



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

2023

NAUJIENLAIŠKIS

LIEPA-RUGSĖJIS



**Mūsų sveikata – mūsų
pačių rankose**

Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o
ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant
teisingą gyvenimo būdą. (Vydūnas)

PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ IVYKIAI, VEIKLOS

SUSITIKIMAS SU KUTC ŠVENČIONIŲ M. VAIKŲ DIENOS CENTRO VAIKAIS

Liepos 13-ąją Švenčionių r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Aloyza Aglinskienė dalyvavo KUTC Švenčionių m. vaikų dienos centro organizuotame dviračių žygyje „Išgirk gamtos balsą“.

Įpusėjus žygiui vaikai dalyvavo visuomenės sveikatos biuro specialistės užsiėmime „Rinkis sveikus produktus. Keisk pasyvią veiklą į aktyvią“. Jo metu vaikai analizavo savo maitinimosi įpročius bei aktyviai dalyvavo diskusijoje.



UŽSIĖMIMAS VAIKŲ DIENOS CENTRE

Liepos 11 dieną visuomenės sveikatos biuro specialistės Aloyza ir Raminta vedė užsiėmimą dienos stovykloje Vaikų literatūros skyriuje Švenčionyse.

Specialistės vaikams papasakojo apie vasaros metu tykančius pavojus vandenyje, miške bei pievoje ir kt. Taip pat paaiškino, kaip būtina saugiai elgtis vandenyje, kaip negalima elgtis maudynių metu, kokių taisyklių reikia laikytis. Papasakojo kaip reikia saugotis erkių ir kaip elgtis radus įsisiubusią.

Vaikučiams labiausiai patiko praktinė dalis, kai manekeno pagalba specialistės parodė, kaip reikia taisyklingai atlikti žmogaus gaivinimą. Visi vaikai noriai patys išbandė gaivinimo techniką. Taip pat visiems buvo įdomu pamatyti defibriliatorių, kuris begalo svarbus gelbstint žmogaus gyvybę. Didelio susidomėjimo sulaukė užspringimo/atspringimo mokomoji liemenė. Visi vaikai išbandė, kaip liemenė veikia. Kiekvienas pabandęs gaivinti „sąmonės netekusį“, ar „užspringusį“ manekoną, suprato, koks tai sunkus ir atsakingas darbas.



SUSITIKIMAS SU VIDUTINĖS KAIMO BENDRUOMENE

Kasmet rugsėjo 10 dieną yra minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Ji skirta atkreipti dėmesį į didelį savižudybių skaičių ir ieškoti išečių siekiant užkiršti tam kelią. Labai svarbu būti dėmesingiems ir rūpintis savo artimaisiais, jų savijauta, elgesiu, neignoruoti ir nelikti abejingiems, nes apie 80% nusižudžiusių yra kalbėję ar užsiminę apie savižudybę artimiesiems.

Pasaulinei savižudybių prevencijos dienai paminėti Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės atvyko į Vidutinės kaimo biblioteką, ir su kaimo bendruomene diskutavo apie psichinę sveikatą, apie tai kur kreiptis ieškant emocinės pagalbos kai palūžtame, kaip susidoroti su užklupusiomis krizėmis ir ką daryti, kad gyvenimas taptų šviesesnis. Susitikimą užbaigėme leisdami į žygį su šiaurietiškomis lazdomis. Šiaurietiškas ėjimas turi teigiamą emocinę įtaką (grožimasi gamta, bendraujama). Fiziškai aktyvūs vyresnio amžiaus žmonės pasižymi geresne psichine sveikata, geresniu funkcionalumu bei aukštesne saviverte. Ačiū visiems dalyvavusiems, bibliotekininkei Teresai Krutkevič už pakvietimą ir šiltą priėmimą.



SUSITIKIMAS SU LIDIJA LAURINČIUKIENE - "KAIP NESUSIPRATIMUS TARP VAIKŲ IR TĖVŲ, TARP SENELIŲ IR ANŪKŲ „PAVERSTI“ ABIPUSIU SUPRATIMU?"

Kartų konflikto tema – amžina tema. Ji lydimą įvairių stereotipų, kurie gyvuoja visose gyvenimo srityse ir trukdo rasti efektyviausius skirtingų kartų komunikavimo būdus.

Rugsėjo 27 d. pavakarę buvo organizuotas susitikimas su švietimo ir verslo konsultante, asmeninio augimo trenere, žurnaliste Lidijsa Laurinčiukienė. Susitikimo tikslas – motyvuoti susirinkusius mokyti susikalbėti su įvairių kartų žmonėmis, išlaikant savąjį ir gerbiant kitų žmonių orumą. Išnagrinėtos visos žmonių kartos, o ypatingas dėmesys buvo skiriamas naujosios – Y ir Z kartoms. Buvo pateikiami tų kartų lūkesčiai, išskirtiniai elgsenos bruožai, motyvacijos galimybės, komunikavimo formulės.

Gausiam būriui dalyvių dėkojame už dalyvavimą ir gerą nuotaiką, kuri lydi visas Lidijos Laurinčiukienės paskaitas.

Susitikimo metu taip pat dalyvavo ir Švenčionių rajono savivaldybės atstovai, kurie pristatė užbaigto projekto „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ rezultatus.



SUSITIKIMAS SU KARDIOLOGE „ŠIRDIS - MŪSŲ VARIKLIS

Kasmet rugsėjo 29 d. visas pasaulis mini Pasaulinę širdies dieną, kurios tikslas – atkreipti dėmesį į širdies ligas sukeliančius rizikos faktorius ir priminti visuomenei apie tai, kaip svarbu rūpintis savo širdimi.

Šiai dienai paminėti, spalio 2 d. Švenčionių visuomenės sveikatos biuras Pašaminėje ir Švenčionyse, organizavo susitikimą su kardiologe Urte Aliošaitiene.

Susitikimų metu buvo priminta apie dažniausias širdies ir kraujagyslių ligas, jų atsiradimo priežastis (nesveika mityba, žalingi įpročiai, mažas fizinis aktyvumas, aukštas kraujospūdis, stresas). Nurodė kokius savo gyvensenos įpročius reiktų pakeisti, kokių mūsų organizmo siunčiamų signalų nereiktų ignoruoti norint išvengti širdies ligų. Lektorė atsakė į klausimus ir dviems dalyviams, geriausiai besirūpinantiems savo sveikata, įteikė Lietuvos širdies asociacijos dovanėles.



BENDROJE VEIKLOJE SU VILNIAUS TLK

Kalbant apie sveikatą žodis „reguliarus“ yra vienas iš kertinių. Naudotis sveikos gyvensenos bei kitomis prevencinėmis priemonėmis ir gydytis reikia ne pripuolamai, o pagal medicinos specialistų ir mokslininkų nustatytą planą. Reguliarumas svarbus ir tikrinantis pagal prevencines programas dėl gimdos kaklelio, krūties, prostatos, storosios žarnos vėžio bei širdies ir kraujagyslių ligų.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Vilniaus teritorinių ligonių kasa, Švenčionių skyriaus atstovu, didindami žinomumą apie prevencines programas, jų svarbą, rugsėjo 30 d. dalyvavo kasmetinėje rudens šventėje „In rubežiaus“, Švenčionyse.

Gyventojai, kurie aplankė mūsų palapinę, galėjo atsakyti į ištrauktus klausimus ir laimėti puikius prizus. Taip pat galėjo gauti informacijos apie Europos sveikatos draudimo kortelę, išbandyti užspringimo mokomąją liemenę, susipažinti su mokomuoju defibriliatoriumi, pasimatuoti kraujospūdį, pasitikrinti plaučių tūrį ir būklę su spirometru, atlikti kūno masės analizę.



