

mama ir vaikas

2012 m. Ruduo

Rūpinkimės vaiko sveikata

Rudens ligos

Kaip aprengti vaiką?

Namuose – kūdikis

**Populiariausi
negalavimai**



Su vaikais nebūtina sėdėti namie



Judėk ir jauskis sveikas!

- Japoniški žingsniamačiai
- Tinka suaugusiems ir vaikams
- Skaičiuoja žingsnius ir nueitą kelią (km)
- Skaičiuoja sudegintų kalorijų kiekį kasdien
- Triašė (3D) technologija užtikrina matavimo kokybę, veikia net kišenėje ar rankinėje
- Dienos aktyvumo grafinis vaizdavimas
- 7 - 14 dienų atmintis

Saugokite save ir mus supančią aplinką

- Ekologiški, purtant įkraunami termometrai, nenaudojantys baterijų energijos
- Kompaktiški, lengvi ir stiprūs
- Kietu arba lanksčiu galiuku
- Tinka suaugusiems ir vaikams
- Temperatūrą matuoja nuo 10 s.
- Garsiniai signalai įjungus ir baigus matavimą



Matuokite temperatūrą žaismingai!

- Naujasis „Draugas“ Jūsų vaikui ir pagalbininkas Jums
- Skaitmeniniai termometrai - „gyvūneliai“ vaikams
- Pasirinktinai: dinosauros, panda, beždžionė, dramblys
- Lanksčiu galiuku, tinka ir kūdikiams
- Temperatūrą matuoja nuo 10 s.
- Garsiniai signalai įjungiant ir baigus matavimą
- Paskutinio matavimo atmintis

Greitoji pagalba peršalus

- Kompresorinis inhaliatorius A-70
- Kvėpavimo ligų profilaktikai ir gydymui
- Tinka suaugusiems ir vaikams
- Užtikrina visų kvėpavimo takų aerosolinę terapiją
- Galima naudoti įvairius gydytojo paskirtų medikamentų tirpalus
- Žemas garso lygis



20% nuolaida

visiems, pasakiusiems slaptažodį:

Pasirūpinkime sveikata kartu!

Oficialus atstovas Lietuvoje – UAB Mingeda ir Ko

Vilnius, Krokuvos g. 11; Tel. 8-5-2724271

Klaipėda, Smilties Pylimo g. 6 (prie Sportininkų g.); Tel.: 8-46-410254

Šiauliai, Tilžės g. 114; Tel. 8-41-399659

Kaunas, Kačanausko g. 26-5, Tel. 8-37-330416

Ideal for
pH
5.5
healthy skin

sebamed®

ARTIMAS ODAI

Patikima odos priežiūra ir apsauga

„Sebamed“ kremas nuo strijų pH 5,5 su azijinės centelės ekstraktu, peptidais, avokadų ir alyvuogių aliejais bei taukmedžių sviestu stiprina odos elastingumą, padeda išvengti strijų bei mažina jau esamų strijų žymes.



Oficialioji „Sebamed“ atstovė
Lietuvoje UAB „Baltora“,
S.Batoro g.36, Vilnius, LT-01215.
Tel.: 85 215 31 45, mob.tel.: 868785913,
el. paštas: info@baltora.lt.

Produktų ieškokite vaistinėse,
UAB „Baltora“ mažmeninės prekybos parduotuvėje
(S.Batoro g. 36, Vilnius),
el. parduotuvėje www.baltora.lt.



mama ir vaikas

2012 m. Ruduo

Rūpinkimės vaiko sveikata



Rudens ligos

Kaip aprengti vaiką?

Namuose – kūdikis

Populiariausi

negalavimai

Su vaikais nebūtina sėdėti namie

Viršelio nuotraukoje
Kristina Burbaitė su sūneliu
ir dukrele

2012 m. Nr. 3 (12)
Nemokamas leidinys

Leidinį parengė: Dalia Petrutytė,
leva Grabauskienė, Undinė Gilė

Maketuotoja Gražina Putelienė

Reklama

leva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Mama ir vaikas projektas

vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58586

El. paštas: neringa@mamairvaikas.lt,
info@mamairvaikas.lt

Turinys

Mamų istorijos

Su vaikais nebūtina sėdėti namie 5

Pasitarkime

Kaip aprengti vaiką? 8

Rudens ligos

Pavojai, tykantys darželyje 11

Kodėl skauda ausytes 12

Nekviestas rudens svečias – laringitas 14

Šaltojo meto žarnyno infekcijos 16

Ką valgome

Virškinimui padedanti mityba 18

Kūdikis

Pagalba užsikimšusiai nosytei 20

Kai trūksta mamos pienuko 22

Išbėrė užpakaliuką 24

Gydome ausytes 26

Būkime sveiki

Dažna mažylių viešnia – mažakraujystė 28

Pilvo nebeapūs kaipmat! 30

Dvi dienos darželyje, savaitė – namie? 32

Mamytė

Nėštumo komplikacija – hemorojus 34

Dėl vaistų vartojimo geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Už reklamos turinį ir kalbą neatsakome.

www.mamairvaikas.lt – sveikatos žurnalas internete



M. Dr. A. Valuckienės
DIAGNOSTIKOS IR GINEKOLOGIJOS
KLINIKA

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

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

www.privatiklinika.lt

Su vaikais nebūtina sėdėti namie

Kristina Burbaitė jau ketvirti metai augina vaikučius – vieną po kito, ir visai to nesi-gaili. Kajui jau beveik ketveri, o Ugnei – vie-neri metai ir 8 mėnesiai. Baigusi istorijos mokslus, Kristina dirbo įvairius darbus: nuo klientų aptarnavimo iki vadybos, daugiau nei 10 metų šoko šiuolaikinius šokius. Dabar, augindama sūnų ir dukrą, ji nesijaučia už-sisėdėjus namie. Šokių ji nepaliko net augin-dama sūnelį, penktąjį nėštumo mėnesį dar šoko scenoje šiuolaikinio šokio festivalyje, o dabar studijuoja psichologiją. „Su vyru susipažinau studijų metais. – sako Kristina. – Iki santuokos draugavome daugiau nei trejus metus, nemažai keliavome: turėjome progų pažinti vienas kitą visokiomis aplinky-bėmis.“

– Kaip pasikeitė judviejų gyvenimas gimus pirmajam vaikeliiui, vėliau – dukrelei?

Gimus pirmajam vaikui, gyvenimas tikrai pasikeitė. Dėmesio centras persikėlė į trečią asmenį, apie kurį visas sukasi. Laiko sau ar tarpusavio santykiams lieka labai mažai, todėl tikra tiesa, kad pirmojo vaiko gimimas – iššūkis santykiams. Labai padaugėja atsakomybės, keičiasi režimas ir gyvenimo tempas. Nekalbu jau apie fizinį nuovargį ir nuolatinį miego trūkumą. Bet nėra taip blogai, kaip skamba (kitai nebūtų šeimų, kurios turi daugiau nei vieną vaiką).

Išmoksti gyventi kitaip ir atrandi daug džiaugsmo paprastuose dalykuose. Be to, daugelį dalykų įmanoma daryti ir su vaikais ar net kūdikiais, tik tam reikia labai pasiruošti ir viską apgalvoti. Su visai mažais vaikais eįjome ir į koncertus, ir į teatrą, į renginius, kurie vyksta lauke, gamtoje. Visi miegojome palapinėje esant neigiamai temperatūrai, kai dukrai tebuvo 4 mėnesiai. Be to, kūdikystės amžius netrunka ilgai. Paaugus vaikams, atsiranda galimybė nors trumpam palikti juos seneliams ar kitiems artimiesiems. Tada kur kas



labiau įvertini tas akimirkas, kai gali pabūti dviese su vyru.

Gimus antrajam vaikui jau nėra tokių didelių pokyčių, tik reikia išmokti padalinti dėmesį, kad užtektų abiem vaikams ir vyru.

– Gimdymas – sunkus moters darbas. Kaip manai, ar vyras turėtų jame dalyvauti?

Turiu, galima sakyti, įvairios gimdymo patirties. Gimdymai buvo skirtingi. Su pirmu vaikeliu netikėtai teko daryti Cezario operaciją, o dukrą pavyko pagimdyti pačiai. Gimdymas – labai stipri patirtis, ir aš esu už pasiruošusio tėvelio dalyvavimą gimdyme. Pasiruošusio, nes neišmanantis gali labiau trukdyti nei padėti. Gimdymas – sunkus darbas ir krūvis moters organizmui, ir didelis iššūkis. Todėl labai reikalinga tiek fizinė, tiek emocinė parama. Vyras gali padėti labai daug – masažuoti, padėti atsipalaiduoti ir nukreipti dėmesį nuo



skausmo, būti tarpininku tarp žmonos ir gydytojo. Sunkiausiomis akimirkomis ir keli vyro žodžiai gali labai daug. Man labai padėjo vyro buvimas. Vyras žinojo, ko tikėtis: lankėme kursus, skaitėme, domėjomės, kartu eidavom į konsultacijas.

– Visos žinome apie maitinimo krūtimi naudą ir, žinoma, apie problemas, su kuriomis susiduria kūdikį žindanti mama. Kaip sekėsi tau su abiem vaikučiais?

Maitinau abu vaikus maždaug iki pusantrų metų. Aišku, pradinis įsivaizdavimas apie žindymą buvo gana idealizuotas: pridėsi vaikelį prie krūties ir jis žįs sau ramus. Realybė buvo ne visai tokia, ypač iš pradžių – sutrūkinėję speneliai, pieno stazės. Vaikas tai ima krūtį, tai meta, verkia, rėkia. Svarbu nepasiduoti ir nesigriebti lengviausios išeities – kišti mišinuką. Tokiais atvejais rekomenduočiau maitinančioms mamoms ieškoti žindymo specialistės pagalbos. Pravartu lankyti žindymo kursus dar iki gimdymo. Kita vertus, visos šios problemos išsisprendžia maždaug per 3 mėnesius. Maitinau, kada vaikai norėjo ir užteko pieno: svorio priaugo užtektinai. Ir, be abejo, su antru vaiku buvo jau paprasčiau.

– Kaip sekasi prižiūrėti du mažus išdykėlius?

Kai gimė dukra, pirmus metus su abiem

tikrai buvo nelengva. Dukrą maitinu ar nešioju verkiančią, o brolis tuo metu ko nors nori: valgyti, kad pažaisčiau, aprengčiau ar į tualetą padėčiau jam nueiti. O dar valgj pagaminti reikia. Visokių dienų būdavo. Dabar jau kur kas lengviau: abu kartu pažaidžia. Aišku ir konfliktų kyla. Be to, vyresnėlis jau eina į darželį.

Daug padeda ir tėvelis. Prireikus drąsiai jam palikdavau vaikus net kūdikystėje.

– Didžiausias mamos rūpestėlis – sergantis vaikas. Ar tavo mažyliai dažnai serga?

Didelių sveikatos problemų neturėjom, nors po kartą net ligoninėje teko pabūti ir su vienu, ir su kitu vaiku. Čia neabejotinai sunkiausia, bet manau ir neišvengiama, tėvystės dalis. Kita vertus, augindamas antrą vaiką esi gerokai ramesnis, nes jau turi patirties ir mažiau nerimauji dėl paprasčiausios slogos ar kosulio. Stengiamės nepiktnaudžiauti vaistais, gydome natūraliom priemonėm, kai to užtenka. Aišku, kartais ir be antibiotikų negali išsiversti. Nesu nusistačiusi kategoriškai prieš juos. Apskritai pasitikiu gydytojais, bet kelių specialistų nuomonė irgi nėra blogai.





– Kokia tavo vaikų lavinimo, auklėjimo, ožiukų tramdymo patirtis?

Šiais laikais intelektualiam vaikų lavinimui skirta daugybė priemonių, daug mažiau dėmesio – jų emociniam prusinimui. Mano manymu, labai svarbu, kad vaikas mokėtų pažinti savo bei kitų emocijas ir tinkamai jas reikšti. Nes dėl to, kad nesuprantame vieni kitų, nesusikalbame, ir kyla daugelis konfliktų. Visi šneka apie tai, kad vaikų mušti negalima, bet kaip susikalbėti su vaiku, kai nebesusikalbi, kai svyra rankos ir kantrybė baigiasi, to niekas nemoko.

Mums su vyru labai padėjo A. Faber ir E. Mazlish knyga „Kaip kalbėtis su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausytis, kad vaikai kalbėtų“. Dauguma mūsų buvome auklėti kitaip, todėl automatiškai taikome mūsų tėvų metodus. Reikia ne tik noro ir žinių, bet ir nuolatinių pastangų išmokti kitaip bendrauti su savo vaiku. Gausu kursų apie kūdikių priežiūrą: kaip maitinti, mankštinti vaiką ar pakeisti sauskelnes, jau žino dauguma šiuolaikinių tėvų, o vėliau kylančios problemos kol kas paliktos saviėgai.

– Kuo maitini vaikus, ar rūpiniesi sveika mityba? Ką darai, kad mažyliai nesirgtų peršalimo ligomis?

Vadovaujames sveiku protu. Stengiamės valgyti įvairų ir mažiau apdorotą maistą, gaminame namie. Geriausia ligų profilaktika – sveika subalansuota mityba, grynas oras,

judėjimas. Labai svarbu ir emocinė parama vaikui, streso mažinimas: jei vaikas nesijaučia saugus ar dažnai patiria nerimą, baimę, įtampą, jis tikrai greičiau susirgs.

– Kaip leidžiate laisvalaikį, atostogas su vaikais, ar randate laiko būti dviese?

