

NAUJIENLAIŠKIS

BALANDIS NR. 86



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Balandis – dėmesys sveikatai ir gerai savijautai! Šį mėnesį kviečiame atkreipti dėmesį į svarbias sveikatos temas. Minint Pasaulinę Parkinsono ligos dieną, kalbėsime apie šios ligos iššūkius ir supratimo svarbą. Taip pat artėjant Tarptautinei triukšmo suvokimo dienai, aptarsime, kaip triukšmas veikia mūsų savijautą ir ką galime padaryti, kad apsaugotume savo klausą.

Dalinsimės įžvalgomis apie burokėlių naudą organizmui bei nagrinėsime, kaip dėmesingas įsisąmoninimas gali padėti pasiekti emocinį balansą. Be to, pažvelgsime į Klaipėdos miesto gyventojų sveikatos būklės tyrimą ir jo išvadas.

Tegul balandis tampa mėnesiu, kupinu rūpesčio savimi!





BALANDŽIO 11-OJI – PASAULINĖ PARKINSONO LIGOS DIENA

Kasmet balandžio 11-ąją minima Pasaulinė sergančiųjų Parkinsono liga diena. Šią dieną ypatingas dėmesys skiriamas informacijos apie šią ligą sklaidai visuomenėje.

Tai liga, kuri pažeidžia smegenų nervines ląsteles, kurios kontroliuoja judesius. Ši liga progresuoja palaipsniui, o tai reiškia, kad simptomai atsiranda pamažu. Liga pavadinta Jameso Parkinsono vardu, gydytojo, kuris pirmą kartą aprašė Parkinsono ligos simptomus 1817 m. Parkinsonas yra centrinės nervų sistemos liga, kurią sukelia dopaminą gaminančių ląstelių sumažėjimas smegenyse. Tačiau tiksliai neaišku, kodėl dopaminą gaminančios ląstelės sumažėja. Tyrimai rodo, kad genetiniai ir aplinkos veiksniai turi įtakos ligos atsiradimui. Tačiau nėra iki galo aišku, kodėl vieni žmonės susergera šia liga, o kiti ne.

Pasaulyje šia liga serga apie 10 milijonų žmonių – tai yra mažiau nei vienas procentas visų gyventojų. Dauguma Parkinsono liga sergančių žmonių yra vyresni nei 60 metų, vyrai serga šiek tiek dažniau nei moterys. Kiekvienas, sergantis Parkinsono liga, turi skirtingus simptomus, tačiau dažniausiai pasireiškiantys yra drebulys, raumenų rigidiškumas. Daugelis Parkinsono liga sergančių žmonių taip pat patiria kitų su judėjimu nesusijusių problemų, pvz., skausmą, nerimą ir depresiją.

Sergantiems Parkinsono liga žmo-

nėms tampa sunkiau atlikti kasdienes užduotis, pasirūpinti savimi. Ši liga nėra visiškai išgydoma, tačiau galima reikšmingai pagerinti sergančiųjų gyvenimo kokybę. Gydomo tipai yra trys: medikamentinis, chirurginis ir nemedikamentinis. Siekiant šiuos sutrikimus sumažinti ar pašalinti, būtina kasdienė mankšta, fizinis aktyvumas, reabilitacija, visavertė subalansuota mityba. Rekomenduojama tinkamai maitintis ir vartoti pakankamai skysčių.

Labai svarbus fizinis aktyvumas – jis, kaip ir tinkama mityba, gali palengvinti ligos simptomus, ypač pratimai, skirti pusiausvyrai gerinti, kurie sustiprina kojų ir klubų raumenis. Pusiausvyros treniruotės padeda sumažinti kritimų riziką. Reiktų pradėti nuo trumpų treniruočių, pavyzdžiui, nuo pratimų su kamuoliuku, įvairių pratimų plaštakoms ir pirštams, taip pat tinka plaukimas, vaikščiojimas, joga. Svarbu nepersitengti, pasirinkti tinkamą ir saugų būdą mankštintis.

