

Stresinėje situacijoje laikas prailgsta, kiekviena minutė atrodo kaip valanda, kartais atrodo, kad pokalbis trunka per ilgai, klausimai gali pasirodyti nereikšmingi ir pertekliniai, tačiau operatorius išsiųs informaciją pagalbos tarnyboms jau per pirmą pokalbio minutę, toliau informacija tik tikslinama, o tarnybos pokalbio metu jau vyks į pagalbą. Priklausomai nuo situacijos, operatorius gali tęsti pokalbį iki pagalbos tarnybų atvykimo: patars, ką daryti, arba sujungs su atitinkama tarnyba, pvz., su GMP, jei reikės atlikti gaivinimą.

112 operatorius – pirmas žmogus, kuris pakelia ragelį ir nelaimę patekusiame žmogui. Nereikia užmiršti, kad dažnai, ypač sudėtingų situacijų metu, pats 112 operatorius patiria nemažą stresą, todėl nuo jo sugebėjimo bendrauti, valdyti pokalbį, situaciją, mokėjimo suvaldyti savo ir pašnekovo jaudulį, stresą priklauso, kaip greitai ir kokybiškai bus suteikta pagalba ir nelaimę patekusiame žmogui. Jis turi gebėti greitai įvertinti situaciją, numatyti grėsmes, priimti sprendimus, mokėti išklausti, pagarbiai kalbėti su pašnekovais, būti atsakingu, pareigingu, gebėti atrinkti, sisteminti pagrindinę informaciją, aiškiai suformuluoti mintis žodžiu ir raštu.

Pagrindinė Bendrojo pagalbos centro operatoriaus funkcija – atsakyti į pagalbos skambučius, reaguoti į pagalbos prašymus, tinkamai juos įvertinti, perduoti pranešimą apie pagalbos poreikį reikiamoms pagalbos tarnyboms ir, jei reikia, teikti pagalbą iki pagalbos tarnybų atvykimo arba, jei įmanoma, suteikti pagalbą telefonu.

Pagalbą galima iškviešti ne tik skambinant 112 numeriu, bet ir 112 numeriu parašius SMS pranešimą, tačiau SMS rekomenduojame naudoti tik tuomet, kai negalite kalbėti (pvz., į jūsų namus įsibrovė nusikaltėlis, jūs prievarta laikomas pagrobtas, smurtautojas yra šalia ir kalbėdamas, kviesdamas pagalbą sukeltumėte sau pavojų, o gal tiesiog turite klausos negaliją). Kadangi susirašinėjimas trunka ilgiau nei skambinimas, siųsdami pagalbos prašymą SMS pranešimu iš karto stenkitės surašyti visą informaciją: tikslų adresą (ne tik gatvę ir namo numerį, bet ir miestą, seniūniją), laiptinės kodą, kas atsitiko, kokia tarnyba reikalinga.

Vaikų edukacija. Informuoti visuomenę apie numerį 112, jo paskirtį, teikti paaiškinimus, kaip ir kokiais atvejais reikia skambinti šiuo numeriu, yra viena iš Bendrojo pagalbos centro funkcijų. Vaikai – viena iš tikslinių auditorijų. Svarbu juos nuo mažens išmokyti, koku numeriu galima išsikviesti pagalbą ir kaip teisingai juo naudotis.

Lengviausia vaikus išmokyti įsiminti numerį 112, naudojant veiduko pavyzdį: viena burnytė, viena nosytė, dvi akytės. Bendradarbiaujant su „Smaltijos“ leidykla buvo parengti ir specialūs mokomieji plakatai.

Jei vaikas, grįžęs iš mokyklos, namuose būna vienas, tėveliams patariame gerai matomoje vietoje pakabinti lapelį su užrašytu namų adresu, tėvų telefonų numeriais ir skubios pagalbos telefono numeriu 112. Įvykus nelaimei, labai svarbu žinoti tikslų įvykio adresą. Jei iš išgąščio vaikas adresą užmiršė, ant lapelio užrašytas adresas jam padėtų jį prisiminti.

