RŪPINAMĖS VAIKO SVEIKATA

mama ir vaikas

2024 M. RUDUO
ISSN 2538-9297

Daugiavaikės mamos glėbyje – ir šeima, ir nuosavi verslai



Ruošiamės gripo ir COVID-19 sezonui

Darželio ir mokyklos baubai – rotavirusai

Kaip padėti vaikui apsiginti nuo ligų?

Kad diabetas neužpultų iš pasalų

Gydytojas A. Vingras
Atopinis dermatitas

Psichologė K. Tarnauskienė
Kai žindymas varo iš proto...

Tapkite ANTĖJA klinikos pacientais!

Jūsų šeimos partneris



- NEMOKAMOS ŠEIMOS MEDICINOS PASLAUGOS*
- NĖRA ILGŲ EILIŲ
- PRISIRAŠYMAS VOS PER KELIAS MINUTES
- TYRIMŲ ATLIKIMAS BET KURIAME „ANTĖJA“ PADALINYJE
- TAIKOMOS NUOLAIDOS MOKAMIEMS TYRIMAMS/ PASLAUGOMS
- GYDYTOJO KONSULTACIJA TIEK NUOTOLINIU BŪDU, TIEK GYVAI

*APMOKAMOS LIGONIŲ KASOS

TURINYS

MAMŲ ISTORIJOS

Daugiavaikės mamos glėbyje – ir šeima, ir nuosavi verslai 4

RUDENS LIGOS

Ruošiamės gripo ir COVID-19 sezonui 8

Darželio ir mokyklos baubai – rotavirusai 10

Vaikas susirgo bronchitu: kaip greičiau jam padėti? 12

RUDENS VAISTINĖLĖ

Gelbėjame vaiką nuo ausies skausmo 14

Kaip reikėtų pasiruošti alergiško vaiko tėvams 16

BŪKIME SVEIKUČIAI

Kaip padėti vaikui apsiginti nuo ligų? 18

Kad diabetas neužpultų iš pasalų 20

Progresuojančios trumparegystės epidemija: iššūkis augančioms akims 22

Kodėl geležis moterims turi rūpėti ypatingai? 24

KŪDIKIS

Kai dėl pilvuko dieglių kalta laktozė 26

Gydytojas A. Vingras Atopinis dermatitas 29

Kūdikio higiena – svarbiausia odos problemų prevencija 32

MAMYTĖ

Psichologė K. Tarnauskienė Kai žindymas varo iš proto, bet dar nesinori visiškai nujunkyti 34

VERTA ŽINOTI

Natūralus švelnumas ir nauda nuo pirmųjų dienų 38

Viršelio nuotraukoje: *Reda Zavadskė su šeima*
Fotografavo Vilma Zalanskaitė

2024 m. Nr. 3 (60)
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
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 ir partnerio turinį bei kalbą neatsakome.

TOYZ
Vaikystė prasideda čia - toyz.lt

TOYZ.LT
tai vieta, kur
galite vaikams
nuo mažiausių iki
didžiausių rasti
aukščiausios kokybės
lavinimo ir kitų žaislų,
lauko aprangos ir
avalynės.

NUOLAIDOS
IKI 25%

Daugiavaikės mamos glėbyje – ir šeima, ir nuosavi verslai



Klaipėdoje gyvenanti verslininkė Reda Zavadskė keturių vaikučių mama. Vyresnėlei Laisvei aštuoneri, Vyčiui jau tuoj septyneri, Gintui treji, o mažylei Meilei dveji metukai. Būdama daugiavaikė mama Reda spėja dar ir dirbti savo sukurtuose versluose. O jų taip pat jau keturi! Kaip jai tai pavyksta?

Papasakokite, kaip vaikams sugalvojote tokius nuostabius simbolinius vardus?

Kai laukėmės pirmagimės, gimdymo terminas buvo numatytas vasario 20 d. Tad su vyru rinkdami vardus svarstėme pavadinti Frėja, bet jei dukrytė gims Vasario 16-tąją, jos vardas bus Laisvė. Taip ir nutiko. Šį vardą dukra neša kaip vėliavą. Ji negali būti varžoma, nes tada iškart kils maištas. O kai gimė antrasis sūnus, vardą derinome prie Laisvės, tad jam išrinkome Vyčio vardą. Trečiojo vardas taip pat labai lietuviškas – Gintas, nes reikia ginti tautą, o mažiausioji – Meilė, nes ji viską sujungia ir ji tikrai tokia, visiška meilė...

Kaip randate laiko visiems keturiems vaikams, užsiimdama savo verslais? Juk kiekvienas individualus, su savais poreikiais ir kiekvienam reikia mamos dėmesio.

Esu tikrai labai aktyvi mama. Keturi vaikai ir nei karto nesusipažinau su tikromis motinystės atostogomis, nes visada dirbau. Kiekvienas vaikas į mano gyvenimą atnešė vis kitą veiklą. Šiuo metu vadovauju „Hi'story verslo komunikacija" komandai, dėstau dirbtinį intelektą, esu verslių moterų klubo „Start4networking" Turmalino padalinio kokybės vadovė bei nesenai įkūriau auklių agentūrą „Daugiavaike.lt"

Kadangi tiek aš, tiek vyras turime darbus, kuriuos deriname pagal save, viską gražiai susidėliojame. Vyras labai padeda, ir kai man reikia kažkur išvykti ar ilgiau padirbėti, jis pabūna su vaikais, o nuo rudens visi vaikai jau ugdymo įstaigose.

Visi mūsų vaikai buvo ramūs leliukai, tai daug darbų darydavau tiesiog su vaiku. Tokia jau esu, jog negaliu sėdėti tarp keturių sienų. Pasitaikė etapas, kai vyro šalia nebuvo, bet ir tada susitvarkiau, nes viskas yra įmanoma. Nesakau, kad lengva, bet įmanoma.



Yra mamų, kurios nenori niekam palikti savo vaikų, nes bijo būti tos „blogos mamos", bet galiu pasakyti labai nuoširdžiai: jei vaikas pabus dvi, tris valandas su mylinčia aukle, jam nieko blogo neatsitiks. Geriau būti mama, kuri save realizuoja, nei ta, kuri užauginusi vaikus supranta, kad gyvenimas tiesiog pralėkė...

Taip pat yra mamų, kurios nori būti su vaiku ir apie darbus negalvoja – viskas gerai, mes visos skirtingos. Svarbiausia, jaustis laimingai ir nebūti ta nusivylusia namų šeimininke.

Vaikams laiko randu visada, net pačioj įtemptčiausioj dienotvarkėj. Rytas, vakaras, visi savaitgaliai ir atostogos yra mūsų laikas, kurį aš vertinu, branginu ir visada jo laukiu. Taip pat turiu tokią tradiciją – kartą per mėnesį pasikviečiu į





pasimatymą po vieną savo vaiką ir skiriu dėmesį tik jam. Kadangi vaikai keturi, tai ir pasimatymai per mėnesį yra keturi. Jie neprivalo būti labai prabangūs. Kartais nueiname į filmą, bet kartais užtenka ir tiesiog pasivaikščioti dviese.

Sakoma, kad vieną vaiką auginti sunkiau negu du, o kaip auginant dar daugiau? Juk rūpesčių nemažėja – atsiranda naujų: darželis, mokykla, būreliai...



Nemanau, kad yra koks receptas, kuriame būtų aiškiai parašyta kiek vaikų auginti lengviau. Kartais vienas vaikas šeimoje gali atstoti tris, o trys prilygti vienam. Žinoma, mano vaikai pykstasi vienas su kitu, apsižodžiuoja, bet džiaugiuosi, kad muštynių namuose neturim. Dažniausiai jie žaidžia vienas su kitu, padeda vienas kitam ir todėl nėra taip sunku, kaip iš šono gali atrodyti.

Didelė šeima turi ir nemažai pliusų, nes mano vaikai labai savarankiški, komunikabilūs ir drąsūs. Taip, nelengva vaikus vežioti į skirtingus būrelius, kurie vyksta tuo pačiu metu. Pasiimti iš mokyklos ir darželio užtrunka nemažai laiko... Na, bet Laisvė jau didelė, pati pareina namo ir tikiu, kad paaugus kitiems to vežiojimo vis mažės, nes tikrai taksiste būti ne taip paprasta.

Na, gal dar vienas sunkumas auginant daug vaikų yra ligos, nes kai suserga vienas, visi kiti – iš paskos ir namai tampa ne namais, o privačia ligonine. Bet tai neilgas laiko tarpas (dažniausiai žiemą), tad net ir tada stengiamės išlikti pozityvūs.

Visus keturis vaikus nuo vystyklų prižiūrėjo jūsų vyras, kaip jis susidorojo su tokia ilgai trukusia buities rutina?

Nebuvo taip, kad prižiūrėjo tik jis. Nemažai laiko namuose praleidom abu, o būdama namuose pasidarydavau keletą darbų. Tik paaugus vaikams išėjau į biurą. Tiesiog vyras su visais vaikais buvo tėvystės atostogose, kadangi aš tokių gauti negalėjau, nes nedirbau jokiam samdomam darbe, o visada užsiėmiau tik savo verslais.

Vyras labai daug prisideda prie vaikų auginimo ir džiaugiuosi, jog nesam stereotipinė šeima, kurioje moteris prižiūri buitį, o vyras tik uždirba pinigus.

Ar kasdienių darbinių ir buitinių rūpesčių gausybėje randate laiko sau, taip pat – pabūti dviese su vyru?

Nelengva, bet, kaip minėjau anksčiau – įmanoma. Nesenai, prieš keletą savaičių skyriau ilgiausią įmanomą laiką sau po daug metų – keliavau savaitei į Italiją be šeimos. Graužė sąžinė, neslėpsiu, vis susimąstydavau: kaip gaila, kad jų nėra šalia. Bet kaip galiu būti pozityvi mama, jei pati savęs nepakraunu? Visada buvau už tai, kad pirma skirtume laiko sau, pripildytume save ir tada galime dalinti kitiems.

Santykiai su vyru... buvo ir tokių laikotarpių, kai atrodė, jog vienas kitą pametėme, atrodė, kad stovime ir ant skyrybų slenksčio. Bet laiku susizgribome. Dabar turime aukles, tad randame laiko pabūti tik dviese – einame į pasimatymus.

Kaip sugebėjote išauginti tiek verslų, kas pastūmėjo, kokia buvo pradžia?

Manau, puikus giminės pavyzdys. Augau tarp verslių žmonių, tad turbūt šias savybes perėmiau. O šiaip esu žmogus, kuris visada stengiasi viską padaryti iki pabaigos ir nuoširdžiai, o tai versle yra svarbiausia. Pradžią man davė tinklinis marketingas, kuriame išmokau begalės dalykų: nuo šaltų skambučių, kai dažnai girdi – ne, iki pristatymų vedimo viešuose renginiuose. Taip pat tinkliniam marketinge reikėjo telkti savo komandą, tapti lydere, tad šie įgūdžiai puikiai pravertė kuriant savo pačios verslą.

Jūsų specialybė – režisūra, o verslų sritys – ne pagal išsilavinimą. Veikiausiai jums pačiai teko semtis papildomų žinių?

O taip, niekada nenustojau mokytis. Visada vis ieškau, kokiuose mokymuose, konferencijose galiu sudalyvauti ir papildyti savo bagažą. Kadangi daug mokau kitus, akivaizdu, kad negalėčiau to daryti, jei pati nesimokyčiau bei neturėčiau tam kompetencijos. O režisūra yra toks mokslas, kuriame gauti įgūdžiai tikrai padeda begalėje gyvenimo ir darbo sferų.

Kuri iš jūsų veiklų mieliausia širdžiai?

Šiuo metu su dideliu malonumu dėstau dirbtinį intelektą užimtumo tarnybos studentams, mokymų organizatoriams, įmonių vadovams ir kitiems, kurie tuo domisi. Ir, žinoma, auginamas verslas – auklių agentūra „Daugiavaike.lt“, kuriai atiduodu ne tik širdį, bet ir sielą.

Patikėti mažą vaiką svetimam žmogui baisoka. Ką gali pažadėti tėvams, kuo išskirtinė jūsų auklių agentūra?



Taip, tikrai sunku susirasti gerą, kompetentingą auklę. Pati ne kartą buvau susidūrusi su situacija, kai iš pirmo žvilgsnio žmogus atrodo labai malonus ir geras, bet po kurio laiko vaikai sako, kad nebenori su ja pasilikti. Arba – palieku vaikus su aukle, bet nežinau, ką ji su jais veikia...

Tad mūsų auklių agentūra „Daugiavaike.lt“ ir išskirtinė tuo, kad kruopščiai atrenkame ir apmokome aukles, kurios gali kokybiškai užsiimti su vaiku per ugdomąsias veiklas. Be to, ir tėvai, ir auklė žino, kad ji yra stebima vaizdo kamerų.

Atrinkdama aukles netgi testuoju su savo vaikais, kad įsitikinčiau, jog tikrai šis žmogus žino, ką daro, ir ras ryšį su skirtingo amžiaus vaikais. Nors mūsų paslaugos tikrai nėra pigios, bet darbai labai greitai įsibėgėjo, tad panašu, kad tokios paslaugos poreikis didžiulis. Auklių agentūra veikia Klaipėdoje ir Palangoje, o dabar startuoja ir Kaune bei Vilniuje.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė
Fotografavo Vilma Zalanskaitė





Ruošiamės gripo ir COVID-19 sezonui

Rudenį prasideda kvėpavimo takų infekcijų sezonas. Suaktyvėja ne tik peršalimo ligas sukeliantys virusai, bet ir daug pavojingesni gripo sukėlėjai, ir koronavirusai. Daugiausia sergančiųjų – gripo sezono laikotarpiu, kuris trunka nuo spalio iki gegužės mėnesio. Patikimiausias būdas padėti imuninei sistemai, kad susidūrusi su šiais virusais lengviau juos nugalėtų, yra skiepai.

Ligai nustatyti pasidarome greitąjį testą

Susirgusieji COVID-19 dažnai skundžiasi nesunkiais negalavimais: gerklės perštėjimu, nosies užgulimu, sloga, kosuliu, bendru silpnumu. Dalis sergančiųjų kelias paras stipriau karščiuoja: temperatūra pakyla iki 39 ºC. Panašūs ir gripo požymiai. Dabartinės COVID-19 infekcijos skirtumas nuo ankstesnių sezonų tas, kad ji paprastai nebesukelia anksčiau kamavusio tokio tipinio požymio kaip uoslės dingimas. Sergantieji COVID-19 dažnai skundžiasi stipriu galvos skausmu ir nugaros skausmais.

Kadangi virusinių infekcijų simptomai panašūs, sunegalavus geriausia namuose atlikti greitąjį antigenų testą. Tačiau jį tenka kartoti po kelių dienų, nes iš pradžių testo rezultatas gali ligos neparodyti.

COVID-19 gydymas yra simptominis, panašus kaip sergant paprasta peršalimo liga: pastilės nuo gerklės perštėjimo, atsikosėjimą lengvinantys preparatai, karščiavimą ir skausmą malšinantys vaistai, nosies plovimas jūros vandeniu.

Tačiau COVID-19 liga galima susirgti sunkiau, tada kamuoja didelis karščiavimas, dusulys ir kt. Taip pat ši infekcija grėsminga dėl komplikacijų: pneumonijos (plaučių uždegimas), ūmaus kvėpavimo nepakankamumo ir kitų.

Viena dažniausių gripo pasekmių – plaučių uždegimas. Gripas gali komplikuotis į bronchitą, sinusitą, širdies, smegenų ir raumenų audinių uždegimą. Gripas ir COVID-19 lėtinėmis ligomis sergantiems suaugusiesiems ir vaikams sukelia šių ligų paūmėjimą.

Todėl rizikos grupėms priskiriamiems žmonėms, turintiems didelę tikimybę susirgti sunkia ligos forma, skiriamas specifinis antivirusinis gydymas. T. y. vyresniems, anksčiau sirgusiems sunkia ligos forma žmonėms, taip pat sergantiems lėtinėmis ligomis. Susirgus gripu taip pat gali būti skiriamas antivirusinis gydymas, kuris sumažina komplikacijų tikimybę.

Nepamirštame saugotis patys ir saugoti kitus

Pagrindinės šių ligų prevencijos priemonės lieka tos pačios, kurias prisimename iš karantino laikotarpio. Dažnai ir tinkamai plauname rankas arba jas dezinfekuojame, kai nėra galimybės nusiplauti, dažnai valome drėgnai ir vėdiname patalpas.

Neplautomis rankomis neliečiame akių, nosies ir burnos. Kosėdami ar čiaudėdami burną ir nosį prisidengiame servetėle arba nosine. Pajutę ligos simptomus, liekame namuose, susirgusio vaiko nevedame į darželį ar mokyklą. Susirgę dėvime medicininę kaukę arba respiratorių, kurie kosint ar čiaudint sulaikys kvėpavimo takų išskyrų lašelius. Sirgdami mažiau kontaktuojame su sveikaisiais, izoliuojamės namuose, kreipiamės į gydytoją ir laikomės jo nurodymų.

Šio sezono naujovė – nemokami skiepai nuo gripo 2–7 metų vaikams

2024–2025 m. sezoną skiepijama atnaujintomis COVID-19 ir gripo vakcinomis, kurios skiriasi nuo buvusių praėjusį ligų sezoną. Covid-19 vakcina atitinka šiuo metu cirkuliuojančią viruso atmainą. Vakcinų atnaujinimą dar 2024 m. balandžio mėn. rekomendavo Europos vaistų agentūra. Rekomenduojama skiepytis po 6 mėn. nuo persirgimo arba pastarosios vakcinacijos.

Skiepijama viena vakcinos doze – nesvarbu, kada ir kiek kartų žmogus buvo skiepytas anksčiau. Išskyrus niekada neskiepytus ir nesirgusius šia liga vaikus nuo 6 mėnesių iki 4 metų, kurie skiepijami trimis vakcinos dozėmis. Nuo COVID-19 visi drausti gyventojai skiepijami nemokamai.

Sezonine gripo vakcina taip pat rekomenduojama skiepytis kasmet, nes gripo virusai mutuoja, t. y. keičiasi. Kiekvienais metais kuriama nauja vakcina – pagal tuo metu cirkuliuojančius virusų tipus. Nuo gripo nemokamai skiepijami rizikos grupėms priklausantys žmonės, tarp jų ir nėščiosios.

