RŪPINAMĖS VAIKO SVEIKATA

mama ir vaikas

ISSN 2538-9297 2021 M. PAVASARIS

Vaikystė sergant diabetu, kurią gelbsti Simonos drabužėliai

Prof. R. J. Nadišauskienė apie skiepus nuo COVID-19

Atėjus pavasariui nepaleidžiančios ligos

Kaip greitai išvaduoti vaiką nuo ausų skausmo?

Atsargiai – antibiotikai

Gydytojas K. Vitkauskas Žindymas po Cezario operacijos

Pagalba dieglių kamuojamam pilvukui

Kodėl kūdikis atpila?

MAMŲ ISTORIJOS

Vaikystė sergant diabetu, kurią gelbsti Simonos drabužėliai 4

PAVASARIO VAISTINĖLĖ

Kaip greitai išvaduoti vaiką nuo ausų skausmo? 8

Trūkstant saulės – neturime ir vitamino D 10

Vaikų ir moterų dažnai tykantis pavojus – geležies stoka 12

BŪKIME SVEIKUČIAI

Atsilaikyti prieš virusus padės sveika mityba 14

Natūralios priemonės vaikui ir sau apsaugai nuo virusų 16

Atsargiai – antibiotikai 18

KŪDIKIS

Pagalba dieglių kamuojamam pilvukui 20

Kodėl kūdikis atpila? 23

Dažna kūdikio odos problema – vystyklų dermatitas 24

Žindymas po Cezario operacijos 26

MAMYTĖ

Kodėl kamuojant dirgliosios žarnos sindromui prireikia probiotikų 30

NĖŠTUMAS

Prof. R. J. Nadišauskienė apie skiepus nuo COVID-19 32

Akušerė ginekologė apie nėštumą ir COVID-19 33

PAVASARIO LIGOS

Atėjus pavasariui nepaleidžiančios ligos 34

Viršelio nuotraukoje *Neringa Bitinaitytė su šeima*
Nuotrauka iš asmeninio archyvo

2021 m. Nr. 1 (46)
Nemokamas sveikatos žurnalas

mama ir vaikas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“
info@mamairvaikas.lt

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:
Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. 8 659 58686,
el. p. neringa@mamairvaikas.lt
Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė
Žurnalistė Undinė Gilė

Maketavo Petras Petkevičius

Reklamos skyriaus vadovė
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596
El. p. ieva@mamairvaikas.lt

Nuotraukos iš www.freepik.com,
www.dreamstime.com, www.pixabay.com

ISSN 2538-9297

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

Gydytojų išleista knyga „Nėštumas, gimdymas, pirmieji gyvenimo metai“

Tai originali lietuvių autorių knyga apie nėštumą, gimdymą, laikotarpį po gimdymo ir pirmuosius gyvenimo metus. Knyga parašyta remiantis klinikine praktika ir naujausiais moksliniais tyrimais. Rasite atsakymus į daugelį klausimų, kurių dažnai kyla besilaukiant kūdikio ir artėjant gimdymo terminui. Daug dėmesio skiriama psichologiniams aspektams. Leidinyje pateikta daug aiškios informacijos apie sparčiai augančio mažylio maitinimą, priežiūrą, protinės ir fizinės brandos lavinimą nuo gimimo iki metukų, nurodomos dažniausiai pasitaikančių ligų priežastys, paaiškinama jų profilaktika.

Knygos autoriai gydytojai ir Vilniaus universiteto dėstytojai: Greta Balčiūnienė, Dalia Mickevičiūtė, Rūta Praninskienė, Algimantas Vingras, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas UAB „Vitae Litera“, 2020 m. Įsigyti galima knygos.lt knygynuose bei internetu.

Vaikystė sergant diabetu, kurią gelbsti Simonos drabužėliai

Dviejų vaikų mamą Simoną Koncytę sujaudino draugės nelaimė, kai jos sūnus susirgo 1-ojo tipo cukriniu diabetu. Abiem moterims ramybės nedavė problema, kad neįmanoma patogiai ir nepastebimai nešioti nuolatinį sergančio vaikučio palydovą – insulino pompą. Tada Simona sukūrė pirmąjį šiam prietaisui pritaikytą drabužėlį. O ieškodama modeliukų pirmajai tokių drabužių kolekcijai ji susipažino su kitomis diabetu sergančių vaikučių mamomis. Viena jų Neringa Bitinaitytė, auginanti tris sūnus: devynerių su puse Matą ir jau ketverius metus šia liga sergančius berniukus – septynerių Dovydą ir penkerių Joną Jokūbą.

Simona, Jūsų įmonės „Our Pocket Hero“ (Mūsų kišeninis herojus) pradžia buvo hobis. Kas paskatino vystyti šią veiklą?

Viskas prasidėjo nuo paprasto noro padėti mylimos draugės mažajam berniukui mėgautis vaikyste nešiojant insulino pompą. Jam buvo tik 20 mėnesių, kai ji išgirdo šią gyvenimą keičiančią diagnozę. Tuomet ir sužinojau pirmąkart apie cukrinį diabetą, jo tipus, jų skirtumus. Beveik prieš penkerius metus draugė paprašė manęs pasiūti sūnui kelnytes. Niekada nemaniau, kad siūsiu ir toliau, tai buvo mano hobis, kol vaikai buvo labai maži.

Iš pat pradžių internete ieškojau kažko, ką galėčiau nukopijuoti, tačiau nieko panašaus nebuvo. Taip atsirado socialinis startuolis, nes registruojant drabužių dizainą paaiškėjo, kad tokios kolekcijos, specialiai pritaikytos nešioti insulino pompą, vaikams nėra. Tačiau didžiausia motyvacija buvo ir vis dar yra draugės kadaise man pasakyti žodžiai, kad aš išgelbėjau jos berniuko vaikystę. Jis augo su mūsų kartu sukurtais drabužiais. Vėliau supratau, kad vienai per sunku, ir jei padaugėtų užsakymų, tiesiog nebespėčiau.

Todėl 2019 m. sudalyvavau socialinio verslo konkurse, kurį surengė organizacija „Reach for Change“, remianti idėjas, keičiančias ir gerinančias vaikų gyvenimus. Prie šio konkurso prisidėjusi fondo „The Ella Fund“ įkūrėja Erin Gainer-Grigaliūnė parėmė mano svajonę sukurti kolekciją ir padėti diabetu sergantiems vaikams.

Neringa, kaip pasikeitė visos šeimos gyvenimas vaikams susirgus 1-ojo tipo cukriniu diabetu?

Susirgus mažajam pirmuosius du mėnesius šeima gana didelių pokyčių nepatyrė: 11 mėnesių sūnelis dar nieko nesuprato. Tik pačiai prasidėjo bemiegės budėjimo ir baimės pilnos dienos bei naktys. Po diabeto diagnozės viduriniajam vaikui iš namų iškeliavo visi skanumynai, tam tikri kiti produktai, vaisių krepšelis nuo virtuvės stalo. Vyriausias sūnus gana sunkiai susitaikė su visais pokyčiais, nes jis gali ir nori valgyti viską.

Neringa, kokia buvo pati pradžia ir kaip yra dabar, kai jau įgijote patirties?

Sužinojus apie ligą iš pradžių buvo baisu išeiti iš namų. Atrodė, kad šokinėjant gliukozės kiekiui kraujyje saugiausia yra likti namuose, nes tai gali sukelti rimtų komplikacijų, be to, labai išvargina vaiką. Naktimis žadintuvas būdavo nustatytas kas 1,5 val. su už pusvalandžio pasikartojančiu signalu, jei netyčia neišgirsčiau pirmojo, kad bent po antrojo atsikelčiau patikrinti gliukozės kiekį kraujyje.

Teko įprasti valgyti pagal tiksliai numatytas valandas, meniu tapo gan vienodas ir nuobodus. Produktai kruopščiai sveriami ir skaičiuojami, ypatingai svarbus kiekvienas gramas angliavandenių, nes jie labiausiai veikia cukraus pokyčius. Svarstykles nešiodavausi visada kartu, ir kai ateidavo laikas valgyti, pasverdavau kiekvieną kąsnį, kad žinočiau, kokią insulino dozę suleisime vaikui prieš valgį. Labiausiai pasimesdavau parduotuvėse: būdavo sunku rasti tokių produktų, kurie nekeltų cukraus lygio kraujyje ir vaikams patiktų, ir dar būtų sveiki.

Dabar, po 4 metų, maistą dar sveriame, bet tai tik įprotis. Maisto kiekį jau išmokau apskaičiuoti pati. Mėgaujamės ir picomis (jos ligos pradžioje atrodė tikrai nepasiekiamas patiekalas), neatsisakome ir pyragėlių, bulvinių ar miltinių patiekalų, tačiau juos valgome rečiau. Atradome sveikesnių alternatyvų.

Ligos pradžioje turėjome labai greitai įsisavinti naujausias technologijas, kurios padeda valdyti ligą. Buvo nelengva, baisu, o praėjus keleriems metams technologinių naujovių padedami vaikų gliukozės kiekį kraujyje galime stebėti net būdami kitoje šalyje, svarbiausia turėti internetinį ryšį. Pripratome, kad kas kelias valandas suskambantis žadintuvas praneša, kai kažkas pasikeičia, nes vaikai turi visą parą į kūną įvestą kateterį ir nešioja insulino pompas. Artimiausiu metu planuojame naudoti dirbtinės kasos sistemą. Tai pati pažangiausia sistema, kuri leidžia vaikui suleisti reikiamą insulino dozę naudojant SMS žinutes.

Neringa, galbūt ir vyresnėlis padeda prižiūrėti broliukus? Kas labiausiai gelbsti gyvenant su šia liga?

Vyresnysis daugiau atlieka stebėtojo ir prižiūrėtojo vaidmenį, kad vidurinėlis „netyčia“ nenuklystų į virtuvę ir slapta neprisivalgytų. O taip nutinka gana neretai. Pačia diabeto kontrole, kaip elgtis su insulino pompa, jos funkcijomis labiausiai domisi ir išmano vidurinysis berniukas.

Jau būdamas penkerių greitai įsiminė, kur ir ką reikia spausti. Žinoma, buvo ir netikėtumų, kai keli

slapti Dovydo insulino pompos nustatymai keletą dienų kėlė nežinomybę, nes nesupratome, kodėl šokinėja cukraus kiekis. O gyventi su šia liga labiausiai padėjo ir padeda to paties likimo vaikų tėvai. Jie geriausi patarėjai, gelbėtojai ar psichologai.

Neringa, kaip sprendėte insulino pompos nešiojimo problemą, kol nebuvo šiam prietaisui pritaikytų drabužėlių? Ir kokie įspūdžiai išbandžius Simonos Koncytės sukurtus drabužius?

Naudojome specialų diržą su maišeliu insulino pompai. Kadangi jis labiau buvo pritaikytas vyresniems vaikams, teko dirželį rišti į mazgą, o tai buvo gan nepatogu, ypatingai miegant. Teko ir patiems siūtis, bet greitai suplyšdavo, vėliau pirkdavome socialinių tinklų grupėse specialiai vaikams pasiūtus maišelius.

Su Simona susipažinome, kai ji ieškojo vaikučių savo drabužių kolekcijai pristatyti. Jos drabužiai puikūs, nereikia nešioti papildomo dirželio ant juosmens, kuris gali ir atsisegti. Dėl specialiai sukonstruotų kišenių insulino pompos nesimato. Tai buvo ypač svarbu būsimam pirmokui, kuris dar vasarą pradėjo slėpti ligą, kad smalsūs vaikai neklausinėtų, ką jis nešiojasi prie juosmens.

Simona, kas Jums svarbiausia kuriant drabužėlius 1-ojo tipo diabetu sergantiems vaikučiams?

Ši liga yra tokia nematoma, žmonės niekada neatskirtų vaikučių, kurie serga 1-ojo tipo cukriniu diabetu, nebent pamatytų insulino pompą, arba kaip jie specialiais švirkštais leidžiasi insuliną. Kurdama šią kolekciją turėjau tikslą, kad šie drabužiai tiktų visiems vaikams, būtų stilingi ir patogūs.

Naudojame ekologiškus sertifikuotus audinius, perdirbto popieriaus etiketes ir kreipiu dėmesį į kitas mažas, bet reikšmingas detales, kurios saugo mūsų Motiną Gamtą. Norėčiau, kad mūsų kurti drabužiai aktyviai gyventų vaikų spintose, ir paskui, tikiuosi, jie bus atiduoti jaunesniems, seserims ar broliams, ir pradės savo kelionę iš naujo.

Tėveliai dažnai jaudinasi dėl insulino pompos saugumo, nes prietaisas brangus. Gaunu atsiliepimų, kad mūsų drabužėliai leidžia cukriniu diabetu sergantiems vaikams labiau atsipalaiduoti, pasitikėti savimi ir džiaugtis aktyvia vaikyste. Labai norėčiau, kad vaikai šokinėtų ant batuto nedvejodami, ar jų insulino pompa saugi, bėgtų iš visų jėgų, žaistų be jokių apribojimų.

Iš pradžių jaudinausi, kad ne viską žinau apie diabetą, nes mano vaikai sveiki. Tačiau ir gydytojai, padedantys vaikams, nebūtinai serga diabetu. Sulaukiau tiek diabeto bendruomenės, tiek tėvų, auginančių sveikus vaikus, palaikymo ir paskatinimo.

Matau tiek daug įkvepiančių pavyzdžių ir tikrai tikiu, kad ir sergant 1 tipo cukriniu diabetu gyvenimas gali būti įdomus ir aktyvus. Draugės berniukas nuostabus, kupinas energijos, mėgsta plaukioti ir yra didelis karatė sporto gerbėjas. Tikiu, kad jo karta pakeis požiūrį į šią ligą, ir mes visi kartu galime prie to prisidėti.

Neringa, ką galėtumėte patarti iš savo patirties kitoms šeimoms, ką tik susidūrusioms su šia liga?

Vienas didesnių iššūkių vaikui susirgus cukriniu diabetu – ką duoti valgyti? Patarčiau drastiškai nekeisti įprasto šeimos valgiaraščio (žinoma, jei tai nėra vien tik greitas, perdirbtas maistas). Iš pat pradžių gaminti paprastesnius patiekalus, kurių angliavandenių kiekį galima lengvai apskaičiuoti, valgyti daugiau daržovių ir mėsos. Kai jau įgundama, pereiti prie sudėtingesnių patiekalų.

Išgirdus diagnozę gyvenimas subyra į šipulius, kyla kaltės jausmas, nes liga neišgydoma, o laukia visas gyvenimas. Bet patikėkite, ir sergant diabetu įmanomas gražus, linksmas ir įdomus gyvenimas! O svarbiausia – jūs ne vieni. Turime du aktyvius diabetu sergančių vaikų tėvelius vienijančius klubus. Juose jums padės, patars, nuramins ar nukreips ten, kur rasite visus atsakymus į rūpimus klausimus.

Dar gajus mitas, kad cukriniu diabetu susergama dėl per didelio saldumynų valgymo, bet tai yra netiesa. Net pasaulio mokslininkai nenustato priežasčių, kodėl atsiranda ši neišgydoma autoimuninė liga ir kasa nustoja gaminti insuliną. O kol bus išrasti vaistai, mes, tėvai, turime išmokti atkartoti sveiko žmogaus kasos darbą.

Simona, Jūsų įmonė skiria 7 procentus savo pajamų vaikams, kuriems naujai diagnozuotas 1 tipo cukrinis diabetas. Kokie buvo tokio sprendimo motyvai?

