

Sveiko gyvenimo įpročių ugdymas nuo pat vaikystės yra bene pats svarbiausias sveikatos stiprinimo veiksnys, nes žinios, geri įgūdžiai ir pavyzdžiai yra reikalingi tam, kad galėtume išsiugdyti teigiamas nuostatas bei pajusti atsakomybę už savo sveikatą. Rūpintis sveikata žmogui dera visą gyvenimą. Šiais laikais vis labiau pabrėžiamas sveikos gyvensenos ir sveikatos ryšys ir manoma, kad individų atsakomybė už savo pačių sveikatą ir gerą savijautą didėja.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrėžia kaip visiškos fizinės, protinės ir socialinės gerovės būseną. Sveikatos ugdymas yra jos stiprinimo pagrindas, kuris skatina naudingų įpročių, vertybių ir elgesio formavimąsi. Tai labai svarbu, nes sveikata net 50 proc. priklauso nuo paties individo elgesio.

GYVENSENSENA

Gyvensena (gyvenimo būdas) – tai įpročių ir papročių visuma. Labai svarbu yra kiekvienam iš gausybės šiuolaikinėje visuomenėje esamų gyvensenos modelių pasirinkti sveiką gyvenimo būdą.

Sveika gyvensena yra daugiamatė sąvoka, apimanti šiuos pagrindinius komponentus:

- mitybą;
- fizinį aktyvumą;
- alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą/nevartojimą;
- darbo ir poilsio (miego) režimą;
- patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti;
- kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (pvz., ilgas deginimasis saulėje, soliariume).

Sveikatą stiprinanti elgsena – kai sąmoningai elgiamasi taip, kad sveikata stiprėtų, arba tikimasi, kad taip elgiantis ji sustiprės. Tai įvairūs veiksmai, kuriuos asmuo atlieka norėdamas sustiprinti sveikatos būklę.

KODĖL REIKIA VALGYTI VAISIUS IR DARŽOVES?



Organizmas turi gauti pakankamai reikalingų maistinių medžiagų: baltymų, angliavandenių, riebalų, mineralų ir vitaminų. Jeigu organizmui trūksta baltymų, apie gerą imunitetą galima tik pasvajoti. Valgyti reikia viską: mėsą, žuvį, pieną bei jo produktus, grūdų gaminius ir, žinoma, daržoves bei vaisius. Maistas turi būti įvairus, suderintas, kokybiškas. Jo neturi būti per daug.

PSO rekomenduoja išgerti vidutiniškai apie 30 ml/1 kg kūno masės vandens per dieną. Jei valgoma daug daržovių, vaisių, žalumynų, tuomet natūralu, kad organizmas norės mažesnio vandens kiekio.

Būtina valgyti pakankamai vaisių ir daržovių. Juos rekomenduojama valgyti 5 kartus per dieną ir suvalgyti jų ne mažiau kaip 400 g., išskyrus bulves. Valgant vaisius ir daržoves organizmas aprūpinamas vitaminais, mikroelementais, skaidulinėmis medžiagomis, antioksidantais. Vaisiuose ir daržovėse esantis kalis, magnis bei kalcis gali sumažinti arterinės hipertenzijos riziką. Esant antioksidatorių trūkumui maiste, padidėja rizika susirgti piktybiniais navikais bei širdies ir kraujagyslių ligomis. Dėl skaidulinių medžiagų trūkumo maiste blogėja žarnų peristaltika, kietėja viduriai, atsiranda rizika susirgti storosios žarnos vėžiu.



AR PAKANKAMAI JUDAME?

Tyrimų duomenimis, išsivysčiusiose visuomenėse labiausiai paplitę yra su gyvenimo būdu glaudžiai susiję lėtiniai sveikatos sutrikimai: širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, nutukimas, onkologinės ligos. Vienu svarbiausių rizikos faktorių yra laikomas fizinio aktyvumo trūkumas, kuris glaudžiai susijęs su nutukimu. Pagrindinės problemos, dėl kurių dalis gyventojų vis dar išlieka fiziškai neaktyvūs, yra pačių gyventojų pasyvumas – žmonės renkasi tai, kas patogiu, o ne tai, kas naudinga. **Moksliniais tyrimais nustatyta, kad sąmoningas fizinis aktyvumas bei aktyvi gyvensena yra svarbūs ne tik fizinei žmogaus sveikatai, bet ir yra veiksminga atsipalaidavimo priemonė, kuri padeda atsigauti po įtempto protinio darbo ir kasdienių rūpesčių bei streso.**

PSO rekomendacijose siūloma būtina kasdieninė, bent jau vidutinio intensyvumo, fizinė veikla, kuriai nereikėtų ypatingų sąlygų ar didelių pastangų (**vaikams – ne mažiau kaip 60 min. vidutinio arba didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien bei ne mažiau 3 kartų per savaitę jėgos ugdymo pratimų**).

Fizinis aktyvumas turi būti sveikatą stiprinantis (bet kokia fizinės veiklos forma, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis gebėjimus be pastebimos žalos ar pavojaus sveikatai) **ir reguliarus** (kad teigiamai paveiktų fizinį pajėgumą ir sveikatos būklę).

