

NAUJIENLAIŠKIS



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

GEGUŽĖ NR. 98

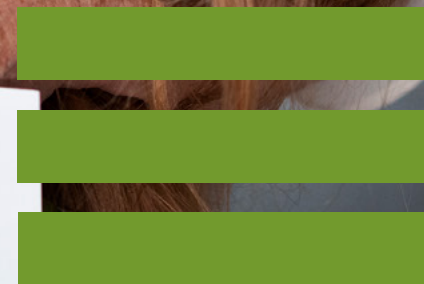
Sveiki sulaukę gegužės,

Pavasariui įsibėgėjant, kviečiame daugiau dėmesio skirti tiek fizinei, tiek emocinei gerovei ir aktyviam įsitraukimui į bendruomenės gyvenimą. Šio mėnesio naujienlaiškyje aptarsime senjorų įsitraukimo į visuomenę svarbą bei Klaipėdoje minimus socialinės atsakomybės metus, taip pat paminėsime Pasaulinę rankų higienos dieną, primindami kasdienių įpročių reikšmę sveikatai.

Gilinsimės į mitybos įpročių korekciją esant refliuksui ir aiškinsimės, kodėl verta rinktis jėgos treniruotes kaip sveikatos stiprinimo priemonę.

Tyrimų rubrikoje pristatysime naujausias įžvalgas apie smegenų sveikatą, emocijas ir elgesį, padedančias geriau suprasti žmogaus organizmo veiklą.

Tikimės, kad šio mėnesio temos suteiks naudingų žinių ir įkvėps rūpintis savimi bei aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime.



SENJORŲ ĮSITRAUKIMAS Į VISUOMENĖS GYVENIMĄ IR SOCIALINĖS ATSAKOMYBĖS METAI KLAIPĖDOJE

Aktyvus senjorų dalyvavimas visuomenės gyvenime yra svarbus tiek jų pačių gerovei, tiek visai bendruomenei. Įsitraukimas į bendruomenines veiklas, savanorystę ar mokymosi programas padeda mažinti socialinę atskirtį, stiprina tarpusavio ryšius ir kuria draugiškesnę aplinką. Jungtinių Tautų Madrido veiksmų plane dėl senėjimo pabrėžiama, kad vyresnio amžiaus žmonėms turi būti sudarytos sąlygos aktyviai prisidėti prie visuomenės vystymosi ir dalyvauti sprendimų priėmimo procesuose visais lygmenimis. Tai stiprina jų savivertę ir leidžia visuomenei pasinaudoti sukaupta patirtimi bei žiniomis.

SOCIALINĖS ATSAKOMYBĖS METAI KLAIPĖDOJE: GALIMYBĖ SENJORAMS ĮSITRAUKTI DAR AKTYVIAU

Klaipėdos miesto savivaldybė 2026-uosius paskelbė Socialinės atsakomybės metais, siekdama stiprinti bendruomeniškumą, solidarumą ir atsakingą elgesį mieste. Tai kvietimas visiems gyventojams — vaikams, jaunimui, suaugusiesiems, senjorams ir žmonėms su negalia — aktyviai dalyvauti miesto gyvenime, prisidėti prie pokyčių ir kurti draugišką, įtraukią aplinką.

Šių metų iniciatyvos apima:

- ◆ bendruomenines veiklas, skatinančias tarpusavio pagalbą ir ryšį;
- ◆ savanorystę, ypač svarbią senjorams, norintiems dalintis patirtimi;
- ◆ aplinkos tvarkymo ir želdinimo projektus, prie kurių gali prisidėti visi norintys;
- ◆ sveikatos ir sporto iniciatyvas, skatinančias aktyvų gyvenimo būdą;
- ◆ renginius ir edukacijas, kuriuose senjo-

rai kviečiami dalyvauti kaip dalyviai ar netgi lektorai.

Socialinės atsakomybės metų logotipas simbolizuoja ryšį ir solidarumą — vertybes, kurios ypač svarbios vyresnio amžiaus žmonėms. Metų pabaigoje bus teikiami apdovanojimai už bendruomeniškumą, pagalbą, savanorystę ir kitas iniciatyvas, kuriose senjorai taip pat gali būti nominuoti.