Mūsų įmonė „Our Pocket Hero“ visų pirma yra socialinis verslas, ne pelno siekianti organizacija. Lietuvoje yra apie 1050 vaikų, kuriems diagnozuotas 1 tipo cukrinis diabetas. Norime suteikti jiems jėgų ir motyvacijos, palaikyti naujai susirgusiųjų tėvelius. Pamenu, kalbėjausi su mergaite, sergančia cukriniu diabetu, apie jos draugus, buvau beveik įsitikinusi, kad ji pažįsta ką nors, kas taip pat serga šia liga. Bet ji atsakė, kad nieko nepažįsta ir tokio draugo ar draugės neturi. Vaikai ir tėvai tikrai gali jaustis vieniši, ir mes norime pasakyti, kad svarbiausia – neužsidaryti, o ieškoti pagalbos ir palaikymo bendruomenėje, diabeto klubuose, grupėse.

Simona, kokias naujas šio projekto vystymo idėjas planuojate įgyvendinti?

Jei tik viskas būtų įgyvendinama taip greitai, kaip idėjos sukasi mano galvoje, tikriausiai būčiau jau penkias kolekcijas pristačius, bet viskam reikia laiko, žmonių, finansų. Svajoju kurti drabužius platesnei amžiaus grupei, taip pat suaugusiesiems, vasarai svajoju bent jau apie suknelę. O pati, būdama dviejų berniukų mama, ieškosiu būdų, kaip padėti kitoms mamytėms, kurios ne tik keliauja šiuo nelengvu keliu, bet ir įkvepia tokias mamas kaip aš.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

Mamos gimimas

Neretai laukiant kūdikio gimimo ypatingas dėmesys skiriamas mažyliui, tačiau pamirštama, kad kartu gimsta ir nauja mama. Moters kūnas nėštumo, gimdymo bei pogimdyviniu laikotarpiu išgyvena stebuklingą virsmą, kuris, deja, ne visada yra malonus: nėštumo metu vargina nugaros skausmai, dažnai po gimdymo suglemba ar net prasiskiria pilvo raumenys.

Daugelį šių problemų gali išspręsti prilaikanti pilvo juosta nėštumo metu ar laiku pradėtas dėvėti pilvo raumenis atkuriantis korsetas po gimdymo (taip pat rekomenduojamas ir po Cezario operacijos). Renkantis pilvo juostą ypatingai svarbu tinkamas dydis, nes ji skirta palengvinti nugaros skausmus, pagerinti laikyseną, suteikti tvirtumo pojūtį, bet jokiu būdu nevaržyti nei mamos nei mažylio judesių. Po gimdymo natūraliai susilpnėjus pilvo raumenims, svarbu pasirinkti kokybišką korsetą, kuris moteriai taip pat leis jaustis komfortabiliai, suteiks prilaikymą, nepastebimai padės organizmui atsigauti.

Suomių gamintojo **LOLA&LYKKE** sertifikuoti diržai nėščiosioms bei pilvo raumenis atkuriantys korsetai po gimdymo yra ES sertifikuoti medicinos gaminiai – jų kokybė ir rezultatai pagrįsti ir patvirtinti moksliškai, tad iš tiesų padeda moteriai jaustis geriau nėštumo metu bei atgauti kūno formas (ne tik estetiniu, bet ir fiziologiniu aspektu) po gimdymo.

Kalbant apie nėštumo ir gimdymo laikotarpį, ne ką mažiau svarbi yra mamos emocinė būklė. Iš anksto paruoštas kūdikio kraitelis, išmanūs prietaisai lengvesnei tėvystei: migdukas, kūdikio monitorius, mišinuko aparatas ar elektrinis pientraukis padės mamai sutaupyti ne vieną minutę. Vis tik mylinti šeima, artimųjų palaikymas ir galimybė numigti papildomą valandą – tai tie dalykai, kurie iš tiesų padės naujai gimusiai mamai atrasti laimingos mamos paslaptį.

Visiems „Mamos ir vaiko“ žurnalo skaitytojams www.babybaby.lt suteikia 15 proc. nuolaidą LOLA&LYKKE gaminiams visą pavasarį su nuolaidos kodu MAMAIRVAIKAS

Kaip greitai išvaduoti vaiką nuo ausų skausmo?

Tėvams labai pasisektų, jeigu vaikas niekada nesusirgtų ūminiu vidurinės ausies uždegimu (otitu). Tai viena iš dažniausiai pasitaikančių vaikų ligų, kurios pagrindinis ir didžiausią nerimą keliantis požymis – nepakeliamas ausies skausmas. Šiai ligai ypač imlūs vaikai iki trejų metų, o daliai jų vidurinės ausies uždegimas kartojasi kelis kartus per metus.

Ausies skausmas lyg tyčia užklumpa pačiu netinkamiausiu laiku: naktį ar savaitgalį, gali sugadinti išvyką į sodybą arba kelionę, todėl labai svarbu, kad tėvai žinotų, kaip padėti ausų skausmą kenčiančiam vaikui.

Otito kaltininkės – kvėpavimo takų infekcijos

Ūminį vidurinės ausies uždegimą sukelia bakterijos ar virusai, iš nosiaryklės patekę į vidurinės ausies ertmę per klausomąjį vamzdį. Ši infekcija dažniausiai yra kitos ligos – ūmios viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, slogos ar alerginio rinito – komplikacija. Dažniausiai vidurinės ausies uždegimas vaikui atsiranda po kelių dienų, kai jis susloguoja.

Otitas pažeidžia prie būgnelio esančią ausies ertmę, kurioje yra maži klausomieji kauliukai, perduodantys būgnelio garso virpesius į vidinę ausį. Vidurinės ausies būgninė ertmė sujungta su nosiarykle klausomuoju vamzdžiu, kuris padeda sureguliuoti oro slėgį abipus būgnelio.

Bet kai vaikas užsikrečia kvėpavimo takų infekcija, paburksta nosies ir nosiaryklės gleivinės, išsiskiria gleivės. Klausomasis vamzdis patinsta ir užsikemša, o vidurinės ausies ertmėje sutrinka oro cirkuliacija, dėl to keičiasi slėgis ir už būgnelio pradeda kauptis skystis. Tokia aplinka yra labai palanki mikrobams, kurie lengvai prasiskverbia iš nosiaryklės į vidurinės ausies ertmę ir pradeda daugintis, sukeldami uždegimą. Tada otitas gali pereiti į pūlinę formą.

Vystantis uždegimui, vidurinės ausies ertmėje kaupiasi skystis, kuris trukdo normaliai persiduoti garsui ir vaikas pradeda blogiau girdėti. Jei susikaupia pernelyg daug skysčių, ausies būgnelis gali plyšti ir iš ausies pasirodo išskyros. Ši komplikacija daugeliu atvejų baigiasi palankiai, tačiau kartais sukelia ilgalaikį klausos sutrikimą.

Infekcija į ausį gali patekti ir pučiant nosį

Vidurinės ausies uždegimas gali atsirasti gydant slogą, kai praplaunant nosį, dėl purškiamo skysčio spaudimo į nosies ertmę, infekcija nustumiama į klausomąjį vamzdį ir toliau – į vidurinę ausį. Vidurinės ausies uždegimo vystymuisi palankios anatominės ir fiziologinės vaikų ypatybės: klausomasis vamzdis, jungiantis nosiaryklę su vidurinės ausies ertme, yra platesnis, trumpesnis ir išsidėstęs horizontaliau nei suaugusiųjų. Be to, neapsaugo dar silpnas mažų vaikų imunitetas.

Infekcija gali patekti į ausį vaikui pučiant nosį iškart pro abi šnerves, nes tuomet nosies ertmėje susidaro didelis spaudimas. Kitas veiksnys, lemiantis ūminį vidurinės ausies uždegimą vaikams, yra išvešėję adenoidai (nosiaryklės tonzilės). Turi reikšmės ne tik adenoidų dydis, bet ir ūminis ar lėtinis jų uždegimas, dėl kurio infekcija labai lengvai plinta per klausomąjį vamzdį į vidurinės ausies ertmę. Išvešėję adenoidai gali užblokuoti nosiaryklėje esančias klausomojo vamzdžio angas, tada už būgnelio kaupiasi skystis, dėl kurio sutrinka klausa.

Atpažinti ligą nėra sunku

Įtarti vidurinės ausies uždegimą tėvai gali nesunkiai. Pagrindinis ligos simptomas yra stiprus ausies skausmas, apie kurį kūdikis praneš savo elgesiu, o vyresnis vaikas pasakys žodžiais ir verksmu.

Kūdikis tampa neramus, kamuoja širdį veriantis ir ilgai trunkantis verksmas, mažylis atsisako krūties, nes čiulpiamieji judesiai sustiprina skausmą. Lovelėje jis gulasi ant šono, skaudančią ausį prispausdamas prie čiužinio, nes tai padeda sumažinti skausmą. Spustelėjus ausies kriauklės spenelį skausmas padidėja, ir vaikas smarkiai verkdamas atstumia mamos ranką. Gana dažnai otitu susirgusiems vaikams pakyla temperatūra.

Pirmoji pagalba vaikui skaudant ausį

Stiprus ausies skausmas neleidžia vaikui nurimti, labai jį išvargina, todėl vienas iš svarbiausių gydymo tikslų – skausmo malšinimas. Greitai mažylio savijautą pagerina vietinis nuskausminimas skausmą malšinančiais ir uždegimą mažinančiais lašais. Tai yra skubi ir veiksminga pagalba nepūlingu otitu sergančiam mažyliui. Šiuos lašus galima naudoti gydant nekomplikuotą vidurinės ausies uždegimą, kai iš ausies neteka išskyros. Tokių ausų lašų verta turėti vaiko vaistinėlėje, kad prireikus negaištumėte laiko jų paieškoms: kamuojant stipriam ausų skausmui svarbu padėti vaikui tuojau pat.

Renkantis lašus nuo ausų skausmo verta pasidomėti, nuo kokio amžiaus juos galima naudoti. Kadangi vidurinės ausies uždegimu daugiausia serga maži vaikai, patariama rinktis tuos, kuriuos galima lašinti ir patiems mažiausiems.

Prieš lašinant lašus į ausį, juos reikia pašildyti iki kūno temperatūros, nes šaltas tirpalas dar labiau sustiprins skausmą. Užteks palaikyti buteliuką delne porą minučių. Prieš lašinant ausies kaušelis patraukiamas į viršų, kad lašai lengvai nutekėtų.

Padeda sausa šiluma (tik ne karštis): galima priglausti prie ausies lygintuvu sušildytą flanelinį vystyklą. Vaikui galima duoti vaistų nuo skausmo jo amžių atitinkančiomis dozėmis.

Jeigu ausies būgnelis prakiūra ir pradeda tekėti pūlingos išskyros ar jos su kraujo priemaiša, vaiką turi apžiūrėti gydytojas. Tuomet galima lašinti tik gydytojo paskirtus lašus.

Dažniausi vidurinės ausies uždegimo sukėlėjai yra virusai: adenovirusai, enterovirusai, rečiau bakterijos, todėl gydant šią ligą dažnai apsieinama be antibiotikų. Karščiuojančiam vaikui duodama vaistų nuo temperatūros.

Kad paprastas peršalimas nesikomplikuotų į ausų uždegimą, svarbu tinkamai gydyti slogą. Nemokančiam pūsti nosies kūdikiui gleivėms pašalinti naudokite specialius aspiratorius. Jeigu vaiko nosis užgulusi, reikėtų įlašinti gleivinę sutraukiančių vaistų. Gydydami peršalimą, sumažinsite nosies gleivinės ir klausos vamzdelio patinimą, todėl pagerės vidurinės ausies ventiliacija. Atsiminkite, kad nedera plauti nosį stipria srove, nes skystis per klausomąjį vamzdį gali patekti į vidurinę ausį ir bus sunkiau išgydyti otitą.

Parengė Undinė Gilė

Trūkstant saulės – neturime ir vitamino D

Puikiai žinome, kad vitaminas D yra būtinas ir vaikams, ir suaugusiesiems – tvirtiems kaulams. Šio vitamino trūkstant vaikams gali netaisyklingai formuotis kaulai, atsirasti rachitas, o suaugusiesiems gresia kaulų retėjimas (osteoporozė) ir padidėja lūžių rizika. Bet šis vitaminas reikalingas ne tik kaulams – jis dalyvauja daugelyje organizme vykstančių reakcijų. Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai sieja vitamino D trūkumą su imuniniais sutrikimais, didesniu imlumu infekcinėms ir kitoms ligoms.

Iš kur gauti vitamino D?

Pagrindinis vitamino D kiekis pasigamina būnant saulėje, todėl jis ir vadinamas saulės vitaminu. Vitaminas D yra dviejų formų. Veikiant ultravioletiniams spinduliams odoje susidaro apie 90 % vitamino D3 arba cholekalciferolio. Jo turi ir maistas: menkių kepenų aliejus, riebios žuvys – lašiša, silkė, skumbrė, ungurys, tunas; kiaušinio trynys, sviestas, pienas.

Vitaminas D2 arba ergokalciferolis patenka į organizmą su augaliniais maisto produktais. Jo yra brokoliuose, tamsiai žalios spalvos daržovėse, avižose, grybuose. Bet su maistu gaunamas vitaminas D sudaro tik apie 10 proc. viso reikalingo kiekio. Patekęs į organizmą šis vitaminas transformuojasi kepenyse ir inkstuose, ir virsta aktyvia forma – kalcitrioliu, kuris atlieka visas funkcijas.

Kodėl šio vitamino pritrūksta?

Be didžiausio šio vitamino šaltinio – ultravioletinių saulės spindulių užtektinai jo negausime. Svarbu, kad net ir dėl didelio saulės spindulių kiekio vitamino D nebus per daug, nes jo perteklius suyra odoje. Problema ta, kad saulės odai pritrūksta.

Kad vitamino D pakankamai pasigamintų odoje, kūdikiai ir vaikai kasdien tarp 10 ir 15 valandos turėtų išbūti saulėje bent 15 minučių drabužiais neuždengtomis rankomis, nepaslėpta turi būti ir dalis kojų.

Bet vien tik būti saulėje neužtenka. Vitamino D susidarymas odoje priklauso nuo to, ar saulė pakilusi pakankamai aukštai, taigi ir nuo geografinės platumos, sezono, paros laiko. Sparčiausiai šis vitaminas gaminasi saulei esant tiesiai virš galvos, t. y. nuo 11 iki 15 valandos, kaip tik tuo metu, kai daugelis pasislepia šešėlyje. Mažai vitamino D pasigamins ir debesuotą dieną.

Be to, trukdo apsaugai nuo ultravioletinių spindulių odoje susidarantis melaninas. Kremas nuo saulės, kurio apsaugos faktorius (SPF) yra didesnis nei 15, taip pat yra kliūtis. Lietuvoje saulėtų dienų nėra daug, ne kasdien saulės spinduliai lepina net vasarą, todėl užtektinai gauti vitamino D sudėtinga. Be to, aktyviai vitamino D formai susidaryti organizme gali trukdyti kepenų ar inkstų ligos.

Kaip suprasti, kad vitamino D trūksta?

Vidutinis vitamino D trūkumas negali sukelti stiprių simptomų. Tačiau esant didesnei jo stokai, suprastėja vaiko apetitas, jis labiau prakaituoja, gali pykinti, vemti, džiūsta burna, užkietėja viduriai, kamuoja nuovargis, vaikas tampa pasyvus, gali sutrikti širdies ritmas. Trūkstant šio vitamino vėluoja dantų dygimas, o išdygę dantys silpni.

Vitaminas D labai svarbus augančiam vaikui nuo gimimo, nes jis reguliuoja kalcio ir fosforo apykaitą, taigi padeda šioms medžiagoms išsilaikyti kauluose ir dantyse. Pristigus šio vitamino, suprastėja kalcio pasisavinimas, o tai trukdo vaiko kaulinio audinio formavimuisi, fizinei raidai. Šis vitaminas būtinas raumenų vystymuisi, širdies veiklai, nervų sistemai, vaiko imuninei sistemai. Vitaminas D padeda reguliuoti imuninį atsaką, kuris kovoja su užklupusia liga. Jo trūkstant dažnai puola kvėpavimo takų infekcijos. Stokojant vitamino D didesnė tikimybė susirgti astma, cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių bei kitomis ligomis.