PASKAITA-PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS „GAMINIMO MENAS-SVEIKIAU“

Įtemptas gyvenimo ritmas, visiškai užimtas ir suplanuotas laikas... atrodo, kad paroje tiesiog neužtenka valandų. Rasti laiko paruošti maistingus, patrauklius priešpiečius ar pietus vaikams gali būti didelis iššūkis daugeliui tėvų. Vaikai dažnai būna įnoringi, o sugalvoti naujų ir įdomių užkandžių ar patiekalų, kuriuose nebūtų daug cukraus, būtų maistingi ir tiesiog sveiką (nebūtų išmesti į šiukšlių dėžę), – gali būti sudėtinga.

Sveikos ir subalansuotos priešpiečių dėžutės svarba yra neišmatuojama, nes ne visi vaikai valgo pietus mokykloje. Išalkę vaikai sunkiai išlaiko dėmesį, nebepriima informacijos ir todėl tampa sudėtingiau mokytis. O taip pat ilgi nevalgymo tarpai gali privesti ir prie virškinimo sutrikimų.

Tai, kas yra vaikų priešpiečių dėžutėje, gali sudaryti iki trečdaliao kasdienių maistinių medžiagų ir suteikti visą energiją, kurios jiems reikia norint išgyventi kupiną veiksmo dieną.

Rugsėjo 28 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo užsiėmimą tėvams. Jo metu dalyviai išklausė paskaitą sveikos mitybos tema, sužinojo kaip turėtų atrodyti vaikų priešpiečių dėžučių turinys ir kokie produktai turėtų joje būti, taip pat gamino ir degustavo sveikesnius patiekalus. Teorinį/praktinį užsiėmimą vedė lektorė, sveiko maisto gamintoja, studijos „Good Food“ įkūrėja Aistė Švetkauskė.



VEIKLOS ŠVENČIONĖLIŲ LOPŠELYJE- DARŽELYJE „VYTURĖLIS“

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Elena Vaitekėnienė rugpjūčio 29 d. Švenčionėlių lopšelyje/darželyje „Vyturėlis“, „Žiogelio“, „Pieštukų“ ir „Varpelio“ grupių vaikučius pakvietė susipažinti su interaktyviomis grindimis. Užsiėmimų metu buvo išbandyti šie žaidimai: „Kaip taisyklingai pereiti gatvę“, „Pabėk nuo tigro“, „Išaugink augalą“, „Saugi žaidimų vieta“, „Atsirink vaisius ir daržoves“, „Aprenk lėlę“, „Prie stalo“, „Vonios kambaryje“, „Žaidžiame parduotuvės“, „Pianinas“.

Vaikams buvo primintos saugaus elgesio gatvėje, žaidimų vietose taisyklės, įvairių daržovių ir vaisių nauda sveikatai.

Bendrai kurdami muziką ir žaisdami prisiminė kokias priemones reikia naudoti palaikant asmens higieną, ir kokias priemones naudoti teikiant pirmąją pagalbą.

Ši naujovė (priemonė gauta įgyvendinant projektą „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“) praturtina ugdymo procesą funkcionalia, dinamiška ugdymo aplinka, tenkina pagrindinius vaiko poreikius – žaidimas, judėjimas, gebėjimų ugdymas, tarpusavio santykių ir geros emocinės savijautos palaikymas.



UŽSIĖMIMAI ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE

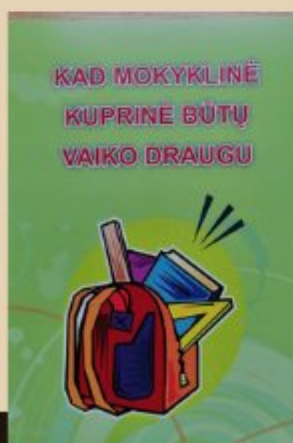
Rugsėjo mėn. Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijoje buvo vykdoma kuprinių svėrimo akcija: „Kiek sveria mano kuprinė“. Akcijoje dalyvavo 5a, 5b, 5c, 6a, 6b, 6c klasių mokiniai. Viso buvo pasverta 122 kuprinės.

Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į mokyklinės kuprinės svorį, bei galimą sunkios kuprinės poveikį jų sveikatai. Mokyklinė kuprinė svarbus kiekvieno mokinio atributas, tačiau dažnai joje būna ne tik vadovėliai, sąsiuviniai, pieštukai, bet ir mokiniui nelabai reikalingi daiktai. Didelis kuprinės svoris, neteisingas nešiojimas, netinkamas kuprinės pasirinkimas sąlygoja laikysenos pakitimus ir žaloja vaiką.

Mokiniai svėrė ir vertino savo kuprines, pagal PSO rekomendacijose nurodytus standartus.

Vertinant gautus rezultatus, galima teigti, kad mažiau nei pusės mokinių 47,54% kuprinės svėrė ne daugiau kaip 10% jų kūno svorio. 10–15% kūno svorio kuprines turėjo 23,77 %, o 27,86 % kuprinės buvo per sunkios, viršijo normą daugiau nei 15% kūno svorio. Pati sunkiausia kuprinė svėrė 38,48% kūno svorio. Užsidėjus kuprinę ant pečių beveik visų kuprinių apačia buvo žemiau juosmens.

Mokiniai gavo dovanų Švenčionių VSB atmintinę „Kad mokyklinė kuprinė būtų vaiko draugu“.



UŽSIĖMIMAI ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE

Mokyklą pasiekė nauja ugdymo priemonė – interaktyvios grindys su daugiau nei 100 įvairių užduočių ir žaidimų, kurie skatina fizinį aktyvumą, prisideda prie geresnės mokinių fizinės ir emocinės savijautos. Pirmieji tai išbandė spec. lav. 5, 6, 7, 9 kl. ir soc.jg. I-III klasėsių mokiniai.

Liko daug neišbandytų užduočių, tad įdomios ir smagios veiklos turėsime dar ilgai. Ši naujovė (priemonė gauta įgyvendinant projektą „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“).



FIZINĖS IR EMOCINĖS SAVIJAUTOS GERINIMO MANKŠTOS SUDERINTOS SU KVĖPAVIMO PRAKTIKOMIS, JUDESIU IR ATSIPALDAVIMO TECHNIKA

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, jau ne vienerius metus, stengiasi pagerinti rajono gyventojų fizinį aktyvumą, siekia padėti užkirsti kelią dažniausioms mūsų rajone ir pasaulyje vyraujančioms lėtinėms ligoms, o esamas pagerinti.

Nuo spalio pradžios (visuose trijuose didžiuosiuose rajono miestuose) ir vėl vyksta NEMOKAMOS fizinės ir emocinės savijautos gerinimo mankštos, suderintos su kvėpavimo praktikomis, judesiu ir atsipalaidavimo technika. Mankštas Švenčionyse ir Švenčionėliuose veda trenerė Diana Nalivaikė, o Pabradėje trenerė Inga Kozlovskā.

Labai džiaugiamės didžiuliu susidomėjimu bei aktyvumu!



NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBIŲ KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Kenksmingas alkoholio vartojimas yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone. Trečią šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 73 konsultacijos.

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: Jūratė (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

Mes negalime išspręsti gyvenimo
problemų jų nespėdami...



JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ

Ketvirtadieniais
8:30 - 12:30 val.
Pabradės Švč. Mergelės
Marijos, Šeimos
Karalienės parapijos
dienos centre
Įkalnės g. 7, Pabradė

Penktadieniais
11:00 - 15:00 val.
Švenčionėlių socialinių
paslaugų centre
Vilniaus g. 130,
Švenčionėliai

Tel. nr. +37067660908

OLEGAS KOVALEVSKIS

Antradieniais
8:00 - 12:00 val.
Švenčionių r. sav. VSB
Strūnaičio g. 3,
Švenčionys

Tel. nr. +37068637066

Tai nemokama pagalba rizikingai ir žalingai
alkoholį vartojantiems asmenims bei jų
artimiesiems Švenčionių rajone

KONSULTANTAI PADĖS

Atpažinti priklausomybę ir su ja
susijusias problemas

Motyvuoti keisti žalingus įpročius

Teikti paramą baigusiems gydymo
nuo priklausomybių programą

Informuoti apie institucijas ir
organizacijas, kurios teikia gydymą ir
pagalbą

Anonimiškumas ir konfidencialumas - GARANTUOJAMAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias ir grupines psichologo konsultacijas. Trečią šių metų ketvirtį iš viso suteiktos 98 individualios ir 3 grupinės konsultacijos. Šiuo metu mūsų rajone pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė Svetlana Maliuševskaja ir gydytoja psichoterapeutė Goda Andriukonienė.



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

KONSULTUOJA:

**Gyd. psichoterapeutė
Goda Andriukonienė**
+370 696 35 315

**Psichologė,
psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja**
+370 605 03 310



Mielai atsakysime į kiekvieną Jūsų klausimą
tel. (8 387) 20 608
Visuose Švenčionių rajono miestuose

PATARIMAI/AKTUALIJOS

Fizinis aktyvumas – raktas į sveikatą!

*Judėjimas gali pakeisti bet kokį vaistą,
bet nė vienas vaistas pasaulyje negali pakeisti judėjimo“.*
Tissot.

Žmogaus sveikata yra labai trapi sistema, kurią reikia nuolat stebėti ir palaikyti. Tačiau kaip tinkamai ja rūpintis? Ar padės tik mityba ir imuninės sistemos stiprinimas? Kaip pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą ir ar jis apskritai reikalingas? Kalbant apie fizinio aktyvumo naudą, reikia nepamiršti, kad svarbus yra jo intensyvumas, dažnis, reguliarumas.

Šiuolaikinis žmogaus dažniausiai gyvena sėsliai, nes dauguma profesijų apima sėdimą darbą. Dėl to organizmas nepatiria nuolatinio būtino krūvio ir tampa vis mažiau judresnis, ištvermingesnis, o visų organų ir sistemų gyvybinė veikla tampa vis vangesnė.

Nors fizinis pasyvumas oficialiai nėra pripažintas kaip liga, bet milijonai žmonių visame pasaulyje kenčia nuo jo. Ši „liga“ yra fizinio aktyvumo trūkumas, dėl kurio susilpnėja raumenys ir sutrinka vidaus organų – pirmiausia širdies ir kraujagyslių sistemos – veikla.

Fizinio krūvio trūkumo simptomai yra žinomi daugeliui:

- lėtinis nuovargis;
- greitas nuovargis;
- miego problemos;
- padidėjęs dirglumas;
- nuotaikų kaita;
- sumažėjusi savikontrolė;
- perteklinis kūno svoris;
- sumažėjęs našumas;
- apatija.



Laikui bėgant, gana nekenksmingi simptomai užleidžia vietą ryškesniems ir rimtesniems: dažnėja galvos ir nugaros skausmai, didėja lūžių rizika, jaučiamas dusulys, atsiranda problemų seksualinėje srityje, progresuoja širdies ir kraujagyslių patologijos.

Vienas pagrindinių būdų susidoroti su šia XXI amžiaus rykšte yra fizinis aktyvumas.

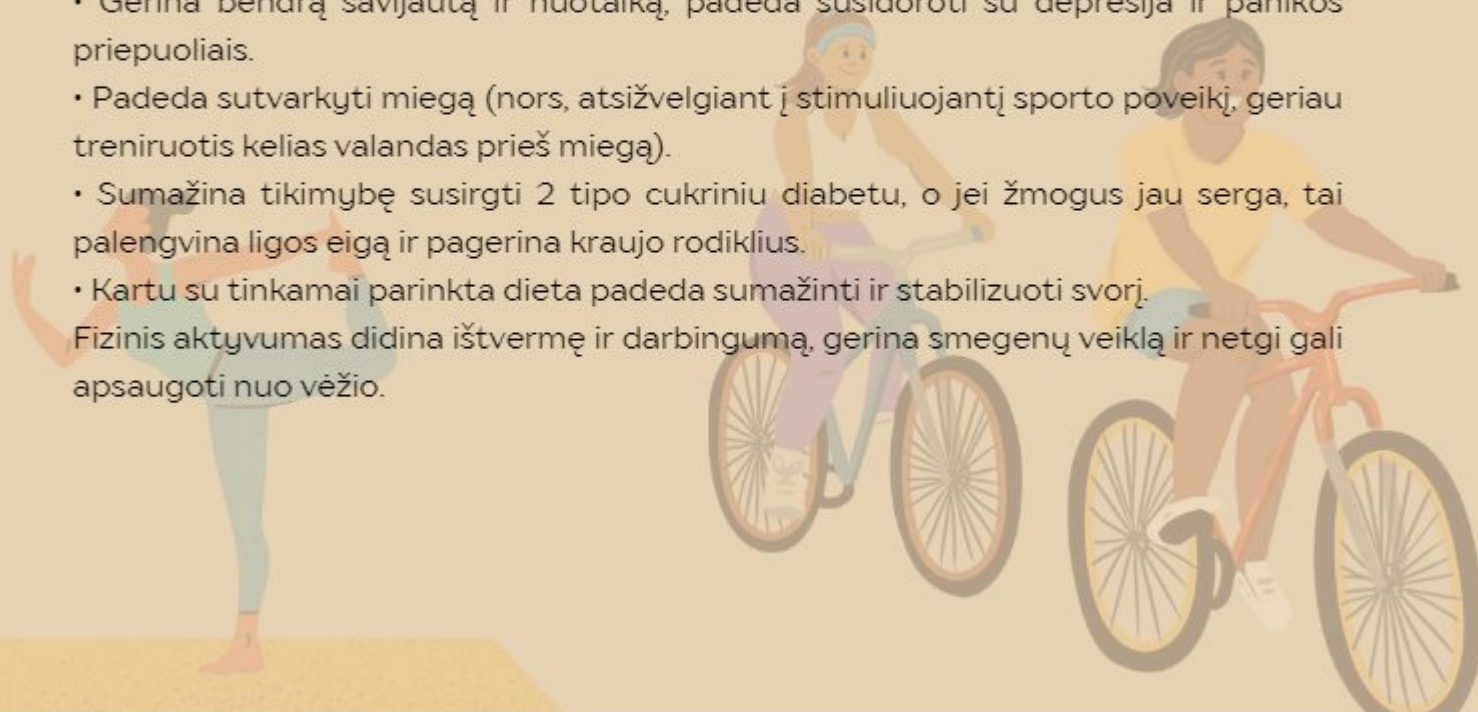
Judėjimas yra raktas į sveikatą!

Reguliarus fizinis aktyvumas yra sveikos gyvensenos pagrindas ir raktas į sveikatos problemų nebuvimą senatvėje. Mankštos neapleidžiantys žmonės serga rečiau, nes jų imuninė sistema veiksmingiau kovoja su virusais ir įvairių ligų sukėlėjais, retai turi antsvorio ir geriau susidoroja su stresu bei kasdienėmis problemomis. Mankštinantis žmogaus organizmas gamina endorfinus, kurie teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių bei nervų sistemas. Didėja bendra ištvermė, sumažėja cholesterolio kiekis kraujyje, taip pat sumažėja rizika susirgti plaučių ligomis – juk treniruotų žmonių plaučiai yra stipresni ir atsparesni.

Ką žmogui duoda reguliari fizinė veikla?

- Lavina širdies ir kraujagyslių sistemą: stiprina širdį (juk širdis yra raumuo), daro kraujagysles elastingesnes, mažina riziką susirgti ateroskleroze bei insultu.
- Suaktyvina kraujotaką, o tai reiškia, kad deguonimi ir maisto medžiagomis prisotintas kraujas intensyviau keliauja į audinius ir organus, kurie pradeda geriau dirbti.
- Palaipsniui normalizuojasi kraujospūdis (svarbiausia nepersistengti, kitaip galimas priešingas efektas!)
- Pagerina limfos nutekėjimą, pašalina jos sąstingį, o tai gali sumažinti celiulito atsiradimą.
- Išlaiko darbingus raumenis, kurie nejudant susilpnėja ir atrofuojasi.
- Stimuliuoja endorfinų – džiaugsmo hormonų – gamybą, kurių poreikis didėja, jei žmogus patiria stiprų stresą.
- Padeda palaikyti sąnarių judrumą, išvengti radikulito, artrito, artrozės, osteochondrozės.
- Gerina bendrą savijautą ir nuotaiką, padeda susidoroti su depresija ir panikos priepuoliais.
- Padeda sutvarkyti miegą (nors, atsižvelgiant į stimuliuojantį sporto poveikį, geriau treniruotis kelias valandas prieš miegą).
- Sumažina tikimybę susirgti 2 tipo cukriniu diabetu, o jei žmogus jau serga, tai palengvina ligos eigą ir pagerina kraujo rodiklius.
- Kartu su tinkamai parinkta dieta padeda sumažinti ir stabilizuoti svorį.

Fizinis aktyvumas didina ištvermę ir darbingumą, gerina smegenų veiklą ir netgi gali apsaugoti nuo vėžio.



Baltymų reikšmė ir funkcijos žmogaus organizme

Baltymai tai maisto medžiagos, reikalingos ląstelių augimui ir taisymui, taip pat tinkamam organizmo funkcionavimui. Jų yra visame kūne – raumenyse, kauluose, odoje, plaukuose ir audiniuose.

Baltymai sudaro apie 15–20% žmogaus kūno svorio. Pagrindinės baltymų užduotys – užtikrinti organizmo augimą, statybą ir vystymąsi. Beveik visi fermentai ir kai kurie hormonai yra sudaryti iš baltymų. Baltymai aktyviai dalyvauja antikūnų gamyboje ir užtikrina imuninės sistemos stiprumą bei aktyvumą, taip pat dalyvauja daugelio junginių pernešime, pvz. hemoglobinas.

Patys baltymai yra sudaryti iš dar mažesnių elementų – **AMINORŪGŠČIŲ**, kurios yra jų statybinės medžiagos.

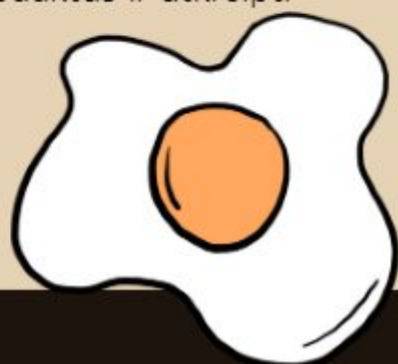
Kad palaikyti gerą sveikatą ir normalų funkcionavimą organizmui reikia 20 skirtingų aminorūgščių. Su maistu žmonės turi gauti 9 iš jų. Šios devynios aminorūgštys vadinamos nepakeičiamomis arba esminėmis (jų organizmas pats nesintetina).

Kaip jau minėjome aminorūgštys yra junginiai, kurie sudaro BALTYMUS. Baltymai būna pilni ir nepilni. Pilnų baltymų grandinėse yra visos reikalingos žmogaus organizmui nepakeičiamosios amino rūgštys, o nepilnuose – tik dalis. Kai žmogus valgo maistą, kuriame yra baltymų, virškinimo sistema baltymus suskaido į aminorūgštis (skirtinguose maisto produktuose yra skirtingų aminorūgščių derinių ir kiekių). Šios aminorūgštys organizme susijungia įvairiais būdais bei užtikrina skirtingas organizmo funkcijas.

Kadangi žmogaus organizmas nėra linkęs saugoti amino rūgščių vėlesniam laikui, produktus, turinčius nepilną sąrašą amino rūgščių, reikėtų atitinkamai grupuoti juos vartojant. Nėra būtina laikytis dietos, į kurią įeina tik pilni baltymai. Labai svarbu žinoti savo organizmo baltymų poreikius ir šaltinius tam, kad užtikrinti pastovų reikalingų medžiagų tiekimą ir reikalingą kiekį, ypač žmonėms, kurie nevartoja gyvūninės kilmės maisto.

Maistas, turintis pilnas baltymų grandines

Dažniausiai maisto produktai, turintys pilnas baltymų grandines, yra gyvūninės kilmės. Sakoma, kad gyvūninės kilmės baltymai yra panašesni į mūsų, lengviau įsisavinami ir iš karto "paruošti vartojimui". Tačiau mokslininkai įrodė, kad augaliniai baltymai taip pat yra labai naudingi ir lengvai gali pakeisti gyvūninius. Vartojant gyvūninės kilmės baltymus, svarbu rinktis aukštos kokybės produktus ir atkreipti dėmesį, kokiomis sąlygomis gyvūnas buvo auginamas.