KAIP SKATINTI SENJORŲ ĮTRAUKIMĄ Į VISUOMENĘ?

1. Socialinė veikla ir bendravimas

- ◆ Bendruomenės centrai organizuoja rankdarbių, kulinarijos, sporto ar meno užsiėmimus.
- ◆ Ekskursijos ir kelionės padeda palaikyti socialinius ryšius ir atrasti naujų pomėgių.





2. Švietimas ir įsidarbinimo galimybės

- ◆ Mokymasis visą gyvenimą suteikia galimybę įgyti naujų įgūdžių ar net siekti aukštojo išsilavinimo.
- ◆ Savanorystė leidžia dalintis patirtimi ir jaustis reikalingiems — tai ypač dera su Socialinės atsakomybės metų idėja.

3. Sveikatos priežiūra ir emocinė gerovė

- ◆ Sveikatos programos: nemokami patikrinimai, konsultacijos, prevencinės veiklos.

- ◆ Psichologinė parama: paramos grupės, terapijos užsiėmimai, emocinės gerovės stiprinimas.

4. Skaitmeninė įtrauktis

- ◆ IT mokymai padeda naudotis išmaniosiomis technologijomis ir palaikyti ryšį su artimaisiais.
- ◆ Skaitmeninio raštingumo kursai moko saugiai naudotis internetu ir socialiniais tinklais.

5. Politinis ir visuomeninis aktyvumas

- ◆ Senjorų atstovavimas vietos bendruomenė-

se ir politinėse iniciatyvose leidžia jiems išsakyti savo nuomonę ir dalyvauti sprendimų priėmime.

Kuriant įtraukią aplinką, kurioje senjorai jaučiasi vertinami ir reikalingi, stiprinama visa visuomenė. Socialinės atsakomybės metai Klaipėdoje — puiki proga dar labiau įgalinti senjorus, suteikti jiems erdvės veikti, dalintis ir kurti miestą kartu.



GEGUŽĖS 5-OJI – PASAULINĖ RANKŲ HIGIENOS DIENA: ŠVARIOS RANKOS SAUGO GYVYBES

Kasmet gegužės 5 dieną minima Pasaulinė rankų higienos diena, skirta priminti, kad tinkama rankų higiena yra viena paprasčiausių, tačiau veiksmingiausių priemonių, padedančių apsisaugoti nuo infekcijų plitimo. Šią iniciatyvą koordinuoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), pabrėždama, kad švarios rankos saugo pacientus, sveikatos priežiūros specialistus ir visą visuomenę.

Rankos yra vienas pagrindinių būdų, kuriuo virusai, bakterijos ir kiti mikroorganizmai perduodami nuo žmogaus žmogui ar nuo užterštų paviršių. Tinkamai plaunant rankas su muilu ir vandeniu bent 20 sekundžių arba naudojant rankų dezinfekcinę priemonę, galima ženkliai sumažinti infekcinių ligų plitimą.

Ypač svarbu rankas plauti:

- ◆ prieš valgį ir maisto ruošimą;
- ◆ grįžus iš viešų vietų;
- ◆ pasinaudojus tualetu;
- ◆ po kosėjimo ar čiaudėjimo;
- ◆ prieš liečiant kūdikį;
- ◆ slaugant sergantį šeimos narį;
- ◆ po kontakto su dažnai liečiamais paviršiais.

Tinkama rankų higiena padeda sumažinti ne tik peršalimo ligų ar žarnyno infekcijų, bet ir rimtesnių užkrečiamųjų ligų plitimo riziką.

Šių metų PSO kampanijos žinutė ypatingą dėmesį skiria sveikatos priežiūros įstaigoms ir primena, kad pirštinės niekada nepakeičia rankų higienos. Net dėvint medicinines pirštines būtina dezinfekuoti ar plauti tinkamu metu, nes pirštinės taip pat gali būti užterštos ir tapti infekcijų plitimo šaltiniu. Be to, atsakingas jų naudojimas prisideda ir prie medicininių atliekų mažinimo.