Fizinio krūvio poveikis mūsų organizmui yra teigiamas, nes geriau veikia kvėpavimo bei širdies ir kraujagyslių sistemos, stiprėja nespecifinis imunitetas, grūdinama valia, mažėja streso hormonų.



KOKYBIŠKAS MIEGAS

Netinkami miego įpročiai yra viena iš dažnų problemų, su kuria susiduria mūsų visuomenė, o ypač vaikai ir paaugliai. **Anot PSO, miegas yra vienas svarbiausių fizinės sveikatos komponentų, kurio pagrindinė funkcija – atkurti organizmo jėgas.** Nors žmogaus miego poreikis yra individualus ir miego trukmė gali skirtis, atsižvelgiant į tyrimų duomenis paaugliai (14–17 metų) turėtų miegoti 8–10 val., jauni suaugusieji (18–24 metai) – 7–9 val.

Miegas yra neišvengiama organizmo būseną. Jos metu atsijungiama nuo išorinio pasaulio signalų, kadangi smegenys turi apdoroti ir įvertinti dienos metu gautą informaciją, ją sunaikinti arba išmesti nereikalingą ir pasenusią. Trumpoji atmintis užpildoma dieną, o naktį joje esanti informacija palaipsniui pereina į ilgąją atmintį.

Geras miegas yra svarbiausia sąlyga, padedanti susigrąžinti jėgas po dienos darbų. Dažniausia pervargimo, persitempimo, streso priežastis būna ne per daug darbų, o nekokybiškas poilsis. Gerai išsimiegoti (ir ne tik pakankamai ilgai, bet ir pakankamai kokybiškai!) nepaprastai svarbu. **Mažiau nei 7 valandas miegantys žmonės pasižymi silpnesniu imunitetu, jaučia didesnio intensyvumo skausmą, dažniau daro klaidų darbinėje veikloje.**





ŽALINGI ĮPROČIAI

Lietuvos moksleivių gyvensenos ir sveikatos tyrimas (HBSC) rodo, kad žalingų įpročių – nikotino gaminių ir alkoholio vartojimo – paplitimas tarp vaikų ir paauglių nežymiai didėja, visų pirma dėl dažnesnio elektroninių cigarečių naudojimo.

PSO pripažįsta, kad nors el. cigarečių ilgalaikis poveikis dar nėra gerai ištirtas, atlikti tyrimai rodo žalingą poveikį širdžiai ir plaučiams. **Nikotino turinčių gaminių vartojimas neigiamai veikia vaikų ir paauglių smegenų vystymąsi, gali sukelti mokymosi bei nerimo sutrikimų.**

Tyrimais nustatyta, kad moksleiviai, kurie renkasi žalingus įpročius, dažniau skundžiasi galvos, nugaros ir skrandžio skausmais, jiems dažniau pasireiškia galvos svaigimas ir silpnumas. Be to, šie jaunuoliai pasižymi prastesniais psichoemociniais rodikliais. Pavyzdžiui, rūkantieji moksleiviai 2–3 kartus dažniau jaučiasi nelaimingi nei nerūkantieji, gana panašūs rodikliai stebimi ir vertinant alkoholio vartojimą. Žalingus įpročius pasirenkantys moksleiviai yra linkę būti mažiau patenkinti gyvenimu ir labiau linkę būti nepatenkinti savo sveikatos būkle.

Sveikata labiausiai priklauso nuo kiekvieno iš mūsų požiūrio į save, nuo mūsų kasdienės elgsenos, supratimo, kad mūsų fizinė ir dvasinė gerovė 50 proc. priklauso nuo to, kaip maitinamės, ilsimės, kokie mūsų santykiai šeimoje, ar mūsų kai kurie įpročiai, elgsena negadina mūsų sveikatos. Elgsena labai priklauso nuo to, kokias vertybes išpažįstame, kokius tikslus sau keliame ar gyvename taip, kad būtume ne tik sveiki, bet ir laimingi.

Sveikas gyvenimo būdas padeda patirti gyvenimo džiaugsmą ir pilnatvę.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

Mob. 867250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt

Literatūra

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sveikatinamasis fizinis aktyvumas. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikatinamasis-fizinis-aktyvumas/>
2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. SAM kviečia atkreipti dėmesį į el. cigarečių žalą. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/sam-kviecia-atkreipti-demesi-i-el-cigareciu-zala-2/>
3. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Miegas. Prieiga per internetą: https://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Patarimai/Miegas_Evelina_Maziliauskait%C4%97.pdf
4. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Sveiką gyvenseną pasirinkusioje šeimoje vaikai užauga sveikesni ir patiria didesnį gyvenimo džiaugsmą. Prieiga per internetą: https://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/sveika_gyvensena.pdf
5. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Sveikos gyvensenos pagrindai, arba ką mes žinome apie sveiką gyvenseną. Prieiga per internetą: https://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Str.%20sveikos%20gyvensenos%20pagrindai.pdf



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS