



Bord Iascaigh Mhara

Lámhleabhar Sláinte an Iascaire



BROLLACH

RÉAMHRÁ

AR MUIR

SÚILE, CLUASA,
AGUS BÉAL

ALCÓL, DRUGAÍ
AGUS TOITÍNÍ

MEABHAIRSHLÁINTE

ITH GO MAITH
CHUN FANACHT
SLÁINTIÚIL

AILSE PRÓSTATAIGH
AGUS AILSÍ EILE

SLÁINTE GHNÉIS

CÁ HÁIT CHUN
CABHAIR A FHÁIL

CLÁR ÁBHAR

Brollach	1
Réamhrá	2
1. Ar Muir	3
2. Súile, Cluasa, agus Béal	11
3. Alcól, Drugaí agus Toitíní	16
4. Meabhairshláinte	22
5. Ith Go Maith chun Fanacht Sláintiúil	27
6. Ailse Próstataigh agus Ailsí Eile	31
7. Sláinte Ghnéis	36
8. Cá háit chun Cabhair a Fháil	39

Brollach

Oibríonn Bord Iascaigh Mhara, BIM, Gníomhaireacht Forbartha Bia Mara na hÉireann, go dlúth le tionscal iascaireachta na hÉireann ar gach gné d'oiliúint foirne, ó mhairnéalaigh bhoird go hinnealtóirí. I measc ár réimse cúrsaí tá marthanais farraige, cúram leighis ar bord loinge agus comhrac dóiteáin agus cosc dóiteáin. Is é an rud atá i gcoiteann ag go leor de na cúrsaí seo ná an oiliúint riachtanach a sholáthar duit chun tú féin agus do chomhbhaill foirne a choinneáil slán. Tá do shláinte phearsanta go mór faoi thionchar na teachtaireachta sábháilteachta seo. Tá sé chomh tábhachtach aire a thabhairt do do shláinte choirp agus mheabhrach agus Gléas Snámhachta Pearsanta (PFD) atá feistithe i gceart a chaitheamh nó a chinntiú go bhfuil d'oiliúint sábháilteachta cothrom le dáta agat.

Nuair a bhíonn tú amuigh ar an bhfarraige, tá do shláinte agus d'fholláine ríthábhachtach duit féin agus d'fhoireann chun gach duine a choinneáil slán agus turas rathúil a chinntiú.

Is é cuspóir an leagain nuashonraithe seo de Lámhleabhar Sláinte an Iascaire de chuid BIM ná comhairle phraiticiúil a thabhairt d'iascairí in Éirinn maidir le bealaí chun fanacht sláintiúil agus folláin. Ba mhaith liom aitheantas a thabhairt don ionchur ó Niamh Hannan, Síceolaí Cairte agus an Dr Nuala Cavanagh, Dochtúir Ginearálta & Ceannasaí Cláir do Chúram Leighis ar Bhord Long, An Coláiste Náisiúnta Iascaigh, An Caisleán Nua.

Cé nach bhfuil an lámhleabhar seo in ionad comhairle leighis ghairmiúil, cuireann sé comharthaí tábhachtacha ar fáil duit, más mian leat tuilleadh cabhrach a fháil ar shaincheist sláinte fisiceach nó meabhrach.

Slí shábháilte agus shláintiúil do gach duine.

Le meas,

Caroline Bocquel, CEO, BIM
Meitheamh 2024



Réamhrá

Is post dúshlánach í an iascaireacht, ó thaobh sláinte meabhraí agus sláinte fisiciúla de. Déantar an obair i dtimpeallacht dhúshlánach agus go minic neamhthrócaireach ina bhféadfadh iarmhairtí tromchúiseacha a bheith ag botúin bheaga.

Tá an leabhrán seo ar mhaithe leatsa agus do chriú, na daoine a dhéanann an obair éilitheach seo sa timpeallacht dheacair seo.

Tá sé deartha chun cabhrú leat aire a thabhairt do do shláinte agus d'fholláine trí tú a threorú trí na rioscaí do do shláinte, cabhrú leat na rioscaí sin a aithint, agus réitigh a thairiscint chun déileáil leis na rioscaí sin.

Déanann sé cur síos ar na gníomhartha is féidir leat a dhéanamh chun do riosca tinnis áirithe a fháil a laghdú agus chun do dheiseanna fanacht go maith agus go sláintiúil a fheabhsú.

Tá cuid acu chomh simplí le tástáil súl nó tástáil éisteachta a dhéanamh. Is éard atá i gceist le cuid eile ná athruithe ar d'aiste bia, ar an méid alcóil a ólann tú nó do nósanna aclaíochta.

Aithnítear sa leabhrán seo gur féidir le roghanna sláintiúla a bheith deacair do dhaoine a oibríonn uaireanta fada neamhrialta i gcásanna dúshlánacha. Tá sé intuigthe chomh maith, i do chineál oibre, go bhféadfadh sé a bheith níos deacra dul chuig an dochtúir, chuig an bhfiacloir nó chuig an radharceolaí nuair is gá duit. Ach cuideoidh na gníomhartha a mholtar anseo, lena n-áirítear cúnamh míochaine agus cúnamh gairmiúil eile a fháil nuair is gá, leat fanacht sláintiúil.

Ní eascraíonn gach bagairt ar do shláinte ó stíl mhaireachtála. Is féidir le tinneas agus coinníollacha coitianta dul i bhfeidhm ar dhuine ar bith ag am ar bith. Tá sé tábhachtach go mbeadh na comharthaí ar eolas agat ionas gur féidir leat cóir leighis a lorg a luaithe is féidir.

Níl sa tsláinte choirp ach cuid den scéal – tá sé chomh tábhachtach céanna aire a thabhairt do do mheabhairshláinte. Pléann Caibidil 4 le strus agus dúlagar, ag tabhairt míniú ar cad atá i gceist leo, conas na comharthaí a fheiceáil, agus cad atá le déanamh mar gheall orthu.

Ar deireadh, tá cúnamh amuigh ansin. Tá liosta seirbhísí – idir sheirbhísí gairmiúla agus sheirbhísí deonacha – ar féidir glaoch orthu i dtreo dheireadh an leabhráin seo.

Seo é do lámhleabhar sláinte ar muir, sa bhaile nó ag an gcalafort. Coinnigh an nasc atá leis in aice láimhe nó coinneigh cóip chrua de sa chábán stiúrach, cocús, do mhála trealaimh nó sa bhaile — agus léigh é.

1 Ar Muir

Tá laghdú tagtha ar líon na mbásanna ar muir thar na blianta mar gheall ar fheabhas a bheith tagtha ar shábháilteacht agus ar oiliúint éigeantach sábháilteachta.

Tá sé riachtanach Gléas Snámhachta Pearsanta (PFD) atá feistithe i gceart a chaitheamh chun do dheiseanna teacht slán as eachtra ar muir a mhéadú. Ar an gcaoi chéanna, tá oiliúint marthanais farraige ríthábhachtach do dhuine ar bith atá ag obair ar muir. Cuireann BIM an oiliúint a theastaíonn uait chun fanacht sábháilte ar fáil. Chun tuilleadh eolais nó an sceideal reatha oiliúna a fháil, féach www.bim.ie

Chun eolas a fháil ar an seaicéad tarrthála is oiriúnaí duit, féach treoracha INRBT ag <https://rnli.org/safety/lifejackets>

Ionfhabhtuithe

Maidir le gortú agus ionfhabhtuithe, is gnách go n-éiríonn lámha iascairí níos measa agus ní haon ionadh é sin nuair a chuirtear san áireamh cé chomh deacair agus a oibríonn siad. Idir fhoircinn bhriste dlúith, gearrthacha scine agus méara brúite, tá ionfhabhtuithe beagnach dosheachanta. Níos measa fós, is féidir timpistí a bheith mar thoradh ar ghortú láimhe agus ionfhabhtú. Tá lámhainní cosanta riachtanach agus ba chóir gach ionfhabhtú a chóireáil go tapa.

Is féidir leat cabhrú le cosc a chur ar ionfhabhtú trí:

- Níochán láimhe rialta le gallúnach agus uisce
- Craiceann a choinneáil glan agus maothaithe go maith
- Aon ghearrthacha agus gortuithe a ghlanadh ag baint úsáid as uachtar antaiseipteach

Pointí gníomhaíochta

- Breathnaigh ar in 'Treoir Leighis an Chaptaein Loinge'.
- Déan tagairt do 'Treoir maidir le Garchabhair Bhunúsach' do BIM agus seiceáil 'Lámhleabhar Garchabhrach' Chros Dhearg na hÉireann.
- Faigh comhairle faoi chóireáil antaibheathach má tá do chraiceann pianmhar, te agus ata.

Is é an cosc an cur chuige is fearr — agus is é an dea-scéala gur féidir tú a imdhíonadh i gcoinne roinnt ionfhabhtuiche:

Teiteanas

Sular imdhíonadh é, bhí an t-ionfhabhtú marfach sin ina bhgairt thromchúiseach d'iascairí. Ionsaíonn sé tríd an gcráiceann nó créacht oscailte agus téann sé suas go dtí an inchinn. Déantar pairilis ar na matáin ar an mbealach (dá bhrí sin 'glas géill' nuair a shroicheann sé an aghaidh). Is féidir é a chóireáil, ach amháin má ghabhtar go luath é.

Tá an vacsaín teiteanais tugtha mar chuid den ghnáthsceideal vacsaínithe leanaí in Éirinn le blianta fada anuas.

Ach b'fhéidir go mbeadh vacsaín teiteanais nó teandáileog ag teastáil uait mura bhfuil tú vacsaínithe go hiomlán (cúig dháileog san iomlán), nó mura bhfuil tú cinnte faoi do stair vacsaínithe.

Faigh comhairle agus teandáileog má theastaíonn sé uait.

Vacsaín Heipitéas

Is ionfhabhtú coitianta é Heipitéas A i go leor de na réigiúin is teo ar domhan. Is iondúil go ndéantar an t-ionfhabhtú seo, a théann i bhfeidhm ar an ae, a tholgt trí bhia agus uisce éillithe.

Tá an vacsaín thar a bheith tábhachtach d'innealtóirí atá ag obair le córais séarachais ar bord loinge.

Tá gá le dhá vacsaín, a bhfuil sé mhí eatarthu, lena gcuirfear clúdach ar fáil ar feadh suas le 25 bliana.

Fliú

Is minic a éiríonn an fliú níos fearr ach éisteacht leis, ach féadann sé roinnt daoine a dhéanamh go dona tinn. Tá sé tábhachtach an vacsaín fliú a fháil má mholtar duit é sin a dhéanamh. Cuimhnigh go n-athraíonn fliú víreas gach bliain, mar sin ní thabharfaidh an chosaint a bhí agat an bhliain seo caite, cosaint duit ar an bhfliú i mbliana.

Má tá fliú ort, tá roinnt rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leat biseach a fháil níos tapúla.

- Lig do scíth agus téigh a chodladh
- Coinnigh te
- Glac paraicéiteamól chun do theocht a íslú agus do thinneas agus pianta a chóireáil
- Ól neart uisce chun dhíhiodráitiú a sheachaint (ba chóir go mbeadh d'fhual soiléir nó buí éadrom)

COVID-19

Beidh comharthaí éadroma le brath ar fhormhór na ndaoine a bhfuil COVID-19 orthu agus braithfidh siad níos fearr laistigh de chúpla seachtain. Is é coinneáil suas chun dáta le do vacsaíní COVID-19 an bealach is fearr chun tú féin agus daoine eile a chosaint ar thinneas tromchúiseach ó COVID-19.

Má tá aon siomptóim COVID-19 ort agus má airíonn tú tinn, ba chóir duit:

- Fanacht sa bhaile / i do chábán go dtí 48 uair an chloig tar éis do chuid comharthaí a bheith imithe den chuid is mó nó go hiomlán.
- Seachain teagmháil le daoine eile, go háirithe daoine atá i mbaol níos mó ó COVID-19.
- Agus ná déan dearmad do lámha a ní go rialta le gallúnach agus uisce i rith an lae.

Imdhíonta i gcomhair Thaisteal Trópaiceach:

Beidh an vacsaíniú ag brath ar an áit a bhfuil tú ag taisteal. Beidh sé dírithe ar phoist ar leith freisin agus beidh ar fhostóirí agus ar mharaithe cinneadh a dhéanamh.

Faigh tuilleadh eolais ar Shuíomh Gréasáin na hOifige Náisiúnta Imdhíonta ag www.immunisation.ie

Nó ag www.gov.uk/health-and-social-care/health-protection-immunisation

Ailse Chraicinn

Is í ailse chraicinn an ailse is coitianta in Éirinn agus déantar os cionn 13,000 cás nua a dhiagnóisiú gach bliain. Ceaptar go dtiocfaidh méadú faoi dhó ar an líon sin faoi 2040. Aithnítear oibríthe lasmuigh mar ghrúpa ardriosca d'fhorbairt ailse chraicinn. Is amhlaidh atá toisc gur féidir leo a bheith nocht do radaíocht UV ghréine idir 2-3 huaire níos mó ná oibríthe laistigh — tá nochtadh dian go háirithe dóibh siúd atá ag obair ar uisce nó gar dó.

Is féidir fiú laethanta scamallach 90% de na gathanna UV contúirteacha a chruthaíonn ailse a sheachadadh.

Fanann damáiste craicinn tar éis do dhó gréine imeacht. Forbraíonn sé faoin gcráiceann díreach cosúil le meirg faoi péint deice agus féadann sé teacht ar ais chun ciapadh a dhéanamh ort sna blianta ina dhiaidh sin.

Go bunúsach tá dhá chineál ailse chraicinn ann:

Neamh-meileanóma (is coitianta)

Cuimhnigh: seiceáil do chraiceann go rialta – is deis iontach é an luathbhrath agus an chóireáil chun an chuid is mó de na hailsí craicinn a leigheas

D'fhéadfadh sé cabhrú le grianghraif de do chraiceann a thógáil agus comparáid a dhéanamh idir aon athruithe a tharlaíonn le himeacht ama.

Má thugann tú faoi deara aon rud neamhghnách nó rud nach n-imíonn tar éis míosa, iarr ar do dhochtúir teaghlaigh é a sheiceáil

Meileanóma urchoideach

An cineál ailse chraicinn is tromchúisí. Cé nach bhfuil sé chomh coitianta céanna, tá sé ar an méadú. Is minic a fheictear é mar bhall dohráin nó bricín atá ag athrú.



13,000

Cásanna Ailse Craicinn diagnóisithe gach bliain



Sainaitnítear oibríthe allamuigh mar ghrúpa ardriosca chun ailse chraicinn a fhorbairt
www.cancer.ie
(Cumann Ailse na hÉireann)



Is féidir fiú laethanta scamallach 90% don ailse chontúirteach a chruthaíonn roic UV a sheachadadh

Bí ag faire amach do:

- Méid: níos mó ná foirceann an bhúit de pheann luaidhe (trastomhas níos mó ná 6 mm/ceathrú orlach).
- Éagsúlacht datha: scáileanna crón, dubh donn agus uaireanta dearg, gorm nó bán.
- Cruth: ciumhais mhantach nó scolbáilte agus leath murab ionann agus an ceann eile.
- Tochasach.
- Ag fuiliú.

Pointí Gníomhaíochta

- Úsáid griansciath le cosaint íosta SPF 30 UVA 20 nóiméad sula dtéann tú lasmuigh.
- Cuir ort arís é gach dhá uair an chloig, nó níos minice má tá tú ag cur allais.
- Féach ar do chuid ball dohráin agus bí ag faire amach d'athruithe iontu.
- Tá go leor athruithe ar an gcráiceann neamhdhíobhálach ach is féidir le seiceáil thapa le do dhochtúir do chraiceann a shábháil.
- Lorg scáth.
- Caith éadaí atá déanta as fabraic dhlúthfhite.
- Caith hata.
- Is féidir le spéaclaí gréine timfhillteach do shúile a chosaint.

Gortuithe cúil agus muiníl

Is minic a bhíonn gortuithe cúil agus muiníl mar thoradh ar na coinníollacha a bhaineann le gníomhaíochtaí ar leith ar muir. Áirítear orthu sin suíomh seasmhach a choinneáil, go háirithe ag seoltóireacht agus líonta á socrú le haghaidh soithí beaga, lúbadh nó casadh arís agus arís agus fearais agus in éisc á láimhseáil, agus oibriú i suíomh místuama i gcoibhneas le fána na deice nó le huillinn féachana.

Tá roinnt cleachtaí simplí ann chun dul i ngleic leis na coinníollacha seo gur féidir leis an bhfoireann go léir a dhéanamh:

- Agus tú i do sheasamh, cuir ar do lámha ar do chromáin agus cuir cruit ort féin chomh fada agus is féidir leat. Déan é seo 10 n-uaire.
- Má tá spás agat, luí béal fút agus déan gluaiseacht den chineál céanna, ag baint úsáide as do lámha chun do ghualainn a ardú ón urlár.

- Seas i gcoinne balla agus déan iarracht do cheann a leagan siar i gcoinne an bhalla. Ansin, féach an féidir leat cúl do mhúiníl a fháil cothrom freisin.

Má tá tú i gcónaí i do sheasamh ar fhána (mar shampla, ag an mbord scoilte), déan iarracht taobhanna a athrú tar éis gach gabháil, nó bog do chromáin sa treo eile chun dul i ngleic leis an bhfána roimh agus tar éis scoilte.

Láimhsiú

Tá sé deacair cóid láimhsithe a leanúint ar muir. Luaitear an méid seo a leanas go minic sa leabhar láimhsithe: ardaigh idir beirt ar dhromchla cothrom, cobhsaí, neamhsciorrach.

Más féidir, coinnigh le teicnící láimhsithe sábháilte, ag ardú laistigh de do leibhéil chumais. Is minic, áfach, gurb é an meáchan is lú nó gluaiseacht fánach buille maraithe na muice.

D'fhéadfadh an méid a bhí á dhéanamh agat sular ardaigh tú, a bheith ina fhachtóir díobhálach, i.e. lúbadh fadtéarmach nó suí. Mar sin, sula n-ardóidh tú, déan cúpla ceann de na gluaiseachtaí dronnacha chun faoiseamh a thabhairt do do dhroim.

Sciorthaí, Tuislí agus Titim

Is gnách go mbíonn na fachtóirí riosca soiléir: dréimírí, spásanna teoranta, trealamh, uisce, sram éisc agus dorchadas.

Tar éis aon chóireáil gharchabhrach tosaigh, cuimhnigh SOCA: Lig do Scíth, Oighear, Comhbhrú, Airde. D'fhéadfadh cuairt a thabhairt ar fhisiteiripeoir nuair a thagann tú i dtír tú a chur ag gluaiseacht agus saor ó phian níos tapúla.

Suíomhanna codlata

D'fhéadfadh bolg lín nó díreach ar an deic a bheith i gceist le 'áit éigin le codladh'. Tá seans níos fearr ag na daoine sin a bhfuil só na buncanna acu ar chúpla uair an chloig codlata a fháil. Ach is minic a bhíonn na buncanna níos lú ná leapacha sa bhaile. Cibé áit a gcodlaíonn tú, sula dtéann tú amach ar an deic arís, sín amach tú féin, le do lámha ar do chromáin agus lúb do dhroim cúpla uair.