Visais atvejais labai svarbu susitaikyti ir susidraugauti su liga. Šį laikotarpį padeda įveikti optimizmas, artimųjų palaikymas, informacijos paieška ir bendravimas su likimo draugais.

BALANDŽIO 30-ĄJĄ MINIMA TARPTAUTINĖ TRIUKŠMO SUVOKIMO DIENA

Kiekvieną paskutinįjį balandžio mėnesio trečiadienį yra minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena. Ši diena skirta atkreipti dėmesį į žalingą triukšmo poveikį žmonių sveikatai, gyvenimo kokybei ir aplinkai.

Kasdienis triukšmas daro reikšmingą įtaką mūsų savijautai. Automobilių gausmas, pramonės garsai, nuolatiniai pokalbiai, net buitiniai prietaisai – visa tai sudaro garsinę taršą. Tad ši diena tampa paskata kurti ramesnę, darnesnę ir sveikesnę gyvenamąją erdvę sau ir kitiems. Daugelyje pasaulio valstybių šią dieną rengiami edukaciniai renginiai ir skelbiama visuotinė tylos minutė, skatinanti akimirksniui sustoti ir įsiklausyti į savo kūną bei mintis.

Triukšmo poveikis. Kodėl ši diena svarbi?

Tarptautinė triukšmo suvokimo diena pirmą kartą buvo paminėta 1996 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose, siekiant atkreipti dėmesį į triukšmo poveikį žmogaus organizmui ir aplinkai. Moksliniai tyrimai rodo, jog ilgalaikis triukšmas kenkia ne tik klausai, bet ir sutrikdo koncentraciją, miego režimą, kelia stresą bei didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Dažnai triukšmo poveikis nuvertinamas, tačiau jis paliečia kiekvieną iš mūsų. Nuolatinis didesnis nei 85 decibelų triukšmas gali negrįžtamai pažeisti klausą, o Pasaulio sveikatos organizacijos atlikto tyrimo duomenimis, dėl transporto sukeliama triukšmo Europos gyventojai kasmet praranda ne mažiau kaip 1 mln. sveiko gyvenimo metų.

Kaip apsisaugoti nuo triukšmo?

Triukšmo mažinimas – tai ne tik valdžios institucijų, bet ir kiekvieno iš mūsų atsakomybė. Štai keletas paprastų būdų, padedančių prisidėti prie tylesnės ir sveikesnės aplinkos kūrimo.

- ◆ Išjunkite elektroninius prietaisus, informavimo šaltinius, pvz.: televizorių, radiją.
- ◆ Rinkitės tylesnį transportą ir tylesnius laisvalaikio praleidimo būdus: vaikščiojimą pėsčiomis, važiavimą dviračiu, laiką leiskite gamtoje.
- ◆ Kurkite tylesnę darbo ir gyvenamąją erdvę: įrenkite akustines pertvaras, naudokite ausų kamštukus, pasirūpinkite sandariais langais, sutepkite gurgždančias duris, aplinką apsodinkite augalais.
- ◆ Gerbkite tylą: kalbėkite tyliau, ramiau, venkite nereikalingo triukšmo viešose vietose ir patys leiskite kitiems mėgautis tyla.

Tarptautinė triukšmo suvokimo diena – tai ne tik puiki proga susimąstyti, bet ir paskata keisti savo įpročius, prisidėti prie tylesnės, sveikesnės ateities. Tyloje gimsta ne tik ramybė, bet ir geresnė gyvenimo kokybė.





BUROKĖLIAI

Burokėlis – naudinga ir skani daržovė, kurią vartoti galime įvairiai: šviežią, keptą, virtą, marinuotą... Burokėliai puikiai tiks salotų gamybai, sultims spausti ar įvairiems gardžiams užkandžiams gaminanti. Taigi šiandieną apžvelgsime šio šakniavaisio naudą mūsų organizmui.