Laisvalaikį leidžiame taip, kaip ir iki vaikų – keliaujame, būname gamtoje, turistaujame, bendraujame su draugais, kurie jau taip pat augina vaikus. Dviese su vyru stengiamės nueiti ten, kur drauge su vaikais kyla daugiau problemų – į teatrą, kiną, koncertus. Nors tam laiko lieka nedaug, bet tikriausiai todėl jį ir labiau vertini.

Vaikų auginimas, mano manymu, duoda labai daug įdomios ir vertingos patirties. Man atrodo, kad vaikus auginantys žmonės tampa tolerantiškesni, lankstesni, empatiškesni ir geriau geba suprasti kitus bei spręsti įvairias problemas. Ta patirtis labai įvairiapusė ir labai daug sužinai ne tik apie vaikus, bet ir apie save.

Kalbėjosi Ieva Grabauskienė



Kaip aprengti vaiką?

Ruduo – permainingas metas: tai saulėta ir šilta, tai lietus ištisą dieną merkia, o kita dieną gali ir šaltukas paspausti. Taigi kasdien, išleisdami mažylį iš namų, tėvai susiduria su galvosūkiu: kuo jį aprengti.

Viršutiniai drabužėliai

Vaikai bėgioja lauke ir šaltu, lietingu ar vėjuotu oru. Todėl tinkamiausi ne tik šilti, lengvučiai, bet ir neprapučiami vėjo ir neperšlampami drabužiai. Nuolat judantis mažylis neturėtų net tik sušalti, bet ir suprakaituoti lauke. Vaiko drabužiai pirmiausia turi būti patogūs ir pagaminti iš kokybiškų natūralių medžiagų.

Nesirinkite drabužėlių šiurkščiomis siūlėmis, nes jie nutrins vaiko odelę. Mažylio drabužėliai neturi spausti ir trikdyti kraujotakos. Pavyzdžiui, striukės rankogaliuose įsiūtos gumytės neturi suspausti riešų. Patogiausi lengvi, minkšti ir laisvi viršutiniai drabužėliai. Šaltuoju metų periodu labiausiai tinka drabužiai iš vilnos, medvilnės ir kitų natūralių pluoštų, nesukeliantys alergijos.

Rudenį ir žiemą pačius mažiausius ypač patogiai rengti kombinezonu. Juo aprengtas mažylis neatsilapos, šis drabužis neužsiraitos apnuogindamas jo pilvuką, kaip striukė, taigi vaikas bus apsaugotas nuo šalčio ir vėjo. Žvarelių rudenį ir žiemą geriausiai šildys kelnės aukštesniu liemeniu ir ilgesnė striukė. Nuo darganos geriausiai apsaugos vandeniu atsparus viršutinis medžiagos sluoksnis. Vidinis striukės sluoksnis turi sugerti drėgmę, antraip mažylį atšaldys jo paties prakaitas.

Galvytei, kakliukui ir rankytėms

Rudeniu ir žiemai tėveliai turėtų kruopščiai parinkti mažyliui kepurės, šalikus ir pirštines.

Praktiškos rudens – žiemos sezoną dvi sluoksnės kepurės medvilnės vidumi. Medvilnės charakteristikos puikiai žinomos: šis audinys leidžia odai lengviau kvėpuoti. Natūralus pluoštas tinka ir jautriausiai odai. Kokybiškų kepurėlių gamybai naudojamas flyzas (fleece): jis puikiai išsaugo šilumą ir leidžia odai kvėpuoti. Flyzas – tokių pat savybių, kaip ir vilnos, medžiaga, tačiau kur kas lengvesnė

bei „nekanda“ ausyčių ar kaktos.

Viršutinis kepurės sluoksnis paprastai atiduoda pagarbą madai. Kepurės turi būti puikiai išformuotos (tik taip, deja, ne dažnai pasitaiko), todėl išrinkus tinkamą modelį, jis puikiai priglunda prie galvos. Mažylio kepurės turi būti su raišteliais, segtukais arba lipukais. Tokios kepurės nepalieka jokių plyšių šalčiui prasiskverbti. Jei vaikas nenori raištelių po kaklu, galima rinktis užmaunamą per galvą kepurę – šaliką.

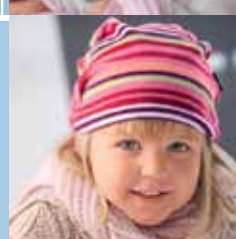
Šalikas – ne tik gražus aksesuaras, bet ir būtinas šiltos aprangos komponentas, apsaugo kakliuką ir neleidžia vėsiam orui patekti į vidų. Jei šalikas atrodo per didelis ir nepatogus mažyliui, jį galima pakeisti kaklaskare.

Svarbus aprangos aksesuaras rudenį ir žiemą – pirštinės. Jos neturi varžyti žaidžiančio vaiko. Įvairiems orams tėveliai išrinkti reikiamas: pirštuotas ar kumštines, šiltas dviejų sluoksnių flyzo, patogiai atsegamas ir užsegamas su lipuku ties riešu. Šio sezono naujiena – pailgintos flyzo pirštinės, kurios siekia beveik iki alkūnių, todėl joks sniego gabalėlis neužsuks į vidų.

Galima rinktis vandeniu atsparias pirštines, viduje turinčias minkštą flyzo sluoksnį. Jų išorėje – ypač atspari drėgmei specialiai nailoninė medžiaga (Thinsulate). Tokios pirštinės lengvos, šiltos, leidžia odai kvėpuoti ir puikiai apsaugo nuo drėgmės. Pirštinės ties riešu gerai priglunda prie rankų, todėl joks vandens lašelis ar vėjas nepakliūs į vidų.

Per šiltai aprengti vaiką taip pat pavojinga kaip ir pernelyg šaltai. Bėgiodamas mažylis gali sukaisti, o atsitūpusiam žaisti smėlyneje vaikui greitai pasidarys vėsu. Paprasčiausias sprendimas – aprengti mažylį kiek lengviau ir turėti papildomą megztuką.

Parengė Undinė Gilė



STERNTALER: kepurės,
pirštinės, šalikai
ir kitos šiltos prekės
vaikams ir jaunimui.



Laukiame jūsų apsilankančių:

Vilniuje: PC „AKROPOLIS“, parduotuvė „Sterntaler“, Rygos alėja 165
Kaune: PC „AKROPOLIS“, parduotuvė „Sterntaler“, III a., Karmelitų al. 41
Klaipėdoje: PC „AKROPOLIS“, parduotuvė „Sterntaler“, Rusų al. 195

www.sterntaler.lt

“Raganiukės teatro” Mažųjų akademija skelbia!



Gerbiami tėveliai ir mamytės,

Ar norite, kad Jūsų vaikučiai išmoktų laisvai judėti, vaizdžiai kalbėti ir improvizuoti? Ar norite, kad jie taptų tikromis teatro žvaigždutėmis?

Kviečiame į „Raganiukės teatro“ Mažųjų akademiją!

- Vaikai mokomi ne tik dainų, šokių, vaidybos ir estetikos pagrindų, bet ir bendravimo kultūros.
- Taip pat mokoma, kaip atskleisti viduje glūdinčius jausmus. Tai padeda pasitikėti savimi bei išmokti dirbti komandoje.
- Šių užsiėmimų tikslas – atskleisti vaiko kūrybinius gebėjimus, padėti suvaldyti scenos baimę.
- Kartu su vadovu vaikai stato spektaklius, dalyvauja įvairiuose renginiuose bei festivaliuose.

Detali informacija:

Sudaromos atskiros 15 vaikų grupės :

- nuo **4 iki 7** metų (užsiėmimai vyksta pirmadieniais ir trečiadieniais nuo 18.15 – 9.00);

- nuo **7 iki 11** metų (antradieniais ir ketvirtadieniais nuo 18.15 – 19.00).

Užsiėmimų trukmė – 45 min.

Užsiėmimų kaina – 259 Lt/mėn.
(8 pamokėlės).

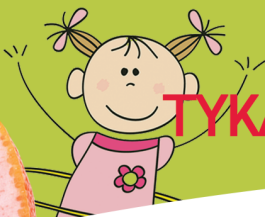
Socialiai remtiniems vaikams ir našlaičiams taikomos nuolaidos.

Registruokitės į mokyklėlę
telefonu +370 677 19812 arba el.
paštu teatroakademija@gmail.com

Daugiau informacijos:
www.raganiuke.lt



PAVOJAI, TYKANTYS DARŽELYJE!



KIEKVIENĄ RUDENĮ MAMYČIŲ IR JŲ MAŽYLIŲ LAUKIA NAUJAS GYVENIMO ETAPAS - DARŽELIS. TAI NE TIK NEPAŽĪSTAMA APLINKA, NAUJI DRAUGAI, AUKLĖTOJAI, ŽAIDIMAI, BET IR TYKANČIOS GRĖSMĖS - SLOGA, KOSULYS, GRIPAS. DARŽELIAI DAŽNAI TAMPA SEZONINIŲ LIGŲ ŽIDINIAIS, TODĖL BŪTENT DABAR METAS STIPRINTI VAUKUČIŲ IMUNINĘ SISTEMĄ IR UŽTIKRINTI APSAUGĄ NUO ŠIŲ NEGALAVIMŲ. GREIPFRUTŲ SĖKLŲ EKSTRAKTAS "CITROPLUS" - TAM TINKAMIAUSIA PRIEMONĖ.

KODĖL DARŽELYJE SUSERGAME?

Vaikai, pradėję lankyti darželį, dažniausiai susergera dėl dviejų pagrindinių priežasčių. Pirmiausia, mažylių imuninė sistema dar tik pradeda formuotis, todėl ji nėra atsparūs daugeliui virusų ir infekcijų. Antra, masinėse susibūrimo vietose, taigi ir darželiuose, infekcijoms ir bakterijoms yra palanki terpė plisti. Užtenka kam nors nusičiaudėti ir bakterijos pasklinda visame kambaryje.

Visgi, nustatyta, kad vaikai, kurie nelankė darželio, mokyklose serga daug dažniau už tuos, kurie jį lankė. Galiausiai, darželiuose persergamos ligos tampa vienu iš imuniteto formavimo etapų. Tačiau dažni susirgimai sukelia komplikacijas, kurios gali stipriai sutrikyti mažųjų organizmus ir palikti pėdsakus visam gyvenimui.

Norint kontroliuoti virusų plitimą, būtina stiprinti vaiko imuninę sistemą dar prieš pradėdant eiti į darželį, kad mažylis būtų pasiruošęs kovoti su jo organizmui dar nepažįstamais virusais.

KAIP IŠVENGTI SUSIRGIMŲ?

Jeigu norite, kad mažylis gerai leistų laiką darželyje, o ne grįžtų namo sirgdamas, pirmiausia atidžiai rinkitės darželį, kurį lankys jūsų mažylis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad jame būtų griežtai laikomasi higienos taisyklių, o vaikų grupės būtų kuo mažesnės. Kuo mažesnė vaikų grupė – tuo mažiau virusų ir infekcijų sklendo aplinkoje.

Medicinos specialistai vieningai tvirtina, jog aktyvi veikla, sportas, organizmo grūdinimas, taip pat padeda palaikyti stiprų imunitetą. Vis dėlto mažesniems, kurių organizmas dar neįpratęs prie daugybės aplinkoje siaučiančių virusų ir bakterijų, patariama naudoti ir natūralias imunitetą stiprinančias priemones.

IMUNITETĄ STIPRINANČIOS PRIEMONĖS

Kaip vieną efektyviausiai imunitetą stiprinančių priemonių galima išskirti greipfrutų sėklų ekstraktą – „CitroPlus“. Tai natūralus vitamino C bei bioflavonoidų šaltinis, užtikrinantis imuniteto apsaugą. Ypač naudingas nusilpus mažylio organizmui, esant peršalimui ar aplinkui siaučiant virusams. „CitroPlus“ didina organizmo atsparumą peršalimo ligoms, o susirgus palengvina peršalimo požymius.

Slysto pavidalo, be sintetinių priedų, todėl tinkamas ne tik patiems mažiausiems darželinukams nuo 1 metų amžiaus, bet ir būsimoms mamoms, kitėms šeimos nariams. Greipfrutų sėklų ekstraktas gali būti vartojamas kasdien tam, kad palaikytų sveiką organizmą ir užtikrintų nenutrūkstamą jo apsaugą.

"CitroPlus" yra pažymėtas Europos Sąjungos patvirtintu žaliojo lapelio logotipu, kuris užtikrina, kad produktas pagamintas ekologiškai.



Daugiau informacijos: www.citroplus.lt

„CITROPLUS“, KAD DARŽELYJE IMUNITETAS BŪTŲ STIPRUS!

Kodėl skauda ausytes

Mamos paprastai mano, kad dažnai ausytės gali skaudėti tik mažyliams iki trejų metų. Taigi, kai mažylis užaugs, turėtų ir ligos baigtis. Specialistų nuomonė skirtinga.

Iš tiesų, ausyčių skausmą maži vaikai kenčia dažniau nei suaugusieji. Tai galima paaiškinti tuo, kad mažų vaikų klausos vamzdelis, esantis tarp vidurinės ausies ir nosiaryklės, yra trumpesnis ir platesnis negu suaugusiųjų. Be to, vaikų gleivinės apsauginė funkcija nėra tokia tobula kaip suaugusiųjų. Todėl iš nosiaryklės infekcija lengvai patenka į klausos organus ir otitais mažyliai serga daug dažniau. Ausyčių skausmo priežastis – peršalimas bei limfmazgių padidėjimas.

