



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 1 (2017 m. vasaris)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



2017 m. skelbiant Klaipėdą Lietuvos kultūros sostine, Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras skatina šiemet dar aktyviau dalyvauti mūsų siūlomose paskaitose ir pasisemti didelį bagažą naujų žinių. Paskutinis žiemos mėnuo pajūryje žada puikių emocijų ir progą sukaupti solidų energijos rezervą pasitinkant pavasarį. Žinoma, jei tik netingėsite! Siūloma daug skirtingų variantų, kaip praturtinti savo laisvalaikį nemokamai. Kad baigiantis žiemai būtume sveiki ir nestokotume gerų emocijų.

Uostamiestyje išrinktos judriausios klasės



Minint 2016 m. darnaus judumo metus uostamiesčio moksleiviai varžėsi dėl judriausios klasės titulo. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras organizavo moksleivių konkurso „Judriausia klasė“ finalinį etapą, kurio metu klasės varžėsi dėl šio garbingo titulo.

Konkursas vyko keliais etapais, todėl dalyviai jau nuo spalio mėnesio įgyvendino fizinio aktyvumo veiklas, organizavo žygius, rengė judriąsias pertraukas savo mokyklos bendruomenei ir įvairiausiais būdais stengėsi būti judriausi mieste. Moksleiviai, atvykę į finalinį renginį, dalyvavo įvairiose estafetėse ir rungtyniavo, stengdamiesi pelnyti judriausios klasės vardą.

Komisijai susumavus rezultatus, buvo išrinkti kiekvienos amžiaus grupės laimėtojai, kuriuos Atgimimo aikštėje, prie šventinės eglutės, pasveikino ir Klaipėdos meras Vytautas Grubliauskas.

1-4 klasių amžiaus grupėje laimėtojai – S. Dachio progimnazijos 4 g klasė ir mokytoja Jolanta Lekavičienė.

5-8 klasių amžiaus grupėje – Pr. Mašiotų progimnazijos 7a klasė ir mokytoja Rasa Rapolavičienė.

9-12 klasių amžiaus grupėje – „Ažuolyno“ gimnazijos 2 c klasė ir mokytoja Asta Antanavičienė.

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt



leškantiems įkvėpimo gyventi sveikiau – sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa!



Šiandien kalbėti apie sveiką gyvenimo būdą tapo populiariu ir netgi madinga. Turbūt nesutiktume žmogaus, kuris nebūtų girdėjęs apie sveiką mitybą, maisto produktų derinimą ar fizinio aktyvumo svarbą gyvenime. Laikraščiuose, žurnaluose, TV, socialiniuose tinkluose tokios informacijos apstu, dėl ko dažnas žmogus laiko save „apsiskaičiusiu“ ir „žinančiu kaip prižiūrėti save“. Deja, neretai ši informacija būna klaidinanti. Ypač tai liečia jaunas žmones, kurie dar neturi išsiugdę tam tikro gebėjimo, padedančio atskirti tai, kas teisinga, nuo klaidingos informacijos. Dėl nežinojimo galima sau labiau pakenkti nei padėti, o tokių atvejų visuomenės sveikatos specialistai žino ne vieną.

Specialistų teigimu, norint suformuoti tam tikrą įgūdį, reikalingą sveikam gyvenimo būdai palaikyti, reikia ne tik laiko, pastangų, valios, motyvacijos, bet ir teisingų žinių. Sujungus ir integravus visus šiuos įrankius į kasdienį gyvenimą, pasiekiami stulbinančių rezultatų. Žmonės, pakeitę gyvenimo būdą, džiaugiasi ne tik pagerėjusia fizine būkle (subalansuotu svoriu, pagerėjusia oda, žvilgančiais

plaukais, sustiprėjusiais nagais ir kt.), bet ir pakilesne psichologine būsena kaip kasdienė palydovė. Yra toks senas geras posakis: „Skraidau kaip ant sparnų“. Ir tai tiesa. Įtraukus į savo mitybos racioną sveikesnius produktus, supažindinus kūną su judėjimo teikiamais malonumais ir pasitelkus pozityvų požiūrį į gyvenimą, pasaulis nusidažo kitomis spalvomis. Žmonės aplinkui nebeatrodo pikti, nes tu laimingas, tavęs nebeerzina dalykai, kurie anksčiau varydavo iš proto, nes tu ramus ir susitelkęs ties išsikeltais tikslais.

Įgyvendinant Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (toliau – JPSPP) modelio diegimą Klaipėdos mieste, vienas iš vykdytojų tikslų buvo ir yra – skatinti jaunas žmones rinktis sveikesnį gyvenimo būdą. Siekiant šio tikslo, JPSPP koordinatorius kartu su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistais Klaipėdos universitete įsikūrusiame JPSPP koordinaciniame centre jau daugiau kaip metus teikia individualias ir grupines konsultacijas lytinės, psichinės sveikatos, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir antsvorio/ nutukimo temomis bei įgyvendina tęstinę sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programą.

Minėtos programos trukmė – 2 mėn. Tikslinė grupė – 14–29 m. jaunuoliai, kurie, lankydami užsiėmimus, įgyja ne tik teorinių žinių, bet ir sužino daug praktinių patarimų apie sveiką gyvenimo būdą tiesiai iš visuomenės sveikatos specialistų, dietistų, psichologo, fizinio aktyvumo specialistų lūpų. Programa orientuota į skirtingus narių poreikius. Tai reiškia, kad kiekvienas asmuo turi galimybę pasisemti žinių skirtingose sveikos gyvensenos srityse: mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos ir tikslų siekimo, emocinio valgymo, kūno įvaizdžio ir t.t. Kiekvienos paskaitos metu teoriją siekiama papildyti interaktyviaisiais užsiėmimais, skatinančiais dalyvių kritinį mąstymą, iššaukiančiais diskusijas ir ugdančiais gebėjimą atskirti patikrintą,



mokslu pagrįstą informaciją nuo ne visada sveikatą teigiamai veikiančių, bet dažnai itin reklamuojamų kaip „stebuklingų“ patarimų. Šalia grupinių užsiėmimų programos dalyviai turi galimybę su specialistais konsultotis individualiai, susidaryti individualų fizinio aktyvumo planą, pagal kurį kuo puikiau galima sportuoti namie, reguliariai stebėti kūno svorio pokyčius (jeigu yra poreikis), kartu su dietistu analizuoti savo pildomo mitybos dienaščio duomenis, atradimais virtuvėje, motyvuojančiomis mintimis ir kt. dalytis specialiai sukurtoje **Facebook** grupėje „**Aš renkuosi gyventi sveikiai!**“ Pasibaigus programai, šios dalyviai skatinami palaikyti ryšį su specialistais ir, jeigu norima, konsultotis nuolat.

Šiuo metu pirmoji naujųjų metų programos grupė jau pradėjo darbą, tačiau raginame paskubėti ir registruotis į balandį startuosiančią grupę. **Registracija vyksta iki balandžio 3 d.** Nesusidarius pilnai grupei, bus galima konsultotis individualiai tomis pačiomis temomis, kuriomis kalbama programos metu.

Teikiamos paslaugos nemokamos.

Kontaktiniai duomenys: JPSPP
koordinatorė Gintarė Baštunova,
mob. tel. 8 640 93 341,
el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt.

<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/pradzia/ieskantiems-ikvempimo-gyventi-sveikiau-sveikos-gyvensenos-igudziu-formavimo-programa-15835.html>

JPSPP koordinatorius ir toliau tęsia mobiliuosius apsilankymus uostamiesčio jaunimo susibūrimo vietose

Igyvendinant projektą „JPSPP modelio diegimas Klaipėdos mieste“ nuolat vykdomos įvairios sveikatinimo veiklos jaunimui. Itin mėgstamos ir pasiteisinusios veiklos jaunimo tarpe – sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa, kūno kompozicijos ir fizinio pajėgumo testai, įvairios paskaitos-diskusijos, skirtos aptarti projekte išskirtas prioritėtines sritis: psichinę sveikatą, atsvorį, fizinį aktyvumą, mitybą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir kt. Siekiant pritraukti kuo didesnę būrį jaunimo į tokio pobūdžio veiklas, projekto koordinatorius kartu



su jam talkinančia Klaipėdos miesto VSB specialistų komanda keliauja po įvairias uostamiesčio įstaigas, jaunimo organizacijas ir, pasitelkdami įvairias interaktyvias naudingos informacijos pateikimo formas, skleidžia žinutę apie projektą, galimybę konsultuotis JPSPP koordinaciniame centre, dalyvauti įvairiose projekto veiklose, organizuoja paskaitas ir t.t.

Priklausote kokiai nors jaunimo organizacijai, kurios nariai norėtų išbandyti kūno kompozicijos analizę ar sužinoti naudingos informacijos apie sveikatą? Susisiekite su projekto koordinatoriumi, pasidalykite savo mintimis ir pasiūlymais. Gal iš to išaugs kažkas naudingo?

Kontaktai:
gintare@sveikatosbiuras.lt

Tyrimas

Penktokai – patys laimingiausi ir sveikiausi tarp uostamiesčio mokinių



Pressfoto - Freepik.com nuotrauka

Kaip Lietuvos mokiniai vertina savo sveikatą, laimingumą, kiek laiko praleidžia prie kompiuterio ar televizijos

ekrano, kiek laiko skiria fiziniam aktyvumui?.. Šie ir panašūs su gyvenimu ir sveikata susiję klausimai buvo pateikti ir Klaipėdos vaikams atliekant tarptautinį 5, 7 ir 9 klasių mokinių gyvenimo ir sveikatos tyrimą.