Pointí gníomhaíochta

- Déan iarracht an brú ar do chnámh droma a laghdú nuair atá tú ag luí síos. Is mór an chabhair é, luí ar do thaobh le do chosa beagán lúbtha agus le cúisín eatarthu.
- Téann suathaireacht droma go mór chun leasa freanga agus teannas.
- Tiontaigh thart nó fiú seas suas agus siúil ar feadh cúpla céim.
- Is féidir le cógais frith-athlastacha neamh-stéaróideacha (NSAIDanna) agus pianmhúcháin (mar shampla, iobúpróifein agus paraicéiteamól) cabhrú go mór, ach féach na treoracha ar an bpaicéad.
- Cuidíonn tuáillí teo agus comhbhrúite fionnuar le matáin a ligean.
- Féadann fisiteiripe luath tar éis gortú droma tú a chur ar ais ag obair agus na rudaí a thaitníonn leat a dhéanamh níos gasta. Aimsigh fisiteiripeoir cáilithe gar duit ar shuíomh gréasáin Chumann Fisiteiripeoirí Cairte na hÉireann, www.iscp.ie

2 Súile, Cluasa, agus Béal

Réamhrá

Is féidir le cailteanas éisteachta, meath radharc na súl agus pian fiacail tarlú do dhuine ar bith. Ach cruthaíonn siad fadhbanna ar leith nuair a bhíonn tú ar muir. Seachas an míchompord a d'fhéadfá a bhrath, tá baol níos mó ann go dtarlódh timpistí mura gcaitear le droch-radharc na súl nó droch-éisteacht. Sin é an fáth go bhfuil sé tábhachtach go ndéanfadh speisialtóirí seiceáil ort má thugann tú faoi deara radharc do shúl nó d'éisteacht ag dul in olcas, agus cuairt a thabhairt ar fhiacloir uair sa bhliain.

Cluasa

Meastar go bhfuil cailteanas suntasach éisteachta ag duine as gach 12 duine fásta in Éirinn. Cé go dtéann an éisteacht in olcas le haois, is féidir damáiste a dhéanamh dó freisin i ndaoine atá nochta do leibhéil arda torainn thar thréimhse fhada. Tá a fhios againn gur gnó torannach í an iascaireacht tráchtála, agus níos measa fós, is gnó torannach í an chuid is mó den am. Ciallaíonn sé sin go bhfuil tú i mbaol níos airde cailteanais éisteachta de bharr torainn ná daoine atá ag obair i dtimpeallachtaí oibre níos ciúine mar oifigí.

Ní hamháin, chun tionchar a imirt ar do chumas páirt a ghlacadh i gcomhráite, taitneamh a bhaint as ceol agus siamsaíocht eile, is féidir le cailteanas éisteachta cur le timpistí ag an obair.

Ach is féidir leat céimeanna a ghlacadh chun d'éisteacht a chosaint agus cabhair a fháil más gá.

Pointí gníomhaíochta

- Caith cosantóirí cluaise nuair is cuí.
- Tabhair sos do do chluasa tar éis dóibh a bheith nochta do thorann dosheachanta.
- Faigh tástáil ar do chuid éisteachta má thugann tú faoi deara go bhfuil do chumas éisteachta ag dul in olcas — mar shampla, an mbíonn tú i gcónaí ag iarraidh ar dhaoine iad féin a athrá, nó an bhfuil tú ag casadh suas fhuaim na teilifíse níos mó ná mar a bhíodh tú? Cuireann Specsavers agus Hidden Hearing tástálacha éisteachta saor in aisce ar fáil — déan coinne má cheapann tú go bhfuil d'éisteacht ag dul in olcas.
- Ná cuir rud ar bith i do chluasa.

Má chaitheann tú áis éisteachta, cuimhnigh cadhnaí breise a iompar leat. Ní mór duit freisin a bheith in ann múscaillt i gcás éigeandála, mar sin b'fhéidir go mbeidh ort é a chaitheamh san oíche. Tá an chuid is mó díobh frithsheasmhach in uisce ach cuimhnigh a rá le do sholáthraí cá n-oibríonn tú agus iarr áiseanna éisteachta atá frithsheasmhach in aghaidh uisce salainn.

Súile

Cé go bhféadfadh spéaclaí agus lionsaí tadhaill an réiteach a sholáthar do radhairc laghdaithe is minice a tharlaíonn go nádúrtha, tá sé tábhachtach cosc a chur ar ghortuithe, ionfhabhtuithe agus galair súl agus fios a bheith agat conas déileáil leo, rud a d'fhéadfadh cailliúint radhairc a bheith mar thoradh air freisin.

Gortú súile

Tá dromchla na súl i mbaol damáiste ó earraí coimhthíocha nó ó shubstaintí greannacha. I gcás inarb iomchuí, caith spéaclaí cosanta, gloiní cosanta nó sciath aghaidhe. Má théann rud éigin isteach i do shúil, is minic gur féidir earraí coimhthíocha a ghlanadh chun siúil le neart uisce, agus tá sé riachtanach do ghreannaitheoirí tromchúiseacha.

Féadfar earraí coimhthíocha a bhaint go díreach freisin (féach 'Treoir Leighis an Chaptaein Loinge', 'Treoir maidir le Garchabhair Bhunúsach' BIM nó 'Lámhleabhar Garchabhrach' Chros Dhearg na hÉireann).

Pointí Gníomhaíochta

- Caith an fearas cosanta ceart nuair a bhíonn uirlisí á láimhseáil agat.
- Féach 'Treoir Leighis an Chaptaein Loinge', BIM 'Treoir maidir le Garchabhair Bhunúsach', nó 'Lámhleabhar Garchabhrach' Chros Dhearg na hÉireann chun comhairle gharchabhrach a fháil tar éis gortú súl.

Ionfhabhtú

Tá ionfhabhtuithe súl coitianta agus is féidir leo a bheith ina gcúis le deargadh timpeall na súl, pian, tochas agus radharc ag éirí doiléir ó bhrach. Is féidir toinníteas (ionfhabhtú ar dhromchla na súl) a scaipeadh chuig daoine eile, mar sin nigh do lámha go rialta le huisce gallúnach te agus bain úsáid as do thuáille féin. Iarr ar do chógaiseoir braonta nó uachtar antaibheathach a fháil.

Glácóma, Catarachtaí agus Lagú Amhairc

Chomh maith le tástáil a dhéanamh chun a fháil amach an bhfuil spéaclaí nó lionsaí teagmhála uait, is féidir le do radharceolaí tástáil a dhéanamh freisin ar dhálaí coitianta súl a d'fhéadfadh dochar mór a dhéanamh do radharc mura ndéantar cóireáil orthu.

I gcás glácóma, mar shampla, is brú ag forbairt taobh istigh den tsúil atá mar chúis leis. Is oidhreacht teaghlach é agus mar sin tá sé tábhachtach a iarraidh ar an radharceolaí tú a thástáil lena aghaidh sula mbeidh sé ina chúis inní duit. Bíonn cineálacha áirithe glácóma ina gcúis le dianphian súl agus fáinní timpeall ar shoilse – ní mór cóireáil phráinneach lena n-aghaidh sin, chun cosc a chur ort éirí dall.

Bíonn catarachtaí mar chúis eile le lagú radhairc, rud a éiríonn níos coitianta le haois. Arís, is féidir le do radharceolaí tú a thástáil agus tú a tharchur le haghaidh cóireála.

De réir mar a théann muid in aois, is minic a mbíonn fadhbanna lenár súile. Cailleann daoine áirithe raon radhairc, cailleann daoine radharc in aice láimhe. Maidir le cuid againn, tá deacrachtaí den sórt sin ann ar feadh an tsoil agus de ghnáth is féidir iad a cheartú ach spéaclaí nó lionsaí a chaitheamh. Seiceáil le do dhochtúir má cheapann tú go bhfuil fadhbanna agat. Tá sé seo tábhachtach, mar d'fhéadfadh go gciallódh radharc lochtach nach n-oireann freagrachtaí a bhaineann le fairtheoir a dhéanamh duit a thuilleadh.

Béal

Tá ionfhabhtú drandail nó tinneas fiacaile pianmhar tráth ar bith, ach tá sé i bhfad níos measa má tá tú ar muir gan aon rochtain agat ar fhioclóir. Is féidir le scrúdú sláinte bliantúil le fioclóir cuid mhaith do na fadhbanna a sheachaint agus a chinntiú go bhfaigheann tú cóireáil nuair is gá duit é.

Meath fiacla agus galar drandail

Cothaíonn bianna agus deochanna siúcraí na baictéir phlaice a chónaíonn go nádúrtha sa bhéal. Ansin déanann na baictéir aigéad a ionsaíonn cruana na bhfiacra agus a dhéanann lobhadh fiacaile. Déanann na baictéir greannú freisin ar na drandail a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le galar drandail. Cailleann an chuid is mó de dhaoine scothaosta a gcuid fiacla mar gheall ar ghalar drandail. Cruthaíonn caitheamh tobac galar drandail freisin. Is féidir leat gníomhú chun fadhbanna a sheachaint.

Pointí gníomhaíochta

- Scuab do chuid fiacla agus drandail gach oíche agus maidin le taos fiacra fluairíde. Agus bí ag caitheamh seile ach ná sruthlaigh chun an fhluairíd a choinneáil ag obair.
- Cuir teorainn le bianna agus deochanna siúcraí go hamanna béile amháin. Roghnaigh sneaiceanna níos sláintiúla idir béilí cosúil le tortaí agus glasraí.
- Tabhair cuairt ar an bhfioclóir uair amháin sa bhliain ar a laghad.