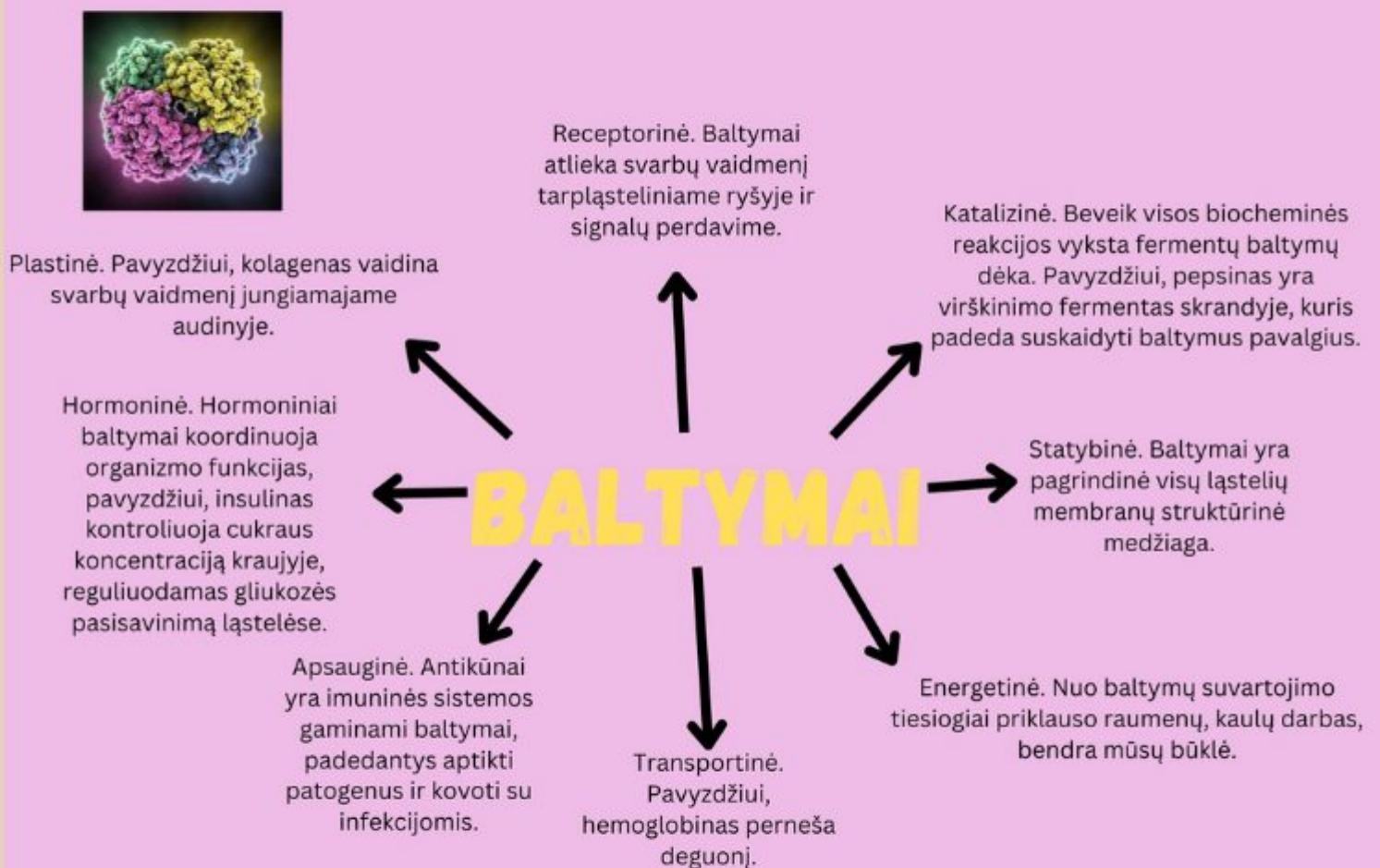


Maistas, turintis nepilnas baltymų grandines

Vartoti maisto produktus, turinčius nepilnas baltymų grandinės, taip pat labai naudinga.

Nepilniems baltymams priskiriami baltymai, kuriems trūksta bent vienos iš 9 nepakeičiamų aminorūgščių. Kaip rodo pavadinimas, pagrindiniai šio tipo baltymų šaltiniai yra daržovės, vaisiai, ankštiniai augalai, grūdai, grūdai ir kt.

Baltymų funkcijos organizme



Kiek baltymų mums reikia?

Remiantis įvairių specialistų rekomendacijomis ir priklausomai nuo organizmo poreikių bei gyvenimo būdo, mums reikia 0,75–2,2g baltymų kilogramui kūno masės per dieną. Taigi tai yra apie 17–40g baltymų viename patiekale. Jei metate svorį, baltymų jums reikės mažiau – apie 0,75g/kg kūno masės, jei sportuojate ir auginate raumenis – gerokai daugiau. Idealus kiekis – kiekvienam individualus, priklausomai nuo jūsų fizinio aktyvumo, patiriamo streso ir asmeninių organizmo poreikių.

Taip pat nereiktų baltymų padauginti, jų perteklius gali sukelti nepageidaujamus efektus, tokius kaip:

- Prieaugtas svoris (baltymų perteklių organizmas pavers į cukrų, o tuomet į riebalus);
- Mielių bakterijų perteklius organizme;
- Insulino šuolius;
- Kai per daug gaunama baltymų, apkraunami inkstai ir kepenys;
- Nuo per didelio kiekio baltymų atsiranda puvimo procesai organizme.

Baltymų poreikis taip pat mažėja su amžiumi – vyresnio amžiaus žmonių kepenys nėra pajėgios suvirškinti didelio kiekio baltymų. Taip pat ir žmonės, kenčiantys nuo kepenų suriebėjimo, kepenų nepakankamumo bei turintys mažą skrandžio rūgštingumą. Baltymus rekomenduojama valgyti su daržovėmis – jos turi enzymų, padedančių virškinimo procesui.

Baltymų trūkumas gali sukelti šias pasekmes:

Baltymų trūkumo simptomai yra šie:

- raumenų išsekimas
- patinimas (skysčiai dažniausiai kaupiasi kojose ir kulkšnyse)
- anemija (kraujo nesugebėjimas tiekti pakankamai deguonies į ląsteles)
- lėtas vaikų augimas ir kt.

Mažas baltymų kiekis taip pat gali būti kitų rimtų problemų, susijusių su kepenimis, inkstais ar širdimi, požymis.

Svarbu, kad organizmas gautų visas aminorūgštis, nes kiekviena iš jų atlieka skirtingas funkcijas ir tam tikrų komponentų trūkumas anksčiau ar vėliau gali neigiamai paveikti savijautą.



NEPAKEIČIAMOS AMINORŪGŠTYS IR FUNKCIJOS

AMINORŪGŠTYS AUGINA RAUMENIS, SUKELIA CHEMINES REAKCIJAS ORGANIZME, PERNEŠA MAISTINES MEDŽIAGAS, SAUGO NUO LIGŲ IR ATLIEKA KITAS FUNKCIJAS. DĖL AMINORŪGŠČIŲ TRŪKUMO GALI SUSILPNĖTI IMUNITETAS, ATSIKRAUTI VIRŠKINIMO PROBLEMŲ, DEPRESIJA, VAISINGUMO PROBLEMŲ, SUPRASTĖTI PROTINĖ VEIKLA, SUMAŽĖTI AUGIMAS VAIKAMS IR ATSIKRAUTI DAUG KITŲ SVEIKATOS PROBLEMŲ.

KIEKVIENA IŠ NEPAKEIČIAMŲ AMINORŪGŠČIŲ ORGANIZME ATLIEKA SKIRTINGAS FUNKCIJAS, O JŲ TRŪKUMO SIMPTOMAI TAIP PAT SKIRIASI.

Lizinas

Atlieka svarbų vaidmenį stiprinant raumenis, palaikant kaulų stiprumą, atsigaunant po traumų ar operacijų, reguliuojant hormonus, antikūnus ir fermentus. Taip pat gali turėti antivirusinį poveikį.

1

Histidinas

Palengvina augimą, kraujo ląstelių susidarymą ir audinių atstatymą. Jis taip pat padeda palaikyti neuronų aksonus dengiantį mielinio sluoksnį, vadinamą mielinio dangalu. Organizmas metabolizuoja histidiną į histaminą, kuris yra itin svarbus imunitetui, reprodukcinei sveikatai ir virškinimui.

Trūkumas gali sukelti anemiją. Žemas histidino kiekis kraujyje dažniau nustatomas inkstų ligomis ir artritu sergantiems žmonėms.

2

Treoninas

Būtinai sveikai odai ir dantims, nes jis yra dantų emalio, kolageno ir elastino komponentas. Palengvina riebalų metabolizmą ir gali būti naudingas žmonėms turintiems nevirškinimo problemų, jaučiantiems nerimą ir lengvą depresiją.

3

Metioninas

Metioninas ir neesminė aminorūgštis cisteinas vaidina svarbų vaidmenį odos ir plaukų sveikatai. Metioninas taip pat padeda stiprinti nagus. Jis padeda tinkamai absorbuoti seleną ir cinką bei pašalinti sunkiuosius metalus, tokius kaip švinas ir gyvsidabris.

4

Valinas

Būtinamas psichiniam susikaupimui, raumenų koordinacijai ir emocinei ramybei. Žmonės vartoja valino papildus raumenų augimui, audinių atstatymui ir energijai. Trūkumas gali sukelti nemigą ir pabloginti psichologinę funkciją.