Tyrimė dalyvavo 3 190 Klaipėdos miesto mokinių. Pagal klases mokiniai pasiskirstė apylygiai: po trečdali iš 5, 7 ir 9 klasių. Mokinių amžiaus vidurkis – 13,4 metų. Mokiniai buvo pateikti klausimai apie jų šeimų socio-ekonominę padėtį. Didžioji dalis mokinių nurodė, kad jų tėvas ir mama turi darbus. Apie pusę mokinių nurodė, kad kasdien turi kišenpinigių. 74 proc. mokinių turi savo atskirą kambarį. Bent vieną automobilį turi 88 proc. mokinių tėvų. Namuose bent vieną kompiuterį turi 97 proc. mokinių.

Mokiniai turėjo įvertinti savo sveikatą ir laimingumą. Kas aštuntas mokinių prisipažino, kad nesijaučia laimingas, o 2,4 proc. vaikų pažymėjo,

kad yra visiškai nelaimingi. Laimingų mokinių dalis Klaipėdoje yra mažesnė už Lietuvos vidurkį, o pačiais laimingiausiais jaučiasi 5 kl. mokiniai – 85 proc. uostamiesčio ir 89,8 proc. Lietuvos penktokų.

Vaikai turėjo apibūdinti, kaip vertina savo sveikatą. Kad yra geros sveikatos, teigė didžioji dalis mokinių (84 proc.). Daugiau berniukų nei mergaičių apibūdino savo sveikatą kaip puikią ar gerą. Klaipėdoje, kaip ir visoje Lietuvoje, geriausiai savo sveikatą vertino 5 kl. mokiniai.

Kas aštuntas tyrimė dalyvavęs vaikas nurodė, kad kasdien, ne pamokų metu, laisvalaikiu mankština ir sportuoja. Galime pasidžiaugti, kad Klaipėdoje lyginant su Lietuvos vidurkiu, fiziškai aktyvių mokinių skaičius yra didesnis, o didžiausia tokių vaikų dalis yra tarp 7 kl. mokinių. Ypač pasyviai (4 ir daugiau valandų per dieną žiūrėdami televizorių, žaisdami kompiuterinius žaidimus)



laisvalaikį leidžia penktadalis Klaipėdos miesto mokinių, tai atitinka ir Lietuvos vidurkį. Pastebime tendenciją, kad pasyviai laisvalaikį dažniausiai leidžia vyresnio amžiaus mokiniai.

Buvo analizuojama ir paauglių sveikatą žalojanti elgsena. Beveik kas devintas tyrime dalyvavęs mokinys prisipažino per paskutinį mėnesį bent

kartą rūkęs tabako gaminius arba elektronines cigaretes. Rūkymas labiausiai paplitęs tarp 9 kl. mokinių – rūko kas ketvirtas. Per paskutinį mėnesį bent kartą vartojusių alkoholinių gėrimų mokinių dalis didesnė, net kas trečias devintokas vartojo alkoholinius gėrimus. Šie rodikliai atitinka ir Lietuvos vidurkį. Bent kartą per paskutinius metus

marihuaną ar hašišą vartojo 4,4 proc. (iš jų daugiausiai – 9 kl. mokiniai), kitus narkotikus – 1,5 proc. jaunųjų klaipėdiečių.

Šio tyrimo rezultatų suvestinė rodo, kad Klaipėdos miesto mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir gyvensena daugeliu atveju reikšmingai nesiskiria nuo kitų Lietuvos savivaldybių rezultatų.

Sveikata

Vasario 4-oji – Pasaulinė vėžio diena



Pasaulinė vėžio diena – tai galimybė gerinti žinias apie ligą.

Daugelyje šalių vėžys – antra pagal dažnumą (po širdies ir kraujagyslių ligų) mirčių priežastis.

Pasaulio visuomenės sveikatos ekspertų duomenimis, fiziškai neaktyvus gyvenimas – viena pagrindinių priežasčių, lemiančių apie 21–25 proc. susirgimų krūties ir storosios žarnos vėžiu.

Mažesnė krūties vėžio rizika nustatyta moterims, kurios bent 3 dienas per savaitę laisvalaikiu buvo fiziškai aktyvios. Fizinio aktyvumo poveikio rizikai susirgti krūties vėžiu efektas pasirodė esąs stipresnis moterims, kurios buvo fiziškai aktyvios visą gyvenimą.

Fizinio aktyvumo dažnis yra svarbesnis nei jo intensyvumas, t. y. moterys kiekvieną dieną turėtų bent vieną valandą būti fiziškai aktyvios.

Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti išvengti ir ikivėžinių ligų bei krūties audinio gerybinių pakitimų. Daug tyrimų rodo, kad fizinio aktyvumo apsauginis poveikis priklauso nuo moters kūno masės (**KMI**). Didžiausia fizinio aktyvumo nauda pasireiškia moterims, turinčioms normalią kūno masę (**KMI** iki 25 kg / (m)²).