Sloga – grėsmingas ausyčių priešas. Jeigu gydysime ausis ir tinkamai negydysime slogos, ausytės ir toliau skaudės. Klaidinga manyti, kad sloga praeis savaime. Neišgydžius slogos, infekcija išliks ir tūnos pasislėpusi šalia ausyčių. Padidėjus limfmazgiams, sumažės klausos vamzdelio ertmė ir užpuls infekcija.

Kas sukelia ausies infekciją

Vidurinės ausies uždegimo priežastis gali būti ne tik limfmazgių uždegimas, stiprus peršalimas, sinusitas, bet ir neatsakingas antibiotikų vartojimas, silpnas imunitetas, alergija.

Paprastai otitą lydi ausų skausmas ir karščiavimas, susilpnėja klausa, iš ausies gali tekėti išskyros.

Apgaulingas skausmas

Ausies skausmas ne visada reiškia, kad skauda būtent ją. Ausyje yra daug nervų galūnių, o skausmas gali būti jų uždegimo priežastis. Sergančiam otitu mažyliui ausytę gali skaudėti maždaug tris dienas, o uždegimas tęsis dar dvi savaites be skausmo. Daugelis tėvų gydo vaikui ausytes, kol jas skauda, o praėjus skausmui mano, kad vaikas pasveiko. Neišgydytas uždegimas tęsiasi ir gali komplikuotis lėtiniu otitu ir susilpnėjusia mažylio klausa.

Kaip išvengti lėtinio otito

Pirmiausia, visiškai išgydykite šią ligą. Po to – porą mėnesių rūpinkitės, kad mažylis neperšaltų ir nepasigautų naujos infekcijos.



Šiuo periodu vaikas turėtų vengti didelio fizinio krūvio.

Jeigu vaikas sirgo pūlingu otitu, anga ausies būgnylyje, per kurią tekėjo pūliai, gali visiškai neužsitraukti. Todėl pasirūpinkite, kad vaikas ištisus metus nesimaudytų ir nenardytų baseine, upėje arba ežere.

Padedą šiluma

Otitu sergantis vaikas dažnai patiria didelį skausmą. Sergančio mažylio būklę palengvins kompresai. Jie pagerina medžiagų apykaitą audiniuose ir uždegimas susilpnėja. Marlės atraižą sulankstykite keletu sluoksnių ir iškirpkite angą. Suvilgytą šiltu spiritu tirpalu marlę uždėkite ant ausies, po to uždenkite taip pat iškirpta polietileno plėvele, ant kurios uždėkite vatos sluoksnį ir apriškite mažylio galvą taip, kad kompresas nenusmuktų.

Jeigu vaikui skauda ausytę, įlašinkite vaistukų dar ir į nosį. Jie pagerins ausies vamzdelio pralaidumą ir sumažins slogą. Lašindami vaistukus į dešinę šnervę, ant nugaros gulinčio vaiko galvytę kiek pasukite dešinėn, lašindami į kairiąją šnervę – kairėn.

Vaistukai ausytei

Į ausytę galite sulašinti skausmą malšinančių lašukų. Mažajam pacientui saugus vaistas – „**Otinum**“.

Jis tinka ir suaugusiesiems. Vaistas mažina uždegimą ir skausmą, sudėtyje nėra antibiotikų. Juo gydomas išorinės ausies lądos, būgnelio ar vidurinės ausies ūmus gleivinės uždegimas (taip pat komplikuotos infekcijos). Be to, preparatas tinka lėtiniam vidurinės ausies uždegimui gydyti.

Prieš lašindami **Otinum**, pašildykite vaistukų flakoną rankoje, kad į ausį nepatektų nemaloniai šalto skysčio. Suaugusiesiems dažniausiai lašinama 3–4 kartus per dieną po 3–4 lašus. Vaikams nuo vienerių metų dozės keisti nereikia. Ketindami jo lašinti vaikui iki vienerių metų, būtinai pasitarkite su gydytoju.

Vaistus gulinčiam pacientui reikia lašinti pasukus jo galvą į šoną. Įlašinus preparato, ligonis turi kelias minutes nejudėdamas

pagulėti. Patariama vartoti mažiausią būtino vaisto kiekį.

Atmintinė tėveliams

Šaltu rudens ir pavasario oru vaikas neturi išeiti į lauką be kepurės. Peršalęs vaikas parsineš slogą, o drauge su ja gali prisidėti ir ausų uždegimas.

Veždami vaiką ant galinės automobilio sėdynės, neatidarykite priekinių langų, nes vėjas pūs tiesiai į vaiko ausytes.

Persirgusiam otitu vaikui negalima plaukioti ir nardyti, nes jis vėl susirgs.

Sergančio vaiko negalima vežti iš vienos šalies į kitą net ir tuo atveju, jeigu ketinate vykti ten, kur labai šilta. Dėl klimato pokyčių ligoniuko būklė pablogės ir gali komplikuotis.

Nepasikliaukite savigyda net ir tuo atveju, jeigu vaikas serga otitu ne pirmą kartą ir prisimenate ankstesnes gydytojo rekomendacijas.

Parengė Dalia Petrutytė

Keli lašai **Otinum** ausų skausmą nuslopina!



Otinum sudėtyje yra cholino salicilatas. 1 g preparato yra 200 mg cholino salicilato (Cholini salicylas). Pagalbinės medžiagos yra glicerolis, 96% etanolis, chlorbutanolis, išgrynintas vanduo.

Otinum vartojamas:

- Esant ūmiam išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimui
- Sukietėjusiems sieros kamščiams suminkštinti, prieš šalinant juos iš išorinės ausies lądos.

Dozavimas:

Sergant ūminiu išorinės, vidurinės ausies ar būgnelio uždegimu:

3–4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies lądą 3–4 kartus per dieną.

Prieš sieros kamščio šalinimo procedūrą:

3–4 preparato lašai lašinami į išorinę ausies lądą 2 kartus per dieną 4 dienas.

Lašus reikia lašinti ant šono gulinčiam pacientui. Įlašinus preparato, žmogus privalo kelias minutes ramiai pagulėti.

Specialių atsargumo priemonių reikia:

Jaunesniems kaip 1 metų vaikams preparato gali būti skiriama tik gydytojui prižiūrint.

Kontraindikacijos:

Padidėjęs jautrumas vaistui; būgnelio perforacija.

Otinum – gerai toleruojamas preparatas.

Kartais gali parausti ir niežėti ausies oda (alerginė reakcija). Pacientams, kurių prakiuręs ausies būgnelis, vaisto vartojimo laikotarpį gali sutrikti klausla.

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

Otinum

AUSŲ LAŠAI

Lašinti į ausį 3–4 kartus per dieną po 3–4 lašus.



Gamintojas: ICN Polfa Rzeszow S.A.
Atstovas Lietuvoje: Meda Pharma
Tel. +370 37 330509

MEDA

Nekviestas rudens svečias – laringitas

Rudenį drauge su lietumi, vėjais ir žvarba atkeliauja ir įvairios gerai tėvams pažįstamos peršalimo ligos. Paprastai jos pakankamai lengvai išgydomos, bet gali komplikuotis rimtesniais susirgimais, pavyzdžiui – laringitu.

Kvėpavimo takų susirgimai dažniausiai (gerai, kad ne visada) vystosi laipsniškai: uždegimas slenka iš viršaus į apačią. Todėl klasikinė laringito pradžia – sloga, gerklės perštėjimas ir kosulys. Tai rinito (nosies gleivinės uždegimas) ir faringito (ryklės gleivinės uždegimas) požymiai. Ar šis uždegimas nusileis žemyn – į gerklą, priklausys nuo susirgimo priežasties ir organizmo gebėjimo priešintis.

Paprastai ūmų laringitą vaikui sukelia virusai, rečiau – bakterijos. Lėtiniu laringitu gali susirgti ilgai dulkių sklindinu oru kvėpuojantis vaikas, šią ligą gali sukelti balso stygų įtampa, pavyzdžiui, ilgai rėkaujant, stipriai kosint.

Kaip atpažinti laringitą

Būdingi laringito požymiai: sausas lojamas kosulys, balso pokyčiai, sunkus kvėpavimas. Patyrusios mamos jau vien iš kosulio gali suprasti, kokia liga susirgo mažylis. Balso pokyčiai įvyksta tuomet, kai uždegimas pažeidžia balso stygas. Šiuo atveju gali atsirasti dar ir dusulys bei užkimimas. Kartais balsas gali net dingti. Priklausomai nuo laringito pobūdžio, ligoniukas gali karščiuoti, gali pablogėti bendra vaiko būklė.

Mažiems vaikams, esant gerklų uždegimui stipriai ištinsta gerklos, labai sumažėja jų spindis (gerklų stenozė) – net iki 75 procentų. Tai vadinamasis netikras krupas. Vaikui sunku įkvėpti, sparčiai vystosi kvėpavimo nepakankamumas ir reikia skubios pagalbos.

Jeigu vaiko gerklos ištinsta, jo būklė blogėja, dažnėja kvėpavimas, reikia kviesti greitąją pagalbą. Kol atvyks gydytojas, atidarykite langus, kad vaikui pakaktų gryno oro, duokite jam gerti šarminių skysčių ir darykite inhaliacijos procedūras.

Jeigu mažylis patyrė gerklų stenozę, namuose reikėtų turėti inhaliatorių. Pasirūpinkite, kad namų vaistinėlėje būtų vaistų nuo alergijos bei patinimą mažinančių inhaliavimo preparatų.

Veiksmingas bei švelnus gydymo būdas – inhaliacijos

Tai puiki priemonė suaugusiajam ir vaikui nuo bronchito, laringito, astmos bei kitų peršalimo ligų. Inhaliacijas galima atlikti ir lovoje gulinčiam vaikui, ir ant rankų laikomam kūdikiui. Ligoniuksui atsipalaidavus, vaistai daug geriau pasisavinami ir beveik nepatenka į kraują.

Pakvėpavus inhaliatoriumi, greitai sušvelnėja laringitu sergantį vaiką varginantis kosulys, palengvėja kvėpavimas.

Naudojant elektrinį aerosolinį „Omron“ inhaliatorių, nereikia dažninti kvėpavimo ir didelis vaistų kiekis greitai įpurškiamas priepuolio metu. Inhaliatoriai – vienintelė priemonė, padedanti vaistinei medžiagai pasiekti alveoles, vienintelis aerosolinės terapijos metodas, tinkantis vaikams iki penkerių metų. „Omron“ 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 įkvepiant.

Keletas patarimų ligoniuko tėveliams

Sergančiam vaikui duokite gerti šilto pieno su medumi ir sviestu. Toks vaistukas sudrėkins ir suminkštins sunegalavusias balso stygas. Ligoniuksui negaminkite gerklytę dirginančių keptų aštrių ir rūgščių patiekalų.

Prieš miegą pakaitinkite vaikui kojytes ir šiltai jį užklokite. Galite naudoti garstyčių kompresus: jie padės nuslūgti kraujui nuo uždegimo židinio ir vaikas daug geriau jausis.

Susitarkite su mažyliu, kad jis kurį laiką leis balso stygoms pailsėti ir nekalbės.

Jeigu vaiką ilgai kankina sausas kosulys, pasikonsultuokite su gydytoju dėl vaistukų. Kai kosulys tampa drėgnas, rekomenduojami atsikosėjimą skatinantys vaistai.

Svarbu prisiminti: jeigu laringito požymiai nepraeina per 2–3 dienas ir pakyla temperatūra, reikia skubiai kreiptis į gydytoją.

Undinė Gilė

OMRON

Kvėpuok lengvai!

„Prisijunkite prie efektyvios inhaliacinės terapijos su unikalia V.V.T. - technologija!“

„Dėl naujos V.V.T. – Virtualių vožtuvų technologijos vaistai išskaidomi į mažas daleles, kurios patenka į reikiamą kvėpavimo takų vietą. Dalelės didesnės nei 5 μm pasiekia tik burnos, gerklės ir nosies ertmes. Mažesnės nei 5 μm dalelės, gali pasiekti apatinius kvėpavimo takus. Jos yra būtinos gydant bronchų ir plaučių ligas.“

Dažnas kosulys, švokštimas, dusulys, krūtinės skausmas, laringitas, astma ar tiesiog peršalote...

„Omron“ inhaliatoriai „CompAIR“ padės sušvelninti šiuos simptomus. Jūs visada turėsite teisingą pasirinkimą.



Nešiojamas
ir praktiškai
begarsis

MicroA·I·R™ *Tinklinė technologija*

NE-U22-E



Mažas
garsas
ir
lengvas
svoris

CompA·I·R™
NE-C801

NE-C801S-E

V.V.T. technologija



Galingas
kompresorius

CompA·I·R™
NE-C28

NE-C28-E

V.V.T. technologija

A Good Sense of Health

www.ringitas.lt

Tik vaistinėse

CAMELIA VAISTINĖ
MAŽŲ KAINŲ VAISTINĖ

EURO VAISTINĖ
Jums patiks mokėti mažiau

GINTARINĖ VAISTINĖ

Šaltojo meto žarnyno infekcijos

Atėjus permainingam rudens periodui, vaikai dažniau serga ne tik tradicinėmis peršalimo ligomis, bet ir ūmiomis virusinėmis žarnyno infekcijomis. Ypač neatsparūs šioms infekcijoms mažyliai iki trejų metų. Motinos pienu maitinamus kūdikius nuo žarnyno infekcijos sukeliančių virusų apsaugo per motinos pieną perduodami antikūniai. Todėl jie užsikrečia retai. Vyresnių vaikų imuninė sistema mažiau atspari virusams. Dauguma jų žarnyno infekcijomis perserga keletą kartų. Vėlesni susirgimai būna lengvesni už pirmąjį. Ypač dažnai šiomis ligomis serga ikimokyklinės įstaigas lankantys mažyliai. Užsikrėsti galima žaidimų patalpose, sauskelnių keitimo vietose bei kitose viešose vietose.

