

SVEIKI **mama** ir vaikas

2010 m. ruduo

Nemokamas leidinys

Mažylio priežiūra
ir ugdymas

Pirmieji
kūdikio
metai

Kūdikių ir
vaikų mityba

Sveika ir
graži mama

Šaltojo sezono ligos:
jų gydymas ir profilaktika



Gentle Day® higieniniai įklotai su anijonų juostele



Laidūs orui - nekaista, nešunta oda
Apsaugo nuo pratekėjimų
Antibakterinis poveikis
Nealergizuoja odos
Ypač ekonomiškai
Draugiški gamtai
Saugumo jausmas
Puikiai sugeriantys
Neutralizuoja blogą kvapą
Įklotai, turintys medvilnės paviršių

Testų rezultatai rodo, kad Gentle Day® įklotuose esanti anijonų juostelė geba 85% sumažinti amoniako kvapą ir 99,9% sunaikina *staphylococcus aureus* bakterijas. Gentle Day® gaminami tausojant gamtą: ISO 14001:2004, pagal kokybės standartus: ISO 9001.

Išradimo patentas Nr.: 200510076755.



Moterims, kurios rūpinasi savo sveikata

Įklotų ieškokite „Euro vaistinėje“, „Gintarinėje“, „Norfos“ ir kitose vaistinėse, taip pat „Kristianoje“, „Kosmadoje“, „Švaros prekėse“, „Maxima“, ekologiškų prekių parduotuvėse.

**www.gentleday.lt
Tel.: 8 657 58688**

Turinys

- 2** Ar vaikas valgys jogurtą vietoj ledų?
- 5** Noni sultys, kas tai?
- 6** Tyko rudeninis rotavirusas
- 8** Inhaliacija - profesionali pagalba namuose
- 10** Ruduo, imuninė sistema ir kosulys
- 12** Gydome slogą
- 13** Higiena ypatingomis dienomis
- 14** Mažų akičių liga
- 16** Pirmųjų gyvenimo metų problema – vystyklų dermatitas
- 18** Žindymas be skausmo
- 20** Psichologiniai nėštumo sunkumai
- 21** Delikati žarnyno problema
- 24** Ar žinote apie celiakiją?
- 26** Stuburas prašosi pagalbos
- 28** *Tik tarp mūsų.* Apie ką nesinori kalbėti
- 30** Puslapiai vaikams

SVEIKI **mama** ir vaikas

2010 m. ruduo.
Nemokamas leidinys.

Leidėja - leidybos grupė
„Sveikata visiems“.

Bendradarbiavimas, platinimas, reklama,
tel. 8 653 30 003

El. paštas info@mamairvaikas.lt

Tnklaapis: www.mamairvaikas.lt



*Dėl vaistų vartojimo geriausia
pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*

Už reklamos turinį ir kalbą neatsakome.



M. Dr. A. Valuckienės
DIAGNOSTIKOS IR GINEKOLOGIJOS
KLINIKA

Vilnius,
Sporto g. 3–75
(Šeimyniškės),
Tel. 8-5 210 86 87,
8-698 23 307
www.privatiklinika.lt

- ➔ Kompiuterinė susirgimų diagnostika ir modernūs klinikiniai tyrimai.
- ➔ Nėščiųjų priežiūra, ginekologinių ligų gydymas, mikroabortai.
- ➔ Konsultacijos kontraceptikos klausimais.
- ➔ Gydymas natūraliais preparatais.



Ar vaikas valgys jogurtą vietoj ledų?..

Ikimokyklinukai valgo tą patį, ką ir kiti šeimos nariai. Taigi, jeigu norime, kad vaikas įprastų valgyti sveikai, turime maitintis įvairiais sveikais produktais racionaliais kiekiais. Priklausomai nuo amžiaus, aktyvaus vaiko energijos poreikiai yra didesni negu kai kurių suaugusių moterų.

Nebūtina apriboti vaiko gaunamo kalorijų kiekio, bet svarbu kontroliuoti, ką jis valgo. Vaiko meniu turi sudaryti daugiausia sveiki maisto produktai: neriebi mėsa, vištiena, jūros produktai, kiaušiniai, pupelės, nesmulkinti grūdai, pavyzdžiui, nesijotų ir įvairių grūdų duona, įvairios košės, bent dvi porcijos pieno produktų per dieną, švieži arba truputį apdoroti vaisiai ir daržovės. Nelaikykite namuose nepageidaujamų produktų, pavyzdžiui, saldinių, nes jais lengva susigundyti. Tik nepersistenkite – uždrausti produktai vaikus itin traukia.

Nustatykite valgymo laiką

Valgymas drauge ugdo vaiko įpročius prie stalo. Išjunkite televizorių, nešnekėkite mobiliuoju telefonu, parodykite vaikui, kad valgymas – tai mėgavimosi skaniais ir sveikais patiekalais laikas, taip pat puiki proga pabūti kartu ir pabendrauti.

Šeimos pietų ar vakarienės ritualo metu stenkitės palaikyti draugišką atmosferą: nebarkite vaiko dėl išlieto pieno ar padažu sutepto drabužio.



Keletas sveiko maisto variantų:

- ▶ kuskusas vietoj baltųjų ryžių;
- ▶ neriebi jautiena vietoj įprastos šoninės;
- ▶ bulvių košė su neriebiu pienu, o ne gruzdintos bulvytės;
- ▶ džiovinti vaisiai vietoj saldainių;
- ▶ neriebus sūris vietoj riebaus;
- ▶ jogurtas vietoj ledų.

Maistingųjų medžiagų suteiks užkandžiai

Sveiki ir naudingi užkandžiai tarp valgymų papildys maistingųjų medžiagų vaiko meniu trūkumą.

- ▶ pusė sumuštinio,
- ▶ daržovės su neriebiu padažu,
- ▶ neskaldytų grūdų trapučiai ir sūris,
- ▶ jogurtas,
- ▶ vaisiai,
- ▶ pienas,
- ▶ kietai virtas kiaušinis arba omletas,
- ▶ grūdų mišiniai su pienu,
- ▶ neriebūs kukurūzų spragėsiai (vaikams nuo 4 metų).



Siūlykite vaikams naujus patiekalus

Ikimokyklinio amžiaus vaikai gali būti kaprizingi valgytojai: jie iš-tisomis savaitėmis gali rinktis tuos pačius maisto produktus, nepaisydami mūsų pastangų pajvairinti jų meniu.

Ekspertai rekomenduoja kuo rečiau gaminti mėgstamus vaiko patiekalus ir siūlyti jam įvairių kitų. Dauguma vaikų galiausiai bent pradės ragauti naujų produktų.

Kol pratinate vaikus prie įvair-esnių patiekalų, duokite jiems pa-gal amžių tinkamų maisto papildų, jie kompensuos maisto medžiagų stygių.



„Vici duona“, garsėjanti savo ekologiškais duonos gaminiiais, nepamiršta ir mažųjų pirkėjų. Specialiai mažiesiems meistrai sukūrė ekologiškus tra-pios tešlos „Vaikučių“ sausainius.

Sausainiai yra trijų skonių:

- trapūs sausainėliai klasikinio skonio be priedų,
- sausainėliai su cukrumi,
- sausainėliai su linų sėmenimis.

Skanėstai pagaminti iš aukščiausios rūšies eko-logiškų kvietinių miltų. Tirpstantys burnoje, kvap-nūs skanumynai patiks ne tik mažiesiems smali-žiams, bet ir jų tėveliams. **Būtinai paragaukite!**

SUŽINOKITE DAUGIAU:
www.viciduona.lt



NAUJIENA!

HEMAtoGENai

DAUGIAU JĖGŲ.
DAUGIAU...

+KLASIKINIS



Klasika

Hematogenas. Batonėlis 50g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga vanilinas. 25 g produkto yra geležies 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+ABRIKOSAS



Hematogenas su džiovintais abrikosais. Batonėlis 50g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovinti abrikosai (4.92 %), džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+ŽEMĖS RIEŠUTAI



Hematogenas su žemės riešutais. Batonėlis 50g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, smulkinti kepinti žemės riešutai (11%), džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga vanilinas. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

+SLYVA



Hematogenas su džiovintomis slyvomis. Batonėlis 50g. Maisto papildas. **Sudėtis.** Cukrus, sutirštintas pienas (pienas, cukrus), krakmolo sirupas, džiovintos slyvos (4,86 %), džiovintas maistinis kraujas, kvapioji medžiaga. 25 g produkto yra geležies – 1,25 mg (9% rekomenduojamos paros normos).

Neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Laikyti kambario temperatūroje, sausoje, tamsioje, vaikams nepasiekiamoje vietoje. Geriausias iki: žiūr. ant pakuotės šono. **Vartojimas.** Vaikams nuo 3 metų rekomenduojama vartoti 25 g per dieną, suaugusiems - 50 g per dieną. **Kilmės vieta.** BVĮ „EKZON“, Baltarusija. **Importuotojas:** UAB „STADA - Nizhpharm - Baltija“, A.Goštauto g.40A, LT-01112, Vilnius

Noni sultys, kas tai?

Noni (lot. *Morinda citrifolia*) - tai augalas, kuris dėl gydomųjų savybių garbinamas ir laikomas stebuklingu jau nuo senų laikų. Įvairiose vietose šis augalas vadinamas skirtingai, o būtent noni pavadinimas atkeliavo iš Havajų salų. Ten, kur auga noni, žmonės jį vartojo ir maistui, ir gydymui. Visos augalo dalys (vaisiai, lapai, stiebai, šaknys, žievė, žiedai) yra vertingos, nes jos- vitaminų ir mineralų šaltinis. Salos gyventojai iš noni augalo įvairių dalių darydavo nuovirus, užpilus, kompresus, spausdavo sultis, vartodavo trintus, džiovintus vaisius. Havajų gydytojai noni naudojo žarnyno, skrandžio veiklos sutrikimams gydyti, uždegimams, karščiavimui mažinti. Mokslininkai nustatė daug noni augalo savybių:

- antibakterinės,
- antivirusinės,
- antioksidacinės,
- priešuždegiminės,
- priešnavikinės,
- tonizuojančios,
- malšinančios skausmą,
- stiprinančios imuninę sistemą,
- gerinančios virškinimą,
- mažinančios kraujospūdį ir kt.

Pastaraisiais metais noni sultys labai išpopuliarėjo dėl savo gydomųjų savybių, tačiau įvairiose šalyse mokslininkai vis dar tiria šį augalą ir atranda vis naujų teigiamų savybių.

Dėmesio! Nėščios ar žindančios moterys, prieš pradėdamos vartoti noni sultis, turėtų pasitarti su gydytoju. Nerekomenduojama vartoti noni sulčių su kava, alkoholiu arba nikotinu.

Įsigyti noni sulčių galite specializuotoje sveikatos parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“

PC "Mandarinai", Ateities g. 91, Vilnius.

Tel. 8-5-2793963.

El. paštas: prekyba2@vitamin.lt

Daugiau informacijos: www.vitamin.lt



VITAMINŲ
PASAULIS

..... PAGAL TAVE



Tyko rudeninis rotavirusas

Vaikų rotavirusinės infekcijos suaktyvėja vėlyvą rudenį ir žiemą, mat, skirtingai nuo kitų ūmių žarnyno infekcijų, rotavirusas puikiai tarpsta esant žemai temperatūrai. Greičiausiai šis virusas puola 1–3 metų vaikus. Mažesni kaip metų kūdikiai nuo šios infekcijos saugomi motinos antikūnų, stabdančių viruso skverbimąsi į organizmą. Taigi, krūtimi maitinami vaikai apdrausti nuo rotaviruso infekcijos. Ūgtelėjus vaikui, rizika ja susirgti padidėja.