Burokėliai turtingi mikroelementų: mangano, kuris svarbus smegenų veiklai, kaulų būklei, kalio, kuris padeda reguliuoti skysčių pusiausvyrą, magnio, geležies, be kurių nevyktų deguonies pernešimas kraujyje. Juose taip pat gausu vandenyje tirpių skaidulų, reikalingų tinkamai žarnyno veiklai palaikyti. Taip pat burokėlyje gausu folatų (augaluose esanti folio rūgšties forma), kuri būtina besilaukiančioms moterims.

Burokėlių nauda:

- ◆ mažina kraujo spaudimą;
- ◆ gerina virškinimą;
- ◆ sudėtyje gausu antioksidantų, kurie apsaugo nuo laisvųjų radikalų žalos;
- ◆ slopina uždegiminius procesus organizme;
- ◆ gerina sportuojančių išsvermę, jėgą. Nitratai, esantys burokėliuose turi įtakos fiziniam darbingumui, nes pagerina mitochondrijų, kurios atsakingos už energijos gamybą ląstelėse, efektyvumą;
- ◆ gerina smegenų veiklą. Burokėliuose esančių nitratų dėka gerėja smegenų aprūpinimas krauju.

Tačiau svarbu paminėti ir tai, jog burokėlius reikėtų saikingai vartoti tiems asmenims, kurių kraujospūdis labai žemas, kadangi tai gali dar labiau jį sumažinti. Burokėliai su saiku turėtų būti vartojami ir sergantiems osteoporoze, kadangi ši daržovė gali apsunkinti kalcio pasisavinimą, taip pat sergant akmenlige, kuri gali paūmėti dėl burokėliuose esančios oksalo rūgšties.

KELIAS Į EMOCINĮ BALANSĄ: KAIP DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS GALI PADĖTI TO PASIEKTI?