Lietuvoje nuo gripo paskiepijami tik maždaug 2 proc. vaikų, nedaug paskiepytų vaikų ir visoje Europoje. Todėl nesusidaro pakankama apsauga, kad liga neplistų. Kad situacija pagerėtų, nuo šio rudens nemokamai gripo vakcinomis pradedami skiepyti 2–7 metų amžiaus vaikai.

Skiepijamės nuo gripo ir COVID-19 vienu metu

Vieno vizito metu galima pasiskiepyti nuo abiejų ligų, skiepijama į skirtingas galūnes. Dvi vakcinas iš karto rekomenduoja ir Lietuvos infektologų draugija.

Nuo COVID-19 galima pasiskiepyti bet kurioje gydymo įstaigoje – nebūtinai ten, kur žmogus yra registruotas. Norintieji pasiskiepyti abiem vakcinomis, turėtų kreiptis į gydymo įstaigą, kurioje yra registruoti. Į šią gydymo įstaigą reikia kreiptis ir dėl nemokamos gripo vakcinos. Savo lėšomis pasiskiepyti nuo gripo galima bet kurioje gydymo įstaigoje ar vaistinėse.

Geriausia nedelsti ir pasiskiepyti kuo anksčiau, kad spėtų susidaryti imunitetas, kol dar nėra daug sergančiųjų. Tada mažesnė tikimybė užsikrėsti, kol dar skiepai nesuveikė.

Parengė Undinė Gilė
Pagal SAM, NVSC ir gyd. Almos Astafjevos informaciją



Darželio ir mokyklos baubai – rotavirusai



Su žarnyno infekcijomis kada nors susiduria kiekvienas. Vaikystėje tai yra dažniausios ligos po kvėpavimo takų virusinių infekcijų. Žarnyno infekcijos – ne tik vaiko, bet ir visos šeimos problema. Pagrindinis ir itin nemalonus jų požymis – viduriavimas. Itin paplitusi rotavirusų sukelta žarnyno infekcija.

Nešvarių rankų liga

Rotavirusine žarnyno infekcija iki 6 metų perserga beveik visi vaikai. Suaugusieji taip pat suserga, bet liga jiems lengvesnė. Sunkiausia ši liga pirmą kartą susirgusiam mažyliui. Užsikrėsti galima pakartotinai, tuomet paprastai sergama lengviau. Žindomus kūdikius iki 3 mėnesių nuo rotaviruso apsaugo antikūnai, kuriuos jie gauna kartu su motinos pienu.

Ši infekcija perduodama fekaliniu-oraliniu būdu: ligos sukėlėjai išsiskiria su išmatomis. Tai yra nešvarių rankų liga. Nuo rankų rotavirusai į organizmą patenka per burną. Jie plinta per įvairius daiktus ir užterštomis rankomis paruoštą maistą. Greičiausiai užsikrečiama valgant termiškai neapdorotą maistą, pavyzdžiui, sumuštinius, mišraines. Galima užsikrėsti palietus durų rankeną, laiptų turėklą ar nuo žaislų. Virusas gali plisti per orą pasklidusiais lašeliais kontaktuojant su kosinčiu sergančiuoju.

Rotavirusai sparčiai plinta vaikų kolektyvuose

Rotavirusas yra labai užkrečiamas: kad susirgtumėte, pakanka vos 10 viruso dalelių. Be to, šie virusai labai atsparūs aplinkoje: 4–20 laipsnių temperatūroje jie gali išlikti ant paviršių net kelis mėnesius. Paviršių valymas nepadės, nes šių virusų neveikia švelnūs buitiniai valikliai ir plovikliai. Sunaikinti juos gali tik chloro turinčios dezinfekuojančios priemonės ir virinimas.

Dėl šių mikroorganizmų atsparumo aplinkoje ir labai mažos užkrečiamos dozės rotavirusinės infekcijos protrūkiai – dažnos bėdos vaikų ugdymo ir mokymo įstaigose. Čia itin palankios sąlygos virusams plisti. Darželiuose, mokyklose, įvairiuose būreliuose vaikai daug laiko praleidžia kartu, be to, dalinasi įvairiais daiktais ir ne visada prisimena apie higieną. Mažesnieji dažnai kiša į burną rankas, kuriomis lietė įvairius paviršius ir žaislus. Rotavirusai gali knibždėti įvairiose viešose vietose, kuriose nedezinfekuojami paviršiai, pavyzdžiui, prekybos centrų vaikų žaidimų erdvėse, ant sauskelnių keitimo stalų.

Nebrandi mažo vaiko imuninė sistema paprastai neatsilaiko prieš užkratą. Grįžę namo vaikai parneša virusų kitiems šeimos nariams, todėl neretai šia infekcija vienu metu suserga visi namiškiai, tarp jų ir suaugusieji.

Veiksmingiausias būdas apsisaugoti nuo rotavirusų – skiepai. Kūdikiai skiepijami nemokamai ne vėliau kaip iki 32 savaičių amžiaus.

Kas palengvina ligos simptomus?

Rotavirusinės infekcijos inkubacinis laikotarpis, kol atsiranda simptomai, 1–2 dienos. Sergantysis gali užkrėsti dar neatsiradus ligos simptomams. Net pasveikęs jis gali nešioti užkratą apie 10 dienų. Todėl po ligos mažylį nederėtų iš karto vesti į darželį ar kitas vietas, kuriose renkasi vaikai.

Patekęs į organizmą rotavirusas sukelia skrandžio ir žarnyno uždegimą, kuris gali tęstis 3–7 dienas. Itin varginantis ligos simptomas – dažnas tuštinimasis vandeningomis išmatomis, taip pat – vėmimas. Viduriuojama iki 20 kartų per parą. Ligai būdingas bendras silpnumas, karščiavimas, pilvo skausmas. Kai kuriems šia žarnyno infekcija sergantiems vaikams atsiranda sloga ir kosulys, parausta ir skauda gerklė.

Gydant vaiką svarbu atkurti viduriuojant ir vemiant netenkamus skysčius. Mažyliui nuolat duodama gerti nedideliais kiekiais.

Sergantį vaiką reikia atidžiai stebėti, ar neatsiranda dehidratacijos požymių. Dėl to verta susirūpinti, jei vaikas nesiliauja vemti, viduriuoti, stipriai karščiuoja, negeria skysčių, šlapinasi mažiau nei įprastai, verkia be ašarų. Tada nedelsiant reikia gydytojo, ypač, jeigu serga kūdikis. Dehidratacija gali išsivystyti greitai ir itin pavojinga mažiesiems.

Kitas svarbus dalykas, gydant rotavirusinę infekciją, tinkama mityba. Neduokite vaikui pieno produktų, sulčių, žalių vaisių ir daržovių. Maistas turi būti kuo švelnesnis – neaštrus, neriebus, nekarštas, nekeptas. Tai yra toks, kuris nedirgina dėl ligos jautraus vaiko žarnyno. Tinka troškiniai, sriubos, trapučiai. Vaikas turėtų valgyti dažniau nei įprastai, bet mažomis porcijomis.

Specifinio rotavirusinės infekcijos gydymo nėra, orientuojamasi į simptomų palengvinimą ir skysčių bei elektrolitų atkūrimą. Stipriai viduriuojant gali tekti vartoti geriamąjį rehidracinį tirpalą, kuris padeda kompensuoti prarastas mineralines medžiagas. Susilpninti ligos simptomus padeda probiotikai.

Kaip padeda mieliagrybio *S. boulardii* probiotikas?

Bet koks viduriavimas, kaip ir sukeltas rotavirusinės infekcijos, yra apsauginė organizmo reakcija, siekiant atsikratyti ligos sukėlėjų ir jų toksinų. Tačiau tai nualina organizmą ir jam reikia pagalbos.

Infekcijų sukėlėjai, taip pat ir rotavirusas, pažeidžia žarnyno gleivinę, sutrikdo jame gyvenančių mikroorganizmų pusiausvyrą, o mikrobiota svarbi normaliai žarnyno funkcijai.

Gelbėjantis nuo žarnyno infekcijos, ypatinga reikšmė teikiama probiotikams – preparatams, padedantiems atkurti normalią žarnyno mikrobiotą.

Vieni tokių preparatų – mieliagrybio *Saccharomyces boulardii* probiotikas. Šio mieliagrybio nėra žarnyno mikrobiotos sudėtyje, bet jis pasižymi tokiu pat veikimu virškinamajame trakte kaip normali mikrobiota. T. y. neleidžia daugintis pavojingoms bakterijoms, sukurdamas sąlygas gerosioms žarnyno bakterijoms. Todėl atsikuria normali mikrobiota.

Gydant viduriavimą šis mieliagrybis naudingas tuo, kad slopina ligą sukeliančių mikroorganizmų ir jų toksinų poveikį. Jis neleidžia patogeniniams mikroorganizmams prisitvirtinti prie žarnyno ląstelių. *S. boulardii* skatina imunitetą, padidindamas imunoglobulino A – virškinamojo trakto apsaugai nuo infekcijų svarbaus antikūno – koncentraciją žarnyne.

Šis mieliagrybis yra atsparus skrandžio bei tulžies rūgštims, virškinimo fermentams, todėl žarnyną pasieka gyvybingas. Be to, atsparus antibiotikams, o tai reiškia, kad jį galima vartoti kartu su šiais vaistais. *S. boulardii* nelieka žarnyne visam laikui, o po 2–5 dienų pasišalina nebevartojant probiotiko.

Vartojant šio mieliagrybio probiotiką, esant bet kurios priežasties sukeltam viduriavimui, sumažėja viduriavimo trukmė ir dažnumas. Geriausia pradėti jį gerti nuo pat infekcijos pradžios.

Parengė Undinė Gilė



Vaikas susirgo bronchitu: kaip greičiau jam padėti?

Rudenį vaikai pradeda dažniau sirgti ūminėmis kvėpavimo takų infekcijomis. Uždelsus gydymą arba netinkamai gydantis šias virusines ligas, jos gali komplikuotis apatinių kvėpavimo takų infekcijomis. Viena iš dažniausių komplikacijų yra bronchitas.

Kodėl vaikai dažnai serga bronchitu?

Ūminis bronchitas yra bronchų gleivinės uždegimas. Šia liga vaikai daugiausiai serga rudenį ir žiemą. Pagrindiniai ligos sukėlėjai yra virusai ir tik kartais dėl jos kaltos bakterijos. Virusus, grįžę į mokymo ir ugdymo įstaigas, vaikai greitai perduoda vieni kitiems. Šis užkratas sparčiai plinta per sergančiojo paskleistus lašelius ore.

Bronchitą sukelia visi virusai, kurie provokuoja viršutinių kvėpavimo takų ligas: rinovirusas, adenovirusas, gripo, paragripo, respiracinis sincitinis virusas. Užsikrėtus šiais virusais pablogėja vaiko savijauta, apninka sloga, atsiranda kosulys, peršti gerklę, šokteli temperatūra, maudžia raumenis. Infekcijai iš viršutinių kvėpavimo takų nukeliavus į bronchus, susergama bronchitu.

Susirgus šia liga bronchų gleivinė paburksta ir gamina daugiau gleivių, atsiranda nuolatinis, kartais net labai skausmingas kosulys. Pirmomis ligos dienomis vargina sausas kosulys. Vėliau pradedama atkosėti skreplių ir kosulys pasidaro švelnesnis. Kiti bronchito požymiai: kosint atsirandantis skausmas už krūtinkaulio, silpnumas, raumenų skausmas. Temperatūra gali pakilti ir aukšta, ir tik šiek tiek šoktelti, o kartais visiškai nekaršČiuojama. Persirgus ūminiu bronchitu, kosulys išlieka maždaug 3 savaites, tačiau kartais užsitęsia ilgiau nei mėnesį.

Bronchitu itin dažnai serga 3–5 metų vaikai. Vyresniems nei penkerių apatinių kvėpavimo takų gleivinės uždegimas pasireiškia rečiau, nes imuninė sistema greičiau reaguoja virusui patekus į organizmą, tačiau ir jie gali susirgti.

Svarbiausia – nepraleisti ligos pradžios

Išvengti viršutinių kvėpavimo takų infekcijos komplikacijos – ūminio bronchito galima tinkamai gydantis. Jei kamuoja stiprūs peršalimo ligos simptomai, visada kreipkitės į pediatrą, kad laiku padėtų vaikui. Rudenį būtinai paskiepykite vaiką nuo gripo: skiepai apsaugos ir nuo komplikacijų.

Susirgus bronchitu, taip pat svarbu neuždelsti gydytis, kad infekcija nepasiektų plaučių ir nesikomplikuotų į plaučių uždegimą. Be to, užsitęsęs ūminis bronchitas gali virsti lėtiniu, pavyzdžiui, obstrukciniu bronchitu. Tuomet dėl gleivinės paburkimo ir gausių išskyrų susiaurėja kvėpavimo takai, o dėl to atsiranda dusulys, triukšmingas iškvėpimas, auskultuojant girdimi karkalai.

Pastebėjus bronchito požymius, būtina kreiptis į gydytoją. Ūminis bronchitas gydomas malšinant varginančius simptomus skausmą bei temperatūrą mažinančiais, atsikosėjimą lengvinančiais vaistais, vaistiniais preparatais, kurie skystina bronchų sekretą, kad jis lengviau pasišalintų. Patariama vartoti daug skysčių, pavyzdžiui, šiltos arbatos, kad suskystėtų ir lengviau ištekėtų skrepliai. Vaikas dažniau maitinamas, bet mažesnėmis porcijomis.

Pagrindinis ir itin varginantis bronchito simptomas – kosulys, kuris išsekina vaiką, kartais net sukeldamas vėmimą. Todėl palengvinti mažylio būklę turime nedelsdami.

Inhaliacijos – greitas būdas padėti kosulio kamuojamam vaikui

Palengvinti vaiko būklę padeda inhaliacijos. Šios procedūros atliekamos inhaliatoriumi, kuris paverčia tirpalą į smulkias aerozolio daleles. Įkvėpus tokias daleles, vaistas pasisavinamas daug greičiau ir efektyviau, pasiekdamas reikiamą kvėpavimo takų vietą. Todėl užtenka mažesnės dozės, o įkvepiamas vaistas, efektyviai padėdamas pasišalinti gleivėms, greičiau palengvina ligos simptomus. Pvz., tirpalas *Tacholiquin*, sumažina kvėpavimo takų gleivinės paburkimą ir tokiu būdu fiziškai padeda išsiskirti tirštam sekretui bei gleivėms, taip pat lengviau pašalinti jas iš kvėpavimo takų. Be to, inhaliuojami vaistai neveikia virškinamojo trakto, kaip vartojant geriamuosius preparatus.

Toks gydymas patariamas sergant ir peršalimo ligomis, ir bronchitu ar plaučių uždegimu.

Idealus variantas gydant bronchitą, ypač mažam vaikui, tinklelinis inhaliatorius, kuris yra mažo dydžio ir lengvutis. Tokį prietaisą visur galite pasiimti su savimi. Tinkleliniai inhaliatoriai veikia tyliai, todėl neišgąsdins mažo vaiko. Procedūrą patogu atlikti ir gulinčiam, ir žaidžiančiam, ir bet kuria kita veikla užsiimančiam vaikui. Be to, prireikus jį galės naudoti ir bet kurio amžiaus suaugęs šeimos narys. Tačiau ne visi inhaliatoriai tinka bronchitui gydyti. Reikia atkreipti dėmesį į išpurškiamų dalelių dydį. Apatiniams kvėpavimo takams reikalingos 1–3 mikronų aerozolio dalelės, nes didesnės užsilaiko gerklėje ir nepasiekia bronchų. Toks gydymas nėra efektyvus. Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kiek procentų 1–3 mikronų dalelių išpurškia inhaliatorius (įkvepiama frakcija). Turėtų būti > 70 % mažų aerozolio dalelių.

Nepamirškite, kad tinkamiausią vaikui vaistą inhaliacijoms turėtų parinkti gydytojas.

Tinkleliniuose inhaliatoriuose galima naudoti bet kokius gydytojo išrašytus vaistus. Be to, jie gali pasitarnauti sezoninių ligų prevencijai – naudojant fiziologinį tirpalą (pavyzdžiui, *Rinoflux*).

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.

PiC solution

www.ringitas.lt

It's easy with Pic!

Gelbėjame vaiką nuo ausies skausmo



Beveik išgijęs nuo peršalimo ligos vaikas ėmė karščiuoti, pasidarė irzlus, verkia, ypatingai – palietus ausį? Tai signalai, kad užpuolė viena dažniausių vaikų ligų – vidurinės ausies uždegimas. Ypač imlūs šiai ligai vaikai nuo 3 mėnesių iki 3 metų.

Kodėl maži vaikai dažnai suserga otitu?

Vidurinės ausies uždegimą (otitą) skatina vaiko anatominiai ypatumai. Vidurinės ausies ertmė yra sujungta su nosiarykle Eustachijaus vamzdžiu. Šis vamzdis, reguliariai atsiverdamas, reguliuoja oro cirkuliaciją ir slėgį vidurinėje ausyje, pro jį pašalinamas sekretas. Skirtingai nuo suaugusiųjų, vaikų Eustachijaus vamzdis yra trumpas, platus ir išsidėstęs horizontaliau. Todėl infekcija lengviau per jį prasiskverbia iš nosiaryklės į vidurinę ausį, o joje susikaupęs sekretas sunkiau pasišalina.

Otitas paprastai yra peršalimo ligų komplikacija, jį sukelia tie patys virusai ir bakterijos, dėl kurių atsirado viršutinių kvėpavimo takų infekcija. Šie patogenai iš nosies gleivinės per Eustachijaus vamzdį nukeliauja į vidurinę ausį. O maži vaikai itin dažnai serga viršutinių kvėpavimo takų ligomis. Vaiko imuninė sistema dar silpna, todėl nesugeba tinkamai kovoti su infekcijomis. Otito priežastis gali būti alerginis rinitas, kuris taip pat dažnas vaikams.

Ne kiekvienas mažas vaikas moka taisyklingai išsipūsti nosį. Stiprus nosies pūtimas – galima vidurinės ausies infekcijų priežastis. Išskyros iš nosies dėl didelio slėgio pasiekia ausį.