5

Izoleucinas

Padedą gyti žaizdoms, stiprinant imunitetą, reguliuojant cukraus kiekį kraujyje ir gaminant hormonus. Daugiausiai aptinkamas raumenų audiniuose. Vyresnio amžiaus asmenys labiau linkę į izoleucino trūkumą nei jaunesni. Šis trūkumas gali sukelti raumenų išsekimą ir drebulį.

6

Leucinas

Padedą reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir padeda augti bei atkurti raumenis ir kaulus. Jis taip pat būtinamas žaizdų gijimui ir augimo hormonų gamybai. Leucino trūkumas gali sukelti odos bėrimą, plaukų slinkimą ir nuovargį.

7

Fenilalaninas

Padedą organizmui panaudoti kitas aminorūgštis, baltymus ir fermentus. Organizmas fenilalaniną paverčia tirozinu, kuris būtinamas specifinėms smegenų funkcijoms. Fenilalanino trūkumas, nors ir pasitaiko retai, gali sutrikdyti svorio augimą kūdikiams. Jis taip pat gali sukelti egzemą, nuovargį ir atminties sutrikimus suaugusiems.

8

Triptofanas

Būtinamas tinkamam kūdikių augimui ir yra serotonino bei melatonino pirmtakas. Triptofanas veikia raminančiai, todėl naudojamas kaip ingredientas miegą gerinančiuose preparatuose. Triptofano trūkumas gali sukelti būklę, vadinama pelagra, kuri gali sukelti demenciją, odos išbėrimus ir virškinimo problemas.

9



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

RECEPTAI

Kiaulienos išpjovos troškinys su morkomis, čiobreliais bei rozmarinais



Įrodyta, kad kiauliena užima antrąją vietą lengviausiai pasisavinamų mėsos produktų sąraše. Svarbu pasirinkti tinkamą kiaulienos dalį. Geriau rinktis ne sprandinę ar šoninę, o liesesnę mėsą kaip – išpjovą, kurios 100 gramų yra tik 110 kcal.

INGREDIENTAI

- 300 g kiaulienos išpjovos
- 100 g morkų
- 100 g rudųjų pievagrybių
- 1 svogūno vidutinio
- 50 g saliero šaknies
- 2 v. š. grietinės
- 2 skiltelės česnako
- 1 žiupsnelis čiobrelių
- 1 žiupsnelis baziliko
- 1 žiupsnelis rozmarino
- 1 žiupsnelis raudonėlio
- 1 pipirų pagal skonį
- 1 druskos pagal skonį

PARUOŠIMAS

- Kiaulienos išpjovos gabaliukus pakepiname puode.
- Mėsai apkepęs įdedame svogūnus, pakepame ir įpilame vandens, troškiname kol mėsa tampa minkštutė.
- Sudedame morkas, saliero šaknies gabaliukus ir kepintus ruduosius pievagrybius... Viską patroškiname.
- Baigiant įdedame grietinės. Taip pat į puodą keliauja česnakas, druska, pipirai, raudonėlis, čiobrelis, bazilikas bei rozmarinas.

Obuolių pyragas su avižiniais miltais ir cinamonu



Lengvai pagaminamas pyragas su sveikesniais miltais, bet labai skanus. Kvepiantis tikru rudeniu – obuoliais ir cinamonu.

INGREDIENTAI

- 8 obuolių
- 8 v. š. avižų miltų
- 1 kiaušinio
- 3 a. š. rudo nerafinuoto cukraus
- 1 v. š. grietinės
- 1 a. š. cinamono
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 1/2 a. š. druskos

PARUOŠIMAS

- Į dubenį įmušame kiaušinį ir gerai išplakame.
- Dedame grietinės, cukraus, druskos, ir avižinių miltų – viską sumaišome.
- Masė gaunasi tiršta, bet jei miltai neišsimašo galima dadėti grietinės
- Obuolius nulupame, išimame sėklas, supjaustome stambesniais gabaliukais.
- Sudedame į pyrago formą, ant jų supilame sumaišytą masę.
- Ant viršaus uždedame obuolio skiltelių, pabarstome cinamonu.
- Kepame 180° įkaitintoje orkaitėje: ~50 min.

Skanaus!



VAIDA KURPIENĖ
salienekas.lt

Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

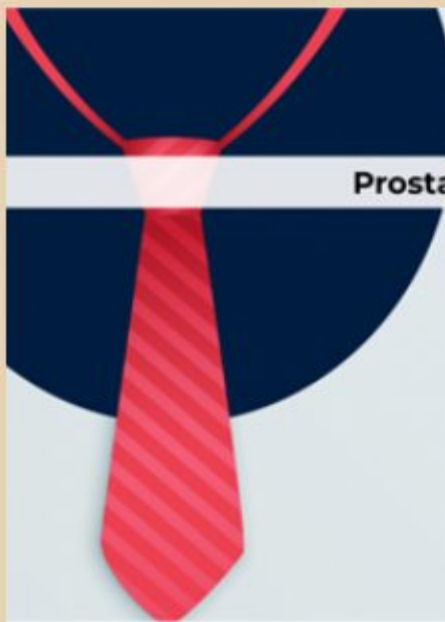


- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
25–34 m. (imtinai) moterims kartą per 3 metus;
35–59 m. (imtinai) moterims kartą per 5 metus.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Prostatos vėžio prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams nuo 50 iki 69 m. (imtinai), o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai - nuo 45 metų.
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Po pirmo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa



- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams nuo 40 iki 54 m. (imtinai) ir moterims nuo 50 iki 64 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 1 metus.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinal).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
25–34 m. (imtinal) moterims kartą per 3 metus;
35–59 m. (imtinal) moterims kartą per 5 metus.

Daugiau informacijos www.ligonlukasa.lrv.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.

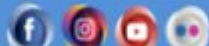


VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Storosios žarnos vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinal).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos www.ligonlukasa.lrv.lt



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



Apsauga nuo miško erkių

Pasaulio faunoje yra daugiau nei 40 tūkstančių erkių rūšių.

BENDROS REKOMENDACIJOS

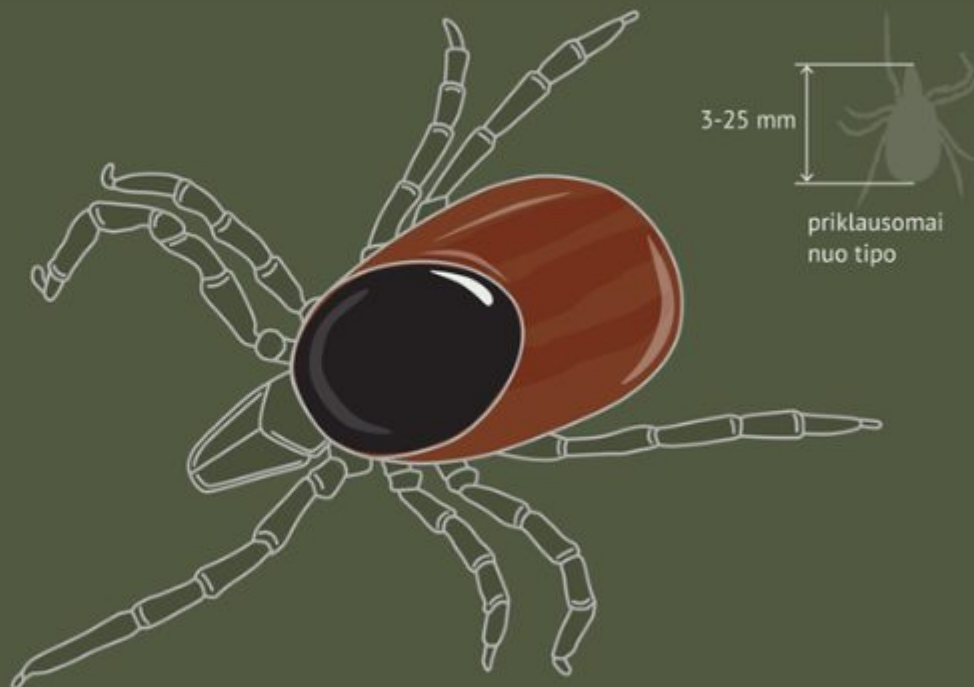
Ruošiantis žygiui į mišką:

- Būtinai užsidėkite kepurę
- Dėvėkite ilgas kelnes, sukišdami jas į kojines ar batus, kojos turi būti visiškai uždengtos
- Nelaužykite šakų
- Stenkitės nevalkščioti tarp krūmų

Po žygio būtina:

- Patikrinti viršutinę aprangą ir apatinius
- Apžiūrėti visą kūną
- Sušukuoti plaukus smulkiomis šukomis

Jei jums įkando erkė, nedelsdami kreipkitės į gydytoją



ERKĖS GALI BŪTI LIGŲ PERNEŠĖJOS

Encefalitas

воспаление головного мозга

Simptomai: negalavimas, karščiavimas, pykinimas, viduriavimas, galvos skausmas, skausmas akių ir kaktos srityse, šviesos baimė, traukuliai, sąmonės aptemimas, apatija, sunkiu atveju – koma

Laimo liga (boreliozė)

Infekcinė liga, kurios metu pažeidžiama oda, nervų sistema, raumenys ir griaučiai

Simptomai: karščiavimas, odos paraudimas iki 20 centimetrų spinduliu aplink erkės įkandimo vietą, galimas stiprus paraudimas kitose odos srityse



Erkių skaitlingumo pikas – gegužė-birželis



Erkės aktyviausios, kai oro temperatūra siekia apie +20°C, o aplinkos drėgmė – 90-95%

JEI ĮSISIURBĖ ERKĖ



RIMAS IR PĖSTUKAI



NESPANSKITE ERKĖS KŪNELIO IR NENAUDOKITE ALIEJŲ, RIEBALŲ AR KITŲ TEPALŲ



ĮSISIURBUSIOS ERKĖS NESIKINKITE PRIEŠ AR PAČIAI LAIKRODŽIO RODYKLE



PRIOBIAUSIA TRAUKTI PINCETŲ KUD ARČIAU ODOS, STINGIU JUDĖSIU ATGAL



PRAŠALINUS ERKĖ, ĮKANIMO VIETĄ REIKIA DEZINFekuoti

KONSULTAVO VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

DELFI
SVEIKATA

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centrą, prie kurio gyventojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

Visuomenės sveikatos biurai

www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

Tel. 8 616 22252

MOBILIOSIOS PROGRAMĖLĖS IR INTERNETO SVETAINĖ



Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

Interneto svetainė

www.tuesi.lt

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



Psichologinė ir emocinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

Vieninga emocinės paramos linija

1809

Nemokama ir anoniminė emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

Jaunimo linija

www.jaunimolinija.lt*

8 800 28888

I–VII visą parą

JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija

www.vaikulinija.lt*

116 111

I–VII 11–23 val.

VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija

www.pagalbavaikams.lt

116 111

I–V 11–19 val.

VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

Vilties linija

www.viltieslinija.lt

116 123

I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija

www.pagalbosmoterimslinija.lt*

8 800 66366

I–VII visą parą

MOTERIMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Linija „Doverija“

8 800 77277

I–VII 16–19 val.

JAUNIMUI RUSŲ KALBA

Paramą teikia savanoriai moksleiviai

Tėvų linija

www.tevulinija.lt

8 800 900 12

I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ

Paramą teikia profesionalūs psichologai

Sidabrinė linija

www.sidabrinelinija.lt

8 800 800 20

I–V 8–20 val.

SENJORAMS

Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

* galimi pokalbiai ir internetu

PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ PAGALBA

Psichosocialinė pagalba

(kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimoms namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ilgas, netektis, skyrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai

www.specializuotospagalboscentras.lt

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

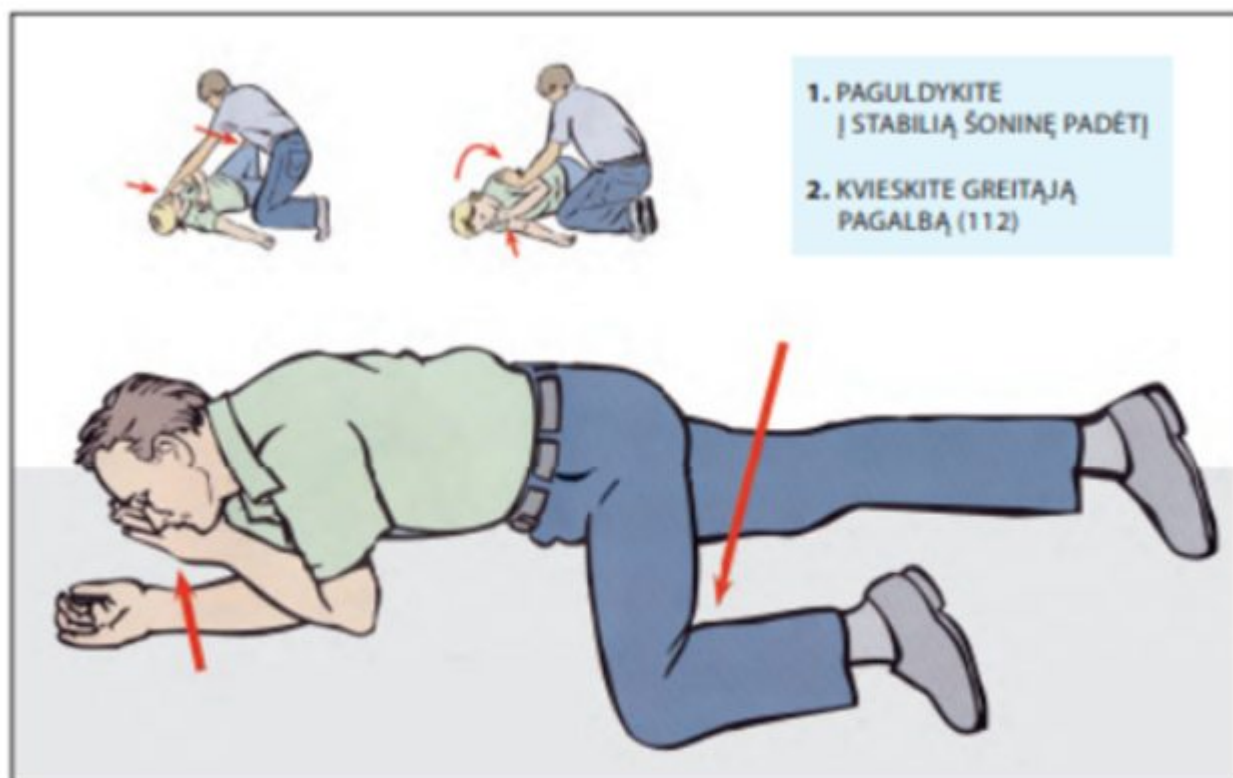
Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – www.vyruklinija.lt; www.vyrukrc.lt **
- Rasėnių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



Kraujo spaudimas pagal amžių

	Žmogaus Amžius	Minimali Riba	Normalus Kraujospūdis	Maksimali Riba
	nuo 1 iki 12 mėnesių	75 / 50	90 / 60	100 / 75
	nuo 1 iki 5 metų	80 / 55	95 / 65	110 / 79
	nuo 6 iki 13 metų	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	nuo 14 iki 19 metų	105 / 73	117 / 77	120 / 81
	nuo 20 iki 24 metų	108 / 75	120 / 79	132 / 83
	nuo 25 iki 29 metų	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	nuo 30 iki 34 metų	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	nuo 35 iki 39 metų	111 / 78	123 / 82	135 / 86
	nuo 40 iki 44 metų	112 / 79	125 / 83	137 / 87
	nuo 45 iki 49 metų	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	nuo 50 iki 54 metų	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	nuo 55 iki 59 metų	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	nuo 60 iki 64 metų	121 / 83	134 / 87	147 / 91



Tau 25-eri ar daugiau?



