

Miegojimo su kojineėmis sezonui prasidėjus...

Miglė REMEŠKEVIČIŪTĖ

Atšalus orams, daugelis ima skųstis šalančiomis rankomis bei kojomis. Šaltis galūnių nepaleidžia ne tik būnant lauke, bet ir įėjus į pakankamai šiltą patalpą. Kai kuriems žmonėms, o ypač moterims, sunku sušilti, net apsiavus vilnones kojines ir atsigulus po antklove.

Mitybos subalansavimas – pirmas darbas, kurį galite padaryti

Sveikos gyvensenos propaguoja Sigita Virbinskienė sako, jog padėti sušildyti nuolat šalančias kojas ir rankas gali keli paprasti metodai: mitybos pakeitimas, vaistažolių arbatos ir kasdienis fizinis krūvis.

Nors įpročius keisti labai sudėtinga, pirmiausia, anot S. Virbinskienės, reikia sutvarkyti mitybą. Šaltuoju metų laiku nepatartina laikytis dietos, nes šiuo periodu ypač svarbu gauti pakankamai įvairių maisto medžiagų. Itin svarbu pasirūpinti, kad kraujagyslės gautų daug mikroelementų, vitaminų, ypač vitamino C, kurio gausu apelsinuose, kiviuose, juoduosiuose serbentuose ir kituose vaisiuose. Vitaminas C svarbus tuo, jog reguliuoja kraujo krešumą ir didina audinių tamprumą. Kapiliarų sienelės gerai stiprina riešutai, moliūgų sėklos, saulėgrąžos, daiginti grūdai. Patariama rinktis lengvai virškinamą maistą, kuriame gausu geležies, pavyzdžiui, liesą mėsą su įvairiomis daržovėmis – pomidorais, morkomis, burokėliais, špinatais. Daug geležies slypi kiaušinio tryniuose,

obuoliuose, razinose, džiovintose slyvose, melionuose, riebioje žuvyje. Į savo valgiaraštį šaltuoju metų laiku vertėtų įtraukti patiekalus, pagamintus iš stambųjų raguočių kepenų. „Kepenis reikia smulkiai supjaustyti, pakepti, bet ne visai iškepti, sumalti, pagaminti paštetą ir kasdien suvalgyti jo po šimtą gramų“, – pataria moteris.

Kraują ir širdį stiprina persimonai. Šaltuoju metų laiku valgykite daugiau granatų ir bananų. Sveika gerti šviežių apelsinų sulčių, kurios padeda organizmui geriau pasisavinti geležį. „Daugeliu atveju bandoma sakyti, jog sveikiausia maitintis mūsų soduose ir daržuose augančiais vaisiais bei daržovėmis, tačiau įtraukus į mitybos racioną atvežtinius vaisius ir daržoves, sau ne tik nepakenksite, o dar labiau pajvairinsite meniu, papildydami organizmą reikiomis medžiagomis“, – sako sveikuolė, primindama, jog nerekomenduotina valgyti riebaus ir rūkyto maisto – valgant sunkų maistą, kraujas plūsteli į galvą, o galūnės jo gauna mažiau.

Kūno temperatūra krinta po valgio, o pirmiausia nukentčia rankos bei kojos, kurios yra toliau nuo organizmo ši-

lumos šaltinių, todėl prasčiau aprūpinamos krauju. Pavalgius skrandis intensyviai dirba, todėl organizmas maisto virškinimui gerinti siunčia daugiau kraujo. Dėl šios priežasties kur kas geriau valgyti dažnai ir po truputį.

Kraujagyslės labai susitraukia, jei jaučiate stresą, nervinatės. „Daugelis, užklupti streso, įrinka į saldumynus, užuot rinkęsi liesą mėsą, kiaušinius, nesmulkintų grūdų duoną, grikių kruopas, pupas. Minėtieji produktai organizmui teikia vitamino PP, reguliuojančio nervinę įtampą“, – dalija patarimus moteris.

Kad kraujagyslės stiprėtų ir valytųsi, šaltuoju metų sezonu sveikuolė rekomenduoja pasigaminti sveikatos tyrės. Susmulkiname smulkintuvu stiklinę spanguolių, galvą česnako, truputį imbiero, vieną citriną su luobelė ir 1–3 šaukštus medaus. Valgome kiekvieną rytą prieš valgį vieną šaukštą. „Tyrė labai skani, – tikina moteris, – jeigu jaudinatės dėl česnako, tai ją visai nesijaučia. Kai atšalą orai, sveikatos tyrė naudinga ir vaikams – skanaudami ją kiekvieną dieną, jūsų mažieji nesirgs sloga ir neperšals.“



Lisaciarike nuotr.