Dar viena priežastis, lemianti otitą vaikams, jog jų adenoidai dažnai yra padidėję. O šie išsidėstę greta Eustachijaus vamzdžio ir gali užblokuoti jo nosiaryklinę angą. Nors ir adenoidai – imuninės sistemos dalis, juose užsilikusios bakterijos sukelia lėtines kvėpavimo takų ligas. Šios bakterijos pro Eustachijaus vamzdį gali patekti į vidurinę ausį.

Kas išduoda ligą?

Vidurinės ausies uždegimas atsiranda staiga. Kartais temperatūra pakyla iki 39 °C. Stiprus ausies skausmas nuolat pravirkdo mažylį, jis prastai miega ir atsisako žįsti. Ligoniukas nuolat tampo skaudamą ausį, trina ją į pagalvę. Vyresni vaikai jau gali pasiskųsti ausies skausmu, užgulimu, pasidaro irzlūs, neramūs. Iš ausies gali pasirodyti išskyrų.

Vidurinės ausies būgninėje ertmėje yra 3 maži klausomieji kauliukai: plaktukas, priekalas ir kilpa; perduodantys garsus į vidinę ausį. Susirgus vidurinės ausies uždegimu ši funkcija sutrinka, todėl susilpnėja vaiko klausa. Ausies uždegimas gali sukelti net pykinimą ir vėmimą.

Patekę į ausį mikrobai gali lemti ūminį pūlingą vidurinės ausies uždegimą, kurio dažna kaltininkė bakterinė infekcija. Ligos priežastys – ilgalaikė sloga, sinusitas, adenoiditas, angina, faringitas. Esant tokiam uždegimui už būgnelio susikaupia pūlių. Pirmiausia pajuntamas ausies skausmas, kuris gali būti pulsuojantis ir plisti į skruostą arba kaklą, pakyla temperatūra. Pūlių spaudžiamas būgnelis gali pratrūkti. Tada pūliai išteka ir sumažėja skausmas.

Susirgus bet kuria ūmine kvėpavimo takų liga, būtina tinkamai gydytis. Taip galime išvengti komplikacijos – vidurinės ausies uždegimo.

Ar būtina tuojau pat kreiptis į gydytoją?

Dažniausiai otitas nėra sunki ir pavojinga liga, ypač vyresniems vaikams. Uždegimas būna vienpusis, labai stipriai nekarščiuojama ir gali praeiti savaime per dvi– tris dienas. Tuomet pirmomis dienomis užtenka nuskausminamųjų vaistų.

Todėl vos suskaudus ausiai galima neskubėti pas gydytoją. Ausies skausmas signalizuoja tėvams apie negalavimo priežastį. Jei temperatūra itin nevargina, vaikas aktyvus, jį galima kelias dienas stebėti namuose ir gydyti nuskausminamaisiais vaistais. Tačiau jei skausmas stiprėja, pradeda bėgti pūliai, atsirado kitų pablogėjusios savijautos požymių, reikia gydytojo.

Kad sloguojantis vaikas nesusirgtų otitu, svarbu tinkamai prižiūrėti nosį, jog iš jos pasišalintų sekretas. Kuo mažiau jo bus nosyje, tuo mažiau ir virusų. Ją reikia nuolat praplauti, pavyzdžiui, jūros vandeniu, ir lašinti gleivinę sutraukiančius vaistus. Jei mažylis nemoka išsipūsti nosies, naudokite specialius aspiratorius, kad išsiurbtumėte gleives. Sloguojantį mažylį guldykite ant aukštesnės pagalvės, kad nosies išskyros nepatektų į ausies ertmę.

Pirmiausia – nuskausminame

Ausų skausmas yra labai stiprus ir erzinantis, išsekina vaiką, todėl svarbiausia jį numalšinti ir tai reikia padaryti greitai. Pirmąją pagalbą vaikui gali suteikti mama.

Greitai skausmą numalšina vietiniam simptominiam gydymui skirti ausų lašai ir mažylio savijauta pagerėja. Ausų skausmui malšinti tinka lašai, kurių sudėtyje yra anestetikų, pavyzdžiui, lidokaino, taip pat – uždegimą slopinančios medžiagos, pavyzdžiui, fenazono. Tokius lašiukus pravartu turėti namų vaistinėlėje.

Šiuos lašus galima naudoti esant nekomplikuotam vidurinės ausies uždegimui, jeigu nėra trūkęs būgnelis. Jie bus nepakeičiama skubi pagalba skausmui užpuolus staiga, pavyzdžiui, savaitgalį ar kelionėje. Vaistai lašinami gulint ant šono (sveikoji ausis turi būti išorėje), šiek tiek patraukus ausies kaušelį į viršų, kad jie nutekėtų iki ausies būgnelio. Po to reikėtų keletą minučių pagulėti. Jei pakilo aukšta temperatūra, sugirdoma karščiavimą mažinančių vaistų.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Kaip reikėtų pasiruošti alergiško vaiko tėvams



Įvairių alergijų kamuojamų žmonių nuolat daugėja. Dažniau nei suaugusiuosius šie negalavimai puola vaikus. Dėl dar besiformuojančio imuniteto jie yra greičiau pažeidžiami daugelio išorinės aplinkos veiksnių. Kaip pasireiškia įvairios alergijos ir ką turėtų daryti tėvai?

Kas yra alergija?

Alergija – tai stipri imuninės sistemos reakcija į žmogui saugias medžiagas, kurios neturėtų būti. Imuninė sistema mums pasitarnauja kovodama su bakterijomis, virusais, grybeliais ir kitais pavojingais mikrobais, patekusiais į organizmą. Tačiau nutinka ir taip, kad ji ima gintis nuo nekenksmingų aplinkos medžiagų (alergenų) ir sukelia nemalonias, o kartais ir pavojingas, reakcijas.

Kai alergenas patenka į organizmą, imuninė sistema, stengdamasi apsaugoti nuo šios medžiagos, ima gaminti IgE antikūnus (imunoglobuliną E), kurie sukelia ūmią alerginę reakciją. Apie alergiją gali pranešti bėrimai, kvėpavimo takų, virškinimo sistemos ir net širdies bei kraujagyslių ligas primenantys simptomai.

Alergija vaikui nebūtinai išlieka visam gyvenimui. Augant jos požymiai gali silpnėti arba visai išnykti. Taigi, vaikas išauga alergiją.

Dažniausiai vaikus puolantys alergenai

Pirmaisiais gyvenimo metais paprastai atsiranda alergija maistui ir atopinis dermatitas. Dažniausiai šiuo periodu vaikams pasitaiko alergija karvės pienui. Alerginę reakciją gali sukelti kiaušiniai, ankštiniai augalai, riešutai, šokoladas, vaisiai. Taip pat – produktai, kurių sudėtyje yra prieskonių, kvapiųjų medžiagų, dažiklių, konservantų.

Vaikus dažnai puola alergijos namų dulkių erkutėms, naminiams gyvūnams, todėl pradeda kamuoti alerginis rinitas, dusulys ir astma.

Dažną vaiką varginantis alergenas – augalų žiedadulkės. Šios alergijos paūmėja pavasarį ir vasarą, neaplenkia ir rudenį. Įprastiniai tokios ligos sukėlėjai beržo, lazdyno, ąžuolo, įvairių žolinių augalų (motiejuko, miglės, eraičino) bei piktžolių (pelyno, varpučio, ambrozijos) žiedadulkės. Alergiškam vaikui gali būti pavojingi vabzdžių įkandimai. Dažniausiai alerginė reakcija ištinka įgėlus bitei, širšei ir vapsvai.

Alerginius bėrimus gali sukelti įvairūs vaistai. Tai skausmą malšinantys vaistai, antibiotikai. Stiprūs alergenai slypi buitinėje chemijoje. Alerginis bėrimas atsiranda nuo skalbimo miltelių, žaislų, odos priežiūros kremų, maudymosi priemonių ir kt.

Alerginės reakcijos požymiai

Dėl alerginės reakcijos gali atsirasti kvėpavimo takų ligų požymiai: užsikimšusi nosis ir vandeningos išskyros iš jos, čiaudulys, kosulio priepuoliai, pasunkėjęs kvėpavimas, dusulys, gerklės perštėjimas. Alergija gali paveikti akis: jos parausta, peršti, ašaroja.

Ligą galime įtarti iš odos pokyčių. Ji patinusi, pleiskanojanti, niežtinti, išberta. Gali varginti atopinis dermatitas. Taip pat – dilgėlinė, kai atsiranda niežtintis bėrimas įvairaus dydžio pavienėmis arba gausiomis susiliejančiomis pūslelėmis. Taip pat – pogodžio, gilesnių odos sluoksnių, gleivinių paburkimai.

Alergijai būdingi virškinamojo trakto negalavimų požymiai: pykinimas, vėmimas, diegliai, pilvo pūtimas ir skausmai, viduriavimas.

Alerginė reakcija gali sukelti širdies ir kraujagyslių sistemos negalavimų simptomus. Tai tachikardija (padažnėjęs širdies plakimas), sumažėjęs arba padidėjęs kraujospūdis, galvos svaigimas, sąmonės praradimas.

Vienas iš ligos požymių – nervų sistemos pažeidimai: dirglumas, nuotaikų kaita, mieguistumas, vangumas.

Ką daryti atsiradus alergijai?

Jeigu vaikas alergiškas, namuose verta turėti antihistamininių vaistų. Dėl jų dozių vertėtų pasitarti su gydytoju. Šie vaistai padės sumažinti bėrimus, odos patinimą, niežulį, nosies užgulimą ir kitus nemalonius simptomus. Jeigu alerginė reakcija stipri, nedelskite kviesti greitąją pagalbą.