Nuo difterijos ir stabligės gali pasiskiepyti **nemokamai**



**Norintiems pasiskiepyti rekomenduojama
kreiptis į savo šeimos gydytoją.**



Patikima informacija apie skiepus telefonu 852 300 123*

*Linija veikia darbo dienomis nuo 8.00 iki 16:45 val.



ULAC

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ
IR AIDS CENTRAS
www.ulac.lt



Daugeliu atvejų apsinuodijimo galima išvengti, laikantis šių maisto saugaus laikymo taisyklių:

- Plaukite rankas muilu prieš ruošdami maistą, prieš liesdami maistui naudojamus indus bei įrankius.
- Plaukite rankas, jei lietėte termiškai neapdorotus produktus, o dabar imate termiškai apdorotus.
- Plaukite vaisius ir daržoves po tekančiu vandeniu.
- Nedėkite termiškai apdorotų maisto produktų ant paviršiaus, kur prieš tai buvo laikomi žali produktai, rūpestingai šio paviršiaus nenuplovę.



Apsinuodijimą maistu dažniausiai sukelia bakterijos, tačiau gali sukelti ir virusai, parazitai, taip pat cheminės medžiagos. Dažniausiai apsinuodijimą maistu sukelia *salmonella* ir *E. Coli* grupės bakterijos, kuriomis užsikrečiama valgant netinkamai termiškai paruoštus mėsos ir pieno produktus, neplautus vaisius ir daržoves, geriant nevirintą vandenį iš atvirų vandens šaltinių. Taip pat maistą gali užsikrėsti jį gaminantys žmonės, kurie serga įvairiomis rankų odos pūlinėmis ligomis, angina ir kitomis infekcinėmis ligomis.

Mikrobai su maistu patenka į virškinamąjį traktą ir sukelia pirmuosius simptomus – pykinimą, vėmimą, pilvo skausmą, viduriavimą. Kai kurie mikrobai lieka žarnyne, dalis jų gamina toksinus, kurie patenka į kraują, dalis gali prasiskverbti į kitus organų audinius. Ar patekus mikroorganizmams žmogus susirgs, priklauso nuo daugelio veiksnių: patekusių mikroorganizmų kiekio, žmogaus amžiaus, sveikatos būklės. Apsinuodijimą maistu gali bet kokio amžiaus žmonės, bet imliausi jam yra kūdikiai ir vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, neščiosios moterys.

Būdingiausi apsinuodijimo maistu požymiai:

- pykinimas;
- vėmimas;
- spazminiai, raižantys pilvo skausmai;
- stiprus viduriavimas (gali būti net kraujo priemaišų);
- skausmas skrandžio plote (duobutėje);
- galvos skausmas ir karščiavimas;
- apsinuodijimui užsitęsęs ligai, dėl organizmo skysčių praradimo gali atsirasti šoko požymių ir sutrikti sąmonė.



- Pakartotinai neužšaldykite atšildytos mėsos ar žuvies.
- Prieš atidarydami konservų pakuočių dangtelius, nuplaukite ir nušluostykite juos. Patikrinkite, ar neišsipūtę stiklainių dangteliai.
- Laikykite maisto produktus šaldytuve (+4 °C ar žemesnėje temperatūroje).
- Kambario temperatūroje greitai gendančius maisto produktus laikykite ne ilgiau kaip dvi valandas.
- Maisto produktus laikykite atskirai nuo ne maistui naudojamų priemonių.
- Birius maisto produktus (miltus, kruopas, cukrų) laikykite stiklainiuose, plastikiniuose ar metaliniuose sandariuose indeliuose.
- Nepirkite maisto produktų iš atsitiktinių asmenų.



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMAI APSINUODIJUS MAISTU



www.smlpc.lt

PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMAI



1. Pirmiausia apsinuodijusiam žmogui duokite gerti prasto ar negazuoto mineralinio vandens, šilto vandens su druska ar silpnos juodosios arbatos. Rekomenduojama gerti mažais gurkšneliais, nes organizme reikia atstatyti skysčių ir elektrolitų balansą. Nukentėjėliui, kuris viduriuoja ar vemia, duokite gerti rehidracijos tirpalų. Šiuose tirpaluose yra reikalingų elektrolitų, kurių nukentėjėlis netenka viduriuodamas ar vemdamas. Taip pat netenkama kalio, natrio, magnio. Apsinuodijus maistu gali padėti ramunėlių, šalavijų, medetkų arbatos. Jos turi antioksidacinį poveikį, nuramina skrandžio, virškinimo trakto gleivines.



2. Duokite išgerti aktyvuotosios anglies. Aktyvuotoji anglis padės rezorbuoti ir pašalinti toksinus.

3. Neduokite valgyti. Leiskite organizmui pažiam išsivilyti, atkurti natūralią mikroflorą. Skrandžio rūgštis yra barjeras, kuris žudo, stabdo bakterijas, virusus, parazitus, patekusius per burną į skrandį. Kuo geresnis skrandžio rūgštingumas, tuo mažesnė tikimybė apsinuodijti maistu.

4. Pabada, pradėkite valgyti tik lengvai virškinamą maistą. Organizmas dar būna sudirgęs, jautrus, žarnyno mikroflora dar nebūna visiškai atsistatiusi. Todėl maistas turi būti lengvai skaidomas – džiovėsėliai, ryžiai, liesa mėsa.

5. Jei apsinuodijęs asmuo (ypač vaikas ar senyvas žmogus) neteko daug skysčių ir dėl pykinimo ir vėmimo negali gerti, pasirūpinkite, kad jis patektų į ligoninę.

6. Jeigu apsinuodijusio asmens būklė blogėja, atsiranda silpnumas, pila prakaitas, trūksta oro, reikia nelaukiant kviesti greitąją medicinos pagalbą.



KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

Programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo bylą nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdamą programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Privalomieji sveikatos mokymai



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

Registruotis į mokymus privaloma: tel. (8 387) 206 08.

Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).

Įmonės (įstaigos), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: jaunimas.svencionys@gmail.com.

KONTAKTAI

Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

Tel. (8~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt

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



Straipsniai parengti remiantis informacija:

- <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21624-autoimmune-diseases>
- https://www.anthrodesk.ca/blogs/anthrodesk/7-tips-healthy-lifestyle?gclid=CjwKCAjw_ihBhADEiwAXEazJrOTI_sgOUBLZTvI7N_dcp2euhENIAhO9DwCZlsrFjnPJOpWoOvdoRoC5OoQAvD_BwE
- <https://fitcurves.org/blog/belki-v-organizme/>
- <https://healthylife.lt/aminorugstys-ka-reikia-zinoti/>

NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė –
visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos
stebėseną **Raminta Kiškėnienė**

Rašant renginių aprašymus
prisidėjo ir kitos Švenčionių r. VSB
specialistės



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS