

2012 metais Helena apdovanota Vilniaus miesto savivaldybės įsteigta nominacija „Aukštinės mediko širdies“ simboliu ir mero padėka. Ne kartą įvairių įvykių proga jai įteiktos tiek miesto vadovų, tiek ligoninės direktoriaus padėkos.

Slaugytoja Helena Linkevič apie save:

*Būna gyvenime laikotarpiai, kai reikia apsispręsti dėl ateities, profesijos. Tuo metu, kai baigiau mokyklą, šeimoje pradėjo sirgti seneliai. Tarp mūsų medikų nebuvo, aš norėjau būti gydytoja. Kad galutinai suprascčiau, ar tinku šiai profesijai, nutariau pradėti mokslus medicinos mokykloje, kurią baigiau su pagyrimu. Bet tuo ir baigėsi.*

*Sukūriau šeimą, vyras buvo studentas, neleidau sau išnaudoti tėvų, nes būtų turėję mus išlaikyti. Pirmą mano darbovietė buvo Vilniaus miesto 2-osios ligoninės Vidaus ligų skyrius. Man gerai sekėsi. Kurį laiką kolegos gydytojai ragino mokytis toliau, bet aš viena gaudavau atlyginimą šeimai išlaikyti. Nesigailiu, kad likau slaugytoja, nes mano šeimai vis vien esu gydytoja. Manau, kad slaugytojo profesija labai naudinga jaunam žmogui. Įgytos teorinės žinios ir praktiniai įgūdžiai gyvenime nepaprastai reikalingi.*

*Po vienuolikos darbo metų buvau pakviesta į tuometinę Vilniaus miesto 6-ąją klinikinę ligoninę (dabar – Vilniaus miesto klinikinė ligoninė) eiti Chirurginio skyriaus vyresniosios medicinos sesers pareigas. Buvo sunku. Skyriuje 80 lovų, bet iš ryto pacientų skaičius siekdavo iki 100. Guldė ant pristatomų kušėčių, sofų ir kt. Skyrius nebuvo remontuotas nuo tada, kai pastatė ligoninę. Tekdavo kartais ir apsisverti. Vėliau Vilniaus mieste atsirado kitų medicinos įstaigų, pacientų srautas pradėjo mažėti, atitinkamai mažėjo lovų skaičius, o į mūsų jau suremontuotą skyrių (4-asis abdominalinės chirurgijos skyrius) perkėlė paci-*

*entus su nušalimais, nudegimais. Tada dirbti buvo sunkiausia per visą mano, kaip slaugytojos, praktiką. Nušalusieji beveik visi buvo benamiai. Gerai tai, kad įgavome tokių pacientų slaugos patirties.*

*Ilgą laiką teko dirbti naktimis. Tai papildoma atsakomybė darbuotojui. Naktį budėti lieka mažai personalo, reikia rūpintis didesniu pacientų skaičiumi, nėra šalia gydytojo. Tokia patirtis sudarė sąlygas išmokti savarankiškai priimti sprendimus ir ateityje, jau dirbant vadovaujant darbą.*

*Atmintyje liko pirmo paciento mirtis, kurios niekada nepamiršiu. Susidūrimas su mirtimi jaunam žmogui visada sukelia stiprių emocijų, o kūno sutvarkymo vaizdai ilgai neapleido.*

*Darbe būdavo ir smagių atokvėpio momentų. Nepamirštama malonų prisiminimą paliko pacientų suorganizuotas Naujųjų metų sutikimas budinčiam personalui gruodžio 31-osios naktį. Tai vyko palatoje, kurioje buvo nevaikštančių, bet norinčių renginyje dalyvauti pacientų. Pacientai papuošė palatą pačių padarytomis popierinėmis girliandomis, stalas buvo pilnas vaisių, atsirado net Kalėdų Senelis. Iškilmingai iš didelių stiklinių gerėme sultis, kefyrą. O per langą grožėjomės virš Gedimino kalno žybsinčiomis fejerverkų viršūnėmis. Buvo netikėta, malonu ir smagu.*

*Šiuo metu su savo kolektyvu dirbame 1-ajame dienos chirurgijos skyriuje. Kolektyvą subūriau pati, todėl dabar džiaugiuosi draugiška ir darnia komanda. Tai mano antroji šeima.*

