesčiai. Gauti rezultatai gali padėti taisant programos trūkumus arba kuriant naujas programas.

Kodėl naudinga rūpintis darbuotojų sveikatos stiprinimu?

- Sumažėjęs nedarbingumo lygis ir darbuotojų kaita;
- Sumažėjęs streso lygis darbe;
- Padidėjusi darbuotojų motyvacija;
- Pagerėję santykiai tarp vadovų ir darbuotojų.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai sukūrė vaizdo medžiagą „Mankšta darbo vietoje ir raumenų stiprinimo pratimai“, kurioje pristatomas pratimų kompleksas, padėsiantis sustiprinti visas raumenų grupes ne tik dirbantiems sėdimą darbą, bet ir tiems, kurių darbo vieta yra stovima, nuolat atliekami pasikartojantys judesiai, nepatogi darbo poza, jaučiama fizinė įtampa ir kt. Įmonėse buvo rengiami šios vaizdo medžiagos pristatymai, po kurių šie įrašai USB atmintukuose buvo paliekami įmonės vadovams. Mankštos vaizdo medžiagą galima rasti

www.sveikatosbiuras.lt

Renginiai

Sveikatinančių žinių derlius „Sveikos šeimos akademijoje“

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro „Sveikos šeimos akademijoje“ organizuojami užsiėmimai būsimiesiems tėvams ir šeimoms, auginančioms mažylis, specialios mankštos nėščiosioms ir mamoms, auginančioms mažylis.

Užsiėmimai yra nemokami, todėl tamsėjančiais rudens vakarais verta užsukti į šias veiklas ir pasisemti naudingų žinių ir įgūdžių derliaus.

Rugsėji dalyviai turės galimybę išklausti šešias vertingas paskaitas. Jų ciklas startuos **rugsėjo 5 d.** Paskaitų metu specialistai išsamiai paaiškins, kaip pasiruošti gimdymui, bus aptariama kūdikio priežiūra pirmaisiais mėnesiais.

Norime priminti, kad nevalia pamiršti burnos higienos, todėl šios paskaitos metu tėveliai bus supažindinti su nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra. Itin svarbi ne

tik mažylis būsena, o ir tėvėlių sveikata bei tarpusavio santykiai pasikeitus šeimos vertybėms. Daug naudingos informacijos apie pogimdyminę depresiją ir jaunos šeimos psichologiją išgirsite susitikime su psichologu.

Paskaitas tėveliai nesunkiai gali sudeginti su darbu, nes visų užsiėmimų pradžia – 17.15 val.

Mamos, auginančios mažylis, ir nėščiosios yra kviečiamos į joms skirtas mankštas, kurių metu bus stiprinamas kūnas ir ryšys su vaiku. Nemokamų mankštų ciklai vyks antradieniais 10 val.



(mankšta su kūdikiu) ir 11 val. (nėščiąjų mankšta). Paskubėkite užsiregistruoti į užsiėmimus, nes vietų skaičius ribojamas.

Į „Sveikos šeimos akademijos“
UŽSIĖMIMUS BŪTINA REGISTRUOTIS

tel. (8 46) 31 15 51, mob. 8 640 93 340, el. pašto iveta@sveikatosbiuras.lt. Susitikimai vyks Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose, trečiajame pastato aukšte (Taikos pr. 76, buvusi Vaikų poliklinika).

Paskaitų temos:

1. „Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija“ (rugsėjo 5 d. 17:15 val., lektorius M. Radušis).

2. „Gimdymas“ (rugsėjo 12 d. 17:15 val., lektorė S. Kaunienė).

3. „Naujagimio ir kūdikio priežiūra“ I dalis (rugsėjo 14 d. 17:15 val., lektorė V. Dajorienė).

4. „Nėščiąjų ir vaikų dantų priežiūra“ (rugsėjo 18 d. 17:15 val., lektorė E. Pudžemienė).

5. „Viskas apie kūdikių alergijas ir skiepus“ (rugsėjo 21 d. 17:15 val., lektorė I. Būtienė).

6. „Naujagimio ir kūdikio priežiūra“ II dalis (rugsėjo 28 d. 17:15 val., lektorė B. Jarašūnė).

Kviečiame į šiaurietiškojo ėjimo mokymus!

Mokymų dalyviai bus supažindinti su baziniais šiaurietiškojo ėjimo žingsniais bei pratimais, atliekamais naudojant šiaurietiškojo ėjimo lazdas. Vieno mokymo trukmė – 1 val.

