

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama vaikas

ISSN 2538-9297

2026 M. RUDUO

**GRETOS
ISTORIJA APIE
MOTINYSTĘ,
VAIKO LIGĄ
IR VILTĮ**

**Ar galime apsaugoti
vaiką nuo infekcijų?**

**Vaikas kosėja: kada
reikia gydytojo?**

**Gydytojas A. Vingras
Sergančio vaiko
maitinimo principai**

**Vitaminas D:
kiek ir kaip vartoti**

Quixx®
sore throat

Sirupas gerklės skausmui ir kosuliui gydyti

APSAUGOK GERKLĘ!

Padengia, ramina, drėkina ir
apsaugo gerklės gleivinę nuo
bakterijų, virusų

Malšina kosulį, sukeltą peršalimo,
gripo, alergijos, dirgiklių



Medicinos priemonė



Natūralūs ekstraktai



Be cukraus



Be laktozės



Be glitimo



Be skonio priedų

Suaugusiems ir vaikams nuo 3 metų

Prieš vartodami perskaitykite vartojimo instrukciją.

Priemonės negalima vartoti jaunesniams kaip trijų metų vaikams. Jeigu po trumpalaikio (7 dienų) gydymo neįtariate pastebimo pagerėjimo, kreipkitės į gydytoją. Bet kuriuo atveju, priemonės negalima vartoti ilgiau kaip 15 dienų. Jeigu netoleruojate arba esate alergiški ar yra padidėjęs jautrumas kuriai nors sudėtyje esančiai medžiagai, priemonės vartoti negalima. Kadangi duomenų apie priemonės vartojimą nėštumo metu arba žindymo laikotarpiu nėra, atsargumo sumetimais, nerekomenduojama vartoti.

2025/10 LT-QUIST-7-2025_MFLOW

UAB „BERLIN CHEMIE MENARINI BALTIĆ“
Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163, LT@berlin-chemie.com

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

MAMŲ ISTORIJOS

„Nebijokite kovoti už savo vaiką“: Gretos
istorija apie motinystę, vaiko ligą ir viltį 4

RUDENS VAISTINĖLĖ

Vitaminas D: kiek ir kaip vartoti? 9

BŪKIME SVEIKUČIAI

Kai inovacijos tampa
pagalba augančioms akims 12

RUDENS LIGOS

Ar galime apsaugoti vaiką nuo infekcijų? 14

Vaikui skauda gerklę:
kaip padėti ir kada skubėti pas gydytoją 18

Vaikas kosėja: kada reikia gydytojo? 21

Bronchitas vaikui: kaip atpažinti ir padėti 24

PATARIA GYDYTOJAS

Gydytojas A. Vingras
Sergančio vaiko maitinimo principai 26

KŪDIKIS

Užgulta kūdikio nosytė – ne visada sloga 28

Kai pasirinkimas tampa svarbesnis už įprotį 30

MAMYTĖ

Geležies trūkumas, kurio galime neįtarti 32

Viršelio nuotraukoje: Greta Kondrataitė-Paleckienė su
šeima. Fotografavo „Švelnus vėjas“.

2026 m. Nr. 3 (68)

Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

info@mamairvaikas.lt

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:

Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,

tel. +370 659 58686,

el. p. neringa@mamairvaikas.lt

Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Žurnalistė Undinė Gilė

Maketavo Petras Petkevičius

Reklamos skyriaus vadovė

Ieva Tumėnaitė, tel. +370 659 59596,

el. p. ieva@mamairvaikas.lt

ISSN 2538-9297

**mama
ir vaikas**

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

Papasakokite savo šeimos istoriją

Tapus tėvais laukia gyvenimo iš-
šūkiai, kuriems nugalėti, vėdi-
ni besąlygiškos meilės, atranda-
me savyje beribių rezervų. Galbūt
norėtumėte papasakoti kitiems
apie šio nuostabaus meto atra-
dimus, savo istoriją – nėštumo,
gimdymo, vaiko auginimo, auklė-
jimo ar bet kokią kitą. Parašykite
mums.

Galbūt galynėtės su ligomis ir jūsų
patirtis praverstų kitoms panašaus liki-
mo šeimoms? O gal jau įveikėte prob-
lemas, o jūsų sėkmės istorija galėtų
paskatinti ir palaikyti kitus tėčius ir ma-
mas?

Jūsų istorijas su nuotraukomis pa-
skelbsime portale mamairvaikas.lt
arba žurnale. Dalinkimės mintimis, pa-
tirtimi, naudinga informacija ir džiaugs-
mais. Jūsų laiškų laukiame el. paštu
info@mamairvaikas.lt.

Visada, kai reikia, šalia –
žurnalas „Mama ir vaikas“
ir portalas mamairvaikas.lt

Nuotrauka iš Freepik - Magnificom



„Nebijokite kovoti už savo vaiką“: Gretos istorija apie motinystę, vaiko ligą ir viltį

Motinystė ne visada prasideda sklandžiai. Kartais šiame kelyje tenka susidurti su dideliais rūpesčiais dėl savo sveikatos, sudėtingu gimdymu, o vėliau ir nuolatinio nerimu dėl sergančio vaiko. Žurnalistė ir socialinių projektų kuratorė Greta Kondrataitė-Paleckienė šias patirtis pažįsta ne iš pasakojimų. Su mažesniu sūneliu Greta eina nelengvu keliu, prasidėjusiu nuo ankstyvo gimimo.



Fotografavo „Plipimėtės fotografija“

Pasikartojantys ausų uždegimai, klausos problemos ir dėl jų atsiradę kalbos bei raidos sunkumai pareikalavo daugybės vizitų pas specialistus ir kelių operacijų. Moteris dalijasi savo istorija, norėdama padrąsinti šeimas, susiduriančias su panašiais sveikatos iššūkiais.



Abu jūsų sūneliai į gyvenimą atėjo nelengvai. Motinystė nuo pat nėštumo atnešė daugybę iššūkių. Kas padėjo juos įveikti?

Labiausiai padėjo vyras ir artimieji. Tačiau po pirmojo gimdymo tikrai prireikė nemažai laiko atsigauti. Visgi, kad ir koks sunkus atrodė nėštumas, pats gimdymas buvo dar sudėtingesnis – viskas susiklostė taip, kad teko gelbėti ir mane, ir sūnelį.

Gimdymo pradžioje atrodė, kad viskas vyksta taip, kaip ir turėtų, tik gimdymas buvo skatinamas dėl preeklampsijos, gestacinio diabeto ir aukšto kraujospūdžio. Visgi medikai baiminosi, kad sąrėmių metu spaudimas gali nevaldomai pakilti, todėl rekomendavo ir epidūrinę nejautrą, nes skatinant gimdymą sąrėmiai gali būti dar intensyvesni.

Ir nors sąrėmius jaučiau, gimdos kaklelis visiškai nesivėrė, o vandenį teko nuleisti medikams. Praėjus kiek daugiau nei 15 valandų, man pradėjo trikti sąmonė. Buvo iškviestas neurologas, kilo įtarimas, kad galėjo į smegenis išsilieti kraujas. Po skubiai atliktų tyrimų buvo nuspręsta tuoj pat atlikti Cezario pjūvio operaciją.

Praėjus tiek laiko po pirmojo gimdymo, jau ne viską prisimenu iki smulkmenų. Buvo nemažai momentų, kai tiesiog „atsijungdavau“. Tačiau iš to, ką vėliau pasakojo vyras ir medikai, supratau, kad tuo metu jau buvo sprendžiamas mūsų abiejų

jų likimas – buvome tarp gyvybės ir mirties. Tad teko gelbėti abu.

Laimei, medikai spėjo suteikti reikiamą pagalbą – abu likome gyvi, o sūnus gimė sveikas. Tuo metu buvau jauna, pirmakartė mama, todėl ši patirtis buvo ypač jautri ir emociškai sunki.

Antrasis nėštumas buvo sklandesnis, bet 36-ąją nėštumo savaitę pajutau paruošiamuosius sąrėmius ir vykau pasitikrinti. Tuomet buvau patikinta, kad greičiausiai viskas praeis, o dėl mano sveikatos būklės buvo suplanuotas gimdymo skatinimas 38-ąją nėštumo savaitę.

Tačiau, nesulaukus nė 37-ųjų savaitę, prasidėjo stiprus skausmas pirmojo Cezario pjūvio rando vietoje. Nuspręsta mane paguldyti į liginę stebėjimui, nes įtarta, kad galėjo plyšti pirmasis randas. Tą pačią naktį pradėjau kraujuoti. Kelias dienas buvau stebima, tačiau, nepavykus nustatyti kraujavimo šaltinio, galiausiai nuspręsta atlikti planinę Cezario pjūvio operaciją.

Antrasis sūnelis gimė labai mažytis, ypač lyginant su broliuku, todėl dėl tokio ankstyvo gimimo buvo labai daug streso ir nerimo. Visgi, pagal APGAR skalę, jis buvo įvertintas 9–10 balų. Atlikus pirminius sveikatos tyrimus, jokių sutrikimų nepastebėta. Tik, kiek pamenu, sunkiau sekėsi atlikti klausos patikrą, tačiau gydytoja tuomet patikino, kad tai buvo susiję su pačiu tyrimo aparatu.

Išgyvenote skaudžią vaiko ligos istoriją, susijusią su jo klausa. Kas buvo sunkiausia keliaujant su sergančiu sūneliu per gydytojus, kol pavyko rasti specialistus, kurie galiausiai ėmėsi sėkmingai spręsti problemą?



Su mažuoju sūneliu sveikatos problemos prasidėjo dar antrąjį jo gyvenimo mėnesį. Jis pradėjo karščiuti, nors vizualiai atrodė visiškai sveikas, o kraujo tyrimai nerodė nei uždegimo, nei virusinės infekcijos. Dėl tokio mažo jo amžiaus ir neaiškios kilmės karščiavimo buvome nusiųsti į Kauno klinikas. Ten atlikus išsamius tyrimus konkrečios priežasties taip pat nepavyko nustatyti, todėl viskas vyko atmetimo būdu. Kadangi temperatūra laikėsi, buvo paskirti plataus spektro antibiotikai. Jie padėjo, tačiau atsakymo, kodėl sūnus karščiavo, taip ir negavome – liginės epikrizėje buvo įrašyta neaiškios kilmės virusinė infekcija. Kaip vėliau paaiškėjo, kalbant su medikais, tai galimai ir buvo ausų uždegimų pradžia.

Kurį laiką po to sveikatos problemų neturėjome. Maždaug trijų mėnesių sūneliui dėl padidėjusio raumenų tonuso buvo paskirtos mankštos. Jų metu socialinė pediatrė pastebėjo, kad vaiko galvos apimtis didesnė, todėl rekomendavo apsilankyti pas neurologę ir atlikti echoskopiją per mėnesį, kad būtų įvertinta, ar galvoje nesikaupta skysčiai.

Po apžiūros neurologė pasiūlė echoskopiją. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad galvoje kaupiasi skysčiai. Mums buvo rekomenduotas medikamentinis gydymas. Būtent tuomet suveikė mamos nuojauta. Nors neurologė po echoskopijos jau buvo pasirengusi skirti vaistus, kurie turėjo padėti skysčiams pasišalinti, paprašiau siuntimo pas neurochirurgą, nes norėjau išgirsti antrą nuomonę.

Galiausiai, nuvykus pas Kauno klinikų vaikų neurochirurgą, jis patikino, kad viskas gerai ir paaiškino, kad sūnaus galva yra tiesiog anatomiškai didesnė (nes ir mano, ir vyro nėra iš mažųjų) ir jokių vaistų jam nereikia.

Po mėnesio, pakartojus echoskopiją, tyrimas skysčių pertekliaus neparodė. Iki šiol pagalvoju, kuo viskas galėjo baigtis, jei būtume tiesiog pasitikėję pirmuoju gydymo planu. Todėl po tokių patirčių pasitikėti vieno specialisto nuomone man labai sunku – dabar, kai kyla abejonių, visada iešku antros, o kartais ir trečios nuomonės.

Atrodė, kad po šių išgyvenimų sveikatos problemos pagaliau baigėsi, tačiau dešimties mėnesių sūnus susirgo gripu, kuris komplikavosi į dešinės ausies otitą. Tuo metu gulėjome liginėje dėl gripo, sūnus gavo antibiotikų. Pasveikus, maždaug po mėnesio sūnui pasireiškė antrasis ausies uždegimas, tai nutiko Kūčių vakarą. Stebėjome sūnaus būklę per naktį ir galiausiai Kaldėjų rytą nuvykome į Jonavos liginės vaikų priėmimo skyrių. Ten buvome patikinti, kad tai ne ausies uždegimas, o pasekmė dėl į ausį patekusio vandens, nes priėmimo gydytojoms pasakojau, kad dieną prieš tai, vaikui maudantis, šiek tiek vandens pateko į ausis. Buvo sunku įvertinti situaciją, nes pirmojo uždegimo metu sūnui nebuvo pūlių ar sekreto, tik paraudo būgnelis, kaip tada mums įvardino LOR.

Fotografavo „Ažuolaitytės FOTO/Sailonas“



Priėmimo dar buvo paaiškinta, kad galėjo sutapti keli dalykai dėl atsiradusio karščiavimo – dygstantys dantys ir į ausį patekęs vanduo. Po Kaldėjų turėjome anksčiau suplanuotą vizitą pas šeimos gydytoją ir jo metu paprašiau siuntimo pas LOR specialistą. Nuvykus pas jį, paaiškėjo, kad sūnui jau savaitę uždelstas ausies uždegimas. Kai pasakiau, kad kitą dieną po karščiavimo pradžios ir pastebėto tekančio sekreto jau buvome nuvykę į priėmimą, jis tik pasakė: „Viskas aišku su jais.“

Kaip pavyko rasti gydytoją, padėjusią spręsti sūnelio sveikatos problemas?

Po šio įvykio planiniams vizitams pradėjome važiuoti tik į Kauno klinikas, o prireikus skubios pagalbos – į jų Vaikų priėmimo skyrių. Netrukus prasidėjo pasikartojančių pūlingų otitų laikotarpis. Pas LOR gydytojus lankydavomės dažniau nei pas šeimos gydytoją, tačiau ilgą laiką jokio konkretaus sprendimo medikams nepavyko rasti, būdavo skiriamas tik gydymas antibiotikais.

Galiausiai iš to beviltiškumo jausmo pradėjau ieškoti pagalbos per pažįstamus, teirautis rekomendacijų ir man pasiūlė apsilankyti pas gydytoją Ingridą Minkevičienę. Papasakojus visą sūnaus ligos istoriją, ji rekomendavo atlikti operaciją ir įdėti ausų ventiliacinius vamzdelius, nes vaikams, patyrusiems tris ir daugiau ausų uždegimų, tokia operacija yra rekomenduojama.

Kai atvykome konsultacijai pas I. Minkevičienę, sūnus jau buvo patyręs šešis ausų uždegimus – tris dešinėje ausyje, kitus abiejose ausyse. Dauguma jų prasidėdavo net be peršalimo simptomų. Galiausiai buvome nusiųsti konsul-

tacijai dėl operacijos pas gydytoją Paulių Vaičiulį. Pirmosios operacijos metu paaiškėjo, kad problema slypi Eustachijaus vamzdyje.

Po operacijos ir ausų vamzdelių įdėjimo atrodė, kad visos bėdos pagaliau baigėsi. Pirmąjį pusmetį turėjome ramybės periodą.

Tačiau pirmieji vamzdeliai greit užsikimšo, todėl juos teko keisti iš ilgalaikių į trumpalaikius, viliantis, kad bus efektyviau, bet po antrosios operacijos, praėjus vos trims savaitėms, sūnus susirgo. Prasidėjus slogai ir karščiavimui, viskas vėl komplikavosi į ausis. Pradėjus tekėti sekretui, su juo pašalinome ir vamzdelius. Sūnui buvo paskirtas dar vienas antibiotikų kursas. Vėliau laukė dar viena operacija.

Nuo pirmojo ausies uždegimo iki dabar sūnus iš viso yra patyręs jų 12, iš kurių 10 buvo pūlingi. Visais atvejais buvo skiriami antibiotikai. Dėl to, natūralu, kad jo organizmas labai nusilpo, prasidėjo ir kitos sveikatos problemos.

Sūnui buvo įtariamas imunodeficitas, mažakraujystė, atlikta daugybė tyrimų, paskirti imunoterapiniai vaistai. Dėl klausos problemų pradėjo vėluoti kalba. Vykome ir pas raidos specialistus – sūnui nustatytas kalbos supratimo ir mišrus raidos sutrikimas. Neseniai buvome ir reabilitacijoje.

Rugsėjo pradžioje sūnui atlikta jau ketvirtoji operacija – pašalinti adenoidai, kad būtų sumažintas papildomas pasikartojančių ligų ir ausų uždegimų rizikos veiksnys. Tos operacijos metu pakeistas ir dešinės ausies vamzdelis, nes jis vėl buvo užsikimšęs.

Po tiek patirčių jau pati iš sūnaus elgesio galiu suprasti, kada kažkas negerai. Pastebiu, kai jis dažniau liečia ausį, pradeda garsiau kalbėti ar kitaip elgtis.



Fotografavo „Ažuolaitytės FOTO/Sailonas“

Tačiau sunkiausia tai, kad sūnus paniškai bijo gydytojų ir kiekvienas vizitas į ligoninę, polikliniką, taip pat tyrimai jam kelia didžiulį stresą. Atsigauti po kiekvieno apsilankymo pas medikus jam užtrunka labai ilgai...

Kokia sūnaus sveikata dabar?

Šiuo metu sūnus laikosi gana neblogai. Po paskutinės operacijos jis gana greitai atsigavo ir pamažu grįžome į įprastą kasdienybę. Kartą per savaitę jis vėl lanko „Patirčių akademijos“ užsiėmimus, o nuo vasaros papildomai privačiai dirba su logopedu. Šiuo metu laukiame vietos ankstyvosios reabilitacijos programoje, taip pat esame eilėje pas genetiką išsamesniems tyrimams.

Didžiausias iššūkis šiuo metu išlieka kalbos raida. Sūnui mokytis kalbėti nėra lengva, o jo kalbos raidai didelę įtaką daro svyruojanti klausla. Todėl dabar daugiausia dėmesio skiriame jo kalbai, klausai ir raidai, stengiamės suteikti kuo daugiau reikalingos pagalbos bei kantriai judėti pirmyn, nors ir mažais žingsneliais.

Ar klajonių per gydytojus patirtis pakeitė požiūrį į gydymą? Galbūt tai paskatino ieškoti daugiau paaiškinimų, nuomonių priimant sprendimus dėl vaiko sveikatos?

Tikrai taip. Ši patirtis mus išmokė, kad viena gydytojo nuomonė ne visada yra galutinis atsakymas, ypač kai kalbame apie vaiko sveikatą. Dabar, kilus abejonėms, nebijome klausti, ieškoti papildomos informacijos ar antros nuomonės.

Be to, labai svarbu atrasti gydytojus, kuriais galite pasitikėti. Šiandien turime itin profesionalių specialistų komandą, kurie nuosekliai stebi sūnelio situaciją, prireikus pakonsultuoja telefonu, visada įsiklauso, nurodina ir jei reikia, priima skubos tvarka. Man svarbiausia, kad jie ne tik vertina esamą situaciją, bet ir ieško sprendimų, tariais tarpusavyje su kitais kolegomis.

Per tiek laiko, varstant medikų kabinetų duris, supratau, kad geriausias rezultatas atsiranda tada, kai gydytojas ir tėvai tampa viena komanda, kartu ieškančia vaikui tinkamiausio sprendimo.

Ką iš savo patirties galėtumėte patarti, palinkėti mamoms, pradedančioms kupiną vaiko sveikatos iššūkių kelią?

Pirmiausia – nebijoti klausti ir ieškoti atsakymų. Jei jaučiate, kad kažkas ne taip, neapsiribokite viena nuomone, prireikus kreipkitės ir į antrą ar trečią specialistą. Mama geriausiai pažįsta savo vaiką, todėl labai svarbu pasitikėti ir savo nuojauta.

Be to, lankantis pas specialistą, rekomenduojau papasakoti net pačias menkiausias smulkmenas, kurios iš pirmo žvilgsnio jums gali atrodyti nereikšmingos. Kartais būtent jos padeda specialistui geriau suprasti situaciją. O jeigu jau-

čiate, kad gydytojas jūsų neišklauso ar vaikas negauna reikiamos pagalbos, nebijokite ieškoti kito gydytojo.

Ir svarbiausia – niekada nebijokite kovoti už savo vaiką. Domėtis, klausti, ieškoti ir neprarasti vilties. Kartais kelias iki atsakymo būna ilgas, tačiau tėvai turi teisę siekti, kad jų vaikui būtų suteikta visa reikalinga pagalba.

Palinkėčiau leisti sau išgyventi visas emocijas. Nebūtina visada būti stipriai, nebijoti ar apsimesti, kad viskas gerai. Kai susiduri su savo ar vaiko sveikatos iššūkiais, natūralu jausti baimę, pyktį, bejėgiškumą, nuovargį. Tai nereiškia, kad esi silpna mama – tai reiškia, kad esi žmogus, kuriam teko labai daug.

Žinoma, nereikėtų bijoti paprašyti pagalbos – tiek specialistų, tiek artimųjų, tiek kitų mamų, kurių jau yra praėjusios panašų kelių.

Ir svarbiausia – nepamiršti savęs. Vaikui labai svarbi mama, tačiau mama taip pat turi teisę pavargti, sustoti, atsikvėpti ir pasirūpinti savimi. Šiame kelyje nereikia galvoti apie viską iš karto. Kartais užtenka žengti po vieną, mažą žingsnelį kasdien.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė



„Švelnus vėjas“ fotografė nuotrauką

Vitaminas D: kiek ir kaip vartoti?



Nuotrauką iš Freepik - Magnific.com

Rudenį ir žiemą Lietuvoje saulės beveik nematome, o kartu su ja pradingsta ir natūralus vitamino D šaltinis. Šis vitaminas rūpi ne tik kūdikio tėvams, bet ir visai šeimai: nuo jo priklauso kaulų stiprumas, imunitetas ir bendra savijauta. Kiek jo reikia ir ar visada verta tirtis? Ką rekomenduoja užsienio medicinos specialistų organizacijos ir Lietuvos gydytojai.

Svarbus bet kurio amžiaus žmogui

Vitaminas D atlieka daug svarbių funkcijų. Padeda organizmui pasisavinti kalcį ir fosforą, todėl būtinas sveikiems kaulams ir dantims. Jo reikia raumenų vystymuisi ir regeneracijai, o pritrūkus gali sumažėti raumenų jėga, varginti raumenų silpnumas bei skausmas. Vitaminas D svarbus imuninei sistemai, kovojančiai su infekcijomis. Jis reikalingas ląstelių augimui, dalijimuisi ir atsinaujinimui. Šio vitamino receptorių yra praktiškai visose ląstelėse. Taigi, pakankamas kiekis svarbus bet kurio amžiaus žmogui.

Vitaminas D yra kelių formų, iš kurių svarbiausios ergokalciferolis (D2) ir cholecalciferolis (D3). Pastarasis gaminamas odoje, veikiant UVB saulės spinduliams. Taip gauname didžiąją dalį reikalingo vitamino D kiekio – maždaug 80 proc., tik 20 procentų gali suteikti maistas. D3 turi gyvūniniai maisto produktai: riebi žuvis (lašiša, silkė ir sardinės), jautienos kepenys, kiaušinių tryniai, sviestas. D2 galime gauti su au-

galiniu maistu: grybais, mielėmis. Dar vienas šaltinis specialiai šiuo vitaminu papildyti produktai: dribsniai, augaliniai gėrimai.

D3 forma yra biologiškai artimesnė žmogaus organizmui, geriau pasisavinama, aktyvesnė ir ilgiau išlieka organizme.

Vitaminas D ir ligų prevencija

Nepakankamai gaunant šio vitamino gali atsirasti rimtų sveikatos problemų. Jautriausi jo trūkumui maži vaikai ir vyresnio amžiaus žmonės.

Trūkstant vitamino D gali kamuoti padidėjęs nuovargis, dirglumas, prastesnis miegas, dantų problemos, dažnesnės peršalimo ligos. Sunki pasekmė kūdikiams ir mažiems vaikams rachitas: sutrinka kaulų augimas, jie deformuojasi, sulėtėja vaiko vystymasis.

Suaugusiesiems trūkumas siejamas su osteoporozė (mažėja kaulų tankis, didėja lūžių rizika), nuolatinis nuovargis, raumenų silpnumas,



sąnarių skausmais. Gali skaudėti kaulus, nugarą, ypač apatinę jos dalį.

Vitamino D trūkumas nėštumo metu siejamas su didesne gestacinio diabeto, bakterinės vaginozės, preeklampsijos ir priešlaikinio gimdymo rizika. Šis vitaminas nėštumo metu turi įtakos gimusio kūdikio sveikatai.

Endokrinologų draugijos (angl. „Endocrine Society“) klinikinės praktikos rekomendacijos, paskelbtos 2024 m., nurodo, kad 1–18 metų vaikams ir paaugliams patariama profilaktiškai vartoti vitamino D preparatą ne tik rachitui išvengti, bet ir dėl galimo naudingo poveikio mažinant kvėpavimo takų infekcijų riziką. Autorių nuomone, nereikia tyrimais nustatyti šios medžiagos koncentracijos kraujyje sveikiems žmonėms, nebent tai būtina dėl jų sveikatos būklės.

Kada verta tirti

Susintetintas odoje veikiant saulės spinduliams arba gautas su maistu vitaminas D yra neaktyvus. Kepenyse jis paverčiamas 25-hidroksivitaminu D (25-(OH)D (kalcidioliu)).

Po to jis inkstuose virsta aktyvia forma – 1,25-(OH)²-D₃ (kalcitrioliu). Kalcitriolis veikia kaip hormonas, kuris atlieka esminį vaidmenį kalcio ir fosforo apykaitoje, kaulų mineralizacijoje.

Tiksliausiai vitamino D atsargas parodo kraujo tyrimas, kuriuo nustatoma 25(OH)D (kalcidiolio) koncentracija. Šio tyrimo visiems profilaktiškai atlikti nereikia, tačiau jis gali būti naudingas rizikos grupėms:

- ♦ tamsesnė odą turintiems žmonėms (melaninas mažina šio vitamino sintezę saulėje);
- ♦ turintiems antsvorio ar nutukusiems, nes jis kaupiasi riebaliniame audinyje ir tampa mažiau fiziologiškai prieinamas;

- ♦ vyresnio amžiaus žmonėms, nes bėgant metams odos gebėjimas sintetinti vitaminą D mažėja;
- ♦ sergantiems virškinimo sistemos ligomis, kurios sutrikdo riebalų pasisavinimą, o tuomet sunku pasisavinti ir vitaminą D. Tai celiakija, Krono liga, cistinė fibrozė. Šio vitamino pasisavinimą sutrikdo inkstų bei kepenų ir kitos ligos;
- ♦ besilaikantiems vegetariškos ar veganiškos mitybos.

Kiek vitamino D reikia?

Oficiali paros norma, kurią nustatė JAV Nacionalinė medicinos akademija (angl. „National Academy of Medicine“) atspindi minimalų sveiko žmogaus poreikį. Kasdien reikalingas vitamino D kiekis priklauso nuo amžiaus.

Amžiaus grupė	Paros norma
Kūdikiai iki 12 mėn.	400 TV
Vaikai ir paaugliai nuo 1 iki 18 metų	600 TV
Suaugusieji iki 70 m.	600 TV
Vyresni nei 70 m.	800 TV
Nėščiosios ir žindančios moterys	600 TV

Realus šio vitamino poreikis priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir odos tipo, saulės kiekio, mitybos ir sveikatos būklės. Be to, atskirų šalių specialistų rekomendacijos skiriasi.

Lietuvos šeimos gydytojų kolegija 2023 m. parengė praktines gaires, kuriose nurodoma, kad „Lietuvos gyventojams būtina papildomai vartoti vit. D preparatus nepakankamos insoliacijos sezonu – nuo rugsėjo iki gegužės mėnesių. Kitais mėnesiais vartoti vit. D papildomai rekomenduojama, ypač tiems, kurie priklauso vitamino D trūkumo rizikos grupėms.“

Esant vitamino D stokai, taikomos didesnės – gydymosi dozės, kurias gydytojas skiria pagal 25(OH)D tyrimo rezultatus. Didesnių nei 4 000 TV per parą dozių vartojimas be gydytojo priežiūros nerekomenduojamas dėl hipervitaminozės rizikos.

Dėl individualios vitamino D dozės, ypač vaikams, nėščiosioms ir žindančioms moterims, verta pasitarti su gydytoju.

Pagrindinės vartojimo taisyklės

Norint pasiekti maksimalų vitamino D poveikį, reikia laikytis kelių paprastų, bet svarbių taisyklių.

Vartojimo būdas. Paros metas esminės reikšmės neturi, tačiau vitaminą D geriau vartoti per pusryčius arba pietus ir būtinai su maistu. Kadangi tai riebaluose tirpstantis vitaminas, jis geriau įsisavinamas, kai vartojamas kartu su maistu, kuriame yra riebalų.

Sąveika su vaistais. Kai kurie vaistai, pavyzdžiui, nuo epilepsijos, gliukokortikoidai, antire-

Rekomenduojamos profilaktinės vitamino D dozės Lietuvoje rugsėjo – gegužės mėnesiais

Paciento amžius	Rekomenduojama dienos dozė (TV/dienai)	Rekomenduojama protarpinė dozė	Didžiausia toleruojama paros dozė (TV)
Naujagimiai ir kūdikiai <6 mėn.	400–600		1 000
Kūdikiai 6–12 mėn.	600–800		1 000
Vaikai 1–10 m.	600–1 000		2 000
Paaugliai 11–18 m.	800–2 000	25 000 TV kas 5–2 sav.	4 000
Suaugusieji 18–75 m.	1 000–2 000	25 000 TV kas 4–2 sav.	4 000
Suaugusieji ≥75 m., nutukę	2 000–4 000	25 000 TV kas 2–1 sav.	4 000

Šaltinis: Lietuvos šeimos gydytojų kolegijos 2023 m. „Vitamino D stokos, diagnostikos, profilaktikos ir gydymo gairės“.

trovirusiniai, sisteminiai priešgrybeliniai vaistai, slopina vitamino D pasisavinimą. Juos vartojantiems verta pasitarti su gydytoju.

Trukmė. Sveikiems žmonėms, gyvenantiems mažos insoliacijos regione, dažniausiai rekomenduojamas nuolatinis, be vasaros pertraukų, vartojimas, ypač jei mažai būnama saulėje ir mityba nesubalansuota.

Kodėl neapsieisime be maisto papildų?

Pagrindinis vitamino D kiekis gaminamas odoje veikiant UVB spinduliams. Tačiau autortetingos organizacijos, tokios kaip Amerikos dermatologų akademija (angl. „American Academy of Dermatology“, AAD) ir Odos vėžio fondas (angl. „The Skin Cancer Foundation“, SCF) nere-

komenduoja degintis ar būti saulėje be apsaugos priemonių vien dėl vitamino D. UV spinduliuotė didina odos vėžio riziką. Be to, vitamino D sintezei įtakos turi platumas, metų laikas, paros metas, odos tipas ir drabužiai. Jo gamybą smarkiai sumažina net SPF 15 apsauginis kremas. Lietuvoje saulės mažoka, tad ji gali būti tik papildomas, o ne pagrindinis šaltinis.

Kadangi vien iš maisto produktų vitamino D gausime nedaug, efektyviausias būdas koreguoti ir profilaktiškai palaikyti jo kiekį yra maisto papildai. Tačiau prieš pradėdant vartoti didesnes dozes, verta pasitarti su gydytoju, kad išvengtume hipervitaminozės.

Parengė Undinė Gilė

LYL love your life®

VITAMINAS D VISAI ŠEIMAI



KOKYBĖ, KURIA GALITE PASITIKĖTI

Pirkite internetinėse vaistinėse

MAISTO PAPILDAS NETURĖTŲ BŪTI VARTOJAMAS
KAIP MAISTO PAKAITALAS

Stellest®

Kai inovacijos tampa pagalba augančioms akims



Vaiva Nasvytienė

Nors trumparegystės (miopijos) atvejų pasaulyje daugėja, tačiau jos valdymas šiandien įžengė į naują etapą. Mokslo pasiekimai ir inovatyvios technologijos suteikia galimybę efektyviai pasirūpinti miopijos progresavimo kontrole. Optikos tinklo „Fielmann“ gydytoja oftalmologė Vaiva Nasvytienė pasakoja apie išradimą, atveriantį naujas galimybes vaikų regos priežiūroje.

Kas lemia trumparegystės išsivystymą?

Miopija, dar vadinama trumparegyste, yra regos sutrikimas, kai akys auga per greitai ir tampa per ilgą (šviesos spinduliai susikerta prieš tinklainę), todėl tolimesni objektai atrodo neryškūs. Kuo anksčiau ji prasideda, tuo didesnė rizika, kad išsivystys didelio laipsnio trumparegystė, galinti sukelti regos komplikacijų ateityje. Jei vienas iš tėvų yra trumparegis, rizika vaikui tapti trumparegiu padidėja 2 kartus, o jei abu tėvai trumparegiai – net 5 kartus. Taip pat reikšmingos įtakos turi per mažai laiko gryname ore, didelis regos krūvis iš arti bei ilgalaikis artimas kontaktas su išmaniaisiais ekranais.

Miopijos kontrolės inovacija, paremta moksliniais tyrimais

Ypač pažangūs Stellest® akinių lęšiai, sukurti akių priežiūros ir akininių industrijos lyderės „EssilorLuxottica“, pasaulyje plačiai naudojami jau kelis metus. Tai pirmieji ir vieninteliai JAV Maisto ir vaistų administracijos (angl. Food and Drug Administration) rinkai patvirtinti akinių lęšiai, kurie skirti valdyti trumparegystės progresavimą. Šis patvirtinimas medicinos srityje laikomas labai svarbiu kokybės ir patikimumo įvertinimu, tiesiogiai pade-

dantis šeimoms spręsti miopijos keliamus iššūkius bei gerinti tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius vaikų akių sveikatos rodiklius.

Naujausių tyrimų, atliktų JAV, rezultatai parodė, kad per dvejus metus vaikų trumparegystės progresavimas vidutiniškai sulėtėjo net 71 proc.

Naujosios kartos Stellest® 2.0 lęšiai jau pasiekiami ir pacientams Lietuvoje

Siekiant dar efektyviau lėtinti vaikų trumparegystės progresavimą, ypač jaunesnio amžiaus vaikams, optikose jau prieinami naujausios kartos miopijos kontrolės lęšiai.

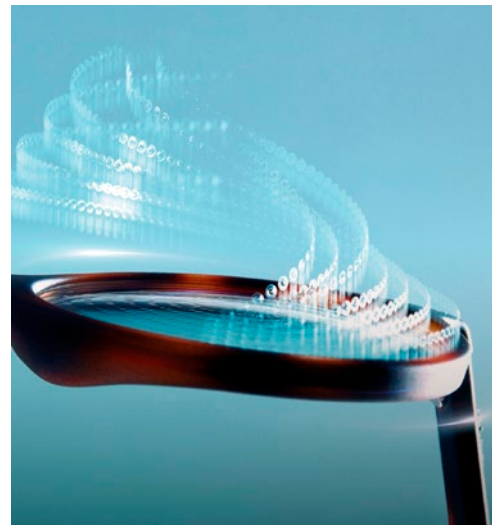
„Fielmann“ optikose siūlomi abu šie miopijos kontrolės lęšiai, tačiau svarbu pabrėžti, kad galutinį sprendimą dėl tinkamiausių lęšių parinkimo priima vaiko regą prižiūrintis gydytojas oftalmologas, įvertinęs vaiko amžių, refrakcijos pokyčius, akies ašies augimo rodiklius bei individualią trumparegystės progresavimo riziką, – akcentuoja gydytoja.

Kas lemia išskirtinį šių lęšių veikimą?

Lęšių gamyboje yra naudojama unikali H.A.L.T (angl. Highly Aspherical Lenslet Target) technologija. Specia-

Užsak. nr. 789

lūs mikrolęšiukai, esantys lęšyje, šviesą paskirsto taip, kad sukurtų signalą (periferinį miopinį defokusą), specifiskai stimuliuojantį regos sistemą ir skatinantį lėtesnį miopijos progresavimą.



Ar vien tik šiais lęšiais galima pasiekti maksimalų rezultatą?

Rezultatas priklausys ne vien nuo technologijos. Nors dauguma vaikų prie šių lęšių pripranta labai greitai, gydytoja pastebi, kad daliai jų adaptacija gali trukti ilgiau arba gali kilti abejonių dėl lęšių veiksmingumo. „Dažniausiai tai nutinka tais atvejais, kai nenuosekliai laikomasi rekomendacijų“, – pastebi V. Nasvytienė.

Kad lęšiai veiktų maksimaliai efektyviai, svarbu, jog:

- jie būtų nešiojami bent 12 val. per parą nepertraukiamai. Tyrimai rodo, kad tokie vaikai pasiekia iki 2 kartų geresnių rezultatų nei tie, kurie lęšius nešioja tik 6-8 val.;
- vaikas kasdien praleistų ne mažiau kaip 2 val. lauke;
- būtų ribojamas ekranų laikas ir koreguojami darbo iš arti įpročiai;
- šeima periodiškai lankytųsi pas specialistus, kad vaiko rega būtų tikrinama kas 6 mėn.;
- tėvai suteiktų emocinį palaikymą, nes dalis vaikų nenoriai nešioja specialius akinius. Paaiškinimas, kodėl korekcija svarbi, ir pozityvus tėvų požiūris padeda išlaikyti motyvaciją, ypač paauglystėje;
- tėvai bendradarbiautų su mokykla, prašydami leisti vaikui sėdėti arčiau lentos ar daryti trumpas pertraukas nuo skaitymo ir išmaniosios lentos.

Akinių rėmelio pasirinkimas – svarbi procedūra

Rėmelių parinkimas ir stabilus jų laikymasis ant veido tiesiogiai lemia gydymo efektyvumą. Rėmeliai turi atitikti tam tikrus kriterijus, kad tikėtų aktyviam vaiko gyvenimo būdai: būti lengvi, lankstūs, stabilūs, pagaminti iš hipoalergiškos, prakaitui ir korozijai atsparios medžiagos, o jei įmanoma – turėti reguliuojamas nosies atra-

mėles. Rėmeliai neturėtų būti platesni už plačiausią veido dalį. Rinkintės tokius rėmelius, kurių geometriniai centrai kuo labiau atitinka vaiko vyzdžių atstumą (PD). Per dideli rėmeliai smuks žemyn, juos bus sunku tinkamai priderinti. Akys turi būti kuo arčiau rėmelių centro. Akiniai visada turi stabiliai laikytis ant veido, nesmukti, o vaikas neturėtų žiūrėti per akininių viršų. Jei Stellest® akiniai deformavosi ar pradėjo smukti, reikėtų nedelsiant kreiptis į optikos specialistus, kad jie kuo greičiau sureguliuotų rėmelių geometriją ir anatomiškai priderintų akinius, nes tai svarbu siekiant efektyvaus gydymo.

Kodėl verta vaiko regos patikrą pasirūpinti jau dabar?

Vaikų rega kinta, todėl labai svarbu bent kartą per metus – o prireikus ir dažniau – apsilankyti pas gydytoją oftalmologą, kuris stebi jūsų vaiko regos pokyčius. Kuo anksčiau jie pastebimi, tuo daugiau galimybių išsaugoti gerą mažųjų regą ateityje.

„Fielmann“ vaikų regos centruose Vilniuje (Ukmergės g. 239) ir Kaune (Vytauto pr. 13) konsultuoja ilgametę profesinę patirtį turintys gydytojai oftalmologai. Vizito metu atliekamas išsamus akių ištyrimas, įskaitant pažangią optinę biometriją.



Tai modernus, bekontaktis prietaisas, itin tiksliai išmatuojantis akies ašinį ilgį. Šis rodiklis yra vienas svarbiausių vertinant trumparegystės progresavimą, leidžiantis objektyviai stebėti, kaip veikia taikomos miopijos kontrolės priemonės. Reguliarius biometriniai matavimai padeda priimti tikslūs sprendimus ir individualiai pritaikyti kiekvienam vaikui tinkamiausią gydymo bei stebėjimo planą, – teigia oftalmologė Vaiva.

Vizitui registruokitės iš anksto telefonu
+370 698 85200 arba www.fielmann.lt
Kitose „Fielmann“ optikose lauksime su vaiko akių gydytojo išrašytu receptu – padėsime išsirinkti ir pritaikyti tinkamiausius akinius.

fielmann
tavo optika

Ar galime apsaugoti vaiką nuo infekcijų?



Įsibėgėjus rudenii tėvams vėl neduoda ramybės klausimas: kaip apsaugoti vaiką nuo dažnų peršalimo ligų? Kad vaikas iš darželio ar mokyklos rečiau parsineštų virusų, padės keletas paprastų ir veiksmingų patarimų.

Kaip veikia imunitetas?

Ar vaiko imunitetas sugebės apsaugoti nuo virusų, bakterijų ir grybelių, priklauso nuo daugelio veiksnių. Įgimtas imunitetas būdingas nuo gimimo. Jį užtikrina oda, gleivinės, žarnyno mikrobiota, fermentai, imuninės kraujo ląstelės, pagrindinės iš kurių yra limfocitai, naikinantys ligas sukeliančius mikroorganizmus.

Gyvenimo eigoje, persirgus ar pasiskiepijus, formuojasi įgytas imunitetas. Kai organizmas susiduria su nauju mikroorganizmu, imuninė sistema pradeda gaminti antikūnus – specialius baltymus, kovojančius su infekcija. Informacija apie tai išlieka imuninės atminties ląstelėse. Pakartotinai susidūrus su tuo pačiu ligos sukėlėju, šios imuninės ląstelės jį atpažįsta ir neutralizuoja, taip užkirsdamos kelią ligai.

Tuo pačiu principu veikia ir vakcinos: jos yra saugesnis būdas supažindinti organizmą su infekcijos sukėlėju. Pasiskiepijus organizme susidaro antikūnai (imunoglobulinai), padedantys apsisaugoti nuo pakartotinės infekcijos.

Kodėl imunitetas neapsaugo nuo rudens ligų?

Šiltuoju metų laiku vaikai daugiau juda, kvėpuoja grynu oru ir saulėje gauna vitamino D, o tai stiprina organizmą. Tačiau klasėje ar darželio grupėje vaikas gali susidurti su daugybe virusų ir bakterijų, kurių jo aplinkoje anksčiau nebuvo. Be to, rudenį trumpėja dienos, šalta oras ir vaikai mažiau būna lauke, mažėja fizinis aktyvumas, o sausas ir šiltas patalpų oras džioviną gleivines. Tai silpnina organizmo apsauginę savybę.

Lietingu, žvarbiu oru vaikas greitai peršąla. Nors ligą sukelia ne peršalimas, o į organizmą patekę virusai, tačiau šaltis gali susilpninti kvėpavimo takų gleivinės kraujotaką, o kartu ir apsaugą nuo infekcijų sukėlėjų. Taigi, priešasčių, dėl kurių net sveikas ir aktyvus vaikas rudenį gali susirgti, nemažai.

Dažniausiai vaikai serga ūmine viršutinių kvėpavimo takų infekcija (ŪVKTI): gripu, paragripu, rino- ir adenovirusinėmis infekcijomis. Mokykloje ir darželyje, bendraujant daugybei vaikų, per

orą perduodami virusai išplinta itin greitai, ypač – prastai vėdinamose patalpose ir esant sausam orui.

Po virusinių infekcijų gali atsirasti bakterinės komplikacijos – vidurinės ausies uždegimas, sinusitas, bronchitas. Rudenį vaikų kolektyvuose suaktyvėja ir žarnyno infekcijos, kurias sukelia rotavirusai bei norovirusai. Jos dažnai supainiojamos su peršalimu, nes šioms ligoms būdingas ne tik viduriavimas bei vėmimas, bet ir karščiavimas bei raumenų skausmai. Šių infekcijų pavojus – organizmo dehidratacija (skysčių netekimas), ypač greitai ištinkanti mažesnius vaikus.

Skiepykimės nuo pavojingiausių ligų ir laikykimės higienos

Prevencijos priemonė, kurios veiksmingumas mokslškai įrodytas, yra skiepai: jie formuoja imunitetą, mažina ligos riziką ir palengvina jos eigą, jei virusas į organizmą vis dėlto patenka.

Pasitikslinkite, ar vaikas pasiskiepytas nuo visų ligų pagal profilaktinių skiepų kalendorių. Prieš prasidedant peršalimo ligų sezonui verta pasitarti su šeimos gydytoju dėl skiepo nuo gripo. Gripo virusai nuolat kinta, todėl vakcinos kasmet atnaujinamos. Imuninė apsauga pasiskiepijus susiformuoja maždaug per 10–14 dienų. Nemokamai nuo gripo skiepijami rizikos grupėms priklausantys žmonės, tarp kurių 2–7 metų vaikai ir nėščiosios.

COVID-19 daugelis vaikų serga lengviau nei suaugusieji, tačiau kai kuriems liga gali užsitęsti ir komplikotis. Skiepai padeda sumažinti sunkių ligos formų riziką. Remiantis Nacionalinio visuomenės sveikatos centro informacija, nemokamai nuo COVID-19 skiepijami vaikai nuo 6 mėn. iki 12 metų ir nėščiosios.

Viena svarbiausių apsaugos nuo infekcijų priemonių – higiena. Plautis rankas su muilu ne trumpiau nei 20 sekundžių būtina apsilankius tualete, prieš valgį ir grįžus namo iš lauko. Kai nėra galimybės nusiplauti rankų vandeniu, pravers drėgnos servetėlės. ŪVKTI dažnai perduodamos per rankas. Vaikas prisiliečia prie paviršiaus, ant kurio yra nusėdusių sergančiojo seilių ar nosies išskyrių lašelių, ir užterštomis rankomis paliečia nosį ar burną.

Svarbu išmokyti vaiką čiaudėti ir kosėti prisidengus nosine arba alkūne. Jei taip elgsis visi, virusų plitimas žymiai sumažės.

Fizinis aktyvumas, geras poilsis ir teigiamos emocijos

Imunitetui labai svarbus fizinis aktyvumas. Judant gerėja kraujotaka ir audiniai geriau aprūpami deguonimi bei maistinėmis medžiagomis. Esant gerai kraujotakai imuninės ląstelės greičiau pasiekia infekcijos židinį ir gali veiksmingai kovoti su ligų sukėlėjais. Fizinis aktyvumas gerina kvėpavimą, miegą, mažina nerimą ir įtampą, didina at-

sparumą imunitetą silpninančiam stresui.

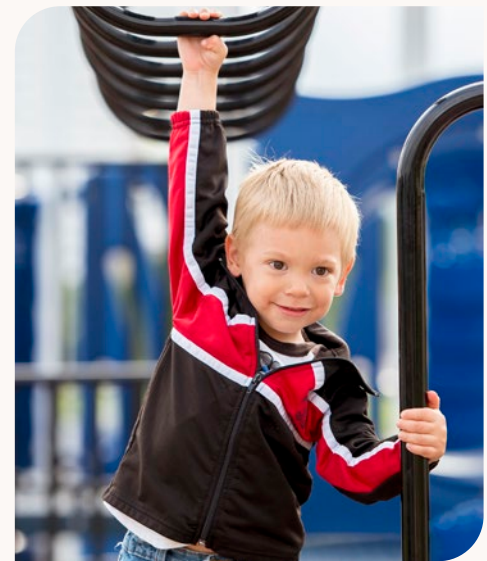
Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, 3–4 metų vaikai per dieną turėtų užsiimti įvairaus intensyvumo fizine veikla ne mažiau kaip 180 minučių. Bent 60 minučių šio laiko reikėtų skirti vidutinio arba didelio intensyvumo fizinei veiklai. 5–17 metų vaikai ir paaugliai vidutinio arba didelio intensyvumo fizinei veiklai turėtų kasdien skirti ne mažiau kaip 60 minučių ir bent tris kartus per savaitę užsiimti raumenų ir skeleto sistemą lavinančią mankštą. Tačiau pernelyg didelis fizinis krūvis gali veikti priešingai ir susilpninti organizmo atsparumą.

Savijautą ir sveikatą veikia namų mikroklimatas. Oro drėgmė juose turėtų siekti 40–60 %, o temperatūra – 19–22 °C. Toks oras neleidžia išsausėti nosies gleivinei ir ji išlaiko apsaugines savybes, todėl geriau sulaiko virusus. Kambario vėdinimas 2–3 kartus per dieną po 10–15 minučių sumažina virusų ir anglių dvideginio koncentraciją ore.

Palaikyti fizinę ir emocinę vaiko sveikatą padeda dienvartė. Subalansuotas maistas, reikiamas fizinis krūvis, poilsis ir miegas padės išvengti pervargimo. Miegant gaminasi daugiau imuninių ląstelių ir antikūnų, todėl užtekinai išsimiegantys žmonės rečiau serga ir greičiau pasveiksta.

Psichologinė būsena taip pat svarbi imunitetui: stresas silpnina gebėjimą atsisirti infekcijoms. Vienas iš veiksnių, keliančių streso hormono kortizolio kiekį, yra poilsio trūkumas.

Remiantis Amerikos miego medicinos akademijos kartu su Miego tyrimų draugija išleisto oficialaus konsensuso rekomendacijomis, 1–2 metų vaikai turėtų išmiegoti 11–14 valandų per parą, 3–5 metų vaikai 10–13 valandų, o nuo 6 iki 12 metų 9–12 valandų per parą.



Nuotraukos iš Freepik-Magnum.com

Vitaminai, mineralai ir kitos maistinės medžiagos

Mityba yra vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių sveikatą. Maistą reikėtų rinktis taip, kad vaikas gautų visus mikroelementus, būtinus augimui ir normaliai imuninės sistemos veiklai. Jam būtini baltymai, vitaminai, mineralai, omega-3 riebalų rūgštys ir pakankamas skysčių kiekis.

Vaiko racione turi būti pieno ir mėsos produktai, žuvis, vaisiai, uogos, daržovės ir grūdiniai produktai. Kasdien į vaiko meniu reikėtų įtraukti visagrūdę duoną, kefyrą ar natūralų jogurtą. O greitas maistas, saldumynai, gazuoti gėrimai ir traškučiai sveikatai tikrai nenaudingi.

Iš kokybiško maisto vaikas turėtų gauti visų jam reikalingų medžiagų ir vitaminų bei mineralų. Išimtis vitaminas D. Vasarą odoje susintetintos vitamino D atsargos palaipsniui senka, o ir gauti jo užtekinai iš saulės ir maisto labai sunku. Todėl šis vitaminas paprastai skiriamas prevencijai.

Pasirūpinkite, kad vaikas gertų užtekinai skysčių. Didžiąją dalį turėtų sudaryti kokybiškas geriamasis vanduo. Pakankamas vandens kiekis apsaugo vaiką nuo perkaitimo judant ir paliko normalią medžiagų apykaitą. Vanduo greitina toksinų pašalinimą iš organizmo. Vaiko troškulio jausmas gali būti silpnas, todėl skatinkite jį gerti reguliariai, nelaukiant, kol pajus troškulį.

Pagal Higienos instituto informaciją, 1–3 metų vaikams rekomenduojama išgerti apie 1,3 litro vandens, 4–8 metų – apie 1,6 litro, o 9–13 metų – iki 2,1 litro per dieną. Reikalingas skysčių kiekis gali priklausyti ne tik nuo amžiaus, bet ir nuo kūno svorio ir ūgio. Apskaičiuoti, maždaug kiek vandens per parą turėtų išgerti jūsų vaikas, galite pagal formulę: kūno svorį (kg) padauginę iš 0,03 (30 ml).

Antibiotikai neturi tapti imuniteto priešu

Vienas iš imunitetui kenkiančių įpročių – be reikalo vartojami antibiotikai. Šie vaistai sunaikina dalį naudingų žarnyno bakterijų, kurios dalyvauja organizmo apsaugoje. Žarnyne yra apie 70 proc. imuninės sistemos ląstelių, todėl labai svarbu palaikyti mikrobiotos pusiausvyrą. Gerosios bakterijos padeda imunitetui atpažinti įsibrovėlius. Šių bakterijų sumažėjus, imunitetas susilpnėja ir žmogus tampa imlesnis ligoms.

Todėl antibiotikus reikia vartoti tik gydytojų paskyrus, o ne savo nuožiūra. Svarbu žinoti: antibiotikai virusų neveikia, jie gydo tik bakterines infekcijas. O nekontroliuojamas šių vaistų vartojimas skatina atsirasti jiems atsparioms bakterijoms. Todėl vėliau, kai antibiotikų tikrai prireiks, jie gali tiesiog neveikti.

Svarbiausia – nuoseklumas

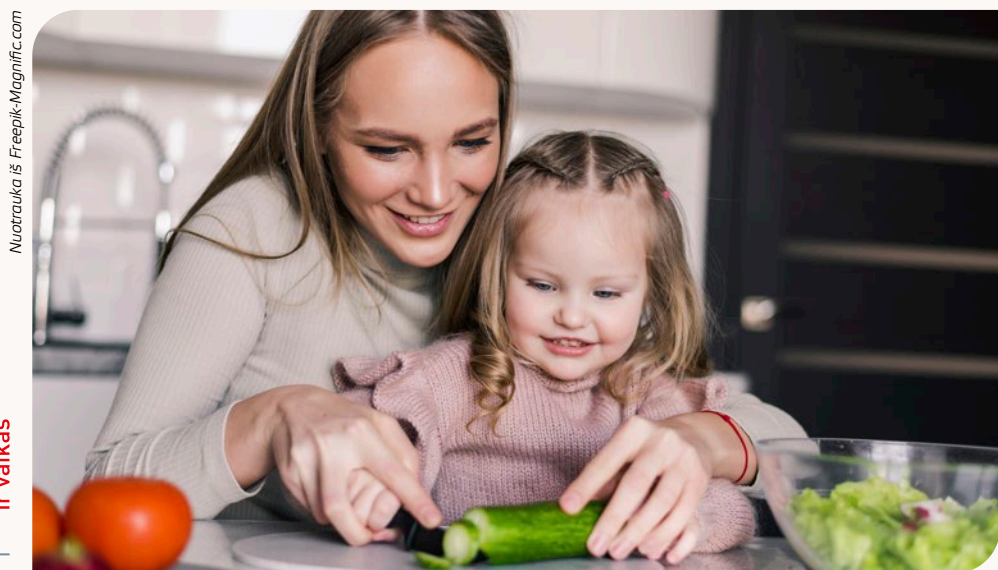
Vaiko sveikata priklauso nuo daugelio veiksnių: mitybos, fizinio aktyvumo, poilsio, gyvenimo sąlygų. Specialistai pataria dėl įprastų peršalimo ligų per daug nesijaudinti: mažas vaikas gali sirgti 5–10 kartų per metus, ir tai normalu, nes jo imunitetas dar nesusidūrė su daugybe virusų. Kiekvienas peršalimas tarsi imuniteto treniruotė.

Taigi, svarbiausia, ką tėvai gali padaryti, – rūpintis vaiko sveikata nuolat. Imuniteto staiga nesusitprinsime, tačiau veikiant nuosekliai, laiku pasiskiepijus nuo sunkesnių ligų, pastangos tikrai atsipirks.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Saugus kūdikiams

0.0 be nitrato ir nitritų



Nuotrauka iš Freepik-Magnum.com

Vaikui skauda gerklę: kaip padėti ir kada skubėti pas gydytoją

Gerklės skausmas – daugumos virusinių ir bakterinių ligų požymis. Vaikai skundžiasi nemaloniais pojūčiais, skausmingu rijimu, tampa irzlūs. Tėvams sunku žiūrėti, kaip kenčia mažylis, todėl norisi kuo greičiau jam padėti. Ką daryti, kai vaikui sunku valgyti, gerti ar net kalbėti? Kada verta skubėti pas gydytoją, o kada pakanka naminių priemonių?

Kodėl skauda gerklę?

Priežasčių, dėl kurių atsiranda šis diskomfortas, yra daug. Vienos priežastys rimtesnės, kitų sukeltas gerklės skausmas praeina greitai ir be gydymo. Norint tinkamai padėti vaikui, svarbu išsiaiškinti, kas iš tiesų sukelia skausmą.

Dažniausia gerklės skausmo priežastis virusinės infekcijos. Dėl jų nulemtu uždegimo patinsta gerklės gleivinė, atsiranda sunkumas ryjant. Paprastą peršalimą sukelia rinovirusas, sparčiai plintantis per orą sergančiam žmogui čiaudint, kosint, net kalbant. Specifinio šios ligos gydymo nėra, bet galima palengvinti jos simptomus. Rimtesnės ligos gripas ir COVID-19, dėl kurių tenka kreiptis į gydytoją.

Viena dažniausių rinovirusinės ligos komplikacijų ūminis rinosinusitas. Tai nosies gleivinės ir prienosinių ančių uždegimas. Ligoniiui sunku kvėpuoti užgulta nosimi, jis sloguoja, susilpnė-

ja uoslė, būdingas veido spaudimas ar skausmas. Gali varginti karščiavimas, galvos skausmas, gerklės perštėjimas ar skausmas, kosulys.

Gerklės skausmas – pagrindinis anginos (tonzilito) požymis. Tai bakterinės ar virusinės kilmės gomurio migdolų (tonzilių) uždegimas. Ryklės skausmas itin stiprus, sunku nuryti ne tik kietą maistą, bet ir skysčius. Anginos sukėlėjai bakterijos: stafilokokai, streptokokai. Dažnas iš jų A grupės beta hemolizinis streptokokas. Juo užsikrėtus vargina stiprus gerklės skausmas, atsiranda karščiavimas, parausta ir patinsta tonzilės, ant kurių matomos baltos apnašos.

Stiprus gerklės skausmas ir padidėję limfmazgiai gali būti infekcinės mononukleozės (dažnai vadinamos „bučnio liga“), kurią sukelia Epšteino-Baro virusas (EBV), požymis. Susirgus šia liga padidėja tonzilės, ant kurių atsiranda pilkšvų ar žalsvų pūlingų apnašų.

Ryklės uždegimui faringitui taip pat būdingas stiprus ryklės skausmas, skausmingas rijimas, silpnumas ir aukšta temperatūra. Gerklas pažeidžiantis laringitas sukelia ne tik užkimimą bei lojimą primenantį kosulį, bet ir gerklės skausmą.

Pagrindinis tracheito, trachėjos gleivinės uždegimo, simptomas yra sausas, intensyvus kosulys, užkimimas, deginimo jausmas gerklėje.

Sergant gastroezofaginio reflukso liga (GERL), skausmo priežastis – į stemplę pakilusi skrandžio rūgštis, kuri dirgina gerklės gleivinę. Gerklės skausmas, ypač ryjant, gali pakamuoti po tonzilių šalinimo operacijos.

Esant alergijai, gerklė gali skaudėti dėl gausių gleivių, išsiskiriančių atsiradus alerginiam rinitui, kurios dirgina gerklę. Ligos požymiai primena peršalimą: kamuoja čiaudulys, vandeninga sloga, nosies užgulimas, ašaroja ir parausta akys. Alerginis uždegimas išsivysto imuninei sistemai reaguojant į tokias nekenksmingas medžiagas kaip augalų žiedadulkės, dulkes, gyvūnų plaukai ar pelėsis.

Dėl visų šių ligų, dažniausiai išskyrus paprastą peršalimą, visada reikia pasikonsultuoti su gydytoju.

Sudirginti gerklę gali ir su ligomis nesusijusios priežastys. Gerklės skausmą gali išprovokuoti šaltas oras ir šalti gėrimai. Kitas dirgiklis – užterštas oras: automobilių išmetamosios dujos, dulės ir kiti teršalai. Jiems sudirginus kvėpavimo takų gleivinę, pradeda perštėti gerklę, atsiranda kosulys bei pasunkėja kvėpavimas. Dirginti gerklę taip pat gali pasyvus rūkymas. Vaikams, būnantiems aplinkoje, kurioje rūkoma, didesnė kvėpavimo takų ligų rizika.

Diskomfortą gerklėje gali sukelti buitinė chemija: valymo priemonės, skalbikliai, šveitikliai ir kt., kuriuose esančios medžiagos dirgina kvėpavimo takus, akis ir odą.

Balso stygų uždegimo ir gerklės skausmo priežastis gali būti garsus kalbėjimas, dainavimas ar rėkimas. Gleivinę dirgina sausas oras patalpose, sukeldamas gerklės sausumą ir diskomfortą. Tokiais atvejais sumažinti nemalonius simptomus gali padėti drėgmės palaikymas.

Į kokius simptomus atkreipti dėmesį skaudant gerklę?

Gerklės skausmas dažniausiai yra ligos požymis, todėl jį beveik visada lydi ir kiti negalavimai. Infekciją dažniausiai rodo:

- pakilusi kūno temperatūra;
- užkimimas, tai signalas, kad uždegimo gali būti paveiktos balso stygos;
- padidėję kaklo limfmazgiai, rodantys, kad organizmas kovoja su infekcija;
- galvos skausmas ir bendras silpnumas, raumenų skausmai;
- skausmas ryjant, kuris kartais plinta į ausis ar žandikaulį.

Kada būtina kreiptis į gydytoją

Tėvams svarbu žinoti, kada kreiptis į gydytoją, nes gerklės skausmas kartais būna rimtesnės ligos požymis. Jei skausmas stiprėja arba atsiranda kitų nerimą keliančių požymių, nedelskite. Gydytojo reikia skubiai, jei vaikui skauda gerklę ir pastebite šiuos požymius.

- Gerklės skausmas nepraeina ar stiprėja, taip pat jei gerklės skausmas ir karščiavimas tęsiasi ilgiau nei tris dienas.
- Skausmas toks stiprus, kad sunku nuryti sei-

les ar kvėpuoti, o tai gali rodyti rimtą infekcinę ligą ar kitą sveikatos problemą.

- Vaikui ilgai laikosi aukšta temperatūra (per 38 °C), o tai gali reikšti bakterinę infekciją, kurią susirgus dažnai prireikia gydytojo skiriamų antibiotikų.
- Simptomai tęsiasi ilgiau nei penkias dienas.
- Stipriai padidėjo ir skausmingi kaklo limfmazgiai. Tai gali būti ir bakterinės infekcijos, ir kitos rimtesnės ligos požymis.
- Kartu su gerklės skausmu atsirado bėrimų, kurie pasitaiko sergant tymais, raudonuke ar alergija.
- Greitąją pagalbą reikia kviesti nedelsiant, jei atsirado dusulys, nes net ir virusinė infekcija gali sukelti plaučių uždegimą.

Pagalba skaudančiai gerklei

Paprastą sezoninį vaiko peršalimą dažniausiai galima gydyti namuose. Gali užtekti natūralių priemonių. Ligoniuکو būklę palengvina gausus skysčių vartojimas. Tai sudrėkina gerklę, padeda sumažinti gleivinės dirginimą ir palengvinti skausmą. Žindomam kūdikiui dažniau siūlykite krūtį. Vyresniems vaikams duokite šiltų skysčių, pavyzdžiui, vandens, žolelių arbatos, sultinio.

Kelias kartus per dieną galima skalauti gerklę šiltu vandeniu, ištirpinus jame pusę arbatinio šaukštelio druskos. Druska – natūrali priemonė, padedanti sumažinti gerklės gleivinės patinimą. Tačiau šis būdas tinka tik vyresniems vaikams, kurie sugeba skalauti gerklę. Skalavimui tinka ramunėlių ar šalavijų užpilai, paprasta arbata. Nepamirškite, kad bet kokių vaistų ar priemonių vartojimą vaikams iki vienerių metų visada turi skirti gydytojas.

Sumažinti diskomfortą gerklėje padeda ir drėgnesnis oras namuose. Ligoniuکو rinkitės švelnų, nedirginantį maistą, kad nebūtų traumuojama uždegimo pažeista gleivinė.



Nuotraukos iš Freepik - Magnific.com

Priemonės nuo gerklės skausmo iš vaistinės

Gerklės skausmas mažina apetitą, trukdo gerti ir valgyti, o tai gali dar labiau pabloginti ligos eigą. Todėl gydymas turi būti kompleksinis: šalinti ligos priežastį, mažinti uždegimą ir malšinti skausmą. Tinkamai parinktos vietinio poveikio priemonės gali palengvinti mažylio savijautą.

Gerklės dirginimą mažina gleivinę drėkinantys purškalai. Jie suteikia greitą palengvėjimą, tačiau rinkitės tik skirtus specialiai vaikams. Dauguma gerklės purškų tinka vaikams nuo 2 metų: tai saugi alternatyva iki 4 metų, kai dar negalima duoti pastilių. Mažiems vaikams ir kūdikiams tinka švelnesni, jūros vandens pagrindu pagaminti drėkinamieji purškalai, tačiau prieš juos naudojant verta pasitarti su pediatru. Kai kurių vaikams skirtų gerklės purškų sudėtyje naudojamas natūralios kilmės propolis, pasižymintis antiseptinėmis savybėmis, ekstraktas. Prieš renkantis tokį purškalą atkreipkite dėmesį, kokio amžiaus vaikams jis skirtas ir ar vaikas nėra alergiškas propoliui.

Sudrėkinti gerklės gleivinę padeda ir skalavimo tirpalai, kuriuos galima ne tik pasigaminti patiems, bet ir nusipirkti paruoštus.

Vaikai nuo 4 metų paprastai jau gali vartoti čiulpiamąsias pastiles. Kai kurios pastilės turi antiseptinių savybių, padedančių kovoti su infekcijomis. Iki 4 metų vaikui pastilių neduokite, nes jis gali užspringti. Jos nevartojamos valgant ir prieš pat valgį. Sučiulpęs pastilę vaikas bent valandą turėtų nevalgyti ir negerti.

Jeigu gerklės skausmas stiprus, vaikui galima duoti nereceptinį vaistą nuo skausmo ir uždegimo, pavyzdžiui, ibuprofeną arba paracetamolį. Dozę visada rinkitės pagal vaiko amžių ir svorį, laikydamiesi vaisto informaciniame lapelyje nurodytos dozės arba gydytojo rekomendacijos. Prieš duodant bet kokią vaistą mažam vaikui geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Jei gydytojas nustato bakterinę infekciją, gali paskirti antibiotikų. Šie vaistai veikia tik bakterijas, o ne virusus. Antibiotikų niekada negalima duoti be gydytojo. Be reikalo juos dažnai vartojant, bakterijos gali pasidaryti jiems atsparios ir prireikus nebepadėti.

Jei tyrimai patvirtina alergiją, skiriami antihistamininiai vaistai, blokuojantys histamino, sukeliančio būdingus simptomus, poveikį.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Vaikas kosėja: kada reikia gydytojo?

Kosulys – daugybės šalčio sezono ligų palydovas. Jis gali būti nestiprus, tik lengvas pakosėjimas. Arba, priešingai, itin nukenčia, sukelia krūtinę drėskantį skausmą. Tačiau kosulys nėra atskira liga, o ligos požymis, todėl svarbiausia nustatyti priežastį. Taigi, į ką atkreipti dėmesį ir kaip padėti sergančiam vaikui?

Kosulį lemia ne tik peršalimo ligos

Kosulys – natūralus refleksas, padedantis pašalinti į kvėpavimo takus patekusius svetimkūnius: dulkes, mikroorganizmus, žuvusias kvėpavimo takų epitelio ląsteles, dėl infekcijos besikaupiančias gleives.

Kvėpavimo takuose, raumenyse, stemplėje, diafragmoje yra kosulio receptorių. Juos sudirginus, signalas perduodamas į smegenis. Taip atsiranda kosulys – fiziologinė reakcija į dirginimą, o kosėjant iš kvėpavimo takų pašalinama juos sudirginusi medžiaga.

Kosulys gali būti sausas, kai skreplių neišsiskiria, dar vadinamas neproduktyviu. Jis labai vargina, vaikas ar suaugusysis skundžiasi gerklės ir krūtinės skausmu. Sausas kosulys dažnai atsiranda peršalimo ligos pradžioje, vėliau jis pasidaro drėgnas.

Esant drėgnam, t. y. produktyviam kosuliui, išsiskiria skrepliai. Kosėjant kartu su gleivėmis iš kvėpavimo takų pašalinami patogeniniai mikroorganizmai. Toks kosulys rodo, kad vaikas pradeda sveikti.

Kosulio priežastys įvairios.

- Dažnai dėl to kalti ligas sukeliantys virusai, rečiau bakterijos.

- Gastroezofaginio reflukso liga. Ja sergant gerklę dirgina skrandžio rūgštis, todėl kartu su kosuliu atsiranda skausmas bei gerklės graužimas.
- Kvėpavimo takų dirginančios dulės, dūmai, maisto dalelės, cheminės medžiagos.
- Sloga, kai kaupiasi į gerklę tekantis sekretas ir jo atsikratoma kosėjant.
- Dažna kosulio, ypač sauso, priežastis – sausas oras. Jis išdžiovina gleivines, kurios pasidaro labai jautrios ir neatlieka apsauginės funkcijos. Todėl vaikams dažniau suseraga kvėpavimo takų infekcijomis.
- Vaikas ima kosėti, jeigu į kvėpavimo takus patenka svetimkūnis. Toks kosulys prasideda staiga, dažnai kartu su springimu. Jei patys svetimkūnio pašalinti negalėsite, prireiks kreiptis į gydytoją.