Kur galima pasigauti šią infekciją?

Virusas labai išplitęs, taigi, susirgti galima greitai. Tai nešvarių rankų liga, ji perduodama kitam per buities daiktus, paruoštą maistą. Dar vienas itin paplitęs užsikrėtimo būdas – per vandentiekio, šulinio, upės vandenį. Virusas ne tik gerai užsigrūdinęs – išgyvena ir esant nulinio temperatūrai, bet ir puikus plaukikas – gali ilgai išbūti vandenyje, o vėliau patekti į maistą.

Ligos pradžia

Iš pradžių atsiranda nedidelė sloga ir skauda gerkles. Todėl galima šią ligą supainioti su kvėpavimo takų susirgimais, o jei dar pakyla temperatūra – ji tampa panaši į gripą. Bet tai tik pradžia. Virusas plečiasi virškinamajame trakte, pažeidžia virškinimo fermentus ir suke-

lia viduriavimą. Inkubacinis periodas užsikrėtus virusu trunka 1–4 dienas. Liga prasideda ūmiai: pakyla temperatūra iki 39–40 laipsnių, ji laikosi 1–2 dienas. Pirmomis valandomis vaikas vemia (gali pykinti maždaug tris dienas). Skauda galvą, kankina mieguistumas, kartais krečia šaltis. Tą pačią arba kitą dieną prasideda viduriavimas – dažnas vandeningas tuštinimasis iki 20 kartų per dieną. Pilvo paprastai neskauda. Maži vaikai tuštintis gali įprastai, tik bespalvėmis išmatomis. Viduriavimas trunka 5–6 dienas.

Rotaviruso infekcija dažnai praeina sa-
vaimė, ligoninės prireikia tik sunkiais atvejais, kai netenkama daug vandens. Taigi, tėvai turi kontroliuoti, kad vaikas dažnai ir gausiai gertų. Ligos metu būtina laikytis dietos. Maitinti vaiką reikia dažnai nedideliais kiekiais daugiausia virtų maistų. Tinka košės, vegetarinės sriubos, trintos daržovės, kepti obuoliai su cukrumi, skrudinta duona. Atsisakoma pieno, mėsos produktų ir sultinių, sulčių.

Užsikrėtus rotavirusu padės SMECTA

SMECTA – daugiau nei 30 metų daugelyje pasaulio šalių gydytojų ir pacientų pripažintas saugus nereceptinis vaistas. Ši veikliosios gamtinės kilmės medžiagos diosmektitio miltelių suspensija gali būti vartojama neštumo ir maitinimo krūtimi laikotarpiu.

Vaistas tinka simptominiam skausmui, susijusiam su stemplės, skrandžio bei dvylikapirštės žarnos ir storosios žarnos ligomis, vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminiam ir lėtiniam viduriavimui gydyti.

SMECTA absorbuoja žarnų gleivinei kenksmingas medžiagas, įskaitant rotavirusus, žarnyne susikaupusias dujas, tulžies druskas ir nesuvirškintus angliavandenius. Vaistas apsaugo virškinamojo trakto gleivinę nuo pavojingų bakterijų, jungdamasis su gleivėmis padidina apsauginį barjerą. **SMECTA** stabdo viduriavimą ir neleidžia iš organizmo pasišalinti dideliu kiekiu skysčių, o kartu su jais ir svarbiems elektrolitams.

Tačiau užsitęsęs viduriavimas ar pilvo skausmams būtina kreiptis į gydytoją, jis nustatys negalavimo priežastis ir skirs reikiamą gydymą.

Kaip išvengti ligos?

Paprastai infekcijos šaltinis yra dažnai žarnyno infekcijomis sergantis vaikas. Labiausiai rizikuoja susirgti tie vaikai, kurie nuolat serga ūmiais rotavirusinėmis infekcijomis.

Rotavirusas greitai žūna virinant, taigi, pagrindinė profilaktikos taisyklė – virinti geriamąjį vandenį. Antras patarimas dar paprastesnis – reikia nuolat plauti rankas. Susirgus rotavirusu namiškiui, reikia jį izoliuoti, jis turi naudotis atskirais indais ir rankšluosčiu.



smecta®
diosmectite

– iš gamtos!



*nuo viduriavimo,
skrandžio
ir pilvo skausmų!*

smecta 3 g milteliai geriamajai suspensijai. Diosmektitas. Terapinės indikacijos.

Simptominis skausmo, susijusio su stemplės, skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos ligomis, gydymas. Vaikų (įskaitant kūdikius) ir suaugusiųjų ūminio ir lėtinio viduriavimo gydymas.

Dozavimas ir vartojimo būdas. Vartoti per burną. Ūminio viduriavimo gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 2 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 1 paketėlis per parą; vyresniems nei 1 metų – 4 paketėliai per parą 3 dienas, po to – 2 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: 6 paketėliai per parą. Kitų indikacijų gydymas: kūdikiams ir vaikams: iki 1 metų – 1 paketėlis per parą; 1–2 metų – 1–2 paketėliai per parą; vyresniems nei 2 metų – 2–3 paketėliai per parą. Suaugusiesiems: vidutiniškai 3 paketėliai per parą. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas diosmektitui arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Specialūs įspėjimai: vartojant diosmektitą, ypatingas dėmesys turi būti skiriamas pacientams, kuriems praeityje nustatyta sunkių lėtinių vidurių užkietėjimo atvejų. Gydant ūminį viduriavimą vaikams, siekiant išvengti dehidracijos, kartu būtina nedelsiant skirti oralines rehidruojančias druskas (ORD). Suaugusiųjų gydymas taip pat turi būti vykdomas kartu su rehidracija, jei paaiškėja, kad tai yra reikalinga. ORD arba intraveninės rehidracijos apimtis turi būti suderinta su viduriavimo intensyvumu, amžiumi ir klinicine paciento būkle. Atsargumo priemonės: šio vaistinio preparato negalima skirti pacientams, kuriems nustatytas retas paveldimas sutrikimas – fruktozės netoleravimas, gliukozės ir galaktozės malabsorbcija arba sacharazės ir izomaltazės stygius. **Rinkodaros teisės turėtojas ir jo atstovas Lietuvoje.** IPSEN PHARMA. *Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado nepageidaujamas poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.*



Inhaliacija — profesionali pagalba namuose

Tikriausiai yra tekę prarasti balsą parėkavus ar peršalus. Šis negalavimas medicinoje vadinamas laringitu. Vaikams jis pavojingas dėl rimtų komplikacijų. Viena iš jų — krupas.

Krupas — dažnai vaikams iki šešerių metų pasitaikanti liga, kuri pasireiškia „lojamu“ kosuliu, sunkesniu kvėpavimu ir užkimimu.

Tai — viena iš ligų, kuri gali greitai sukelti ūmų kvėpavimo nepakankamumą ir pareikalauti skubios pagalbos.

Laringitas – dažna vaikų liga

Vaiko organizmas ne visada pajėgia kovoti su jį supančiais virusais, todėl mažyliai dažnai serga. Laringitas – sudėtinga liga. Į mažylio nosiaryklę patekęs virusas leidžiasi žemyn į gerklą ir ten vystosi. Pirmasis laringito simptomas – sloga. Praėjus porai dienų pradeda kankinti sausas kosulys, lydimas užkimimo. Kvėpavimas tampa sunkesnis ir dažnesnis. Šie simptomai stipriausiai kankina vaiką naktį ir rytą. Dar po kelių dienų sausas kosulys tampa „lojamu“. Vaiko oda išblykšta, o nosies ir lūpų trikampis įgauna melsvą atspalvį. Paprastai kūno temperatūra labai nepakyla, tik kartais ji siekia 39–40 laipsnių.

Egzistuoja dvi laringito rūšys – ūmus ir lėtinis. Ūmaus laringito priežastis paprastai būna persišaldymas, nusilpus organizmui, ir bakterinė arba virusinė infekcija. Šiai ligai palankios sąlygos: dulkės kambariuose, sausas karštas oras, balso įtempimas, lėtiniai uždegimo židiniai nosiaryklėje, kvėpavimo nosimi sutrikimai.

Dažniausios lėtinio laringito priežastys – nuolat besikartojantys visiškai neišgydyti ūmūs susirgimai, kvėpavimo takų uždegimas, alerginiai susirgimai.

Ūmaus laringito gydymo pagrindas – gausus šarminių skysčių vartojimas, kojų mirkymas karštame vandenyje, taip pat uždegimo slopinamieji vaistiniai preparatai. Rekomenduojamos fizioterapijos procedūros. Šiltas pienas, medus ir mineralinis vanduo – efektyvus mišinys, padedantis įveikti šį susirgimą. Jis ruošiamas prieš

pat vartojimą. Pasitelkiamos į pagalbą vaistų inhaliacijos. Lėtinį laringitą įveikti sunkiau.

Efektyvus ir švelnus laringito gydymo būdas – inhaliacijos

Nuo seno žinomas greitos pagalbos, sergant laringitu, būdas, ypač užėjus krupui, – inhaliacijos, kai kvėpuojama garais virš puodo arba garų pripildytame vonios kambaryje. Šiuolaikinis greitesnis ir efektyvesnis būdas yra kvėpavimas inhaliatoriumi – prietaisu, skirtu inhaliacinei terapijai, kai vaistai naudojant specialų prietaisą patenka į plaučius aerozolio pavidalu.

Inhaliacijos metu gleivės ir sekretas daug greičiau pasišalina. Sušvelnėja varginamas kosulys ir palengvėja kvėpavimas, kosint pasišalina ligos sukėlėjams palanki terpė, ir ligoniukas pradeda sveikti.

Gydymas inhaliacija – tai optimalus būdas patekti vaistams į plaučius. Vartojami visi įprasti medikamentai nuo laringito. Inhaliatoriumi galima gydyti netgi lovoje gulintį vaiką ar ant rankų laikomą kūdikį. Atsipalaidavus ligoniukui daug geriau pasisavinami medikamentai.

Vienas iš inhaliacinės terapijos privalumų – vaistinės medžiagos beveik nesirezorbuoja į kraują. Inhaliacijos metu daugiau vaisto yra suskaidoma į mažesnes daleles, jos efektyviai pasiekia žemutinius kvėpavimo takus. Vaistas geriau pasisavinamas. Tai puiki priemonė suaugusiajam ir vaikui nuo bronchito, laringito, astmos ir kitų peršalimo ligų.

„Omron“ inhaliatorių privalumai

Elektrinį aerosolinį „Omron“ inhaliatorių lengva ir paprasta naudoti, nereikia dažinti kvėpavimo, didelis vaistų kiekis greitai įpurškiamas priepuolio metu. Tai vienintelė priemonė, padedanti vaistinei medžiagai pasiekti alveoles, vienintelis aerosolinės terapijos metodas, tinkantis vaikams iki 5 metų. Inhaliatoriai turi V.V.T. (virtualių vožtuvų technologija) inhaliacijos komplektą, kuris atsiveria ir užsidaro pagal kvėpavimo ritmą. Tai sumažina vaistų nuostolius iškvėpimo metu ir padidina jų pasisavinimą, kai įkvėpiate.

„Omron“ kompresorinių inhaliatorių grupė tinka visiems gyvenimo atvejams: patikimas ilgą laiką veikiantis „CompAIRTM“ skirtas naudoti namuose, „CompAIRTM Elite“ – kelionėje.



OMRON



Kvėpuok lengvai!

OMRON padės...

Dažnas rytinis kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma...
Omron padės žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą.