Rankų higiena yra ypač svarbi gydymo įstaigose, slaugos namuose, ugdymo įstaigose bei namų aplinkoje, kur kontaktuojama su vaikais, vyresnio amžiaus žmonėmis ar silpnesnį imunitetą turinčiais asmenimis. Tinkamai plaunamos rankos padeda apsaugoti ne tik save, bet ir aplinkinius.

Pasaulinė rankų higienos diena primena, kad švarios rankos yra paprastas, kasdienis įprotis, galintis apsaugoti nuo ligų ir išsaugoti gyvybes. Kviečiame gyventojus dar kartą prisiminti taisyklingo rankų plovimo svarbą ir šį įprotį stiprinti kiekvieną dieną.

MITYBOS ĮPROČIŲ KOREKCIJA ESANT REFLIUKSUI

Kiekvieną dieną tūkstančiai žmonių jaučia nemalonius simptomus po valgio: rėmenį, gerklės skausmą, skrandžio turinio atpylimą. Tačiau jie numoja į juos ranka ar griebiasi nereceptinių vaistų nepagalvodami, kad šie simptomai gali būti gastroezofaginio reflukso ligos (toliau – GERL) priežastis, kurios ilgainiui negydant galima sulaukti rimtų sveikatos problemų. Rėmuo yra laikomas dažniausiai pasitaikančiu simptomu, tačiau GERL gali pasireikšti ir įvairiais netipiniais simptomais, pavyzdžiui disfagija ar lėtiniu kosuliu. Gastroezofaginio reflukso ligos atvejų taip pat daugėja ir dėl to, kad pasaulyje dominuoja greitas, riebus maistas, gazuoti gėrimai su dideliu cukraus kiekiu, o tai įrodo, kad visuomenei reikia daugiau švietimo apie mitybą ir jos svarbą.

Gastroezofaginio reflukso liga – tai liga, kuri išsivysto dėl lėtinio atgalinio skrandžio turinio tekėjimo iš skrandžio į stemplę, burnos ertmę ar plaučius, kurį sukelia apatinio stemplės sfinkterio atsipalaidavimas. Negydant GERL ilgainiui gali pablogėti ne tik asmens sveikatos būklė, bet ir gyvenimo kokybė.

Ugdant sveikatai palankius maitinimosi įpročius bei žinant, kokie produktai turi vertingų maisto medžiagų kartu su žiniomis apie maisto produktus kurių reikėtų vengti, galima subalansuoti savo mitybą ir reikšmingai sumažinti refluksą. Pavyzdžiui, suvalgytas maistas per 5 minutes sukelia daug stipresnę reflukso simptomų riziką bei jų stiprumą nei maistas, suvalgytas per 30 minučių. Todėl valgymo greitis turi įtakos skrandžio funkcijai ir reikia valgant neskubėti. Taip pat reikėtų miegoti su šiek tiek pakelta galva pakeliant lovos dalį ar naudojant pagalvės – taip užtikriname, kad skrandžio turinys negrįš į stemplės ertmę. Dar rekomenduojama nevalgyti 2 ar 3 valandas prieš einant miegoti, kad maistas būtų suvirškintas ir organizmas būtų pasiruošęs miegui. Daug dėmesio rekomenduojama skirti porcijų kiekiui – vengti valgyti labai didelėmis porcijomis vieno valgymo metu, nepraleisti pusryčių,

vengti valgyti labai karštą maistą.

Naudinga paminėti, kad renkantis maisto produktus, pirmenybė turėtų atitekti liesiems baltymams, tokiems kaip vištiena, liesa žuvis ar tofu, taip pat neskaldytiems grūdams ir jų produktams, pavyzdžiui rudiesiems ryžiams. Avižiniai dribsniai yra ypač naudingi, nes jie pasižymi raminančiu poveikiu skrandžio gleivinei bei yra gerai toleruojami organizmo. Skaidulos yra labai svarbi maisto medžiaga, skatinanti optimalų virškinimą ir taip mažina vidurių užkietėjimo riziką, kuri gali prisidėti prie dažnesnio reflukso pasireiškimo. Todėl kartu su pilno grūdo maisto produktais į maisto racioną reikia įtraukti ir kitų skaidulinių produktų, tokių kaip ankštinių kultūrų produktai, dauguma daržovių, kai kurių vaisių, pavyzdžiui bananų ar papajos.