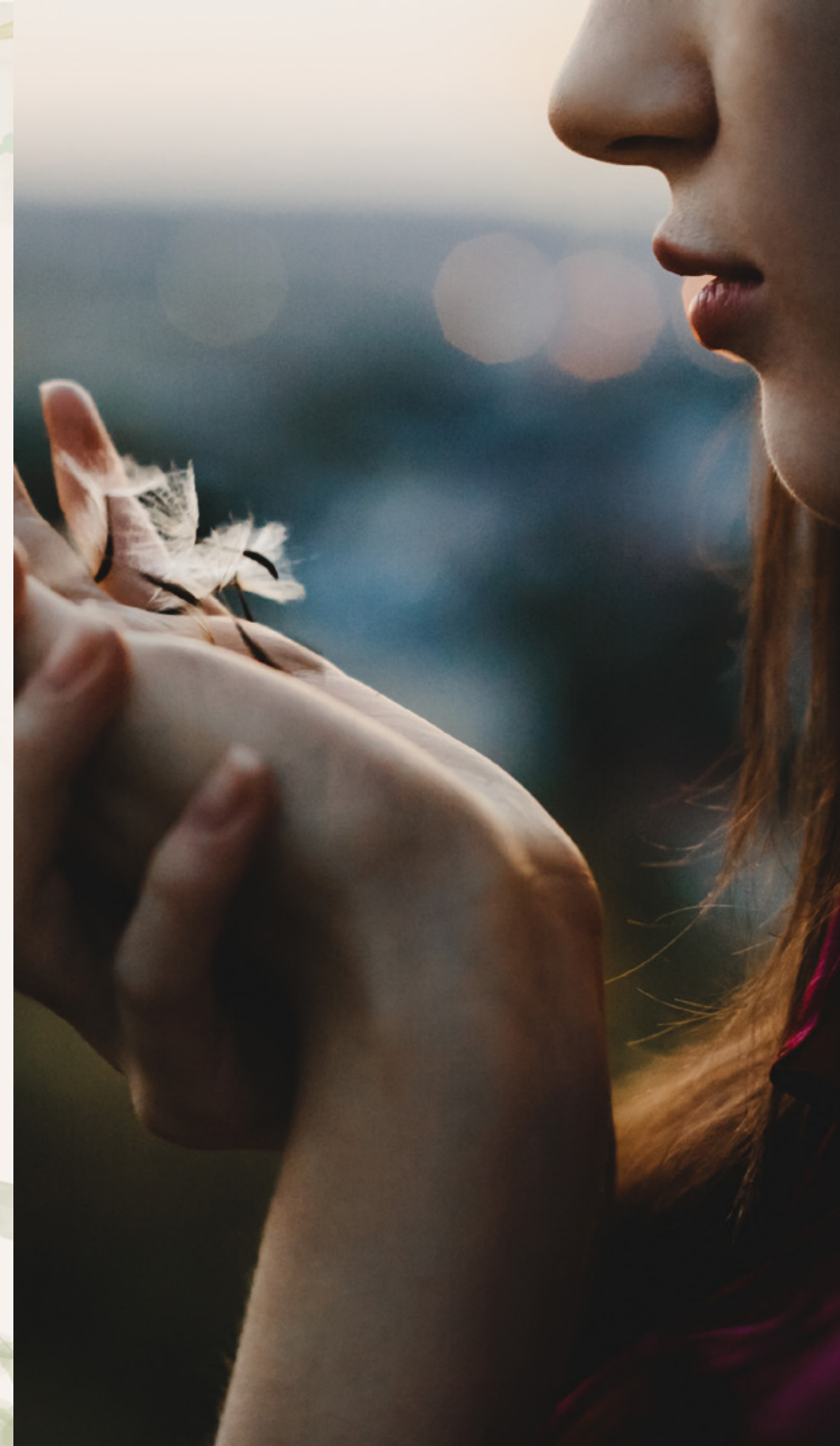
Šiuolaikinis pasaulis dažnai reikalauja iš mūsų greitų reakcijų, nuolatinio prisitaikymo ir gebėjimo valdyti savo emocijas. Tačiau neretai, susidūrę su stipriomis emocijomis, jaučiamės bejėgiai ar net prarandame savikontrolę. Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. mindfulness) – tai praktika, padedanti geriau suprasti ir reguliuoti savo jausmus, išlaikyti vidinę ramybę bei lavinti emocinį atsparumą.

Kas yra dėmesingas įsisąmoninimas?

Dėmesingas įsisąmoninimas – tai sąmoningas ir nevertinantis dėmesio sutelkimas į dabartinę akimirką. Ši praktika kyla iš senųjų meditacijos tradicijų, tačiau šiandien ji plačiai taikoma psichologijoje ir saviugdoje. Dėmesingas įsisąmoninimas skatina stebėti savo mintis ir jausmus be kritikos, priimti juos tokius, kokie jie yra, ir taip geriau suprasti save.

Kaip dėmesingas įsisąmoninimas padeda valdyti emocijas?