Nauji **Omron CompAir** kompresoriniai inhaliatoriai, turintys paprastą valdymą, padės Jums inhaliacinėje terapijoje. Dėka galingo kompresoriaus ir inhaliacijos rinkinio su nauja V.V.T. (Virtualių Vožtuvų Technologija) technologija, inhaliacijos metu daugiau vaisto yra suskaidoma į mažesnes daleles, kurios efektyviau pasiekia žemutinius kvėpavimo takus. Daugiau vaisto yra įsisavinama. Ypač tinka vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Rūpinkitės savo sveikata kartu su **Omron**



CompAIR Pro (NE-C-29)
Profesionalus Inhaliatorius



CompAIR (NE-C-28)
Elementarus Inhaliatorius



CompAIR Elio (NE-C-30)
Nešiojamas Inhaliatorius

Greitas palengvėjimas su Jūsų pagalba

www.ringitas.lt

Ruduo, imuninė sistema ir kosulys

Peršalimo ligos — rudenį įprastas dalykas. Skersvėjai, netikėtai užklupęs šaltukas, dažni lietūs, grandininė reakcija vaikų kolektyve neleidžia išvengti virusų. Dažnai ir mes neleidžiame vaikui pakankamai pasirgti. Tik baigėsi sloga, spėjo nukristi temperatūra, ir mažylis keliauja į vaikų darželį, nes mums reikia į darbą. Deja, liga dažnai sugrįžta ir viskas prasideda iš pradžių... Vaikams neretai išsivysto lėtinis susirgimas, mėnesiais nepraeina kosulys.

Kosulys — kvėpavimo organų susirgimų išraiška. Dauguma tėvų baiminasi, kad kosulys — būtinai rimtos ligos pradžia, ir tuoj pat ima kovoti su juo vaistais. Bet kosulys, kaip ir paklusi temperatūra, — dar ne liga, tai tik apsauginė organizmo reakcija. Paprastai kosulys nepablogina ligo- niuko būklės, bet jei trunka ilgai, veikia neigiamai: vaikas tampa irzlus, jį kankina nemiga, galvos skausmai, gali išsivystyti šlapimo nelaikymas.

Nuo ko prasideda kosulys

Kosulys prasideda vaikui peršalus. Susilpnėjusiu imunitetu pasinaudoja infekcija. Dažniausiai agresoriaus vaidmens imasi iki šiol organizme tyliai ir taikiai gyvavusios savos bakterijos ir virusai. Bronchų gleivinėje prasideda uždegimas, dėl kurio pagausėja sekrecija. Paprastai tik susirgus kosulys būna sausas. Uždegimas

suaktyvina refleksio zonas, susijusias su bronchų valymusi, ir kosulys sustiprėja. Tuomet, susidarius dideliame skreplių kiekiui, jie pradeda šalintis kosint. Šiuo momentu svarbiausia yra tam netrukdyti.

Duokite vaikui daug šiltų gėrimų: arbatos, pieno, vitaminų. Skrepliai taps vandeningesni ir juos bus lengviau iškosėti. Tuo metu reikėtų kvėpuoti šiltu drėgnu oru, kuris padeda išgarinti gleives.

Problemų kyla tuomet, kai vaiko kvėpavimo takuose susidaro didelis kiekis skreplių, kurie yra klampūs, sunkiai pašalinami. Susidaro ideali terpė mikrobams ir virusams veistis. Į kvėpavimo takus patekus pūlingą uždegimą sukeliančiai florai, skrepliai įgauna žalsvą pūlinių atspalvį. Šiuo atveju, jeigu uždegimas išplinta ir laikosi aukšta temperatūra, neapsieinama be antibiotikų.



Stiprinkime imuninę sistemą

Stipresnę imuninę sistemą įveikti sunkiau. Taigi, rudenį svarbu ją stiprinti, kad nereikėtų susirgusio vaiko girdyti vaistais, jam kankintis dėl stipraus kosulio ir aukštos temperatūros.

Vaiko imuninę sistemą gali padėti stiprinti maisto papildai.

Ypač vaikui patiks sirupai. Skanaus skysčio mažylis neatsisakys, kartu tai bus jam naudinga.

Čiobrelių sirupo su vitaminu C, 120 ml Emili, sudėtyje yra vitamino C, stiprinančio imuninę sistemą, ir skysto čiobrelių ekstrakto. Čiobrelių žolė pasižymi atsisakymą gerinančiomis savybėmis. Viename arbatiniame šaukštelyje sirupo yra 120 mg skysto čiobrelių ekstrakto ir 6 mg vitamino C.

Reikia gerti po 1 arbatinį šaukštelį (5 ml) tris kartus per dieną. Prieš vartojant suplakti.

Sudėtis: sacharozė, skystas čiobrelių žolės (herba Thymi) ekstraktas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrinos rūgštis, askorbo rūgštis (vit. C), konservantas kalio sorbatas, timolis, išgrynintas vanduo.

Preparato sudėtyje yra cukraus, taigi sirupas saldus ir skanus.

Įveikime kosulį

Svilarožės sirupas tinka vartoti esant sausam, dirginamam kosuliui.

Svilarožės sirupas su vitaminu C, 120 ml Emili. Viename arbatiniame šaukštelyje sirupo yra 150 mg vaistinės svilarožės šaknų ekstrakto ir 6 mg vitamino C. Vaistinė svilarožė pasižymi organizmo stiprinamuoju bei kosulio raminauoju poveikiu. Vitaminas C stiprina organizmo imuninę sistemą.

Reikia gerti po 1 arbatinį šaukštelį (5 ml) tris kartus per dieną. Prieš vartojant suplakti.

Sudėtis: sacharozė, skystas vaistinės svilarožės šaknų (*radix Althaea officinalis*) ekstraktas, reguliuojanti medžiaga citrinos rūgštis, askorbo rūgštis (vit. C), konservantas kalio sorbatas, išgrynintas vanduo.

*Prasidėjus kosuliui verta
išbandyti šiuos iš vaistažolių
pagamintus sirupus.
Šaltuoju sezonu gerai jų
turėti namų vaistinėlėje.*



leškokite vaistinėse



Rašytinis



bei www.herba.lt
interneto parduotuvėje.

Gydome slogą

Rudenį vaikas dažniau peršala ir suserga sloga. Nereikia manyti, kad sloga – tik paprastas nosies varvėjimas. Tai – nosies gleivinės uždegimas, ligoniuką kankina nosies paburkimas, varvančios išskyros, čiaudulys, nosytė užsikemša ir jam sunku kvėpuoti. Kūdikiui sloga yra rimta liga, nes jo siauri kvėpavimo takai greitai užsikemša, o jis nemoka kvėpuoti pro burną ir nebegali žįsti. Gydyti šį negalavimą reikia nuosekliai: pradėkite nuo lengvesnių priemonių, o jeigu jos nepadės, griebisitės rimtesnių vaistų.

Patarimai

Reikia kuo dažniau pūsti ir siurbti nosį, papurškus jūros vandens. Jame yra vertingų mineralų ir mikroelementų. Jis ne tik atkims nosį ir palengvins kvėpavimą, bet ir sudrėkins nosies gleivinę. Nosies sekretas galės lengviau nutekėti, palengvės kvėpavimas, o gleivinėje nesiakaus pavojingi mikroorganizmai.

Trejų – ketverių metų vaiką išmokykite tinkamai išsišnypšti. Negalima stipriai šnypšti, nes gleivių su virusais ir bakterijomis gali patekti į vidurinę ausį ir išsivystys jos uždegimas. Iš kiekvienos nosies pusės gleivės iššnypščiamos atskirai – užspaudžiama viena šnervė ir pučiama

pro kitą. Taip pat išvaloma ir kita nosies pusė. Kūdikio nosies išskyros reikia išsiurbti specialia kriaušele. Po to kriaušelę išplaukite šiltu virintu sodos vandeniu (1 arbatinis šaukštelis sodos stiklinei vandens) arba ramunėlių nuoviru.

Vaistinėse gausus pasirinkimas įvairių purškalių, lašų, tablečių nuo slogos. Tik, jei sloguoją kūdikis ar mažametis vaikas, geriausia pasikonsultuoti su savo gydytoju.

Dar keletas patarimų. Pakelkime lovos galvūgalį ir miegančiam vaikui bus lengviau kvėpuoti. Siūlykime vaikui daug šiltų skysčių: pieno su medumi, aviečių arbatos. Dažniau vėdinkime kambarius, nekvieskime svečių ir venkime uždarų patalpų, kuriose gausu žmonių.

Tonimer.



Tonimer hypertonic yra sterilus hipertoniškas jūros vandens tirpalas, mažinantis nosies gleivinės paburkimą bei skystinantis gleives. Produktas skirtas nosies takams išvalyti peršalus bei pašalinti nosies gleivinės paburkimą ūminėje alerginio rinito ar sinusito stadijoje. Tonimer hipertoniškas nosies tirpalas skirtas visoms amžiaus grupėms (nuo 2 savaičių amžiaus), idealiai tinka kūdikių nosies sekretui šalinti. Pakuotėje yra 12 vienkartinio ampulių po 5ml.

www.ganassini.lt

Tonimer. HYPERTONIC

jūros vandens vienadozis nosies tirpalas



Higiena ypatingomis dienomis

Higienos priemonių menstruacijų metu naudojimo istorija tęsiasi kelių tūkstančių metų. Dar senovės Egipto moterys naudojo iš audinio susuktas drobės lazdeles — šiuolaikinių tamponų analogus. Vėliau toks higienos būdas buvo pamirštas, ir moterys ilgą laiką tenkinosi paprasto audinio atraizomis, paskiau atsirado daug kartų naudojami bandažai ir tik dabartinių šimtmečių — vienkartiniai įklotai.

Tinkamos higienos priemonės mėnesinių metu ypač svarbios, nes padidėja infekcijos rizika. Būtent šiomis dienomis moters organizmas (ypač lytiniai organai) imlesnis įvairiems susirgimams. Kraujo išsiskyrimas mėnesinių metu susijęs su dalies gimdos gleivinės atsiskyrimu. Gimdos kaklelio kanalas kiek išsiplečia ir atveria jo barjerą sudarantį gleivių kamštį. Makštyje esantys patogeniniai mikrobai gali lengviau patekti į gimdą ir pilvo ertmę. Be to, mėnesinių kraujas yra gera maitinamoji terpė mikrobams. Dėl šių priežasčių

gali greičiau kilti lytinių organų uždegimas.

Lytinių ligų prevencijai svarbi higiena. Praustis reikia ne rečiau kaip du kartus per dieną šiltu vandeniu su muilu, po to lytiniai organai nusausinami minkštu rankšluosčiu ir keičiami apatiniai. Šiomis dienomis labiau tinka dušas, maudynes vonioje reikėtų atidėti.

Svarbu naudoti kokybiškus minkštus gerai skystį sugeriančius įklotus ir juos keisti priklausomai nuo išskyrų kiekio, bet ne rečiau kaip kas keturias valandas.

Moters sveikatai „Gentle Day®“ higieniniai įklotai

Šie naujos kartos higieniniai įklotai yra su tolimųjų infraraudonųjų spindulių ir anijonų juostele. Anijonų juostelė stabdo mikrobo plitimą įklotu viduje, naikina nemalonų kvapą, palaiko natūralią makšties pH.

Kas yra anijonai? Tai neigiamąjo krūvio oro dalelės atomai, dar vadinami oro vitaminais, susikuriantys gamtoje iš oro molekulių, atsiskyrusių nuo saulės šviesos, tolimųjų infraraudonųjų spindulių ir judančio oro ar vandens. Didelė anijonų koncentracija yra kalnų miškuose, prie krioklių, paplūdimiuose. Įkvėpę jų, jaučiamės atgavę jėgas, žvalūs, energingi. Anijonai gali neutralizuoti dulkes, sunaikinti virusus ir bakterijų ląsteles. Kuo daugiau ore anijonų, tuo mažiau jame mikrobo, o anijonų koncentracijai pasiekus tam tikrą lygį, mikrobai visiškai sunaikinami.

Tolimieji infraraudonieji spinduliai (IR) yra natūralios, saugios bangos, sklaidžiamos visų šiltų objektų, gyvų organizmų, tarp jų ir žmogaus, o didžiausias šių spindulių šaltinis yra saulė. Iš energijos spektro, kuris mus pasiekia iš saulės, tolimosios IR bangos yra pats saugiausias ir daugiausia naudos teikiantis elektromagnetinis energijos šaltinis. Šios bangos aktyvuoja vandens molekules ląstelėse, stimuliuoja fermentų sintezės procesą, todėl gali būti sėkmingai naudojamos medicinos tikslams — gydant skirtingų rūšių lėtinis skausmus, uždegimą, raumenų pertempimą, silpną imuninę sistemą.

„Gentle Day®“ įklotai turi antibakterinį poveikį: 99,9 proc. sunaikina staphylococcus aureus bakterijas ir 85 proc. sumažina amoniako kvapą. Aukščiausios kokybės „Gentle Day®“ paketai su anijonų juostele nealergizuoja odos, nes juos gaminant nenaudojama kenksmingų ir galinčių sukelti alergiją medžiagų. Viršutinis paketų sluoksnis — neautinis pluoštas su piltuvėlio formos skylutėmis, jis greitai praleidžia skystį ir išlieka sausas. Įklotai visiškai nedirgina odos ir suteikia ypatingą gaivumą ir komforto jausmą. Tai ypač svarbu juos kasdien nešiojančioms moterims.



Siek tiek apie akių anatomiją

Ašaros neleidžia akims išdžiūti ir saugo jas nuo įvairiausių mikrobu dauginimosi. Jos gaminasi ašarų liaukoje ir, nuskalavusios akies obuolį, nuteka į vidinį akies kampą (arčiau nosies).

Viršutiniame ir apatiniame vokuose atsiveria ašarų latakai: po vieną kiekviename voke. Per juos ašaros patenka į nosies ašarų kanalą, o juo – į nosies ertmę. Normalios būklės nosies ašarų kanalas turi būti pralaidus. Jeigu jis dėl kokių nors priežasčių užsikimšęs, ašaros kaupiasi ir išsilieja per apatinio voko kraštą, t. y. akys ašaroja. Sutrinka mikrobu šalinimas, vystosi uždegimas, akys parausta. Pirmųjų dviejų mėnesių kūdikių nosies ašarų kanalą dažniausiai užkemša želatinos plėvelė. 95 proc. vaikų šis kamštis susigeria iki gimimo. Jei pirmomis naujagimio gyvenimo dienomis plėvelė nesusigeria, ašaros susitelkia ašarų maišelyje, patekus į jį infekcijai, formuojasi naujagimio dakriocistitas.

Mažų akyčių liga

Vaikystėje dažnai sergama akių uždegimu. Jis gali kilti dėl daugybės priežasčių: akytės sunegaluoja patekus svetimkūniui, netyčia susižeidus arba paprasčiausiai jas patrynus nešvariomis rankomis. Rimtesnis mažų akyčių negalavimas yra naujagimio dakriocistitas.

Naujagimio dakriocistito simptomai

Akytės ašaroja, pūliuoja, paspaudus ašarų maišelio sritį, išsiskiria pūlingo sekreto. Dažniausiai negaluoja viena akytė. Tai būdingas šiai ligai požymis, bylojantis, kad sergama ne paprasčiausiu konjunktyvitu – akių junginės uždegimu (akių junginė yra jungiamojo audinio plėvelė, dengianti abiejų akių vokų užpakalinius paviršius ir jungianti vokus su akies obuoliu, vidiniame akies kampe), kuriam esant uždegimas apima abi akytes.

Daliai naujagimių maždaug 14 gyvenimo dieną želatinos kamštis rezorbuojasi ir uždegimas išnyksta savaime be pasekmių. Jeigu taip neatsitinka, prireikia vaikų oftalmologo pagalbos.

Gydymas

Atsiradus pirmiesiems simptomams, kol nėra ūmaus dakriocistito, masažuojama ašarų maišelio srityje, spaudžiant iš viršaus žemyn. Masažo tikslas – išstumti želatinos kamštį. Tuo pačiu metu lašinami antibiotikų tirpalai. Papildomai gerai akytes plauti specialiais tirpalais, paruoždžiu, „OCUflash“.

Jei ašarojimas nepraeina, plaunami ašarų takai: per viršutinį ašarų lataką švirkščiamas antiseptinis tirpalas, tuo pat metu laikant užspausť apatinę ašarų akutę. Jei dakriocistitas nepraeina, ašarų takai zondojujami Baumano zonu, po to plaunami antiseptiniais ir antibakteriniais tirpa-

lais. Kad ašarų takuose nesusidarytų randų, po zondavimo tinka juos plauti fermentų tirpalais. Po zondavimo dakriocistitas dažniausiai praeina. Jei minėtos priemonės nepadeda, tenka operuoti.

Optimalus kūdikių dakriocistito gydymo laikas – iki šešių mėnesių. Vėliau želatinos plėvė tampa jungiamuoju audiniu, joje atsiranda kremzlinių elementų, darosi sunku gydyti.

Pagalba susirgusioms akytėms – „OCUflash“

„OCUflash“ puikiai tinka akytėms plauti sergant naujagimio dakriocistitu, taip pat esant visoms nekomplikuotoms akių būklėms (užsikrėtus, patekus šiukšlėms ir t. t.). Šių lašų sudėtyje yra Euphrasia rostkoviana ištraukos, kuri slopina akies uždegimą ir veikia sutraukiamai (sutraukiamasis preparatas, adstringentas). Euphrasia rostkoviana nuo seno vartojama akių sutrikimams gydyti bei kaip palaikomoji neužkrečiamo akių vokų ir junginės uždegimo gydymo priemonė.

„OCUflash“ įsigysite vaistinėje be recepto. Tai idealus plaunamasis tirpalas, šalinant iš akies svetimkūnį. Juo galima trumpą laiką plauti akis, lašinti į jas ar vartoti kaip vokų kompresą. Šį preparatą galima vartoti esant akių negalavimams (degimuiui, dilgsėjimui, niežuliui, svetimkūnio pojūčiui).

„OCUflash“ saugus vartoti neščioms ir žindytėms, naujagimiams ir kūdikiams.

Nelaukime, kol liga praeis...

Sunkūs dakriocistito atvejai yra pakankamai reti, dažniausiai pakanka palašinti į akis vaistų ir visi nemalonumai pamirštami. Žinoma, nedera pasikliauti savigyda. Svarbiausia kreiptis į gydytoją, kai liga tik prasideda. Tik jis skirs efektyviausią gydymą.

Akių lašai

OCUflash®

**Saugi pagalbos priemonė
mažom akytėm**

OCUflash – sterilus irigacinis tirpalas
su akišveičių ekstraktu:

- slopina uždegimą,
- šalina sekretą ir nešvarumus,
- drėkina,
- mažina alergijos simptomus, išplauna alergenų.

OCUflash tinka:

- užkrėtus akytes, patekus svetimkūniui,
- esant konjunktyvitui, alergijai,
- prie naujagimių dakriocistito.

Galima įsigyti vaistinėje be recepto.



**UNIMED
PHARMA**

UNIMED PHARMA atstovybė
Vileišio 18, Vilnius

Pirmųjų gyvenimo metų problema — vystyklų dermatitas

Su vystyklų dermatito problema susiduria dauguma tėvų. Dažniausiai ši problema iškyla pirmaisiais mažylio gyvenimo metais. Ką tik gimęs kūdikis neturi imuniteto, jo odėlė tokia jautri, kad ir menkiausias sudirginimas gali ją traumuoti ir suerzinti.

Vystyklų dermatitas atsiranda labiausiai trinamose kūno vietose, veikiamose šlapimo ir išmatų. Tai su sauskelėmis ir vystyklais besiliečiantys odos plotai. Mergaitės šis negalavimas kankina dažniau negu berniukus. Dirbtiniu maistu maitinamiems kūdikiams didesnė tikimybė patirti šį nemalonumą negu maitinamiems tik motinos pienu. Taip yra todėl, kad pieno mišiniais maitinamų kūdikių išmatose yra erzinančių komponentų.

Pagrindinė vystyklų dermatito priežastis – pernelyg ilgai trunkantis odos kontaktas su išmatomis ir šlapimu. Priežastis gali būti ir netin-

kamai užmautos arba retai keičiamos sauskelnės. Kiti vystyklų dermatitą sukeliantys faktoriai: vaikiškas muilas, skalbimo milteliai, kremai. Dėl netinkamos higienos ir nepakankamų vandens procedūrų išsusti gali ir pažastų, pakinklių oda, duobelės po ausų kriauklėmis.

Ligos požymiai: oda parausta, ją niežti, degina, ji pasidaro skausminga. Vaikas tampa neramus, blogai miega, jam nepatogu gulėti ir sėdėti, nes visomis kūno padėtimis dirginama oda. Jeigu ant pažeistos odos patenka infekcija, sustiprėja uždegimas ir atsiranda pūlinių bei žaizdų.

Išskiriama keletas dermatito rūšių:

- 1 Lengvo dermatito atveju nebūna ypatingų komplikacijų, odos pažeidimų, ji tik kiek parausta. Kūdikis jaučiasi neblogai. Pradėjus skubiai ir tinkamai gydyti su problema susidorojama per keletą dienų.
- 2 Vidutinio sunkumo dermatito atveju oda patinsta ir vystosi uždegimas. Matomi įtrūkiai ir pūlinėliai.
- 3 Sunkaus dermatito požymis – stiprus odos paraudimas ir patinimas. Įtrūkiai tampa vandeningi ir pūliuoja, gali susidaryti opos.

 Mergaitės šis negalavimas kankina dažniau negu berniukus.

Kad vaiko odėlė būtų sveika, turėtume laikytis šių taisyklių:

- Kaip įmanoma dažniau keiskime sauskelnes, patartina ne rečiau kaip kas 3–4 valandas. Visada pakeiskite sauskelnes vaikui pasitūstinus. Jeigu praėjus 4 valandoms, sauskelnės išliks sausos, vis tiek būtina jas pakeisti, nes retas jų keitimas paprastai sukelia vystyklų dermatitą.

Rinkdamiesi sauskelnes, atkreipkite dėmesį į gamintoją, dažniausiai tėvams tenka išbandyti keleto firmų sauskelnes, kol atranda tinkamas. Atminkite, kad tik nepigios sauskelnės iš tikrųjų gerai sugeria ir yra pralaidžios orui. Esant vystyklų dermatitui, sauskelnės reikia keisti dažniau kaip kas 3 valandas. Geriausia tai daryti po kiekvieno šlapinimosi. Prieš užmaunant švarias sauskelnes ma-

žylio užpakaliuką reikia nuprausti tekančiu vandeniu be muilo ir atsargiai nusausinti vystyklu. Jokiu būdu netrinkite! Nepamirškite, kad odelė turi būti visiškai sausa – leiskite jai nudžiūti prieš apdengdami vaiką.

- Kaskart prieš keisdami sauskelnes leiskite kūdikiui 15–20 minučių pasimėgauti oro voniomis. Tik stebėkite, kad oras kambaryje nebūtų vėsesnis kaip 20 laipsnių šilumos. Būtent oro vonios laikomos geriausia vystyklų dermatito profilaktikos priemone. Kūdikių odelė „kvėpuoja“, pailsi nuo sauskelnių. Dermatitu sergančio vaiko užpakaliukas turi būti kuo ilgiau plikas.