Kaip apskaičiuoti savo KMI?

KMI = svoris (kg) / ūgis (m)²

KMI reikšmė	KMI reikšmė	Ligų rizika
18,5 - 24,9	Normalus svoris	Nėra
25,0 - 29,9	Antsvoris	Nedidelė, stengtis, kad nedidėtų
30,0 - 34,9	I ^o nutukimas	Padidėjusi, būtina mažinti svorį
35 - 39,9	II ^o nutukimas	Didelė, būtina mažinti svorį
> 40	III ^o (liguistas) nutukimas	Labai didelė, būtina mažinti svorį

Gera naujiena, kad maždaug 40 proc. vėžio atvejų pavyks išvengti, jei Jūs:

- stengsitės nenutukti. Nutukimas ypač padidina krūties vėžio riziką po menopauzės, kai krūties vėžys atsiranda dažniausiai;
- sveikai maitinsitės, valgysite daug daržovių ir vaisių, vengsite gėrimų su saldikliais, riebių produktų ir rafinuotų angliavandenių;
- būsite fiziškai aktyvūs. Tyrimai parodė, kad, padidinus fizinį aktyvumą net ir vyresniame amžiuje, krūties vėžio rizika sumažėja nuo 10 iki 30 proc. Kad pasiektumėte norimą rezultatą, reikėtų 5 dienas per savaitę vaikščioti vidutiniškai po 30 min. per dieną;
- saikingai vartosite arba visai atsisakysite alkoholio;
- nerūkysite;
- vengsite išgyvenimų, ilgalaikių stresų, dėl kurių sutrinka hormonų pusiausvyrą.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai tęsia specializuotą mankštą, skirtą žmonėms, susidūrusiems su onkologine liga. Šv. Pranciškaus onkologijos centre kiekvieną penktadienį nuo 10 iki 11 val. da-

lyviai sveikatą stiprina mankšta. Fiziniai pratimai skirti stiprinti raumenų grupes su ypač aktyvia viršutinės kūno dalies raumenų veikla. Reguliarus fizinis krūvis yra tiesiogiai siejamas su saugesniu, sveikesniu ir ilgesniu gyvenimu.

**Išsamesnė informacija ir registracija
mob. tel. 8 640 93 343 ir (arba)
el. paštu alina@sveikatosbiuras.lt**

Ką turėtume žinoti apie gripą?

Gripas – viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ūmių ligų, nepaprastai pavojinga dėl sukeltų komplikacijų. Kasmet gripu susergera 5–10 proc. gyventojų. Šios infekcijos epidemijos Lietuvoje paprastai kyla gruodžio – vasario mėnesiais, todėl, artėjant pavojingiausiam sezonui, kuomet yra didžiausia tikimybė susirgti, specialistai ragina pasisaugoti patiems ir pasirūpinti savo artimųjų sveikata.

Specialistai primena, kad ši ūmi kvėpavimo takų infekcija plinta oro lašeline būdu, todėl, prasidėjus ligos pikui, reikėtų vengti sąlyčio su sergančiais asmenimis, vengti masinio žmonių



Lyashenko - Freepik.com nuotrauka

susibūrimo vietų, kosint ir čiaudint prisi-dengti burną, neplautomis rankomis stengtis neliesti akių, nosies ir burnos, gerai vėdinti patalpas. Skirtingai nuo peršalimo, gripui būdinga staigi ligos pradžia, aukšta temperatūra, raumenų skausmai. Gripas gali sukelti komplika-cijų, pavojingų gyvybei, kurios dažniau kyla vyresnio amžiaus žmonėms ir as-menims, sergantiems lėtinėmis ligomis.

Skiepai yra efektyviausia priemonė, apsauganti nuo gripo ir jo sukeliama komplikacijų (pneumonijos, bronchito, ausų uždegimo, sinusito ir kt.). Skiepytis nuo gripo Pasaulio sveikatos organi-zacija (PSO) rekomenduoja daugumai žmonių kiekvienais metais prieš pra-sidedant sezonui, o ypač asmenims, turintiems didesnę riziką susirgti šia liga: 65 metų ir vyresniems žmonėms; nėščiosioms; asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose; asmenims, sergantiems lėtinėmis šir-dies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis, susiju-siomis su imuniniais mechanizmais, pik-tybiniais navikais; sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams. Susirgus kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, ger-ti daug skysčių, likti namuose.

Pagrindinių gripo simptomų, pa-sireiškiančių staiga, atmintinė:

- karščiavimas (paprastai tempera-tūra būna aukšta);
- raumenų (ypač nugaros, galūnių), sąnarių skausmas;
- bendras silpnumas, nuovargis;
- liguista išvaizda: šilta, paraudusi

oda, paraudusios ašarotos akys;

- galvos skausmas;
- sausas kosulys;
- gerklės skausmas, sloga;
- apetito sumažėjimas;

Jei neišsivysto gripo komplikaci-jų, ligoniai pasijunta geriau po 7–10 dienų.

Naudingos paskaitos Klaipėdoje



2016 metų gruodžio mėnesį vi-suomenės sveikatos specialistė Rūta Symenaitė įvairiose Klaipėdos miesto įstaigose skaitė paskaitas apie tinkamą mitybą. Nemažai klausytojų klausėsi paskaitų apie sveiką mitybą Klaipėdos valstybinio jūrų uosto direkcijos bei AB „Smiltynės perkėla“ įmonėse. Šių įstaigų darbuotojai ne tik domėjosi, kaip sveikai maitintis, bet ir atliko kūno masės ana-lizę. Gauti rezultatai vienus privertė pasi-

tempti ir pasižadė-ti keisti gyvenimo įpročius, o kiti džiaugėsi, jog jų sveikas gyvenimo būdas pasiteisino.



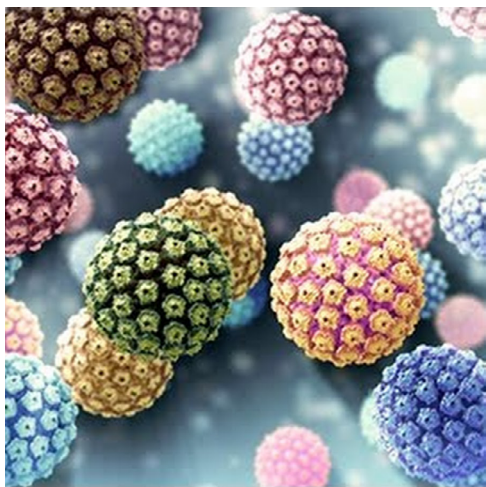
Valeria_aksakova - Freepik.com nuotrauka

Gruodžio 8 dieną Klaipėdos jauni-mo centro Atvirose jaunimo erdvėse besilankantis jaunimas, o gruodžio 21 dieną – Neringos mokyklos mokiniai klausėsi paskaitos apie sportuojančių-jų mitybą, kurios metu sužinojo, kuo skiriasi pasyviai gyvenančio asmens mityba nuo aktyviai sportuojančių as-menų mitybos.

2017 metų sausio 23 dieną Klaipė-dos miesto viešosios bibliotekos Pem-pininkų filiale vyko paskaita „Kaip geriau jaustis ir atgaivinti išsekusį or-ganizmą“. Klausytojai turėjo galimybę sužinoti, kaip mityba gali padėti pasijus-ti energingesniam, bei po paskaitos gauti atsakymus į rūpimus klausimus.



Visuomenės sveikatos specialistai gilino žinias apie žmogaus papildomos viruso infekciją



Remiantis Lietuvos Respublikos vaikų profilaktinių skiepimų kalendoriumi, nuo 2016 m. rugsėjo 1 d. 11 metų mergaitės yra skiepiamos nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV). Šalių, kurios jau yra įtraukusios skiepimą nuo ŽPV į savo visuotinio skiepavimo programas, patirtis rodo, kad gerų skiepavimo apimčių pasiekti galima tik tuo atveju, kai vykdomos visuomenės, ir konkrečiai tėvų, švietimo programos (Škotijos, Suomijos, Danijos ir kt. šalių patirtis).

Tad siekiant pagerinti visuomenės sveikatos specialistų žinias apie ŽPV ir suteikti jiems metodinę pagalbą pristatant šią temą tėvų susirinkimų metu, 2016 m. gruodžio mėnesį visuomenės sveikatos biure vyko seminaras apie ŽPV, skirtas visuomenės sveikatos specialistams. Prieš seminarą anketinės apklausos būdu buvo įvertintos visuomenės sveikatos specialistų žinios apie ŽPV, ŽPV vakcinas bei požiūris į jas. Įvertinus pirmines žinias, visuomenės sveikatos specialistai dalyvavo seminare, kuriame buvo skaitoma paskaita apie ŽPV, pateikta dalomoji informacinė medžiaga, atsakyta į dalyvių klausimus ir pateikta,

kur galima rasti papildomos teisingos informacijos apie ŽPV. Po renginio buvo įvertintas visuomenės sveikatos specialistų žinių pokytis, vertintas pasirengimas bendrauti su moksleivių tėvais ŽPV tematika ir skaityti pranešimus tėvų susirinkimų metu (pagal Moore modelį).

Mobiliųjų telefonų spinduliuotės poveikis

Šiandien beveik kiekvienas turi mobiliąjį telefoną, tačiau labai mažai žino apie jo pavojų sveikatai.

Taip, jūs perskaitėte teisingai. Mobilieji telefonai yra labai pavojingi sveikatai, ypač vaikų, nes visi jie spinduliuoja elektromagnetinę radiaciją, kuri yra kenksminga organizmui, ir ypač smegenims.