Yra kelios skambinimo taisyklės, kurių svarbu laikytis tiek vaikams, tiek suaugusiems:

- pasakyti, kas atsitiko,
- nurodyti tikslų įvykio adresą,
- atsakyti į visus operatoriaus klausimus ir nepadėti ragelio, kol operatorius pasakys, kad pokalbį galima baigti,
- jei visi operatoriai užimti, nepadėti ragelio, nes į skambučius atsakoma eilės tvarka. Padėjus ragelį ir skambinant iš naujo skambinantysis nukeliamas į eilės pabaigą.

Ir pati svarbiausia taisyklė – skambinti tik tada, kai iš tiesų reikia skubios ugniagesių gelbėtojų, policijos ar medikų pagalbos.

Kartais tėveliai nuperka vaikams telefonus, bet nepaaiškina, jog negalima be reikalo skambinti numeriu 112, meluoti apie nebūtus įvykius ir pan. Užsiėmimų metu aiškiname vaikams, kada reikia skambinti numeriu 112, o kada juo skambinti nereikėtų, kokios baudos numatytos už trukdančius ir melagingus skambučius ir pan.

Operatoriai teigia, kad vaikai, skambinantys dėl tikrų įvykių, yra geri pranešėjai. Jie paprastai tiksliai atsako į klausimus, vykdo operatorių nurodymus, nesiginčija ir nepriešgyniauja. Yra vaikų, kurie pranešė apie sąmonę praradusius tėvus (ir taip galbūt išgelbėjo jiems gyvybę), degančią pievą, namus, muštynes gatvėje. Liūdna, bet nemažai skambučių yra ir dėl smurto artimoje aplinkoje. Vieni vaikai patys skundžiasi dėl tėvų smurto, o kiti buitinių konfliktų metu bando gelbėti nuo smurto kenčiančią mamą ir pan.

Vieną vaiką iš Lietuvos už laiku iškvieštą pagalbą sąmonę praradusiam tėvui 2017 m. apdovanojo Europos skubios pagalbos numerio asociacija (EENA).

Visų 112 operatorių vardu norėčiau paprašyti: nepravažiukite, nepraeikite pro šalį, pamatę ir nelaimę patekusius žmones. Galbūt nuo jūsų suteiktos informacijos priklausys, ar pavyks išgelbėti žmogaus gyvybę, ar ne.

SAVIŠVIETA

Funkcionalusis maistas – puikus pasirinkimas

Rimantas Stukas

*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto
Visuomenės sveikatos katedra*

Milijonus metų žmonės negalvojo, ką, kiek ir kada valgyti. Žmonių maitinimąsi lėmė religinės, klimatinės ir gamtinės sąlygos. Tik maždaug prieš 1,5–2 tūkstančius metų senovės gydytojai ir filosofai pradėjo nagrinėti mitybos ir sveikatos ryšį. Senovės graikų filosofo Sokrato mintis apie mitybos

nuosaukumą, išreiškta posakiu „Valgome tam, kad gyventume, bet negyvename tam, kad valgytume“ iki šiol neprarado aktualumo. Šiandien neabejojama, kad mityba – sveikatos pagrindas. Ji lemia fizinę ir protinę žmogaus raidą, sveikatą bei ilgaamžystę, tačiau daugelis gyventojų maitinasi nesvei-

kai. Vartojama per daug riebalų, ypač gyvūninių, per mažai daržovių, vaisių ir grūdinių produktų. Daugelio mityba palanki lėtinėms ligoms plisti, todėl būtina ją keisti. Čia svarbus vaidmuo tenka funkcionaliajam maistui – maistui, kuris gali turėti teigiamą poveikį sveikatai, daryti poveikį organizmo fiziologinėms funkcijoms.