Netingėkite, prisiminkite mamų ir močiucių laikus ir renkite negaluojančią vaiką vien kelnaitėmis ar šliaužtinukais. Laikini kasdienio skalbimo vargai tikrai verti jūsų kūdikio sveikatos.

- Vystyklų dermatito gydymui ir profilaktikai būtina kūdikį kasdien maudyti. Vandens procedūroms naudoti muilą pageidaujama tik 1–2 kartus per savaitę. Kas antrą dieną vonelėms galite naudoti ramunėlių nuovirą. Jį paruošti paprasta: į stiklinę verdančio vandens reikia įberti du valgomuosius šaukštus žolės ir palikti 30 minučių. Nuovirą supilkite į vonelę ir išmaišykite. Ramunėlės slopina odos uždegimus, ramina ją.

- Gerai išskalaukite išskalbtus vaiko drabužius, nes net tinkami skalbimo milteliai gali suerzinti mažylio odelę ir sukelti alergiją. Jeigu aprėngus kūdikį išskalbtais drabužiais, jį išberia, pakeiskite skalbimo miltelius. Esant odos susirgimams, vaiko drabužėlius rekomenduojama lyginti iš abiejų pusių.

- Namų vaistinėje turėkite tepalo arba kremo nuo vystyklų dermatito, pavyzdžiui, „Zinco spray“.

„Zinco spray®“ — pirmasis purškiamasis kremas nuo vystyklų dermatito

Šį purškalą lengva ir patogiu naudoti, jis greitai ir efektyviai sumažina skausmą, paraudimą ir uždegimą.

Cinko oksidas, esantis kremo sudėtyje, veikia kaip barjeras: sudaro apsauginį sluoksnį, padeda apsaugoti odą nuo šlapimo ir ekskrementų dirginamojo poveikio.

Medetkos padeda mažinti uždegimą ir gydyti nedidelius odos pažeidimus. Ramunėlės mažina skausmą, paraudimą ir uždegimą.

Norint efektyviai apsaugoti kūdikį nuo vystyklų dermatito, kremu reikia purkšti švarią, ką tik nuplautą ir nusausintą odą, kaskart keičiant vystyklą ar bent 2 kartus per dieną.

zinco spray®

Apsauga nuo vystyklų dermatito!

Cinko oksido purškiamasis kremas turi 3 pagrindines sudėties dalis:

Cinko oksidas – veikia kaip barjeras

Padeda apsaugoti odą nuo šlapimo ir ekskrementų dirginančio poveikio, sukurdamas ploną apsauginį sluoksnį.

Medetkos – antiseptinis, priešuždegiminis ir gydomas poveikis

Padeda sumažinti uždegimą, turi gydomąjį poveikį, nedideliams odos sužeidimams.

Ramunėlės – antibakterinis, sudirginimą mažinantis poveikis

Greitai sumažina skausmą, paraudimą ir uždegimą.

Zinco spray® pranašumai:

– Pirmasis purškiamasis kremas, padedantis įveikti vystyklų dermatitą

– Greitai ir efektyviai sumažina skausmą, paraudimą ir uždegimą

– Lengva ir patogiu naudoti



MEDA

www.zincospray.net/lt

Zinco spray® padeda apsaugoti odą ir įveikti vystyklų dermatitą!

Atstovas Lietuvoje:
Meda Pharma
Tel. +370 37 330509



Žindymas be skausmo

Bemaž visos mamos maitindamos kūdikį pirmosiomis dienomis po gimdymo patiria diskomfortą arba net skausmą. Tai natūralu, juk krūtinės oda anksčiau nepatyrė tokio intensyvaus poveikio, skausmo receptoriai reaguoja į didelę apkrovą. Ilgainiui nemalonūs pojūčiai susilpnėja. Maždaug per 3–7 dienas spenelių oda prisitaiko prie naujo režimo ir užsigrūdina. Maitinimas pasidaro nebeskausmingas.

Kūdikio žindymas – svarbus mamos darbas. Deja, jį atliekant dažniausiai neapsieinama be nepatogumų. Viena iš dažniausiai pasitaikančių problemų – spenelių jautrumas bei įtrūkimai.

Ką daryti, kad speneliai neįtrūktų

Spenelių skausmingumas žindymo metu ir įtrūkimas nesusiję. Dažniausiai speneliai įtrūksta dėl odos vandens ir riebalų pusiausvyros sutrikimo. Taip nutinka dažnai plaunant krūtis muilu (dar neseniai buvo rekomenduojama tai daryti prieš kiekvieną maitinimą), spenelius valant spiritiniais tirpalais.

Taigi, labai svarbu tinkama higiena. Pakanka kasdien prausti po dušu, keisti liemenėlę bei naudoti sugeriamuosius įdėklus (jeigu reikia).

Praustis geriausia švelnesniu už įprastinį neutralaus pH skystuoju muilu. Galima naudoti specialų tepalą, pavyzdžiui, „Bepanthen“.

Natūrali profilaktika — motinos pienas

Geriausiai įtrūkusius spenelius gydo motinos pienas. Jis lengvai įsigeria į odą, palaiko reikiamą drėgmės ir maisto elementų kiekį, sudaro apsauginę plėvelę. Motinos piene yra gydomąjį poveikį turinčių vitaminų (A, D, E), imunoglobulinų, slopi-

nančių infekciją. Tai gydomųjų komponentų derinys. Pamaitinusi vaiką išspauskite keletą pieno lašų, įtrinkite į odą ir palaukite, kol išdžius.

Panašią procedūrą galima kartoti ir tarp maitinimų.

Sutrūkusių spenelių gydymas

Pažeistus spenelius reikia kuo greičiau gydyti. Sutrūkinėjus speneliams kūdikio maitinimas tampa kančia, gali lengviau patekti infekcija. Tai pavojinga ir mamai (kyla mastito grėsmė), ir vaikui (su motinos pienu gali patekti infekcija).

Skausmui maitinimo metu sumažinti galima naudoti specialias plono silikono pagalvėles, kurias saugo spenelį.

Padeda ir specialūs liemenėlės įdėklai – juos naudojant audinys nepriglunda prie spenelių ir papildomai jų netraumuoja. Viršutinėje tokių įdėklų dalyje yra angos, per kurias laisvai cirkuliuoja oras, tad greičiau gyja įtrūkimai.

Įtrūkusiems speneliams gydyti naudokite „Bepanthen“ tepalą

Vienas iš „Bepanthen“ tepalo privalumų – greita ir efektyvi pagalba sutrūkusiems speneliams. Šis tepalas ne tik gydo, bet ir profilaktiškai saugo nuo įtrūkimo laktacijos periodu. Patepkite juo spenelius po kiekvieno maitinimo.

„Bepanthen“ sudėtyje esantis natūralus komponentas provitaminas B5 maitina odą, skatina jos gijimą ir regeneraciją. Aktyvioji medžiaga dekspantenolis, priklausantis B grupės vitaminams, skatina epitelio gamybą.

Šis tepalas – efektyvi ir saugi maitinančių mamų ir vaiko odos kasdienės priežiūros bei gydymo priemonė. „Bepanthen“ nesukelia alergijos, nes jo sudėtyje nėra aromatinių medžiagų, dažiklių ir konservantų.

Kad speneliai neištrūktų, kartais patariama maitinti vaiką tik tam tikru laiku ir apriboti žindymo laiką iki 10–20 minučių. Mat išalkęs vaikas ima godžiai žįsti ir stipriai traumuoja mamos spenelius.

Nepamirškite, kad visus sunkumus atperka maitinimo krūtimi teikiamas džiaugsmas ir mama, ir vaikui.

Nesikandziok, išdykel!



„Bepanthen“ apsaugos nuo mažųjų dantukų Nereceptinis vaistinis preparatas

Viename tepalo gramų yra 50 mg dekspantenolio.

Kai jūsų mažylių kasi dantukai, jo mela maža burnytė gali pasirodyti tarsi ryklis nasrai, jei žindote jį krūtimi. Laimai, „Bepanthen“ padeda sudirgintiems krūtų speneliams. Jis atstato odos audinius ir švelniai gydo mažas žaizdeles. Jo aktyvioji medžiaga – odos vitaminas dekspantenolis – odos ir gleivinės audiniuose pavirsta vitaminu B5, kuris gydo ir atnašina pažeistą odą. „Bepanthen“ puikiai tinka kasdieniam vartojimui, jei norite užkirsti kelią ar išgydyti vystyklų bėrimą – jautrią odą jis apsaugos net visą naktį.

Ant pažeistos odos tepalas tepamas vieng ar (jei reikia) keletą kartų per dieną. Žindančioms moterims rekomenduojama tepti krūtų spenelius po kiekvieno maitinimo. Kūdikių odą rekomenduojama patepti kiekvieną kartą keičiant vystyklius, prieš tai ją švariai nuplovus.

„Bepanthen“ tinka visais atvejais, kai odą reikia apsaugoti nuo dirginamo drėgmės poveikio. Nėščioms ir krūtimi maitinančioms moterims šį tepalą vartoti galima.

„Bepanthen“ gydo neįvairius odos bei gleivinės pažeidimus ir padeda odai atstatyti epitelio sluoksnį. Jis tinkamas bet kurio amžiaus žmonėms ir bet kuriems odos tipams, o jo sudėtyje nėra kvapiųjų ar dažančių medžiagų bei konservantų. „Bepanthen“ tepalas nepageidaujamą poveikį sukelia labai retai. Patebėjus neįprastą odos reakciją, reikia kreiptis į gydytoją. „Bepanthen“ preparatų galite įsigyti artimiausioje vaistinėje be recepto. Prašome dėmesį perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepašalinami ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

PASIRINKITE JUMS GERIAUSIAI TINKANČIA „BEPANTHEN“ FORMĄ			
	TEPLAS	KREMAS	KREMAS PLUS®
Vystyklų bėrimas, paraudimai, išsivymai ir jų profilaktika	•••	•	•
Jautrios krūtų speneliai, jų įtrūkimai, pažeidimai	•••	•	•
Paviršinių žaizdėlių įdėjimai, įbrėžimai, nubrėžimai, įpjovimai	•••	•	•
Odos nutrykimai	•••	•	•
Sausos, suskeldėjusios lūpos	•••	•	•
Žaizdėlių lūpų kampučiuose	•••	•	•
Sudirginta, paraudusi rankų ir veido oda	•••	•	•
Sausa oda prie nagų	•••	•	•
Sausa, sudirginta, jautri, sutrūkinėjusi oda	•••	•	•
Sausa nosies gleivinė	•••	•	•
Nudegimai, nudegimai nuo saulės	•••	•	•
Dermatitas	•••	•	•
Nedidelės opos, pooperacinės žaizdos, randai, pragulos	•••	•	•
Sutrūkinėję kūnai, alkūnės, pirštų galukai, nuopaudos	•••	•	•
• geriausias pasirinkimas	• tinkamas naudoti	• esant infekcijai reikia	

Psichologiniai nėštumo sunkumai

Kodėl neramu būsimajai mamutei?

Nėščia moteris nenuspėjama. Nežinai, ko iš jos tikėtis, mat nėštumas sąlygoja įvairiausių kaprizus. Būsimosios mamytės nuotaika nuolat keičiasi, ji gali greitai įsižeisti, ją dažnai kankina alkio jausmas, neretai pati nežino, ko nori... Kodėl būdama nėščia moteris pasikeičia? Nėštumo metu vyksta hormoniniai organizmo pokyčiai, darantys įtaką moters fizinei ir psichologinei būklei. Mažas žmogutis jos viduje diktuoja, ką ir kada valgyti, kokios muzikos klausytis, kaip elgtis... Keičiasi nėščiosios įpročiai, skonis, emocijos ir figūra. Neretai moteris jaučiasi nemaloniai, net patiria gėdos jausmą. Nėščioji sielojasi beveik dėl visko, greitai įsižeidžia, ją lengva praverdyti, dažnai kankina nemiga, keičiasi jos valgymo įpročiai ir suvalgomo maisto kiekis.