Ypatinga rizikos grupė yra naujagimiai ir kūdikiai. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais vaikas aktyviai auga ir vystosi, todėl net sveikiems mažyliams reikia vitamino D papildomai – rachito prevencijai. Motinos piene vitamino D nedaug, todėl išnešiotiems žindomiems kūdikiams jo paprastai skiriama nuo pirmo gyvenimo mėnesio. Profilaktinės ir gydomosios dozės kiekvienam vaikui gali būti skirtingos. Jas nustato gydytojas pagal vaiko augimą ir vystymąsi.

Per daug vitamino D taip pat negerai

Taip pat verta paminėti, kad vitamino D perteklius toks pat nepageidautinas kaip ir trūkumas. Blogiausia, kad ir trūkstant, ir esant per daug šio vitamino, atsiranda panašūs simptomai, todėl neatlikus tyrimų sunku spręsti apie jo kiekį.

Šis vitaminas yra tirpus riebaluose, kaupiasi kepenyse ir riebaliniame audinyje. Dėl jo pertekliaus didėja kalcio koncentracija kraujyje, sukelianti širdies, kraujagyslių ir inkstų pažeidimus, inkstų akmenligę. Kai vitamino D per daug, vaikas retai šlapinasi, sutrinka širdies ritmas, skauda galvą, sumažėja kūno svoris. Todėl duodant vaikui vitamino D maisto papildą reikia paisyti gydytojo nurodymų.

Parengė Undinė Gilė

Vitaminas D

svarbus mažam ir dideliam!

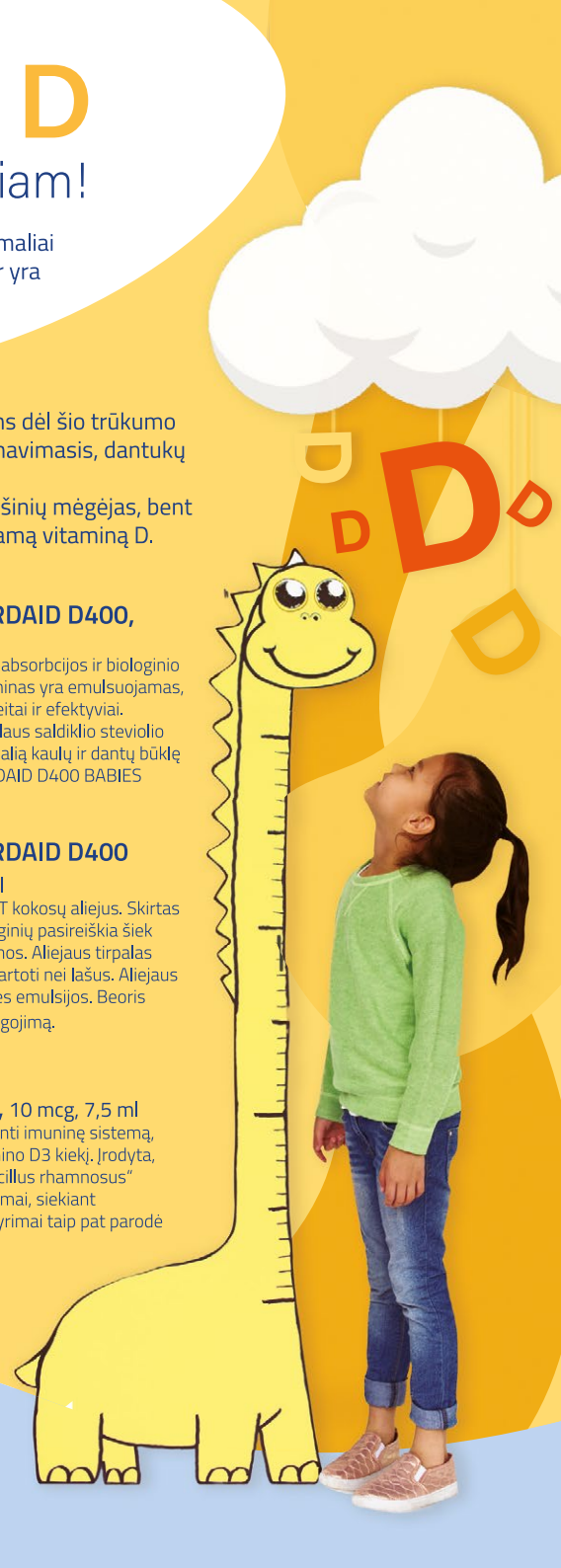
NORDAID D400 kiekvienas įpurškimas yra maksimaliai naudingas, nes vitaminai patenka tiesiai į kraują ir yra dvigubai geriau įsisavinami.

Vaikai itin jautrūs vitamino D trūkumui. Mažiausiems dėl šio trūkumo gali sutrikti kaulų struktūros ir kaulinio audinio formavimasis, dantukų augimas, nusilpti imuninė sistema.
Jeigu Jūsų mažylis nėra pieno, riebios žuvies ar kiaušinių mėgėjas, bent žiemos laikotarpiu rekomenduojama vartoti purškiamą vitaminą D.

PURŠKIAMAS VITAMINAS NORDAID D400,
10 mcg, 30 ml
Vandeninė vitamino D emulsija yra geriausia absorbcijos ir biologinio prieinamumo forma - riebaluose tirpus vitaminas yra emulsuojamas, o absorbcija iš burnos gleivinės prasideda greitai ir efektyviai. Produkte yra natūralių konservantų ir natūralaus saldiklio steviolio glikozidų. Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę bei normalią imuninės sistemos veiklą. NORDAID D400 BABIES malonaus saldžiųjų apelsinų skonio.

PURŠKIAMAS VITAMINAS NORDAID D400 su kokosų aliejumi, 10 mcg, 30 ml
Be priedų ir saldiklio, yra tik vitamino D ir MCT kokosų aliejus. Skirtas kūdikiams ir vaikams, kuriems dėl skonio junginių pasireiškia šiek tiek alergiški simptomai ir virškinimo problemos. Aliejaus tirpalas purškiamame butelyje, kurį vaikui patogiau vartoti nei lašus. Aliejaus tirpalo absorbcija yra mažesnė nei vandeninės emulsijos. Beoris butelis užtikrina geresnį aliejaus tirpalo išsaugojimą.

VITAMINAS NORDAID D400 su pieno rūgšties bakterijomis, 10 mcg, 7,5 ml
Produktas skirtas kūdikiams ir vaikams stiprinti imuninę sistemą, palaikyti virškinamąjį traktą ir padidinti vitamino D3 kiekį. Įrodyta, kad pieno rūgšties bakterija „Probi® Lactobacillus rhamnosus" (6594) turi palaikomąjį poveikį imuninei sistemai, siekiant veiksmingai kovoti su galimais patogenais. Tyrimai taip pat parodė žarnyno mikrobiotiką gerinantį poveikį.



BONU MED
www.bonumed.lt

NORDAID VITAMIINID

Vaikų ir moterų dažnai tykantis pavojus – geležies stoka

Pavargstate nuo menkiausio darbelio, esate nuolat mieguista, išblyškusi? Tai gali būti anemijos požymiai, o dažniausia šios ligos priežastis geležies stoka. Blogiausia, kad šio mikroelemento trūkumo galite ilgai nė neįtarti – prie tokios situacijos organizmas sugeba gana ilgai prisitaikyti. O tokius požymius kaip greitesnį nuovargį, didesnį dirglumą dažnai nurašome įvairioms gyvenimo situacijoms.

Kada geležies pritrūksta greičiausiai?

Geležis būtina daugybei gyvybiškai svarbių organizmo funkcijų. Ji yra eritrocituose esančio baltymo hemoglobino dalis, o jos trūkstant mažiau pasigamina ir eritrocitų, ir hemoglobino, kuris prisijungia plaučiuose esantį deguonį ir nugabena jį į visas organizmo audinių ląsteles. Geležis reikalinga ląstelėms atsinaujinti, DNR sintezei, nervų sistemai ir t. t. Dėl jos stokos sutrinka imuninės sistemos funkcijos, todėl dažnai sergama įvairiomis infekcijomis.

Šis mikroelementas ypatingai svarbus sparčiai augančiam vaikui nuo pat pirmųjų gyvenimo metų, brendimo laikotarpiu, ypač mergaitėms dėl prasidėjusių mėnesinių. Geležies poreikis didesnis vaisingo amžiaus moterims, nes jos netenka kraujo mėnesinių metu, nėščioms moterims – ypač antrąjį ir trečiąjį trimestrą, nes geležies turi užtekti ir vaisiaus augimui bei placentos formavimuisi. Svarbu, kad jos nepritrūktų žindančiai mamai. Kuo didesnis geležies poreikis, tuo greičiau jos pritrūkstama ir išsivysto sunkiausia pasekmė – geležies stokos anemija.

Geležies atsargos priklauso nuo to, kiek jos gauname su maistu, o daugelio vaisingo amžiaus moterų dietos, kuriose yra mažai gyvūninės kilmės produktų, dar vienas geležies stokos anemijos rizikos veiksnys. Be to, yra daug veiksnių, nuo kurių priklauso jos pasisavinimas organizme. Geležies gali pritrūkti sergant virškinamojo trakto liga, dėl kurios sutrinka jos pasisavinimas.

Šio mikroelemento netenkama dėl lėtinio kraujavimo, pavyzdžiui, kraujuojant skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opai, hemorojiniams mazgams.

Geležies stokos anemija vaikams

Geležis turi įtakos vaikų psichomotoriniam vystymuisi, jos trūkstant gali suprastėti vaiko mokymasis. Daugelio tyrėjų duomenimis, didžiausią riziką susirgti geležies stokos anemija turi 6–24 mėn. vaikai bei paaugliai, dažnai šia liga suserga neišnešioti kūdikiai. Mamos mažakraujystė nėštumo metu – viena iš priežasčių geležies stokai atsirasti ankstyvoje vaikystėje. Kūdikiams ir mažesniems vaikams dažniausia geležies stokos anemijos priežastis yra netinkama mityba, nes sparčiai augant greitai gali pritrūkti šio elemento.

Kūdikio geležies atsargos ima sekti 4–6 mėnesį. Antrąjį gyvenimo pusmetį šio mikroelemento paros poreikis padidėja, todėl motinos pieno nebeužtenka ir kūdikis turėtų gauti geležies ir kitų medžiagų iš papildomo maisto.

Kūdikystėje patirtos geležies stokos anemijos pasekmės gali būti jaučiamos visą vaikystę: vaikas dažnai serga infekcinėmis ligomis, atrodo nuolat pavargęs, sumažėja aktyvumas, suprastėja reakcija į aplinką, lėčiau vystosi pažintinės funkcijos ir blogiau sekasi mokytis.

Kokie požymiai turėtų paskatinti kreiptis į gydytoją?

Kai dėl geležies stokos sumažėja hemoglobino, organizmui pritrūksta deguonies, todėl pasijuntame prastai, pristingame energijos, sumažėja darbingumas. Geležies trūkumui nustatyti atliekami tyrimai. Hemoglobino kiekis kraujyje nustatomas pagal bendrąjį kraujo tyrimą, tačiau dar vienas svarbus rodiklis – feritino (geležį organizme padedančio išsaugoti baltymo) kiekis. Feritino pavidalu kepenyse yra apie du trečdaliai visų geležies atsargų. Hemoglobino kiekis kraujyje parodo, kiek geležies cirkuliuoja kraujyje, o feritino tyrimas – kepenyse sukauptas geležies atsargas. Sumažėjusį hemoglobiną gali išduoti bloga savijauta, o feritino trūkumo nejaučiame.

Kalbant apie simptomus, geriau jų nelaukti: bendrąjį kraujo tyrimą gydytojai pataria atlikti bent kartą per metus. Nedelskite kreiptis į gydytoją, jeigu pajutote šiuos požymius: įprasto fizinio krūvio metu pradėjote jausti nebūdingą silpnumą, kamuoja nuovargis, mieguistumas, prislėgta nuotaika, nemiga, sutriko dėmesio koncentracija, suprastėjo atmintis, nusilpo raumenys, atsirado duriantis širdies skausmas, išblyško ir pleiskanoja oda. Kiti dažni simptomai: dusulys, nagų trapumas, plaukų slinkimas, galvos skausmas ir svaigimas, neįprasti skonio pokyčiai: noras valgyti kreidą, ledo gabalėlius, varveklius, dantų pastą.

Vertingiausia – mėsoje esanti hemogeležis

Viena iš geležies stokos anemijos priežasčių prasta mityba. Kad apsirūpintume pakankamu geležies kiekiu, būtina valgyti mėsą, kepenis ir kitus gyvūninius produktus. Daugiausia geležies turi triušiena, jautiena, veršiena, kalakutiena, subproduktai (liežuvis, kepenys). Daug šio mikroelemento yra ir augalinės kilmės maisto produktuose: grybuose, grikiuose, persikuose, tačiau iš jų žarnyne organizmas pasisavina tik 2–3 procentus geležies. Gyvūninės kilmės produktuose esančios dvivalentės hemogeležies organizmas pasisavina 25–30 %. Trivalentės ne hemogeležies, kuri yra augaliniuose produktuose, pasisavinimą veikia nemažai maisto produktuose esančių medžiagų, pavyzdžiui, arbatoje ir kavoje esantys polifenoliai, grūdų ir ankštinių augalų fitatai. Hemogeležies absorbcijai kiti maisto komponentai praktiškai neturi įtakos.

Vienas iš geležies stokos rizikos faktorių – vegetarizmas, nes nevartojama gyvūninės kilmės produktų, o iš augalinio maisto gauti užtektinai geležies neįmanoma. Jeigu vegetarė turi dar ir sveikatos problemų, geležies pritrūks dar daugiau.

Kaip gydoma geležies stokos anemija?

Paprastai, nustačius geležies stokos anemiją, skiriamas gydymas geležies preparatais, parenkant reikiamą dozę. Jeigu negalavimą sukelia kokia nors liga, gali prireikti rimtesnio gydymo. Sergant šia anemija svarbu ir tinkama mityba.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

Vienintelis hemo geležies preparatas Lietuvoje*

RICHTER FerroBio

✓ Augalinė geležis pasisavinama dvylikapirštėje žarnoje, o hemo geležis – visame žarnyne.[2]

✓ Hemo geležies molekulė sujungta su hemoglobinu, todėl maistas nemažina pasisavinimo ir nėra poveiko virškinamajam traktui.[2]

* 1. Remiantis Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos administruojamo Lietuvos Respublikoje notifikuotų maisto papildų sąrašo duomenimis 2020 m. lapkričio 20 dieną.

2. Adrian R West, Phillip S Oates. Mechanisms of heme iron absorption: Current questions and controversies. World J Gastroenterol 2008 July 14; 14(26): 4101–4110

RICHTER FerroBio yra maisto papildas ir negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveika gyvensena. Vartoti po 1–2 tabletę (-es) per dieną, užgeriant stikline vandens. Maksimali vartojimo trukmė neribojama. Rekomenduojama minimali vartojimo trukmė – trys mėnesiai. RICHTER FerroBio galima vartoti nėštumo ir žindymo metu. Sudėtyje yra natūralios (gyvulinės kilmės) geležies ir geležies (II) sulfato. Skrandžio rūgštingumas, maistas ir gėrimai neturi įtakos hemo geležies įsisavinimui. Jei kiltų daugiau klausimų, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką.

KEDP/DADYBW

Atsilaikyti prieš virusus padės sveika mityba

COVID-19 pandemijos metu labai svarbu valgyti sveiką maistą, kuris turi įtakos organizmo gebėjimui atsispirti infekcijai, kovoti su ja ir atsigauti po ligos.

Žinoma, vien maistas ir maisto papildai negali apsaugoti nuo COVID-19 ar išgydyti šią ligą, tačiau norint palaikyti imuninę sistemą, būtina sveika mityba. Be to, subalansuota mityba gali padėti sumažinti kitų sutrikimų: širdies ligų, diabeto ir tam tikrų rūšių vėžio; tikimybę, taip pat – ir nutukimo.