Vitaminais, mineralinėmis medžiagomis, aminorūgštimis, polinesočiosiomis riebalų rūgštimis, bioflavonoidais ir kitomis mūsų organizmui reikalingomis medžiagomis gali būti papildyti įprastiniai maisto produktai, kuriuos vartojame kasdienėje mityboje. Šis maistas skiriasi nuo įprastinio maisto biologine verte, tačiau išlieka tradicinio maisto forma. Tai – **funkcionalusis maistas**, arba maistas specialioms organizmo reikmėms. Toks maistas veikia vieną ar daugiau organizmo gyvybinių funkcijų tam tikru būdu – jame esančiais ingredientais sukuria teigiamą efektą fiziologinėms funkcijoms ir taip pagerina sveikatą.

Daugelis maisto produktų gali būti papildomi vitaminais – tai sultys, įvairūs gėrimai, miltai, pieno produktai ir kt. **Maistas gali būti papildytas ir mineralinėmis medžiagomis**, pavyzdžiui, druska su jodu. Joduota druska turi teigiamą poveikį skydliaukės veiklai. Be to, druska gali būti papildyta kaliu, magniu. **Ypač padidėja maisto vertė, jei jis papildomas polinesočiosiomis riebalų rūgštimis**, kurios pasižymi aterosklerozės riziką mažinančiu poveikiu.

Vis daugiau gaminama maisto produktų, papildytų skaidulinėmis medžiagomis – prebiotikais. Jų reikėtų valgyti daugiau, kadangi žmonės daug vartoja išgryninto maisto ir nesusimąsto, kad skaidulinės medžiagos organizmui labai svarbios. Jos mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, taip saugodamos nuo aterosklerozės, mažina puvimo procesus žarnyne, aktyvina žarnyno veiklą, detoksikuoja organizmą – sujungia sunkiuosius metalus ir padeda juos pašalinti su išmatomis iš organizmo. Klasikinis tokio funkcionaliojo maisto pavyzdys – duona su grūdais, duona su selenomis, labai rupių miltų duona, duona su džiovintais vaisiais, duona su saulėgrąžomis, su moliūgų sėklomis, su sezamo sėklomis, taip pat kviečių ar kitokių javų grūdų sėlenos.

Aminorūgštimis papildytas maistas taip pat tampa biologiškai vertingesnis. Aminorūgštimis gali būti papildyti miltai, iš kurių kepama duona ir įvairūs batono kepiniai.

Funkcinio maisto žaliavomis gali būti ir specifiniai gyvi mikroorganizmai ar jų dalys – probiotikai. Probiotikai atlieka daug svarbių funkcijų. Jie gamina žarnyno gleivinės apsaugines medžiagas – trumpos grandinės riebalų rūgštis, argininą, glutaminą, cisteiną bei mikronutrientus – B grupės vitaminus, vitaminą K, folio rūgštį, bioflavonoidus, augimo faktorių savybėmis pasižyminčius aminos. Probiotikai pagerina laktozės toleravimą, apsaugo nuo patogeninių mikroorganizmų augimo. Jie gamina medžiagas, kurios slopina patogeninių mikroorganizmų augimą ar juos suardo, rūgština storosios žarnos turinį, o tai skatina mažiau patogeninių organizmų augimą, stimuliuoja imuninę funkciją, normalizuoja imuninį atsaką, esant jo sutrikimui, padeda pašalinti toksinus ir nereikalingas medžiagas (cholesterolį metabolizuoja į koprosterolį; slopina kancerogenų ir mutagenų gamybą, modifikuoja toksinus ir jų receptorius, probiotikai suardo maisto antigenus), reguliuoja žarnyno funkcijas (gleivių perdirbimą, maisto medžiagų absorbciją, virškinimo trakto motoriką ir kraujotaką); gerina gleivinės barjerinę funkciją,

sumažindami jos laidumą. Probiotikai atlieka ir svarbią profilaktinę reikšmę – apsaugo nuo infekcinės diarejos. Poveikis gana svarbus – jie pagerina laktozės virškinimą žarnyne, esant sutrikusiai laktozės rezorbcijai; pagerina žarnyno florą ir funkcijas; palaiko enterocitų vientisumą; reguliuoja žarnyno veiklą; didina atsparumą virškinamojo trakto infekcijai (pvz., rotavirusui).