Kodėl keičiasi nėščios moters psichologija?

Psichologinius sutrikimus sukelia įvairios baimės ir nerimas. Būsimoji mama jaudinasi, ar mažylis bus sveikas, ar jis gerai vystosi, gimis laiku be komplikacijų. Kaip tyčia nėštumo metu jos akiratin patenka vaikai su negalia...

Nerimą ir nepasitenkinimą savimi kelia nuolat pilnėjantis kūnas. Moteris baiminasi tapti nepatraukli vyru, nerimauja, kad gimus vaikui nebesusigrąžins ankstesnės figūros. Dažnas noras ko nors pakramtyti tampa didele grėsme, ypač toms moterims, kurios kruopščiai puoselėja savo kūno linijas. Moteris jaučiasi kaip besaikė rijikė, negali savęs pakešti, nervinasi.

Neduođa ramybės mintys, kad teks tapti namų šeimininke ir atsiriboti nuo visuomenės. Darbo ir bendravimo ilgesys gali sukelti depresiją. Net menkniekis nėštumo metu sukelia isterijos bangą. Viena vertus, tai yra suprantama, kita vertus, pavojinga, nes negatyvios emocijos perduodamos būsimajam kūdikiui.

Taigi, kaip jas slopinti?

Kaip įveikti psichologinius sunkumus?

Nėščioji jaučiasi atsakinga už būsimąjį kūdikį, todėl stengiasi nepasiduoti blogoms emocijoms. Tai yra geriausia priemonė nuo streso. Vienas iš būdų atitrūkti nuo negatyvių minčių ir susikonscentruoti į pozityvias – atsipalaidavimas. Nusiraminti padeda muzika, poilsis, gardus desertas, pokalbis su mažyliu arba artimu žmogumi.

Būsimajai mamai reikėtų stengtis tikėti gerais dalykais, nemąstyti apie blogus. Taigi, garsiai ištark sau, kad tavo mažylis sveikas, puikiai vystosi, kad gimdymas nebus sunkus...

Apie visus nerimą keliančius dalykus vertėtų pasikalbėti su vyru. Mylintis partneris būtinai nuramins ir paguos. Drauge su vyru pasivaikščiokite, abu dalyvaukite echoskopijos procedūrose, pirkite daiktus naujagimiui, surenkite sau šventę. Pasimėgauk SPA procedūromis, palepink veido odą, valgyk viską, ko geidi, ir jokių būdų nekaltink savęs ir nekritikuok. Tai tik laikinas tavo gyvenimo periodas. Jauskis miela, patraukli, vyro mylima būsimoji mamytė.



Delikati žarnyno problema

Vienas iš dažnų nėščiasias varginančių negalavimų — vidurių užkietėjimas. Juo skundžiasi du trečdaliai nėščiųjų ir kas trečia pagimdžiusi moteris. Tai delikati problema, todėl dažnai moterys delsia kreiptis į gydytoją ir su šiuo nemalonumu bando susidoroti pačios. Neretai griebiamasi vidurius laisvinančių priemonių.

Pastojusiai moteriai šis negalavimas yra įprastas, todėl ji nesikreipia pagalbos į gydytoją. Bet nesvarbu, esate nėščia ar ne, tuštinimosi sutrikimais reikia susirūpinti. Sulėtėjęs tuštinimasis sudaro palankias sąlygas įvairiems žarnyno ir viso organizmo sutrikimams atsirasti. Nepamirškime, kad visi nepalankūs faktoriai, turintys įtakos motinos organizmui nėštumo metu, daro įtaką ir vaisiaus būklei. Be to, daugelis preparatų, vartojamų vidurių užkietėjimui gydyti, nėštumo metu nerekomenduojami. Jie gali būti žalingi būsimam kūdikiui.

Apie problemą

Vidurių užkietėjimas — žarnyno funkcijos sutrikimas, kai nepasituštinama maždaug 48 valandas. Bet kiekvieno žmogaus tuštinimosi dažnumas skiriasi. Vidurių užkietėjimo požymis gali būti ir išmatų kiekio sumažėjimas, sausa konsistencija ir pilnumo jausmas išsytuštinus. Jeigu tuštinatės ne kasdien, bet dėl to nejaučiate diskomforto, vadinausi, jūsų žarnyno darbas normalus.

Į organizmą patekęs maistas paprastai pašalinamas per 24 valandas. Esant nuolatiniam vidurių užkietėjimui, tai vyksta 60–120 valandų. Kai žarnų turinys slenka ilgai, iš jo į žarnyną rezorbuojasi didelis vandens kiekis ir išsausėja išmatos. Žarnyne sustiprėja puvimo bei rūgimo reakcijos, ima daugintis bakterijos, susidariusios toksinės medžiagos patenka į kraują. Intensyvėja kepenų darbas, nes reikia neutralizuoti toksinus, o į organus patekusios toksinės medžiagos sutrikdo jų darbą ir sukelia blogą savijautą.

Esant vidurių užkietėjimui, dėl įtampos tuštinantis gali atsirasti išangės plyšimų, hemorojus, nėštumo metu gali padidėti gimdos tonusas, kilti persileidimo grėsmė.

Priežastys

Mažai judame, valgome skaidulų neturinčius rafinuotus produktus, kuriuose gausu riebalų ir cukraus. Valgome tik 1–2 kartus per dieną, o išalkę užkandžiaujame sausu maistu arba atskiedžiame jį dideliu kiekiu kavos. Drauge su nuolatinio streso, automobilių, liftų bei distancinių pultų teikiamu komfortu — tai idealios sąlygos vidurių užkietėjimui vystytis. Daugeliui paprasčiausiai trūksta laiko nueiti į tualetą, todėl ilgainiui pasikeičia storosios žarnos nervų galūnių jautrumas ir nebejauciamas poreikis tuštintis. Nėštumo metu žarnyno darbas sutrinka ir dėl moters organizmo pokyčių.

Kaip gelbėti

Pirmiausia reikia pakeisti valgymo įpročius. Valgykite 4–5 kartus per dieną nedideliais kiekiais. Tai naudinga visai virškinimo sistemai. Nedarykite didelių pertraukų tarp valgymų ir nepersivalgykite. Į kasdienį meniu įtraukite skaidulų turinčių

produktų: vaisių, daržovių, sulčių su minkštimu. Jei negalite valgyti žalių vaisių ir daržovių, apdorokite juos termiškai. Venkite produktų, sukeliančių dujų kaupimąsi žarnyne: kopūstų, ankštinių daržovių, svogūnų, česnakų, ridikėlių, obuolių ir vynuogių sulčių. Rekomenduojamos juodosios slyvos, kuriose yra daug organinių rūgščių, skatinančių žarnyno tuštinimąsi. 3–5 džiovintus vaisius vakare užpilkite verdančiu vandeniu ir suvalgykite iš pat ryto.

- **Venkite baltos duonos, geriausia – rupi.** Naujingi augaliniai aliejai, skatinantys žarnyno peristaltiką. Jais galima užpilti salotas, naudoti karštiesiems patiekalams ruošti.

- **Nakčiai galima išgerti bet kokio rauginto pieno produkto, geriausia su bifido bakterijomis.** Nevalgykite rafinuoto maisto, riebių ir saldžių produktų. Vidurių užkietėjimą gali sukelti kavoje ir arbatoje esantis kofeinas, mėlynės ir bruknės.

- **Būtina gerti daug skysčių.** Virškinamajam traktui suaktyvinti rekomenduojama rytą, tik pabudus, išgerti stiklinę šilto vandens. Jeigu pučia pilvą, galima gerti ramunėlių arba mėtų lapų nuovirą.

- **Nepamirškite ir pagal sveikatos būklę parinktų fizinių pratimų.** Naudingas plaukiojimas, pasivaikščiojimai. Judėjimas padidina bendrą organizmo tonusą, gerina deguonies patekimą į audinius, stiprina raumenis, teigiamai veikia žarnyno darbą. Be to, fizinis aktyvumas skatina džiaugsmo hormono endorfinų, padedančio kovoti su stresais, susidarymą organizme.

Gydymas „Mucofalk“, kurį gali rinktis ir nėščiosios

„Mucofalk“ apelsinų skonio geriamąjį tirpalą gali vartoti ir nėščios, ir žindančios moterys. Vaisto sudėtyje yra brinkstančiosios medžiagos – susmulkintų gysločių sėklų luobelėlių, absorbuojančių 40 kartų didesnį nei jų pačių svoris vandens kiekį. Taigi, padidėja išmatų tūris, jos išlieka minkštos, žarnų turinys skatinamas slinkti.

„Mucofalk“ paketėlį suberiame į skystį (ne mažiau kaip 150 ml) ir sumaišę išgeriame. Esant vidurių užkietėjimui, suaugusiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams pakanka 1 paketėlio „Mucofalk“ granulių 2–3 kartus per dieną. Vartodami šį vaistą, nepamirškite gerti daug skysčių.

Galbūt reikia gydytojo

Jeigu, nepaisant pastangų, su problema susidoroti nepavyks, būtina kreiptis į gydytoją. Vidurių užkietėjimas gali būti virškinimo organų, vidaus sekrecijos liaukų (skydliaukės, antinksčių), kraujagyslių, storosios žarnos ligų pasekmė. Išsiaiškinęs priežastį, gydytojas paskirs kompleksinį gydymą.

Mucofalk®

3,25 g apelsinų skonio granulės geriamajam tirpalui
kiaušinių gysločių sėklų luobelės

Terapinės indikacijos: Mucofalk sudėtyje yra brinkstančiosios medžiagos (susmulkintų kiaušinių gysločių sėklų luobelėlių), kuri absorbuoja vandens kiekį, net 40 kartų didesnį už jos pačios svorį. Vadinasi, padidėja išmatų tūris ir jos išlieka minkštos, skatinami žarnų judesiai, todėl pagreitėja žarnų turinio slinkimas. Šis vaistas tinka, jei yra: nuolatinis (lėtinis) vidurių užkietėjimas; būklė po operacijos tiesiosios žarnos srityje, išangės gleivinės įplyša, hemorojus ar kitos ligos, kurių metu pageidaujamas lengvesnis tuštinimasis minkštomis išmatomis; įvairių priežasčių sukeltas viduriavimas (vaistas tinka kaip pagalbinė gydymo priemonė); dirgliosios žarnos sindromas (simptomams lengvinti).

Dozavimas ir vartojimo būdas: įprastinė dozė suaugusiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams yra 1 paketėlis Mucofalk granulių – 2-3 k. per parą. Reikia išgerti gerai išmaišius gausiame (mažiausiai 150 ml) vandens kiekyje. Jei preparato vartojama viduriavimo ar dirgliosios žarnos sindromo gydymo papildymui, suaugusiems žmonėms ir vyresniems negu 12 metų vaikams reikia vartoti 2-6 k. per parą po vieną Mucofalk paketėlį, t.y. jo turinį suberti į ne mažiau kaip 150 ml skysčio, sumaišyti ir po to išgerti.