Padėti sušildyti nuolat šalančias kojas ir rankas gali keli paprasti metodai: mitybos pakeitimas, vaistažolių arbatos ir kasdienis fizinis krūvis.

Šildytės liaudiškoms priemonėms

Galūnės gali šalti ir dėl žemo kraujo spaudimo. Todėl reikėtų gerti žolių, keliančių spaudimą, arbatą. „Gamtoje labai daug augalų, kurie kraujagysles ir plečia, ir valo, tereikia turėti šiek tiek žinių“, – sako sveiko gyvenimo būdo propaguoja ir pataria žemo kraujospūdžio problemą spręsti kiaušpienių šakny, medetkų ir ugniažolių, vaisinės veronikos arbatomis.

Nukelta į 14 p.

SVALBONO KLINIKA

Klinikoje pradėjo veikti modernus odontologijos kabinetas.

- Gyd. odontologė Žiedė Blaževičienė pasirūpins Jūsų burnos sveikata.
- Burnos higienistė Roberta Griciūtė padės pasirūpinti burnos higiena.

Burnos higienai lapkričio mėnesį taikoma **30 %** nuolaida.

Registruotis tel.: (8 41) 390 073; mob. tel. 8 610) 44 844, Tilžės g. 11A, Šiauliai (naujasis korpusas prie TV bokšto).

www.svalbonoklinika.lt

Patys savarankiškai dantų apnašų nenuvalysime

Viktorija Kernagyte

Siekdami išsaugoti sveikus dantis, be kasdienės burnos priežiūros, turėtume bent 1–2 kartus per metus profilaktiškai atlikti profesionalios burnos higienos procedūras pas odontologą. Tik specialistai gali pašalinti ant dantų susidariusius akmenis, o jų nepašalinus prasideda ligos, dėl kurių žmogus gali netekti dantų.

Profesionali burnos higiena – tai dantų apnašų šalinimas ultragarsiniu skaleriu virš dantėnų ir po jomis, dantų šaknų paviršių gludinimas, dantų paviršių poliravimas, pigmentinio apnašo nuvalymas sodapūte. Šiaulių centro poliklinikos Odontologijos centre veikia trys burnos higienos kabinetai, kuriuose burnos higienistės atlieka profesionalią burnos higieną, moko taisyklingai valyti dantis, dengia juos fluoro laku, nuolatinius krūminius vaikų dantis dengia silantu. Šios procedūros – tai dantų eduonies prevencija.

„Pastaruoju metu dažnai pasitaiko įvairių grožio salonų siūlomų dantų „gražinimo“ paslaugų. Žmonės susižavi noru džiaugtis gražia šypsena, tačiau ne visada



šie norai išsipildo, o kartais net labai nuvilia. Tokių paslaugų mėgėjus norisi įspėti: nerizikuokite, tik profesionalūs specialistai, dirbantys su šiuolaikiška modernia įranga, gali padėti išsaugoti sveikus dantis ir gražią šypseną“, – sako Šiaulių centro poliklinikos vadovas Mindaugas Maželis.

Nevalomos dantų apnašos gresia dantų praradimu

Gingivitas (dantėnų uždegimas) ir periodontitas (dantį supančių gilesnių audinių uždegimas) – tai ligos, su kuriomis dažnam tenka susidurti. Jas sukelia nevalomos dantų apnašos. Jeigu norite nuo šių ligų apsisaugoti, profesionalią burnos higienos procedūrą turėtumėte atlikti bent kartą per pusę metų. Jeigu kietosios dantų apnašos, dar vadinamos dantų akmenimis, linkusios intensyviai kauptis ar pacientas serga periodonto ligomis, procedūrą patartina atlikti dažniau.