Gerųjų bakterijų, arba žarnyno mikrobiotos, reikšmė šiaudien vis labiau pagrindžiama moksliniais tyrimais, todėl labai svarbu ją palaikyti. Taigi, funkcionaliojo maisto su probiotikais vartojimo nauda šiandien jau pagrįsta moksliskai.

Maistas tampa funkciniu ne tik pridėdamas vieno ar kito biologiškai aktyvaus komponento, taip padidinant natūralaus maisto komponento (dažniausiai mikronutriento) koncentraciją produkte, bet ir pakeičiant maistinę medžiagą (dažniausiai makronutrientą), kurios suvartojus per daug gali pasireikšti žalingas poveikis sveikatai (pvz., sočiosios riebalų rūgštys), komponentu, pasižyminčiu sveikatą stiprinančiu poveikiu ar gerinančiu maistinių medžiagų pasisavinimą; pašalinant žalingą komponentą (pvz., alergizuojantį baltymą); modifikuojant maisto komponentus, darančius naudingą poveikį sveikatai.

Gaminant funkcionalųjį maistą būtinas funkcionalumo pagrindimas, remiantis moksliniais tyrimais, kūrybiškas mokslinių atradimų pritaikymas, nuolatinis funkcionaliojo maisto produkto poveikio tyrimas, įvertinant visas galimas pasekmes sveikatai.

Valgydamas funkcionalųjį maistą žmogus ne tik suteikia organizmui energijos, bet ir papildoma jį vertingomis biologiškai aktyviomis medžiagomis. Funkcionalusis maistas atlieka vieną ar keletą specifinių funkcijų medžiagų apykaitoje ir padeda reguliuoti biologinius procesus. Jis reguliuoja biologinius apsauginius organizmo mechanizmus, apsaugo nuo specifinių ligų arba pagreitina organizmo atsistatymą po ligų, lėtina organizmo senėjimo procesus.

Funkcionaliojo maisto vartojimas Lietuvos gyventojams labai prasmingas, nes, kaip rodo gyventojų mitybos tyrimų rezultatai, daugelio jų mityba nėra sveikatai palanki, su maistu neaprupinamas organizmas visomis būtinomis maistinėmis ir biologiškai aktyviomis medžiagomis. Taip yra todėl, kad Lietuvos gyventojai per mažai vartoja daržovių ir vaisių: kasdien šviežių daržovių valgo tik trečdalis gyventojų, per dieną vidutiniškai suvartojama tik apie 260 g daržovių ir vaisių. Kasdien grūdinių produktų vartoja maždaug kas antras gyventojas (53,7 proc.), pieno ir jo produktų – kas trečias, didžioji dalis gyventojų žuvies ir žuvų produktų valgo 1–2 kartus per savaitę. Nustatyta, kad paros maisto racione per daug energinės vertės teikia riebalai (41,7 proc.), sočiosios riebalų rūgštys (12,9 proc.), cukrūs (12,9 proc.); per dieną gaunama tik 15,7 g skaidulinių medžiagų, mažiau negu rekomenduojama – vitaminų A, C, B2, B12, niacino, pantoteno rūgšties bei magnio, geležies, cinko, seleno, jodo. Tik 40,2 proc. gyventojų mano, kad jų mityba yra tinkama. Normalaus kūno svorio yra 43,6 proc. suaugusių ir 26,7 proc. pagyvenusių gyventojų; antsvorio turi 35,7 proc. suaugusiųjų ir 40,7 proc. pagyvenusiųjų, nutukęs yra beveik kas penktas suaugęs ir beveik kas trečias pagyvenęs žmogus. Taigi, didžiosios dalies tiek suaugusių, tiek pagyvenusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Funkcionaliojo maisto vartojimas padėtų spręsti šią problemą.