Mucofalk vartoti negalima: jeigu yra padidėjęs jautrumas (alergija) kiaušiniams gysločiams arba bet kuriai pagalbinei Mucofalk medžiagai; labai kietos išmatos (yra išmatų akmenų ar jos labai suspaustos); jeigu yra pilvo skausmas ar kitoks pilvo negalavimas, pykinimas ar vėmimas (kol gydytojas nenustatys minėtų sutrikimų priežasties); jeigu bet kokie netikėtai atsiradę žarnyno veiklos pokyčiai, trunkantys ilgiau negu 2 savaites; jeigu po vidurių laisvinamųjų vaistų vartojimo pacientas nepasitūstino; jeigu yra kraujavimas iš tiesiosios žarnos; jeigu sutriko rijimas arba pacientas raugėja; jeigu yra stemplės, įskrandžio ar kitų virškinimo trakto dalių susiaurėjimų; jeigu gresia ar yra žarnų praeinamumo sutrikimas arba yra nenormaliai padidėjusi gaubtinė žarna (didelės gaubtinės žarnos sindromas); jeigu sutrikusi organizmo vandens ir elektrolitų pusiausvyrą; jeigu yra sutrikimų, dėl kurių vartojama mažiau skysčių; jeigu yra blogai kontroliuojamas cukrinis diabetas.

Nėščioms moterims ir žindymėms medikamento vartoti galima.

Specialių atsargumo priemonių reikia: jei ilgesnį laiką būna užkietėję viduriai, ilgiau negu savaitei sutrinka žarnų judesių reguliavimas, ilgiau negu 2 savaites laikosi viduriavimas arba jo metu išmatose pastebima kraujo ar prasideda karščiavimas, būtina kreiptis į gydytoją. Jei susilaikius išmatoms atsiranda pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas ar kitokių neaiškių vidurių simptomų, prieš pradėdant vartoti Mucofalk būtina pasitarti su gydytoju, kadangi šie simptomai gali būti gresiančio ar jau atsiradusio žarnų praeinamumo sutrikimo požymiai. Jei atsiranda krūtinės skausmas ar vėmimas arba pasunkėja rijimas ar kvėpavimas, reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją. Jei ligonis gydomas skydliaukės hormonais, jam vartoti Mucofalk galima tik pasiklausus gydytojo, kadangi gali prireikti koreguoti hormonų dozę.

Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Dežutėje yra 20 paketėlių po 5 g.

Rinkodaros teisės turėtojas: **Dr. Falk Pharma GmbH, Vokietija.**

Atstovas Lietuvoje: **UAB Morfėjus.** Plačiau skaitykite: **www.morfėjus.lt.**

Ar žinote apie celiakiją?

Celiakija - tai įgimtas maisto medžiagų pasisavinimo žarnyne sutrikimas. Liga atsiranda šiuos virškinimo sutrikimus turinčiam žmogui valgant kviečius, rugius ir miežius. Tai dažna virškinimo trakto liga. Europoje ir pasaulyje ja serga 1 % žmonių.

Celiakija dažniausiai prasideda pirmaisiais gyvenimo metais, tačiau ji ne tik vaikų, bet įvairaus amžiaus žmonių liga. Celiakijos simptomai yra gausios išmatos (1-3 kartus per parą), išpūstas pilvas, svorio augimo sulėtėjimas, geležies stokos mažakraujystė, žemaūgiškumas, vėmimas, nuovargis ir laktozės netoleravimas. Specifinių celiakijos simptomų nėra, jie gali būti ir labai nežymūs, ir labai aiškūs. Dėl nežymių simptomų žmogus gali net neįtarti, kad serga, tačiau patologiniai pokyčiai žarnyne vyksta. Negydoma celiakija komplikuojasi osteoporoze, osteopenija, mažakraujyste, onkologiniais susirgimais, cukriniu diabetu, skydliaukės ligomis, reumatoidiniu artritu, epilepsija ir kt. Celiakija diagnozuojama remiantis ligos simptomais, laboratoriniais tyrimais ir svarbiausia- plonosios žarnos biopsija.

Celiakija – neišgydoma liga, todėl ligonis visą gyvenimą turi laikytis griežtos begliuteninės dietos, t.y. nevalgyti kviečių, rugių ir miežių. Sergantieji celiakija gali valgyti tik specialios paskirties begliuteninius maisto produktus, kurie pažymėti specialiu ženklu:

Be gliuteno
(angl. Naturally gluten-free)



Begliuteninių maisto produktų platų asortimentą rasite specializuotoje sveikatos parduotuvėje „Vitaminų pasaulis“ (Ateities g. 91, PC „Mandarinai“, Vilnius).

Tel. 8-5-279 3963

El. paštas: prekyba2@vitamin.lt

Daugiau informacijos www.vitamin.lt ; www.celiakija.lt

DĖMESIO! Jeigu Jus vargina paminėti simptomai, tai nedelskite ir pasitikrinkite! Gal Jūs ar Jūsų artimieji serga celiakija ir to nežino.

**Pataria Nacionalinė
celiakijos ir maisto
netoleravimo draugija
(NCMND)**



Dr. Schar begliuteninių
maisto produktų



AKCIJA 1 + 1 !

**Pirkite vieną,
gausite du!!!**



Šių produktų akcija galioja
iki pat metų pabaigos!!!



VITAMINŲ
PASAULIS
..... PAGAL TAVE

Stuburas prašosi pagalbos

Nors nėštumas — ne liga, bet organizmo pokyčiai šiuo periodu sukelia nemalonių problemų. Negalavimai, žinoma, yra laikini, bet reikia žinoti, kaip juos sušvelninti. Nėštumo metu moters kūnas patiria hormoninius bei struktūrinius pokyčius, viena didžiausių problemų šiuo periodu — stuburo skausmas. Tai — opi problema ir pagimdžiusiai mamytei. Jai nuolat tenka lankstyti: maitinant kūdikį, kilnojanč jį iš vežimėlio ar lovytės, tvirtinant mažylio sėdynę automobilyje, keliant įvairius vaiko daiktus...

Nėščiosios stuburas

Nėštumo periodu stuburas kenčia dideles apkrovas. Jos yra ne tik mechaninės, įtakos turi ir hormonų pokyčiai. Vaisius, placenta bei vandenys, išsidėstę priešais stuburą, padidina moters masę 10–20 kilogramų. Todėl nėščioji, norėdama išlaikyti pusiausvyrą, priversta kiek atsilošti atgal. Tokia kūno padėtis neigiamai veikia stuburo slankstelius, tarpslankstelinius diskus ir raiščius.

Nėštumo metu būsimos mamos organizme vyksta hormonų pokyčiai, persitvarko endokrininė sistema, dėl to dubens raiščiai tampa plastiški, o stuburo sąnariai judresni. Dubens kaulai gimdymo metu išsiplečia, kad būtų lengviau keliauti vaisiui, tačiau dėl stuburo judesių gali imti skaudėti nugarą.

Kaip padėti stuburui

Nugaros skausmams sumažinti rekomenduojamas specialus dubens kaulus ir raiščius fiksuojantis ir palaikantis korsetas. Skausmui juosmens srityje mažinti bei pilvo raumenims stiprinti rekomenduojami specialūs pratimai.

Gimnastikos prieš gimdymą naudoja seniai pripažinta, bet jaunai mamai būtini specialūs pratimai ir po gimdymo. Šiuo periodu pilvo raumenys būna nusilpę ir išsitempę, kūno padėtis vėl grįžo į anksčiau, organizmas persitvarko. Mamai tenka kilnoti ir nešioti kūdikį, o maitinant — laikyti jį ne visada patogiai. Todėl po gimdymo moterims įprasti nugaros skausmai. Gimnastikos tikslas — pilvo raumenų stiprinimas, juosmens, stuburo ir dubens raumenų treniravimas.

Nugarą maitinant kūdikį

Maitinimas krūtimi taip pat gali sukelti nugaros skausmą. Reikia atrasti patogią kūno poziciją maitinant kūdikį. Svarbu nenuleisti pečių, laikyti tiesiai nugarą. Gali padėti nugaros masažas, o masažuojant nugarą krūtinės srityje dar ir stimuliuojama pieno gamyba.

Galima pabandyti maitinti kūdikį sėdint: atsiloškite, pasiremkitė į pagalvę vaiką laikančia ranka. Gal patogiau atsigulti ant šono, už nugaros, po ranka ir galva pasidėjus pagalves. Patogi kūno padėtis maitinant kūdikį svarbi ne tik dėl nugaros skausmo profilaktikos, bet ir geram pieno išsiskyrimui. Maitinant kūdikį atsiranda ypač artimas jo ir mamos kontaktas, mamos nuotaika bei pojūčiai perduodami vaikui.

Nėščiąjų ir maitinančių mamų patogumui — „Zappy“ pagalvės

Išradingai pagaminta, minkšta pusemėnulis formos pagalvė padės patogiai miegoti nėščiajai.

Dalis pagalvės padedama po galva, vidurinė dalis – po pilvuką, o kita – tarp kojų. Taip gulint atpalaiduojami nugaros bei kojų raumenys.

Ant šios pagalvės patogų žindyti ar maitinti iš buteliuko kūdikį, nes taisyklingai paskirstomas mažylio svoris ir mama apsaugoma nuo nugaros skausmų ir rankų įtempimo. Tai gali būti stabili ir saugi atrama kūdikiui laikyti ir nešioti.



Kaip nešiojame mažylį

Ilgai nešiojant ant rankų kūdikį nuvargsta mamos rankos, pečiai ir kaklas. Sumažinti krūvį galima vaiką nešiojant ant krūtinės specialioje nešioklėje, bet taip sustiprėja krūtinės, kryžkaulio bei juosmens apkrova. Nešioti vaiką galima ir ant nugaros, tačiau tai sudėtinga ir ne mažiau žalinga stuburui. Šešių mėnesių vaikas gali būti nešiojamas panašioje nešioklėje, tik reikia stebėti, kad jo galva turėtų atramą ir neatsiloštų miegant.

Kūdikio kilnojimas

Kitas nugaros skausmą sukeliantis veiksnys – kūdikio kilnojimas. Keliant vaiką, ypač sunkesnį, įtempiamas visas kūnas. Tai skausmo viršutinėje kūno srityje priežastis. Norint jo išvengti, vaiką reikia kelti taisyklingai. Venkite kelti apkraudamos vieną kūno pusę, nes tai išbalansuos taisyklingą laikyseną. Keliant vaiką iš vežimėlio reikia įtempti pilvo raumenis ir kiek sulenkti kelius. Taip sumažės nugaros ir juosmens apkrova.



www.zappy.lt

ZAPPY miegojimo-maitinimo pagalvė gali atstoti daugelį kitų pagalvių:

- ▶ miego ir atraminę pagalvę nėščiajai;
- ▶ žindyti ir maitinti kūdikį iš buteliuko;
- ▶ atremti dar nesėdintį ar neseniai sėdėti pradėjusį kūdikį;
- ▶ patogiai atsiremti skaitantiems ar žiūrintiems TV šeimos nariams;
- ▶ rehabilitacinę-atraminę pagalvę po patirtų traumų.

info@zappy.lt
+370 659 88316



Zappy pagalvės





Tik tarp mūsų...

Apie ką nesinori kalbėti

Hemorojus — vienas iš dažniausių tiesiosios žarnos susirgimų. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, maždaug 80 proc. suaugusių miesto gyventojų kenčia nuo hemorojaus. Didelė tikimybė susirgti šia liga nėščioms moterims.

Žodis „hemorojus“ reiškia kraujavimą. Išangės kanale kraujagyslės sudaro tankią pagalvėlę, kitaip dar vadinamą hemoroidais. Tai normalūs kiekvieno žmogaus organizme esantys dariniai, kurie kartu su išoriniu ir vidiniu sfinkteriais (žiedo formos raumenų pluoštais) uždaro žarną ir saugo tuštinantis. Sutrikus normaliai kraujotakai ir išangės kanalo kraujagyslėms pabrinkus, atsiranda nemalonių jūtimų ir kitų simptomų, įvardijamų vienu žodžiu „hemorojus“.

Priežastys

Hemorojus išsivysto dėl nejudraus gyvenimo būdo. Ilgai sėdintis žmogus sušildo sėdėjimo paviršių, tokiomis sąlygomis hemoroidai greitai brinksta. Įtakos turi ir netinkamas, neracionalus ir nereguliarius maitinimasis, auginantis papildomus kilogramus. Tai sąlygoja lėtinį vidurių užkietėjimą. Turi įtakos ir įgimtas venų nepakankamumas, kraujo sąstovis, išsivystantis dėl kai kurių vaistų, oralinių kontraceptikų vartojimo, dubens venose, dažnas vidurius laisvinančių preparatų vartojimas, piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais, kai kurios sporto rūšys: dviračių, žirgų, automobilių ir motociklų, irklavimas, sunkumų kilnojimas, sunkių krepšių nešiojimas.

Šį nemalonumą patiria 5 kartus daugiau nors kartą gimdžiusių moterų lyginant su negimdžiusiomis. Mat padidėjusi gimda spaudžia dubens dugną (pirmiausia hemoroidines venų pagalvėles), be to, nėštumo metu moteris neretai kankina užkietėję viduriai.

Profilaktika

Pirmiausia reikia atsikratyti vidurių užkietėjimo ir sureguliuoti žarnyno darbą. Esant hemorojui, reikia valgyti kuo daugiau daržovių ir

vaisių, negalima vartoti jokių alkoholinių gėrimų, sūrių, aštrių, marinuotų, riebių produktų. Nevalgykite riebios mėsos, kaloringų pieno produktų, bandelių. Geriausia apriboti svogūnų, garstyčių, duonos, neprisirpusių uogų ir vaisių vartojimą.

Rekomenduojami produktai: brokoliai, kukurūzai, morkos, prinokę obuoliai, burokai, žiediniai kopūstai, bulvės, razinos, juodosios slyvos ir medus. Vidurių užkietėjimo profilaktikai puikiai tinka košė, ypač avižų.

Gali padėti gydomoji mankšta. Ji gerina storosios žarnos funkcijas, didina analinės srities raumenų ir pilvo sienelės tonusą, mažina sąstovį dubens venose. Dar vienas būdas padėti sau: 2–3 kartus per dieną pagulėkite po 15 minučių ant nugaros pakeltu dubeniu, pavyzdžiui, ant nedidelės pagalvės.

Svarbu nesusalti, ypač apatinės kūno dalies. Todėl nesėdėkite ant šalto paviršiaus, nevaikščiokite ilgiau negu valandą ir venkite dirbti ilgą laiką stovėdami ar sėdėdami.

Padės ir paprastos higienos procedūros: po kiekvieno tuštinimosi prauskitės šaltesniu vandeniu – apverskite dušo galvutę ir nukreipkite ją į išangę kaip fontaną.

Kreipkitės į gydytoją

Daugelis klaidingai mano, kad ši liga nerimta. Bet tai netiesa. Negydoma liga gali sukelti anemiją (hemoglobino kiekio kraujyje sumažėjimą), judamojo aparato susirgimus (artritą), odos ir šlapimo šalinimo sistemos ligas (įvairiausių bėrimus).

Hemorojaus simptomams palengvinti „Posterisan®“

Pagrindinis „Posterisan®“ komponentas negyvosios žarnyno bakterijos didina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, stimuliuoja audinių regeneraciją, malšina uždegimą, skatina žaizdų gijimą. Vaistas puikiai toleruojamas, net ir ilgai jį vartojant. Tinka vaikams ir nėščioms moterims.

Hemorojui gydyti

Posterisan®

Negyvosios žarnyno bakterijos

Sudėtis: Vienoje žvakutėje POSTERISAN yra 387,1 mg vandeninės suspensijos iš 660 mln negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų) bei 6,6 mg skystojo fenolio (atitinka 6 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: kietieji riebalai, makrogolio glicerolio hidroksistearatas.

1 g POSTERISAN tepalo yra 166,7 mg vandeninės suspensijos iš 330 milijonų negyvų žarnyno lazdelių (t. y. bakterijos ląstelės dalių ir medžiagų apykaitos produktų), bei 3,3 mg skystojo fenolio (atitinka 3,0 mg gryno fenolio), kuris vartojamas kaip konservantas. Pagalbinės medžiagos: geltonasis vazelinas, lanolinas

Indikacijos: Posterisan tinka su hemoroidumi susijusiems negalavimams išangės srityje: niežėjimui, šlapiavimui, deginimui mažinti ir išangės įtrūkims, įplėšoms bei egzema gydyti.

Dozavimas ir vartojimo būdas: įprastai Posterisan vartojamas du kartus per dieną, geriausia po ištuštinimo. Jei negalavimas stipresnis, kartais galima vartoti ir dažniau. Gydam išorinę išangės sritį, vartojamas tepalas. Tepti plonu sluoksniu ir po to pirštu tepalą atsargiai įtrinti. Vartojant žvakutes, reikia įvesti giliai į išangę po vieną žvakutę.

Specialūs įspėjimai: vartojant Posterisan tepalą, gali mažėti kartu naudojamų lateksinių prezervatyvų atsparumas įtrūkimui. Jei yra grybelių sukeltas pažeidimas, papildomai būtina vartoti lokalaus poveikio preparatų nuo grybelių.

Šalutinis poveikis: dėl padidėjusio jautrumo, pvz., konservantui fenoliui, retai galima alerginė odos reakcija.

Jei simptomai nepračina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Kontraindikacijos: Posterisan vartoti negalima, jeigu yra padidėjęs jautrumas bet kuriai pagalbinei vaisto medžiagai.

Duomenų, kad nėščioms moterims ir žindymams Posterisan vartoti draudžiama arba kad jis yra labai pavojingas, nėra.

Nereceptinis vaistinis preparatas.

Pakuotės lapelis paskutinį kartą patvirtintas 2006-12-19

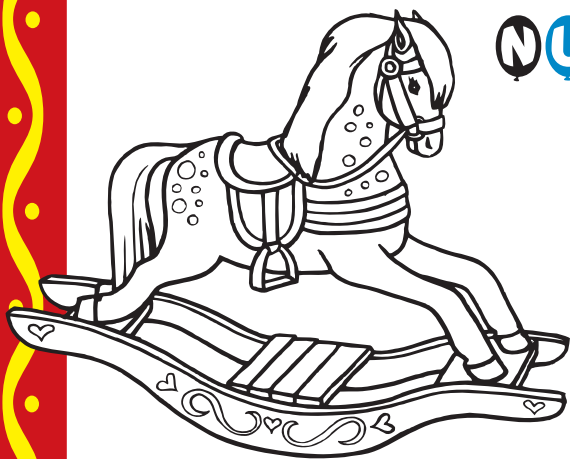
Prašome įdomiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Jei simptomai nepračina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

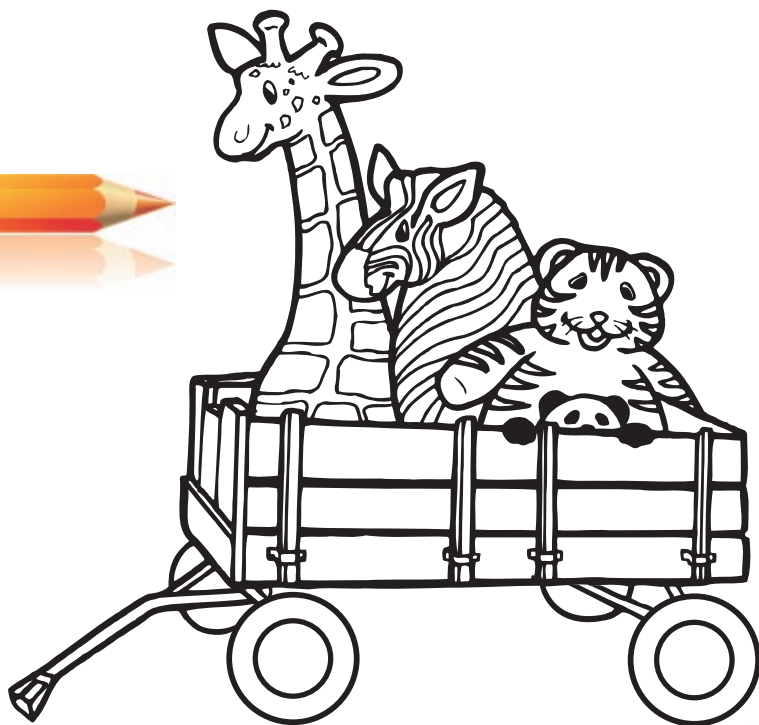
Rinkodaros teisės turėtojas ir gamintojas: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Vokietija

Atstovas Lietuvoje: UAB Morfejus, E-paštas: info@morfejus.lt

VAIKAMS

NUSPALVINK





ŽOLYNŲ ŽURNALAS –

dovana visiems,

užsisakiusiems leidinius

„Sodo spalvos“ ir „Augalų pasaulis“!



Net 20 žurnalų per metus!

Prenumeruoti pigiau visiems,

o pensininkams ir
neįgaliesiems dar ir taikomos
papildomos nuolaidos.

Užsisakiusieji leidinį
metams su paskutiniu metų
numeriu gaus

dar vieną dovaną –
spalvotą sieninį kalendorių!

Prenumerata priimama
visuose Lietuvos pašto skyriuose,
„Respublikos“, „Lietuvos ryto“,
„Šiaulių krašto“ platinimo tarnybose
ir interneto svetainėje

www.sodospalvos.lt

VAIKAMS

NUSPALVINK





Kartu su „VITAMINŲ PASAULIU“

Ar jaučiate kaip po turpūtį artėja švenčių metas? Specializuota sveikatos parduotuvė „Vitaminų pasaulis“ kviečia šventės švęsti kartu!

Dar nežinote kaip nustebinti savo artimąjį? Kviečiame Jus apsilankyti mūsų parduotuvėje. Juk taip malonu gauti dovanų, palaikančių gerą savijautą, sveikatą, stiprinančių organizmą. Nors dar tik ruduo, tačiau siūlome dovanomis pasirūpinti iš anksto, ramiai apgalvojant, kad šventiškos nuotaikos nesugadintų pavėluotas ir skubotas jų pirkimas.

„Vitaminų pasaulis“ jau lapkričio mėnesį pradės prekiauti dovanėlėmis. Apsilankykite šioje parduotuvėje ir tikrai išrinksite ką nors tinkamo savo šeimai, draugams ar kolegoms. Kalėdos - tai stebuklų metas, todėl visą gruodį „Vitaminų pasaulis“ Jus džiugins akcijų ir kalėdinių dovanų gausa bei įvairovę.

Laukiami ir mūsų nuolatiniai, ištikimiausi pirkėjai, ir taip pat tie, kurie galbūt nė karto neapsilankė pas mus. Galbūt čia rasite tai, ko jau seniai ieškote?



V I T A M I N Ų
P A S A U L I S
..... P A G A L T A V E

*Kviečiame visus švęsti su mumis
ir būti madingai sveikiems!*

VITAMINŲ PASAULIS

Ateities g. 91, Vilnius
PC „Mandarinas“

Tel.: (8~5) 279 39 63
prekyba2@vitamin.lt

www.vitamin.lt



Sveikų
Kalėdų!
Hematogenas Tau

Hematogenas
(pakuotėje 6 batonėliai)

Maisto papildą galite įsigyti vaistinėse ir prekybos centruose.
Importuotojas "UAB STADA-Nizhpharm-Baltija". Daugiau informacijos www.stada.lt