Vaiko kosulys gali signalizuoti apie rimtesnę ligą

Šaltuoju sezonu vaikai dažniausiai kosėja susirgę virusine peršalimo liga. Ūminis kosulys – natūrali organizmo reakcija į infekcijos sukėlėją, dažniausiai virusą. Tai naudingas reiškinys, padedantis kovoti su liga, nes išvalomi kvėpavimo takai.

medex nuo 1954

Sukurta bičių įrodyta moksliniais tyrimais

GERINA VAIKO GERKLĖS SAVIJAUTĄ.

PROPOLIS BE ALKOHOLIO. MALONUS SKONIS – NEDEGINA.

propolis oral junior

leškokite **propolis oral junior** didžiausiose internetinėse vaistinėse

MAISTO PAPILDAS NETURĖTŲ BŪTI VARTOJAMAS KAIP MAISTO PAKAITALAS

Kosulio priežastis gali būti ir rimtesnė liga: gripas, laringitas, sinusitas ar kokliušas (ūminė bakterinė kvėpavimo takų infekcija, sukelianti stiprius, spazminius kosulio priepuolius), taip pat apatinių kvėpavimo takų infekcijos – ūminis bronchitas ar pneumonija.

Gripui būdingas sausas kosulys, karščiavimas. Lojimą primenantis toks kosulys gali signalizuoti apie laringitą. Itin įkyrus sausas kosulys kamuoja sergant COVID-19. Sergant astma, kosulys spazminis, keliantis dusulį. Plaučių uždegimui būdingas sausas arba drėgnas kosulys, karščiavimas, prasta savijauta.

Sausą kosulį gali sukelti bronchitas, alergijos, astma, gastroezofaginio refliukso liga (GERL), kokliušas, taip pat – cheminės medžiagos, dulksės ir kiti dirgikliai.

Užsitęsęs ar nuolatinis kosulį lemia alergija, astma, lėtinė obstrukcinė plaučių liga, taip pat gastroezofaginis refliuksas. Ilgai trunkantis kosulys gali būti lėtinio bronchito ar pneumonijos požymis. Simptomai dažnai panašūs, o gydymas priklauso nuo sukėlėjo. Todėl įtarus rimtesnę ligą verčiau kreiptis į gydytoją.

Santaros klinikų gydytoja vaikų pulmonologė doc. dr. Sigita Petraitienė feisbuke pasidalijo informacija, kad ūminis kosulys trunka iki 3 savaičių, užsitęsęs gali kamuoti 3–4 savaites, o lėtinis kosulys tęsiasi ilgiau nei 4 savaites.

„Jei vaikas nekarščiuoja, aktyvus, valgo įprastai, kosulys keletą kartų per dieną, į mokyklos kolektyvą, suderinus su gydančiu gydytoju, toks vaikas galėtų eiti“, – rašo gydytoja.

Anot gydytojos, dėl ūminės ligos (pavyzdžiui, bronchito) apie 50 % vaikų nustoja kosėti per 10 dienų, tačiau kosulys vaikui gali tęstis 3 savaites, o vieną iš 10 vaikų jis kamuoja net 4 savaites.

„Dažniausia užsitęsusio kosulio priežastis poinfekcinis kosulys. Jis paprastai prasideda po įprasto peršalimo: kiti simptomai praeina, tačiau sausas kosulys išlieka dar kelias savaites.

Kitos galimos priežastys: kokliušas, ūminis bronchiolitas, sveikimas po komplikotos pneumonijos, užsitęsęs bakterinis bronchitas, rinosinusitas. Nors rečiau, užsitęsęs kosulys gali būti ir lėtinės kvėpavimo sistemos ligos požymis. Kuo vaikas mažesnis, tuo svarbiau laiku nustatyti priežastį ir prireikus pradėti gydymą“, – pataria dalijasi Sigita Petraitienė.

Kada verta sunerimti?

Nors dažniausiai šaltuoju sezonu puola paprastos peršalimo ligos, jeigu abejojate, geriausia apsilankyti pas gydytoją. Kartais kosulys signalizuoja apie gana rimtą ligą, tokią kaip bronchinė astma, plaučių uždegimas ar kokliušas.

Nedelsiant reikėtų kreiptis į medikus, jeigu atsiranda bent vienas iš šių požymių:

- kosulys trunka ilgiau nei 4 savaites;
- skrepliuose pastebėjote kraujo;
- kartu su kosuliu atsiranda dusulys, krūtinėje girdimas švokštimas, švilpimas, sutrinka kvėpavimas;
- vaikas karščiuoja;
- kamuoja lojimą primenantis kosulys;
- vaikas greičiau nei įprastai pavargsta, blogėja bendra būklė, krenta svoris;
- kosėja mažesnis nei 3 mėn. vaikas.

Kas padeda kosėjant?

Savarankiškai gydytis galima tik tada, kai kosulys yra paprastos ūminės kvėpavimo takų infekcijos (peršalimo) požymis. Jeigu atsirado nesunkios virusinės ligos požymiai, tokie kaip karščiavimas, galvos ir gerklės skausmas, kosuliui palengvinti gali užtekti šiltų skysčių, kurių ligoniui rekomenduojama gerti daugiau. Naudingos vaistažolių arbatos, pavyzdžiui, čiobrelių, šėivamedžių, aviečių; džiovintų vaisių kompotai. Čiobreliai – viena iš dažniausiai naudojamų vaistažolių sergant peršalimo ligomis, jų arbata tinke tiek esant sausam, tiek drėgnam kosuliui.

Šilti skysčiai padeda nuraminti sudirgusius kvėpavimo takus ir sumažinti su tuo susijusius simptomus. Šiltoje arbatoje galite ištirpinti šaukštelį medaus, tačiau kūdikiams iki vienerių metų medaus duoti negalima.

Greičiau pasveikti padeda tinkamos sąlygos namuose. Viena iš jų – optimali temperatūra. Sergančiajam, net vaikui, nepatariama būti per šiltoje patalpoje. Sveikstame sėkmingiau, kai kambaryje palaikoma 18–22 °C temperatūra.

Kitas svarbus dalykas – optimalios drėgmės namuose palaikymas. Jeigu kamuojas sausas kosulys, drėgnas oras padeda sušvelninti simptomus. Toks oras sudrėkina sausą gerklę ir nuramina kosulį. Be to, drėgnas oras padeda skystinti klampus gleives ir gerina jų pašalinimą, o tai palengvina drėgną kosulį.

Labai varginantį ir miegoti trukdantį sausą kosulį kartais prireikia slopinti. Tačiau dėl tokio vaistinio preparato geriausia pasitarti su gydytoju.

Drėgno kosulio paprastai slopinti nerekomenduojama, nes kvėpavimo takuose susikaupęs sekretas gali lemti plaučių uždegimą ar kitą bakterinę infekciją. Drėgno kosulio gydymui gydytojas gali skirti atsikosėjimą skatinančių preparatų, kurie palengvina gleivių išsiskyrimą, taip pat padeda gausus skysčių vartojimas. Drėgnas kosulys būdingas ir bakterinei infekcijai, dėl kurios gali prireikti antibiotikų, todėl abejojant verta kreiptis į gydytoją.

Trumpa atmintinė tėvams

Kosulys pats savaime nėra liga, o kvėpavimo takų dirginimo pasekmė. Todėl svarbiausia stebėti, kaip jis kinta: ar sausas virsta drėgnu, ar netrunka ilgiau nei įprasta, ar neatsiranda papildomų simptomų, tokių kaip karščiavimas, dusulys ar švokštimas. Su paprastu peršalimu susijęs kosulys didelio nerimo neturėtų kelti. Tačiau ilgai trunkantis, stiprėjantis ar neįprastas kosulys, ypač mažam vaikui, visada ženklas tėvams pasitarti su gydytoju.

Parengė Undinė Gilė

lotos pharma

BRONCHO NORM

KVĖPUOK KAIP SUPERHEROJUS



Nuo 3+

Bronchonorm 250 ml



Vaistiniai čiobreliai, plačialapiai gysločiai, paprastoji pušis padeda palaikyti kvėpavimo takų funkciją

VAISTO PAPILDAS. SVARBU VARTOTI IR SUBALANSUOTA MITYBA BEI SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS

Bronchitas vaikui: kaip atpažinti ir padėti

Net naktimis netylantis kosulys, sunkesnis kvėpavimas, šoktelėjusi temperatūra, – tokios vaiką varginančios bėdos užklumpa bene kiekvieną šeimą. Dažnai jas lemia bronchitas – bronchų gleivinės uždegimas, kuris aktyviai vaikus puola rudenį po įprasto peršalimo ar gripo. Vaikų kvėpavimo takai siauresni nei suaugusiųjų, todėl liga gali progresuoti greičiau – tai svarbu turėti omenyje stebint vaiko būklę. Dažniausiai liga nesunkiai ir praeina per kelias savaites, – svarbu žinoti, kaip padėti vaikui ir kada kreiptis gydytojo pagalbos.

Kas sukelia bronchitą?

Žinant bronchito priežastis, galima iš anksto imtis prevencinių priemonių ir sumažinti ligos tikimybę. Dažniausios bronchitą skatinančios priežastys.

- ♦ Virusinės infekcijos – jos sukelia daugumą ūminio bronchito atvejų vaikams, rečiau ligą lemia bakterijos.
- ♦ Alerginės reakcijos į dirgiklius (dulkių erkutes, gyvūnų plaukus, žiedadulkes), galinčius sukelti pasikartojantį ar lėtinį bronchų uždegimą.
- ♦ Tabako dūmai: pasyvus rūkymas namuose ypač kenkia vaiko kvėpavimo takams.
- ♦ Užterštas oras ir cheminiai dirgikliai aplinkoje.
- ♦ Dažnos peršalimo ligos, silpninančios imunitetą, didina riziką susirgti bronchitu.

Kaip atpažinti bronchitą?

Bronchitas dažniausiai prasideda kaip įprastas peršalimas – nuo lengvo kosulio, slogos, gerklės perstėjimo. Po kelių dienų sausas kosulys tampa drėgnu, atkosėjama skreplių. Gali pasunkėti kvėpavimas, skaudėti ar spausti krūtinę. Kartais atsiranda dusulys, ypač judant, švokštimas. Temperatūra dažniausiai apie 37,5–38,5 °C. Vargina bendras silpnumas, prastesnė nuotaka, sumažėja apetitas.

Jeigu šie simptomai neatslūgsta ar stiprėja, būtina kreiptis į gydytoją, kad išvengtumėte tokių komplikacijų kaip plaučių uždegimas ar lėtinis bronchitas.

Nedelsdami kreipkitės į gydytoją, jeigu:

- ♦ kūdikiui iki 3 mėnesių pakyla temperatūra iki 38 °C ar daugiau;
- ♦ karščiavimas trunka ilgiau nei 5 dienas arba temperatūra pakyla iki 40 °C ar daugiau;
- ♦ vaikui sunku kvėpuoti, girdimas švokštimas, kvėpuojant įsitraukia tarpšonkauliniai tarpai;
- ♦ ligoniukas atsikosėja krauju;
- ♦ simptomai nepraeina ilgiau nei 3 savaites arba bronchitas kartojasi.

Kaip padėti vaikui?

Kad vaikas greičiau pasveiktų ir išvengtų komplikacijų, gydydamiesi bronchitą griežtai laikykitės gydytojo rekomendacijų. Gydymas skiriasi priklausomai nuo ligos sukėlėjo ir sunkumo.

Vaistų, tiesiogiai veikiančių virusus, nėra. Sergant jų sukelta liga taikomas simptominis gydymas. Temperatūrą prireikus galima mažinti vai-

kams skirtais vaistais – pagal amžių. Karščiavimą mažinančius vaistus kūdikiams iki 3 mėnesių galima duoti tik pasitarus su gydytoju. Atsikosėjimą lengvinantys bei skreplius skystinantys, bronchus plečiantys vaistai visiems vaikams skiriami tik gydytojo – tiksliai pagal vaiko amžių ir svorį.

Antibiotikai veikia tik bakterijas. Kadangi dažniausi bronchito kaltininkai virusai, antibiotikais liga negydoma. Šiuos vaistus gali skirti tik gydytojas, atsižvelgdamas į tyrimais nustatomą sukėlėją.

Ligoniukui duokite daug šiltų gėrimų – arbatos, kompoto, vandens. Tai padeda suskystinti skreplius. Nuraminti kosulį padeda ir medus, tačiau jo negalima duoti vaikams iki 1 metų dėl kūdikių botulizmo rizikos. Būtinas poilsis, ribokite aktyvius žaidimus, kol praeis ūmus ligos periodas.

Kambaryje palaikykite apie 50–60 % oro drėgmę, vėdinkite. Mažiausiems nuolat išvalykite nosį fiziologiniu tirpalu ir aspiratoriumi.

Palengvinti kvėpavimą padeda garų įkvėpimas, pavyzdžiui, kelioms minutėms pasėdėjus vonios kambaryje, bėgant karštam vandeniui.

Veiksminga pagalba – inhaliacijos

Inhaliacijos yra vienas seniausių ir veiksmingiausių kvėpavimo takų ligų gydymo būdų. Specialus prietaisas inhaliatorius paverčia gydytojo skirtus vaistus aerozoliu, kuris patenka į sergančiojo kvėpavimo takus. Tokio pavidalo vaistai greitai prasišverbia į bronchus, kur jie gali tuojau pat veikti ligos pažeistoje vietoje. Procedūra padeda pašalinti gleives iš kvėpavimo takų ir palengvinti kvėpavimą.

Tinklinį inhaliatorių galėsite naudoti tiek pačiam mažiausiam vaikui, tiek suaugusiajam. Prietaisas nedidelis, veikia tyliai, jam tinka įvairūs gydytojo skirti vaistai, paprastas mineralinis vanduo. Yra nereceptinių tirpalų inhaliacijoms, pavyzdžiui, „Rinoflux“ ir „Tacholiquin“, padedantys sumažinti kvėpavimo takų gleivinės paburkimą ir pašalinti tirštą sekretą.