Žinių apie tinkamą mitybą ir sveiką gyvenimą svarba vis didėja dėl greito maisto populiarumo pasaulyje. Supratimas ir atsakingi kasdieniai pasirinkimai gali padėti efektyviau valdyti simptomus ir suteikti žmogui daugiau galios rūpinantis savo sveikata.





KODĖL VERTA RINKTIS JĖGOS TRENIRUOTES?

Jėgos treniruotės – tai fizinio aktyvumo forma, kurios metu raumenys dirba su pasipriešinimu. Jėgos treniruočių esmė – raumens jėgos ugdymas, kuris vyksta tada, kai raumuo gauna pakankamą krūvį, skatinantį jį prisitaikyti ir stiprėti. Tai nėra tik „svorių kilnojimas“ – tai kryptingas darbas, stiprinantis visą kūną, gerinantis laikyseną, sąnarių stabilumą ir bendrą fizinį pajėgumą. Be to, jėgos treniruotės padeda lavinti koordinaciją, kūno kontrolę ir judesių efektyvumą, kurie svarbūs tiek sporte, tiek kasdienybėje.

Su amžiumi žmogaus raumenų masė natūraliai mažėja. Šis procesas vadinamas sarkopenija, ir jis gali lemti silpnumą, prastesnę pusiausvyrą, didesnę kritimų riziką, lėtesnį ėjimą, mažesnę savarankiškumą kasdienybėje. Vyresniame amžiuje raumenų masė gali mažėti net **1–2 %** per metus, o jėga – dar greičiau. Tai reiškia, kad žmogus tampa mažiau stabilus, greičiau pavargsta, sunkiau atlieka kasdienes veiksmus. Jėgos treniruotės yra vienas veiksmingiausių būdų sulėtinti šiuos pokyčius ir išlaikyti kūną funkcionalų.

Jėgos treniruotės yra pagrindinė priemonė, kuri gali sustabdyti arba sulėtinti šį procesą. Raumenys reaguoja į pasipriešinimą – jie prisitaiko, stiprėja ir didėja. Tai padeda:

- ◆ išlaikyti funkcionalumą
- ◆ gerinti judesių kontrolę
- ◆ sumažinti kritimų riziką
- ◆ ilgiau išlikti savarankiškiems
- ◆ palaikyti geresnę laikyseną ir sąnarių stabilumą
- ◆ didinti bendrą fizinį pajėgumą ir ištvermę.

Pasipriešinimas per jėgos treniruotes gali būti: kūno svoris, pasipriešinimo gumos, svarmenys, štangos, giros, treniruokliai, funkciniai pratimai, imituojantys kasdienes judesius. Tai universali treniruočių forma, kuri gali būti pritaikyta tiek pradedantiesiems, tiek pažengusiems. Į jėgos treniruotes įeina:

- ◆ baziniai judesiai (pritūpimai, trauka, spaudimas, įtūpstai)
- ◆ stabilumo ir giliųjų raumenų pratimai
- ◆ funkciniai judesiai, gerinantys kasdienį mobilumą
- ◆ pratimai su pasipriešinimu, skirti raumenų masei ir jėgai didinti
- ◆ pratimai, lavinantys pusiausvyrą ir koordinaciją

Šiais laikais turime labai platų pasirinkimą jėgos treniruočių – pavyzdžiui, populiarėjantis pilatesas, joga, treniruotės su svoriais salėje, CrossFit ar Hyrox, treniruotės su savo kūno svoriu (kalistenika) ar net vandens aerobika. Esant plačiai pasiūlai, kiekvienas gali rasti sau tinkančią treniruotės formą, taip daug lengviau išlaikyti sveiką įprotį – darant tai, kas patinka. Svarbiausia, kad jėgos treniruotės gali būti pritaikytos bet kokiam amžiui, fiziniam pasirengimui ar sveikatos būklei.

