



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 10 (2017 m. gruodis, 2018 m. sausis)

NAUJIENLAIŠKIS



Aktualijos

Vis žvarbesnis oras verčia labiau rūpintis savimi. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro (Klaipėdos m. VSB) kolektyvas dalijasi naudingais patarimais, kaip nesušalti ir likti sveikiems, pasakoja apie neseniai įgyvendintas sveikatinimo akcijas ir iniciatyvas bei kviečia prisijungti prie planuojamų renginių. Įsiliekite į veiklas, žadančias gerą sveikatą, puikią nuotaiką ir nesenkančią energiją, pasinaudokite vertingais uostamiesčio visuomenės sveikatos specialistų patarimais, ir jokie šalčiai bei jų atnešamos ligos nebus baisūs!

Apdovanoti iniciatyviausi savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos metų specialistai

Siekiant paminėti visuomenės sveikatos specialistų darbo svarbą ir reikšmę, Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija jau antrus metus iš eilės organizavo metų visuomenės sveikatos specialisto rinkimus. Šiemet iškilmingiems apdovanojimams pasirinktas uostamiesčio. Po apdovanojimų sekė seminaras „Šiuolaikiniai iššūkiai visuomenės sveikatai“, skirtas atkreipti dėmesį į pagrindines problemas ir iššūkius, su kuriais tenka susidurti visuomenės sveikatos specialistams, ir inspiruoti diskusiją, kuri suteikė naudingų įžvalgų planuojant

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

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

tolimesnius visuomenės sveikatos stiprinimo darbus.

Kaip teigia Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorė Jūratė

Grubliauskienė, tokio tipo renginiai yra labai svarbūs, nes tai yra ne tik galimybė padėkoti specialistams už jų pastangas bei iniciatyvas darbe, bet ir puikus





būdas atkreipti visuomenės dėmesį į visuomenės sveikatos specialisto darbą, kuris, be jokios abejonės, yra labai reikalingas ir svarbus.

Apdovanojimus gavę specialistai neslėpė džiaugsmo ir teigė, kad tokie renginiai svarbūs ir motyvacine prasme – stengtis dar labiau, įkvėpti aplinkinius, neprarasti entuziazmo ir ryžto skleidžiant žinias apie tai, kas iš tiesų svarbu – kiekvieno mūsų sveikatą. Apdovanojimų metu įteiktos 38 nominacijos.

Džiaugiamės ir dar kartą sveikiname Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2017 metų iniciatyviausią visuomenės sveikatos stiprinimo specialistę RŪTĄ SYMENAITĘ – už naujų idėjų generavimą visuomenės sveikatos stiprinimo srityje, naujų veiklų kūrimą, drąsą eksperimentuojant, rūpinimąsi ne tik bendruomenės sveikata, bet ir dėmesio skyrimą kolektyvui, inovatyvų požiūrį į visuomenės sveikatą.

Startavo pagalbos linija „Sidabrinė linija“ garbaus amžiaus žmonėms!

„Sidabrinė linija“ – tai nemokama emocinės paramos, draugystės ir bendravimo telefonu paslauga vienišiams, atskirtį ir izoliaciją išgyvenantiems garbaus amžiaus žmonėms, padedanti išgyventi psichologinius sunkumus, susirasti telefoninį draugą, kuris reguliariai paskambins pasidomėti, kaip sekasi, paklausti, kaip žmogus jaučiasi, pasiūlyti pagalbos. Ši iniciatyva siekia išaugti į nacionalinę pagalbos liniją garbaus amžiaus žmonėms, kuri 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę teiktų pagalbą ir informaciją, pagal poreikį nukreiptų į kitas specializuotą pagalbą teikiančias organizacijas ir, svarbiausia, padėtų užmegzti gyvą kontaktą su žmogumi, kuriam galima bet kada paskambinti ir tiesiog pasišnekučiuoti.

DAUGIAU INFORMACIJOS APIE PROJEKTĄ RASITE ČIA: <http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/pradzia/sidabrine-linija-draugystes-bendravimo-telefonu-ir-pagalbos-linija-garbaus-amziaus-zmonems-16142.html>



SIDABRINĖ LINIJA

VIENINTELĖ LIETUVOJE DRAUGYSTĖS, BENDRAVIMO TELEFONU IR PAGALBOS LINIJA GARBAUS AMŽIAUS ŽMONĖMS

Jūs mėgstate kalbėtis, bet neturite kam pasakyti „labas rytas“ ar palinkėti labos nakties? Neturite su kuo pasidalinti dienos džiaugsmais ar rūpesčiais? Turite neišspręstų klausimų, bet nėra su kuo pasitarti?

**SKAMBINKITE MUMS
NEMOKAMU TELEFONU
8 800 800 20!**

Padėsime Jums atrasti žmogų, kuriam rūpi, kaip jaučiatės šiandien! Juk šiltas, nuoširdus žmogaus balsas yra tai, ko laukiame ir ką branginame kiekvienas. Gal tai bus naujos draugystės pradžia?



**KIEKVIENAM
PO ŽODĮ!**



Interaktyvios diskusijos su žinomais visuomenės veikėjais ugdymo įstaigose – puikus būdas kalbėti apie svarbius dalykus įdomiai!