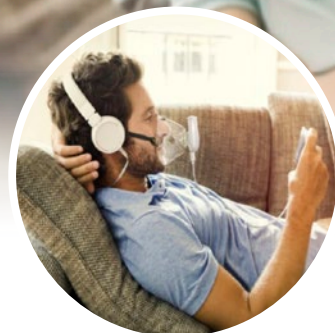
Pagrindinis kriterijus, renkantis tinklinį inhaliatorių, išpurškiamų vaisto dalelių dydis. Kuo jos mažesnės, tuo giliau prasiskverbia veiklioji medžiaga. Apatinius kvėpavimo takus – bronchus ir plaučius – pasiekia 1–3 mikronų aerozolio dalelės. Prietaisas jų turi išpurkšti ne mažiau kaip 70 % (įkvėpiama frakcija). Kai kurie inhaliatoriai išpurškia tik 4–5 mikronų daleles, kurios lieka gerklėje.

Parengė Undinė Gilė

NAUJAS
AIREasy On

Tinklelinis inhaliatorius

INHALIACINĖS TERAPIJOS ATEITIS – „VISKAS VIENAME“



- ♦ **EFEKTYVUS** - didelio inhaliatoriaus galia, praktiškai miniatiūriniame prietaise.
- ♦ **YPATINGAS** - tylus ir lengvas, idealiai tinka suaugusiems ir vaikams.
- ♦ **PATOGUS DĖVĖTI** - rankos lieka laisvos, kad galėtumėte tęsti savo veiklą naudojimo metu.



It's easy with Pic!

www.ringitas.lt

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras Sergančio vaiko maitinimo principai



Susirgus vaiko elgesys pasikeičia. Ikimokyklinio amžiaus ir vyresni vaikai nesidomi žaislais, miega neįprastu laiku, atsisako valgyti, skundžiasi, kad skauda kurią nors kūno dalį, vemia, dažniau šlapinasi ar tuštinasi.

Maitinimas pagal ligą:*

Sergančio vaiko maitinimas yra dinaminis procesas. Priklausomai nuo ligos pobūdžio, eigos, ligonio būklės, dieta koreguojama, kartais net kasdien. Dera:

- kai vaikas negaluoja, pavyzdžiui, paskiepijus arba dygstant dantukui, nesūlyti jam neįprastų patiekalų;
- prie naujo maisto nepratinti sergančio vaiko. Duoti jo mėgstamų patiekalų ir gėrimų;
- visų ligonių apetitas sumažėja – ir tai natūralu, sergantis organizmas nesugeba virškinti, įsisavinti vaikui įprastų maisto porcijų;
- beveik visi ligoniai nori gerti daugiau negu įprasta. Dauguma noriau geria nei valgo. Dėl to pasiūlyti daugiau gerti, pavyzdžiui, šviežių sulčių (1 dalis), atskiestų virintu vandeniu (5 dalys), erškėtuogių antpilo ar kito vaiko mėgstamo skysčio;

- jei gydytojas ligoniui neskyrė specialios dietos, pasiūlyti jam įprastų patiekalų, ir tegul jis valgo tiek, kiek nori. Valgyti siūlyti dažniau nei įprasta, nes mažos maisto porcijos geriau suvirškinamos ir įsisavinamos;
- galima pasiūlyti vaikui įprastų kambario temperatūros vaisių, uogų;
- reikėtų vengti saldumynų ir saldžių gėrimų. Jie mažina apetitą, kuris ligoniui ir taip jau pablogėjęs;
- liga neigiamai atsiliepia mažylio žarnyno mikrobiotai, todėl labai pravartu į vaiko valgiaraštį įtraukti rūgščių pieno produktų: natūralaus jogurto, kefyro;
- jeigu kūdikis dar maitinamas krūtimi, sergančiam krūtį pasiūlykite dažniau. Taip jis bus ap rūpinamas pakankamu skysčių kiekiu, maisto medžiagomis ir jausis saugesnis. Normalu, jei sergančio mažylio apetitas sumažės.

Ligoniuko valgiaraštis:*

- užklupus peršalimui sveika į vaiko valgiaraštį įtraukti daug daržovių, šviežių ir troškintų. Taip pat vaisių, kuriuos galite duoti atskirai arba paruošti vaisių salotų, t. y. sumaišyti vaiko mėgstamų vaisių: nestambiai supjaustytą obuolį, bananą, kriaušę, ananasą ir užpilti juos natūraliu jogurtu;
- jei vaikas karščiuoja, pirmiausia turi gauti pakankamai skysčių. Atsigerti duodama aviečių, čiobrelių, juodųjų serbentų lapų, liepžiedžių arbatos, skiestų aviečių sulčių, negazuoto mineralinio vandens. Visi gėrimai turi būti drungni. Valgyti karščiujantysis dažnai atsisako. Dėl to jaudintis nereikia ir nieku gyvu vaiko neversti suvalgyti kuo daugiau. Karščiuojančiam vaikui tinka įvairios tyrėlės, trintos daržovių sriubos. Nuo senų laikų žinomos teigiamos vištienos sultinio savybės (žinoma, jei mėsa natūrali, o ne vištų, lesintų neaiškiais pašarais ir laikytų blogomis sąlygomis).

Maitinimo ir priežiūros ypatybės:*

- sergantis vaikas valgo geriau, kai yra geros nuotaikos, pailsėjęs. Dėl to prieš maitinimą bet kurio amžiaus vaiko nevalginti temperatūros matavimu ar kitomis dar nemalonesnėmis procedūromis. Sergančiojo neraginti daugiau suvalgyti, įkyriai nepatarinėti, kaip valgyti;
- vesti ligonio gėrimo ir valgio dieną. Ligonį maitinti ir jam duoti gerti tik taip, kaip gydytojas patarė. Užsirašyti: kiek, kada ir ko vaikas,

ypač kūdikis, suvalgė, išgėrė, nes visa tai reikės pasakyti gydytojui. Jeigu vaikas išvėmė, pažymima, kada ir ką išvėmė, ar vėmimas susijęs su vaistų sugirdymu, maitinimu, aukšta (per 38,5 °C) temperatūra. Taip pat fiksuoti, kiek kartų tuštinosi, kokie viduriai (kiekis, konsistencija, spalva, kvapas, priemaišos – nesuvirškinto maisto gabalėliai, gleivės, kraujas);

- per prievartą nemaitinti;
- jeigu vaikas, suvalgęs gydytojo rekomenduoto maisto, tampa neramus arba pradeda vemti, to produkto daugiau nebeduoti – nedelsiant pasitarti su gydytoju;
- patogiau ir saugiau (mažesnis pavojus užspringti) maitinti sėdintį vaiką. Jei tai neįmanoma ir tenka maitinti gulintį, kaire ranka kartu su pagalve pakeliama jo galva, o dešine šaukšteliu duodamas maistas. Maitinti nesukubama. Maisto kiekis neturi užimti daugiau kaip 2/3 šaukštelių talpos;
- kokių konkrečių maisto produktų pasiūlyti vaikui konkrečios ligos metu, priklauso ir nuo pačios ligos, ir nuo gydymo metodų, ir nuo paskirtų vaistų. Tad dėl vaiko mitybos plano visada geriausia pasitarti su gydytoju.

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras
Ištrauka iš knygos „Vaikų ligų ABC“

*Poskyrių pavadinimus parengė redakcija

Knyga „Vaikų ligų ABC“ – mažoji ligų enciklopedija tėvams



Knyga skirta mažus vaikus auginančiai šeimai. Joje išsamiai ir kartu glaustai paaiškintos dažniausiai pasitaikančių ligų priežastys, būdingi požymiai, nurodoma, kaip sunegalavusiam vaikui gali padėti tėvai ir kada nedelsiant būtina kreiptis į gydytoją. Daug dėmesio skiriama ligų profilaktikai.

Supažindinama su dažniausiomis vaikų neurologinėmis ligomis, vaikų miego ypatumais. Pateikiama informacija, kaip padėti vaikui, kai staigiai jį ištiko nelaimė. Tai pirmųjų trejų gyvenimo metų mažoji ligų enciklopedija tėvams.

Knygos autoriai ilgametę vaikų gydytojų praktiką turintys gydytojai ir Vilniaus universiteto dėstytojai Algimantas Algimantas Vingras, Rūta Praninskienė, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas „Alma Littera“, 2022 m.



Nuotraukos iš Freepik-Magnific.com

Užgulta kūdikio nosytė – ne visada sloga

Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kūdikis kvėpuoja vien nosimi, kvėpuoti per burną jis dar nemoka. Todėl net nedidelis nosies užgulimas gali smarkiai apsunkinti kasdienybę – trukdyti valgyti, miegoti. Daugelį mamų apima panika, pamąčius, kad mažylis vos gali prakvėpuoti. Svarbiausia – atpažinti, kada užtenka kantrybės ir paprastų priemonių, o kada reikia neatidėliojant kreiptis į pediatrą.



Nuotrauka iš Freepik - Magnific.com

Kodėl kūdikiui užsikemša nosis

Naujagimių ir kūdikių kvėpavimo takai dar nėra iki galo subrendę: nosies landos siauros. Todėl nosytę gali užkimšti net ir nedidelės gleivių sankaupos ir mažylis kvėpuodamas šnokuoja, nors jam ir nėra slogos. Būtent dėl šios anatominės ypatybės mažiems vaikams nosis užsikemša dažniau nei suaugusiesiems.

Kūdikio nosies gleivinė greitai paburksta, gausiai išsiskiria sekretas. Kvėpavimo takus gali sudirginti ore esančios dulkės, lakios cheminės medžiagos, tabako dūmai.

Dažna priežastis, kodėl nosytė užgulta, – per sausas oras namuose. Sprendimas paprastas: naudoti elektrinį drėkintuvą arba pakabinti ant radiatoriaus keramininį oro drėkinimo indą. Palaikyti tinkamą drėgmę padeda kambario vėdinimas ir drėgnas valymas. Jei kvėpavimas pagerėja, greičiausiai problema iš tiesų buvo tik dėl oro. Kad nosies užgulimas nesusijęs su liga, o tik su aplinkos sąlygomis, padės atpažinti keli požymiai:

- ♦ iš nosies tekantis sekretas skaidrus;
- ♦ temperatūra nepakilo ir nepablogėjo bendra savijauta;

- ♦ gerklė neparaudusi ir nėra kitų infekcijos požymių.

Užgulta nosis apsunkina žindymą, kūdikis prastai miega ir dažniau verkia. Didesnė bėda, kai nosį užgulta dėl slogos, kurią sukelia virusinės ar bakterinės infekcijos.

Kai priežastis – infekcija

Žindomi kūdikiai rečiau serga virusinėmis ligomis: dar prieš gimimą jie per placentą gauna motinos imunoglobulino G (IgG) antikūnų, o gimus papildomos apsaugos suteikia motinos pienas, kuriame gausu imunoglobulinų A (IgA), padedančių saugotis nuo infekcijų. Tačiau ši apsauga mažiau silpnėja, o paties kūdikio imunitetas dar tik bręsta ir dar tik mokosi atpažinti įvairius ligų sukėlėjus. Ypač imlūs infekcijoms neišnešioti kūdikiai.

Mažyliai jautrūs aplinkos temperatūros pokyčiams: gausios nosies išskyros gali atsirasti sušalus rankytėms ar kojytėms, netinkamai apdengus kūdikį arba peršaldžius maudant. Užkrečia ir nesilaikantys higienos taisyklių sergantys suaugusieji, liedami kūdikį nenusioplovę rankų.

Virusinė infekcija susirgusio mažylio nosies gleivinė paburksta. Ligos pradžioje dažniausiai

atsiranda skystų, vandeningų gleivių, kurios vėliau sutirštėja, vaikas pradeda šnarpščioti nosimi, čiaudėti, pakyla temperatūra. Sloga gali tęstis 7–10 dienų. Sunkiai pro nosį prakvėpuojantis kūdikis pasidaro irzlus, neramiai miega, blogai valgo.

Dėl fiziologinių kvėpavimo takų ypatumų uždegimas gali greitai išplisti ir sloga mažyliui komplikuojasi ausų, plaučių, akių uždegimu. Todėl geriausia dėl sloguojančio kūdikio pasitarti su gydytoju. Nedelsdami kreipkitės į gydytoją, jeigu:

- ♦ sloguoja mažesnis nei 3 mėn. kūdikis;
- ♦ sloga nepraejo per 10 dienų;
- ♦ temperatūra šoktelėjo iki 38 laipsnių;
- ♦ kamuoja stiprus kosulys, atsirado dusulys, švokštimas;
- ♦ kūdikis staiga pasidarė neramus, griebiasi už ausų;
- ♦ vaikas staiga tapo vangus arba dirglus;
- ♦ pamėlo aplink lūpas ar veidas – tai gali reikšti bronchiolitą ar plaučių uždegimą.

Kaip padėti kūdikiui?

Užsikimšusi nosis kūdikiui yra rimta problema. Nesvarbu, ar tai su aplinkos sąlygomis, ar liga susijęs negalavimas, pirmiausia turime atkimesti nosytę, kad mažylis galėtų normaliai kvėpuoti.

Greitai ir saugiai gleives ištrauksite aspiratoriumi. Valyti nosytę teks dažnai, kai tik jų atsiranda, taip pat – prieš maitinimą, miegą ar vaistų lašinimą.

Kelias minutes prieš procedūrą į kiekvieną šnervę patariama įlašinti izotoninio tirpalo – jis suminkština sausas plutas, skystina gleives ir palengvina jų pašalinimą. Kūdikiui į nosį galima lašinti tik jo amžiui skirtą tirpalą. Jokie preparatai, skirti kitokio amžiaus vaikams ar suaugusiesiems, kūdikiams netinka. Dėl bet kokių vaistų verta pasitarti su gydytoju.

Geriausiai sloguojantis mažylis jausis ne aukštesnėje kaip 18 laipsnių temperatūroje. Migdykite ligoniuką gerai išvėdintame kambaryje. Vėsus oras padeda sumažinti nosies gleivinės paburkimą, ne taip greitai sudžiūsta gleivės, todėl lengviau kvėpuoti ir kūdikis geriau pailsi.