Jėgos treniruotės yra vienas efektyviausių būdų stiprinti kūną, gerinti sveikatą ir savijautą, kuriam užtenka paprastų priemonių. Jėgos treniruotės padeda išlaikyti raumenų masę, stiprina kaulus, gerina medžiagų apykaitą, mažina traumų riziką ir suteikia daugiau energijos kasdienai. Tai investicija, kuri atsipera tiek fizine, tiek emocine prasme. Reguliariai atliekamos jėgos treniruotės taip pat gerina miego kokybę, mažina stresą ir didina pasitikėjimą savo kūnu.

Stiprina kaulus:	Gerina medžiagų apykaitą ir padeda reguliuoti kūno svorį:	Mažina traumų riziką ir stiprina sąnarius:	Gerina kasdienio gyvenimo kokybę:	Teigiamai veikia psichologinę sveikatą:
mažina lūžių tikimybę	didina bazinę medžiagų apykaitą	stiprina raumenų ir sausgyslių struktūrą	lengviau kelti daiktus	mažina streso lygį
padeda palaikyti kaulų tankį	gerina jautrumą insulinui	gerina sąnarių stabilumą	lengviau lipti laiptais	gerina nuotaiką
mažina osteoporozės riziką	padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje	padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną	Lengviau išlaikyti pusiausvyrą	didina pasitikėjimą savimi
	mažina visceralinių (vidinių) riebalų kiekį	mažina perkrovos traumų riziką	sumažina nuovargį	gerina miego kokybę
			pagerina judesių efektyvumą	mažina depresijos ir nerimo riziką

DAŽNIAUSI JĖGOS TRENIRUOČIŲ MITAI:

1. „Jėgos treniruotės tinka tik jauniems žmonėms.“

Iš tikrųjų jėgos treniruotės yra naudingos bet kuriame amžiuje, o vyresniems žmonėms jos ypač svarbios norint išlaikyti raumenų masę, kaulų tvirtumą ir savarankiškumą.

2. „Jeį pradėsiu kelti svorius, tapsiu per daug raumeningas.“

Raumenų augimas yra lėtas procesas, reikalaujantis didelio krūvio, mitybos ir nuoseklumo; daugumai žmonių jėgos treniruotės suteikia tonuso, o ne „per didelę“ raumenų masę.

3. „Jėgos treniruotės kenkia sąnariams.“

Tinkamai atliekami pratimai kaip tik stiprina sąnarius, raiščius ir sausgysles, mažina traumų riziką ir gerina stabilumą.

4. „Norint sustiprėti, reikia treniruotis kasdien.“

Raumenims būtinas poilsis — progresas vyksta tada, kai kūnas atsistato, todėl 2–3 jėgos treniruotės per savaitę daugeliui yra optimalus pasirinkimas.

5. „Jėgos treniruotės tinka tik sporto salėje.“

Efektyviai stiprėti galima ir namuose: naudojant kūno svorį, pasipriešinimo gumas ar paprasčiausius funkcinis judesius.

6. „Jėgos treniruotės yra pavojingos pradedantiesiems.“

Pavojingos jos tampa tik tada, kai atliekamos netaisyklingai; su tinkama technika ir palaipsniu krūvio didinimu jėgos treniruotės yra viena saugiausių fizinio aktyvumo formų.

7. „Moterys neturėtų kelti svorių, nes tai „vyriška“.“ Tai pasenęs stereotipas — jėgos treniruotės moterims padeda stiprinti kaulus, reguliuoti svorį, gerinti laikyseną ir mažinti osteoporozės riziką.

8. „Norint numesti svorio, reikia tik kardio.“ Jėgos treniruotės didina raumenų masę, o tai kelia bazinę medžiagų apykaitą — kūnas sudegina daugiau kalorijų net ramybės būsenoje.

KAS NAUJO MOKSLE APIE SMEGENŲ SVEIKATĄ, EMOCIJAS IR ELGESĮ?

Mokslas apie smegenis žengia į priekį milžiniškais žingsniais, o naujausi tyrimai leidžia vis aiškiau matyti, kas vyksta mūsų nervų sistemoje – kaip formuojasi stresas, emocijos ir pojūčiai. Šiame straipsnyje apžvelgiame naujausias mokslines išvagas, kurios prisideda prie geresnio supratimo apie žmogaus savijautos mechanizmus. Svarbu pabrėžti, kad šios žinios kol kas kyla iš ankstyvų laboratorinių tyrimų su modeliniais organizmais, savo biologiniu panašiu į žmogaus organizmą. Tai svarbus mokslo etapas, padedantis suprasti esminius smegenų veikimo principus dar prieš pradėdant ilgus tyrimus su žmonėmis.