Rugsėjo mėn. užsiėmimų laikai:

• Rugsėjo 4, 18 d. 17:15 val. (pirmadieniais) prie Vasaros estrados.

• Rugsėjo 14, 21 d. 17:15 val. (ketvirtadieniais) Prano Mašoto progimnazijos stadione.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

Tel. (8 46) 31 07 51; mob. 8 615 12 609 arba el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt; alina@sveikatosbiuras.lt
IKI SUSITIKIMO!

Senjorų išvyka į Botanikos sodą!

Maloniai kviečiame visus uostamiesčio senjorus ir svečius prisijungti prie senjorų vaikščiojimo grupių ir aktyviai praleisti laiką gryname ore Klaipėdos universiteto botanikos sode! Dalyvių laukia mankšta ir paskaita mitybos tema.

Užsiėmimų laikas:

• 8, 22 d. 11 val. pasivaikščiojimas kartu su kitais užsiėmimais trunka apie 1,5 h. Taip pat rekomenduojama su savimi turėti geriamojo vandens ir sveikų užkandžių, jeigu norisi.

Organizatoriai turi teisę suplanuotus užsiėmimus atšaukti dėl nenumatytų aplinkybių, pavyzdžiui, prastų oro sąlygų, todėl **BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA.**

BŪKIME AKTYVŪSI!

Mob. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt

Klaipėdiečiams – gausus nemokamų užsiėmimų derlius

Pasibaigus vasarai pats metas po atostogų daugiau pajudėti ir pasitikti rudens sezoną su gera nuotaika bei energija. Tam nebūtina paploninti piniginių, nes sudarėme jau tradicija tapusį nemokamų veiklų kalendorių „Ir kūnui, ir sielai“.

Visą rugsėjį kviečiame klaipėdiečius bei miesto svečius jungtis prie šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimų bei šiaurietiškojo ėjimo žygio (apie 12 km), aikido užsiėmimų vaikams ir suaugusiems, įvairių mankštų senjorams, nėščiosioms bei širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų programos dalyviams, kalanetikos ir zumbos užsiėmimų, įvairių šokių pamokų darbingo amžiaus žmonėms bei kitų užsiėmimų.

Daugiau informacijos ir išsamų tvarkaraštį galima rasite

www.sveikatosbiuras.lt bei „Facebook“ paskyroje „Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras“.

Į **VISUS NEMOKAMUS UŽSIĖMIMUS BŪTINA REGISTRUOTIS IŠ ANKSTO** kalendoriuje nurodytais kontaktais.

PERŽIŪRĖTI NEMOKAMŲ VEIKLŲ KALENDORIŲ

<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/pradzia/klaipedieciams-gausus-nemokamu-uzsiemimu-derlius-16073.html>

Kontaktai

<http://www.sveikatosbiuras.lt>

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 23 47 96. Faks. (8 46) 23 47 96.

El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

f https://www.facebook.com/biuras

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

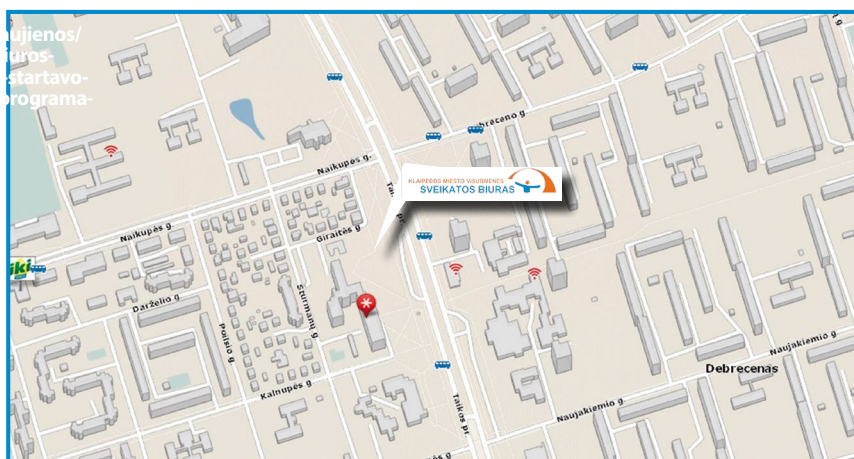
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. **visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt**

NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras.

Dizainerė – Lina Paulauskienė.



DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–15.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.