Rotavirusas ir noravirusas

Labiausiai paplitę viduriavimą sukeliantys rota – ir noravirusai. Šiais virusais dažniausiai užsikrečiama ir sergama rudenį, žiemą ir ankstyvą pavasarį.

Rotavirusai gausiai išsiskiria kartu su sergančio ligoniuko išmatomis. Šia liga užsikrečiama nuo sergančiojo ar viruso nešiotojo, dažniausiai per burną – tai yra, per neplautą maistą, nešvarų vandenį ir rankas. Skiriamos penkios šio viruso grupės: A, B, C, D ir E, iš kurių dažniausiai užsikrečiama rotavirusu A. Suaugusieji šia infekcine liga serga retai, nes įgyja imunitetą, tačiau imunitetas susidaro tik tai viruso grupei, nuo kurios susergama. Todėl užsikrėtus kitos grupės virusu, galima vėl susirgti. Rotavirusas atsparus tradicinei dezinfekcijai, bet žūna verdant. Jį sunaikinta rūgštys ir šarmai.

Noravirusine liga persergama daug lengviau. Noravirusu užsikrečiama per nešvarias rankas, maistą, žaislus ar kitus daiktus. Dažniausiai užsikrečiama nuo noravirusu užkrėsto maisto, po to virusas gali plisti per žmogų. Šia liga serga ir vaikai, ir suaugusieji. Užsikrėtęs noravirusu žmogus jokių ligos simptomų gali nejauti, bet yra pavojingas aplinkiniams. Persirgus noravirusu įgyjamas tik trumpalaikis imunitetas.

Žarnyno infekcijas sukeliantys virusai yra patvarūs ir ilgai išgyvena aplinkoje. Ant durų rankenų, vandens čiaupo, kitų kietų paviršių, užkrėstame vandenyje, ant rankų jie išlieka maždaug iki 10 – 15 dienų, išmatose – iki 7 mėnesių. Šie virusai ištvėria 60 – 70°C

temperatūrą ir šaltį, yra atsparūs daugeliui dezinfekavimo medžiagų, bet jautrūs chlorui bei jų turintiems preparatams.

Žarnyno infekcijos požymiai

Į žmogaus organizmą patekę virusai pažeidžia plonųjų žarnų gleivinę, sukelia apsinuodijimą. Užsikrėtus ir rotavirusu, ir noravirusu, ligos požymiai atsiranda praėjus 1–3 dienoms. Liga prasideda aukšta temperatūra – nuo 37,5 iki 38 laipsnių, o ypač sunkiais atvejais ji gali siekti 39 laipsnius. Vėliau patinsta gerklė, atsiranda sloga, pilvo skausmas, gali padidėti kaklo limfmazgiai. Atsiranda apsinuodijimo požymiai: silpnumas, vangumas, prarandamas apetitas. Vėliau prasideda pykinimas, vėmimas ir viduriavimas.

Viduriavimas – itin nemalonus žarnyno infekcijų požymis. Gausiai viduriuojama gelsvos arba žalsvos spalvos putotomis išmatomis 10–12 kartų per dieną. Dėl šios ligos mažylis netenka daug skysčių.

Gydymas

Visus mažuosius pacientus, nepriklausomai nuo ligos sunkumo, patariama maitinti mažai laktozės turinčiais produktais. Žindomam kūdikiui netaikoma jokių maitinimo apribojimų. Vyresniam mažyliui duodama vandenyje virtų košių, mėsos ir daržovių tyrės. Reikia vengti didelio angliavandenių kiekio turinčio maisto, pavyzdžiui, vaisių tyrių bei sulčių. Iš vaisių tinka nebent bananai, kuriuos galima valgyti net ūmiu ligos periodu.

Viduriuojant ir vemiant reikia gerti kuo daugiau skysčių. Gydytojas skiria prarastus

skysčius atkuriančius preparatus.

Nuo pat viduriavimo pradžios patariama vartoti probiotikus, kurie mažina bet kurios kilmės viduriavimą, pavyzdžiui, Enterol. Enterol (*Saccharomyces boulardii*) 250 mg – nebakterinės kilmės probiotikas, kurio sudėtyje yra nepatogeninių mieliagyrių. Naudojamas ūmaus vaikų ir suaugusiųjų infekcinio viduriavimo pagalbiniam gydymui, vaistas puikiai tinka antibiotikų sukkelto viduriavimo profilaktikai ir gydymui bei pagalbiniam dirgliosios žarnos sindromo gydymui. *Saccharomyces boulardii* yra natūraliai atsparus antibiotikams. Enterol 250 mg padeda atkurti normalią žarnos mikroflorą, skatina žarnyno funkcijos atkūrimą, stabdo patogeninių mikroorganizmų augimą, spartina gijimą. Galima vartoti suaugusiems ir vaikams nuo 2 mėn. amžiaus.

Profilaktikai

Svarbu izoliuoti sergančius vaikus nuo sveikųjų, neleisti jų į darželį.

Tualetą ir ligoniuko kambarį reikėtų valyti atskirais įrankiais bei šluostėmis, naudojant chloro turinčias dezinfekcines medžiagas. Kruopščiai valyti ir dezinfekuoti reikia bendro naudojimo daiktus, vaiko žaislus plauti muilo ar sodos tirpalu.

Vaikų darželiuose turi būti kontroliuojama vandens ir maisto kokybė.

Kadangi virusai atsparūs aplinkoje, būtina griežtai laikytis higienos taisyklių, kad virusas per rankas nepatektų vaikui į burną.

Patikimiausia specifinė rotavirusinės infekcijos profilaktika – skiepai, kurie, deja, yra mokami.

Pajutus pirmuosius ligos požymius patariama kreiptis į gydytoją.

Parengė Dalia Petrutytė

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii



Vaikų ir suaugusiųjų pagalbiniam viduriavimo gydymui



Enterol®250 mg (*Saccharomyces boulardii*) – tai vaistinis preparatas, kuris vartojamas viduriuojant, pakitus žarnyno mikroflorai, vartojant antibiotikus. **S. boulardii** apsauginės savybės panašios į normalios žarnos mikrofloros savybes. **S. boulardii** yra natūraliai atsparus antibiotikams.

Enterol®250 mg padeda atkurti normalią žarnyno mikroflorą, stabdo patogeninių mikroorganizmų augimą, skatina žarnyno funkcijos atkūrimą ir spartina gijimą.



Farmakoterapinė grupė. Virškinimo traktų ir metabolizmą veikiančios vaistai. ATC kodas – A07FA02. N10 kapsulės/milteliai: nereceptinis vaistinis preparatas. **Vaistinio preparato pavadinimas.** Enterol® 250 mg kietos kapsulės/milteliai geriamajai suspensijai. **Sudėtis.** Vienoje kapsulėje/milteliuose yra 250,5 mg lydinio *Saccharomyces boulardii* miltelių (tūrinė 250 mg lydinio *Saccharomyces boulardii* ląstelių). **Farmacinė forma.** Kietos kapsulės/milteliai geriamajai suspensijai. **Pakuotė ir jos turinys.** Skaidrus butelis su polietilenu dangteliu kartoninėje dėžutėje po 10 kietų kapsulių/kartoninė dėžutė po 10 pakelių miltelių. **Indikacijos.** Suaugusiųjų ir vaikų ūmaus infekcinio viduriavimo pagalbinis gydymas; antibiotikų sukkelto viduriavimo pagalbinis gydymas; pagalbinis dirgliosios žarnos sindromo gydymas. **Dozavimas ir vartojimo būdas.** Gerti po 1–2 kapsules/miltelius 1 ar 2 kartus per parą. Kapsules ryti užgeriant gerkline vandeniu arba atkūrus kapsules turinį supilti į nedidelį kiekį šaldinto gėrimo, į maistą ar buteliuką kūdikiui maitinti. Maziems (iki 6 metų) vaikams kapsulę ryti neduosi (kad neuzbręgtų), bet ją ardomis, turinį supilti į gėrimą ar maistą. Miltelius geriamajai suspensijai supilti į nedidelį kiekį vandens ar šaldinto gėrimo, sumaišyti ir šgeriti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu ar supilti į buteliuką kūdikiui maitinti. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliąsiai ar bet kuriai pagalbiniam medžiagai. Ligosni įvestas centrinės venos kateteris. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Jei simptomai nesilpnėja po 2 gydymo dienų vartojant įprastinę dozę, gydymas turi būti peržiūrėtas. Enterol® 250 mg kietos kapsulės/milteliai geriamajai suspensijai sudaro gyvos ląstelės, todėl jo negalima maišyti su labai karštu (daugiau kaip 50° C), labai šaltu gėrimu ar maistu, taip pat su alkoholiniu gėrimu. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos, jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skystų gėrimų, lašimas į veną) ir skystų kieki nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, ligonio amžių ir sveikatos būklę. *Saccharomyces boulardii* yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sistemeine grybeline infekcija: pavieniu funkcijos atveju, pasitaikę tarp pacientų, kuriems buvo įvestas centrinės venos kateteris. **Sąveika su kitais vaistinėmis preparatais ir kitomis sąveikomis.** Enterol® yra vaistas, iš grybelio, todėl jo negalima skirti kartu su švelindžiamaisiais ar geriamaisiais priešgrybeliniais vaistais. **Pardavimas.** Prancūzijoje apie pardavimą negausta. **Nepageidaujamas poveikis.** Retai pasitaikę virškinimo sutrikimai, neridkuojantių nuotraukų vaisto vartojimo. **Nuorodos.** Pradome įdomiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepašalina ar atsikrū nepageidaujamas poveikis dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. **Teksto peržiūra.** 2009.04.28. **Registracijos liudijimo turėtojas.** Biocodex, 1, avenue Blaise Pascal, 60 000 – Beauvais, Prancūzija. **Išlaidotasis atstovas Lietuvoje.** UAB Algol Pharma, 9-ojo Ferto g. 70, Kaunas LT-48179. tel. +370 37 406861, faksas +370 37 406862.

Virškinimui padedanti mityba

Per darbus ir namų rūpesčius stokojame laiko sau. Valgome nereguliariai – kai turime laiko, ir tikrai nėra kada galvoti apie sveiką paruoštą namų maistą. Judame taip pat mažai, nes sėdime darbe, o grįžus laukia šeimos rūpesčiai. Netinkama mityba ir gyvenimo būdas dažnai tampa prasto virškinimo priežastimi. Viena iš itin nemalonių pasekmių – vidurių užkietėjimas.

Jei nesergama kuria nors liga, su šiuo nemalonių negalavimų susidoroti paprasta. Tereikia subalansuoti mitybą, daugiau judėti ir skirti laiko nesudėtingiems fiziniams pratimams. Tai lengvai įgyvendinama ruudenį, kai orai dar nežvėbūs ir malonu pasivaikščioti lauke, o parduotuvėse bei turguose gausu šviežių lietuviškų daržovių ir vaisių.

Mityba – nuo hemorojaus

Pirmiausia, valgyti reikėtų periodiškai, tuo pačiu laiku. Jokių būdu nepersivalgykite. Neskubėkite valgio metu ir gerai sukramtykite maistą. Vienu metu valgykite daugiau kaip vienos rūšies produktų. Nepiknaudžiaukite mėsos patiekalais, o ypač – mėsos konservais. Per dieną išgerkite maždaug 2 litrus vandens.

Ant jūsų stalo turėtų būti daug daržovių: morkų, kopūstų, burokų, baklažanų, aguročių, pomidorų, agurkų, salierų, moliūgų. Šiuose produktuose yra daug ląstelių, kuri dirgina skrandžio bei žarnų gleivinę ir skatina gausesnę sekreciją. Gausūs virškinimo fermentai suminkština maistą, kuris lengvai keliauja žarnynu. Netirpios maisto skaidulos gali absorbuoti maždaug 15 kartų didesnį už jų svorį skysčio kiekį. Taigi padidėja maisto masės svoris ir ji lengviau slenka žarnynu. Netirpios skaidulos dirgina žarnyno sienelės ir stimuliuoja peristaltiką.

Kitas ląstelių šaltinis – vaisiai ir uogos, nesmulkintų grūdų dribsniai, rupių miltų duona. Dažniau įtraukti į meniu rekomenduojama šviežias vaisių ir daržovių sultis.

Kiekvienos dienos valgiaraštyje turėtų būti rūgštaus pieno produktų (kefyras, pasukos, jogurtas). Varškė ir sūriai nepageidaujami, nes jie skatina vidurių užkietėjimą.

Patiekalams gaminti vartokite augalinius aliejus. Puikus vidurių užkietėjimo profilaktikos produktas – medus.

Kad ir kaip skanu, bet verčiau atsisakykite šių produktų: ryžių, miltų, cukraus, pyragaičių ir kitų konditerijos skanėstų, mėlynių, granatų bei persimonų. Venkite kietai virtų kiaušinių, mažiau valgykite duonos, gamindamos maistą nenaudokite aštrių prieskonių ir – jokių alkoholinių gėrimų!

Vaisiai – nuo vidurių užkietėjimo

Puikus vaisius nuo lėtinio vidurių užkietėjimo – kriaušės. Valgyti kriaušės arba gerti jų sultis rekomenduojama vakare prieš miegą arba nevalgius ryte.