Ailse bhéil

Tá fir níos dóchúla ná mná ailse bhéil, na mbeola nó scornaí a fháil. Is iad caitheamh tobac (nó tobac coganta) agus ól an iomarca alcóil is cúis leis an gcuid is mó de na hailsí seo.

Bí ag faire amach d'aon phaistí bána nó dearga, othras nó cnap (ad' fhéadfadh a bheith pianmhar), a bhíonn fós ort laistigh de dhá sheachtain.

Tá diagnóis luath ríthábhachtach – téigh chuig do dhochtúir nó chuig an bhfiacloir a luaithe is féidir má thugann tú aon cheann de na siomptóim sin faoi deara.

3 Alcól, Drugaí agus Toitíní

Cuid de shaol fhormhór na ndaoine is ea deoch a bheith agat le do chairde, le béile nó ag féachaint ar an teilifís. Go dtí seo, níl aon rud cearr leis sin. Is nuair a dhéantar an iomarca alcóil a ól a thosaíonn na fadhbanna. Mar sin, cé mhéad atá i gceist leis ‘an iomarca’?

Na Treoirínte maidir le hAlcól Seachtainiúil ar Riosca Íseal do Dhaoine Fásta (drinkaware.ie):

- **Fir:** Níos lú ná 17 deoch chaighdeánach (170g alcól íon) scaipthe ar feadh na seachtaine, agus dhá lá saor ó alcól ar a laghad
- **Mná:** Níos lú ná 11 deoch chaighdeánach (110g alcól íon) scaipthe ar feadh na seachtaine, agus dhá lá saor ó alcól ar a laghad

Is fearr aon ól a spásáil i rith na seachtaine mar tugann sé seo sos agus am do do chorp teacht chuige féin.

Má ólann tú níos mó ná 24 deoch chaighdeánach in aghaidh na seachtaine go rialta is dócha go bhfuil tú ag mothú tuirseach nó in ísle brí cheana féin, chomh maith le, ag fáil níos troime, cailleanas cuimhne, codladh go dona agus fadhbanna gnéis a bheith agat. D’fhéadfá a bheith ag fulaingt ó bhrú fola ard freisin.

Má bhíonn tú ar meisce nó póit ort ar muir, d’fhéadfá gach duine ar an mbád a chur i mbaol. Bíonn roinnt daoine argóinteach má ólann siad go leor, fiú nuair a bhíonn siad ar a gciall, agus ní hé sin a theastaíonn uait féin nó ó do chomhghleacaithe ar shoitheach beag agus an aimsir ag dúnadh isteach.

<p>Fir <17</p> <p>deoch chaighdeánach (170g alcól íon) scaipthe amach i rith na seachtaine, agus ar a laghad</p> <p>2 lá saor ó alcól</p>	<p>Mná <11</p> <p>deoch chaighdeánach (110g alcól íon) scaipthe amach i rith na seachtaine, agus ar a laghad</p> <p>2 lá saor ó alcól</p>
---	---

Fíor nó bréagach?

Glantar pionta beorach amháin as an gcorp gach uair an chloig

- **Bréagach:** Cosúil le neart beorach, athraíonn daoine go mór maidir le cumas a gcórais alcól a ghlanadh. Éiríonn sé níos faide mar a thógann an t-alcól suas le hól trom.

Beidh lá eile ag an bPaorach...

- **Bréagach:** Tá tuiscint mharthanach ag alcól i méideanna móra. Is féidir leat a bheith fós go mór thar an teorainn le haghaidh tiomána in ainneoin codlata ar feadh ocht n-uair an chloig i ndiaidh a chéile. Níos measa fós, bíonn amhras faoi do bhreithiúnas freisin, ní rud maith é seo má tá tú ag déileáil le hinnealra trom.

Leideanna maidir le hól nach bhfuil chomh díobhálach céanna

- Ól neart uisce, i rith an lae agus nuair a bhíonn tú ag ól alcóil.
- Bain triail as beoir gan alcól idir piontaí, is dócha nach dtabharfaidh tú an difríocht faoi deara!
- Ní hé go gcailltear an blas de bharr láidreachtaí beorach a bheith ag babhtáil.
- Déan iarracht dhá lá ar a laghad saor ó alcól a ól in aghaidh na seachtaine.

Drugáí

Bainfidh baol leat a mbeidh tionchar aige ar do d’árthach, den chriú agus duit féin de bharr aon rud a chuireann isteach ar do bhreithiúnas nó d’aird. Leanfaidh an chuid is mó de na drugaí áineasa ag dul i bhfeidhm ort i bhfad tar éis don ‘ardtáitneamh’ imeacht.

Tá go leor cineálacha éagsúla drugaí áineasa ann, gach ceann acu a mbaineann a gcuid fíricí, saincheisteanna agus bagairtí féin leo, an iomarca le cur seo a dhéanamh orthu sa treoir seo. Maidir le faisnéis neamhbhalbh rúnda ó dhaoine cairdiúla atá oile go gairmiúil chun faisnéis dhíreach neamhchlaonta faoi dhruaí a thabhairt, cuir gloach ar líne chabhrach náisiúnta Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) ar 1800 459 459, nó féach ar drugs.ie

Bíonn na línte ar oscailt ó Luan go hAoine idir 9am agus 5.30pm. Tugann an líne chabhrach agus an suíomh Gréasáin araon faisnéis agus tacaíocht rúnda dóibh siúd atá buartha faoi chara nó faoi bhall teaghligh.

Caitheamh tobac

Déanann caitheamh tobac dochar do bheagnach gach orgán sa chorp. Is é an chúis is mó le broincíteas, eimfiséime, galar croí, ailse scamhóg, agus ailse in orgáin eile.

Gheobhaidh duine as gach beirt a chaitheann tobac bás go luath ina saol mar thoradh ar chaitheamh tobac — leath díobh sin sa mheánaois. Tá baint ag caitheamh tobac chomh maith le deacrachtaí adhairce.

Is é tobac a chaitheamh in aer, an chéim is tábhachtaí is féidir leat a ghlacadh chun maireachtáil níos faide. Laghdaíonn sé go mór do riosca galar croí agus stróc, agus tosaíonn an damáiste a chaitheann tobac ag laghdú go han-tapa.

Níl sé ródhéanach riamh caitheamh tobac a chaitheamh in aer. Tarlaíonn na buntáistí láithreach.

An dea-scéal láithreach:

- 20 nóiméad tar éis duit caitheamh tobac a chaitheamh in aer, beidh do bhrú fola agus cuisle ar ais ag an ngnáthleibhéal.
- Lá amháin ina dhiaidh sin, tosaíonn do riosca taom croí ag titim.
- Lá a dó, feabhsaíonn do bhlas agus do bholadh.
- Trí lá tar éis caitheamh tobac a chaitheamh in aer go deo, tá anáil níos éasca agus méadaíonn leibhéal fuinnimh.

An dea-scéal amach anseo:

- Sna trí mhí amach romhainn feabhsaíonn d'ímshruthú, méadaíonn feidhm scamhóg, análaíonn tú níos éasca agus laghdaíonn an baol le taom croí agus stróc.
- Tar éis bliana, gearrtar do riosca taom croí faoina leath murab ionann an duine a chaitheann tobac.
- Laistigh de 15 bliana, beidh thart ar an mbaol céanna duit taom croí agus stróc a bheith agat agus atá ag duine nach gcaitheann tobac.

Is éard atá i gceist le hullmhúchán chun stop a chur le caitheamh tobac ná a bheith praiticiúil agus plean a bheith agat. Stopann na mílte duine ag caitheamh tobac go deo gach lá, agus is féidir leatsa freisin. Má ghéilleann tú féin agus do comhloingseoirí go léir ag an am céanna is féidir leat tacú lena chéile.

Chun cabhair shaineolach a fháil: cuir glao saor ar an Stoplíne Náisiúnta Caiteoirí Tabac ar 1800 201 203 nó tabhair cuairt ar www.quit.ie nó seol saorthéacs QUIT go 50100.

Is seirbhís saor in aisce í seo ina mbeidh saineolaithe oilte in ann cabhrú leat. Is féidir leat labhairt le comhairleoir, d'eispéireas a roinnt mar chuid de ghrúpa nó clárú le do Phlean Scoir ar www.quit.ie. Tá dhá oiread níos mó seans ann go n-éireoidh tú as an nós go rathúil leis an tseirbhís Quit saor in aisce atá cruthaithe. Is féidir leat táirgí athsholáthair nicitín a úsáid, mar shampla paistí, guma agus ionanáilaithe chun dul i ngleic le do chuid comharthaí aistarraingthe agus dúil mhallaithe. Fágann sé sin go bhfuil sé ceithre huair chomh dóchúil go n-éireoidh leat.

Féadfaidh do chógaiseoir comhairle a thabhairt duit maidir le táirgí teiripe athsholáthair nicitín (NRT). Léigh na treoracha agus bain úsáid as de réir mar a ordáítear.



20 nóiméad

tar éis duit éirí as caitheamh tobac

fillleann do bhrú fola agus do chuisle ag an ngnáthleibhéal



Lá amháin ina dhiaidh sin

tosaíonn do riosca taom croí ag titim



Lá a dó

feabhsaíonn do bhlas agus do bholadh



Trí lá tar éis

éirí as an tobac go deo, tá anáil níos éasca agus méadaíonn leibhéal fuinnimh

Bíodh a fhios agat:

- Ní rogha eile é toitíní éadroma nó íseal-tarra nó todóga chun caitheamh tobac a chaitheamh in aer. Déanann daoine a aistríonn go brandaí toitíní éadroma nó íseal-tarra anáilú níos doimhne agus ní laghdaíonn siad a mbagairt.
- Tá leibhéil arda aonocsaíde carbóin ag todóga, rud a laghdaíonn an méid ocsaigine is féidir leis an fhuil a iompar, agus mar sin méadóidh siad do riosca maidir le galar croí agus stróc.
- Vápáil - Is feistí a ritheann ar chumhacht cadhnaí iad toitíní leictreonacha (r-toitíní) a théann nicitín atá measctha le blastáin agus ceimiceáin eile chun aerasól a ionanálaíonn an t-úsáideoir a chruthú.
- I gcomparáid le toitíní, d'fhéadfadh níos lú dochair a bheith baint le vápáil. Ach níl vápáil saor ó dhochar. Níl a fhios againn an tionchar fadtéarmach sláinte atá ag vápáil.
- Is é an rud is fearr is féidir leat a dhéanamh do do shláinte ná gan tobac a chaitheamh nó gan a bheith ag vápáil.

4 Meabhairshláinte

Strus

Tá an saol gan strus dodhéanta, agus is féidir le méid beag struis a bheith go maith duit, ach d'fhéadfadh méid contúirteach struis a bheith mar thoradh ar chnádadh brú. D'fhéadfadh sé seo dochar a dhéanamh do do shláinte agus fiú dul i bhfeidhm ar na daoine mórthimpeall ort. Tagann a struis féin le bheith ar muir, amhail na tascanna éilitheacha atrialacha, tuirse, drochaimsir, an timpeallacht chontúirteach agus a bheith ar shiúl ó ghaolta.

Comharthaí struis

Cé go gcaithfidh go léir déileáil le strus, tá éagsúlacht ag daoine maidir leis an méid struis is féidir leo déileáil leis sula mbeidh tionchar aige ar a saol. Bí go faire amach do chomharthaí struis coitianta ionat féin agus i ndaoine eile lena n-áirítear:

- Ag ithe níos mó nó níos lú ná mar is gnách.
- Lá binn agus lá searbh, greannaitheacht nó ar nós cuma liom.
- Gan a bheith in ann díriú.
- Ar tinneall.
- Ag mothú gan mhaith.
- A bheith buartha nó neirbhíseach.
- Gan codladh i gceart.
- A bheith tuirseach nó dearmadach.

Cuid den fhadhb is ea gan a bheith in ann ár gcomharthaí struis féin a aithint. Tá cuid eile bainteach le bheith ag súil leis an iomarca uainn féin. Tá sé tábhachtach a mheabhú **nach** comhartha laige é an strus. Dá n-aithneofaí na siomptóim a bhaineann le strus agus dá ngníomhófaí, d'fhéadfaí tú féin agus daoine eile a choinneáil sábháilte agus sláintiúil.

Cén fáth go mbactar leis?

Is féidir le strus imní, dúlagar agus comharthaí fisiciúla a spreagadh mar:

- Pian droma
- Mí-dhíleá
- Síondróim putóige greannaithí (IBS)
- Mígréin
- Tinneas cinn mar gheall ar theannas

Tá roinnt rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú leat féin agus chun feabhas a chur ar an gcaoi a mbraitheann tú go fisiciúil agus go meabhrach:

1. Glac Sos

Is féidir leis a bheith crua ort, nuair a bhíonn tú faoi strus agus is é sin an fáth go bhfuil sé tábhachtach sos a glacadh.

Réiteach tapa

Má thugann tú do chúl do chás strusmhar, fiú ar feadh cúpla nóiméad, cuirtear an spás ar fáil a theastaíonn uait, le go mbeidh tú réidh chun dul i ngleic leis an bhfadhb atá romhat.

Fadtéarmach

Más féidir, pleanáil (agus glac!) saoire cheart i dtréimhse chiúin den bhliain.

2. Lig do scíth

Ligfidh codladh leordhóthanach duit suaimhneas intinne a fháil agus cuideoidh sé leat déileáil le strus.

Réiteach tapa

Is féidir le teicnící scíthe simplí cosúil le hanálú go domhain a bheith ina bhealach éifeachtach chun cabhrú leat déileáil le strus.

Fadtéarmach

Déan iarracht oíche mhaith chodlata a fháil agus tú ar ais ar talamh. Seachain pills codlata mar d'fhéadfadh siad a bheith andúileach agus rudaí a dhéanamh níos measa fós.

3. Fág ar leataobh é

Seachain caitheamh tobac, bia beagmhaitheasa agus alcól. Ní chuideoidh siad sin le do leibhéal struis. Ná hól an iomarca de dheochanna ina bhfuil go leor caiféin a d'fhéadfadh mothú inníoch a spreagadh.

Réiteach tapa

Ól go leor uisce. Cabhróidh sé seo leat díriú agus d'fhéadfadh sé cosc a chur ort tinneas cinn a fháil.

Fadtéarmach

Cuideoidh feabhas a chur ar d'aiste bia le do chorp déileáil le strus. Tá sé tábhachtach am a thabhairt do bhéilí cearta. Labhair le linn béilí, mar is é seo an t-am chun scíth a ligean chomh maith le hithe.

4. Labhair faoi

Is féidir le labhairt faoi rudaí atá ag déanamh imní duit ort cabhrú leat rudaí a fheiceáil ar bhealach difriúil.

Labhair le do chairde nó le do mhuintir

Ní smaoinemh maith riamh é déileáil le strus ar d'aonar. Is féidir le labhairt le duine amháin eile cabhrú leat déileáil le strus, agus d'fhéadfadh go mbeadh teaghlach nó cairde in ann cabhrú leat.

Labhair le gairmí sláinte

Is féidir leat labhairt le dochtúir nó le haltra cleachtas chun comhairle agus tacaíocht a fháil, nó teagmháil a dhéanamh le Aware.ie – 1800 48 48 48.

Seirbhísí eile

Má theastaíonn ‘cluas éisteachta’ rúnda uait, is féidir leat teagmháil a dhéanamh freisin le:

- An Misean chuig Maraithe Éireann, Revd Willie Black Fón Póca: 086 150 3747
- Stella Maris

Dúlagar

Mothaíonn gach duine olc agus in ísle brí ag am éigin ach tá sé seo difriúil ó dhúlagar fíor nuair is cosúil nach n-ardóidh aon rud mothú an éadóchais. Tá sé deacair do dhaoine eile tuiscint a fháil ar a bhfuil tú ag dul tríd. D'fhéadfadh cuid acu neamhaird a thabhairt air nó moltaí míchabhreacha a dhéanamh amháil 'tú féin a tharraingt le chéile' nó 'sracadh as' amháil is gur ortsa atá an locht. Níos measa fós, d'fhéadfadh gurb iad seo na rudaí céanna atá ag teacht chun smaointe leatsa.

Is féidir dhá leagan den dúlagar a bheith i gceist:

“Am iontach chun mo phost a chailleadh. Tá mé in ísle brí”.

- Téann dhrochscéal i bhfeidhm ort ach cuireann post nua a fháil cosc le mothú ainneise. Is gnáth rud é seo.

“Táim tar éis fiche míle a bhuachan ar an gCrannchur, cén fáth a bhfuil an oiread sin bróin orm?”

- Coinníonn dúlagar fíor tú in ísle brí, fiú nuair a bhíonn rudaí ag dul go maith. Éilíonn sé seo cabhair ó do dhochtúir. Is féidir le cóireálacha nua-aimseartha dul chun sochair dúinn.

Ba cheart caitheamh le héigeandáil mheabhairshláinte mar an gcéanna is a chaitear le héigeandáil fhisiciúil. Ní bheidh tú ag cur am amú ar aon duine ach cabhair a lorg. Má bhraitheann tú chomh híseal sin nach mbraitheann tú gur féidir leat tú féin a choinneáil sábháilte (ag mothú amháil is nach fiú an saol a chaitheamh), ansin tabhair ar do dhochtúir ginearálta, glaoigh ar na Samáraigh nó glaoigh ar theach Pieta.

5 Ith Go Maith chun Fanacht Sláintiúil

Féadann aiste bia dea-chothromaithe do shláinte a fheabhsú go mór trí do mheáchan a choinneáil síos, do cholaistéaról fola a íslíú agus brú fola ard a chosc.

Laghaíonn siad seo go léir do riosca galar croí a fháil.

Is éard atá in aiste bia sláintiúil ná:

- Nearth torthaí agus glasraí - déan iarracht 5 go 7 sciar torthaí agus glasraí a ithe in aghaidh an lae, lena n-áirítear cinn atá úr, reoite nó stánaithe.
- Nearth bia slánghráinneach amhail gránaigh chaiscín, aráin, pasta, rís agus prátaí ag gach béile.
- Méideanna measartha bainne ar bheagán saille agus táirgí déiríochta.
- Roinnt feola, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna. Roghnaigh feoil thrua, éineoil (gan chraiceann) agus iasc. Ith iasc olúil ar a laghad dhá uair sa tseachtain.
- Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna.
- Cuir teorainn le feolta saille próiseáilte amhail ispiní, bagún agus liamhás.