- 1. Ugdо „naujoko protą“.** „Naujoko protas“ (angl. beginner's mind) – tai gebėjimas priimti patirtį atvirai, be išankstinių nuostatų ir vertinimų. Šis požiūris leidžia stebėti savo emocijas smalsiai ir su priėmimu, užuot reagavus automatiškai ar pasidavus praeities patirčiai. Toks mąstymas padeda išvengti pernelyg griežto savęs vertinimo ir leidžia būti lankstesniems savo emocijoms.
- 2. Didina emocinį sąmoningumą.** Dažnai emocijas patiriame automatiškai, net nesusimąstydami apie jų kilmę. Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą, mokomės stebėti savo emocijas be skuboto reagavimo. Tai padeda geriau suprasti, kas mus veikia ir kodėl jaučiame būtent taip.
- 3. Mažina emocinį reaktyvumą.** Kai susiduriame su stresu ar nerimu, dažnai spontaniškai reaguojame – galbūt supykstame, nusiviliame ar pradedame kaltinti save ir kitus. Dėmesingo įsisąmoninimo praktika moko sustoti, įsisąmoninti savo jausmus ir pasirinkti sąmoningą atsaką, užuot pasidavus emocijų bangai.
- 4. Mažina stresą ir nerimą.** Įvairūs tyrimai rodo, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika mažina kortizolio – streso hormono – kiekį organizme. Sąmoningai sutelkdami dėmesį į dabarties momentą, mažiau nerimaujame dėl ateities ir nesikankiname dėl praeities klaidų.
- 5. Stiprina savęs priėmimą.** Daugelis iš mūsų linkę kritikuoti save už stiprias ar nemalonias emocijas. Dėmesingas įsisąmoninimas padeda išmokti priimti savo jausmus be savęs kaltinimo ar gėdos, suprasti, kad kiekviena emocija turi savo priežastį ir prasmę.
- 6. Gerina bendravimo kokybę.** Praktikuodami dėmesingą įsisąmoninimą, tampame atidesni ne tik savo jausmams, bet ir kitų žmonių emocijoms. Tai padeda geriau suprasti aplinkinius, išklausti be išankstinių nuostatų ir reaguoti į jų jausmus su atjauta.





Kaip pradėti praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą?

- 1. Kvėpavimo stebėjimas.** Skirkite kelias minutes per dieną sąmoningam kvėpavimui – tiesiog stebėkite savo įkvėpimus ir iškvėpimus, nesistengdami jų pakeisti.
- 2. Dėmesingas jausmų stebėjimas.** Kai jaučiate stiprią emociją, užuot ją ignoravę ar slopinę, stabtelėkite ir paklauskite savęs: „Ką aš dabar jaučiu?“, „Kur tai jaučiu savo kūne?“.
- 3. Sąmoningas vaikščiojimas.** Eidami sutelki-

te dėmesį į kiekvieną savo žingsnį, pajuskite, kaip pėdos liečia žemę, stebėkite aplinką be skubėjimo.

- 4. Sąmoningas valgymas.** Valgydami sutelkite dėmesį į maisto skonį, kvapą, tekstūrą ir spalvas. Lėtai mėgaukitės kiekvienu kąšniu, stebėkite, kaip jaučiatės valgymo metu. Tai padeda ne tik ugdyti dėmesingumą, bet ir geriau suprasti savo kūno poreikius.
- 5. Dėmesingas klausymasis.** Kai bendraujate su kitais, stenkitės klausytis be išankstinių

nuostatų, nesiblaškyti ir visą dėmesį sutelkti į pašnekovą.

Dėmesingas įsisąmoninimas – tai ne vien meditacija, o gyvenimo būdas, padedantis geriau suprasti save ir savo jausmus. Praktikuodami sąmoningumą, galime ne tik sumažinti stresą, bet ir ugdyti didesnę emocinę pusiausvyrą, harmoningiau bendrauti su kitais bei patirti daugiau vidinės ramybės. Pradėkite nuo mažų žingsnių ir pamatysite, kaip ši praktika keičia jūsų santykį su savo jausmais ir kasdienybe.

KLAIPĖDOS MIESTO GYVENTOJŲ SVEIKATOS BŪKLĖ

Vasario mėnesį savivaldybės taryba patvirtino 2023 metų Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitą. Sveikatos statistikos duomenys, kurie pateikiami ataskaitoje, yra renkami pagal Lietuvos sveikatos strategijoje iškeltų tikslų bei uždavinių įgyvendinimo savivaldybėse parengtą rodiklių sąrašą.

2024 metų pradžioje Klaipėdoje gyveno 159 279 gyventojai. Didžiąją jų dalį sudarė darbingo amžiaus gyventojai, tačiau pensinio amžiaus žmonių Klaipėdoje buvo daugiau nei vaikų iki 15 metų. Tai reiškia, kad uostamiesčio gyventojai senėja. Vidutinis Klaipėdos miesto gyventojų amžius buvo 43 metai: vyrų – 40, moterų – 46 metai. Per 2023 metus gimė 1 135 kūdikiai (594 berniukai ir 541 mergaitė), o mirė 1 945 asmenys (953 vyrai ir 992 moterys).