Telefonų žalos įrodymai:

- Švedų mokslininkų tyrimu nustatyta, kad mobiliųjų telefonų naudojimas padidina smegenų vėžio tikimybę. Naudotojai gali susirgti vėžiu po 15, 20 ar net 30 metų.
- Britų medicinos žurnale Lancet skelbiama, kad mobiliųjų telefonų spinduliuojamos mikrobangos sukelia šiluminį efektą, ir laikant prie ausies jos gali pakelti smegenų temperatūrą daugiau nei 1 laipsniu.

Mokslininkai nustatė, kad motinoms, kurios nėštumo metu naudojo mobiliuoju telefonu, 55 proc. dažniau gimdavo vaikai su įvairiomis psichinėmis problemomis. Genetikai griežtai tvirtina, kad mobiliojo telefono spinduliuotė veikia chromosomų struktūrą. Tai gali tapti vaisiaus vystymosi anomalijų priežastimi jau pirminėse stadijose.

Ar vaikams reikia telefono?

Vaikų kaukolė yra plonesnė ir smegenys vystosi labai intensyviai, todėl mobiliųjų telefonų skleidžiamos elektromagnetinės bangos lengviau prasiskverbia pro plonesnius kaukolės



kaulus ir neigiamai veikia smegenų vystymąsi. Leukemija ir galvos smegenų vėžys yra labiausiai paplitusios vaikų onkologinės ligos. Spalvoti žaidimai mažame telefono ekrane ir nuolatinis žinučių rašymas gadina vaikams akis.

Vertingi mokymai apie vaikų maitinimą ikimokyklinio ugdymo įstaigų darbuotojams



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras organizavo mokymus apie vaikų maitinimą ikimokyklinio ugdymo įstaigų darbuotojams. Šie mokymai buvo skirti ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenių sampratai apie vaikų sveikos mitybos įgūdžius ugdyti.

Vienas pagrindinių sveikos ir kokybiškos gyvensenos elementų – sveika mityba. Maistas teikia vaikui energijos, reikalingos jam augti, jo fiziniam aktyvumui ir gyvybinėms organizmo funkcijoms, taip pat aprūpina organizmą itin reikalingomis „statybinėmis“ medžiagomis.

Tyrimai rodo, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybai ir maitinimosi įpročiams reikia skirti daugiau dėmesio. Maitinimo organizavimas



ikimokyklinio ugdymo įstaigose yra aktualus visai bendruomenei, todėl turi būti sudarytos sąlygos sveikatai palankiai vaikų mitybai, užtikrinta geriausia maisto sauga ir kokybė, patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai.

Specialistai šių mokymų metu įgijo

daug vertingos informacijos apie vaikų mitybos ypatumus, sužinojo, kaip gerinti maisto produktų pirkimo organizavimą, ir buvo supažindinti su maisto produktų sauga: nuo atvežimo iki patiekimo. Išmoko rengti sveiko maisto technologines korteles ir įgijo daug žinių, naudingų kasdienėje veikloje.

Šiuo metu ikimokyklinėse ugdymo

įstaigose dar naudojami seniau patvirtinti valgiaraščiai, tačiau jau artimiausiu metu, kai oficialiai įsigalios naujieji valgiaraščiai, darželinukai pradės maitintis pagal labiau sveikos mitybos principams pritaikytą Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro sudarytą valgiaraštį.

Renginių kalendorius

Vasario mėnesį klaipėdiečius džiugins nemokamų veiklų gausa

Nors vasaris – trumpiausias metų mėnuo, tačiau Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras nemokamų veiklų kalendorių papildė keliomis naujovėmis. Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog po žiemos organizmas būna nusilpęs, tad jį būtina sustiprinti. Dėl to vasario mėnesio kalendoriaus naujovė neatsitiktinai yra nemokama paskaita uostamiesčio gyventojams „Tausojantys maistą gamimo būdai“.

Paskutinį žiemos mėnesį Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kviečia senjorus į mankštas su elastinėmis juostomis ir gimnastikos kamuoliukais, kurių metu atliekami pratimai padės sustiprinti kūno raumenis, pagerinti sąnarių paslankumą, kūno lankstumą.

Vasarį Klaipėdos visuomenės sveikatos biuras kviečia uostamiesčio gyventojus, susidūrusius su onkologine liga, į Šv. Pranciškaus onkologijos centre organizuojamas specializuotas mankštas. Užsiėmimai pradedami taikant nedidelį fizinį krūvį, kuris tinka esamam žmogaus organizmo sistemų funkciniam pajėgumui, ir pamažu didinamas. Atliekami fiziniai pratimai skirti stiprinti raumenų grupes su ypač aktyvia viršutinės kūno dalies raumenų veikla.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos specialistai džiaugiasi galėdami pristatyti

ti ir naujus fizinio aktyvumo užsiėmimus su slystančiais kilimėliais, kurie skirti darbingo amžiaus žmonėms. Ši mankšta padės sustangrinti bei sutvirtinti pagrindinius pilvo ir apatinius nugaros raumenis. Užsiėmimų metu raumenys yra apkraunami statškai bei dinamiškai, todėl gerinama koordinacija ir pusiausvyra. Norintys įgauti pasitikėjimo savimi, atsikratyti viršsvorio, apsiginti, kontroliuoti savo emocijas, mažinti stresą, gerinti sveikatą bei bendrą savijautą kviečiami į Rytų kovos menų centrą, kur organizuojami nemokami aikido užsiėmimai ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.

