

REKOMANDIME PËR FESTAT E FUNDVITIT LIDHUR ME KOMSUMIMIN E USHQIMIT, ALKOOLIT DHE PËRDORIMIN E MJETEVE PIROTEKNIKE

Festat e fundvitit paraqesin një periudhë të ndryshimeve të rëndësishme në ritmin e përditshëm të jetës, me ç'rast vjen deri te çrregullimi i orarit të zakonshëm të të ushqyerit.

Kremtimet dhe festat gjatë fundvitit shpesh zhvillohen në orët e vona të mbrëmjes dhe të natës dhe në to zakonisht konsumi i ushqimit është më i madh, shpeshherë me vlerë të lartë energjetike, i pabalancuar nga aspekti nutritiv. Edhe pse këto zakone më së shpeshti perceptohen si të përkohshme, përsëritja e tyre në vazhdimësi mund të ketë efekte negative ndaj shëndetit.

Në orët e mbrëmjes dhe të natës aktiviteti metabolik bie, bie edhe ndjeshmëria ndaj insulinës dhe motiliteti gastrointestinal. Si rezultat i kësaj konsumimi i ushqimit në këtë periudhë shkakton rritje të ngarkesës metabolike, çrregullim të rregullimit glikemik (rregullimi i sheqerit në gjak) dhe depozitim më të theksuar të energjisë në formë të yndyrave.

Vaktet e vona dhe të bollshme ndërlihen edhe me prishjen e cilësisë së gjumit, shfaqjen e refluksit gastroezofageal, vështirësitë dispeptike, ndjenjë të rëndesës dhe fryrje abdominale. Në plan afatgjatë zakonet e tilla shoqërohen me rritjen e rrezikut nga obeziteti, sëmundjet kardiovaskulare, diabeti tip 2 dhe sëmundje të tjera kronike joinfektive.

Me qëllim zvogëlimin e rreziqeve shëndetësore që lidhen me konsumimin e ushqimit në orët e vona gjatë festave të Vitit të Ri, Instituti i Shëndetit Publik i jep këto rekomandime:

1. Të planifikohet koha e vaktit të fundit, ashtu që vakti i fundit gjatë ditës të konsumohet të paktën 3-4 orë para gjumit. Por, duke pasur parasysh se gjatë festave koha e gjumit mund të ndryshojë, vaktet e vona gjithsesi nuk duhet të bëhen zakon i përditshëm.
2. Nëse darka festive është e organizuar në mënyrë të pashmangshme në orët e vona, të përshtatet përbërja e vaktit dhe të zgjidhet ushqim me vlerë më të ulët energjetike.
3. Gjatë vakteve të vona të kufizohet konsumimi i ushqimit të yndyrshëm, të skuqur dhe me shumë erëza (pikant), i cili e ngarkon edhe më shumë sistemin tretës.
4. Të evitohet kombinimi i disa ushqimeve me vlerë të lartë energjetike në një vakt të vonë, me qëllim të reduktimit të ngarkesës metabolike dhe tretëse.
5. Të bëhet kujdes për madhësinë e porcioneve gjatë vakteve të vona, duke pasur parasysh se nevojat energjetike të organizmit në orët e mbrëmjes janë më të ulëta.
6. Pas konsumimit të një vakti të vonë të mos shtrihen menjëherë, por t'i jepni kohë trupit tuaj për të bërë tretjen fillestare.
7. Sipas mundësisë, pas vaktit të vonë të praktikohet aktivitet i lehtë fizik, si një shëtitje e shkurtër, me qëllim të përmirësimit të funksionit gastrointestinal.
8. Në ditët mes festave të ruhet orari i rregullt ditor i vakteve, me çka kontribuohet drejt stabilizimit të ritmit metabolik.
9. Personat me sëmundje gastrointestinale, metabolike dhe kardiovaskulare të jenë veçanërisht të kujdesshëm në lidhje me kohën dhe përbërjen e vaktit të mbrëmjes.

10. Pas përfundimit të periudhës festive të mos vazhdohet me konsumimin e ushqimit në orët e vona, me qëllim të vendosjes dhe ruajtjes së zakoneve të shëndetshme dhe të qëndrueshme të të ushqyerit.