Optimali drėgmė mažylio kambariye 40–60 %. Žemesnis nei 30 % drėgnumas sausina nosies gleivinę ir odą, o aukštesnis nei 60 % sudaro palankias sąlygas pelėsio plitimui ir dulkių erkučių dauginimuisi.

Ką verta atsiminti

Užgulta kūdikio nosytė dažniausiai ne liga, o mažylio augimo ypatybė. Švarus, drėgnas oras, švelnus nosies valymas fiziologiniu tirpalu ir aspiratoriumi, taip pat kantrybė dažnai padeda įveikti šią bėdą. Tačiau ilgai trunkantis nosies užgulimas, ypač jei vaiku sunku kvėpuoti arba jis karščiuoja, – signalas, kad laikas pasitarti su gydytoju.

Parengė Undinė Gilė

Mažylio sloga – kaip padėti?

Tėvus dažnai neramina, kaip pašalinti susikaupusias gleives iš mažylio nosies. Šiuolaikiniais aspiratoriais tai padarysite itin švelniai ir saugiai.

MARIA CLEAN NOSE

Elektrinis nosies aspiratorius

✓ Greitai ir švelniai pašalina gleivių perteklių

✓ Tinka vaikams nuo 0 mėn.

✓ Aspiratoriaus antgalis pagamintas iš sertifikuoto silikono, kuris yra švelnus odai ir nesukelia alergijos

✓ Atsparus vandeniui ir plaunamas

✓ Tylus

leškokite internetinėse vaistinėse:

„Gintarinė“, „Camelia“, „Eurovaistinė“ ir „Mano vaistinė“

www.gintarine.lt www.camelia.lt www.eurovaistine.lt www.manovaistine.lt



Maria



Kai pasirinkimas tampa svarbesnis už įprotį

Užsak. nr. 790

Prieš penkerius ar šešerius metus aiškiai pasukau gyvenimo kokybės paieškų keliu. Anuomet vaikais nekėpėjo, apie juos negalvojau, bet gana greitai ir aiškiai pasijuto kokybiškų sprendimų pasekmės. Aš jaučiausi geriau.

Pokytis apėmė viską: maistą, gyvenimo būdą, vidinį apsiuopimą, kosmetiką, pasirinkimus buityje. Nebenorėjau nei ant savęs, nei į save kišti to, kas darys žalą mano endokrininei sistemai. Tam, kas veiks visus svarbiausius, nors nematomus procesus.

Kai gimė dukrytė, mūsų namai jau nebebuvo eksperimentų laukas. Didesnę dalį maisto sudarė ekologiški ar aukštos kokybės produktai. Kosmetiką – kuo saugesnę, dažnai – ekologišką, į potencialių alergenų eliminavimą susikoncentravę ženklai. Buitinę chemiją – kuo mažiau aplinkai

ir mums žalos sukeliančios priemonės. Prioretizavome lauką, judesį, laiką kartu, stengdamiesi nesusitelkti į triukšmą: gausą visko, ko neva gali prisireikyti vaikui.

Bet buvo ir naujienų, kurios natūraliai su vaiku atėjo į mūsų gyvenimą. Nors norime gyventi švaresnį gyvenimą, mes negyvename atsiskyrę nuo visuomenės, tempo, pažangos. Nenorėjome grįžti prie vystyklų. Negana to, nors nieku gyvu savo vaiko odos nebūtume apvilkę jautriai odai nepalankiomis sauskelnėmis, dar turėjome lūkestį, kad jos bus ir veiksmingos. Tikėjomės kuo švaresnių produktų, kurie dar ir savo funkciją atliks nepriekaištingai.

Jei tai sauskelnės – ne tik kad nedirgins odos, suteiks kuo daugiau galimybių jai kvėpuoti, bet ir sulaukys skysčius, patogiai apsilvils, bus malonios liesti tekstūros.

Jei servetėlės – tai ne tik palankesnės odai ir endokrininei sistemai sudėties, bet ir valys. Iš tikrųjų valys. Ar jūs matėte, kokie purvini per minutę gali tapti dvimečiai?

Jei tai priemonė odai, plaukams – tai ne tik be kvapiškių, ne tik palankesnės sudėties, bet dar kad ir plaukučių nepaverstų paukščių lizdu.

Natūralesnės, ekologiškos priemonės dažnai ateina su mažesnio veiksmingumo kaina, tai anokia paslaptis. Tačiau man reikėjo to vidurio. Tiek keliaudama, gyvendama aktyviai neįsivaizdavau savęs laktant su prabėgusių sauskelnų reikalų avarijomis. Bet ne savo vertybių kaina.

Taip į mano ir dukros gyvenimą atėjo Bambo Nature produktai. Sauskelnės. Šlapios servetėlės be plastiko. Šampūnas ir kūno prausiklis. Raminantis kremas.

Kai mano dukra buvo pasirengusi puodo reikalams, savo aplinkai pasakiau, kad jeigu turėčiau antrą vaiką, šis kelias atrodytų taip pat. Nes Bambo Nature mano šeimos per du metus nė karto nenuvylė.

Autorė
Fausta Marija Leščiauskaitė



BAMBO® Nature

0%

PARABENŲ,
KVAPIKLIŲ,
LOSJONŲ IR
CHLORO?

TIKRAI TAIP!

Tik tai, kas geriausia, tinka Jūsų mažyliui. Su mūsų sauskelnėmis jis bus toks pat saugus, kaip mamos glėbyje.



Because you care



Geležies trūkumas, kurio galime neįtarti



Nuotrauka iš Freepik-Magnum.com

Nuolat jaučiatės pavargusi, prasčiau miegate, sunkiau susikaupiate, o kraujo tyrimo rezultatai geri? Ne visada tai lemia vien įtemptas gyvenimo tempas, stresas ar miego trūkumas. Viena iš galimų priežasčių, kurios įprastas bendras kraujo tyrimas gali neparodyti, yra latentinis (paslėptas) geležies trūkumas. Tai būklė, kai organizmo geležies atsargos jau senka, bet mažakraujystės (anemijos) dar nėra.

Kuo latentinis trūkumas skiriasi nuo mažakraujystės

Geležis reikalinga hemoglobiniui, kuris raudonuosiuose kraujo kūneliuose perneša deguonį. Ji svarbi smegenų, raumenų bei imuninės sistemos darbui. Šio mikroelemento atsargos kaupia baltymas feritinas.

Atsargoms senkant, pirmiausia mažėja feritino, o hemoglobino kiekis dar kurį laiką išlieka normalus. Todėl bendras kraujo tyrimas problemos neparodo. Tai ne anemija, o ligos riziką lemianti būklė: jei trūkumas nepastebimas, vėliau gali išsivystyti geležies stokos anemija.

Net normalus feritino kiekis taip pat ne visada reiškia, kad geležies atsargų užtenka. Feritino padaugėja esant ūmiam uždegimui ir sergant lėtinėmis ligomis. Tada tyrimas gali parodyti normalų feritino kiekį, nors realiai geležies atsargos išseikvotos. Taigi feritino tyrimo rezultatus gali įvertinti tik gydytojas, atsižvelgdamas į visas aplinkybes.

Kodėl moterims geležies pritrūksta dažniau?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 2023 m. visame pasaulyje anemija sirgo 30,5 % 15–49 metų moterų ir 35,5 % nėščiųjų. Ne visais atvejais anemiją sukelia geležies trūkumas, tačiau tai viena dažniausių priežasčių.

Tam tikrais gyvenimo tarpsniais moterys geležies netenka greičiau. Tai lemia fiziologija, taip pat gyvenimo būdas bei ligos. Viena iš priežasčių mėnesinės. Per vieną ciklą moteris paprastai netenka maždaug 30–40 ml kraujo, o netenkant daugiau nei 80 ml, kraujavimas laikomas gausiu. Tada prarandama ir daugiau geležies.

Itin pažeidžiamos moterys nėštumo metu ir po gimdymo. Nėščiosioms geležies poreikis ypač padidėja, nes šiuo laikotarpiu moters kraujo tūris išauga maždaug 30–50 %. Be to, nėštumo metu geležis būtina ne tik pačiai moteriai, bet ir besivystančiam vaisiui, kuris šio elemento gauna iš mamos organizmo. Moteris netenka



— RICHTER
FerroHemo®

Pamirškite seną patirtį su tradiciniais geležies papildais



Rinkitės natūralios kilmės hemo geležį, kurios įsisavinimas siekia net 40 %

Maisto papildas negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas, svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

KEDP/DAGW87

kraujo gimdydama, kraujuodama po gimdymo. Dėl to didelė anemijos rizika.

Jeigu nėštumo metu geležies atsargos išsenka ir pagimdžius jos nepapildomos, krūtimi maitinanti moteris gali susirgti mažakraujyste. Trūkstant mamos organizme geležies, piene jos nesumažės. Tačiau šio mikroelemento stoka pa kenks pačios moters sveikatai, todėl ligą svarbu nustatyti ir gydyti.

Geležies mažiau gauna moterys, kurios riboja maisto kiekį, retai valgo mėsą ar žuvį, ypač – visiškai šių maisto produktų atsisakančios vegetarės. Joms vertėtų pasitarti su gydytoju dėl maisto papildų. Geležies pritrūksta sergančioms virškinamojo trakto ligomis arba vartojančioms vaistus, dėl kurių sutrinka jos pasisavinimas.

Savijauta, dėl kurios vertėtų sunerimti

Vienas pagrindinių geležies stokos požymių yra nuovargis. Minimi ir kiti požymiai: sunkumas susikaupti, miego sutrikimai, dirglumas, plaukų slinkimas, trapūs nagai, šaltos rankos ir pėdos, dažnesni peršalimai, greitesnis širdies plakimas, galvos skausmai ar svaigimas. Tačiau tokius simptomus gali sukelti ir daugybė kitų priežasčių: skydliaukės sutrikimai, stresas, miego stoka. Todėl vien pagal savijautą ligos nenuspėsime. Pastebėjus šiuos požymius svarbu laiku kreiptis į šeimos gydytoją.



Nuotrauka iš Freepik-Magnum.com

Geležies trūkumui nustatyti dažniausiai atliekamas bendras kraujo tyrimas ir tiriamas feritinas. Gydytojas gali paskirti transferino (geležį pernešančio baltymo) ir jo įsotinio tyrimus. Baltymas transferinas atsakingas už geležies transportavimą organizme. Jeigu trūksta geležies, transferino paprastai padaugėja, o jo įsotinimas geležimi sumažėja.

Kaip atkurti geležies atsargas?

Nustačius geležies trūkumą jos atsargų atkūrimas kiekvienai moteriai individualus ir apima ne vieną priemonę, o gydymą turi parinkti specialistas.

Kai geležies jau pritrūksta, ir siekiant to išvengti, svarbi mityba. Su maistu gauname dviejų rūšių geležies. Hemo geležis, esanti gyvūniniuose maisto produktuose, pasisavinama geriau – maždaug 15–35 %. Ne hemo geležis, kurios yra augaliniame maiste, pasisavinama kur kas prasčiau, dažniausiai 2–10 %. Be to, augalinės geležies pasisavinimą labai veikia kiti maisto komponentai.

Geležies pasisavinimą iš augalinio maisto slopina polifenoliai (augaliniai junginiai), tarp jų ir taninai. Jų yra kavoje, juodojoje ir žaliojoje arbatoje, kakavoje. Todėl šių gėrimų geriau negerti valgant, o po valgio padaryti bent valandos pertrauką. Visagrūdžiuose, ankštiniuose produktuose, riešutuose ir sėklose esantys fitatai taip pat trukdo pasisavinti geležį. Fitatų kiekį šiuose produktuose sumažina mirkymas prieš vartojimą.

Kalcis gali slopinti hemo ir ne hemo geležies pasisavinimą. Todėl daug geležies turinčio maisto geriau nevalgyti kartu su pieno produktais.

Geriausios hemo geležies šaltiniai: raudona mėsa (jautiena, kiauliena), paukštiena, žuvis, kiaušinio trynys. Iš augalinių maisto produktų geležies turi ankštinės daržovės, visagrūdžiai produktai, riešutai, sėklos, džiovinti vaisiai. Geležis iš jų geriau pasisavinama kartu valgant vitamino C turinčius produktus: citrusinius vaisius, braškes, raudonąsias paprikas, pomidorus, brokolius.

Kada kreiptis į gydytoją?

Jei nuovargis nesiliauja, trūksta energijos, mėnesinės gausios ar atsiranda kitų nerimą keliančių požymių, kreipkitės į gydytoją, kad būtų išsiaiškinta priežastis.

Geležies atsargoms papildyti arba prevencijai gydytojas gali skirti papildą. Iš maisto ne visada galime gauti užtektinai šio mikroelemento, ypač tada, kai jo pritrūkime nemažai arba poreikis didesnis.

Natūralios hemo geležies preparatuose esanti geležis gerai pasisavinama ir pasižymi švelniu poveikiu virškinamajam traktui. Hemo geležies pasisavinimo neslopina nei dauguma maisto produktų (net tokių kaip juoda kava), nei skrandžio rūgštys. Be to, toks preparatas dažniausiai nesukelia šalutinių negalavimų, tokių kaip skrandžio skausmas, pykinimas ar vidurių užkietėjimas.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Gradiali
★★★★★

PADOVANOK POILSĮ IR LAIKĄ KARTU

VAIKAMS ČIA SMAGIOS AKIMIRKOS BASEINUOSE, O TĖVAMS – POILSIS BE RŪPESČIŲ.



Išsirink **Gradiali** dovanų kuponą



PALANGA, Vanagupės g. 15



Jordan*

AUGA KARTU SU JŪSŲ VAIKU!



Lietuvos odontologų ir tėvelių pripažinta, vaikų pamėgta malonaus skonio JORDAN dantų pasta užtikrina pilnavertę priežiūrą nuo pirmojo dantuko.

Minkšti šereliai, pastos indikatorius ir linksmi, patogūs JORDAN šepetėlių dizainai skatina vaikus kasdien su džiaugsmu rūpintis savo sveika šypsena.