Prasidėjus uždegimui, dantenos pirmiausia paburksta, pradeda kraujuoti, jaučiamas nemalonas kvapas iš burnos. Negydomas uždegimas išsivysto į periodontitą, dažniau vadinamą parodontozę. Ima tirpti kaulas, yra dantų palaidkantys raiščiai. „Jeigu negydysime šių ligų, dantys ims klibėti, net kristi, – sako Šiaulių centro poliklinikos Odontologijos centro vedėjas, gydytojas odontologas Rimas Milvidas. – Norėdami užkirsti kelią šiems susirgimams, išvengti dantų eduonies, turime saugoti savo dantis nuo susidarančių apnašų – profesionaliai jas pašalinti gali tik burnos higienistai.“

Pasak gydytojo odontologo, tai padės išsaugoti dantis, kurių netenkama dėl eduonies ir periodonto ligų. Lietuvoje šios ligos labai paplitusios – dėl jų apie 11 proc. vyresnių negu 65 metų amžiaus gyventojų jau yra netekę visų dantų. Tai pablogina ne tik šių žmonių gyvenimo kokybę, bet ir turi įtakos sveikatai.



Edvardo Tamošiūno nuotr.

Dantis valyti reikia kokybiškai

Atliekant profesionalią burnos higieną, visiškai pašalinamos ne tik minkštosios, bet ir mineralizuotos dantų apnašos – akmenys. „Pacientai dažnai klausia, kodėl kaupiasi akmenys, nors dantis valo du kartus per dieną?“, – pastebi R. Milvidas ir pabrėžia, kad svarbu ne tik reguliariai valyti dantis, bet ir kokybiškai. Pasak gydytojo, dažnai dantys valomi per trumpai, šepetėliu nepasiekiamą galinių dantų, naudojamas per kietas ar nusidėvėjęs šepetėlis, tarpdančių siūlu neišvalomi tarpdančiai, ypatingai tarp krūminių dantų. Kartais idealiai išvalyti dantų nepavyksta dėl netaisyklingos jų padėties, dėl ligos ar kitų priežasčių.

Kas atsitinka, jeigu dantų neišvalome kokybiškai? Jeigu lieka minkštųjų apnašų, ypač tarpdančiuose, tai seilėse esančios mineralinės

medžiagos nusėda į minkštas apnašas ir jos pradeda kietėti. Jau po kelių dienų atsiranda į kreidą panašios apnašos. Dantų akmenys susidaro daugeliui suaugusiųjų, kartais paaugliams, o retesniais atvejais – ir vaikams. Pastebėta, kad rūkančiesiems akmenys kaupiasi greičiau.

Po procedūros – gražesnė šypsena

Burnos higienisto kabinete mineralizuotos apnašos nuo visų dantų paviršiaus šalinamos mechanškai – ultragarsiniu aparatu rankiniais instrumentais. Jei dantys padengti pigmentinėmis apnašomis (nuo tabako, arbatos, kavos), jas galima nuvalyti stipria oro, vandens ir medicininių sodos miltelių srove – oro abrazyjos būdu naudojant sodapūte. Šiuo būdu pigmentines apnašas galima pašalinti sunkiai prieinamose vietose – tarpdančiuose, dantų vagelėse, duobelėse.

Jeik akmenų yra daug, viso paviršiaus vieno apsilankymo metu nuvalyti neįmanoma: reikia kelių apsilankymų. Virš dantėnų esantys akmenys gerai matosi, ne tokie kieti, kaip esantys po dantenomis, netrukdo minkštieji burnos audiniai, todėl lengviau nuvalomi. Po dantenomis esantys akmenys būna kietesni, prisitvirtinę prie šaknies įdubimų, nelygumų. Juos pašalinti yra žymiai sudėtingiau. Jei pacientas skundžiasi dantų jautrumu, akmenų šalinimo procedūra atliekama nuskausminus.

Pašalinus apnašas nuo viso dantų paviršiaus, dantys poliruojami specialiais šepetėliais, guminiiais diskeliais ir abrazyvine pasta.

Profesionali burnos higienos procedūra galima atlikti ir nėščiosioms, taip pat vaikams, kurių dantys yra tiesinami breketais. Profesionali burnos higiena būtina ir vyresniame amžiuje, ir turint dantų implantus bei protezus.

Po šios procedūros ne tik pagerėja burnos būklė – pagerėja šypsena pagerina bendrą savijautą.

Registruotis procedūrai galima Šiaulių centro poliklinikos Odontologijos centro registratūroje (Vytauto g. 101) arba tel.: (8 41) 433 852, (8 41) 383 919, (8 41) 524 882.

Daugiau informacijos www.siauliupoliklinika.lt