*Zvelgdama į prabėgusį laiką darbinėje ir kitoje mano veikloje (dainavimas, šokiai, kūryba), drąsiai ir neabejodama galiu patvirtinti, kad tik meilė žmonėms man padėjo pasiekti tai, ką šiandien turiu. Mano šeima (vyras, vaikai, anūkai) ir slaugytojo darbas, – nors ir tradiciškai pasakysiu, – tai gyvenimo prasmė, dėl to jaučiuosi jauna, nuolat turiu svajonių.*

## SAVIŠVIETA

# Ruduo – grybų metas

**Rimantas Stukas**

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

Nuo seniausių laikų žmonės vartoja grybus maistui. Rašytiniuose šaltiniuose išliko žinių, kad juos rinko ir valgė Babilonijos, Senovės Graikijos ir Senovės Romos gyventojai.

Šviežiuose grybuose yra gana daug vandens (88–92 proc.), taip pat azotinių medžiagų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų bei vitaminų. Azotinėse medžiagose vyrauja baltymai, o angliavandeniuose – cukrus bei glikogenas, būdingas mėsai. Iš mineralinių medžiagų gana daug kalio, fosforo, geležies. Grybuose yra nemažai B grupės ir C bei PP vitaminų. Eteriniai aliejai suteikia jiems savitą aromatą. 100 g šviežių baravykų energinė vertė – 23 kcal.

Grybai yra maistingas produktas. Įvairių rūšių grybuose, net ir to paties grybo skirtingose dalyse, baltymų yra nevienodai. Jų daugiausia esama jaunų grybų kepurėlių vaisiniame sluoksnyje, o mažiausia kote. Taigi, apatinę nesukirmijusią kepurėlių dalį būtina suvartoti maistui. Riebalų grybuose yra labai mažai ir tuos pačius organizmas sunkiai įsisavina. Pagal angliavandenių kiekį ir sudėtį grybai panašūs į daržoves, nors nemažai turi tik jiems būdingų junginių. Juose yra glikoge-

no, inulino, dekstrinų. Grybai nėra lengvai virškinamas ir įsisavinamas maisto produktas. Viskas priklauso nuo to, kaip jie pagaminti. Ruošiant grybų valgius, ypač grybus apdorojant šiluma, didesnė dalis ląstelienos ir kitų angliavandenių suyra, virsta nesudėtingais, lengvai organizmo įsisavinamais junginiais.

Grybai kaupia radiacines medžiagas, bet Lietuva nėra radiacinė zona, dėl kurios reikėtų nerimauti ir atsisakyti grybauti.

Nuo seno sakoma: „Nepažįsti grybų – neik grybauti.“ Ne visi grybautojai laikosi šios nuostatos, kadangi rudenį, prasidėjus grybavimo sezonui, kasmet padažnėja ligonių, apsinudijusių šia miško gėrybe. Daugiausia žmonių apsinuodija nuodingus grybus supainioję su nenuodingais. Tokią klaidą dažniausiai daro nepatyrę, grybų nepažįstantys grybautojai. Nepatyrę grybautojai dažnai supainioja jauną žalsvąją musmirę su ūmėde. Geriau nerinkti grybų, jeigu jų nepažįsti.

Patartina rinkti tik jaunus ir sveikus grybus, o išvežėjusius ir peraugusius palikti. Nerinkti šalnų pakąstų grybų. Gry-

bams ypač kenkia besikartojančios naktinės šalnos. Nuo jų grybuose gali atsirasti nuodų. Be to, miško grybai kaupia ne tik dirvoje esančias vertingas, bet ir nuodingąsias medžiagas, todėl jų nerekomenduojama rinkti arti kelių bei užterštose vietovėse.

Surinktus valgomuosius grybus reikia kuo greičiau apdoroti, nes, pavyzdžiui, baravykuose ir raudonviršiuose yra daug baltymų, todėl pastovėję šiltoje vietoje jie gali greitai sugesti. Tačiau, surinktus grybus būtina apdoroti tą pačią dieną, vėliausiai – kitą. Nespėjus surinktų grybų tuoj pat sutvarkyti, juos geriausia paskleisti plonu sluoksniu vėsioje gerai vėdinamoje patalpoje. Nuvalytus, ir ypač nuplautus, grybus būtina suvartoti tuoj pat. Nuo mirkymo genda grybų skonis ir kokybė. Apdorotus grybus reikia suvalgyti tą pačią dieną, vėliausiai – kitą. Pašildytų grybų kokybė abejotina, todėl patartina jų gaminti tiek, kiek reikia vienam kartui.