Itin sunki ir pavojinga alerginė reakcija yra anafilaksija, kuri pažeidžia keletą organų sistemų: kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių, virškinimo, odos. Vaikams anafilaksiją dažniausiai sukelia maistas.

Anafilaksines reakcijas patyrusiems vaikams gydytojas išrašo adrenalino tirpalu užpildytą švirkštą. Vaistas sušvirkščiamas į išorinę šlaunies pusę. Tai yra skubios pagalbos priemonė ištikus alergijos priepuoliui. Suleidus vaistų kviečiama greitoji pagalba. Kol atvyks medikai, vaikas paguldomas ant nugaros, o kojos pakeliamos aukščiau. Jeigu patyrusį anafilaksinę reakciją vaiką pykina, jis guldomas ant šono, jei dūsta – pasodinamas.

Alergiškam vaikui būtina apriboti kontaktą su alergenu. Jei tai yra maisto produktai, tiesiog pašalinkite juos iš mitybos raciono. Jei ligą sukelia dulkių alergenai, kasdien atlikite drėgną valymą, reguliariai vėdinkite vaiko kambarį. Apribokite pasivaikščiojimus lauke alergizuojančių augalų žydėjimo laikotarpiu, grįžę iš lauko nusiplaukite rankas, veidą, praplaukite nosį ir gerklę.

Alergišką vaiką būtinai nuveskite pas gydytoją. Nustatęs konkretų alergeną specialistas paskirs vaistus, kurie palengvins vaiko būklę.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



NERECEPTINIAI VAISTINIAI PREPARATAI
Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas, 75 ml
Zyrtec 10 mg plėvele dengtos tabletės, N10

* Sheffer AL, Samuels LL. J Allergy Clin Immunol 1990; 86(6 Pt 2): 1040-6

Veiklioji medžiaga ir stiprumas: Veikliojo medžiaga yra cetirizino dihidrochloridas. 10 ml (atitinka 2 matavimo šaukštus) yra 10 mg cetirizino dihidrochlorido. Vienoje plėvele dengtoje tabletėje yra 10 mg cetirizino dihidrochlorido. **Terapinės indikacijos:** Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas skirtas suaugusiesiems ir 2 metų bei vyresniems vaikams, Zyrtec 10 mg plėvele dengtos tabletės skirtos suaugusiesiems ir 6 metų bei vyresniems vaikams: sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams (nosies ir akių) palengvinti; dilgėlinei palengvinti. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** Geriamasis tirpalas turi būti nuryjamas. **Suaugusieji ir vyresni kaip 12 metų paaugliai:** Rekomenduojama dozė yra 10 mg vieną kartą per parą, t.y. 10 ml geriamojo tirpalo (2 pilnus matavimo šaukštus). **Vartojimas vaikams nuo 6 iki 12 metų amžiaus:** Rekomenduojama dozė yra 5 mg du kartus per parą, t.y. 5 ml (vienas pilnas matavimo šaukštas) du kartus per parą. **Vartojimas vaikams nuo 2 iki 6 metų amžiaus:** Rekomenduojama dozė yra 2,5 mg du kartus per parą, t.y. 2,5 ml geriamojo tirpalo (puse matavimo šaukšto) du kartus per parą. Tabletes reikia nuryti, užsigeriant stikline skysčio. Šią tablete galima padalyti į 2 lygias dozes. **Suaugusieji ir vyresni kaip 12 metų paaugliai:** Rekomenduojama dozė yra 10 mg vieną kartą per parą, t.y. 1 tabletė. **Vartojimas vaikams nuo 6 iki 12 metų amžiaus:** Rekomenduojama dozė yra 5 mg du kartus per parą, t.y. po pusę tabletės du kartus per parą. **Pacientai, kurių inkstų funkcija sutrikusi:** Pacientams, kurių inkstų funkcija vidutiniškai sutrikusi, rekomenduojama vartoti 5 mg vieną kartą per parą. Jeigu sergate sunkia inkstų liga, kreipkitės į gydytoją, kuris gali dozę atitinkamai pakoreguoti. Jeigu Jūsų vaikas serga inkstų liga, kreipkitės į gydytoją, kuris gali dozę atitinkamai pakoreguoti, atsižvelgiant į Jūsų vaiko poreikį. **Kontraindikacijos. Žyrtec vartoti draudžiama:** jeigu sergate sunkia inkstų liga, kai reikalingos dializės; jeigu yra alergija cetirizino dihidrochloridui, bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, hidroksizinui arba bet kuriam piperazino dariniui (glaudžiai susijusiai kitų vaistų aktyviai medžiagai). **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės:** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Zyrtec. Jeigu sergate inkstų nepakankamumu, klauskite gydytojo patarimo; jei būtina, Jums reikės vartoti mažesnę vaisto dozę. Reikalingą dozę nustatys gydytojas. Jeigu turite šlapinimosi problemų (tokių kaip nugaros smegenų problemų arba prostatos ar šlapimo pūslės problemų), pasitarkite su gydytoju. Jeigu sergate epilepsija ar Jums gali būti traukulių, turite klausti gydytojo patarimo. Vartojant rekomenduojamas cetirizino dozes nepastebėta jokios kliniškai reikšmingos sąveikos su alkoholiu (kai alkoholio kiekis kraujyje 0,5 promilės (g/l), tai atitinka vieną taurę vyno). Tačiau nėra duomenų apie saugumą, kai didesnės cetirizino dozės yra vartojamos kartu su alkoholiu. Todėl kartu su Zyrtec vartoti alkoholio nerekomenduojama, kaip ir su kitais antihistamininiais vaistais. Jei Jums planuojama atlikti alerginį testą, pakląuskite gydytojo ar Jums reikia nutraukti Zyrtec vartojimą keletui dienų prieš testo atlikimą. Šis vaistas gali įtakoti Jūsų alerginio testo rezultatus. Reklamos teksto parengimo data 2023-07. 2401_SP_Zyrtec_A39_LT Parengimo data 01/2024

Kaip padėti vaikui **apsiginti nuo ligų?**

Drauge su vėsesniais rudens orais ir pirmosiomis šalnomis užgriūna išbandymai virusais. Dėl silpnesnio imuniteto dažniausiai serga vaikai. Taip imuninė sistema susipažįsta su virusais. Tam, kad išmoktų su jais kovoti – vėliau juos atpažindama. Tačiau galime pasirūpinti, kad mažylis sirgtų rečiau ir lengviau. Deja, stebuklingo preparato nėra, o palaikyti vaiko imunitetą galime tik juo rūpindamiesi kasdien. Kas gi padeda imunitetui?

Visavertė mityba

Tai yra svarbus stiprios imuninės sistemos veiksnys. Vaiko racione turi užtekti baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralų ir kitų medžiagų, kurias suteikia maisto įvairovė. Vaikui reikia mėsos, žuvies, pieno produktų, viso grūdo gaminių. Kasdien jo lėkštėje turi būti vaisių ir daržovių.

Kai kurie mikroelementai itin svarbūs imunitetui. Vienas iš jų – vitaminas D, kurio, deja, trūksta beveik visiems. Jis reikalingas kaulams, dantims, nervų sistemai. Trūkstant vitamino D dažniau sergama kvėpavimo takų infekcijomis.

Kai kurie B grupės vitaminai yra antioksidantai, slopinantys ligas sukeliančius laisvuosius radikalus. Geriausi natūralūs šių vitaminų šaltiniai yra grūdiniai produktai, riešutai, avokadai, taip pat mėsa, žuvis, kiaušiniai, daržovės ir vaisiai.

Dėl antioksidacinių savybių imuninei sistemai naudingas vitaminas A. Daugiausia jo turi žuvų taukai, jautienos kepenys, sviestas, kiaušinio trynys. Šį vitaminą sintetina kepenys – panaudodamos beta karoteną, kurio gausu daržovėse ir vaisiuose.

Vaisiai, daržovės ir uogos – puikus imunitetui svarbaus vitamino C šaltinis. Šio vitamino daug kopūstuose, kiviuose, ananasuose, citrusiniuose vaisiuose, mėlynėse, juoduosiuose serbentuose, erškėtuogėse. Stiprus antioksidantas, skatinantis imuninį atsaką, vitaminas E. Daugiausia jo turi saulėgrąžų sėklos, žemės riešutai, kukurūzų aliejus.

Dideli antioksidantų klodai glūdi uogose, kurias galima valgyti ne tik šviežias, bet ir užšaldytas ar kitaip paruoštas žiemai. Mėlynėse yra antioksidanto antocianino, A, C, E ir B grupės vitaminų, seleno, cinko, geležies. Šaltalankio uogos turi daug vitaminų C, E, K, D, B grupės, beta karoteno, polinesočiųjų riebalų rūgščių.

Erškėtuogėse vitamino C daugiau negu citrinose. Šiose uogose daug vitaminų A ir E, stiprių augalinių antioksidantų polifenolių, fosforo, geležies, kalio, kalcio, magnio. Turtingi vitamino C ir juodieji serbentai, juose gausu antocianinų, polifenolių, vitaminų B, C, D, E, K, beta karoteno, kalio, natrio, magnio, geležies, fosforo.