Nuo vidurių užkietėjimo padeda vynuogės. Suvalgykite jų 300–400 gramų per dieną. Šviežias vynuoges galima pakeisti išmirkytomis razinomis.

Žarnyno darbą gerai stimuliuoja apelsinai. Ryte prieš pusryčius pakanka suvalgyti vieną apelsiną. Nuolat valgykite obuolius: jie valo žarnyną.

Šviežios figos – švelnus vidurius laisvinantis gamtos vaistas. Tinka ir džiovintos figos, tik jas reikėtų naktį pamirkyti vandenyje ir suvalgyti prieš pusryčius (pakanka 3–5 figų).

Liaudies medicinoje vidurių užkietėjimui gydyti nuo seno naudojami špinatai. Sumalama 100 gramų špinatų ir įpilama tiek pat vandens. Tris – keturias dienas gerinama po pusę stiklinės šio mišinio du kartus per dieną.

Namų vaistinėje pravers žarnyno darbą gerinantys natūralūs vaistai, pavyzdžiui, **Mucofalk**, kurie tinka ir nėščiosioms.

Saugaus, natūralaus augalinio preparato **Mucofalk** sudėtyje yra brinkstančiųjų medžiagų (smulkintų gysločių sėklų luobelėlių), sugeriančių 40 kartų daugiau vandens nei jos pačios sveria. Taigi padidėja išmatų tūris, jos išlieka minkštos, bet to, skatinamas žarnų turinio slinkimas.

Mucofalk apelsinų skonio granulių geriamąjį tirpalą gali vartoti ir nėščios, ir žindančios moterys. **Mucofalk** paketėlį suberiame į skystį (ne mažiau kaip 150 ml) ir išmaišiusius išgeriame. Esant vidurių užkietėjimui, suaugusiesiems ir vyresniems negu 12 metų vaikams užtenka 1 paketėlio **Mucofalk** granulių 2–3 kartus per dieną. Vartodamos šį vaistą, nepamirškite gerti daug skysčių.

Parengė leva Grabauskienė



Mucofalk®

Natūralus receptas geram virškinimui

Palengvina šiuos simptomus:

- Nuolatinį vidurių užkietėjimą
- Dirgliosios žarnos sindromą
- Viduriavimą



Terapinės indikacijos. Lėtinio vidurių užkietėjimo gydymas. Būklė po tiesiosios žarnos operacijos, išangės įplyšimas, hemorojus ar kitos ligos, kurių metu pageidaujamas lengvesnis tuštinimasis minkštomis išmatomis. Įvairių priežasčių sukeltą viduriavimo pagalbiniu gydymas. Dirgliosios žarnos sindromo simptomų lengvinimas.

Kontraindikacijos. Padidėjęs jautrumas kiaušiniams gysločiams (*Plantago psyllium*) arba bet kuriai pagalbinei vaistinio preparato medžiagai; labai kietos išmatos (yra išmatų akmenų ar jos labai suspaustos); pilvo skausmas ar kitokie pilvo negalavimai; pykinimas ar vėmimas, kol gydytojas nenustatys minėtų sutrikimų priežasties. Bet kokie netikėtai atsiradę žarnos veiklos pokyčiai, trunkantys ilgiau negu 2 savaites; po vidurių laisvinamųjų vaistų vartojimo, jei pacientas nepasituštino. Nenustatytas kraujavimas iš tiesiosios žarnos; rijimo sutrikimas ar raugėjimas; stemplės, įskrandžio ar kitų virškinamojo trakto dalių susiaurėjimas; gresiant ar esant žarnų nepraeinamumui arba gaubtinės žarnos sindromui. Sutrikus organizmo vandens ir elektrolitų pusiausvyrai, sergant ligomis, dėl kurių vartojama mažiau skysčių, blogai kontroliuojamo cukrinio diabeto atveju.

Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės. „Mucofalk“ visada būtina vartoti tik kartu su pakankamu skysčio kiekiu. Bandant nuryti sausas granules, gali pasunkėti rijimas ar kilti dusulys. Medikamentas netinka pacientams, kuriems yra sutrikęs rijimas. Išsekusius ir senyvus pacientus gydymo metu būtina tinkamai stebėti. „Mucofalk“ sudėtyje yra sacharozės.

Dozavimas ir vartojimo metodas. Suaugusiems žmonėms ir vyresniems negu 12 metų vaikams reikia vartoti 2–3 kartus per parą po 1 „Mucofalk“ paketėlį, t. y. jo turinį suberti į ne mažiau kaip 150 ml skysčio, sumaišyti ir tada išgerti. Jei preparatą papildomas viduriavimo ar dirgliosios žarnos sindromo gydymas, reikia vartoti 2–6 kartus per parą po 1 paketėlį. „Mucofalk“ vartojimo jaunesniems negu 12 metų vaikams patirtis yra nepakankama, todėl šio medikamento jie neturėtų vartoti. Šių vaistų nepatartina gerti prieš einant miegoti. Jei „Mucofalk“ vartojamas kartu su kitais vaistiniais preparatais, tarp jo ir kitų vaistinių preparatų reikia daryti 30–60 min. pertrauką.

Nėščioms moterims ir žindyvėms medikamentą vartoti galima. Nereceptinis vaistinis preparatas. 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.

Atstovas Lietuvoje: UAB „Morfėjus“, daugiau informacijos www.morfejus.lt

Pagalba užsikimšusiai nosytei

Net ir sveiko kūdikio nosytė dažnai užsikemša. Kūdikio nosies landos siauros, todėl net ir nedaug susikaupus gleivių ir jų išdžiūvusių luobelėlių vaikui sunku kvėpuoti. Jis dažnai šnupuoja nosyته lyg sloguodamas. Nosytę gali užkimšti ir pienas. Jis patenka į atsirūgusio kūdikio nosytę ir džiūdamaš taip pat tampa luobele.

Mažylis dar nemoka kvėpuoti burna ir šnirpšti nosytės, todėl jam labai sunku. Sloguojančio kūdikio žindymas gali tapti išbandymu ir mažyliui, ir mamai. Todėl vaiko nosytę reikia kasdien valyti: joje neturi būti nereikalingų sankaupų.

Svarbi mamos užduotis – pasirūpinti, kad oras kūdikio kambaryje būtų drėgnas, nes esant sausam orui, išsausėja kūdikio nosies ertmės gleivinė. Ypač svarbu vaiko nosytę išvalyti prieš maitinimą.

Jūros vanduo nosyتهi valyti

Sudžiūvusios luobelės kūdikio nosytėje susidaro todėl, kad nosies gleivinėje nuolat gaminamose skystose gleivėse kaupiasi per įkvepiamą orą patekusios dulkelės ir mikroorganizmai. Gleivėms išdžiūvus, susidaro luobelė, kuri užkemša nosytę ir mažyliui sunku kvėpuoti. Sausa nosies gleivinė nebeatlieka ir apsauginės funkcijos.

Vaiko nosies landos turi būti švarios, kad galėtų užkirsti kelią infekcijoms ir neleistų jų gilyn į kvėpavimo takus. Valyti nosytę geriausia izotoniniu jūros vandens tirpalu. Jis ne tik pašalina nereikalingas sankaupas, bet ir padės atstatyti gleivinės bei virpamojo epitelio gynybinę funkciją.

Izotoninis – reiškia vienodo osmosinio slėgio. Tokiame tirpale ištirpusių medžiagų koncentracija yra tokia pat kaip ląstelėje. Izotoniniu jūros vandeniu iš nosies švelniai išplaunami nešvarumai ir alergenai, bet nesutrikdoma ląstelės vandens ir mineralinių medžiagų apykaita.

Infekcinė ir alerginė sloga

Infekcinę slogą dažniausiai sukelia ūmios virusinės kvėpavimo takų infekcijos. Sergantis sloga kūdikis nebūtinai karščiuoja. Alerginės slogos požymiai: nosies gleivinės patinimas, gali prisidėti kūdikio akių ir odos sudirgimai. Ligos metu kūdikis neturi kontaktuoti su galimais alergenais ir į mažylio mitybos racioną negalima įtraukti naujų produktų.

Kvėpavimo takų infekcija sergančio kūdikio nosytę valoma hipertoniiniu jūros druskos tirpalu. Jame tirpinio koncentracija didesnė negu ląstelėje, todėl sveikos nosies ląstelės susiraukšlėtų, nes netektų skysčių. Tačiau

esant slogai ar nosies užgulimui, nosies gleivinės ląstelės išbrinkusios, todėl veikiamos hipertoniinio jūros vandens grįžta į normalią būklę. Šis jūros vanduo mažina nosies gleivinės paburkimą, atkemša nosį bei skystina gleives, puikiai tinka nosies takams išvalyti peršalus, esant slogai, alerginei slogai ar sinusitui.

Jei vaikas negali jūros vandens įsipurkšti pats, paguldykite jį ant šono ir purškite jūros vandenį į aukščiau esančią šnervę. Apverskite vaiką ant kito šono ir procedūrą pakartokite.

Ko negalima daryti

Sloguojant nerekomenduojama plauti nosį vandeniu ar druskos tirpalu. Paprastas vanduo gali išplauti nešvarumus, bet dažnai sudirgina nosį. Be to, negalima garantuoti, kad jis pakankamai švarus. Valgomosios druskos nepatariama naudoti ne tik todėl, kad namuose sunku pagaminti reikiamos koncentracijos tirpalą. Jos sudėtyje yra tik NaCl. Jūros vandens mineralinės medžiagos beveik idealiai atitinka esančias nosies gleivinės ląstelėse ir yra optimalios koncentracijos. Todėl jūros vandeniu nosis išplaunama švelniai, saugiai ir nesutrikdžius ląstelių tonuso.

Būtinai kreipkitės į gydytoją, kai:

- sloga nepraeina per 7 dienas,
- užkimšta nosis nuolat trukdo mažyliui valgyti,
- sloguojančiam mažyliui pakyla temperatūra, kankina kosulys.

Sloga – vienas populiariausių vaikiškų negalavimų ir padėti mažyliui dažnai pakanka tinkamos priežiūros ir rūpesčio.

Parengė Undinė Gilė

Naujagimiams, kūdikiams ir vaikams

Negrįžtantis vožtuvas ir fiziologinį tirpalą izoliuojantis maišelis:

- garantuoja sterilumą;
- leidžia buteliuką laikyti bet kuria kryptimi;
- tirpalą bet kuriuo metu išlaiko kambario temperatūros;
- neleidžia gleivinei prisisiurbti prie buteliuko.



Tonimer hypertonic baby 100 ml Hipertoninis jūros vanduo

Mažina nosies gleivinės paburkimą bei skystina gleives peršalus, esant alerginiam rinitui, sinusitui ir rinosinusitui. Naudoti po 1–2 įpurškimus kas 3–4 valandas į kiekvieną nosies landą, ne ilgiau nei 15 dienų.

Tonimer baby 100 ml Izotoninis jūros vanduo

Padeda pašalinti nosies gleivinę erzinančius dirgiklius ar išvalyti nosį, sudrėkina nosies gleivinę. Naudoti po 1–2 įpurškimus kas 3–4 valandas į kiekvieną nosies landą, galima naudoti nuolatos.

Kai trūksta mamos pienuko

Maitinimas krūtimi – tai natūralus būdas suteikti vaikui šilumos ir ramybės jausmą. Motinos pienas unikalus. Jame yra visos maisto medžiagos, reikalingos kūdikiui augti ir vystytis. Ir dar – jis natūraliai saugo nuo infekcijų per visą maitinimo laikotarpį. Jei jūsų vaikas turi polinkį alergijai, pavojus anksti susirgti alerginėmis ligomis sumažės, jei maitinsite krūtimi.

SVARBU: motinos pienas yra geriausias kūdikio maistas ir geriausia apsauga nuo ligų.

Ką daryti, kad pienuko padaugėtų?

Pienas krūtyje neprapuola staiga. Tačiau, be abejo, kartais jo išsiskiria mažiau. Tai gali nutikti, jei jūs jaučiatės pavargusi, liūdna, pikta ir pan. Bet nusiraminkit, nenuleiskit rankų – pienuko vėl atsiras. Pabandykit atsipalaiduoti prieš kiekvieną maitinimą arba stenkitės kiekvieną dieną valandėlę numigti. Pailsėjęs ir nuslūgęs įtampai paprastai vėl gausiai atsiranda pienuko. Taip pat galite pabandyti intensyviai maitinti, t.y. keletą dienų maitinti dažniau, gal net kas antrą valandą. Taip bus stimuliuojamas pienuko išsiskyrimas. Tik tada, jei pienuko nepakanka, galima maitinti krūtimi ir papildomai duoti motinos pienuko pakaitalo. Bet pirmiausia paklauskite gydytojo, kada ir kokį pakaitalą jis rekomenduoja. Kai kūdikį šiltai glaudžiate prie savęs, maitinimas iš buteliuko gali tapti tokia pat jaukumo ir ramybės valandėle, kaip ir maitinimas krūtimi.

Kai kalbama apie vaikus, nėra jokių absoliučių tiesių. Kiekvieno žmogaus skirtingos savybės ir ypatybės. Geriausių rezultatų pasieksite, jei ramiai ir natūraliai pasikliausite savo nuojauta.



Mamyčių pagalbininkas – „Semper“ maistelis

Švedijos maisto pramonės įmonės „Semper“ tikslas – pagaminti kuo geresnį maistą vaikams. Kitkuo pasirūpinsit jūs. Nes savo vaiką geriausiai pažįsta mamos.