Sveika kūdikių mityba yra išskirtinis maitinimas krūtimi per pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius, be to, nuo šešių mėnesių iki dvejų ar daugiau metų palaipsniui šalia motinos pieno papildomai pradedami duoti maistingi ir saugūs produktai. Mažiems vaikams sveika ir subalansuota mityba yra būtina augimui ir vystymuisi. Suaugusiesiems toks maistas padeda išlaikyti aktyvų ir sveiką gyvenimo būdą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pateikia šiuos sveikos mitybos patarimus.

Valgykite įvairius maisto produktus, įskaitant vaisius ir daržoves

- Kasdien valgykite neskaldytų grūdų, tokių kaip kviečiai, kukurūzai ir ryžiai, ankštinių augalų, pavyzdžiui, lęšių ir pupelių, daug šviežių vaisių ir daržovių bei kokių nors gyvūninių produktų (tokių kaip mėsa, žuvis, kiaušiniai ir pienas).
- Rinkitės mažiau perdirbtus grūdus: kukurūzus, soras, avižas, kviečius ir ruduosius arba laukinius ryžius. Juose gausu vertingų skaidulų, kurios suteikia ilgalaikį sotumą.
- Užkandžiams tinka šviežios daržovės, vaisiai ir nesūdyti riešutai.

Mažiau vartokite druskos

- Apribokite druskos kiekį iki 5 gramų per dieną (atitinka vieną arbatinį šaukštelį). Gamindami maistą nepersūdykite ir pabandykite naudoti mažiau sūrius padažus ir pagardus (pavyzdžiui, sojų arba iš sultinio pagamintą padažą).
- Jei valgote konservuotus ar džiovintus maisto produktus, stenkitės rinktis pagamintus iš daržovių, riešutų ar vaisių, nepridedant druskos ar cukraus.
- Nelaikykite ant stalo druskinės, o maistą pagardinkite šviežiomis arba džiovintomis žolelėmis ir prieskoniais.
- Atkreipkite dėmesį į perkamo maisto druskos kiekį ir rinkitės mažai natrio turinčius maisto produktus.

Saikingai vartokite riebalus ir rinkitės tinkamus

- Pasirinkite sveikus riebalus: ruošdami maistą, teikite pirmenybę alyvuogių, sojų, saulėgrąžų ar kukurūzų aliejui, o ne lydytam ar paprastam sviestui ir taukams.
- Teikite pirmenybę baltai mėsai, pavyzdžiui, paukštienai, nes joje riebalų kiekis yra mažesnis nei raudonoje mėsoje, žuviai. Nupjaukite riebalų sluoksnį nuo mėsos ir stenkitės nevartoti mėsos pusgaminių.
- Pienas ir pieno produktai taip pat neturi būti riebūs.
- Venkite keptų ir perdirbtų maisto produktų, kuriuose yra pramoniniu būdu pagamintų transriebalų.
- Maistą verčiau virkite arba gaminkite garuose, o ne kepkite.

Mažiau cukraus

- Apribokite saldumynų ir saldžių gėrimų kiekius, pavyzdžiui, gazuotų gėrimų, vaisių sulčių, iš sulčių arba skystų bei miltelių pavidalo koncentratų pagamintų gėrimų, arbatos ir kavos. Verčiau atsisakykite vandens su skonio priedais, pieno gėrimų su tokiais priedais, energetinių gėrimų.
- Vietoj saldumynų, tokių kaip sausainiai, pyragai ir šokoladas, rinkitės šviežius vaisius. Jei negalite atsisakyti desertų, derėtų pasirinkti tuos, kuriuose yra nedidelis cukraus kiekis, ir valgyti jų nedaug.
- Nevalgydinkite vaiko saldžiu maistu. Druskos ir cukraus nedera dėti į papildomą maistą vaikams iki dvejų metų. Vyresnių nei dvejų metų vaikų druskos ir cukraus vartojimas turi būti griežtai kontroliuojamas.

Nepamirškite apie vandenį: gerkite užtektinai skysčių

Beveik kiekvienai organizmo funkcijai būtini skysčiai. Vandentiekio vanduo, jeigu jis švarus ir prieinamas, yra saugiausias ir nebrangiausias gėrimas. Pakeiskite saldintus gėrimus geriamuoju vandeniu, ir galėsite lengvai apriboti suvartojamo cukraus kiekį bei dienos kalorijas.

Maisto produktų saugumas COVID-19 pandemijos metu

Šiuo metu nėra įrodymų, kad COVID-19 būtų užsikrėsta kontaktuojant su maistu ar maisto pakuotėmis. Koronavirusai nesugeba ilgai išgyventi ant maisto pakuočių, tam jiems reikia gyvūno ar žmogaus organizmo. Manoma, kad COVID-19 paprastai perduodamas nuo vieno žmogaus kitam. Todėl maisto pakuočių dezinfekuoti nereikia, tačiau prieš pasiimdami supakuotą gaminį, taip pat po to, turite kruopščiai nusiplauti rankas.

Vaisius ir daržoves reikia plauti kaip įprasta. Iš pradžių nusiplaukite rankas muilu ir vandeniu. Tada kruopščiai nuplaukite daržoves ar vaisius švariu vandeniu, ypač jei valgote juos žalius.

Taip pat kol kas nėra įrodymų, patvirtinančių COVID-19 infekcijos galimybę per maistą. COVID-19 virusai žūva beveik tokioje pačioje temperatūroje kaip ir kiti žinomi virusai bei bakterijos, esančios maiste. Maisto produktai, tokie kaip mėsa bei kiaušiniai, visada turi būti tinkamai pagaminti ne žemesnėje kaip 70 ºC temperatūroje.

Nepaisant to, egzistuoja kitos per maistą plintančios infekcijos, todėl gaminant maistą nereikėtų pamiršti ir higienos taisyklių. Tvarkant žalius gyvūninius produktus reikia būti ypač atsargiems, kad išvengtumėte kryžminio maisto užteršimo.

Laikykitės penkių pagrindinių PSO rekomenduojamų maisto saugos principų:

1. palaikykite švarą;
2. atskirkite žalią maistą nuo termiškai apdoroto;
3. kruopščiai termiškai apdorokite maistą;
4. laikykite maistą saugioje temperatūroje;
5. rinkitės saugų vandenį ir sveiką maistą.

Parengta pagal Pasaulio sveikatos organizacijos informaciją

Naturoti
EKOLOGIŠKOS PREKĖS VAIKAMS
Naujas pavasario įvaizdis!

www.naturoti.lt

Apsaugokite save ir savo vaiką nuo virusų, naudodami **natūralias priemones**

Kiekvienas iš mūsų kasdien susiduria su virusais ir bakterijomis. Ne išimtis ir mūsų mažyliai, kurių imunitetas dar tik formuojasi, o jie patys kurį laiką pasaulį pažįsta viską „paragaudami" ir liesdami. Pasaulį sukausčiusi pandemija parodė, kad dezinfekcija yra svarbus kasdienis veiksmas, kuris apsaugo nuo ligų ir virusų, tačiau ne visos priemonės yra saugios mūsų ir ypač vaikų sveikatai.

Vienos iš tokių priemonių – plačiai vartojami alkoholio turintys dezinfekciniai skysčiai, kurie dažnai ir ilgai vartojami gali sukelti kvėpavimo sutrikimus ar alergines reakcijas, o pačius dezinfekuojamus paviršius gali pažeisti – jie gali pabalti arba net sulūžti dėl suminkštėjimo. Dėl šios priežasties, naudojant tokias priemones, itin svarbu vėdinti patalpas ir naudoti atsargiai, kad nesugadintumėte daiktų ar paviršių.

Biotechnologijų įmonė „Bio Circle Balticum" Lietuvos rinkai tiekia saugų organizmui ir aplinkai dezinfekcinį skystį. Įmonės platinamas natūralus dezinfekcinis skystis „Antisept S" sukurtas remiantis mokslinių tyrimų rezultatais, kurie įrodo, kad dezinfekciniame skystyje esanti hipochlorito rūgštis vos per 1 minutę sunaikina virusus, bakterijas, grybelius, sporas ir kitus mikroorganizmus, kurie gali būti atsparūs kitoms priemonėms. Tyrimų metu buvo pastebėta, kad priemonė yra itin efektyvi, nes mikroorganizmai neįgauna atsparumo hipochloritinei rūgščiai.

Dezinfekcinio skysčio veiklioji medžiaga hipochlorito rūgštis išsiskiria iš kitų tuo, kad ji nekenksminga sveikatai. Viso to priežastis slypi pačiame žmogaus organizme, kuris kovoje su virusais ir bakterijomis pats išskiria hipochlorito rūgštį. Todėl dezinfekuojant odą hipochlorito rūgšties turinčia priemone, ji nėra dirginama ar sausinama, kas aktualu norint dezinfekuoti kūdikio odą, kuri ypač jautri ir lengvai sudirginama. Taip pat, priemonės sudėtyje nėra alkoholio, kvapiklių, dažiklių, paviršiaus aktyviųjų medžiagų ir konservantų.

Hipochlorito rūgšties pagrindu veikiančio dezinfekcinio skysčio „Antisept S" nereikia papildomai nuplauti, nes aktyvioji medžiaga suskyla iki natūralių cheminių žmogaus organizmo komponentų. Dezinfekcinis skystis yra vandens pagrindo ir yra tinkamas naudoti ne tik odos, rankų dezinfekavimui, tačiau puikiai tinka ir kitų paviršių dezinfekavimui, pavyzdžiui, žaislų, kėdučių, rankenų, baldų, drabužių ir t. t.

„Antisept S" dezinfekcinis skystis nepamainoma priemonė ne tik buityje, auginant mažuosius, tačiau puikiai apsaugos ir tėvelius. Rekomenduojama dezinfekuoti dažniausiai liečiamus paviršius ant kurių kaupiasi ir dauginasi įvairūs mikroorganizmai. Derėtų nepamiršti dezinfekuoti telefonų, pultelių, kompiuterio klaviatūros ir pelytės, raktų bei kitų paviršių. Kadangi skysčio sudėtyje nėra alkoholio, „Antisept S" gali būti naudojamas kaip norima dažnai, nes paviršius nėra pažeidžiamas. Todėl, kad ir kur bebūtumėte, rinkitės saugius produktus, kurie jus ir jūsų šeimą apsaugos nuo nepageidaujamų virusų, bet nepakenks sveikatai.

Daugiau informacijos apie natūralų dezinfekcinį skystį ANTISEPT S: **www.bio-chem.lt**

BIO-CIRCLE®

ŠVELNUS JUMS,
BET NEGAILESTINGAS
VIRUSAMS

Natūralus dezinfekcinis
skystis ANTISEPT S

bio-chem.lt

Biocidinius produktus naudokite saugiai. Prieš naudodami visada perskaitykite etiketę ir informaciją apie produktą.
Biocido autorizacijos liudijimo Nr. (10-14 17.5E)BPR-679(A-010204VNO583634/A-20-358)

Atsargiai – antibiotikai

Antibiotikai yra išsigelbėjimas susirgus sunkia bakterine infekcija, bet gali net labai pakenkti, jei šiais vaistais sugalvosime gydytis lengvą negalavimą. Gydytojai baiminasi, kad antibiotikai greitai nebegalės įveikti ligų: daug žmonių neatsakingai vartoja šiuos vaistus, todėl nuolat mažėja jų veiksmingumas. Pasaulio sveikatos organizacija atsparumą antibiotikams įvardija kaip vieną iš didžiausių grėsmių sveikatai, nes bakterijos laikui bėgant prisitaiko prie netinkamai vartojamų vaistų. Kaip tinkamai gydytis antibiotikais, kad nepakenktumėme sau?

Itin pavojinga savigyda

Antibiotikų paprastai neprireikia lengvoms bakterinėms ligoms gydyti, kai imuninė sistema gali savarankiškai susidoroti su patogeniniais mikrobais. Šie vaistai skiriami sergant ūminėmis ir lėtinėmis bakterinėmis ligomis, kai didelė sunkesnių komplikacijų rizika. Kai kuriems gydymo antibiotikais kursas yra skiriamas kaip prevencinė priemonė pooperaciniu laikotarpiu, padedanti išvengti chirurginių žaizdų infekcijų, po sudėtingų odontologinių procedūrų, pavyzdžiui, implantacijos.

Deja, nemažai žmonių vis dar klaidingai mano, kad antibiotikai gali padėti greičiau išsigydyti visas ligas ir skiria sau šiuos vaistus patys. Kai tik suskausta gerklę, atsiranda kosulys, sloga, jie nedelsdami griebiasi antibiotikų, pavyzdžiui, likusių nuo ankstesnio gydymo. Visų pirma, gydyti virusines infekcijas antibakteriniais vaistais beprasmiška. Tokių antibiotikų, kurie galėtų sunaikinti virusus, nėra, toks vaistas ne tik visiškai nereikalingas sergant gripu ar peršalus, bet ir žaloja organizmą.

Antibiotikus gydytojas gali skirti ir sergant virusine liga, jeigu prie jos prisijungė bakterinė infekcija. Virusai labai susilpnina imuninę sistemą, ir jeigu sergant virusine infekcija po dviejų ar trijų dienų temperatūra nesumažėja, galima įtarti, kad prie šios ligos prisijungė dar ir bakterinė infekcija. Bet patiems imti vartoti antibakterinius vaistus nedera. Infekcijas sukelia įvairiausios bakterijų rūšys, todėl ir antibiotikai yra skirtingi, kovojantys su tam tikrų rūšių bakterijomis. Tik gydytojas turėtų nuspręsti, ar tikslinga skirti antibiotiką, parinkti konkretų vaistą, dozę ir nustatyti vartojimo trukmę. Netinkamai vartojant antibiotikus galima labai pakenkti sveikatai, taip pat skatinamas šiems vaistams atsparių bakterijų atsiradimas ir disbiozė.

Tiksliai pagal gydytojo nurodymus

Dažnai atsitinka taip, kad vartojant gydytojo paskirtus antibiotikus po kelių dienų pasijuntama geriau, ir gydymas nutraukiamas savo nuožiūra. Gydytojai perspėja, kad taip elgtis pavojinga. Nustojus vartoti antibiotikus per anksti, didelė tikimybė, kad kamavę ligos simptomai sugrįš, liga netgi gali paūmėti, pereiti į lėtinę. Tada komplikacijų rizika bus dar didesnė, o tie patys vaistai jau nebepadės, nes mikroorganizmai pasidarys jiems atsparūs.

Jei pradėjote vartoti gydytojo skirtus antibiotikus, būtinai turėtumėte baigti visą kursą, tik, atsiradus alergijai, reikia kreiptis į gydytoją, kad jis paskirtų kitą antibiotiką. Net jei po poros dienų sveikatos būklė pagerės, nutraukus gydymą antibiotikais, vaisto kiekis organizme bus nepakankamas visoms ligas sukeliančioms bakterijoms sunaikinti, o išlikusios ateityje nebereaguos į šį antibiotiką. Be to, išgyvenusios patogeninės bakterijos perduos informaciją kitoms jų rūšims, kaip kovoti su antibakteriniu vaistu. Tokio netinkamo gydymo rezultatas – atsparios bakterijos, nebijančios antibiotikų.

Negalima koreguoti vaisto dozę, pavyzdžiui, gerti ne visą tabletę, o pusę, kad išvengtumėte šalutinio poveikio. Nedera praleisti vaisto dozę, jis turi būti geriamas tiksliai taip, kaip nurodė gydytojas. Per mažas vaisto kiekis bakterijų nesunaikina, bet, priešingai, jas grūdina.

Kaip išvengti antibiotikų sukeliamos disbiozės?

Ligas sukeliančias bakterijas antibiotikai sunaikina arba užkerta kelią jų dauginimuisi. Taip gydomos infekcijos. Tačiau bet kuris antibiotikas neskiria organizmui naudingų bakterijų nuo sukeliančių ligas, t. y. naikina visas organizme esančias bakterijas (taip pat ir naudingas). Dėl naudingųjų žarnyno bakterijų žūties atsiranda disbiozė – sutrinka normali žarnyno mikrofloros pusiausvyra. Pagrindiniai jos simptomai: nemalonūs pojūčiai pilve, viduriavimas, pilvo pūtimas, viduriai kartais užkietėja, burnoje atsiranda nemalonus skonis, gali sutrikti virškinimas.

Todėl nuo pirmos gydymosi antibiotikais dienos būtina vartoti probiotikų – gyvųjų bakterijų, sudarančių naudingą mikrofloros dalį, preparatą. Tačiau tarp antibiotiko ir probiotiko vartojimo turi būti bent dviejų valandų skirtumas, kad naudingosios bakterijos galėtų įsitvirtinti žarnyne. Vartojant antibiotikus, rekomenduojami atsparūs jų poveikiui probiotikai. Norint atkurti normalią žarnyno mikroflorą, probiotikus reikėtų vartoti dar 1–2 savaites po gydymosi.

Naudingųjų bakterijų turi ir maisto produktai: fermentuoti pieno produktai, kefyras, jogurtas, rauginti kopūstai ir agurkai, gira. Nedera pamiršti ir prebiotikų, kurie sudaro probiotinėms bakterijoms daugintis reikalingą terpę – yra naudingųjų bakterijų maisto šaltinis. Jų gausu daržovėse, vaisiuose, pupelėse, neskaldytuose grūduose, ruginėje duonoje.

Vartojant antibiotikus reikia gerti daugiau skysčių – geriausia vandens, nes šie vaistai yra toksiški. Šie vaistai užgeriami tik su paprastu vandeniu. Po antibiotikų kurso, kad neapsunkintumėte organizmo, valgykite lengvai virškinamą maistą: neriebią mėsą, daržoves, kruopas, visagrūdę duoną, nepamirškite raugintų pieno produktų (kefyro ar jogurto), venkite gazuotų ir saldintų gėrimų.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

Pagalba dieglių kamuojamam pilvukui

Pirmaisiais mėnesiais kūdikio tėvai susiduria su daugybe sunkumų, vienas iš kurių yra pilvo diegliai. Stiprų mažylio pilvo skausmą sukeliantys diegliai laikomi nemaloniu, bet natūraliu fiziologiniu reiškiniu, tik reikalauja didelės tėvų kantrybės.

Apie pilvo dieglius kūdikis praneša nenumaldomu verksmu

Pilvo diegliai dažniausiai atsiranda pirmosiomis savaitėmis po gimimo ir kamuoja visiškai sveikus vaikus. Mažylius apima periodiškai pasikartojantis stiprus pilvo skausmas. Užeina jis dažniausiai vakare ir prasideda staiga, tuo pačiu paros metu ir trunka 2–3 valandas. Pusantro ar dviejų mėnesių kūdikiui priepuoliai tampa ypač stiprūs. Jaunoms mamoms iš pradžių gali būti sunku suprasti, kas vaikui negerai: jis pradeda tiesiog klykti, atrodo, be jokios priežasties. Mažylį sunku nuraminti net paėmus ant rankų ir sūpuojant.

Pilvo dieglių sukeltas verksmas yra kitoks nei įprastinis – mažylis tiesiog rėkia kiek įmanydamas. Verkdamas jis nuryja daug oro, todėl ima pūsti pilvuką. Kūdikis tvirtai sugniaužia kumštukus, kojytes pritraukia prie pilvuko ir vėl jas ištiesia, padais daužo čiužinį, išriečia nugarą, veidukas paraudęs, pilvukas įtemptas, gali gurguliuoti. Nepaisant verksmo priepuolių, kūdikis yra sveikas, gerai valgo ir miega, normaliai priauga svorio. Bet, užpuolus diegliams, geriausia pasikonsultuoti su gydytoju, nes kūdikio riksmo priežastis gali būti virškinamojo trakto, šlapimo sistemos ar kitos ligos.

Kodėl pilvuką apipuola diegliai?

Pilvo dieglių priežastys nėra iki galo aiškios, manoma, kad jie gali atsirasti dėl žarnų nebrandumo, dujų susikaupimo žarnyne. Žįsdamas ar valgydamas iš buteliuko kūdikis praryja oro, kuris kaupiasi skrandyje bei žarnyne, ir sukelia pilvo skausmą. Viena iš negalavimo, panašaus į dieglius, priežastis gali būti kūdikio permaitinimas pieno mišiniais, nes skylant juose esančiai laktozei susidaro dujos, kurios išpučia pilvuką.

Dieglių atsiradimui turi įtakos žarnyno spazmai, taip pat tai, kad žarnynas nesugeba gerai suvirškinti maisto medžiagų ir dėl to padaugėja dujų. Pilvo skausmų lydimas meteorizmas kamuoja ir tada, kai blogai virškinamas pienas trūkstant fermento laktazės, kuri skaido pieno baltymą laktozę.

Manoma, kad viena iš dieglių priežasčių gali būti centrinės nervų sistemos brendimas, padidėjęs nervų sistemos dirglumas. Pastebėta, kad diegliai labiau kamuoja kūdikius, kurių mamos nėštumo metu nervinasi ir patiria stresą. Nervinga mama nesugebės nuraminti kūdikio, nes jos rankose mažylis jausis nesaugiai.

Pastebėta, kad rūkančių tėvų kūdikius diegliai

BioGaia Protectis®
Maisto papildas

- Vienoje dozėje yra mažiausiai 100 milijonų Lactobacillus reuteri bakterijų.
- Lašiukai skirti vartoti nuo 0 metų, tabletės – vaikams nuo 3 metų.
- Neviršyti rekomenduojamos paros dozės.

BE GLITIMO · BE LAKTOZĖS · BE PIENO

5 maži lašiukai ramiam pilvukui

Rekomenduojama dozė
5 lašai 1 kartą per parą

Rekomenduojama dozė
1 tabletė per parą

Maisto papildas neturėtų būti vartojams kaip maisto pakaitalas.
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

ewo pharma

Ewopharma AG atstovybė
Konstitucijos pr. 7, LT-09308 Vilnius
Tel. +370 5 2487350 | info@ewopharma.lt
www.ewopharma.lt

Teksto parengimo data 2020 09 02
MP-2008-141

kamuoja dažniau, o rūkančios mamos turi mažiau kantrybės, todėl nelabai gali padėti pilvuko skausmą kenčiančiam kūdikiui.

Diegliams atsirasti gali turėti įtakos ir alergija. Maitinant pieno mišiniu, dieglius gali paskatinti alergija karvės pieno baltymams.

Žindomo kūdikio pilvukui turi įtakos mamos mityba, nes jos valgomo maisto medžiagų patenka į vaiko organizmą. Jeigu mažylis pradeda klykti praėjus kelioms valandoms po žindymo, galima įtarti, kad mama netinkamai maitinasi. Tuomet diegliai praeina per 1–2 dienas, kai mama nebevalgo juos sukėlusių maisto produktų.

Pagrindiniai įtariamieji yra ankštinės daržovės, rauginti kopūstai ir agurkai, karvės pienas, aštrūs prieskoniai, saldūs vaisiai ir riešutai, šokoladas, ridikai, svogūnai, česnakai. Gali būti, kad mažylis netoleruoja tų maisto produktų baltymų ar kitų medžiagų. Todėl reikėtų išsiaiškinti, kurie maisto produktai sukelia problemų, ir mamai kol kas jų nebevalgyti.

Kai pritrūksta gerųjų bakterijų

Spazminiai pilvo skausmai pirmaisiais mėnesiais būdingi kūdikiams, sergantiems žarnyno disbioze, t. y. sutrikus naudingųjų ir sąlyginai patogeninių bakterijų santykiui. Tuomet gydytojas nustato naudingų bifidobakterijų ir laktobakterijų stoką. Disbiozė kūdikiams gali atsirasti dėl daugelio priežasčių: naujagimio žarnyno mikroflorą lemia ir tai, kaip jis gimė – natūraliai ar atliekant Cezario pjūvį. Operacijos būdu gimę kūdikiai dažniau kamuojami disbiozės. Taip pat disbiozei atsirasti turi įtakos maistas: kūdikio maitinimas motinos pienu ar pieno mišinėliais. Pieno mišinėliais maitinami kūdikiai negauna normaliai žarnyno mikroflorai svarbių mikroorganizmų, esančių tik mamos piene. Dėl to dažniau linkę į disbiozę. Šį negalavimą skatina stresai, įvairios infekcinės ir kitos ligos, tarp jų ir alergija, vaistai, pavyzdžiui, antibiotikai.

Naujagimio žarnyno mikrobiota labai priklauso nuo mamos sveikatos nėštumo metu. Nustatyta, kad per nėštumą patyrusių didelį stresą, neatsisakiusių žalingų įpročių, taip pat – vartojusių antibiotikus moterų naujagimiai turi daug mažiau gerųjų laktobakterijų ir bifidobakterijų.

Kūdikiams, sergantiems disbioze, gydytojas skiria probiotikų – naudingųjų bakterijų preparatą, gerinantį žarnyno darbą.

Kaip padėti kūdikiui?

Yra daugybė priemonių, kurios gali padėti susilpninti dieglių sukeltą skausmą. Viena iš jų – tinkamas maitinimo būdas. Žindomas kūdikis turi gerai suimti krūtį (ne tik spenelį, bet ir areolę aplink jį). Dirbtinai maitinamam kūdikiui reikia pasirinkti tinkamo dydžio ir formos žinduką su tokia skylute, per kurią ištekės reikiamos mišinio porcijos, ir buteliuką laikyti 45 laipsnių kampu. Pamaitinusi kūdikį, kurį laiką palaikykite jį vertikalioje padėtyje, kad atsirūgtų, ir nurytas oras išeitų nepatekęs į žarnyną.

Prieš maitinimą paguldykite mažylį ant pilvuko, panešiokite, jis aprims priglaustas prie krūtinės ir jausdamas šilumą, mamos ar tėčio širdies plakimą. Neramius kūdikius patariama kuo ilgiau nešioti.

Išbandykite paprastą pratimą: ant nugaros gulinčiam kūdikiui keliolika kartų pakaitomis lengvai lenkite kojytes prie pilvuko, imituodamos dviračio mynimą. Švelniai pamasažuokite pilvuką pagal laikrodžio rodyklę – tai padės greičiau atsikratyti dujų.

Kūdikiui gali padėti vežiojimas automobiliu. Vibracija važiuojant ramina, o nurimus pilvuko raumenys atsipalaiduoja ir mažyliui palengvėja.

Kūdikiui maloni šiluma, kuri sumažina įtampą ir atpalaiduoja raumenis. Šildyklė arba šilta vonia, šiltas delnas ant pilvuko gali labai sumažinti pilvuko bėdas. Galbūt mažylį nuramins čiulptukas, muzika, dulkių siurblio garsas arba skalbyklės centrifugos vibracija.

Universalių visiems pagalbos priemonių nuo pilvo dieglių nėra. Jų reikia ieškoti kiekvienam mažyliui individualiai. Jeigu nepadės vienas dieglių kamuojamo kūdikio nuraminimo būdas, bandykite kitą, o svarbiausia – išlikite rami pati, nes jūsų nerimas mažylį dar labiau sudirgins.

Parengė Undinė Gilė

Kodėl kūdikis atpila?

Vienas dažniausių tėvų skundų pirmaisiais mažylio gyvenimo mėnesiais yra atpylimas. Šis reiškinys, kartais vadinamas nekomplikuotu refliuksu, atsiranda, kai skrandžio turinys nevalingai išmetamas į burnos ertmę.

Atpilti gali sveiki naujagimiai ir kūdikiai, taip pat – ir žindomi, ir maitinami pieno mišiniais. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais virškinimo sistema dar nėra brandi ir skrandžio turinys lengviau sugrįžta į stemplę. Tai yra natūralus fiziologinis reiškinys, kurį lemia mažylių anatominės ypatybės: trumpa stemplė, maža skrandžio talpa ir kt.

Sveiko vaiko savijauta dėl to nenukenčia ir jis normaliai priauga svorio. Maždaug po pusmečio kūdikiai nustoja atpylinėti, nes jau gali sėdėti ir mažiau guli, taip pat pradeda valgyti tirštesnį maistą.

Pagrindinės priežastys: prarytas oras, permaitinimas ir alkis

Dažniau atpila netaisyklingai maitinamas mažylis. Netinkamai apžiojęs spenelį kūdikis maitinimo metu praryja daug oro, todėl po maitinimo jis nerimauja, po to stipriai atsirūgsta ir atpila. Dirbtiniais mišinukais maitinamas kūdikis oro praryja su nedideliu pieno kiekiu, esant netinkamai buteliuko padėčiai arba netinkamam žindukui.

Atpylinėja ir godžiai valgantys peralkę kūdikiai, nes ir tuomet mažyliai praryja daug oro. Kad kūdikis nespėtų labai išalkti, dažniau jį žindykite. Jo skrandukas mažas, todėl per didelis pieno kiekis nebetelpa ir perteklių mažylis atpila.

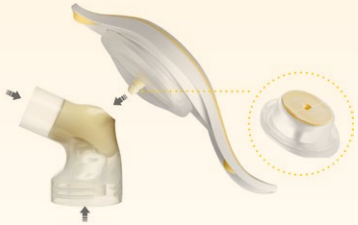
Permaitinamas vaikas nuolat atsirūgsta, atpila, atsiranda virškinamojo trakto sutrikimų, dėl kurių kamuoja diegliai. Dėl neišsivysčiusio žarnyno neišnešioti kūdikiai atpila dažniau. Norint išvengti šio reiškinio ar sumažinti į burną atgal patenkančio apvirškinto pieno kiekį, bet kokiu atveju būtina vengti permaitinimo ir laikytis maitinimo taisyklių.

Padeda vertikali padėtis

Po maitinimo nepamirškite palaikyti kūdikį vertikaliai apie pusvalandį ir šiuo metu neatlikite aktyvių manipuliacijų, pavyzdžiui, nekeiskite sauskelnių, nevartykite mažylio ir stenkitės, kad jis pabūtų ramiai. Kad atsirūgimų ir atpylimų sumažėtų, maitinkite mažylį taip pat vertikalesnėje padėtyje, o nerimaujantį, sudirgusį mažylį valgydinkite tik nuraminus. Pavalgiusio kūdikio negalima iškart guldyti ant nugaros, nes atpiltam pienui patekus į kvėpavimo takus vaikas gali užspringti.

Rankinis pientraukis HARMONY STANDARD su 2-Phase Expression® technologija

- **ERGONOMIŠKAS:** lengvas, su besisukinėjančia rankenėle.
- **KOMFORTIŠKAS:** „PersonalFit“ krūties gaubtelis švelniai ir veiksmingai stimuliuoja krūtį.
- **PATOGUS:** mažai detalių, todėl patogu ir paprasta pientraukį naudoti ir prižiūrėti.
- **PAGRĮSTAS NAUJAUSIAIS TYRIMAIS**: įrodyta, kad jausmas panašus, lyg žįstų kūdikis. „Medela“ pientraukius rekomenduoja laktacijos konsultantai ir akušerės visame pasaulyje ir užtikrina prailgintą maitinimą krūtimi.
- **NAUJIEJI KRŪTŲ GAUBTELIAI PERSONALFIT FLEX** prisitaiko prie Jūsų krūtų formos ir suteikia dar daugiau efektyvumo ir patogumo.



Komplekte:
- HARMONY pientraukis
- krūties gaubtelis PERSONALFIT FLEX, 24 mm
- 150 ml pieno buteliukas su dangteliu
- buteliuko stovas
- naudotojo instrukcija

MEDIQ

https://mediq24.lt

Dažna kūdikio odos problema – vystyklų dermatitas

Kaip apsaugoti kūdikio odelę ir ką daryti atsiradus iššutimams, pataria gydytojas pediatras Algimantas Vingras.

Odos priežiūros ABC

Pirmų gyvenimo mėnesių mažylių oda būna rausva, nes ji labai plona ir pro ją prasišviečia kraujagyslės. Ji yra labai jautri, nes neturi apsauginio raginio sluoksnio. Ji taip pat neturi sluoksnio, apsaugančio nuo rūgščių, bakterijų, grybelių, virusų ir dirginimo. Mažylių odos sluoksniai nėra tvirtai sukibę, todėl jos negalima trinti. Mažylių odoje yra daug vandens ir mažai riebalų, todėl pro ją gali lengvai prasiskverbti įvairių kenksmingų medžiagų. Svarbu yra naujagimių, kūdikių ir mažų vaikų odos apsauga nuo:

- natūralių išskyrų (šlapimo, išmatų, seilių) ir maisto likučių poveikio;
- dirginančių ir alergizuojančių priemonių (nepritaikytų amžiui muilo, prausiklių, drabužėlių skalbimo priemonių, o pritaikytų – gausaus naudojimo, drabužėlių audiniuose bei jų dažuose galimai esančių toksinių medžiagų galimo poveikio);
- mechaninių veiksnių (trinties) poveikio;
- fizinių veiksnių (drėgmės, saulės, karščio, šalčio) poveikio.

Mažylis pervystomas, kai tik jis pasišlapina ar pasituština. Kitaip tariant, sauskelnės keičiamos kas 2–3 valandas. Ilgalaikė drėgmė silpnina odą. Šiltoje ir drėgnoje aplinkoje sparčiai dauginasi bakterijos ir grybeliai. Dėl to oda greitai sudirgsta, parausta, peršti, lupasi, ją beria, ypač kirkšnyse ir bet kokio gylio raukšlėse. Nusegus sauskelnes, šveliniai ir kruopščiai apiplaunant vandeniu (geriau tekančiu), nuo odos pašalinami visi nešvarumai. Prisilietimais (patapšnojimais) nusausintas mažylis kelis kartus per parą 10–15 minučių paliekamas be sauskelnių. Oro vonios padeda išvengti odos sudirgimo, o sudirgusiai odai padeda greičiau gyti. Be to, oro vonios mažylį grūdina.

Jeigu paisydami naujagimio, kūdikio higienos, aptinkate odos sudirgimą, paraudimą, bėrimus ten, kur uždėtos sauskelnės, jas pakeiskite kito gamintojo sauskelnėmis. (...)

Naujagimiams ir kūdikiams skirti prausikliai, muilai vartojami saikingai, maudant ne dažniau kaip kartą per savaitę. Jų drabužėliai skalbiami tik su jiems skirtomis skalbimo priemonėmis ir paskui gerai išskalaujami (skalbimo mašinos skalavimo režimas užprogramuojamas du kartus).

Dėl silpnos termoreguliacijos naujagimio, kūdikio oda negali greitai prisitaikyti prie aplinkos temperatūros pokyčių, todėl labai greitai ji sudirgsta, prakaituoja arba sausėja. Kambaryje, kuriame būna naujagimis, kūdikis, nuolat turėtų būti 20–21 °C temperatūra ir ne mažesnė nei 50–60 proc. drėgmė. Vaiko erdvę dera kuo dažniau vėdinti. Saikingos saulės vonios, kaip ir grynas oras, yra svarbi priemonė nuo prakaitavimo, iššutimų ir jų vieno iš požymių – bėrimų. Geriausia saulė mažylio odai yra popiečio saulė, kai ji tampa švelni ir nebedegina. Saulės vonios trukmė 5–10 minučių. (...)

Iššutimas (vystyklų dermatitas)

Tai gana dažna mažylių odos problema. Iššutimus provokuoja neteisinga mažylio priežiūra, kai jis retai apiplaunamas, keičiamos sauskelnės (vystyklai), oda „nekvėpuoja“, per šiltai rengiamas.

Kuo ilgiau oda drėksta nuo šlapimo, didėja trintis, sumažėja odos „kvėpavimas“, tuo labiau didėja mikroorganizmų aktyvumas. Išmatose esantys viršķinimo fermentai dirgina ir pažeidžia ploną mažylio odą.

Būdinga:

- odos sudirginimas, pleiskanojimas, paraudimas stebimas sėdmenų, šlaunų, kirkšnių, tarpvietės paviršiuje, t.y. tose vietose, kur odą dirgina išmatos, šlapimas, prakaitas ir dengia sauskelnės ar vystyklai, drabužėliai;
- raudonos odos ploteliuose pastebimos mažytės pūslelės ir opelės;
- odos raudonis ir kiti jos pakenkimo požymiai yra ryškesni raukšlėse ir odoje apie jas. Kartais gali atsirasti ant odos ir pūlinukų;
- odos pažeidimo židiniai būna gana riboti, kurie blogai gydomi gali susilieti;
- rečiau minėti odos pažeidimai pažastų, kaklo raukšlių srityje;
- kartais šlapiuojančioje, paraudusioje odoje pastebimos įvairaus dydžio iki 1–4 mm skersmens baltos, vos pakilusios dėmelės. Jos leidžia įtarti, kad prisidėjo grybelinė infekcija, pvz., pienligė (...);
- verksmas, irzlumas, ypač kai mažylis pervystomas.

Iššutimų prevencijai svarbu:

- sauskelnes keisti ne rečiau kaip kas 3–4 val., o naujagimiams dar dažniau – kas 2–3 valandas (...);
- užpakaliuką nuplovus šiltu, geriau tekančiu vandeniu, jo netrinant, švelniu rankšluosčiu arba šilta plaukų džiovintuvo oro srove jis ir visos raukšlės kruopščiai išsausinamos;
- jei mažylio neįmanoma apiplauti, odą ir raukšleles atidžiai išvalykite tik bekvapėmis drėgnomis servetėlėmis;
- tik po to, kai užpakaliukas 15–20 minučių pabus nuogas – oda „pakvėpuos“, užsekite sauskelnes;
- sauskelnes užsekite laisvai, palikite galimybę odai kvėpuoti. Kol uždegimas nuslops, naudokite vienu dydžiu didesnes sauskelnes, kad nesitrintų prie pažeistų vietų;
- jei mažylis linkęs šusti, suraskite tą sauskelnių rūšį, kuri geriausiai tinka tik jam. Kartais tenka išbandyti net visas Lietuvoje parduodamas rūšis. Kartais nesvarbu, kas parašyta sauskelnių etiketėje, kad jos ekologiškos, pralaidžios orui, nealergizuoja, pažymėtos visais įmanomais sertifikatais ir ženklais, bet gali netikti konkrečiam mažyliui ir paaiškinimo nebus;
- pažeistoms vietoms gydyti ir profilaktikai tinka cinko preparatai (purškiami, tepami). Priemonė su cinku pažeistai odai vartotina ne rečiau kaip tris kartus per dieną, kai oda yra sausa ir „pakvėpavusi“. Jeigu naudojate tepamąją priemonę, švarios ir sausos rankos pirštų galiukais paėmę nedidelį kremo gabaliuką, švelniai sukamaisiais judesiais masažuojamos pažeistos odos vietos. Kremas turi susigerti ir likti plona peršviečiama plėvelė;
- jokia priemonė negelbės, jei ignoruosite higieną.

Ištrauka iš knygos „Nėštumas, gimdymas, pirmieji gyvenimo metai“

Žindymas po Cezario operacijos

Gamta sukūrė natūralųjį gimimą kūdikio perėjimui iš jo mažojo pasaulėlio motinos įsčiose į šį didelį pasaulį po saule. Deja, ne visiems tai sklandžiai pavyksta. Žmonės išrado genialų būdą, kuris daugeliu nesėkme gręsiančių atvejų išgelbsti mažąjį žmogų arba jo motiną, o neretai ir jų abiejų gyvybes – Cezario pjūvio operaciją.

Gausa kelia abejonę

Kažkada, ganėtinai legalios „prekybos" medicininiais abortais laikais, kai jų skaičius Lietuvoje buvo beveik toks pats kaip ir gimusių vaikų, santykiu 9:10 (1990–1995 m.), poliklinikose nėščiųjų klausdavo „Ar gimdysi?" Dabar vis dažniau pasiteiraujama –„Kaip gimdysi?" Cezario pjūvio operacijų dalis tarp visų gimdymų nuo 13 procentų 2001 metais išaugo iki 25 procentų 2010 metais. Ar tikrai taip greitai net du kartus padaugėjo rimtų priežasčių jas atlikti? Ar Lietuvoje vis daugiau ir daugiau moterų nebegali pačios padaryti tai, kam gamta jas ruošė per milijonus evoliucijos metų? Pasaulinė Sveikatos Organizacija skelbia, jog pagal tikras medicinines indikacijas Cezario pjūvio prireikia nuo 5 iki 15 procentų visų gimimų.

Matyt, kartais išties būtų pravartu žinoti, jog net jei nei cento nepaliekama „kišenėje", chirurginės operacijos yra papildomai finansuojamos per lėšų iš ligonių kasų skirstymą. Jeigu jau gerokai iš anksto pasijusite kreipiama tuo keliu, klauskite dar ir dar – „kodėl?!" Išgirskite daugiau nuomonių. Ypač tų specialistų, kurie pagarsėję kaip natūralaus gimdymo šalininkai. Net ir jie nevilios moterį gimdyti pačiai, jeigu po visų reikalingų tyrimų įsitikins, jog Cezario pjūvis tikrai būtinas.

Beje, iškviestas budėjimo ligoninėje metu, aš ne kartą mačiau tokią operaciją. Neįsivaizduokite, jog tai yra labai patogus kūdikio išėjimas pro „paradui plačiai atvertus vartus". Atrodo ganėtinai drastiškai. Visada likdavo įspūdis, jog nenorėčiau, kad man tai būtų išrinkta vietoje normalaus natūralaus gimimo galimybės.

Susitarkite iš anksto

Dalies Cezario pjūvio operacijų neišvengiamumas jau būna aiškus gerokai prieš gimdymo terminą. Pavyzdžiui, žemai esančios ir todėl užstosiančios kelią naujagimiui, placentos niekaip neįmanoma perkelti į kitą, aukštesnę gimdos vietą. Jau iš anksto mama su tėčiu gali apgalvoti savo planus ir su gydytojais aptarti nuskausminimo būdą bei pooperacinę taktiką.

Dėl žindymo sėkmės, esant galimybei, geriau rinktis ne bendrinį nuskausminimą – narkozę, o vietinę stuburinę nejautrą. Tada mama nepramiegos vaikelio gimimo, galės ne tik išgirsti jo pirmąjį pasisveikinimą su šiuo pasauliu ir pamatyti savo išsvajotąjį džiaugsmelį, bet ir pati nuraminti jo išgąstį (tikrai būna dėl ko!). Taip pat – kaip ir gimusieji natūraliai, per Cezario pjūvį gimęs vaikas gali prisiglausti prie savo mamytės tuojau pat. Taip pat susitarkite, kad tėveliui leistų būti šalia ir padėti mamai. Aišku, jis tam turi tinkamai pasiruošti.

Pirmasis prigludimas

Be abejo, operacijai dar nesibaigus (juk dar reikės iš gimdos išimti placentą, atidžiai susiūti visus pjūvio sužeistus audinius) naujagimis negalės gulėti ant mamos pilvo. Tačiau mamos krūtinė jam bus prieinama. Dar mama negalės vaikelio glausti ir glostyti abiem rankomis: nors viena bus laisva, antrąją – su adata arba kateteriu venoje – teks laikyti nuolat ištiestą. Taigi mamai reikės pagalbos. Geriausia, jeigu šalia bus jau pamokytas tėtis. Pagaliau ir slaugytoja gali padėti priglaudžiant vaikelį prie mamos krūtinės. Kaip ir po natūralaus gimdymo, kūdikio nereikia versti iš karto apžioti spenelį, bet leisti jam nurimti ir priprasti: užuosti mamą, prisiglaudus ausimi išgirsti jam pažįstamą širdies plakimą ir kvėpavimo garsus, paskui pajusti pirmąjį norą valgyti, kuris įprastai pasireiškia seilių pasirodymu. O tada – jau ir burna priglusti prie krūties.

Po gimdymo per Cezario pjūvį kuo greičiau pradėti žindyti yra taip pat naudinga, kaip ir pagimdžius natūraliai. Tai skatina pieno gamybą krūtyse, o dėl spenelių dirginimo pagausėjęs hormonas oksitocinas stimuliuoja ne tik pieno tekėjimą, bet ir spartesnį gimdos susitraukimą ir jos gijimą. Priešpienis teikia imunines medžiagas naujagimio atsparumui prieš infekcijas ir – kaip pirmoji maisto porcija – sužadina žarnyno judesius ir pirmųjų naujagimio išmatų, kuriose susikaupęs nebereikalingas bilirubinas, greitesnį pašalinimą. Tai padeda išvengti naujagimio geltos.

Jeigu prireiktų narkozės

Nuskausminimui naudojant narkozę, pirmasis kūdikio priglaudimas prie krūties bus galimas šiek tiek vėliau, mamai atsibudus. Beje, naujagimiui irgi teko nujautrinančių medžiagų per kraują, atitekantį iš placentos. Todėl jis gali būti mieguistai vangokas ir nelabai domėtis aplinka bei norėti ir sugebėti žįsti. Geriausia, jei tuo laiku su vaikeliu galėtų būti tėtis. Jis kalbintų, glostytų, panešiotų ir gal net pasiguldytų nuogutį sau ant krūtinės, taip suteikdamas naujagimiui taip svarbų nuraminimą ir betarpį oda prie odos sąlytį su artimu žmogumi. Tėčiai, kurie įtraukiami į aktyvią naujagimio priežiūrą, labai prisiriša prie vaiko, mieliau bendrauja su juo ir vėliau, moka lengviau nuraminti pravirkusį. Žindymas paprastai pradedamas pooperacinės slaugos palatoje, kai mama jau prabunda ir naujagimis darosi guvesnis, ima nerimauti. Dažniausiai tai atsitinka jau per pirmąją valandą po gimimo. Taigi tikrai ne per vėlai, kad žindymas būtų sėkmingas.

Nekentėkite skausmo

Prabudusi iš narkozės, mama jau gali drąsiai žindyti naujagimį, nors jos kraujyje dar būtų nemažai žaizdų skausmą malšinančių vaistų. Taip netgi geriau, nes skausmai tikriausiai gerokai trikdytų jos pirmojo susitikimo su savo jau gimusiu vaikeliu džiaugsmą. Be to, skausmas ir žindant stabdytų pieno tekėjimą iš krūties. Dėl kūdikio galimybės apsinuodyti mamos vaistais nerimauti nereikia – jos beveik nėra. Pailgintai nejautrai vartojami tokie vaistai nuo skausmo, kurių į motinos pieną patenka labai mažai, o ir tie, susijungę su pieno baltymais, pasidaro nebeveiksmingi.

Cezario pjūvis priskiriamas prie didžiųjų chirurginių operacijų. Plačių ir gilių daugelio pilvo sienos sluoksnių ir gimdos žaizdų gijimas užtrunka daug dienų. Todėl ir vaistus nuo skausmo mamai teks vartoti dar ir sugrįžus su vaikeliu namo. Rekomenduojama išgerti ar suleisti mažiausią reikalingą, kad nejaustų skausmo, vaisto dozę. Tikrai neverta bandyti būti kankine ir vaistų atsisakyti visiškai. Kaip minėjau, tie vaistai, kuriuos gydytojai paskirs žinodami, jog mama žindo, nepakenks kūdikiui, o jos pačios gyvenimas be didelių skausmų tikrai bus šviesesnis. Be to, su kiekviena diena pieno krūtyse gausėjant, lygiagrečiai silpsta gyjančių žaizdų skausmai ir vaistų reikia vis mažiau.

Žindymo sėkmei

Kaip ir natūraliai pagimdžius, taip ir po Cezario pjūvio operacijos, svarbiausias motinos pieno gamybą skatinantis veiksnys yra dažnas žindymas. Glauskite kūdikį prie krūties, kada tik jis to panori. Naujagimį rekomenduojama maitinti bent kas 2 valandas per dieną, ir su ne didesniais kaip 4 valandų tarpais naktį. Taip susidaro maždaug 10–12 žindymų per parą.

Įsitikinkite, jog kūdikis gerai priglunda prie krūties. Plačiai išsižiojęs, jis burna turi apimti ne vien tik spenelį, bet ir didumą tamsesniojo laukelio – areolės. Tuomet ir mažasis gerai pavalgys, ir mama išvengs spenelių pakenkimo. Nekiškite naujagimiui į burną čiulptuko, nes tai gali trikdyti gebėjimą gerai žįsti, ir neduokite gerti jokių kitų skysčių – jie slopins apetitą.

Jeigu atsitiktų taip, jog dėl sveikatos problemų naujagimis laikinai negalėtų būti kartu su mama, per tą laiką pieną iš krūtų reikėtų ištraukinėti dirbtinai. Geriausiai tam tiktų elektrinis pientraukis. Gimdymo namuose jų būna. Reguliarus pieno ištraukimas stimuliuotų pieno gamybą krūtyse, apsaugotų nuo krūtų uždegimo ir naujagimį aprūpintų pačiu vertingiausiu maistu.

Grįžus namo

Gimdymas per Cezario pjūvį buvo didelė operacija. Kol išgys ir sustiprės, mamai poilsio reikės dar daugiau negu po įprasto gimdymo. Namie susikurkite „žindymo stotį“. Kūdikį guldykite lopšyje greta mamos lovos arba, dar geriau, toje pačioje lovoje. Turėkite šalia pakankamai vystyklų, ąsotį su sultimis ar vandeniu, užkandžio. Ir daug pagalvių! Jomis mama galės apsikamšyti, kad gulint ar sėdint nebūtų spaudimo ar nepatogaus tempimo, kad kūdikis neįspirtų į pilvą.

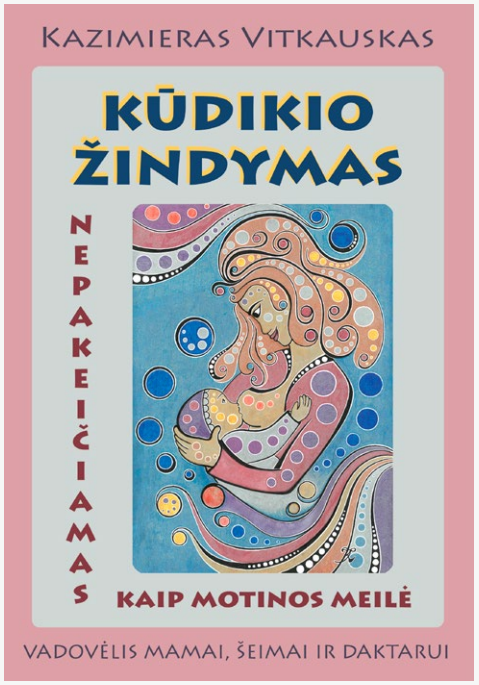
Po operacijos mama nepajėgs viską padaryti pati. Net vien tik atlikti savo pačios ir vaikelio priežiūros reikalus jai gali būti sunki užduotis. Reikės beveik nuolatinės pagalbos. Tegu tėvelis gauna bent kelias išeigines dienas, o dar geriau – savaites, atostogų. Jeigu tai būtų neįmanoma, gal galėtų padėti giminaitė ar geriausia draugė. Arba bent samdyta moteris. Kažkas, kas pasirūpintų skalbimu, virimu, indais, dulkėmis...

Bus gerai!

Mama dėl gimdymo per Cezario pjūvį gali patirti daug įvairių emocijų. Ypač jeigu ši operacija buvo neplanuota. Neretai mamos nusivilia, kad nepavyko pagimdyti pačioms, nors tik apie tai svajojo. Jos gali netgi bijoti, jog tai kažkokia netikusi lemtis, todėl gali nepavykti ir žindyti. Tokie nerimavimai paprastai būna visiškai nepagrįsti, nes nėra priežasčių, dėl kurių žindymas nebūtų sėkmingas. Gimdymui gali sutrukdyti tikrai neįveikiamos kliūtys, kaip jau anksčiau minėta placentos pirmeiga. Žindymui paprastai anatominių kliūčių nebūna. Nepaisant gimdymo aplinkybių, mamos nusiteikimas, išankstinis pasiryžimas žindyti ir maitinimas krūtimi yra esminiai dalykai nuo kurių labiausiai priklauso žindymo sėkmė ir trukmė.

Be abejo, po Cezario operacijos mamai gali prireikti daugiau ištvermės ir kantrybės. Tačiau rezultatas – suteikimas vaikui to, kas jam tuo metu labiausiai reikalinga, – vertas, kad būtų pasistengta nugalėti. Nustumkite šalin liūdesį ir pažiūrėkite į šį įvykį optimistiniu šviesios ateities žvilgsniu. Svarbu nepaskęsti savigraužoje dėl to, kas atsitiko, ir neprislėgti savęs kalte ir nusivylimu, bet verčiau džiaugtis kiekviena dabarties ir galimybės būti kartu su savo jau gimusiu vaiku minute.

Pagal gydytojo Kazimiero Vitkausko knygą „Kūdikio žindymas“



Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Joje rasite naujausių mokslo žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradedama vos pagimdžius!

Naujausioji – šeštoji knygos laida (2019 m.) papildyta dviem skyriais: „Reino fenomenas spenelyje“ ir „Pieną gausinantys vaistai“.

Daugiau apie knygą ir autorių:
www.zindyk.lt

Kodėl kamuojant dirgliosios žarnos sindromui prireikia probiotikų

Pilvo skausmai, spazmai, kiti nemalonūs pojūčiai, nuolatiniai tuštinimosi sutrikimai verčia griebtis įvairių priemonių, tačiau jos padeda tik laikinai. Dažna panašių simptomų priežastis – dirgliosios žarnos sindromas (DŽS). Kas lemia šį negalavimą ir kaip jo atsikratyti?

Diskomfortas pilve kartojasi pavalgius

Dažniausi šio sindromo požymiai – pilvo pūtimas, gausus dujų išsiskyrimas, skausmas ir spazmai, raižymas pilvo apačioje, vidurių užkietėjimas arba viduriavimas, gali atsirasti pykinimas ir šleikštulys, rėmuo, gleivės išmatose. Esant šiam negalavimui dažnai kamuoja galvos, skrandžio, raumenų skausmai. Nemalonūs pojūčiai pilve dažniausiai apninka iškart pavalgius, vėliau tampa silpnesni, sumažėja pasituštinus. Visi šie simptomai gali nuolat kartotis arba išnykti ir vėliau vėl atsirasti.

Dirgliosios žarnos sindromas – tai virškinamojo trakto veiklos sutrikimas, o jo požymiai yra sutrikusios žarnyno motorikos pasekmė. Žarnų sienelių raumenys susitraukinėdami stumia maistą virškinamuoju traktu, o išsiderinus šiam procesui maistas žarnyne pradeda slinkti per greitai arba per lėtai. Jeigu susitraukimai sustiprėja ir trunka ilgiau nei įprasta, atsiranda skausmas, vidurių pūtimas bei viduriavimas. Susilpnėjus arba esant netolygiems šių raumenų susitraukimams apsunkinamas maisto slinkimas žarnynu ir užkietėja viduriai. Tuomet kamuoja ne visiško pasituštinimo pojūčiai, pučia pilvą.

Priežastys nėra iki galo aiškios

Šis sindromas nėra liga, greičiau simptomų rinkinys, dažnai atsirandantis dėl iki galo neaiškių priežasčių. Nustatyta, kad DŽS daugiausia serga 25–50 metų žmonės, o jis susijęs su dažnai užklumpančia įtampa ir stresu. Šį sindromą gali lemti pokyčiai darbe ar šeimoje, psichologinis diskomfortas, depresija, net vaikystėje patirtos psichologinės traumos. Stresas sukelia virškinamojo trakto uždegimą, dėl kurio padidėja žarnyno jautrumas, sutrinka motorika.

DŽS būdingesnis moterims nei vyrams, manoma, jog dėl hormoninių svyravimų. Šiam negalavimui turi įtakos genetinis polinkis, netinkama mityba. Pastebėta, kad DŽS dažnai atsiranda persirgus žarnyno infekcija, kuri sukelia mikrobiotos disbalansą.

Nors šis sindromas gali žymiai pabloginti gyvenimą, paprastai jis nėra pavojingas. Tačiau, net jeigu simptomai nėra dažni, verta nueiti pas gydytoją, nes tokius pačius negalavimus sukelia kai kurios ligos, o diagnozė nustatoma jas atmetus. Pažeisti virškinamąjį traktą gali maisto alergija, žarnyno uždegimai, celiakija, piktybiniai augliai, įvairūs vaistai.

Kovojant su DŽS svarbu atkurti žarnyno mikrobiotą

Dirgliosios žarnos sindromas gydomas simptomus šalinančiomis priemonėmis, palengvinančiomis skausmą, tuštinimosi sutrikimus ir pagerinančiomis virškinimą. Gydymas parenkamas kiekvienam individualiai.

Kadangi šio sindromo atsiradimas yra susijęs su neurologiniais sutrikimais, skiriami nervų sistemą stiprinantys vaistai, relaksacinė terapija. Taip pat – skausmą malšinantys ir žarnyno spazmus slopinantys vaistai, viduriavimą mažinantys vaistai, probiotikai.

Gydant šį sindromą atkreipiamas dėmesys į žarnyno mikroflorą, nes pastebėta, kad sergančiųjų dirgliosios žarnos sindromu mikrobiota yra pakitusi, t. y. skiriasi žarnyno bakterijų sudėtis, palyginti su sveikais žmonėmis. Klinikiniais tyrimais nustatyta, kad kokybiniai ir kiekybiniai mikrofloros pokyčiai veikia žarnyno darbą, sutrikdo jo motoriką.

Žarnyne esančios gerosios bakterijos padeda virškinti maistą ir apsaugo žarnų sieneles. Sutrikus bakterijų pusiausvyrai, sumažėjus apsauginę funkciją atliekančių mikroorganizmų ir padaugėjus potencialiai žalingų mikroorganizmų, sutrinka ir virškinimo sistemos darbas. Šis disbalansas gali lemti dirgliosios žarnos sindromą, kuris, be to, yra viena dažniausių viduriavimo priežasčių.

Antra vertus, vaistai (ypač antibiotikai), stresas, įvairios infekcijos, prasta mityba yra susiję su žarnyno mikrofloros pokyčiais. Kuris iš šių veiksnių yra DŽS priežastis, kuris – pasekmė, kol kas nėra išsiaiškinta.

JAV gastroenterologų asociacijos žurnale „Gastroenterologija“ 2013 m. kovo mėn. paskelbtame straipsnyje, aprašančiame streso poveikį žarnyno sutrikimams, taip pat ir DŽS, mokslininkai atskleidė, kad eksperimentais nustatyta, jog dėl streso sukeliamo dirgliosios žarnos sindromo pakinta žarnyno bakterijų sudėtis ir kyla virškinamojo trakto uždegimas.

Mokslininkai pastebėjo netikėtą kovos su DŽS efektyvumą pacientams, vartojantiems probiotikus – gyvąsias naudingas bakterijas, kurios slopina patogenus ir padeda virškinimui. Nustatyta, kad atsikūrus žarnyno mikroflorai sumažėja uždegimas.

Taigi, esant dirgliosios žarnos sindromui svarbūs probiotikai normaliai žarnyno mikroflorai atkurti. Kartu su probiotikais taip pat svarbu, kad netruktų maistinių skaidulų, kurių gausu daržovėse, vaisiuose, grūduose, sėlenose, ankštiniuose produktuose, riešutuose.

Padeda tinkama mityba ir fizinis aktyvumas

Kovojant su šiuo sindromu svarbu rinktis tinkamą maistą: prasta mityba ir nuolatinis chaotiškas užkandžiavimas gali paskatinti arba sustiprinti simptomus. Derėtų vengti riebių, daug cheminių priedų turinčių maisto produktų, pridėtinio cukraus, baltųjų miltų, atsisakyti gazuotų gėrimų, alkoholio, aštraus maisto, mažiau valgyti produktų, sukeliančių pilvo pūtimą – kopūstų, pupelių, žirnių. Palankiai virškinimą veikia skaidulų turintys maisto produktai: visagrūdžiai dribsniai, vaisiai ir daržovės, pakankamas skysčių kiekis. Valgyti reikėtų nedidelėmis porcijomis, bet dažniau, reguliariai ir tuo pačiu laiku, gerai sukramtant.

Atsikratyti streso ir pagerinti virškinimą padeda fizinis aktyvumas: joga, važiavimas dviračiu, plaukimas, fiziniai pratimai, pasivaikščiojimai gryname ore.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė
Ieva Grabauskienė

SYMBIOSYS®
alflorex®
vartojamas esant DŽS
(dirgliosios žarnos sindromui)

Sumažina dirgliosios žarnos sindromo simptomus, tokius kaip:

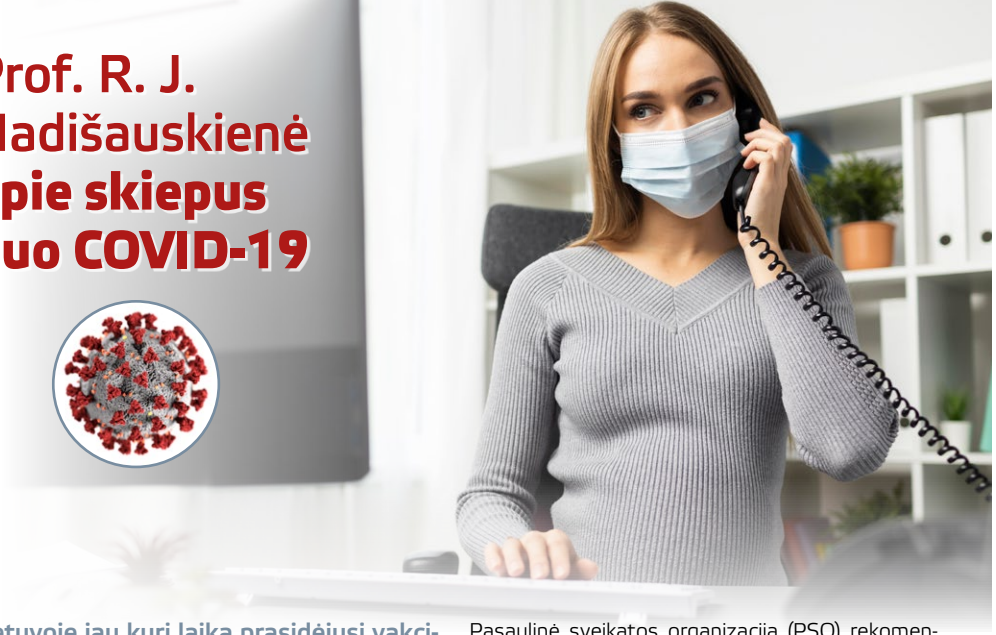
- pilvo pūtimas ir dujų kaupimasis žarnyne;
- pilvo skausmas;
- viduriavimas ir vidurių užkietėjimas.

Klinikiniais tyrimais patvirtinta, kad sudėtyje esančios *B. longum* **35624®** padermės bakterijos sumažina DŽS simptomus.
Vieno mėnesio kursas.

BIOCODEX

Medicinos priemonė. CE 0477
20200521_69605151

Prof. R. J. Nadišauskienė apie skiepus nuo COVID-19



Lietuvoje jau kurį laiką prasidėjusi vakcinacija nuo COVID-19 infekcijos. Ar saugu skiepytis nėščiosioms ar planuojančioms nėštumą, ar gali skiepytis žindančios moterys? Į šiuos ir kitus klausimus atsako Kauno klinikų Akušerijos ir ginekologijos klinikos vadovė profesorė Rūta Jolanta Nadišauskienė.

Ar COVID-19 vakcina rekomenduojama skiepytis nėščiosioms?

Kol kas skiepyti visų nėščiųjų nerekomenduojama, tačiau kiekvienu atveju moteris turėtų pasitarti su ją prižiūrinčiu gydytoju ir individualiai įvertinti rizikos ir naudos santykį. Tik moteris gali priimti galutinį sprendimą, tačiau visada reikia atsižvelgti į jos bendrą sveikatos būklę. Jei moteris serga sunkiomis ligomis, jai buvo transplantuotas organas, ar dirba darbą, susijusį su didesne rizika užsikrėsti COVID-19 infekcija (pavyzdžiui, sveikatos priežiūros įstaigoje), tuomet skiepytis rekomenduojama.

Ar vertėtų sunerimti, jei tik po skiepo sužinoma apie nėštumą?

Jeigu pasiskiepijusi sužinojote, kad laukiatės – išsigąsti nereikėtų. Mokslinėje literatūroje aprašomi atvejai rodo, kad nėštumai po to vystėsi įprastai. Rizika vaisiui yra labai minimali.

Ar rekomenduojama skiepytis moterims, kurios artimiausiu metu planuoja nėštumą?

Planuojančios pastoti moterys neturėtų vengti vakcinacijos nuo COVID-19. Mokslinių tyrimų duomenimis, nėščiosios COVID-19 infekcija serga sunkiau nei kitos to paties amžiaus moterys. Todėl vakcina prieš pastojant gali apsaugoti nuo rimtų infekcijos komplikacijų nėštumo metu. Nėra jokių duomenų, kad vakcina gali sukelti nevaisingumą. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja nėštumą planuoti praėjus 2 mėnesiams po vakcinacijos mRNR vakcina.

Ką patartumėte poroms, kurios šiuo įtemptu pandemijos metu planuoja šeimos pagausėjimą?

Šiuo metu planuojantiems šeimos pagausėjimą rekomenduojame gerti folio rūgštį, pasiskiepyti nuo gripo. Siekiant apsisaugoti nuo COVID-19 infekcijos reikėtų nepamiršti laikytis visų asmens higienos rekomendacijų: dažnai plauti rankas, dėvėti kaukes, laikytis socialinės distancijos, vengti susibūrimų ir saugiai būti gryname ore. Svarbiausia saugoti savo fizinę ir psichologinę sveikatą, o abejojant – drąsiai kreiptis į gydytojus.

Kokios rekomendacijos galėtų būti ateityje dėl nėščiųjų skiepijimo COVID-19 vakcina?

Šiuo metu atliekami „Pfizer“, „BioNtech“ ir „Modernos“ vakcinų tyrimai su nėščiosiomis. Panašu, kad vakcina nuo COVID-19 greitu metu taps rekomenduojama nėštumo metu, taip pat kaip ir gripo vakcina, tačiau dar reikėtų palaukti galutinių tyrimo rezultatų.

Ar žindanti moteris gali skiepytis COVID-19 vakcina?

Duomenų apie vakcinos saugumą žindančioms motinoms ir poveikį naujagimiui ar kūdikiui nėra, nes neaišku, ar ji patenka į motinos pieną. Tačiau moterys, priskiriamos tikslinėms skiepijamųjų grupėms (pavyzdžiui, medicinos personalui) ar turinčios rizikos veiksnių, galinčių lemti sunkią COVID-19 ligos formą, gali pasirinkti, kad būtų paskiepytos. Kiekvienu atveju moteris turėtų įvertinti rizikas ir aptarti jas su savo gydytoju individualiai.

Kauno klinikų informacija

Gydytoja akušerė ginekologė **apie nėštumą** siaučiant koronavirusui

Besilaukiančioms moterims ar nėštumą planuojančioms poroms COVID-19 pandemija kelia ypatingą nerimą. Kauno klinikų Akušerijos ir ginekologijos klinikos gydytoja akušerė ginekologė Edita Vabolienė ramina, kad nepaisant įtemptos situacijos, laikantis rekomendacijų, galima sėkmingai išnešioti ir pagimdyti sveiką naujagimį.

Ką reikėtų žinoti planuojant nėštumą?

Planuojant nėštumą abiems reikėtų atsisakyti žalingų įpročių, nerūkyti, nevartoti alkoholio, užsiimti fizine veikla, bent pusvalandį pasivaikščioti gryname ore. Bent kelis mėnesius iki nėštumo ir moterims, ir vyrams rekomenduojama pradėti vartoti folio rūgštį. Jei šeimoje buvo apsigimimų, vaisiaus sklaidos defektų, moteris serga epilepsija, cukriniu diabetu arba turi antsvorio, folio rūgšties galima vartoti net iki 5 mg per dieną. Moterims patariamas ir vitaminas D.

Nėštumo metu galima vartoti tik vaistinėse pirktus ir nėščiosioms skirtus papildus, kuriuose esantys vitaminų ir mikroelementų kiekiai adaptuoti nėštumui. Renkantis svarbus pakankamas jodo kiekis, o dėl maisto papildų vartojimo reikėtų pasitarti su prižiūrinčiu akušeriu ginekologu ar šeimos gydytoju.

Kokia mityba rekomenduojama nėščiosioms?

Nėščiosioms reikėtų valgyti tris kartus per dieną, galima du kartus užkandžiauti. Maisto racioną turėtų sudaryti grūdiniai patiekalai, daržovės, vaisiai, liesa varškė, mėsa bei žuvis. Planuojančioms nėštumą ir nėščiosioms nerekomenduojama valgyti riebaluose ruoštų patiekalų, neapdorotų pieno produktų, pelėsinio sūrio, žalios žuvies ir vytintų mėsos produktų.

Kada reikia skubiai kreiptis į medikus?

Moterys, kurios nėštumo metu jaučia stiprų galvos skausmą, pykinimą, kūno nežulį, nuolat vemia, jeigu sutino rankos, veidas, turėtų kreiptis į gydymo įstaigą. Nedelsiant vykti į gydymo įstaigą būtina pajutus stiprų pilvo skausmą, pradėjus kraujuoti ar pastebėjus išskyras su kraujo priemaišomis.

Nėštumo metu dėl padidėjusio svorio ir spaudimo į dubens venas gali išryškėti venų varikozė, tuomet reikėtų pasikonsultuoti su kraujagyslių gydytoju, kad jis įvertintų situaciją.

Ką daryti nėščiajai nepavykus išvengti COVID-19 infekcijos?

Pirmiausia nusiraminti ir nepanikuoti, stebėti savo būklę. Pradėjus karščiuoti, kosėti, atsiradus dusuliui, reikia vykti į gydymo įstaigą prieš tai informavus nėščiųjų priimamojo akušerę, kad ji spėtų pasiruošti ir sudarytų sąlygas saugiai priimti sergančią pacientę.

Ar prieš gimdymą reikėtų užsiregistruoti papildomai apžiūrai?

Kiekvienu atveju reikėtų pasitarti su nėštumą prižiūrinčiu gydytoju. Įprastai užsiregistruoti papildomai apžiūrai nereikia, jei gydytoja nenustato problemų, dėl kurių vertėtų sunerimti ar nukreipti moterį konsultacijai į perinatalinį centrą.

Pagal Kauno klinikų informaciją

Atėjus pavasariui nepaleidžiančios ligos

Priešingai tėvų lūkesčiams, kad atėjus pavasariui vaikas atsigaus nuo įvairių kvėpavimo takų ligų, jis pradeda sirgti dar dažniau. Kodėl šiluma nenuveja ligų ir kaip nuo jų saugotis?

Pavasario oras palankus infekcijoms

Pavasaris atneša ne tik vis labiau šildančią saulę, viliojančią būti ilgiau lauke, bet ir nusilpusį imunitetą. Organizmo gynybines galias silpnina vitaminų trūkumas, nes iki žiemos pabaigos daržovėse ir vaisiuose vitaminų labai sumažėja. Taip pat – saulės trūkumas, dėl kurio pristingame vitamino D, gaminamo odoje veikiant saulės spinduliams. Be to, saulės dar nėra tiek daug, kad ultravioletiniai spinduliai galėtų sunaikinti ligų sukėlėjus.

Atšilus sąlygos mikrobams daugintis taip pat palankios, virusinė infekcija taip pat lengvai perduodama oro lašeliniu būdu. Mat, šis sezonas – lietaus metas, o vienas iš svarbių rizikos faktorių, lemiantis peršalimo ligas, yra oro drėgmė. Iš kvėpavimo takų į aplinką patekę virusai, esantys mažuose lašeliuose, pakimba ore ir taip gali išbūti ilgiau. Taigi, dar prisidėjus susilpnėjusiam imunitetui, vaikus greičiau gali užpulti įvairios ligos.

Atšilus rizika užsikrėsti virusine ar bakterine kvėpavimo takų infekcija žymiai padidėja dar ir todėl, kad dažniau negu per žiemos šalčius einame su vaikais į lauką, o ten jie kontaktuoja su kitais. Be to, pavasarinis atšilimas yra gana apgaulingas dėl oro temperatūrų kaitos. Todėl sunku nuspėti, kaip aprengti vaiką į kiemą ar darželį. Lengvai aprengtas vaikas gali sušalti, o priešingai – tėvams apsidraudus nuo peršalimo, perkaisti. Tai, nors ir nėra tiesioginis ligų šaltinis, bet gali jas paskatinti.

Šilumą atnešantis sezonas ne tik palankus virusų ir bakterijų sukeliamoms ūmioms kvėpavimo takų ligoms, paūmėja ir lėtinės ligos – bronchų astma, bronchitas. Tai taip pat siejama su permainingais orais, vitaminų stoka ir susilpnėjusiu imunitetu.

Dažniau puola rotavirusinės infekcijos

Pavasarį nepalieka ramybėje ir rotavirusinė infekcija – dažniausia virusinė vaikų žarnyno liga, kurios pagrindiniai simptomai stiprus vėmimas, viduriavimas ir karščiavimas. Labiausiai šiai infekcijai imlūs jaunesni nei 5 metų amžiaus vaikai. Jie užsikrečia vienas nuo kito – dažnai taip įvyksta vaikų kolektyvuose, o suaugusiesiems šią infekciją dažnai perduoda maži vaikai. Virusą gali platinti ir sergantieji besimptome forma. Rotavirusine infekcija užsikrečiama per nešvarias rankas, įvairius daiktus, kuriuos maži vaikai mėgsta kišti į burną. Taip pat – per šiluma neapdorotą maistą, pagamintą nešvariomis rankomis. Ant rankų šis virusas išgyvena keletą valandų. Užsikrėsti galime ir parduotuvėje, jei grįžę namo nenusiplaunam rankų.

Nuo rotavirusinės infekcijos gelbsti skiepai, kuriais kūdikiai skiepijami nemokamai. Pirmoji dozė įskiepijama 2 mėnesių mažyliui, antroji – 4, trečioji – 6 mėn.

Pavojus gamtoje – bundančios erkės

Sušilus orui suaktyvėja ir erkės, tykančios mūsų žolėje ir krūmuose. Šie vabzdžiai perneša daugybę pavojingų infekcinių ligų, dažniausios iš jų – Laimo liga ir erkinis encefalitas, kuris gali lemti rimtus sveikatos sutrikimus. Todėl būdamas gamtoje vaikas turėtų vilkėti šviesius drabužius, kad erkes galėtumėte lengvai pastebėti. Turi likti kuo mažiau atvirų kūno vietų: viršutinį drabužį reikėtų sukišti į kelnes, o kelnes – į kojines, pridengti galvą. Geriausiai nuo erkinio encefalito apsaugo skiepai, skiepytis derėtų ankstyvą pavasarį, kad užtektų laiko susidaryti imunitetui.

Ligų prevencija pavasarį

Geriausia prevencija yra sveikas gyvenimo būdas: tinkama higiena, grūdinimasis, grynas oras, fizinis aktyvumas, sveika subalansuota mityba ir kontaktų su susirgusiais žmonėmis vengimas.

Atšilus orui vaikai ilgiau išbūna lauke, ir tai, viena vertus, stiprina imuninę sistemą. Kita vertus, į žaidimų aikšteles ateina daug vaikų, todėl padidėja tikimybė užsikrėsti virusine ar bakterine kvėpavimo takų infekcija. Todėl geriau vaikščioti su vaiku ne tose vietose, kur renkasi daug mažylių (žaidimų aikštelėse, zoologijos ar botanikos sode ir kt.), o kur nors nuošaliau parke. Rengdami vaiką į lauką, pirmenybę teikite drabužiams, pagamintiems iš natūralių medžiagų. Jais aprengtas mažylis ne taip greitai sušals ar perkais.

Daugelis tėvų, norėdami išvengti vitaminų trūkumo, pavasarį suskumba į vaistinę maisto papildų, tačiau jie nesuteikia šimtaprocentinės garantijos, kad vaikas nesusirgs. Prieš perkant vitaminus geriausia pasitarti su vaiko gydytoju. Taip pat nedera pamiršti, kad vaiko sveikatai labai svarbus gyvenimo būdas, o mažyliui susirgus būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją, kad išvengtumėte sunkesnių komplikacijų.

Parengė Undinė Gilė

OTIPAX®

Fenazonas, lidokaino hidrochloridas

Abrakadabra,
ir ausų skausmo kaip nebūta!

Tinka ir patiems MAŽIAUSIEMS Tinka ir patiems

Dvigubas poveikis:
malšina SKAUSMĄ ir UŽDEGIMĄ
gydant vidurinės ausies uždegimą.

OTIPAX 40 mg/10 mg/1 g ausų lašai (tirpalas).

Nereceptinis vaistas. Sudėtis. Veikliosios medžiagos yra fenazonas ir lidokaino hidrochloridas. 1 g ausų lašų yra 40 mg fenazono ir 10 mg lidokaino hidrochlorido. **Farmacinė forma.** Ausų lašai (tirpalas). **Terapinės indikacijos.** OTIPAX yra ausų lašai, skirti vietiniam simptominiam gydymui ir pasižymintys skausmą malšinančiu veikimu. Jie skirti ūminiam neperforuotam (kai ausies būgnelis nėra įtrūkęs) vidurinės ausies uždegimo gydymui; pūslinio virusinio ausies uždegimo gydymui; slėgio pokyčių metu atsiradusios traumos sukelto ausies uždegimo gydymui. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Paprastai lašinama po 4 ausų lašus 2 - 3 kartus per dieną į išorinę ausies landą. *Vartojimo instrukcija.* Nusukite kamštį nuo buteliuko; ant buteliuko užsukite lašintuvą; atsukite baltą dangtelį, esantį lašintuvo viršuje; buteliuką apverskite ir nestipriai spausdami viduriniąją lašintuvo dalį, įlašinkite 4 lašus; po vartojimo vėl užsukite dangtelį ant lašintuvo. **Kontraindikacijos.** OTIPAX vartoti negalima jeigu yra ausies būgnelio įtrūkimas, atsiradęs dėl traumos ar infekcinių susirgimų; jeigu yra alergija fenazonui, lidokaino hidrochloridui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti OTIPAX. Prieš vartojant OTIPAX Jūsų gydytojas turi patikrinti, ar nėra pažeistas ausies būgnelis. Jei jis yra pažeistas, ausų lašų vartoti negalima dėl galimo jų patekimo į vidurinę ausį ir galimos sąveikos su vidurinės ausies struktūromis. *Įspėjimas.* Šio vaisto negalima nuryti ar įkvėpti. Saugokitės, kad vaisto nepatektų į akis ar ant gleivinių. **Nuorodos.** Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt. **Vietinis registruotojo atstovas.** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, Kaunas LT–51480, Tel. +370 37 408681, El. paštas info@biocodex.lt. **Peržiūros data:** 2017-10-16.

20201221_79263697

BIOCODEX