STRESAS – AR JIS SKATINA ŽALINGUS ĮPROČIUS?

Vašingtono valstijos universiteto (WSU) tyrimu nustatyta, kad **lėtinis** stresas yra svarbus elgesio veiksnys, galintis nušalinti netgi polinkį į narkotinių medžiagų vartojimą. Pelės su aukštesniu streso hormonų lygiu (analogišku - žmogaus kortizoliui) daug dažniau rinkosi kanapės garų vartojimą nei ramesnės pelės. Tyrėjai tai sieja su **žemesniu endokanabinoidų lygiu** (tai natūralios medžiagos, kurias gamina mūsų pačių smegenys ir kūnas, ir kurios padeda reguliuoti stresą, nuotaiką ir bendrą savijautą) ir **mažesniu kognityviniu lankstumu** – gebėjimu prisitaikyti prie pokyčių: naujų situacijų ar keičiant įpročius. Tai gali būti svarbu suprantant, kaip stresas veikia žmonių elgesį ir polinkius.

Tai rodo, kad individai, kurių biologinis streso lygis natūraliai aukštesnis, o gebėjimas prisitaikyti prie pokyčių silpnesnis, turi didžiausią riziką ieškoti „pabėgimo“

būdų, kurie ne visada naudingi jų organizmui. Tuo pačiu svarbu mokytis streso pažinimo, įveikos ir savo vaikus.

Praktinė rekomendacija:

Rekomenduotume **lavinti kognityvinį lankstumą** per mažus kasdienius pokyčius, pvz., keičiant maršrutą, išbandant naują maistą, sąmoningai keičiant rutiną, kad ir smulkmenose. Taip smegenys mokomos lengviau adaptuotis prie naujų patirčių. Tai ilgainiui gali sumažinti polinkį į impulsyvų elgesį ir užkirsti kelią malšinti stresą žalingais įpročiais.

BIOCHEMINIAI PAGRINDAI NERIMUI

Išsami 25 tyrimų meta-analizė (publikuota *Molecular Psychiatry*, 2024) parodė, kad asmenų, kenčiančių nuo nerimo sutrikimų, smegenyse **cholino** lygis yra vidutiniškai 8 % mažesnis. Labiausiai šis trūkumas matomas tose smegenų srityse, kurios atsakingos už emocijų valdymą ir ramybės išlaikymą. Cholinai – svar-





bus maistinis komponentas, reikalingas ląstelių membranoms ir neuromediatoriams. Mažesnis jo kiekis gali sustiprinti smegenų reakciją į stresą.

Mokslininkai kelia hipotezę, kad esant lėtiniam stresui, organizmas sunaudoja daugiau cholino atsargų, o jų trūkumas gali dar labiau paaštrinti nerimo simptomus.

Praktinė rekomendacija:

Siekdami efektyviausiai papildyti smegenų cholino atsargas, didžiausią pirmenybę turėtumėte teikti **kiaušinių tryniams** ir **jautienos kepenims bei riebiai žuviai** (pavyzdžiui, lašišai ar skumbrei), nes šiuose produktuose naudingųjų medžiagų koncentracija yra didžiausia. Jei renkatės augalinę mitybą, pagrindiniu pasirinkimu turėtų tapti **sojų produktai** (pavyzdžiui, tofu ar edamame pupelės) bei **lęšiai**, o juos papildyti verta gausiomis **brokolių ar žiedinių kopūstų** porcijomis.

Kol kas šiame straipsnyje pateikiamų tyrmų įžvalgas reikėtų vertinti kaip svarbius žingsnius link geresnio supratimo, o ne galutinės išvados apie žmogaus smegenis ar elgesį. Vis dėlto jos jau dabar padeda kelti naujus klausimus ir geriau suprasti, kaip mūsų savijauta gali būti susijusi su biologiniais procesais.



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



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