Ilgametę patirtį turinti įmonė siūlo mažyliui tai, ko ieško jo mama – skanų, saugų ir subalansuotą pirmųjų metų maistą. Idealiai švari gamta, tyras vanduo, pasėliai ir ganyklos, esantys toli nuo taršos šaltinių, griežta kontrolė leidžia gaminti aukščiausios kokybės kūdikių maistą, kuris jau 64 metus dovanoja džiaugsmą tėvams, auginantiems sveikus ir žvalius vaikus.

Visame pasaulyje Švedija žinoma kaip šalis, kelianti didžiausius kokybės reikalavimus gamintojams. „Semper“ neturi dvigubo standarto. Jūs galite būti tikri, kad tokį patį produktą, kokį perkate čia, perka ir mamos Švedijoje.

Tegul vaikelis auga didelis ir sveikas!

Semper

Pradėk dieną su **Semper** košė!

Košė puikiai tinka dienos pradžiai



*Semper košės yra patogioje ir sandarioje pakuotėje:
paprasa daug kartų atidaryti – uždaryti,
pasemti – pilti miltelius, saugu laikyti*



*Mažyliams siūlome paragauti 3 rūšių
paruoštas košes valgyti iš karto*

*Apsipirkti smagu neišėjus
iš namų – laukiame jūsų
www.semper.lt*



Išbėrė užpakaliuką

Kūdikio odelės bėrimai – bemaž kiekvienos mamos problema. Odelę išberia tose vietose, kur ji liečiasi su sauskelnėmis ar kitu drabužėliu. Šią problemą sukelia jautrią kūdikio odelę dirginančios išmatų ir šlapimo medžiagos. Atsiranda smulkus rausvas susiliejantis bėrimas. Šlapiuose vystyktuose besikaupiančios bakterijos gali sukelti iššūtimą. Iššūsti gali kaklo klosčių, pažastų, kirkšnių, sėdmenų oda. Iššutusios vietos parausta, šlapiuoja, gali atsirasti erozijų ir opelių.

Išberti gali tiek vienkartinės, tiek daugkartinės sauskelnes mėvintį kūdikį. Odelę peršti ir kūdikis nesijaučia patogiai, todėl pasidaro irzlus.

Odos problemų priežastys gali būti audinyje esančių cheminių medžiagų dirginimas, retai skalbiami arba blogai išskalbti vystyklai.

Toks bėrimas nėra rimta odelės liga ir dažniausiai praeina tinkamai pasirūpinus kūdikio odele.

Išvengti vystyklų bėrimų ir iššūtimų arba greičiau juos išgydyti padeda tinkama kūdikio odelės priežiūra ir profilaktika. Jeigu odelė ypatingai jautri, ją gali išberti net ir rūpestingiausios mamos prižiūrimą.

Švari odelė

Kūdikio odelė visada turi būti sausa ir švari. Taigi skubiai keiskite šlapias ir nešvarias sauskelnes. Gydytojai pediatrai rekomenduoja pirmuosius tris gyvenimo mėnesius sauskelnes keisti ne rečiau kaip 6 – 7 kartus per parą. Jeigu abejojate, ar reikia keisti sauskelnes, kas porą valandų patikrinkite odelės būklę po jomis. Naujagimio, išbėrto arba viduriuojančio kūdikio odelės būklę reikia kontroliuoti dažniau.

Mažylio užpakaliuką geriausia plauti neutraliu muilu (pH 5,5). Muilu prauskite kūdikį tik tuomet, kai jis pasitūstina, nes muilas sausina vaiko odelę. Apsišlapinusį kūdikį pakanka apiplauti tik vandeniu. Visada kruopščiai nuplaukite muilo likučius ir gerai išsausinkite odos raukšles. Tai darykite minkštu rankšluosčiu arba medvilniniu vystyktu: švelniai nu-

sausinkite ir jokių būdu netrinkite sudirgusios odelės. Išbertų vietų nepatariama valyti drėgnomis servetėlėmis, nes oda gali dar labiau sudirgti. Keičiant vystykus visada kūdikį reikia apiplauti.

Naudinga vaiką maudyti ramunėlių ar kitų vaistažolių vonioje, tinka sėlenų nuoviros arba ažuolo žievės užpilo vonios. Sauja sėlenų supilama į maišelį, išverdama ir išspaudžiama į vonią. Ažuolo žievė 5 – 6 valandas maišant brinkinama litre karšto vandens. Perkoštas skystis supilamas į vonią.

Oro vonios

Sauskelnės turi gerai priglusti, bet jos neturi veržti, antraip oras visiškai nepateks pro jas. Tarp sauskelnių priekinės dalies ir kūdikio pilvuko turėtų nesunkiai pralįsti mamos pirštas.

Mažylį renkite tik orui laidžiais drabužėliais.

Keisdamos sauskelnes neskubėkite vaiko vėl aprenkti. Dažniau palaikykite kūdikį nuogu užpakaliuku šiltame kambaryje. Mažylio odelė gerai išsivėdins ir visiškai išdžius. Be to, oro vonios ne tik grūdina, bet ir gydo.

Gydymas ir odelės apsauga

Išvengti odos problemų ar gydyti jau atsiradusius mažylio odelės bėrimus ir iššūtimus padės speciali priemonė – tiksotropinė suspensija, kurios sudėtyje yra cinko oksido. Ji pagaminta pagal šveicariškus kokybės standartus ne tik prižiūrėti ir apsaugoti kūdikio odelę nuo sudirginimo ir sauskelnių sukeliama bėrimo, bet ir sausinti, vėsinti, mažinti niežulį ir gydyti po sauskelnėmis atsiradusias problemas. Užpurkšta ant kūdikio užpakaliuko, ji tolygiai padengia odą ir mamai nereikia jos įtrinti ranka. Švarų ir sausą kūdikio užpakaliuką apipurkškite kiekvieną kartą keisdamos sauskelnes.

Vystyklų bėrimų ir iššūtimų ne visuomet pavyksta išvengti, bet galima pasirūpinti, kad švelni kūdikio odelė kuo mažiau būtų pažeista ir greičiau išgytų.

Sveikos gyvensenos specialistė Ieva Tumėnaitė

ZincoSkin[®]

Cinko oksido tiksotropinė suspensija odai

- Kūdikių odos po sauskelnėmis priežiūrai
- Vystiklinio dermatito profilaktikai
- Šuntančių odos vietų priežiūrai
- Pragulų profilaktikai



Pagaminta pagal šveicariškus kokybės standartus

Gydome ausytes

Kūdikis blaškosi, verkia, negali užmigti ir trina galvytę į pagalvę – galite įtarti, kad jam skauda ausytes. Pagrindiniai vidurinės ausies uždegimo – otito, požymiai: pulsuojantis ausies skausmas ir pakilusi temperatūra. Jeigu susirgo viena ausytė, kūdikis guli ją prispaudęs ant pagalvės, kartais liečia ją rankytėmis. Mažylis gali atsisakyti pienuko, o valgydamas ima verkti, nes žįsdamas ir rydamas jis patiria dar stipresnį skausmą.

Kurią ausytę kūdikiui skauda, galite patikrinti taip: spustelkite iškilimą, esantį priešais klausos angą arba tįptelkite žemyn ausies kriauklę. Taip palietus skaudamą ausytę, kūdikis ims verkti ir muistytis.

Kodėl suserga ausytės

Vidurinės ausies uždegimas labai paplitusi vaikų liga. 6 – 18 mėnesių vaikai ja serga dažniausiai. Berniukus ši liga „mėgsta“ labiau, o 90 procentų trejų metų vaikų bent vieną kartą būna persirgę otitu. Ši liga išsivysto kaip bakterinių ir virusinių kvėpavimo takų infekcijų komplikacija. Sukelti vidurinės ausies uždegimą gali gripo virusai, pneumokokai bei adenovirusas. Palanki šiai ligai ir kūdikio anatomija: platus ir trumpas mažylio klausos vamzdelis yra beveik vienoje plokštumoje kaip ir gerklė. Todėl mikroorganizmams lengva iš gerklės patekti į ausytes.

Dar vienas mikrobams palankus faktorius – horizontali kūdikio padėtis, kurios dėka į ausies landą gali lengvai nutekėti gleivės. Kad taip neįvyktų, maitinamą kūdikį rekomenduojama laikyti pusiau vertikaliai bei dažniau jį laikyti vertikaliai kitu dienos laiku, ypač – sergantį mažylį.

Vaikui augant, klausos vamzdelis ilgėja, susiaurėja ir palinksta į apačią. Tuomet gleivių išskyroms patekti į ausis sunkiau, nes „tenka lipti į kalną“

Kūdikis gali susirgti otitu dar ir dėl į vidurinę ausį patekusio maisto. Naujagimis gali susirgti šia liga, jeigu gimdymo metu į ausytes patenka vaisiaus vandenų. Šiais atvejais klausos vamzdelio uždegimas iš



nosiaryklės persimeta į būgnelį. Pūliai gali prasiskverbti per ausies būgnelį ir ištekėti iš ausies landos.

Vyresnio amžiaus vaikams vidurinės ausies uždegimai – dažniausia visų ligų, kuriomis sergant pasunkėja kvėpavimas per nosį, pasekmė (sloga, angina, laringitas, adenoidai, žandinio ančio (sinuso) uždegimas – haimoritas). Įtakos turi silpnas vaiko organizmo imunitetas.

Kaip atpažinti ligą

Liga paprastai prasideda staiga. Kūno temperatūra gali pakilti iki 39 – 40 laipsnių. Skausmas ypač sustiprėja kramtant, ryjant, taip pat – paspaudus ausytę. Kūdikis verkia, prastai miega, silpnai žinda. Žindomas kūdikis staiga verkdamas nususuka nuo krūties. Jeigu skaudamą ausytę priglausite prie krūties, vaikas gali ramiai užmigti. Sunkia ligos forma sergantis kūdikis gali vemti, viduriuoti. Vidurinės ausies uždegimu sergančio kūdikio ausies būgneliai paprastai neplyšta ir susirgimas nebūna pūlingas, nes vaiko ausies būgnelis storesnis ir tankesnis negu suaugusiųjų.

Vyresni vaikai gali skųstis stipriu ausies skausmu, persimetančiu į smilkinį, užgulimo ir spaudimo jausmu ausyje, susilpnėjusia klausa, gerklės skausmu. Ūmiu otitu sergantis vaikas taip pat karščiuoja, atsisako valgyti, prastai miega, jo organizmas nusilpsta.

Jei pradeda tekėti pūliai, reikia, kad trūko ausies būgnelis. Šiuo atveju susilpnėja skausmas ir sumažėja karščiavimas.

Prasidėjus ausyčių negalavimams reikia kreiptis į gydytoją. Specialistas nustatys tikslią diagnozę.

Ausyčių gydymas

Otito gydymą reikia pradėti nedelsiant, nes uždegimas gali išplisti į smegenų apvalkalus ir sukelti meningitą, sinusitą, veido nervo paralyžių, pūlingus kaklo patinimus, pūlinius aplink ausis.

Svarbu vaikui greičiau išgydyti slogą. Todėl prieš maitinimą ir miegą lašinami kraujagysles siaurinantys vaistukai į nosį. Specialia gumine kriauše minkštu antgaliu reikia išsiurbti nosies gleives.

Jeigu ausytę skauda, bet iš jos neteka išskyros, gerai įlašinti skausmą ir uždegimą slopinančių ausų lašukų, pavyzdžiui „**Otipax**“. Įlašinę vaistukus, ausytę užkimskite vatos gniužulėliu ir keletą minučių palaikykite vaiko galvytę, palenktą į priešingą pusę.

„**Otipax**“ lašais gydomas ūmus neperforuotas (kai ausies būgnelis nėra įtrūkęs) vidurinės ausies uždegimas, pūlinis virusinis ausies uždegimas, slėgio pokyčių metu atsiradusios traumos sukeltas ausies uždegimas (po skraidymo ar nardymo). „**Otipax**“ sudėtyje yra dvi viena kitą papildančios medžiagos: lidokainas ir fenazonas. Jų dėka nuskausminamasis ir uždegimo slopinamasis poveikis prasideda po 5 minučių. Tinka kūdikiams nuo 1 mėnesio.

Lašinti vaistukus į ausytę galima tik tuomet, jei esate tikri, kad ausies būgnelis nepažeistas. Jei būgnelis įtrūkęs, gydyti ausyčių lašais negalima, nes pažeisime vidurinę ausį.

Kad būtų išvengta šalto tirpalo sukeliamo nemalonaus pojūčio, prieš lašinant lašus, buteliuką galima pašildyti rankose.

*Parėngė sveikos gyvenenos specialistė
leva Tumėnaitė*

OTIPAX®

40 mg Phenazonum / 10 mg Lidocainum

greitai malšina ausies skausmą



Otipax ypač greitai malšina ausies skausmą. Sudėtyje esantis lidokainas vietiškai mažina skausmą, o fenazonas mažina uždegimą.

Otipax vartojimas: lašinti po 4 lašus 2–3 kartus per dieną į išorinę ausies landą.

Otipax ausų lašai yra nereceptinis vaistinis preparatas.

AbraKadabra,
ir ausų skausmo kaip nežalot!