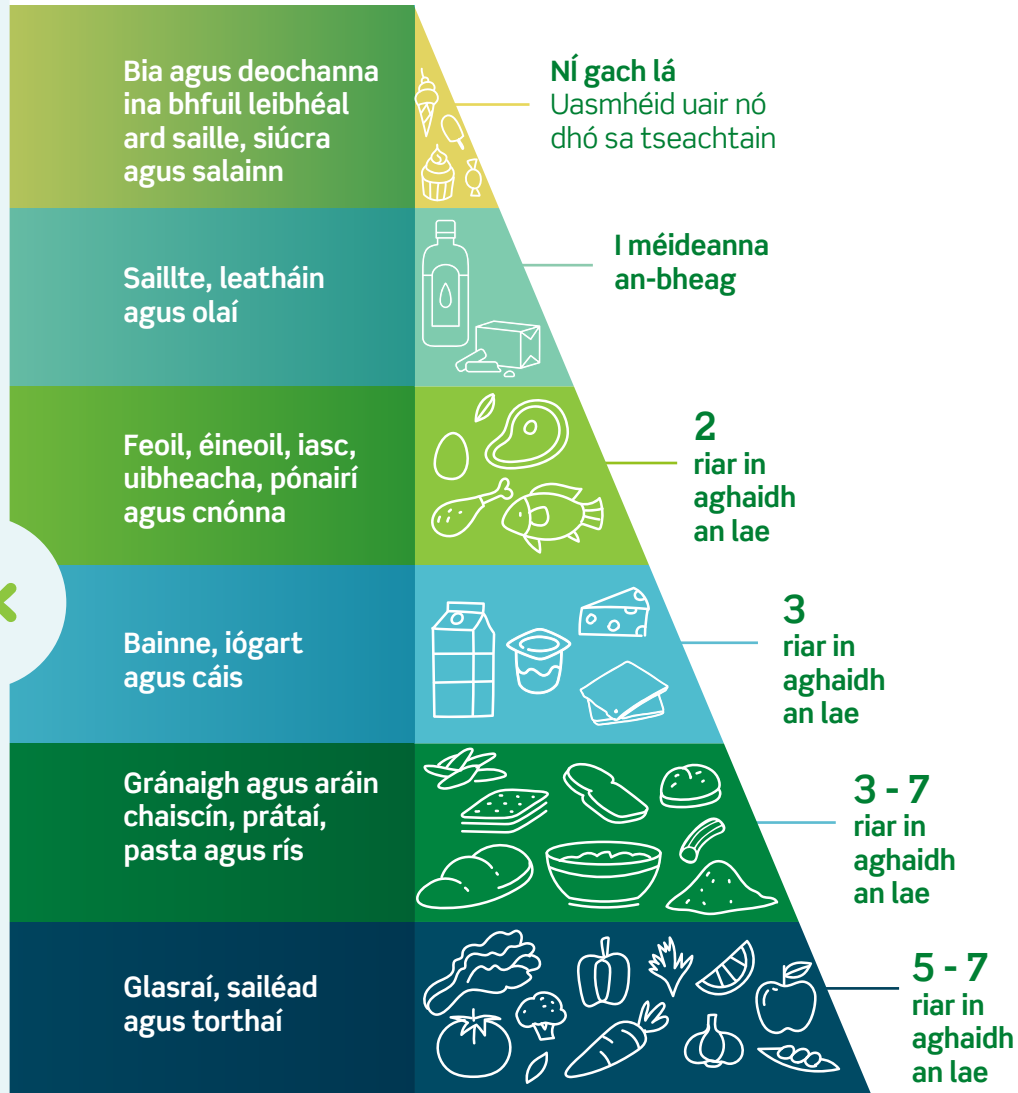
Leideanna le haghaidh aiste bia sláintiúil

- Ullmhaigh do bhéil ag baint úsáide as comhábhair úra den chuid is mó agus roghnaigh bianna cosúil le torthaí, sailéid agus glasraí le haghaidh sneaiceanna.
- Úsáid modhanna cócaireachta níos sláintiúla cosúil le gríoscadh agus gal in ionad friochadh nó róstadh le hola nó saill.
- Tóg am chun taitneamh a bhaint as do bhéil agus tú ag suí ag bord. Seachain ithe os comhair scáileáin teilifíse nó ríomhaire
- Úsáid pirimid an bhia mar threoir do mhéideanna riar.

Fíricí maidir le saill

Tá ceann de na leibhéil is airde murtaill san Eoraip, in Éirinn, agus tá seisear as gach deichniúr duine fásta agus os cionn duine as gach cúigear leanaí róthrom nó róthrom go mór. Ciallaíonn róthrom go gcaithfidh do chroí oibriú níos deacra chun fuil a chaidéalú timpeall do choirp. Is féidir leis an mbrú breise seo caitheamh agus cuimilt a dhéanamh ar do chroí agus ar shoithí fola. Baineann brú fola ard nó diaibéiteas lena lán daoine atá róthrom ar feadh i bhfad, atá ina bhfachtóirí riosca do ghalair croí agus stróc araon.

Pirimid an Bhia



Ól ar a laghad 8 gcupán leachta in aghaidh an lae - is fearr uisce

Salann agus brú fola

Tá an iomarca salainn a ith, (níos mó ná 6 gram nó taespúnóg in aghaidh an lae) go dona do do shláinte. Tá sé seo fíor toisc go bhféadfadh sé do bhrú fola a ardú. Méadaítear ar an mbagairt go mbeadh galar croí agus stróc agat, má tá brú fola ard agat. An raibh a fhios agat go bhfuil 75% den salann a ithimid le fáil cheana féin sa bhia a cheannaímid? Ach má tá a fhios agat cad atá á lorg agat, is féidir leat tosú ag roghnú bianna atá níos ísle i salann.

Leideanna chun an méid salainn a itheann tú a laghdú

- Ith béilí a chócaráiltear sa bhaile seachas cinn réamhdhéanta.
- Ná cuir salann leis agus tú ag cócaireacht – bain úsáid as luibheanna, gairleog agus spíosraí ina ionad – ná ag an mbord.
- Ná hith an iomarca de bhianna deataithe agus feoil phróiseáilte cosúil le liamhás agus bagún.
- Seiceáil na lipéid ar bhianna ceannaithe – féach ar an méid salainn atá sa bhia in aghaidh an 100g.



Tá ceann de na leibhéil murtaill is airde san Eoraip ag Éirinn –

6 as gach 10 duine fásta agus níos mó ná duine as gach cúigear leanaí

atá róthrom nó róthrom go mór



An raibh a fhios agat?

75%

den salann a ithimid le fáil cheana féin sa bhia a cheannaímid

6 Ailse Próstataigh agus Ailsí Eile

Níl faireog phróstataigh ach ag fir amháin. Tá sé cruinn agus chomh mór le liathróid ghailf nó mar sin. Tá sé sa pheilbheas, i gcoinne bhun an lamhnáin, agus thart timpeall ar an úiréadra, an feadán a ritheann ó do lamhnán tríd an mbod go dtí an taobh amuigh (múnann tú tríd).

Déanfar duine as gach seachtar fear a dhiagnóisiú le hailse phróstataigh le linn a saoil, de ghnáth de réir mar a théann siad in aois. Diagnóisítear beagnach 4,000 fear le hailse phróstataigh gach bliain in Éirinn, agus tagann formhór na gcásanna chun cinn i measc fir atá 50 bliain d'aois nó níos sine.

Tá fir a raibh tionchar ag ailse phróstataigh ar a n-athair nó a ndeartháir i mbaol beagán níos mó. Tugann taighde le déanaí le fios freisin go méadaíonn murtall an baol atá le hailse phróstataigh.

De ghnáth ní bhíonn ailse phróstataigh ina chúis le haon chomharthaí go dtí go bhfásann an ailse mór go leor chun brú a chur ar an bhfeadán a iompraíonn fual ón lamhnán amach as an mbod. Is féidir leis na hairíonna seo a bheith an-chosúil le hairíonna próstataigh mhéadaithe nuair a bhíonn na hairíonna mar seo a leanas:

- Is minic a bhíonn gá le mún a dhéanamh, go háirithe san oíche.
- Ag brostú go dtí an leithreas.
- Deacracht le mún a thosú.
- Ag glacadh i bhfad an iomarca ama chun mún a dhéanamh.
- Sreabhadh lag a bheith agat.
- Ag mothú nár fholmhaigh do lamhnán i gceart.
- A bheith ag prislíneacht tar éis duit mún a chríochnú.
- Pian nó míchompord agus mún á dhéanamh.



Déanfar 1 fear as 7

a dhiagnóisiú le hailse phróstataigh le linn a saoil, de ghnáth de réir mar a théann siad in aois.

Cumann Ailse na hÉireann

Beagnach 4,000

fear a dhiagnóisítear le hailse phróstataigh gach bliain in Éirinn, agus tagann formhór na gcásanna chun cinn i measc fir atá 50 bliain d'aois nó níos sine.

Má tá comharthaí agat a d'fhéadfadh ailse phróstataigh a bheith ina chúis leo, ba chóir duit cuairt a thabhairt ar LG. Cé nach bhfuil aon tástáil aonair deifnídeach ann le haghaidh ailse próstataigh, pléifidh do dhochtúir buntáistí agus míbhuntáistí na dtástálacha éagsúla leat chun iarracht a dhéanamh inní gan ghá a sheachaint.

Ailse phutóige

Is ailse choitianta í ailse phutóige in Éirinn agus déantar thart ar 2,560 duine a dhiagnóisiú gach bliain. Is éard í ailse phutóige ná nuair a athraíonn gnáthchealla i do phutóg agus fásann siad ar bhealach neamhghnách. Is féidir le grúpa de na cealla ailse seo meall a dhéanamh. Tugtar ailse dhróilainne ar ailse a thosaíonn sa phutóg mhór. D'fhéadfadh an ailse seo bac a chur ar do phutóg, rud a d'fhéadfadh difear a dhéanamh ar an gcaoi a n-oibríonn do phutóg.

I measc na bhfachtóirí riosca a mhéadaíonn do sheans ailse phutóg a fhorbairt tá:

- Aois, tá an chuid is mó de dhaoine a fhaigheann ailse phutóige os cionn 50
- Ailse roimhe seo—má bhí ailse phutóige ort roimhe seo
- Ailse phutóige i do theaghlach
- A bheith róthrom
- Féadann aiste bia a bhfuil go leor saille agus feoil dhearg agus gan a lán snáithín, torthaí agus glasraí do riosca a mhéadú
- D'fhéadfadh alcól a ól go barraíocht agus caitheamh tobac an riosca a mhéadú do roinnt daoine.

