



20 **PADOMI** VESELĪGĀKAI DZĪVEI



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



EMOCIONĀLĀ VESELĪBA

DZĪVESVEIDS

UZTURS

VIDE

levads

Sveiks, lasītāj!

Tu savās rokās turi Rīgas Stradiņa universitātes ekspertu 20 padomus veselīgākai dzīvei, kas ir par būtiskākajiem mūsu veselības stūrakmeņiem – emocionālo veselību, dzīvesveidu, uzturu un vidi.

Mēs dzīvojam laikā, kad visapkārt ir daudz informācijas, izaicinājumu un vilinājumu. Ņemot vērā internetā atrodamo informāciju, varam paši sev noteikt diagnozi un uzrakstīt ārstēšanas plānu, taču jāatceras, ka vislabākais padomdevējs ir speciālists.

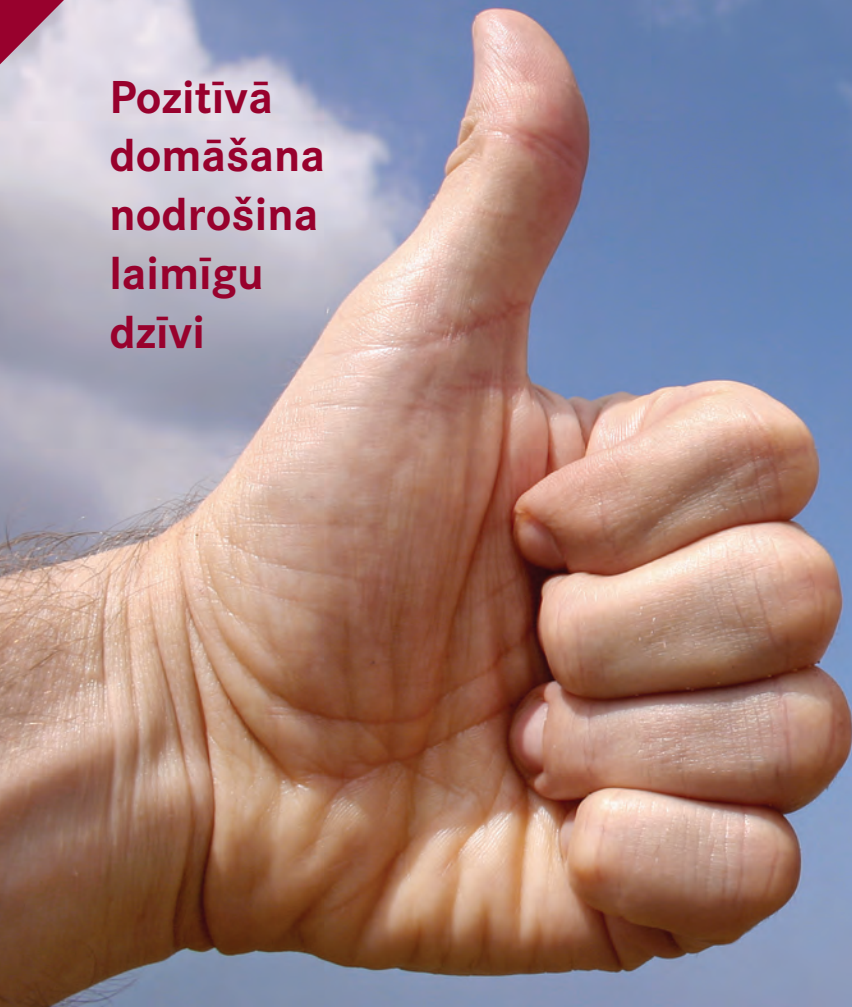
Ko mēs paši varam darīt savas veselības labā? Pirmais solis ir atbildības uzņemšanās par savu un savu bērnu veselību. Tālāk varam turpināt ar pavisam vienkāršām lietām, bez kurām laba pašsajūta un veselība nav iedomājamas – kustības, veselīgs ēdiens, labs miegs, svaigs gaiss un emocionālais līdzsvars. Par to šajā bukletā stāsta zinoši mūsu augstskolas eksperti. Ceram, ka šie padomi būs labs virziena rādītājs ceļā uz veselīgāku ikdienu!

Veselību un možu prātu vēlot,
Rīgas Stradiņa universitāte

► Bukletā sniegtie padomi neaizstāj speciālista konsultāciju!

MĪTS

**Pozitīvā
domāšana
nodrošina
laimīgu
dzīvi**



Eksperts skaidro

Elīna Zelča

RSU Psihosomatiskās
medicīnas un psihoterapijas
klīnikas un katedras
ārste psihoterapeite



Koncentrējoties tikai uz patīkamo, atstājam novārtā nepatīkamās jūtas, kurām ir svarīgas funkcijas. **Piemēram, dusmas ir vajadzīgas, lai spētu aizstāvēt savas robežas; skumjas –, lai izsērotu zaudējumu un adaptētos citādi ikdienai; savukārt skaudība –, lai parādītu, ko vēl vēlamies iegūt un sasniegt.**

Ja šīs jūtas ignorējam, mēs laupām sev iespēju skatīt sevi un pasauli tādu, kāda tā patiesībā ir, un risināt dzīves un attiecību sarežģījumus efektīvāk. Turklāt neapzinātas vai apspiestas jūtas var ne tikai izraisīt emocionālas grūtības, kā, piemēram, nomāktību, stipras trauksmes izjūtu, bet arī tādus ķermeniskus simptomus un saslimšanas kā veģetatīvā distonija, hroniskas sāpes, miega traucējumi vai divpadsmit pirkstu zarnas čūla.

Efektīvs līdzeklis, kā justies laimīgākam un apmierinātākam ar dzīvi, ir kontakts ar realitāti – būt godīgam pret sevi par savām jūtām un vēlmēm. Jācenšas nevis izvairīties no sarežģījumu risināšanas, pārliecinot sevi, ka viss būs labi, bet, cik iespējams, risināt tos un strādāt pie tā, lai izjustu vairāk prieka, gandarījuma, lepnuma un mīlestības.



MĪTS

Dusmoties
ir slikti



Eksperts skaidro

Laura Bubko

RSU Psihosomatiskās
medicīnas un psihoterapijas
klīnikas un katedras ārste
rezidente psihoterapijā



Dusmas, līdzīgi kā bēdas, prieks, bailes vai riebums, pieder pamatemocijām, kas pašas par sevi nav ne pozitīvas, ne negatīvas – tām visām ir sava funkcija. **Ja dusmas ir adekvātā daudzumā, tās palīdz mums adaptēties dažādās dzīves situācijās – aizstāvēt sevi, konkurēt, uzņemties iniciatīvu.** Dusmas mobilizē mūsu ķermeni – tiek aktivizēta autonomā nervu sistēma un izdalās hormoni, kā tas notiek arī citu emociju laikā.

Cilvēki, kas dzīvo ar pārliecību, ka dusmoties ir slikti, apspiež dusmas, tiklīdz tās radušās. Šāda pastāvīga izjūtu apspiešana nevar ilgt mūžīgi, un pienāk brīdis, kad tās izlaužas ārā, piemēram, ar spontānu niknuma lēkmi, asarām “bez iemesla”.

► **Ir pierādīts, ka cilvēkiem, kas pastāvīgi apspiež savas dusmas, ir lielāks psihosomatisko traucējumu un saslimšanu, piemēram, migrēnas, peptiskās čūlas, reimatoīdā artrīta, paaugstināta asinsspiediena, attīstības risks.**

MĪTS

**Psihoterapija
domāta vien
cilvēkiem
ar smagiem
psihiskiem
traucējumiem**



Eksperts skaidro

Gļebs Troščenkovs

RSU Psihosomatiskās
medicīnas un psihoterapijas
klīnikas un katedras
ārsts psihoterapeits



Mulstot no “psiho” daļas vārdā “psihoterapija”, cilvēki dažreiz mēdz uzskatīt, ka psihoterapija domāta vien smagu traucējumu gadījumā, un, iespējams, nemeklē palīdzību, kad tā būtu nepieciešama. Pēc statistikas datiem, Eiropā smagākas diagnozes, piemēram, šizofrēnija un bipolārie traucējumi, sastopami 1,2 % populācijas, un šādi pacienti psihoterapeita kabinetā ir mazākumā. Tikmēr veģetatīvā distonija sastopama 4,9 % no populācijas, depresija – ap 7 %, bet vispārējas trauksmes vai panikas lēkmes – pat 14 % populācijas. Tieši šīs grūtības, kas daudziem ir pazīstamas, visbiežāk radamotīvu apmeklēt psihoterapeitu.

Psihoterapija domāta ļoti plašam problēmu spektram – liela daļa cilvēku izvēlas psihoterapiju, jo grib uzlabot dzīves kvalitāti. Tā ir iespēja ne tikai atbrīvoties no nepatīkamiem simptomiem, bet arī justies labāk, baudīt vairāk, dzīvot laimīgāk, atklāt jaunas personības puses, tiekties pēc līdzsvara, apzināties savas izvēles un dzīvot pēc iespējas jēgpilnāku dzīvi. No psihoterapijas var gūt labumu katrs no mums.

MĪTS

**Psihoterapija
nav nepieciešama,
ja varu parunāt
ar draugiem**



Eksperts skaidro

Lelde Logina

RSU Psihosomatiskās
medicīnas un psihoterapijas
klīnikas ārste rezidente
psihoterapijā



Socializēšanās ir svarīga ikvienam no mums, it sevišķi stresa situācijās. **Bieži vien arī vienkārša saruna ar draugu var uzlabot noskaņojumu, taču nevarētu teikt, ka tā aizvieto psihoterapiju.**

Psihoterapija ir konfidenciāla, taču draugu lokā konfidencialitāte bieži vien netiek ievērota. Sarunās ar draugiem cilvēki nereti apzināti vai neapzināti izvairās runāt par to, no kā kaunas, par ko jūtas vainīgi vai par ko vienkārši ir sāpīgi runāt, līdz ar to sevi cenžē. Tāpat var būt apgrūtinājoši izpaust emocijas, kuras draugiem ir grūti izturamas, piemēram, dusmas, skumjas vai greizsirdība. Šādās situācijās draugi cenšas mierināt, iepriecināt vai kādā veidā uzjautrināt – diemžēl bieži vien tas nepadara ciešanas vieglākas.

Psihoterapijā tiek veltīta uzmanība šīm apgrūtinājošajām emocijām un dažādi dzīves aspekti tiek padarīti apzinātāki. Attiecībās ar psihoterapeitu nav jāuztraucas par viedokļu nesakritību. Ārsts sniedz pacientam jaunu korigējošu emocionālu pieredzi, ko pēc tam iespējams integrēt ikdienā.

MĪTS

Vakcīnas
grauj
imunitāti



Eksperts skaidro

Asoc. prof.
Dace Zavadska
Pediatrijas katedras
docētāja un
bērnu infektoloģe



Vakcinācija ļoti maigā veidā aktivē imūnsistēmu, liekot tai izstrādāt antivielas pret mikroorganismiem, ar ko organisms vēl tikai saskarsies. Tās var pasargāt no slimības, invaliditātes vai nāves, ko izraisa slimību ierosinātāji – vīrusi, baktērijas un parazīti. Vakcīnu sastāvā esošais antigēnu (mikroba specifisko daļiņu) daudzums ir niecīgs, salīdzinot ar apkārtējās vides mikrofloru, ar kuru ikdienā saskaramies ēdot, dzerot vai spēlējoties.

Pēdējā gadsimta laikā vakcīnas ir viens no visvairāk pētītajiem medikamentiem, tās nemitīgi tiek uzlabotas, ir drošas un efektīvas. Zinātniskie dati liecina, ka zīdaiņa imunitāte ir spējīga veidot atbildes reakciju uz apmēram 10 000 vakcīnu, kas ievadītas vienā reizē. Latvijas vakcinācijas kalendārs paredz tikai 15 vakcīnas dzīves pirmo 12 gadu laikā, kas nekādā veidā neapdraud un nepārslogo zīdaiņa imūnsistēmu.



MĪTS

Drudzis
bērniem
ir kaitīgs



Eksperts skaidro

Asoc. prof.
Jana Pavāre
Medicīnas fakultātes
dekāne, Pediatrijas
katedras docētāja un pediatre



Drudzis – ķermeņa temperatūra virs 38 °C – ir normāla imūnās sistēmas reakcija, kas liecina par organisma cīņu ar infekciju. Lielākoties drudža iemesls bērniem ir vīrusu infekcijas, piemēram, saaukstēšanās, no kurām bērni parasti atveseļojas paši dažu dienu laikā.

Paaugstināta temperatūra, kas saistīta ar infekcijas slimību, neapdraud bērna veselību, neizraisa smadzeņu vai citu ķermeņa orgānu bojājumu, tādēļ nav vienmēr jāārstē ar medikamentiem.

Izvēloties dot bērnam medikamentus, nevajadzētu vadīties tikai pēc ķermeņa temperatūras augstuma. Temperatūru pazeminoši līdzekļi jālieto tikai tad, ja bērnam ir diskomforts, visbiežāk, ja temperatūra pārsniedz 39 °C. Bez temperatūras mērījumiem svarīgi ir arī izvērtēt bērna pašsajūtu, kā arī citas pazīmes, kas var liecināt par smagāk noritošu saslimšanu.

► **Ja bērnu ir grūti pamodināt, viņam ir nepārtraukta raudāšana vai izmainīts raudāšanas veids, apātija, samazināta urinācija, sāpes kādā no ekstremitātēm vai tās pietūkums, nekavējoties jāmeklē medicīniskā palīdzība. Ja drudzis ir zidainim vecumā līdz 3 mēnešiem, ar ārstu jāsazinās nekavējoties, jo šī vecuma bērniņi ir pakļauti smagas norises infekciju riskam.**



MĪTS

D vitamīns
vasarā
papildus nav
jāuzņem

Eksperts skaidro

Jeļena Daniļenko

Ģimenes medicīnas
katedras asistente
un ģimenes ārste



Pētījumu dati liecina, ka 85-95 % Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekams D vitamīna līmenis, kas ietekmē ne tikai kaulu veselību, bet faktiski visas organisma funkcijas – var veicināt autoimūnās un onkoloģiskās saslimšanas, nelabvēlīgi ietekmē psihoemocionālo veselību un imūnsistēmas darbību.

D vitamīnu var uzņemt gan ar pārtiku, gan ar saules ultravioleto starojumu, taču Latvijas apstākļos ar to bieži vien nepietiek. D vitamīnu ieteicams uzņemt papildus visu gadu eļļas kapsulu, pilienu vai aeorosola veidā. Lai noteiktu, cik liela deva šī vitamīna jālieto, ir jāveic asins analīzes, bet līdz tam jālieto profilaktiskā deva 400 – 2000 starptautiskās vienības (SV) atkarībā no vecuma un svara.

► Īpaša vērība D vitamīna uzņemšanai jāpievērš cilvēkiem, kas ir vecāki par 70 gadiem, kā arī tiem, kas lieto medikamentus, jo šajos gadījumos D vitamīna uzsūkšanās var būt samazināta. Tāpat arī ar mātes pienu barotiem zīdaiņiem ir būtiski profilaktiski uzņemt D vitamīnu.

MĪTS

**Veikt
veselības
pārbaudes
ir sarežģīti
un dārgi**



Eksperts skaidro

Vija Siliņa

Ģimenes medicīnas
katedras vadītāja
un ģimenes ārste



Latvijā ir pieejamas bezmaksas profilaktiskās veselības pārbaudes, kuras veic ģimenes ārsts:

- līdz 6 mēnešu vecumam vismaz vienu reizi mēnesī,
- 6–12 mēnešu vecumā reizi divos vai trijos mēnešos,
- 12–24 mēnešu vecumā reizi trīs līdz sešos mēnešos,
- pēc divu gadu vecuma līdz mūža galam – reizi gadā.

Šādas vizītes laikā ārsts veic arī vispārēju apskati: svara, auguma, asinsspiediena mērīšanu, ādas apskati, limfmezglu iztaustīšanu u. tml.

Pamatojoties uz apskates un sarunas rezultātiem, ārsts un pacients vienojas, kādi preventīvi pasākumi, piemēram, dzīvesstila izmaiņas vai vakcinācija, nepieciešami un vai veicami papildu izmeklējumi.

► **Bez maksas iespējams veikt arī skrīningu (agrīnu slimību diagnostiku) dzemdes kakla, krūts vēža, resnās zarnas vēža noteikšanai, kā arī jaundzimušo pārbaudi vairākām iedzimtām slimībām. Uzsākta arī bezmaksas sirds un asinsvadu riska faktoru noteikšanas programma 40–65 gadus vecām personām bez sirds un asinsvadu saslimšanām reizi piecos gados.**

MĪTS

Jebkura sportošana
ir veselīga



Eksperts skaidro

Asoc. prof.

Voldemārs Arnis

Studiju programmas

Veselības sporta speciālists

vadītājs



Regulāri fiziskie vingrinājumi ir neatsverami cilvēka veselības nostiprināšanā un saglabāšanā, tie labvēlīgi iespaido daudzas organisma sistēmas – sirds un asinsrites, elpošanas, balsta un kustību sistēmas, centrālo un perifēro nervu sistēmu, imūnsistēmu un endokrīno sistēmu.

Tomēr nepareizi veikta un cilvēka fiziskajam stāvoklim nepiemērota sportošana var kaitēt. Visbiežāk pieļautā kļūda ir neefektīva fizisko vingrinājumu izpilde ar nepietiekamu vai, gluži otrādi – pārmērīgi lielu intensitāti. Pārmērīgi augstas intensitātes un liela apjoma, kā arī nepiemēroti fiziskie vingrinājumi var negatīvi ietekmēt veselību.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām bērniem un jauniešiem jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm ne mazāk kā 60 minūtes katru dienu, bet pētījumi rāda, ka tikai 18,5 % pusaudžu ir pietiekami fiziski aktīvi.

Lielākajai daļai ikdienas fizisko aktivitāšu jābūt aerobai (mērenas intensitātes) slodzei, bet anaerobai (augstas intensitātes) slodzei, ieskaitot vingrinājumus muskuļu un skeleta sistēmas attīstīšanai, – ne retāk kā trīs reizes nedēļā.

► Izveidot individuālu treniņplānu drīkst tikai sertificēti speciālisti.

MĪTS

**Hormonālā
kontracepcija
ir kaitīga sievietes
veselībai**



Eksperts skaidro

Jana Žodžika

Dzemdniecības

un ginekoloģijas katedras
docente un ginekoloģe



Hormonālā kontracepcija ir augsti efektīva ģimenes plānošanas metode. Tā ne tikai pasargā no nevēlamas grūtniecības, bet var arī atstāt labvēlīgu iespaidu uz sievietes veselību.

Piemēram, samazinās stipra menstruālā asiņošana un līdz ar to mazsaiņības risks, uzlabojas dzīves kvalitāte, jo menstruācijas kļūst mazāk sāpīgas, nav izteikta premenstruālā sindroma, retāk veidojas labdabīgas olnīcu cistas, dzemdes miomas, endometrioze, osteoporoze, samazinās endometrija un olnīcu vēža attīstības risks, kā arī labdabīgas krūšu dziedzeru saslīmšanas.

Mūsdienu hormonālie kontracepcijas līdzekļi satur daudz zemākas hormonu devas nekā iepriekš, tāpēc blakusparādības un veselības riski ir ļoti reti. Kombinēto hormonālo kontracepcijas līdzekļu, kas satur gan estrogēnu, gan progesteronu, lietošanas nopietnākais veselības risks ir saistīts ar nedaudz lielāku trombu veidošanās iespēju. Tāpēc kombinēto kontracepciju neiesaka sievietēm, kuras gan smēķē, gan ir vecākas par 35 gadiem. Šādā gadījumā ir iespēja lietot tikai progesteronu saturošas tabletes vai dzemdes spirāli, kas minētās veselības problēmas nerada.

► **Veselas sievietes droši var lietot jebkuru hormonālo kontracepcijas līdzekli!**



MĪTS

**Zobu veselību
nosaka
galvenokārt
iedzimtība**

Eksperts skaidro

Ilze Maldupa

Zobu terapijas
un mutes veselības
katedras docente



Mēs visi pārmantojam spēju nodzīvot mūžu ar veselīgiem zobiem, bet mūsu dzīvesveids – uzturs, higiēnas paradumi un citi faktori bieži veicina zobu un mutes dobuma saslimšanas. Pieņemums, ka “slikti” zobi ir iedzimti, nav pierādīts. **Zobu regulāra kopšana ar fluorīdus saturošām zobu pastām, kā arī cukura mazināšana uzturā nosaka to, vai attīstīsies zobu kariess.**

Mūsu iedzimtība nosaka zobu formu, garšas izjūtu, imūnsistēmas un temperamenta īpatnības un siekalās esošo olbaltumvielu veidus. Piemēram, ir cilvēki, kas labprātāk izvēlas saldo garšu vai kuri no senčiem pārmantojuši rievainu zobu formu, kas veicina aplikuma krāšanos. Tāpat daži cilvēki iedzimtība nosaka tādu olbaltumvielu sastāvu siekalās, kas piesaista pārsvarā “labās” baktērijas. Savukārt iedzimtas temperamenta īpatnības bieži vien nosaka, cik viegli mums ir mainīt paradumus un uz klausīt speciālistu padomus.

► **Nevienam no šiem ģenētiskajiem faktoriem kariesa attīstībā nav tik liela ietekme kā uzturam un higiēnai.**

MĪTS

Fluorīdi kaitē
veselībai



Eksperts skaidro

Profesore
Anda Brinkmane
Zobu terapijas
un mutes veselības
katedras vadītāja



Lai zobu emalja būtu stipra un vesela, fluorīdu uzņemšana ir ļoti būtiska. **Pētījumi liecina – visefektīvākais līdzeklis kariesa novēršanai ir zobu pasta ar fluorīdu koncentrāciju 1000 – 1500 ppm (bērniem – 1000 ppm), ja ar to tīra zobus divreiz dienā.**

Zobu pasta ar fluorīdiem veicina emaljas remineralizāciju – bagātināšanu ar fluorīdu joniem. Kaitīga ir tikai pārlietu lielas fluorīdu devas uzņemšana vienā reizē, piemēram, zobu pastu norijot. Pārdozēšanas rezultātā var rasties fluoroze – estētisks zobu emaljas defekts, kas izpaužas kā gaiši plankumi, neradot nekādas citas veselības problēmas. Lielākais fluorozes rašanās risks ir bērniem līdz sešiem gadiem, kad ir zobu emaljas nobriešanas fāze.

► **Vecākiem ir jāuzrauga bērnu zobu tīrīšana, lai pasta netiktu norīta, un jāpārtīra zobi bērniem līdz pat astoņu gadu vecumam. Svarīgi ir vismaz 30 minūtes pēc zobu tīrīšanas neko neēst.**

MĪTS

Gatavot
veselīgi
ir sarežģīti
un dārgi



Eksperts skaidro

Lolita Vija Neimane

Studiju programmu

Uzturs un Uzturzinātne
vadītāja un diētas ārste



Lai uzturs būtu veselīgs, ēdiens ir jāgatavo mājās no svaigiem produktiem, izmantojot dažādas garšvielas un garšaugus. Vislabāk ēdienu ir vārīt, sautēt vai cept cepeškrāsnī, nevis eļļā uz pannas, kas veicina transtaukskābju rašanos.

Veselīga uztura stūrakmeņi:

- daudz svaigu sezonas dārzeņu,
- ūdens vismaz divi litri dienā,
- pēc iespējas mazāk cukura, sāls un transtaukskābju.

Lai tas būtu ekonomiski, jāizvairās no pusfabrikātu iegādes un pārtika jāiegādājas samērīgos daudzumos, nepieļaujot tās izšķērdēšanu.