Mažuosius klaipėdiečius ir paauglius vasario mėnesį Rytų kovos menų centras kviečia praleisti aktyviai išbandant nemokamus performansų bei kūrybinių teatro dirbtuvėlių užsiėmimus. Jų metu atliekami įvairūs pratimai stiprina kūną, balsą, ritmo, sensorinius, erdvės-atmosferos pojūčius, padeda kontroliuoti emocijas, vystyti gebėjimą analizuoti, dirbti komandoje ir kt.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras siūlo ir visus kitus jau tradicija tapusius užsiėmimus. Vienas jų – įtraukiantys ir visiems tinkantys muzikos užsiėmimai, kuriuose grojama įvairiais instrumentais. Taip pat primena apie kalanetikos bei energingus zumbos užsiėmimus ne tik Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biure, bet ir Sendvario progimnazijoje. „Tinadance“ kolektyvas uostamiesčio gyventojus kviečia išbandyti nemokamus kūno dizaino užsiėmimus ir treniruotę su FIT-NESS lazdomis. Kita veikla skirta kūdikių laukiančioms klaipėdietėms, kurios kviečiamos atvykti į Visuomenės sveikatos biurą pasimankštinti bei pasisemti žinių, skirtų būsimiesiems tėveliams.

Daugiau informacijos apie paskaitas ir išsamų tvarkaraštį galima rasti

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

Į visus nemokamus užsiėmimus būtina registruotis iš anksto

tel. (8 46) 23 40 67, 8 612 30 179.

Registracija į tėvėlių mokyklėlę ir nėsčiųjų mankštas tel. 8 640 93 340.

Ką svarbu žinoti prieš einant ant ledo?

Niekada nelipkite ant ledo vienas!

Ledas yra tvirtas, kai jis storesnis negu 7 cm. Prieš lipdami ant ledo, įsitikinkite jo tvirtumu, nerizikuokite sveikata ir gyvybe. Tvirtas ledas yra mėlyno arba žalio atspalvio. Netvirtas ledas yra baltas, matinis ar gelsvas, nes jame yra daug oro. Ledas tarp meldų yra ypač pavojingas. Ploniausias ledas yra virš šaltinių ir upelių. Sniegu užpustytas ledas yra labai pavojingas, jis visada plonesnis ir lūžta be būdingo traškėjimo. Prieš eidami ant ledo, apsidairykite, ar arti nėra praminto takelio, paliktų pėdsakų. Jei yra – eikite jais, nes tai jau išbandytas kelias. Lipdami ant ledo, turėkite kirtiklį arba tvirtą lazda, įrankiu bandykite ledo tvirtumą. Pakankamai storas ledas yra prakertamas tik po dviejų ar trijų smūgių į tą pačią vietą. Jei vanduo pasirodo po vieno kirčio, toks ledas yra labai pavojingas.

Kaip eiti ledu?

Eidami grupėje, niekada neikite vienas šalia kito. Išlaikykite 5–6 metrų atstumą vienas nuo kito. Einant grupėje pirmas turi eiti lengviausias ir tik po jo sunkesni. Eikite čiuožiančiais žingsniais, neatitraukdami kojų nuo paviršiaus ir statydami jas plačiai, kad kūno svoris pasiskirstytų tolygiai. Apeikite vietas, kurios užneštos sniegu.



Kaip elgtis žūklavietėje?

Nelikite vienas žūklės vietoje, visada praneškite tikslią savo buvimo vietą, nesibūriuokite vienoje vietoje, negręžkite daug ekečių vienoje vietoje.

Kokius daiktus pasiimti einant ant ledo?

Turėkite 6–15 metrų storesnę virvę su mazgais. Pasirūpinkite, kad mobilusis telefonas būtų visiškai įkrautas. Turėkite žemėlapi, žibintuvėlį ar kažką, kas šviečia, švilpuką, gelbėjimosi liemenę, šviesos atšvaitus, sausų rūbų.

Ką daryti įlūžus?