Is é 'a bheith ar an eolas faoin bputóg' ainm an chluiche. Bíonn putóga ag cur as dúinn go minic ach tá roinnt comharthaí rabhaidh ann nár cheart duit neamhaird a dhéanamh díobh:

- Athrú buan ar do nós folmhaithe – ag dul níos minice, gluaisne níos scaoilte nó iatacht.
- Fuil i do chac nó fuiliú ó do phasáiste cúil.
- Pian nó míchompord i do limistéar boilg nó pasáiste cúil.
- Gaoth gaiste nó iomláine i do bholg.
- Cnap i do limistéar boilg nó reicteam.
- Mothú nach bhfuil tú ag folmhú do phutóg go hiomlán tar éis dul go dtí an leithreas.
- Cailliúint meáchain gan aon mhíniú leis.
- Tuirse mhór a mhothú.

Pointí gníomhaíochta

- Is féidir leis na siomptóim sin go léir a bheith ina gcúis le riochtaí eile seachas ailse, ach tá sé tábhachtach dul chuig an liachleachtóir ginearálta agus aon athruithe neamhghnácha a sheiceáil, go háirithe má leanann siad ar aghaidh ar feadh níos mó ná 4–6 seachtaine.
- Glac páirt sa Scagthástáil Náisiúnta Putóige atá oscailte d'aon duine atá 60 bliain d'aois nó níos sine. Mura ndeachaigh an clár scagtha i dteagmháil leat chun do threalamh tástála scagtha baile a fháil, is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an tseirbhís ar 1800 45 45 55 nó cuairt a thabhairt ar an suíomh gréasáin www.bowelscreen.ie

Ailse uiríoch

Is annamh a bhíonn ailse uiríoch ann, ach is í an ailse is coitianta í i measc fir óga idir 15 agus 34 bliana d'aois. Déantar thart ar 170 fear a dhiagnóisiú le hailse uiríoch gach bliain in Éirinn. Tá ailse uiríoch an-inchóireáilte agus is féidir í a leigheas beagnach i gcónaí.

I measc na gcomharthaí d'ailse uiríoch tá:

- Cnap gan phian nó at i magairlín
- Pian nó míchompord i magairlín nó sa chadairne, bléin nó abdóman (bolg)
- Magairle méadaithe nó athrú ar an mbealach a mhothaíonn do mhagairlín
- Tá mothú trom i do chadairne



Maidir linn Déantar thart ar 170 fear

a dhiagnóisiú le hailse uiríoch gach bliain in Éirinn. Tá ailse uiríoch an-inchóireáilte agus is féidir í a leigheas beagnach i gcónaí.
Cumann Ailse na hÉireann

Is iad fir idir
15 agus 34
bliain d'aois

an raon aoise is coitianta
a fhaigheann ailse uiríoch.

Pointí gníomhaíochta

- Seiceáil tú féin uair sa mhí. Is fearr an tástáil a dhéanamh agus tú i ndabhadh te nó le linn ceatha fhada de réir mar a bhogann an t-uisce te craiceann an cadairne.
- Coinnigh an cadairne i mbos na láimhe agus braith an difríocht idir na magairlí. Beidh tú ag ceapadh go bhfuil ceann amháin níos mó agus go bhfuil an ceann eile suite níos ísle, rud atá go hiomlán gnáth.
- Seiceáil gach ceann ina dhiaidh sin, agus ansin iad a chur i gcomparáid lena chéile. Bain úsáid as an dá lámh agus déan gach magairlín a rolladh go réidh idir d'ordóg agus do chormhéar. Ba chóir go mbeadh an dá rud mín, mar sin déan seiceáil ar aon chnapáin nó at. Cuimhnigh go mothaíonn an ducht atá ag iompar speirm chuig an mbod, an eipididimis, cnapánach de ghnáth. Tá sé suite ar bharr agus ar chúl an mhagairle.
- Is maith an rud é an tástáil a dhéanamh uair sa mhí — is rómhínic a bhíonn sé níos deacra aon difríocht a thabhairt faoi deara.
- Ná déan neamhaird de chnap, déan é a sheiceáil le do dhochtúir teaghlaigh.

7 Sláinte Ghnéis

Mífheidhmiú Ardúcháin (ED nó éagumas)

Ciallaíonn mífheidhmiú ardúcháin (ED) nach féidir leat adharc a fháil agus / nó a chothabháil. I roinnt cásanna bíonn an bod in airde go páirteach ach bíonn sé sách deacair gnéas a bheith agat i gceart. I gcásanna eile, níl aon ata nó cruinne den bhod ar chor ar bith. Is féidir leis an dá rud tionchar suntasach a imirt ar do shaol gnéis. Tugtar éagumas ar mhífheidhmiú ardúcháin uaireanta.

Cad is cúis le mífheidhmiú ardúcháin?

Bíonn an chuid is mó de fhir ag streachailt le hadharc a fháil nó a chothabháil anois is arís. D'fhéadfadh sé seo a bheith mar gheall ar:

- a bheith tuirseach
- faoi strus
- a bheith buartha
- ag ól an iomarca alcóil

I gcás fhormhór na bhfear níl ED ach sealadach, agus de ghnáth tarlaíonn adharc nuair a spreagtar iad go gnéasach.

Mar sin féin, tá fadhbanna leanúnacha, nó athfhillteacha ED ag fir áirithe agus d'fhéadfadh roinnt galair fhisiciúla a bheith ina gcúis leo, mar shampla diaibéiteas nó roinnt fadhbanna meabhairshláinte.

De ghnáth is féidir ED a chóireáil, de ghnáth trí tháibléad a thógtar roimh ghnéas. D'fhéadfá comhairle agus cóireálacha stíl mhaireachtála a fháil freisin chun do riosca galar croí a íoslaghdú. Féach ar ár DT nó clinic sláinte gnéis áitiúil le haghaidh rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú le mífheidhmiú ardúcháin.

Uaireanta is féidir le hathruithe ar stíl mhaireachtála shláintiúil cabhrú le mífheidhmiú ardúcháin.

Déan:

- meáchan a chailleadh má tá tú róthrom
- stop a chur le caitheamh tobac
- aiste bia sláintiúil a ithe
- aclaíocht go laethúil
- iarracht strus agus imní a laghdú

Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (STInna)

- Tá STInna coitianta ach is féidir an chuid is mó d'ionfhabhtuithe a chóireáil
- Tá ionfhabhtú ar go leor daoine ach níl aon siomptóim orthu – is minic nach mbíonn siomptóim le sonrú láithreach
- Is é an bealach is fearr chun ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha a chosc ná gnéas sábháilte a chleachtadh. Úsáid coiscín aon uair a bhíonn gnéas agat (mura bhfuil tú ag iarraidh teaghlach a thosú, nó i gcaidreamh monagamach)

Má bhí gnéas neamhshábháilte agat nó má tá imní ort, is féidir leat seiceáil rúnda, agus cóireáil más gá, a bheith agat i gclinic leigheas giniúna (GUM) nó clinic STI.

Is féidir leat tástáil bhaile a dhéanamh freisin atá saor in aisce, scoite agus ar fáil áit ar bith in Éirinn. Logáil isteach ar SH24.ie chun do thástáil bhaile saor in aisce a ordú agus chun treoracha a fháil faoi cad atá le déanamh ina dhiaidh seo. Is féidir le duine ar bith atá 17 mbliana d'aois nó os a chionn tástáil STI saor in aisce a ordú chuig a dteach nó chuig aon seoladh poist bailí eile in Éirinn.

8 Cá háit chun Cabhair a Fháil

D'fhéadfadh sé a bheith dúshlánach gairmí sláinte a fheiceáil agus tú ar shiúl ón bhfarraige go minic. Tá níos mó bealaí ann chun rochtain a fháil ar chomhairle agus ar fhaisnéis shláinte, a mbeidh cuid acu ar fáil i do cheantar nó a oirfidh níos fearr duit ná a chéile.

An bhfuil tú cinnte cá bhfuil an teagmhálaí seirbhíse sláinte is gaire duit? Bain úsáid as Atlas Sláinte FSS www.hse.ie/eng/services/maps ina n-aimseofar an dochtúir teaghlaigh, an t-ospidéal nó an cógaiseoir is gaire duit áit ar bith in Éirinn. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh freisin le foireann HSELive www.hse.ie agus cabhair a fháil chun a gcuid seirbhísí a nascleanúint.

Cógaiseoirí

Is gairmithe ardcháilithe iad cógaiseoirí, ar a dtugtar ceimiceoirí freisin, a sholáthraíonn comhairle maidir le cógais ar oideas agus cógais thar an gcuntar (OTC) a úsáid agus a roghnú. Is féidir leo comhairle a thabhairt ar conas fadhbanna beaga agus coinníollacha coitianta a bhainistiú. Cuimsíonn sé seo comhairle stíl mhaireachtála faoi nósanna itheacháin, aclaíocht agus stop a chur le caitheamh tobac, ach inseoidh siad duit freisin cá bhfaighidh tú tuilleadh comhairle.

Lia-Chleachtóirí Ginearálta nó Dochtúirí Teaghlaigh

Cuireann lia-chleachtóirí ginearálta seirbhís leathan ar fáil dá n-othair maidir le gach saincheist sláinte, agus féadfaidh siad othair a atreorú chuig speisialtóirí nó comhairleoirí ospidéal má theastaíonn tuilleadh cóireála nó diagnóise uathu. Bíonn amanna oscailte lialanna liachleachtóirí ginearálta éagsúil ach bíonn an chuid is mó díobh ar oscailt ag amanna socraithe i rith na seachtaine. Cuirfidh glaoch ag amanna eile tú i dteagmháil le córas lasmuigh d'uaireanta. B'fhearr cuairt a thabhairt ar do dhochtúir féin más féidir, mar sin mura bhfuil práinn le d'fhadhb agus mura féidir leat fanacht, ba cheart duit coinne a dhéanamh chun bualadh le do ghnáthdhochtúir. Má insíonn tú don chleachtas gur iascaire tú b'fhéidir go mbeadh siad níos sásta freastal ort le ceann dá sliotáin cheapacháin éigeandála.

Ag fáil an tseirbhís is fearr ó do dhochtúir

- Scríobh síos do chuid comharthaí sula mbuaileann tú le do dhochtúir. Tá sé thar a bheith éasca dearmad a dhéanamh ar na rudá is tábhachtaí le linn an scrúdaithe.
- Tabharfaidh dochtúirí leideanna tábhachtacha faoi fhadhb trí cheisteanna a chur, cosúil le: Cathain a thosaigh an fhadhb agus conas a mhothaigh sé? An bhfuil aon duine eile ag fulaingt chomh maith? Ar tharla sé seo riamh roimhe seo? Cad atá déanta agat go dtí seo mar gheall air? An bhfuil tú ag glacadh aon chógas dó?

- Cuir ceisteanna, agus ná bíodh eagla ort a iarraidh ar do dhochtúir tuilleadh eolais a thabhairt nó rud éigin nach dtuigeann tú a chur in iúl go soiléir. Is smaoineamh maith é iarraidh orthu é a scríobh síos duitse.
- Abair amach é – má tá meall nó cnapán agat, abair é sin. Tá an t-am teoranta agus mar sin tá an baol ann go dtiocfaidh tú amach le hoideas do shrón thinn nuair a d'fhéadfadh fadhb thromchúiseach a bheith ag teastáil uait.
- Míneigh d'oidéas, agus fiafraigh an féidir leat aon leigheasanna a cheannach ó do phoítigéir. Déan cinnte go bhfuil a fhios agat cad chuige a bhfuil gach cógas. Tá roinnt cógas a réitíonn go dona le halcól.

Seirbhís LG lasmuigh d'uaireanta oibre

Beidh a gcuid faisnéise lasmuigh d'uaireanta oibre ag do dhochtúir teaghlaigh ar an meaisín freagartha má chuireann tú glaach orthu lasmuigh de ghnáthuaireanta clinic. Ní chuireann an tseirbhís seo coinní gnáthchlinic ar fáil agus má tá fadhb mhíochaine neamhphráinneach agat, ba chóir duit coinne a dhéanamh le do dhochtúir teaghlaigh le linn gnáthuaireanta clinic.

Chun éigeandáil a aimsiú lasmuigh d'uaireanta oifige téigh chuig www.hse.ie áit a bhfuil áis chuardaigh éasca chun an uimhir is fearr a thabhairt duit.

Aonaid Ghortaithe FSS

Tá Aonaid Ghortaithe ann chun cóireáil a chur ar chnámha briste, ar easáitiú, ar leonta, ar thréithchineálacha, ar chréachtaí, ar scalltaí agus ar mhiondóna nach dócha go mbeidh cead isteach san ospidéal ag teastáil uathu. Déanann baill foirne in Aonaid Ghortaithe x-ghathanna, laghdaíonn siad easáitiú comhpháirteach, cuireann siad teilgin phlástair i bhfeidhm agus déanann siad créachtaí a chóireáil le greamanna nó ar bhealaí eile.

Ní dhéileálann Aonaid Ghortaithe le leanaí faoi bhun cúig bliana d'aois (nó deich mbliana d'aois i gcásanna áirithe), le gortuithe tromchúiseacha cloiginn, le pian bhoilg (goile), le tinnis mhíochaine nó le fadhbanna meabhairshláinte.

Is féidir leat sonraí na n-aonad go léir a fháil ó www.hse.ie

Fiaclóirí

Beidh ort íoc as seiceálacha agus cóireáil fiaclóireachta mura bhfaigheann tú sochair áirithe. Chun fiaclóir de chuid FSS a aimsiú i do cheantar, téigh chuig www.hse.ie

Timpiste agus éigeandáil

Déileálann ranna timpistí agus éigeandála le tionóiscí tromchúiseacha nó le tinnis atá bagrach don bheatha amhail taomanna croí nó riochtaí sláinte a éiríonn níos measa go tobann. Bíonn siad ar oscailt 24 uair sa lá i rith na bliana, agus is féidir le daoine iad a úsáid ar chóir dóibh a ndochtúir nó a gcógaiseoir féin a fheiceáil i ndáiríre.

Ba chóir duit a bheith réidh le fanacht má tá daoine níos tromchúisí ná tú féin tinn.

Cárta Eorpach um Árachas Sláinte

Leis an gCárta Eorpach um Árachas Sláinte nó an Cárta Eorpach um Árachas Sláinte (EI 11 roimhe seo) is féidir leis an sealbhóir rochtain a fháil ar sheirbhísí cúraim sláinte agus é nó í ag taisteal thar lear i dtír eile de chuid an Aontais nó an Limistéir Eorpaigh Eacnamaíoch. Níl aon **táille** don chárta seo agus ní mór duit ceann a **fháil sula** dtaistealaíonn tú. Ní mór duit d'iarratas a chur isteach go pearsanta nó tríd an bpost chuig d'Oifig Sláinte Áitiúil. Is féidir leat sonraí a fháil ar conas iarratas a dhéanamh ar hse.ie

An Scéim Íocaíochta Drugaí

Faoin Scéim Íocaíochta Drugaí, ní gá do dhuine aonair nó do theaghlach ach méid áirithe a íoc gach mí as drugaí agus cógais ar oideas. Tá an scéim seo dírithe orthu siúd nach bhfuil Cárta Leighis acu agus a mbíonn orthu costas iomlán a gcógas a íoc de ghnáth. Is féidir le duine ar bith a bhfuil gnáthchónaí orthu in Éirinn iarratas a dhéanamh ar pháirt a ghlacadh sa scéim, is cuma cén teaghlach, cúinsí airgeadais nó náisiúntacht atá acu.

Is féidir leat foirm a fháil ag d'Oifig um Shláinte Áitiúil, i do chógaslann nó ar hse.ie

Comhairle agus faisnéis shláinte 24 uair sa lá

Éire www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question

Suíomhanna gréasáin úsáideacha faoin tsláinte

Seirbhísí Sláinte na hÉireann – www.hse.ie

Sláinte na bhFear – www.menshealthforumireland.org

Bia Sláintiúil – www.safefood.eu

Éire Shláintiúil – www.gov.ie – [Healthy Ireland](http://HealthyIreland.org)

Línte Cabhracha (a bhaineann le sláinte)

Alcól

Líne chabhrach FSS um Dhrugaí agus Alcól 1800 459 459

(Luan go hAoine 10am go 5pm) Alcól – www.hse.ie

Líne chabhrach AA 01 842 0700 (Luan go hAoine 9.30am go 5pm)

www.alcoholicsanonymous.ie

Ailse

Cumann Ailse na hÉireann 1800 200 700 (Luan go hAoine 9am go 5pm)

www.cancer.ie

Diaibéiteas

Líne Chabhrach Diaibéiteas 01 842 8118 (Luan go hAoine 9am go 5pm)

www.diabetes.ie

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS)

www.hse.ie Foireann HSE Live (comhrá beo Luan go hAoine 8am go 8pm) agus Dé Sathairn 9am go 5pm)

Callsave 1800 700 700 (Luan go hAoine 8am go 8pm) agus Dé Sathairn 9am go 5pm)

Fón: 01 240 8787 (Luan go hAoine 8am go 8pm) agus Dé Sathairn 9am go 5pm)

Croí

Heart helpline 1800 25 25 50 (Luan go hAoine 9am go 5pm) agus Déardaoin go 7pm) www.irishheart.ie

Folláine Ghnéis

www.sexualwellbeing.ie

Caitheamh tobac

Líne chabhrach éirí as caitheamh Tobac 1800 201 203 www.quit.ie (comhrá beo Luan go hAoine 10am go 7pm) agus Dé Sathairn 10am go 1pm) saorthéacs QUIT go 50100

Strus agus Meabhairshláinte

www.yourmentalhealth.ie

Aware 1800 804 848 (Luan go Domhnach 10am go 10pm) www.aware.ie

Samaritans 116 123 (Líne chabhrach 24 uair an chloig) www.samaritans.org

Pieta House 1800 247 247 (Líne chabhrach 24 uair an chloig) www.pieta.ie

Úsáid Substaintí/Drugai

www.drugs.ie comhairle chairdiúil, rúnda faoi dhrugaí 1800 459 459 (Luan go hAoine 10am go 5pm) (comhrá beo Luan go hAoine 10am go 1pm agus 2.30pm go 5pm)

Seirbhísí do mharaithe

Is féidir gach teagmháil chonsalachta agus taidhleoireachta a fháil ag www.ireland.ie/en/dfa/embassies-in-ireland/



BROLLACH

RÉAMHRÁ

AR MUIR

SÚILE, CLUASA,
AGUS BÉAL

ALCÓL, DRUGAÍ
AGUS TOITÍNÍ

MEABHAIRSHLÁINTE

ITH GO MAITH
CHUN FANACHT
SLÁINTIÚIL

AILSE PRÓSTATAIGH
AGUS AILSÍ EILE

SLÁINTE GHNÉIS

CÁ HÁIT CHUN
CABHAIR A FHÁIL