Kaip žinia, 2017-ieji metai Klaipėdoje paskelbti kultūros metais. Daugelis įstaigų, siekdamos prisidėti prie šių metų paminėjimo, organizuoja įvairius renginius, skatinančius pažvelgti į kultūrą naujai - kaip į daugiasluksnį darinį, kurį galima analizuoti įvairiais rakursais.

Klaipėdos miesto VSB taip pat prisidėjo prie Kultūros metų paminėjimo organizuodamas įvairius renginius skirtingoms tikslinėms grupėms, susijusius su sveikatos kultūra, šviesdamas visuomenę sveikatos kultūros klausimais, neaplenkiant jaunimo.

Kalbant apie pastarąją tikslinę grupę, šiemet organizuotos interaktyvios diskusijos jaunimui su žinomais visuomenės veikėjais. Uostamiesčio mokyklose lankėsi įvairių sričių atstovai, kurie, remdamiesi savo gyvenimiška patirtimi, diskutavo su jaunuoliais apie



tokius dalykus, kaip meilė sau, tikslų siekimo svarba, pasitikėjimas savimi ir t.t. Žinomi pramogų pasaulio atstovai „Radistai“ dalinosi savo sėkmės istorija, akcentavo mokymosi, pasitikėjimo savimi, savo tikslų siekimo svarbą. Tinklaraštininkė ir iniciatyvos „Dydis nesvarbu“ įkūrėja Giedrė Valavičiūtė su moksleiviais



diskutavo apie tai, kaip pamilti ir priimti save. Žinoma aktorė Eglė Jackaitė dalinosi įžvalgomis apie tai, kaip svarbu tikėti savimi, mylėti ir gerbti aplinkinius, kaip susidoroti su stresu, viešojo kalbėjimo baime.

Organizatoriai džiaugiasi sėkmingai įgyvendintais renginiais, temų įvairove, inspiravusia įdomias diskusijas, kas leidžia manyti, jog susitikimai buvo išties naudingi ir suteikė motyvacijos drąsiai siekti išsikeltų tikslų ir priimti save su visais trūkumais ir privalumais.

Mokėsi ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros specialistai

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai lapkričio 28 ir 29 dienomis organizavo teorinius ir praktinius mokymus, skirtus ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros specialistams. Jiems buvo suteikta galimybė susipažinti su šiaurietiškojo ėjimo lazdų pritaikymo ug-

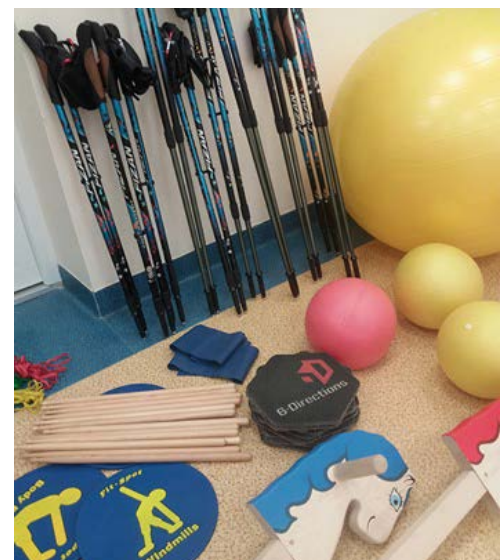


dymo procese galimybės atliekant nesudėtingas mankštas, žaidžiant smagius žaidimus. Pagal korekcijos programą specialistai daugiau sužinojo apie pratimus ant spygliuotų, nestabilių ir refleksus veikiančių plokštumų. Naudojant nestabilias plokštumas, galima koreguoti laikyseną, įvairiose padėtyse stiprinti arba išoriškai stimuliuoti nusilpusius raumenis. Taikant šią metodiką labai pagerėja blauzdų ir pėdų raumenų funkcija, geriau koordinuojami judesiai.

Plokščiapėdystės profilaktikai tinka visos pėdų dirginančios priemonės. Kadangi pėdų raumenys, reaguodami į dirgiklius, traukiasi, automatiškai formuojamas taisyklingai išgaubtas pėdos skliautas.

Mokymų metu vyko mankštos „Stebuklingos skarelės“ pristatymas. Skarelės naudojamos žaidimams, bendrojo lavinimo pratimams. Puikiai tinka atliekant atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus.

Smulkiosios motorikos lavinimui tinka mankšta su būgnų lazdelėmis. Vaikai, kuriems ankstyvajame amžiuje sudarytos sąlygos mankštinti pirštus, greičiau pradeda taisyklingai kalbėti, geriau artikuliuoja garsus. Galvos smegenų centrai, reguliuojantys kalbą, ir centrai, reguliuojantys rankų pirštų judesius, yra visai





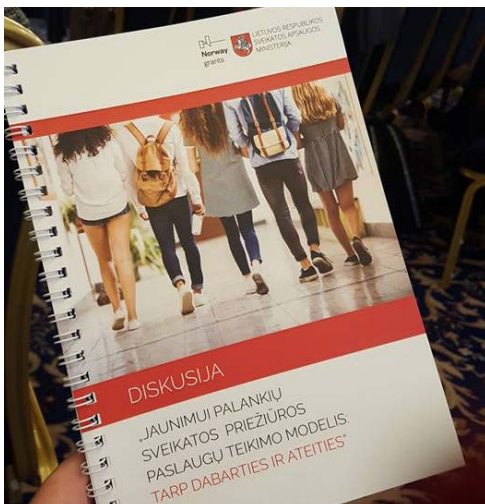
šalia ir daro įtaką vieni kitiems. Kai tobulėja rankų judesiai, vaikas vystosi visapusiškai.

Taip pat buvo išdalinta dalijamoji medžiaga, lankstinukai, plakatai, kuriuos ikimokyklinio ugdymo visuomenės sveikatos specialistai galės pristatyti ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenėi.

Įvyko diskusija „Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelis: tarp dabarties ir ateities“



Lapkričio 30 d. Vilniuje įvyko diskusija „Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų teikimo modelis: tarp dabarties ir ateities“. Šių paslaugų teikimo koordinatoriai iš 12-os savivaldybių pasidalino savo patirtimi, išsūkiiais ir ateities planais jaunimo sveikatos gerinimo srityje. Taip pat didelis dėmesys skirtas diskusijai, kurios metu įvairių sričių specialistai galėjo užduoti klausimus koordinatoriams ir gauti atsakymus į rūpimus klausimus.



Sveikata

Kad čiuožimas virstų malonumu!

Stebėdami ledu skriejančius dailiojo čiuožimo meistrus, ne vienas mūsų svajoja bent minutei atsидurti jų kailyje. Ledo slidumą ir savo sugebėjimus galite išbandyti Klaipėdos Akropolio ledo arenoje.

Čiuožinėjimo nauda:

Jūs naudojate daugybę mažyčių raumenų, kurių nemankštinate, net jei kas dieną keliaujate į sporto klubą. Ypač intensyviai čiuožiant dirba klubai, keliai ir kulkšnys. Tokia veikla gerina koordinaciją ir lavina pusiausvyrą. Čiuožiant puikiai treniruojami kvėpavimo organai, didėja gyvybinis plaučių tūris. Taip pat stiprėja jungiamasis raumenų audinys ir formuojasi taisyklinga laikysena. Kaip ir kita fizinė veikla, čiuožimas prisideda prie nervų sistemos stabilumo.

Naudingi patarimai:

Specialistai norintiems dažniau užsiiminti čiuožimu laisvalaikiu siūlo įsigyti savo pačiūžas. Jos geriau pritaikys prie jūsų pėdų nei skolintos. Šalmas taip pat praverstų. Ypač jei ant ledo lipate pirmą kartą.

Čiuoždami dėvėkite plonas vilnones arba specialias sportines kojines. Niekuomet nesimaukite dvigubų įprastų kojinių.

Suriškite pačiūžų raištelius tvirtai ir atsistokite. Jūsų kulnas turi būti pačiūžos gale, o jūsų didysis kojos pirštas neturėtų liesti pačiūžos priekio. Kulnas ir kulkšnis turi jaustis tvirtai apspausti, bet ne pernelyg suveržti.

Kaip susidraugauti su ledu, kad pirmieji žingsniai neatneštų traumų?

- Nebandykite „triuškų“, kurie ne jūsų lygiui arba pavojingi.
- Laikykitės čiuožyklos taisyklių.
- Nečiuožkite, jei sergate ar esate pavargę.

Prieš audamiesi pačiūžas pirmiausia pavažinėkite su riedučiais. Kas puikiai išsilaiko su ratukinėmis pačiūžomis ant žemės, laisvai jausis ir ant ledo.

Grūdinintis tikrai verta!

Kas vyksta organizme, kai ant kūno išliejame kibirą ledinio vandens arba bent įkišame kojas į upės vandenį? Ir kodėl tai verta daryti?

Apsaugo nuo peršalimo ligų ir infekcijų. Įlipus į šaltą vandenį ar juo apsipylus atsiranda didesnis odos šildymo poreikis, todėl pagerėja aprūpinimas krauju, organų ir audinių aprūpinimas deguonimi bei kitomis būtinomis medžiagomis, yra stimuliuojama visa širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Mat pripratęs prie šalčio organizmas sugeba greičiau sušilti, o kai oda geriau aprūpinama krauju, lengviau išvengiama peršalimo ligų ir nušalimų, organizmas tampa atsparesnis ne tik ligoms, bet ir stresui.

Vanduo veikia stipriausiai

Grūdinimasis vandeniu veikia stipriau negu oro vonios. Tad grūdinintis vandeniu pradėkite po truputį.

- Švelniausia procedūra – apsitrynimas. Sudrėkinkite rankšluostį kambario temperatūros vandeniu ir patrinkite kaklą, rankas, krūtinę, nugarą. Paskui – pilvą, juosmenį, kojas. Tada tas vietas sausiai nusišluostykite ir stipriai (net iki raudonumo) ištrinkite sausu rankšluosčiu. Kai įprastite prie šios procedūros, pereikite prie sudėtingesnių.

- Maudynes laikite šaltu dušu. Pradėti grūdinintis galima maudantis po dušu. Nusiprauskite šiltu vandeniu, paskui po truputį atsukite vis šaltesnį vandenį iki visai šalto ir pabūkite po juo bent minutę.

- Pakiškite kojas po šaltu vandeniu. Tai paprasta, bet labai efektyvi procedūra. Kojos itin jautrios šalčiui, todėl šią procedūrą reikia daryti laipsniškai ir nuosekliai. Iš pradžių patartina kojas apsipilti vėsiu vandeniu kasdien vakare, o po savaitės taip grūdininkite du kartus per dieną: ryte ir vakare. Jei procedūrą kartosite kasdien, šalčio teikiamą naudą pajusite jau po dviejų savaitių.

- Atšals rankos, nurims protas. Grūdinintis galima pradėti ir apsilpant rankas šaltu vandeniu. Į vandenį panardinkite arba juo apliekite ranką nuo alkūnės iki pirštų galiukų. Tai ir puikus būdas atsikratyti nerimo bei susierzinimo.

- Apsipylimas grūdina ir masažuoja. Apsipylimas iki pusės arba viso kūno apipylimas ne tik grūdina organizmą, bet ir



veikia kaip masažas. Mat odos paviršių dirgina vandens srovelės. Ypač smagi ši procedūra pirtyje. Tačiau galima apsi-pilti ir ežero ar upės vandeniu, vonioje. Pirmą kartą bandant šią procedūrą vandenys temperatūra turi būti ne žemesnė kaip 30 laipsnių. Vėliau ją po truputį mažinkite. Svarbu vandenį pilti pamažu, kad jis aplietų visas kūno vietas. Po apsipylimo kūną energingai ištrinkite rankšluosčiu ar pasimankštinkite, kad greičiau sušiltumėte.



Jūros terapija

Maudytis jūroje, klausytis jos ošimo, vaikštinėti pakrante labai smagu. Tai puikus poilsis ir pavargusiam kūnui, ir protui. Be to, maudynės jūroje bene labiausiai grūdina organizmą.

- Šaltesnis vanduo, didesnė nauda. Jūros vanduo dažniausiai būna gerokai šaltesnis už ežero, tvenkinio ar to, kuriuo grūdinamės vonioje. Todėl ir efekta didesnis.

- Masažuoja raumenis ir padus. Jūros vanduo ne tik puikiai grūdina, bet ir masažuoja. Bangos masažuoja odą ir raumenis, o smėlis ir akmenukai – kojų padus.

- Gaivaus oro gurkšnis. Pajūrio oras taip pat stiprina imunitetą ir grūdina. Tai puiki profilaktinė priemonė prieš dažnas slogas, tonzilitus, bronchitus, alergines ligas. Pajūrio oras labai gerai veikia kvėpavimo takų gleivines, nes jodo jonai ir druskų garai valo ir minkština kvėpavimo takus.

Taisyklės, kurių nevalia pamiršti

Neužtenka porą kartų įbristi į upę ar apsipilti lediniu vandeniu ir tikėtis, kad visus metus nekibs ligos. Grūdintis reikia nuolat. Mat mėnesį neatliekant procedūrų organizmas vėl praranda atsparumą šalčiui. Ir nepamirškite kelių taisyklių, nes kartais, stengiantis apsi-saugoti nuo ligų, galima jų dar daugiau

prisišaukti.

- Procedūras rinkitės atsargiai. Ypač to neturėtų pamiršti vyresnio amžiaus žmonės. Mat bėgant metams organizmui sunkiau adaptuotis po šalčio procedūrų, reikia daugiau laiko grįžti į įprastą ritmą. Tad vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojamos oro vonios, mankšta lauke ir kūno trynimas drėgnu rankšluosčiu, kojų ar rankų apsipylimas vėsiu, bet ne lediniu vandeniu.

- Jeigu susirgote, grūdinimasi atidėkite. Pradėti grūdintis galima bet kada, svarbu, kad tuo metu žmogus būtų sveikas. Jeigu jums peršti gerklę, užgulsi nosis, sloguojate ar skauda galvą, neikiškite į šaltą vandenį net mažojo kojos pirštelio. Mat apsipylus lediniu vandeniu ar pabraidžiojus po rasą gali prikibti plaučių uždegimas.

- Dažnai sergantiems grūdinintis nelengva. Dažnai sergantiems, fiziškai silpniems žmonėms grūdinintis reikia labai atsargiai. Būtina stebėti organizmo siunčiamus signalus ir atsakomąsias reakcijas į šaltį. O po procedūros pagulėti šiltai apsiklojus. Be to, prieš pradėdant grūdinintis reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

- Nekankinkite savęs. Jeigu jaučiate, kad sustirote ir jums nemalonu, – būtinai baikite procedūrą. Truputį pasimankštinkite ir išsitrinkite rankšluosčiu, kad kūnas greičiau sušiltų.

- Grūdinimasis turi teikti malonumą! Po procedūros turite pajusti jėgų atplūdį, džiuogesį. Jei pagerėja apetitas ir miegas, jaučiatės puikiai, – viską darote teisingai. Tačiau jeigu jaučiate diskomfortą, geriau rinkitės švelnesnes procedūras arba jų visai atsisakykite.

- Nepersistenkite. Kuo šaltesnis vanduo, tuo trumpesnė turi būti procedūra. Kiekvieną seansą užbaikite energingai kūną trindami rankšluosčiu. Jeigu grūdinatės vonioje, labai svarbu, kad patalpoje būtų pakankamai šilta ir nebūtų skersvėjo.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai **skelbia KONKURSA.**

Laimėjusieji turės galimybę apsilankyti II Melnragėje įsikūrusioje „PAJŪRIO PIRTYJE“, Klaipėdos miesto Akropolio ledo arenos DISKOTEKOJE. Konkurso sąlygos skelbiamos Visuomenės sveikatos biuro facebook paskyroje.

Konkursas vyks iki gruodžio 14 d.

Žiemos traumas

Prasidėjus šaltajam metų sezonui, prasidės ne tik žiemos džiaugsmas, bet ir pavojai. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, daugelyje pasaulio šalių traumas ir apsinuodijimai – dažna sveikatos sutrikimų bei mirčių priežastis. Europos Sąjungos (ES) šalyse namuose ir laisvalaikio per metus gyventojai patiria apie 20 mln. traumų, iš kurių 83 tūkst. yra mirtinos.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai įspėja būti itin atsargiems ir saugotis dėl slidžių kelių dangų patiriamų traumų. Slidžios gatvės, ypač paspaudus pirmam šaltukui ir kelio dangą padengus sniego ar ledo sluoksniui, yra viena dažniausių pėsčiųjų traumų priežasčių. Nors judriausi yra vaikai, didžiausią riziką susižeisti turi vyresnio amžiaus žmonės. Taip nutinka todėl, kad vyresni žmonės dažniau griūva dėl sutrikusios galvos smegenų kraujotakos ar koordinacijos. Taip pat senyvo amžiaus žmonių kaulai yra retesni ir trapesni, todėl griuvimas dažniausiai jiems baigiasi trauma.

Dažniausiai pasitaikančios traumas pagal kūno vietą:

Kelio 22 %
Pėdos 13 %
Nugaros sužeidimai 10 %
Kulkšnies 8 %
Peties 6 %
Klubo 6 %
Achilo sausgyslės pažeidimai: vyrams 6 % moterims 0,5 %

Skausmas yra dažnas simptomas, kuris paprastai lydi įvairias traumas. Taip pat dažnai sumušta, pažeista vieta ištinsta, atsiranda mėlynės. Galimi ir judesio apribojimai, matomos sąnario, kaulo deformacijos. Geriausia kreiptis į medikus, sužinoti tikslią diagnozę bei gauti reikalingą pagalbą, bet jei trauma nėra labai rimta, žinodami, kaip teisingai elgtis, galime ir patys sau nemažai padėti.

Namuose per pirmas 48 valandas reikia vadovautis RICE (liet. RŠKE) protokolu:

- R (angl. Rest), ramybė – nutraukti bet kokią veiklą, keliančią skausmą.



• I (angl. Ice), šaldymas – pažeistą vietą reikia šaldyti 15–20 min. 4–6 kartus per dieną, tinka vanduo su ledukais, specialių šaldančių priemonių galite įsigyti vaistinėje.

• C (angl. Compression), kompresija – patinimui sumažinti padeda pažeistos vietos kompresija, tinka elastinis bintas.

• E (angl. Elevation), elevacija ar pakėlimas – pažeistą galūnę kiek įmanoma laikyti pakelta, kad sumažėtų patinimas.

Kaip išvengti traumų?

Siekiant išvengti traumų patiems reikia rūpintis savo saugumu. Tereikia žinoti kelias paprastas, bet labai veiksmingas priemones:

• Svarbu pasirinkti tinkamą avalynę su tvirtai sukimbančiu protektoriumi ir neaukštu kulnu.

• Stenkitės neskubėti vaikščioti, geriau išeiti iš namų kiek anksčiau, bet kelionės tikslą pasiekti saugiau.

• Pasistenkite koją statyti pilna pėda. Eikite lengvai palinkę į priekį – tai padės apsaugoti galvą paslydus. Patartina slidžiu paviršiumi čiuožti.

• Esant slidžiai kelio dangai neneškite sunkių nešulių, nes taip kūnui sunkiau išlaikyti pusiausvyrą. Laisvos rankos padeda balansuoti, todėl rekomenduojama naudoti kuprinę.

• Saulėtą dieną nešiokite saulės akinius. Jie padeda geriau matyti slidžius paviršius ir taip išvengti slydimo ir kritimo.

• Venkite alkoholio. Šaltyje būti nebelaiviam pavojinga – sunkiai išlaikoma koordinacija, prarandamas jautrumas šalčiui ir nejauciama dėl jo atsiradusio skausmo.

• Įlėję į pastatą nusikratykite sniegą nuo drabužių ir batų bei nepamirškite, kad grindys gali būti šlapios, todėl eikite atsargiai.

• Visada būkite pasiruošę galimam kritimui. Patariama einant slidžia gatve nebijoti griūti. Atsipalaidavus raumenys nebus įtempti, ir kritimo smūgis bus švelnesnis.

Gera žinia ta, kad didelės dalies traumų ir sužalojimų galime išvengti.

Galime sumažinti tikimybę tokių žiemai būdingų traumų, kaip kaulų lūžiai, ir skirdami daugiau dėmesio fizinei veiklai bei sveikai mitybai.

Fiziniai pratimai, mankšta ir judėjimas didina kaulų masę, stiprina kaulus. Re-

komenduojamos tokios fizinio aktyvumo rūšys, kaip vaikščiojimas, bėgiojimas, šokiai, plaukimas, važiavimas dviračiu, tenisas, slidinėjimas ir pan. Laikyseną ir pusiausvyrą gerina ir kaulų sistemą stiprina jogos, tempimo, pilateso, kalanetikos, jėgos pratimai. Gerėjant koordinacijai ir fizinei ištvermei, sumažėja traumų tikimybė.

Saugokime save ir būkime sveiki!

Šventėms artėjant



Kalbant apie šventinį stalą, sunku nepaminėti persivalgymo. Persivalgymo jausmą yra patyręs kiekvienas. Nors maistas teikia energijos, tačiau persivalgę jaučiamės priešingai, pavargę ir apsunkę. Kiekvienas persivalgymas yra didžiulis iššūkis mūsų virškinimo sistemai, ir tai alina mūsų organizmą. Nieko nuostabaus, kai po šventinio apsivalgymo dažnas nori išsivalyti organizmą. Tačiau būtina suprasti, jog staigūs mitybos pokyčiai taip pat yra stresas organizmui, ypač virškinimo sistemai, mūsų mikrobiotai, gerųjų bakterijų balansui žarnyne. Pasigirsta nuomonių, jog prieš šventinį laikotarpį naudinga išvalyti virškinimo sistemą, laikytis dietos. Tačiau vardan ko? Kad daugiau baltos mišrainės tilptų? O po švenčių vėl badauti? Toks veiksmų planas tik dar labiau nualina mūsų organizmą, eikvoja naudingas maisto medžiagas, vitaminus, mineralus ir pan.

Prieš šventinį laikotarpį derėtų valgyti kaip įprastai. Jei švenčių metu suvalgėte per didelį maisto kiekį, tai po švenčių galima valgyti daugiau daržovių, sėlenų, gerti daugiau vandens ir taip padėti žarnynui išsivalyti.

Būtina paminėti, jog yra žmonių, kurie per šventes nepersivalgo. Jie puikiai jaučia savo sotumo signalus ir jų paiso. Deja, daugelis žmonių ignoruoja siunčiamus sotumo signalus ir kemša

toliau. Priežasčių, kodėl persivalgoma, yra labai daug. Tai gali vykti ir dėl emocijų valdymo maistu, dėl įpročio ir t.t. Valgymo meno išmokstame iš tėvų, artimos aplinkos. Gana reta, kai šeimoje valgoma kartu be trukdžių, TV, Facebook'o. Būtent pašaliniai trukdžiai nukreipia mūsų dėmesį nuo maisto, ir tampa sunku įvertinti suvalgomo maisto kiekį. O konkrečiau kalbant, mes net nepastebime maisto. Automatiškai pasmeigiame šakute ir dedame į burną. Akys nepamato, nosis neužuodžia maisto. Šis automatinis valgymo mechanizmas sukuria visas sąlygas nuolatiniam per didelio maisto kiekio suvartojimui. Tačiau tinkamo valgymo meno galime išmokyti. Tam reikia praktikos ir, žinoma, tikslo tą daryti.

Verta paminėti, jog per šventes ant stalo dažnoje šeimoje būna per daug patiekalų. O norisi išragauti visus. Ne 12, o 24 patiekalų ragavimas gali sukelti ūminį persivalgymą. Ūminis persivalgymas stipriai apsunkina virškinamojo trakto organų veiklą. Kuo daugiau suvalgome, tuo daugiau reikia fermentų dideliame maisto kiekiui suvirškinti. Valgant nerekomenduojama užgerti dideliu kiekiu skysčio, nes pripildę skrandį virškinimą tik apsunkinsime.

Po persivalgymo nerekomenduojama užsiimti aktyvia fizine veikla, derėtų ramiai pasivaikščioti ar pagulėti, ypač jei jaučiamas pykinimas, spazmai ar skausmas pilvo plote.

Prisiragavę sočių patiekalų, tokių kaip kalakutienos ar žuvies kepsnys, silkės patiekalai ir pan., bent 2,5 val. nederėtų valgyti vaisių, deserto, kitaip gali atsirasti nemalonus jausmas skrandyje, pilvo pūtimas.

Po gausių vaisių nerekomenduojama gerti kavos, ypač su pienu, ar alkoholio. Tai gali sukelti dispepsijos, nevirškinimo požymius.

Naudingų patiekalų mūsų organizmui ant stalo per šventes tikrai būna. Kalakutiena yra visaverčių baltymų ir aminorūgščių šaltinis. Tai yra liesa mėsa, kuri virškinama lengviau ir rečiau sukelia alergines reakcijas. Kalakutienoje gausu seleno ir cinko, tai puikūs antioksidantai. PSO rekomenduoja per dieną suvalgyti ne daugiau nei 80 g mėsos, tačiau apskritai nereikėtų mėsos valgyti kiekvieną dieną. Todėl per šventes šeimai viso kalakuto vienu prisėdimu nederėtų įveikti,



juolab kad ant stalo būna įvairiausių kitų patiekalų, kurių norime paragauti. Termiškai apdorotą mėsą žarnynas virškina lengviau ir maistines medžiagas pasisavina geriau, todėl reikėtų kalakutą iškepti tinkamai, be kraujo pėdsakų. Taip pat tokiu būdu apsisaugosime nuo kenksmingų mikroorganizmų, kurie sukelia infekcijas. Žinoma, kalakuto nereikia apskrudinti. Nepatariama valgyti kalakuto odelės, juolab jei ji apskrudusi, nes gausime ne tik blogųjų riebalų, bet ir kancerogeninių medžiagų.

Liesos žuvis (lydekos, plekšnės, menkės, šamai) yra lengviau virškinamos, tačiau riebiose žuvyse yra daugiau omega 3 RR. Per šventes galima valgyti įvairių žuvį, nes atlikti faktinės mitybos tyrimai rodo, kad gyventojai apskritai retai valgo žuvį. Svarbu žuvis tinkamai išdarinėti ir apdoroti. Perkant gyvą žuvį svarbu išsirinkti šviežią, be nemalonaus kvapo. Šviežių žuvų akys būna išsipūtusios, ragena skaidri. Šviežių žuvų raumenys turi būti standūs, elastingi, paspaudus pirštu, duobutė nedelsiant išsilygina (lieka tik tuomet, kai žuvis sena).

Nešviežia, pradedanti gesti žuvis skleidžia būdingą amoniako kvapą. Tokių žuvų oda matinė, žvynai pilkšvi, savaimė iškrentantys, žiaunos murzinai žalios spalvos, gali atsirasti puvimo kvapas. Žuvis su įkritusiomis ir drumzlinomis akimis, išsipūtusiu ar suplėšytu pilvu maistui netinka.

Šviežių atšaldytų žuvų oda turi būti blizganti ir stangri, gleivės skaidrios, pelekai ir uodega neapdžiūvę ir nesusiklijavę, žiaunos – nuo šviesiai iki tamsiai raudonos spalvos.

Konkursas 5-tų klasių komandoms „Sveikatos žinovai“

2017 m. gruodžio 5 d. Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, siekdamas suteikti žinių apie sveiką gyvenseną ir sveikatos raštingumą, organizuoja konkursą „Sveikatos kultūros žinovai“, kurio metu dalyviai varžysis intelektualiam komandiniame žaidime – protmūšyje apie sveikatą. Konkurse gali dalyvauti 5-tų klasių komandos.

„Sveikuolių sveikuoliai“ I etapas



Klaipėdos mieste lapkričio mėn. vyko mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurso „Sveikuolių sveikuoliai“ I etapas. Šio konkurso tikslas – ugdyti vaikų ir mokinių gebėjimus saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą, skatinti mokinių, mokytojų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų bendradarbiavimą, vertinti savo ir kitų galimą potencialą dirbant komandoje.

Šiame konkurse dalyvavo komandos iš mokyklų bei vaikų darželių, kurias sudarė 5 mokiniai bei vienas pedagogas ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistas. Komandos konkurse pristatė savo namų darbus, t.y. parašytą laišką draugui sveikatos tema, atliko sveikos gyvensenos užduotis, žalingų įpročių prevencines veiklas, užduotis apie žmogaus saugą bei judėjimą. Užduotis atliko ir pedagogai bei visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.

Šis konkursas susideda iš trijų etapų. I etapas vykdomas savivaldybėse, I etapo nugalėtojai keliauja į II etapą, kuris buvo organizuojamas Klaipėdos rajono savivaldybėje, II etapo nugalėtojai vyksta varžytis dėl sveikuolių sveikuolių titulo į Kėdainių r. savivaldybę.

Įvykus konkurso I etapui, atstovauti Klaipėdos miestui II ture išvyko šių mokyklų komandos:

- Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų amžiaus grupėje – lopšelio-darželio „Žilvitis“ komanda;
- 1–4 kl. amžiaus grupėje – „Verdenės“ progimnazijos komanda;
- 5–6 kl. amžiaus grupėje – Vitės pagrindinės mokyklos komanda;
- 7–8 kl. amžiaus grupėje – Hermano Zudermano gimnazijos komanda;
- 9–11 kl. amžiaus grupėje – Ažuolyno

gimnazijos komanda.

Šio konkurso organizatoriai yra Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo minis-

terija, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Vykdytojai – Lietuvos neformaliojo švietimo centras, Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centras ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurai.

Paminėta suaugusiųjų mokymosi savaitė „Mokymosi galia ir žavesys“



Lapkričio 20–26 d. visa Klaipėdos miesto suaugusiųjų bendruomenė buvo kviečiama pasinerti į Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi savaitės renginių sūkurį. Pasirinkimų gausa džiugino įvairovę – kūrybinės dirbtuvės, įvairios paskaitos, ekskursijos, mankštos – visa tai ir dar daugiau suaugusieji galėjo išbandyti nemokamai, įgyti naujų žinių bei pagilinti turimas. Klaipėdos miesto VSB, kaip vienas iš šio renginio uostamiestyje organizatorių, taip pat prisidėjo siūlymais išbandyti tokias veiklas, kaip mankštos su treniruočių volais ir elastingomis juostomis, bei teoriniai-praktiniai šiaurietiškojo ėjimo mokymai. Pagrindinė tokių siūlymų mintis: sveika gyvensena – irgi mokslas, kurio svarbu mokytis kiekvienam, norinčiam gyventi produktyvų ir laimingą gyvenimą.

Trumpos naujienos

Pagalbos numeris – 112 Fizinio aktyvumo svarba jaunų žmonių sveikatai



Fizinis aktyvumas ankstyvoje vaikystėje (ir ypač kūdikystėje) turi platų poveikio diapazoną ir tiesiogiai teigiamai veikia vaiko raidą. Jis teigiamai veikia kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų išsivystymą, palaiko būtiną energijos apykaitos balansą, mažina širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius (hipertenziją, padidėjusį gliukozės ir cholesterolio kiekį kraujyje), didina kaulų tankį. Taip pat veikia vaiko socialinę-emocinę raidą, didina jo socialinių kontaktų galimybę, suteikia papildomą impulsą protiniams gebėjimams vystytis ir pan. Yra daug mokslinių įrodymų, kad fiziškai pasyvūs vaikai gali turėti antsvorio ar būti nutukę. Taip pat įrodyta, kad vaikai, kurie daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus ar žaisdami kompiuteriu, labiau tikėtina, turės antsvorio ar bus nutukę.

Fizinis aktyvumas taip pat svarbus gerai vaikų bei paauglių psichinei savijautai ir savivertei, o tai ypač svarbu. O fizinis pasyvumas ir nutukimas neigiamai veikia socialinę adaptaciją, mažina savivertę ir didina rizikingos elgsenos pavojų. Vaikai, kurių fizinės veiklos lygis mažesnis, yra labiau linkę į psichologinius ir emocinius sutrikimus. Sportiški vaikai su aukštesniais fizinės veiklos rezultatais (didesnio fizinio pajėgumo ar gaunantys vidutinio ar aukšto intensyvumo fizinį krūvį) bus labiau išlavinę pažintines funkcijas ir jiems geriau seksis moksle. Mokslininkai, apibendrinę daugelio tyrimų duomenis, teigia, kad fizinis aktyvumas apskritai gali daryti pozityvią įtaką ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai bei įvairiems psichinę sveikatą teigiamai veikiantiems veiksniams.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai drauge su Klaipėdos apskrities priešgaisrinė gelbėjimo valdyba organizuoja sportines varžybas „Pagalbos numeris – 112“.

Sportinių varžybų tikslas – stiprinti Klaipėdos miesto profesinio ugdymo įstaigų mokinių sveikatą ir didinti motyvaciją būti fiziškai aktyviems.

Profesinių mokyklų komandos, norinčios dalyvauti varžybose, gali pateikti paraiškas iki 2017 m. gruodžio 5 d. el. paštu [alina@sveikatos-](mailto:alina@sveikatos-biuras.lt)

biuras.lt. Kontaktinis asmuo išsamesnei informacijai: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Alina Bocman, **mob. tel. 8 640 93 343**.

Sportinių varžybų „Pagalbos numeris – 112“ data – 2017 m. **gruodžio 6 d.** 11 val., varžybos vyks Klaipėdos turizmo mokykloje, adresu Taikos pr. 69 (sporto salė). Varžybose gali dalyvauti profesinio ugdymo įstaigų komandos, pateikusios paraiškas. Tris geriausias sportinius rezultatus pasiekusios komandos bus apdovanotos prizinėmis dovanomis.

Konkursas „Judriausia klasė“

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, siekdamas skatinti Klaipėdos miesto mokyklų mokinių fizinį aktyvumą, formuoti teisingą požiūrį į savo sveikatą, jau antrus metus organizuoja konkursą „Judriausia klasė“. Konkurse gali dalyvauti pradinio, bendrojo ugdymo ir profesinio mokymo įstaigos. Komandos skirstomos į 3 amžiaus grupes: 1–4 klasių mokinių, 5–8 klasių mokinių, 9–12 klasių mokinių.

Į „Judriausios klasės“ vardą pretenduojanti klasė organizuoja klasės žygį, rengia judriųjų užduočių savaitę mokykloje ir fiksuoja savo įveiktus kilometrus. Finalinio renginio metu moksleiviai dalyvaus įvairiose estafetėse ir rungsis vieni su kitais, kad pelnytų judriausios klasės vardą.

Kontaktai

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

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

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

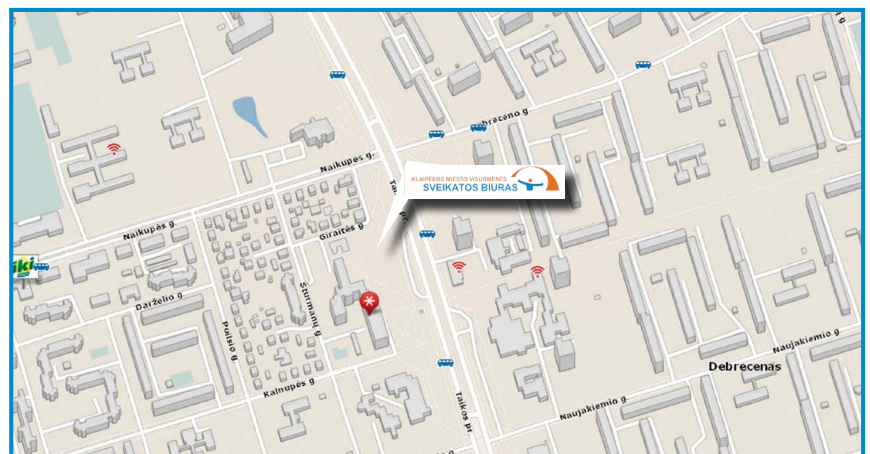
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

NAUJIENLAIŠKIO 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.