Svarbu neprarasti savitvardos. Greitai ištieskite rankas į šalis, kad galėtumėte išsilaikyti ant vandens paviršiaus. Laikykitės galvą iškėlę virš vandens. Būtinai nusimeskite kuprinę, šaukitės pagalbos. Lėtai, atsargiai, nedarydami staigių ju-

desių, apsisukite į tą pusę, iš kurios atėjote. Jeigu įlūžote užšalusioje upėje, iš eketės išlipkite prieš srovę. Neplaukite pasroviui, nes srovė gali įtraukti po ledu. Jei išlipant iš eketės ledas lūžta, reikia jį laužyti tol, kol pasieksite tvirtesnį ledą. Nesikabinkite už eketės kraštų, o plačiai išskėskite rankas ant ledo ir užšliaužkite kiek įmanoma toliau krūtine ant ledo ir atsargiai iškelkite vieną, o po to kitą koją. Jokiu būdu nebandykite iš karto stotis ant kojų.

Kaip suteikti pagalbą įlūžusiam žmogui?

Pastebėję įlūžusį žmogų, jam pasakykite, kad ateinate į pagalbą. Prieikite prie jo ne arčiau kaip 10 metrų. Įvertinkite situaciją. Jei aplink yra žmonių, prašykite, kad iškvieštų pagalbą.

Nesiartinkite prie pat eketės krašto, nes galite įlūžti. Artėkite geriausia šliauždami,

plačiai į šonus išskėtę rankas. Jei turite lentą, šliaužkite ant jos. Saugiu 3–4 metrų atstumu nuo eketės krašto skęstančiam paduokite tai, ką turite po ranka: lazda, lentą, šaliką, striukę, diržą, storą virvę, šaką, kad jis galėtų įsikabinti. Kai žmogus įsikimba, lėtai tempkite. Neduokite įlūžusiam rankos, nes savo svoriu įlaušite ledą.

Jei neturite jokių gelbėjimo priemonių, padarykite gyvą „grandinę“: gulkitės ant ledo, tvirtai laikydami vienas kitą už kojų. „Grandinės“ priekyje esantis žmogus turi paduoti skęstančiam koją nors daiktą ir ištraukti ant tvirtesnio ledo. Šliaužkite su nukentėjusiuoju kuo toliau nuo pavojingos vietos į tą pusę, iš kurios atėjote.

Būdami saugioje vietoje, kuo skubiau sušildykite nukentėjusįjį ir kvieskite pagalbą. Duokite gerti karštos arbatos.

Privalomieji sveikatos mokymai

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. sausio 28 d. įsakymu Nr. V-69 (Žin., 2008, Nr. 14-490) patvirtintas mokymo programas organizuoja šiuos privalomojo mokymo kursus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.
2. Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas.
3. Asmenų mokymas apie

alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai.

Privalomasis higienos įgūdžių mokymas yra dalis privalomojo sveikatos mokymo, kuriuo siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių, padedančių apsaugoti nustatytų profesijų darbuotojų ir gyventojų sveikatą. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas yra dalis privalomojo sveikatos mokymo, kurio tikslas – išmokyti asmenis įvertinti nukentėjusiojo gyvybines funkci-

jas ir laiku suteikti jam pirmąją pagalbą.

Asmenų mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai yra privalomojo sveikatos mokymo rūšis, kurio tikslas – suteikti klausytojams žinių apie alkoholio ir narkotikų vartojimo neigiamą poveikį sveikatai, gebėjimui vairuoti, eis- mo saugumui.

Norinčius užsisakyti sveikatos mokymo paslaugą prašome kreiptis

telefonu (8 46) 23 33 61,

mob. 8 615 12 405 arba

el. paštu diana@sveikatosbiuras.lt

Daugiau informacijos

<http://www.sveikatosbiuras.lt/lt/paslaugos/mokamos-paslaugos/>

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

[f https://www.facebook.com/biuras](https://www.facebook.com/biuras)

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

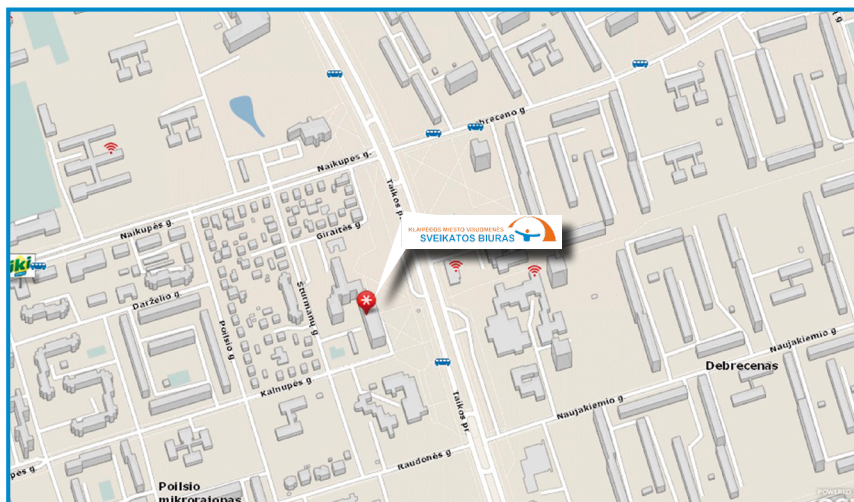
Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite

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.