Švara ir optimali oro drėgmė namuose

Rečiau vėdinami namai ir sausas oras juose – palanki aplinka įvairiems virusams ir alergijas sukeliančioms dulkių erkutėms. Be to, sausame ore išdžiūvus nosies gleivinei susilpnėja jos atsparumas virusams. Todėl nepamirškite kasdien išvėdinti kambarių ir palaikyti juose tinkamą drėgmę, kuri turėtų būti 40 – 60 proc.

Namų dulkėse knibžda įvairūs virusai ir bakterijos. Todėl švara – viena iš ligų prevencijos priemonių. Dulkės kaupiasi ne tik ant baldų paviršių, grindų, bet ir ant kilimų, užuolaidų ir minkštų žaislų. Todėl namus patartina nuolat valyti drėgnai. Užuolaidas reikėtų skalbti ne rečiau kaip kartą per mėnesį, pliušinius žaislus – kelis kartus. Kilimų vertėtų iš viso atsisakyti, ypač – vaiko kambaryje.

Puiki ligų prevencija – tinkama higiena

Reguliarus rankų plovimas gali žymiai sumažinti riziką užsikrėsti infekcijomis. Įpratinkite vaiką nusiplauti rankas su muilu po kiekvieno apsilankymo tualete, grįžus iš gatvės, po žaidimų ir prieš valgį.

Grįžus iš lauko taip pat naudinga išplauti nosį, kad iš jos ertmės pašalintumėte ligos sukėlėjus. Be to, plaudami nosį sudrėkinate jos gleivinę, kuri gali geriau apsaugoti nuo virusų. Tai darykite specialiu jūros vandeniu.

Judėjimas, grynas oras ir grūdinimas

Lauke vaikui būtina praleisti bent 1–2 valandas per dieną. Ne mažiau svarbu judėti, sportuoti. Judėjimas suaktyvina visų organizmo sistemų veiklą, suteikia stiprybės, pagerina miegą, emocinę būklę.

Pasiruošti temperatūrų pokyčiams, sustiprinti atsparumą ligoms padeda grūdinimas.

Pradėkite pamažu – laipsniškai mažindami vandens temperatūrą ir ilgindami procedūros trukmę. Iš pradžių pratinkite vaiką plauti rankas vėsesniu vandeniu, apipilkite juo pėdutes. Grūdina apsipylimai pakaitomis šiltu ir vėsiu vandeniu, bėgiojimas basomis, pasivaikščiojimai gryname ore.

Poilsis ir apsauga nuo streso

Geras miegas padeda organizmui atgauti jėgas ir palaikyti apsaugines funkcijas. Miegant suaktyvėja augimo hormonas kortizolis ir kitos vaiko augimui ir vystymuisi svarbios medžiagos. Vienerių–dvejų metų vaikui per parą būtina miegoti 11–14 valandų, 3–5 metų – 10–13, 6–12 metų – 9–12 val.

Visą organizmą neigiamai veikia ilgalaikis stresas. Jis slopina imuninę sistemą, todėl greičiau užpuola įvairios infekcijos. Žinoma, visiškai apsaugoti vaiko nuo neigiamų emocijų nepavyks, tačiau galime suteikti jam svarbų palaikymą ir meilę. Vaikas turi žinoti, kad tėvai visada bus šalia, o prireikus jam padės.

Parengė Undinė Gilė



ATRASK *ECOSH* NAUJIENAS:
MAISTO PAPILDAI VAIKAMS

ECOSH Kids Vitaboost,
90 kapsulių

- ECOSH Kids maisto papildo sudėtyje – erškėtuogių, šaltalankių, mėlynių ir juodųjų serbentų uogų milteliai.
- Erškėtuogės ir šaltalankiai padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, stiprinti bendrą organizmo būklę bei padeda organizmui tinkamai ir optimaliai funkcionuoti.

ECOSH Kids Vitaminas D3 400UI
su kokosų aliejumi, 10 ml

- ECOSH Kids vitaminą D3 galima pradėti vartoti jau nuo antrosios gyvenimo savaitės.
- ECOSH Kids vitamino D3 pagrindas – kokosų aliejus.
- Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų ir dantų būklę, normalią raumenų funkciją ir normalią imuninės sistemos veiklą.



ECOSH – Estijos maisto papildų gamintojas, siekiantis gaminti kuo natūralesnius, kokybiškus ir efektyvius maisto papildus.

Be pridėtinio cukraus ir saldiklių | Be cheminių užpildų, rišiklių, konservantų | Pažangios formulės | Dauguma tinkami vegetarams ir veganams | Tvari stiklinė pakuotė | Augalinės kilmės veganinės kapsulės

Maisto papildas nėra maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

ECOSH – VEDAMI GAMTOS

Produktus galite rasti ECOSH.LT.

Kontaktai: www.ecosh.lt | ecosh@ecosh.lt | +370-639-09000
ecosh.lietuva Ecosh.Lietuva ecosh.lietuva

Kad **diabetas** neužpultų iš pasalų

Diabetas yra klastingas, nes galite nė nenutuokti, kad sergate. Dažnai ši liga ilgai vystosi nesukeldama jokių simptomų ir pastebima jau įsibėgėjusi. Negydomas cukrinis diabetas pavojingas, nes gali komplikuotis rimtomis širdies, kraujagyslių, inkstų, nervų sistemos, akių ligomis.

Tai yra viena iš labiausiai paplitusių endokrininių ligų, o sergančiųjų ja nuolat daugėja. Kad išvengtume diabeto, atitolintume arba neleistume progresuoti, svarbu periodiškai pasitikrinti gliukozės kiekį kraujyje.

Kodėl gliukozės padaugėja?

Gliukozė – itin svarbus organizmui angliavandenis, tai yra pagrindinis energijos šaltinis. Cukrinis diabetas sukelia gliukozės kiekio kraujyje padidėjimą (hiperglikemiją). Dėl to sutrinka medžiagų apykaita bei atsiranda įvairūs pokyčiai organizme: sumažėja skysčių, krenta svoris ir kt. Ilgainiui pažeidžiamos kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.

Gliukozės pasisavinimą ląstelėse ir angliavandenių apykaitą organizme kontroliuoja hormonas insulinas, kurį gamina kasa. Insulinas atveria kelią gliukozei į ląstelės vidų, o tada ji naudojama kaip energijos šaltinis. Kai žmogus sveikas, insulinas gaminasi nuolat, taigi kraujyje visą laiką yra nedidelė jo koncentracija, palaikanti normalų gliukozės kiekį. Pavalgius gliukozės padaugėja ir kasa pradeda gaminti daugiau insulino.

Sutrikus insulino gamybai arba esant ląstelių atsparumui šiam hormonui, gliukozė negali patekti į ląsteles, todėl jos padaugėja kraujyje. Cukrinis diabetas skirstomas į du tipus.

Diabeto tipai ir gydymas

Pirmo tipo diabetas susijęs su problema, kad kasa visiškai negamina insulino. Sergantiesiems šio tipo diabetu reikia nuolatinių insulino injekcijų. Tai jaunų žmonių liga, kuria dažniausiai susergama vaikystėje ir paauglystėje, tačiau ji gali atsirasti ir suaugus. Ligai turi reikšmės paveldimumas, autoimuninės priežastys.

Daugiausia sergančiųjų antro tipo diabetu, kuriam didelę įtaką turi gyvenimo būdas. Nors tai suaugusiųjų liga, deja, šio tipo diabetu suserga vis jaunesni žmonės, net vaikai. Ligą skatinantys veiksniai yra nutukimas, nesveika mityba, mažas fizinis aktyvumas, ilgalaikis dažnai kamuojantis stresas, aukštas kraujospūdis, genetinis polinkis.

Antro tipo cukrinio diabeto priežastis – per maža insulino gamyba arba sutrikęs organizmo jautrumas insulinui, dėl kurio gliukozė normaliai neabsorbuojama.

Tuomet labai svarbu pakoreguoti gyvenimo būdą, tačiau gali prireikti ir vaistų. Padeda subalansuota mityba, apribojant greitai pasisavinamus angliavandenius, taip pat raudonos mėsos kiekį. Svarbus tinkamas miegas, fizinis aktyvumas.

Išskirtinė ligos rūšis – nėščiųjų diabetas (gestacinis diabetas). Tai su nėštumu susijęs angliavandenių apykaitos sutrikimas, kuris išnyksta po gimdymo. Dažniausiai užtenka specialios dietos ir mankštos, tačiau kai kurioms moterims prireikia insulino injekcijų.

Cukrinio diabeto simptomai

Simptomai, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį: didelis troškulys ir alkis, nepaaiškinamas svorio kritimas, dažnas šlapinimasis, odos ir gleivinių sausumas, burnos džiūvimas, regos pablogėjimas, įvairiose odos vietose atsiradę pūliniai, niežulys, ilgai gyjančios žaizdos, greitas nuovargis, vangumas. Gali atsirasti pėdų opos ar skausmas kojose.

Gliukozės tyrimai – svarbūs ligos prevencijai

Atsiradus tokiems požymiams geriausia kreiptis į gydytoją. Ligai nustatyti atliekami gliukozės kiekio kraujyje tyrimai, iš kurių paaiškėja, ar gliukozė neviršija nustatytos normos. Tyrimai reikalingi ne tik ligai nustatyti, bet ir diabeto prevencijai. Svarbu anksti pastebėti prediabetinę būklę, kai cukraus kraujyje padaugėja, tačiau ne tiek, kad būtų galima nustatyti diabetą.