Koha e konsumimit të ushqimit paraqet një aspekt të rëndësishëm, por shpesh të anashkaluar të ushqyerjes së shëndetshme. Përshtatja e ushqyerjes me ritmin biologjik të organizmit paraqet një hap domethënës në parandalimin e sëmundjeve jainfektive dhe ruajtjen e shëndetit gjatë periudhës festive.

Festat e Vitit të Ri tradicionalisht shoqërohen me rritjen e konsumit të alkoolit. Për ta mbrojtur shëndetin e individëve dhe sigurinë publike, Instituti i Shëndetit Publik jep këto rekomandime:

1. Moderim dhe vetëkontroll

- Konsumoni alkool, por me kujdes
- Evitoni pirjen e shpejtë dhe të tepërt të alkoolit, e cila rrit ndjeshëm rrezikun nga lëndimet, helmimet dhe gjendjet akute shëndetësore.

2. Mos e drejtoni automjetin nën ndikimin e alkoolit

- Edhe sasitë e vogla të alkoolit e zvogëlojnë vëmendjen, reagimin dhe gjykimin.
- Nëse konsumoni alkool, paraprakisht organizoni transport të sigurt (taksi, transport publik ose një shofer që nuk ka konsumuar alkool).

3. Kombinoni konsumimin e alkoolit me ushqim dhe ujë

- Konsumoni alkoolin me ushqim, i cili mund ta zvogëlojë përthithjen dhe efektet negative.
- Pini ujë që ta parandaloni dehidratimin.

4. Bëni kujdes gjatë përdorimit të barnave

- Alkooli mund të ndërveprojë me shumë barna (qetësues, analgjezikë, barna kundër depresionit, etj.) dhe të ketë pasoja të rrezikshme.
- Personat që pranojnë terapi me barna duhet ta evitojnë ose kufizojnë ndjeshëm konsumin e alkoolit.

5. Mbrojtje e veçantë për grupet e cenueshme

- Gratë shtatzëna, të miturit dhe personat me sëmundje kronike nuk duhet të konsumojnë alkool.
- Inkurajoni një mjedis pa presion për të pirë alkool, sidomos për ata që nuk konsumojnë alkool për arsye shëndetësore ose personale.

6. Dalloni kushtet e rrezikut

- Nëse shfaqen simptoma të tilla si humbja e vetëdijes, të vjella, konfuzion ose probleme me frymëmarrjen, menjëherë kërkoni ndihmë mjekësore.
- Mos e lini vetëm një person që është i dehur me alkool.

Gjatë festave të Vitit të Ri edhe përdorimi i fishekzjarreve dhe mjeteve piroteknike përbën një rrezik serioz për shëndetin dhe sigurinë e qytetarëve. Për parandalimin e lëndimeve dhe pasojave të padëshiruara Instituti i Shëndetit Publik ju ofron këto rekomandime:

1. Evitoni përdorimin e fishekzjarreve

- Fishekzjarret dhe mjetet piroteknike nuk duhet të përdoren nga fëmijët dhe të miturit.
- Prindërit dhe kujdestarët luajnë një rol kyç në mbikëqyrjen dhe menaxhimin e rreziqeve.

2. Mos përdorni mjete piroteknike kur jeni nën ndikimin e alkoolit ose substancave psikoaktive
 - Alkooli dhe substancat e tjera rrisin ndjeshëm rrezikun nga aksidentet dhe përdorimi joadekuat.
3. Si duhet të veproni gjatë difektit ose mjetit piroteknik të pashpërthyer
 - Asnjëherë mos tentoni të ndizni një mjet piroteknik të pashpërthyer
 - Prisni dhe në mënyrë të sigurt largojeni atë sipas udhëzimeve.
4. Mbrojtja e shëndetit dhe mjedisit jetësor
 - Zhurma nga fishekzjarret mund të shkaktojë stres, ankth dhe dëmtim të dëgjimit, sidomos tek fëmijët, të moshuarit dhe kafshët shtëpiake.
 - Shqyrtoni mënyra alternative të festimit pa zhurmë.
5. Raste emergjente
 - Në rast lëndimesh (djegie, lëndime në sy, duar ose fytyrë), kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore.
 - Në rast zjarri njoftoni menjëherë autoritetet kompetente.