Savivaldybės sveikatos rodiklių reikšmės vaizduojamos taikant „švie-soforo“ principą (nuo geriausiojo žalio, per geltoną prie blogiausiojo raudono). Įvertinus Klaipėdos miesto savivaldybės sveikatos rodiklių santykį su Lietuvos vidurkiu, nustatyta, kad 23 rodiklių reikšmės buvo geresnės už Lietuvos vidurkį (žalioji zona), 12 rodiklių reikšmės atitiko Lietuvos vidurkį (geltonoji zona) ir 15 rodiklių reikšmės buvo prastesnės nei Lietuvos vidurkis (raudonoji zona). Prasčiausi buvo šie Klaipėdos rodikliai: nesimokančių mokyklose vaikų skaičius; žuvusių ar sunkiai sužalotų darbe asmenų skaičius; mirtingumas nuo nukritimo; oro tarša; mirtingumas nuo narkotinių medžiagų; nusikalstamos

veikos, susijusios su narkotikais; gyventojų skaičius, tenkantis 1 alkoholio ir 1 tabako licencijai; išvengiamų hospitalizacijų skaičius; išvengiamų hospitalizacijų dėl cukrinio diabeto skaičius; sergamumas vaistams atsparia tuberkulioze; 1 ir 2 metų amžiaus vaikų skiepijimo apimtys; vaikų dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos vykdymas bei mirtingumas nuo piktybinių navikų.

Iš raudonojoje zonoje esančių rodiklių savivaldybės bendruomenės sveikatos taryba išskyrė prioritetinius visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklius, kuriems gerinti bus skiriamas didesnis dėmesys. Tai mirtingumo nuo narkotinių medžiagų, 1 ir 2 metų amžiaus vaikų skiepijimo apimčių, vaikų dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programos vykdymo rodikliai.

2023 metais Klaipėdos mieste dėl narkotinių medžiagų vartojimo mirė 7 asmenys: 4 vyrai ir 3 moterys. Savivaldybėje šis rodiklis siekė 4,4/100 000 gyv., o Lietuvoje – 3,5/100 000 gyv. Nuo 2017 iki 2019 metų savivaldybėje mirtingumas nuo šių ligų didėjo, 2020 metais žymiai sumažėjo, o 2022 ir 2023 metais šis rodiklis išliko stabilus.

2023 metais Klaipėdos mieste 83,9 proc., o Lietuvoje – 86,7 proc. 2 metų amžiaus vaikų buvo paskiepyti tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina. Nuo 2017 iki 2023 metų šių skiepų apimtis Klaipėdoje sumažėjo nuo 91,5 iki 83,9 proc., tačiau 2023 metus lyginant su 2022 metais, skiepijimo apimtis padidėjo. 2023 metais Klaipėdos mieste 85,9 proc., o Lietuvoje – 89,9 proc. visų 1 metų amžiaus vaikų buvo paskiepyti difterijos, stabiligės, kokliušo, poliomielitito, Haemophilus influenzae B vakcina. Nuo 2017 iki 2023 metų šių skiepų apimtis Klaipėdoje sumažėjo nuo 90,8 iki 85,9 proc. Stebima šio rodiklio prastėjimo tendencija.

2023 metais Klaipėdos mieste 4,7 proc., o Lietuvoje – 11,6 proc. 6–14 metų amžiaus vaikų krūminiai dantys buvo padengti silantinėmis medžiagomis. Stebima šios programos įgyvendinimo savivaldybėje prastėjimo tendencija.

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2023 metų ataskaitą galite rasti Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje:

[Žiūrėti čia](#)

A photograph of a brown rabbit in profile, facing right, standing in a field of tall grass. The background is a soft-focus green forest. The rabbit has long, upright ears and a focused expression.

RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. +370 46 31 19 71
El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–14.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