► **Kvalitatīva gaļa vai zivs nav nosauicama par lētu pozīciju pārtikas grozā, tomēr jāatminas, ka tā nav jāēd ik dienas. Dārzeņi, tostarp tādi olbaltumvielas saturoši pākšaugi kā pupas, zirņi vai lēcas, būs ekonomiska un veselīga alternatīva.**



MĪTS

**Brūnais cukurs
ir veselīgāks
par balto cukuru**

Eksperts skaidro

Daina Rusule

Sporta un uztura
katedras docētāja
un uztura speciāliste



Cukurs cilvēkam ir vajadzīgs, jo piedalās šūnu vielmaiņā, bet statistika liecina, ka uzņemam trīsreiz vairāk cukura, nekā nepieciešams. Tas ļoti nelabvēlīgi ietekmē veselību – paaugstina asinsspiedienu, holesterīna līmeni asinīs, veicina aptaukošanos un diabēta attīstību.

Pastāv uzskats, ka tikai baltais cukurs ir veselībai kaitīgs, bet pārējie saldinātāji – brūnais cukurs, augļu cukurs jeb fruktoze, medus, agaves vai kļavu sīrups – ir daudz veselīgāki. Minētie produkti pēc ķīmiskā sastāva ir līdzīgi – tie visi ir ogļhidrāti. **Nevienu no šiem saldinātājiem nevar nosaukt par veselīgu, ja tos lieto vairāk par ieteicamo normu, kas vidēji ir 20–25 grami dienā. Pasaules Veselības organizācija iesaka cukuru uzņemt ne vairāk par 5 % no dienā nepieciešamās enerģijas.** Ja baltajam cukuram uzturvērtība ir nulle, tad citiem saldinātājiem neliela daļa no sastāva var būt minerālvielas, vitamīni, bioloģiski aktīvas vielas.

► **Nerafinēto cukuru (tumši brūno) ieteicams izmantot kulinārijā baltā cukura vietā, jo bagātīgās garšas buķetes dēļ to var lietot mazāk, nekā norādīts receptē.**



MĪTS

Raugis ir kaitīgs
veselībai

Eksperts skaidro

Māra Grundmane

Sporta un uztura
katedras lektore
un uztura speciāliste



Zinātniskajā literatūrā atrodami dati ir pretstatā uzskatam, ka maize un konditorejas izstrādājumi, kas cepti ar maizes raugu, ir kaitīgi veselībai, jo var sekmēt audzēju rašanos un sēnīšu infekcijas. Maizes raugs sastāv no dzīviem vienšūnas organismiem, kas sadala mīklā esošos cukurus, izraisot rūgšanas procesu un padarot mīklu irdenāku un poraināku. Rauga šūnas aiziet bojā temperatūrā jau virs 60 grādiem. Maize tiek cepta vismaz 200 grādu temperatūrā, tāpēc izceptā maizē dzīvas rauga šūnas nesaglabājas.

Raugs drīzāk var būt vērtīgs pārtikas produkts – ir nopērkams īpašs uztura raugs, kura ražošanas cikla beigās dzīvo rauga šūnu vairs nav, jo tās ir inaktivētas. Uztura raugs ir labs olbaltumvielu, šķiedrvielu, B grupas vitamīnu un atsevišķu minerālvielu (dzelzs, cinka) avots. Šis rauga pārslas, ar kurām var aizstāt sieru uzturā, var būt nozīmīgs uzturvielu avots vegāniem.

MĪTS

**Dalītais uzturs
ir veselīgs**



Eksperts skaidro

Asoc. prof.

Laila Meija

Sporta un uztura katedras docētāja,
Sabiedrības veselības institūta
vadošā pētniece un diētas ārste



Cilvēkiem, kas ievēro dalītā uztura diētu, neiesaka lietot olbaltumvielas kopā ar ogļhidrātiem, maldinoši uzsverot, ka šāda kombinācija traucē gremošanas procesam, veicina svara pieaugumu un kaitīgo vielu uzkrāšanos organismā. **Jāatceras, ka vesels organisms lieliski tiek galā ar visdažādākā veida uzturu, gremošanas procesā iesaistot virkni komponentu (siekalas, kuņģa sulu, žulti, aizkuņģa dziedzeru sulu, baktērijas tievajā un resnajā zarnā), kas spēj pārstrādāt uzturu dažādās kombinācijās.**

Dalītā uztura efektivitātei nav zinātnisku pierādījumu. Šāds uzturs bieži vien veicina svara samazināšanos, jo tā rezultātā uzņemam mazāk kaloriju. Piemēram, ja iepriekš cilvēks ēda gaļu ar kartu-peļiem vai rīsiem un mērci, tad tagad vienā ēdienreizē apēd gaļu un salātus, bet nākamajā – tikai rīsus un salātus.