Vaistinio preparato pavadinimas: OTIPAX 40 mg/10 mg /1 g ausų lašai, tirpalas. 1 g tirpalo yra 40 mg fenazono ir 10 mg lidokaino hidroklorido.
Indikacijos: simptominis vidurinės ausies uždegimo gydymas esant neperforuotam būgneliui, kai yra: ūminis vidurinės ausies uždegimas; fliktinis virusinis otitas; vidurinės ausies barotrauma. **Dozavimas:** įlašinti 4 lašus tirpalo į skaudančios ausies landą 2 ar 3 kartus per dieną. Maksimali paros dozė yra 12 lašų į skaudančios ausies landą. Sudugusijai ir vyresnei nei 2 metų vaikui: jei per 48–72 val. simptomai (ausies skausmas ir su tuo susijęs arba nesusijęs karščiavimas) nepalengvėja, rekomenduojama kreiptis į gydytoją. Jaunesnei nei 2 metų vaikui: jei per 24–48 val. simptomai (ausies skausmas ir su tuo susijęs arba nesusijęs karščiavimas) nepalengvėja, rekomenduojama kreiptis į gydytoją. **Gydymo trukmė:** gydymas negali trukti ilgiau nei 10 dienų. **Kontraindikacijos:** ausies būgnelio plyšimas, padidėjęs jautrumas kurtai nors sudedamajai vaisto medžiagai. **Nuoroda:** prašome idemiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaisto vartoti, kaip nurodyta. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. **Gamintojas:** Biocodex, Prancūzija. **Atstovas Lietuvoje:** UAB Algol Pharma, 9-ojo Forto g. 70, LT-48179, Kaunas; tel. +370 37 408661.

Dažna mažylių viešnia – mažakraujystė

Dažniausiai pasitaikanti mažakraujystės rūšis – geležies stokos. Tai populiariausia vaikų kraujų liga, galinti nulemti negrįžtamus mokymosi ir elgesio sutrikimus, padidinanti riziką susirgti infekcinėmis ligomis. Ja susergama, kai kraujyje sumažėja specialaus baltymo hemoglobino, o jis yra labai svarbi raudonųjų kraujo kūnelių – eritrocitų sudedamoji dalis.

Kokios ligos priežastys?

Viena dažniausių geležies stokos mažakraujystės priežasčių ta, kad vaikas nepakankamai geležies gauna su maistu. Tai dažniausias vaikų mitybos trūkumas. Vaikystėje ir paauglystėje ypač sparčiai geležies deficitas vystosi dėl greito augimo. Tuomet labai reikalingos kraujo gamybą skatinančios medžiagos. Remiantis PSO duomenimis, anemijų paplitimas ankstyvajame vaikų amžiuje Baltijos šalyse gali siekti 50 proc.

Geležies stoką vaikystėje gali įtakoti tai, kad mama laukdamasi sirgo mažakraujyste, taip pat – dėl įvairių ligų sutrikęs geležies pasisavinimas iš maisto arba tai, kad organizmas išskiria per daug geležies.

Kokie ligos požymiai?

Vaikams ši liga pasireiškia sumažėjusiu apetitu, išblyškimu, per mažu svoriu, mieguistumu, pablogėjusiais mokslo rezultatais. Dažnai vaikas tampa apatiškas, greičiau pavargsta, stengiasi dažniau prigulti, nenori bėgioti, nes dėl geležies stokos nusilpsta ir raumenys.

Mažakraujystės požymiai paauglystėje: greitas nuovargis, blogėjanti atmintis, prastėjantis pažangumas. Sutrinka lytinė branda: 15–16 m. sulaukę berniukai atrodo labai vaikiški, mergaitėms vėluoja mėnesinės. Gali trūkti pilvo, širdies, blauzdų raumenys, mirgėti akyse.

Prevencijos ir gydymo būdai

Mažakraujystė gydoma geriamaisiais geležies preparatais. Klaidingai manoma, kad nesunkaus laipsnio mažakraujystę galima gydyti vien maistu. Šios ligos neišgydys nei burokai, nei žemuogės, nei mėsa. Jeigu ji jau išsivystė – vadinasi, visos geležies atsargos išseko. Organizmas per dieną su maistu turi gauti 10–20 mg geležies, tačiau įsisavina tik 1–2 mg, daugiausia – 5 mg. Tai jokiū būdu nepatenkins organizmo poreikio ir nesudarys atsargų. Todėl, pajutus pirmuosius simptomus ar suvokiant mitybos nepakankamumą, rekomenduotina pradėti

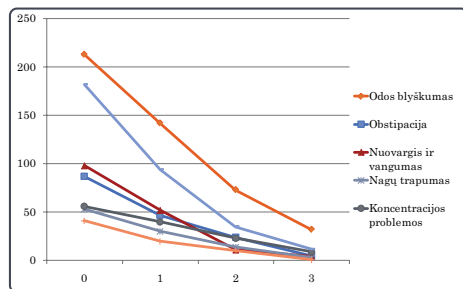
vartoti švelnaus poveikio geležies preparatus.

Feroglobin B12 – vienas populiariausių geležies preparatų vaikams.

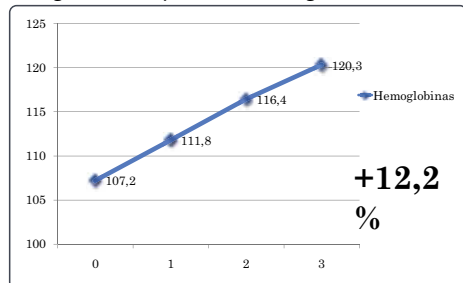
- Pagamintas Jungtinėje Karalystėje laikantis aukščiausių farmacinės kokybės standartų.
- Nedirgina skrandžio.
- Geležis – geriausiai pasisavinamos fumarato formos.
- Sudėtyje ne tik geležis, bet ir kitos kraujodarai reikalingiausios medžiagos.
- Malonaus skonio.

Lietuvoje buvo atliktas atviras 3 mėnesių trukmės tyrimas, siekiant įvertinti Feroglobin B12 skysčio įtaką su geležies stoka susijusiems nusiskundimams ir hemoglobino kiekiui kraujyje.

Poveikis su geležies stoka susijusiems nusiskundimams



Feroglobin B12 poveikis hemoglobininui



Ferroglobin[®] B12



Energija ir
gyvybingumas
visai šeimai!

Subalansuotas geležies ir kitų kraujo gamybai bei energijai reikalingų medžiagų šaltinis.



Ferroglobin – tai aukščiausios kokybės, puikiai pasisavinami maisto papildai itin tinkantys:

- vaikams ir paaugliams
- vaisingo amžiaus moterims
- nusilpus imunitetui
- vyresnio amžiaus žmonėms
- intensyviai gyvenantiems
- vegetarams

CAMELIA  VAISTINĖ

MAŽŲ KAINŲ VAISTINĖ

-25%

Pasiūlymas galioja „Ferroglobin B12“ su „Camelia“ mažų kainų kortele spalio 1-31 d.

Pilvo nebepūs kaipmat!

Pilvuką pučia ir vaikams, ir suaugusiesiems. Taip atsitinka žarnyne susikaupus daug dujų, kietųjų dalelių ir skysčių. Ir visiškai sveikam žmogui gali pūsti pilvą, bet tai dažniausiai praeina savaime. Reikėtų susirūpinti, jeigu pilvą pučia stipriai, kankina maudimas, skausmas žarnyne bei nemalonūs pojūčiai užsitęsia.

Kodėl pučia pilvą?

Dujos gali kauptis ir dėl ligų. Nusilpus imunitetui, patogeninės bakterijos lengvai prasiskverbia į storąjį žarnyną, ten jos išskiria toksinus, blogą kvapą ir dujas. Dujos kaupiasi ir tuomet, kai organizme yra kirmėlių. Taip pat šią nemalonią problemą patiria sergantieji žarnų nepraeinamumu, infekcinėmis žarnyno ligomis. Sutrikus virškinimui, maistas slenka žarnynu lėtai ir dujos negali pasišalinti.

Pilvą gali pūsti nuo ruginės duonos, įvairių rūšių kopūstų, agurkų, žirnių, pupelių, pupų, saldinių obuolių, žalių arba džiovintų vynuogių, kriaušių, bananų, arbūzo.

Grybai ir pienas – taip pat sunkiai virškinami maisto produktai. Jeigu pastebėjote, kad Jums ar vaikui kai kurie produktai sukelia meteorizmą, nevalgykite jų arba tinkamai apdorokite.

Pavyzdžiui, jeigu labai mėgstate troškintus kopūstus arba pupeles, į jų patiekalus pridėkite pakankamai kalendros sėklų arba petražolių.

Žindomam kūdikiui gali pūsti pilvuką, kai maitinamas prisivalgo oro. Taip pat – nuo mamos maisto, jeigu mama valgo daug daržovių, ridikų, kopūstų, ankštinių daržovių, vaisių, obuolių, kriaušių, slyvų. Šiuose produktuose yra pilvo pūtimą skatinančių medžiagų. Pilvo pūtimo problema gali ištikti ir vaiką, ir suaugusįjį valgant paskubomis ar kalbant valgio metu, nes kartu su prastai sukramtytu maistu nurijama oro.

Geras kūdikio pilvuko darbas priklauso ir nuo pieno cukrų skaidančio fermento – laktazės. Jeigu šis fermentas neaktyvus, kentės pilvukas, o kūdikis blaškysis ir verks.

Pilvo pūtimui didelę reikšmę turi stresas, nejudrus gyvenimo būdas, nes sėdint dujos

negali lengvai pasišalinti iš žarnyno. Moterims pilvą pūsti gali prieš mėnesines.

Ką jaučiame?

Kai pilve susikaupia dujų, skrandis tampa sunkus, lyg perpildytas, jį maudžia, kankina skausmo priepuoliai. Nemalonūs pojūčiai praeina tik tuomet, kai dujos visiškai pasišalina. Prie šių nemalonumų dažnai prisideda viduriavimas arba vidurių užkietėjimas, nemalonus kvapas burnoje, pykinimas, riauėjimas ir pan.

Pagalba pilvui

Atsisakykite maisto, nuo kurio Jums pučia pilvą. Valgykite daugiau rupios ląstelienos turinčių produktų: rupios duonos, avižinių dribsnių, grikių ir pan. Šie produktai gerina žarnyno darbą. Nemalonūs pojūčiai žarnyne gali atsirasti persivalgius, tad kontroliuokite maisto kiekį, venkite vienu mauku išgerti didelį kiekį skysčio, geriau – dažniau, bet po nedaug.

Nuo pilvo pūtimo išgelbės nereceptinis vaistas „Antiflat“. Susikaupusios dujos yra mažų burbuliukų formos, todėl žarnų gleivinė jų negali absorbuoti. „Antiflat“ kramtomosiose tabletėse esanti veiklioji medžiaga simetikonas tuojau pat sumažina dujų burbuliukų paviršiaus įtempimą virškinamajame trakte ir dujos lengvai pašalinamos.

Suaugusieji ir vaikai nuo 2 iki 12 metų gali vartoti kramtomąsias tabletes, o kūdikiams ir mažiems vaikams tiks „Antiflat“ geriamoji suspensija. Šį vaistą pravartu turėti namų vaistinėje, kad nei mažo, nei pagyvenusio šeimos nario nekankintų išsipūtusio pilvo „baubas“. Šį vaistą saugu vartoti, nes jis nėra rezorbuojamas iš virškinamojo trakto, o veikia ten, kur patenka.

Jeį meteorizmo priežastis – liga, savigyda rizikuoti neverta. Šią problemą padės išspręsti tik gydytojas.

Dalia Petrutytė

Antiflat®

Simetikonas

Kramtomosios tabletės

(Vienoje kramtomojoje tabletėje yra 42 mg simetikono)

Geriamoji suspensija

(1 ml (16 lašų) geriamosios suspensijos yra 41,2 mg simetikono)

Pilvo nebeplūš
kaipmat, jei vartosi
Antiflat!



Nereceptinis vaistinis preparatas.

Indikacijos:

- Pernelyg gausaus dujų susidarymo ir sankaupos žarnyne sukeltų simptomų mažinimas.
- Paciento parengimas pilvo organų diagnostiniam tyrimui ultragarsu ar rentgenu, siekiant pašalinti susikaupusias dujas ir pagerinti vaizdą.
- Putojimo mažinimas apsinuodijus paviršiaus įtempimą didinančiomis medžiagomis (tik suspensijai).

Dozavimas ir vartojimo būdas: Kramtomosios tabletės. Suaugusieji ir paaugliai (≥ 12 metų). Gerti po 1-2 tabletes tris kartus per parą valgyimo metu arba pavalgius. Prireikus 1-2 tabletes galima išgerti prieš miegą. Vaikai (nuo ≥ 2 metų iki < 12 metų). Gerti po 1 tabletę tris kartus per parą valgyimo metu arba pavalgius. Prireikus 1 tabletę galima išgerti prieš miegą. Suaugusiųjų parengimas pilvo organų diagnostiniam tyrimui. Gerti po 2-3 tabletes po valgio vieną dieną prieš numatomą tyrimą ir iš ryto tyrimo dieną. **Suspensija. Vartojimas esant pernelyg gausiam dujų susidarymui.** Suaugusieji ir paaugliai (≥ 12 metų) – 1-2 ml (16-32 lašai) valgyimo metu arba po valgio, užsigeriant gurkšneliu vandens; papildomai prireikus – 1 ml (16 lašų) prieš miegą. Vaikai (nuo ≥ 2 metų iki < 12 metų) – 1 ml (16 lašų) valgyimo metu arba po valgio, užsigeriant gurkšneliu vandens; papildomai prireikus – 1 ml (16 lašų) prieš miegą. **Vartojimas suaugusiųjų parengimui pilvo organų diagnostiniam tyrimui.** 2-3 ml (32-48 lašai) rekomenduojami po valgio vieną dieną prieš numatomą tyrimą ir iš ryto tyrimo dieną. **Vartojimas apsinuodijus detergентаis** (priešnuodis). Dozė priklauso nuo apsinuodijimo sunkumo. Minimali rekomenduojama Antiflat geriamosios suspensijos dozė yra 5 ml (80 lašų). Antiflat geriamąją suspensiją galima gerti valgyimo metu arba pavalgius; ją galima įlašinti į šaltus arba šiltus gėrimus (pvz., arbatą, vandenį, pieną arba į vaiko skystą maistą (buteliuką). Prieš vartojimą reikia supurtyti. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Vienoje Antiflat kramtomojoje tabletėje yra apie 0,25 g sacharozės ir 0,3 g gliukozės; tai atitinka apytikriai 0,05 duonos vienetus (DV). **Nėštumo ir žindymo laikotarpis.** Atsižvelgiant į tai, kad simetikonas neabsorbuojamas, Antiflat kramtomąsias tabletes ir geriamąją suspensiją galima vartoti nėštumo ir žindymo laikotarpiu, tačiau vartojimo trukmė negali būti ilgesnė kaip 3 dienos, po to reikia daryti 14 dienų pertrauką. **Nepageidaujamas poveikis** iki šiol nepastebėtas. **Farmakoterapinė grupė** – fermentaciją ir dujų išsiskyrimą žarnyne mažinantys preparatai, ATC kodas – A03AX13. **Rinkodaros teisės turėtojas.** G. L. Pharma GmbH, Schlossplatz 1, 8502 Leinach Austrija.