#### **Išskirtini du apsinuodijimų grybais atvejai:**

- 1) suvalgęs grybų žmogus greitai, po pusvalandžio, sunegaluoja – vemti, atsiranda traukuliai;
- 2) sveikata pablogėja po paros ar net praėjus ilgesniam laikui.

Pirmu atveju apsinuodijimas yra lengvesnis, antru – daug sunkesnis ir sunkiai gydomas. Pastarasis apsinuodijimas sukelia kepenų ir inkstų komplikacijų. Žmogus gali visam gyvenimui prarasti sveikatą ar net mirti. Statistika teigia, kad suvalgius žaliosios musmirės, jei laiku nesuteikiama medicinos pagalba, trečdalis atvejų yra mirtini. Kuo vėliau žmogus sunegaluoja, tuo didesnis pavojus kyla jo sveikatai. Nors būna ir išimčių.

Grybus reikia gerai išvirti, o nuovirą išpilti. Dar geriau, jeigu nuoviras nupilamas kelis kartus, tada iš grybo pasišalina daug nuodingų medžiagų ir taip sumažinama apsinuodijimų rizika. Negalima pirmojo grybų nuoviro panaudoti sriubai virti. Atsiranda didelis pavojus apsinuodyti grybais.

#### **Ką daryti, apsinuodijus grybais?**

Pirmiausia reikia stengtis išvėmti maistą. Jokiu būdu iš pradžių negerti vandens, kad nuodingos medžiagos nepatektų į žarnyną. Tik paskui bus galima išgerti kelias stiklines vandens ir vemti, kol skrandis išsivalys. Be to, būtina kuo

greičiau kreiptis į gydytoją. Didžiausia žmonių klaida, kai jie mano, kad negalavimas praeis savaime.

Kai prasideda traukuliai, apie vėmimą namuose negali būti nė kalbos. Tokiu atveju žmogui reikalinga skubi medikų pagalba. Apsinuodijus musmirėmis, traukuliai gali pasireikšti netrukus.

#### **Apsinuodijimo nuodingaisiais grybais požymiai:**

- bendras silpnumas;
- pykinimas;
- vėmimas;
- gali būti galvos, pilvo skausmai, viduriavimas;
- gali kisti odos ir gleivinės spalva;
- gali kisti (dažnėja, retėja) pulsas, kvėpavimas;
- prarandama sąmonė, gali prasidėti traukuliai;

#### **Pirmoji pagalba apsinuodijus:**

- nevartokite maistui įtartinų grybų – nutraukite nuodų patekimą į organizmą;
- jei nukentėjęs žmogus nesąmoningas, paguldykite jį ant šono; jei vemti, pasirūpinkite, kad neužspringtų;
- jei apsinuodijęs žmogus sąmoningas, sukelti vėmimą, iš pradžių neduokite gerti vandens, kad nuodingosios medžiagos nepatektų į žarnyną, po to duokite išgerti 1–2 litrus šilto vandens, kiškite pirštus į burną, dirginkite ryklę;
- skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą, vežkite į gydymo įstaigą;
- visais atvejais, vežant nukentėjusįjį į gydymo įstaigą, būtina surinkti ir vežti kartu grybus, kuriais žmogus galėjo apsinuodyti.

#### **Vėmimo negalima sukelti, jei:**

- ištiko širdies priepuolis (arba įtariamas širdies infarktas);
- prasidėjo traukuliai;
- apsinuodijusysis yra nesąmoningas;
- apsinuodijimo kūdikis iki 6 mėn. amžiaus;
- trys paskutiniai nėštumo mėnesiai.

**Rinkite tik gerai žinomus grybus, tinkamai ir laiku juos apdorokite, o įtarę apsinuodijimą, nedelsiant kreipkitės į gydytoją.**