▶ **Veselam cilvēkam vispiemērotākais ir sabalansēts uzturs, lietojot visas produktu grupas – dārzeņus, augļus, graudaugus, gaļu, zivis, piena produktus. Svarīgas ir proporcijas – vairāk jālieto augu valsts produkti.**

▶ **Jāizvairās no pārmērīgas cukura, sāls, rafinētu produktu un pusfabrikātu lietošanas, nevis jāuztraucas par produktu kombināciju.**

MĪTS

**Strādāt mājās
ir labāk nekā birojā**



Eksperts skaidro

Jeļena Reste

Aroda un vides medicīnas katedras docente, Darba drošības un vides veselības institūta vadošā pētniece



Nereti šķiet, ka strādāt mājās ir daudz labāk nekā birojā, jo vide ir pazīstama, ērta un mājīga. Tomēr jāņem vērā, ka vide mājoklī ir vairāk paredzēta atpūtai, nevis ilgstošam darbam pie datora. **Darbs mājās var būt tikpat drošs un veselīgs kā birojā, tikai ar nosacījumu, ja tiek ņemti vērā ergonomikas principi un nodrošināts atbilstošs apgaismojums, regulējams krēsls, galds, datora monitora novietojums un vēdinātas telpas.**

Uzmanība jāpievērš arī gaisa kvalitātei – nepietiekamas gaisa apmaiņas rezultātā arī mājokļos veidojas paaugstināta ogļskābās gāzes (CO₂) koncentrācija. Gaisa kvalitāti var ietekmēt arī citi faktori, piemēram, ēdiena gatavošana.

► **Arī strādājot mājās jāatceras par nepieciešamību regulāri vēdināt telpas!**

MĪTS

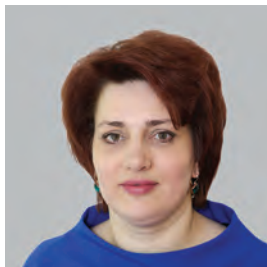
Telpas ir jāvēdina,
lai palielinātu
skābekļa
daudzumu gaisā



Eksperts skaidro

Inese Mārtiņšone

Higiēnas un
arodslimību
laboratorijas
vadītāja



Telpu nepietiekama vēdināšana var negatīvi ietekmēt veselību un pašsajūtu – rodas nogurums, grūtības koncentrēties, spriest un pieņemt lēmumus. Taču to izraisa nevis skābekļa trūkums, bet gan pārmērīgs ogļskābās gāzes (CO₂) īpatsvars gaisā.

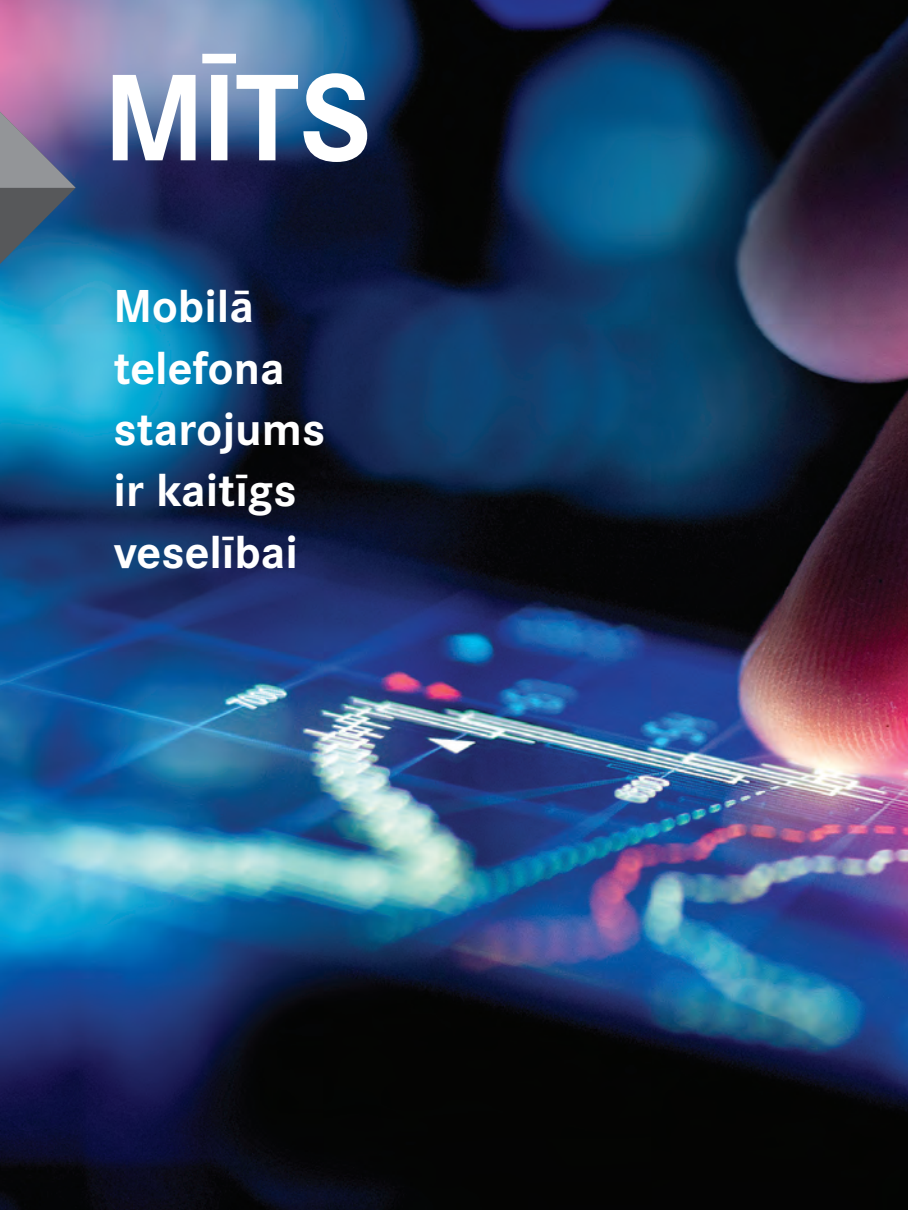
Mājokļu un biroja telpu gaisu piesārņo arī izgarojumi no mēbelēm, tīrīšanas līdzekļiem, svaigi krāsotām virsmām, sadzīves un biroja tehnikas. Arvien biežāk sastopamas alerģiju veicinošas vielas, piemēram, gaisa atsvaidzinātājos vai tīrīšanas līdzekļos esošās smaržvielas: limonēns, citrāls, geraniols u. c.