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. Jeigu apie šį vaistą norite sužinoti daugiau, kreipkitės į vietinį rinkodaros teisės turėtojo atstovą: UAB „GL Pharma Vilnius“, A. Jaskšto g. 12, Vilnius. Tel. (8 5) 261 0705, www.gl-pharma.lt

Austriškos kokybės sėkmė!



GEROT LANNACH

Dvi dienos darželyje, savaitė – namie?

– Varvanti nosis, temperatūra ir skaudanti gerklė vos tik išėjus į darželį buvo mūsų kasdienybė, – skundžiasi dviejų vaikų mama. – Ir taip kiekvieną šaltąjį sezoną. Jo visada laukiu su nerimu. Didžiausias galvos skausmas: ką daryti, kaip apsaugoti savo vaikus ir visą šeimą nuo nepageidaujamo bacilų?

Dėl to, kad nuolat sergame galime kaltinti darganotus orus, arba tai, kad atšalus orams daugiau laiko praleidžiame nevedinamose patalpose, kur oru plintančios infekcijos lengviau patenka į mūsų organizmą. Todėl itin svarbu stiprinti imuninę sistemą. Norint išlikti sveikiems, būtina sveikai maitintis, vartoti natūralius vitaminus, šaltuoju metų laiku dažnai vėdinti patalpas, reguliariai mankštintis. Tą žino turbūt visi, tačiau, tik atšalus orams, aršūs virusai vis tiek masiškai įveikia. Atrodo, tik išgiję mes ir vėl susergame. Kaip išvengti tokių šalčio sezono „malonumų“?

Turbūt geriausias problemos sprendimo būdas šiuo atveju yra bioflavonoidai.

Bioflavonoidai – tai natūralios aktyviosios medžiagos, kurių net mažas kiekis gali sunaikinti kenksmingus mikroorganizmus ir neleisti jiems dauginis.

Už šį atradimą turėtume dėkoti vienam mokslininkui, o jis savo ruožtu – unikaliam vaisiui. Tai buvo ne obuolys, o greipfrutas, kuris nebuvo nukritęs ant galvos, o ramiai sau gulėjo komposto duobėje sode, priklausančiame daktarui Džeikobui Heričui, Einšteino premijos laureatui, natūralių medicininių preparatų srities specialistui.

Jis pastebėjo, kad į žemę užkastą obuolį grybeliai ir bakterijos neatpažįstamai pakeičia per savaitę. Tačiau greipfrutas gali gulėti komposte keletą mėnesių, o jo sėklos nepasiduoda puvimą sukeliančių bakterijų poveikiui ir išlieka nepakitusios dar dvejus metus. Tai bioflavonoidų dėka!

Bene pačią didžiausią bioflavonoidų koncentraciją Europoje turi naujasis greipfrutų sėklų ekstraktas „Citrosept Organic“, kuriame yra 800 mg aktyviųjų bioflavonoidų 100 ml ekstrakto. Šis maisto papildas yra visiškai natūralus, ekologiškas ir atitinka aukščiausius kokybės standartus.



Ekologiški greipfrutai, iš kurių gaminamas ekstraktas, auginami natūraliomis sąlygomis nenaudojant mineralinių trąšų ir cheminių herbicidų. Jų kokybė griežtai prižiūrima, tad ekologiški greipfrutai pasirinkti dėl to, kad gautame ekstrakto nebūtų net užuominos apie cheminių priemonių naudojimą žemės ūkyje. Ekologiškai augintų greipfrutų ir griežtos „Citrosept Organic“ kiekvieno gamybos etapo kontrolės dėka „Citrosept Organic“ gali saugiai vartoti maži vaikai ir netgi nėščios moterys.

Greipfrutų sėklų ekstrakto lašus dozuoti paprasta: 3 kartus per dieną po 15 lašų praskiedus vandeniu ar kitu Jūsų mėgstamu gėrimu – sultimis, arbata, kava ar pienu.

Vaikams ir darželinukams, kuriuos, vos persirgusius viena liga, iškart puola kita, siūlomas profilaktinis kursas. Preparato dozę reikia apskaičiuoti atsižvelgiant į vaiko svorį – vienas lašas vienam kilogramui, paskui tą dozę paskirstyti 2-3 kartus per dieną. Toks kursas tęsiamas bent tris savaites. Naujajį „Citrosept Organic“ galima gerti net ir tiesiog praskiedus vandeniu, nesiraukiant dėl kartumo. Vaikams tai ypač aktualu! O maksimali bioflavonoidų dozė garantuoja efektyvumą!

Jei Jūs nuolat skubante, jaučiatės pervargę arba jau atsirado pirmieji negalavimo požymiai, išbandykite „Citrosept Organic“, ir šaltasis sezonas nušvis visai kitomis spalvomis.

Ekologiška alternatyva Jūsų imunitetui!



- Ekologiškas ir sertifikuotas
- Tinka vaikams ir net nėščiosioms
- Patogus dozavimas
- Malonus skonis
- Natūralus vitamino C šaltinis
- Didžiausia bioflavonoidų* koncentracija - 800mg/100ml!

*Bioflavonoidai - tai natūralios medžiagos, kurios stiprina imunitetą, turi antibakterinį poveikį, veikia priešuždegimiškai ir saugo nuo senėjimo.

Citrosept *Organic*

Ieškokite visose vaistinėse. Daugiau informacijos: www.citrosept.lt

Nėštumo komplikacija – hemorojus

Viena iš hemorojaus priežasčių gali būti nėštumas. Kaip tik šiuo gyvenimo periodu dauguma moterų pirmą kartą patiria šios nemalonios ligos požymius. Ligos tikimybė dar labiau padidėja trisdešimties metų sulaukusioms būsimoms mamytėms.

Kodėl nėštumo metu išsivysto hemorojus?

Pirmiausia, didėjanti gimda spaudžia venas ir kraujui daug sunkiau tekėti iš apatinės kūno dalies. Dėl kraujo sąstovio plečiasi išangės kraujagyslių rezginys.

Daugelis nėščiąjų patiria vidurių užkietėjimus, kurie yra viena iš pagrindinių hemorojaus priežasčių. Užkietėjus viduriams, tempiamos storosios žarnos sienelės ir nuolat dirginami po gleivine esantys kraujagyslių rezginiai, kurie dėlto išsiplėčia. Taip atsiranda hemorojus. Vaisiui augant, didėja ir hemorojaus rizika. Dar viena hemorojaus priežastis – sulėtėjusi kraujotaka. Tai atsitinka todėl, kad nėščios moters paprastai mažai juda.

Hemorojus gali iškristi išorėn gimdymo metu, nes stipriai standinantis spaudžiamas pilvas, o kūdikio galvytė traumuoja kraujagyslių rezginį. Ilgesnis standinimosi laikas taip pat didina hemorojaus riziką.

Kaip atpažinti hemorojų

Moterys dažnai skundžiasi išangės skausmu, kuris didėja tuštinimosi metu. Dar stipresnį skausmą sukelia vidurių užkietėjimas. Dažnai vargina išangės niežėjimas ir deginimas, sustiprėjantys pavalgūs aštrių patiekalų. Dar vienas hemorojaus požymis – ne visiško pasituštinimo jausmas ir pilvo pūtimas. Aki-vaizdus šio negalavimo požymis – vidiniai ir išoriniai hemorojiniai mazgai tiesiojoje žarnoje. Dažniausiai pasitaiko vidiniai tiesiosios žarnos gleivinės mazgai, išorėn išvirstantys tuštinimosi metu ir po jo.

Pavojinga hemorojaus komplikacija – trombozė. Hemorojinius mazgus skauda, audiniai aplink juos patinsta ir parausta, pakyla kūno temperatūra. Mazgai gali iškristi arba subliukšti. Tai yra ūmaus hemorojaus požymiai. Šiuo atveju reikia skubiai kreiptis chirurgo pagalbos.

Po gimdymo, ypač pirmuosius du mėnesius, hemorojus gali nepalikti jaunos mamytės, bet vėliau nėštumo metu atsiradęs hemorojus paprastai išnyksta.

Kaip gelbėtis

Gydantis reikia maitintis taip, kad nekiltų tuštinimosi problemų. Taigi, valgykite kuo daugiau ląstelių ir vidurius laisvinamųjų savybių turinčių produktų. Ant jūsų stalo turėtų būti vaisiai, daržovės, kviečių sėlenos, rauginto pieno produktai (kefyras, jogurtas, pasukos), juoda duona, riešutai, grūdų košės (išskyrus kviečių ir manų kruopų). Nuo vidurių užkietėjimo padeda džiovinti vaisiai: juodosios slyvos, abrikosai. Atsakykite aštrių patiekalų.

Svarbi higiena. Rekomenduojamas ne tualetinis popierius, o drėgnos higieninės servetėlės, kurių galima įsigyti vaistinėse, arba praus-tis po tuštinimosi.

Hemorojaus profilaktikai galite išbandyti specialius pratimus. Juos tereikia atlikti po 10 kartų 2–3 kartus per dieną. Tesugaišite 10–15 minučių.

1 pratimas. Pakaitomis įtempkite, po to atpalaiduokite sėdmenų ir išangės raumenis (įtraukiame išangę į vidų ir nuleidžiame žemyn). Pratimą galima atlikti stovint arba sėdint.

2 pratimas. Gulint ant nugaros, remiantis pėdomis ir pečiais, pakaitomis – keliame ir nuleidžiame dubenį.

3 pratimas. Visoms gerai žinomas pratimas – dviratis.

Hemorojaus požymiams palengvinti padės – Posterisan®. Pagrindinis **Posterisan®** komponentas – negyvosios žarnyno bakterijos – stiprina odos bei gleivinės atsparumą infekcijai, skatina audinių atsinaujinimą bei žaizdų gijimą, malšina uždegimą.

Posterisan (mėlyna pakuotė) yra visiškai natūralus ir jį nėščiosios, žindyvės gali vartoti ilgai be jokių apribojimų. Pagimdžius galima vartoti ir stipresnį vaistą – **Posterisan Forte** (raudona pakuotė), kurio sudėtyje yra hidrokortizono. Vaistas vartojamas ne ilgiau kaip 3 savaites.

Daugiau informacijos apie hemorojų:
www.hemorojus.lt

Sveikos gyvensenos specialistė
Ieva Grabauskienė

Hemorrhoidus?!



Posterisan[®]
žvakutės / tepalas

Sudėtis: 1 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.

1 g „Posterisan“ tepalo yra 166,7 mg vandeninės suspensijos iš 330 mln. 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.

Indikacijos: hemorojaus sukelti išangės sritys negalavimai: niežėjimas, šlapiavimas, egzema, odos įtrūkios ir įplėšos.

Dozavimas ir vartojimo būdas: du kartus per dieną, iš ryto ir vakare, geriausia po tuštinimosi, pažeistą odą ir gleivinę patepti tepalu, po to pirštu atsargiai įtrinti, arba įkišti į išangę po vieną žvakutę.

„Posterisan“ tinka nėščiosioms ir žindyvėms.

Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės: vartojant „Posterisan“ tepalo, kurio sudėtyje yra geltonojo vazelino, gali mažėti kartu naudojamų lateksinių prezervatyvų atsparumas įtrūkimui, vadinasi ir jų saugumas. Jei yra grybelių sukeltas pažeidimas, papildomai būtina vartoti lokalaus poveikio preparatų nuo grybelių.

Kontraindikacijos: padidėjęs jautrumas bet kuriai preparato medžiagai. Sąveika su kitais vaistiniais preparatais nepastebėta.

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

Nereceptinis vaistinis preparatas. Pakuotėje yra 10 žvakučių arba 25g tepalo.

Teksto paskutinės peržiūros data: 2006-12-19.

Rinkodaros teisės turėtojas: Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Vokietija. **Atstovas Lietuvoje:** UAB Morfėjus.

Plačiau skaitykite: www.hemorjus.lt



NENUTOLK, MAITINK PATI

Žėsdamas krūtį mažylis ne tik pavilgo. Taip jis užmezga svarbų emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu ramina mai veikia kūdikį, o mamai padeda geriau suprasti jo poreikius. Tik kol nauja mama išmoksta taisyklingai maitinti, kenčia jos spėneliai. Todėl prieš ir po maitinimo rekomenduojame naudoti tepaliuką „Garmastan“.