Jāatceras, ka gaisa kvalitātes būtisks rādītājs ir arī gaisa mitrums, kuru var nodrošināt ar pareizu telpu vēdināšanas režīmu vai izmantojot gaisa mitrinātājus.

- ▶ **Telpas ieteicams regulāri vēdināt, nodrošinot gaisa plūsmu – caurvēju.**
- ▶ **Nav ieteicams aizlīmēt vai aizvērt telpās esošās ventilācijas sistēmas atveres.**
- ▶ **Ieteicams izvairīties no gaisa atsvaidzinātāju izmantošanas ikdienā.**
- ▶ **Gaisa mitruma palielināšanai telpās ieteicami istabas augi.**

MĪTS

**Mobilā
telefona
starojums
ir kaitīgs
veselībai**



Eksperts skaidro

Asoc. prof.

Ivars Vanadziņš

Darba drošības
un vides veselības
institūta direktors



Mobilais telefons, tāpat kā jebkura cita elektriska vai elektroniska ierīce, izstaro elektromagnētisko starojumu.

Elektromagnētiskais starojums ir nejonizējošs starojums, kas atšķirībā no jonizējošā starojuma (rentgena, radiācijas) neizraisa būtiskas izmaiņas cilvēka organismā.

Elektromagnētiskais starojums vienmēr ir bijis līdzās cilvēkam, tā ietekme uz cilvēka veselību ir jau ilgstoši pētīta. Ir noteiktas arī pieļaujamās normas – starojums, kas ir zemāks par tām, ir atzīts par drošu.

Arī 5G mobilo datu pārraide ir pilnīgi droša cilvēkam. Šajā tehnoloģijā izmantotajam starojumam ir īsāks viļņa garums nekā iepriekšējās tehnoloģijās, līdz ar to viļņu pārraidītāji – antenas – būs ar mazāku jaudu, mazāk par procentu no pieļaujamās normas. 5G tehnoloģijas radītajam elektromagnētiskajam laukam ir arī ievērojami mazāks izplatīšanās attālums.

MĪTS

Atkritumu
dedzināšana
nav kaitīga videi
un cilvēka
veselībai



Eksperts skaidro

Žanna Martinsone

Aroda un vides medicīnas
katedras docente,
Higiēnas un arodslimību
laboratorijas vadošā pētniece



Kā efektīvu līdzekli, lai atbrīvotos no sadzīves atkritumiem – iepakojuma, vecām avīzēm, žurnāliem, mēbelēm, apģērba – nereti uzskatām sadedzināšanu krāsnī vai ugunskurā. **Dedzinot jebkuru apstrādātu materiālu salīdzinoši zemā temperatūrā bez papildu skābekļa pievades (kā tas ir ugunskuros), izdalās ļoti daudz kaitīgu vielu,** piemēram, dioksīni, kas var būt kancerogēni un mutagēni. Šīs kaitīgās vielas nekur nepazūd, tās piesārņo gaisu, izplatās plašā apkārtnē un sodrēju veidā nosēžas dārzos, uz augsnes un citur. Pat tik šķietami “nekaitīgi” materiāli kā biroja papīrs vai avīzes degot izdala daudz veselībai kaitīgu vielu.

Nelielos daudzumos var dedzināt bioloģiskas izcelsmes atkritumus (zarus, lapas u. c.), bet tikai speciāli aprīkotās vietās un teritorijās, kur tas ir atļauts. Tomēr dedzināšanu ieteicams aizvietot ar kompostēšanas procesu.

► **Vislabākais atkritumu apsaimniekošanas veids ir to šķirošana un nodošana otrreizējai pārstrādei!**



Rīgas Stradiņa universitāte
www.rsu.lv
Dzirčiema iela 16,
Rīga, LV1007, Latvija
67409105
infocentrs@rsu.lv

 Rīgas Stradiņa universitāte

 rsu.lv

 [RigasStradinsUni](https://www.instagram.com/RigasStradinsUni)