Sveiko žmogaus gliukozės kiekis kraujyje 3,3–5,5 mmol/l. Jeigu jis yra 6,1 mmol, atliekamas gliukozės toleravimo mėginys (GTM). Šis tyrimas išsamesnis už vienkartinį gliukozės kiekio kraujyje nustatymą: galima įvertinti organizmo gebėjimą palaikyti gliukozės koncentraciją, suvartojus didelį jos kiekį. Gliukozės toleravimo mėginys parodo, kaip organizmas pavalgius susidoroja su gliukoze.

Paprastai gliukozė tiriama du kartus – prieš išgeriant gliukozės tirpalo ir po 2 valandų išgėrus 75 g šio tirpalo. Nėščiosioms, kurioms anksčiau nenustatytas gestacinis arba cukrinis diabetas, 24–28 nėštumo savaitę atliekamas trijų vertinimų GTM: prieš geriant tirpalą, po 1 valandos ir po 2 val. jo išgėrus.

Diabetas – neišgydoma liga, bet galime kontroliuoti jo simptomus, neleisti progresuoti ir išvengti komplikacijų. Ypač svarbu pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje profilaktiškai turintiems antsvorio, taip pat – jei giminėje yra sergančiųjų šia liga.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

MEDICATA
ANNO 1994

...galima pasisverti reikiamą kiekį gliukozės miltelių, jį ištirpinti ir išgerti

...galima įsigyti vaistinėje jau pasvertą reikiamą kiekį gliukozės miltelių – GLIUKOZĖ 75 g milteliai

...galima išbandyti naujieną – naująjį GLIUKOZĖ 75g gėrimą

⬡ **GLIUKOZĖ 75 g GĖRIMAS** – rekomenduojama prieš vartojimą atvėsinti – žymiai maloniau gerti. Be to, pagardintas apelsinų ar citrinos kvapais, parūgštintas citrinos rūgštimi.

Patogu gerti tiesiai iš buteliuko arba susipilant į stiklinę.

Svarbu išgerti visą kiekį per nurodytą laiką pagal gydytojo instrukcijas.



Rasite: elektroninėje parduotuvėje www.medicata.eu

Progresuojančios trumparegystės epidemija: iššūkis augančioms akims



Šiandien vaikų trumparegystės (miopijos) augimas kelia itin didžiulį nerimą ne tik ją tyrinėjantiems mokslininkams, bet ir gydytojams oftalmologams. Naujausi tyrimai rodo, kad iki 2050 m. pusė pasaulio gyventojų, t. y. 5 mlrd. žmonių, bus trumparegiai, o beveik 1 mlrd. žmonių turės didelio laipsnio trumparegystę.

2022 m. Higienos instituto sveikatos statistikos duomenimis, Lietuvoje trumparegystė diagnozuota daugiau nei 45 tūkst. vaikų (0–17 m.), palyginti su 2019 m. duomenimis, trumparegių vaikų skaičius Lietuvoje išaugo beveik 15 tūkst. Kaip visa tai suvaldyti, atsako „Fielmann" specialistai.

Kas yra miopija, kitaip vadinama trumparegyste?

Tai viena dažniausiai pasitaikančių akių refrakcijos ydų, kuomet akys pradeda per greitai augti, t. y. akies obuolys tampa ilgesnis nei turėtų būti, todėl vaizdas susidaro prieš akies tinklainę ir tolimi objektai atrodo neryškūs. Tai nutinka, nes akies optinėje sistemoje esančių lęšių, ragenos ir lęšiuko, laužiamoji galia nėra suderinta su akies obuolio ilgiu. Tokia nesuderinta akies optinė sistema sukelia įtampą, akys greičiau nuvargsta, dėl to gali kamuoti akių ar net galvos skausmas. Kuo jaunesnio amžiaus vaikui prasideda trumparegystė, tuo didesnė rizika išsivystyti didelio laipsnio trumparegystei, nes akies vidinės struktūros (tinklainė ir gyslainė) yra labiau išsitempusios ir iškyla didesnė tikimybė įvairių akių ligų atsiradimui ateityje.

Trumparegystės atsiradimo ir progresavimo priežastys

Iki šiol nėra žinomos tikslios trumparegystės atsiradimo priežastys. Nors mokslo pasaulyje yra įvairių nuomonių, kiek įtakos trumparegystės formavimuisi turi prie ekranų praleidžiamas laikas ar žiūrėjimo į juos intensyvumas, yra žinoma, kad miopijos vystymuisi įtakos turi didelis akims tenkantis krūvis, t.y. nuolatinis žiūrėjimas į kompiuterio ar telefono ekraną ir skaitymas. Kitas svarbus faktorius – paveldimumas. Jei šeimoje vienas iš tėvų yra trumparegis, tikimybė, jog ir atžala bus trumparegė, padidėja triskart, jei abu tėvai – net šešiskart.

Ar šiuolaikiniai moksliniai išradimai gali padėti atsikratyti miopijos?

Trumparegystė – negrįžtama būklė. Akiai tapus trumparege, t. y. ilgesne nei ji turėtų būti, jos nebeįmanoma sumažinti. Neretai yra manoma, kad lazerinės akies korekcijos gali išspręsti problemą, tačiau jos tik leidžia atsisakyti korekcinių akinių ar kontaktinių lęšių, bet pačios akies nesumažina ir akių ligų rizika niekur nedingsta. Todėl jei vaikas tapo trumparegis, labai svarbu surasti pažangiausią būdą akies augimui sulėtinti ir užkirsti kelią sparčiam trumparegystės progresavimui.



Efektyvūs trumparegystės kontrolės būdai

Dažnai trumparegystės intensyvaus progresavimo lėtinimui gydytojai oftalmologai naudoja atropino lašus, specialius minkštuosius kontaktinius lęšius ar ortokeratologinius kontaktinius lęšius. Svarbus ir nuolatinis tinkamų korekcinių akinių nešiojimas. Iki šiol daugelį metų gydytojų oftalmologų taikyta praktika skirti silpnesnius nei reikalinga trumparegystės korekcijai akinių lęšius tėvams tarsi formuoja nuomonę, kad akys su silpnesniais akiniais daugiau pačios dirbs, intensyviau treniruosis akies raumuo, nebus nuolat įsitempę, todėl labiau atsipalaiduos ir taip būklė stabilizuosis. Tačiau pastarųjų metų tyrimai rodo, kad per silpna, nepilna korekcija skatina trumparegystės progresavimą.

Pažangiausio sprendimo – *Stellest*® – ieškokite „Fielmann" optikose

Penkerius metus *Stellest*® gamintojos „Essilor" mokslinių tyrimų centre Kinijoje vykdomi tyrimai* parodė, kad vaikams, kurie ≥ 12 val. kasdien nepertraukiamai nešiojo *Stellest*® lęšius, trumparegystės progresavimas sumažėjo 67 %, o akies obuolio augimas sulėtėjo 60 %, palyginti su vaikais, nešiojančiais įprastus vieno židinio lęšius. Net 90 % jame dalyvavusių vaikų akys prie naujo dizaino prisitaikė per 3 dienas, o maksimalus 100 % adaptacinis laikotarpis užtruko ne ilgiau nei 7 dienas.

*Bao J., Huang Y., Li X., Yang A., Zhou F., Wu J., Wang C., Li Y., Lim E.W., Spiegel D.P., Drobe B., Chen H., 2022. Spectacle Lenses With Aspherical Lenslets for Myopia Control vs Single-Vision Spectacle Lenses: A Randomized Clinical Trial. JAMA Ophthalmol. 140(5), 472–478.

Kodėl juos mielai nešioja trumparegiai vaikai Lietuvoje?

Trumparegystės korekcijai naudojami akinių lęšiai yra įgaubti – plonesni viduryje ir storesni kraštuose. Kuo vaiko dioptrija didesnė, tuo lęšis storesnis, todėl akinukai gali būti sunkūs. *Stellest*® lęšių technologija išsprendė visus šiuos nepatogumus – pasitelkus unikalią H.A.L.T. (angl. Highly Aspherical Lenslet Target) technologiją, kurią sudaro 11 koncentrinių lęšyje išsidėsčiusių žiedų, sudarytų iš 1021 mikro lęšiuko, kurie sukuria galingą signalą, lėtinantį trumparegystės progresavimą net iki 67%.

Ne tik maksimalus komfortas, bet ir saugumas

Stellest® gaminami iš specialios *Airwear* medžiagos, kurią NASA naudoja kurdama astronautų šalmų priekinius skydelius! Tai itin saugi ir patvari medžiaga, galinti atlaikyti net 150 m/s skriejančios kietos dalelės smūgį, t. y. susidūręs su kliūtimi lęšis įdumba, tačiau nesuskyla į aštrias dalis, galinčias sunkiai sužaloti akį. Visi lęšiai padengti specialia *Crizal Kids* UV danga, kuri šalina atspindžius 360 laipsnių kampu, t.y. tiek nuo išorinio, tiek nuo vidinio lęšių paviršiaus.

Trumparegystės progresavimą lėtinantys kontaktiniai lęšiai

Siekiant maksimalaus miopijos kontrolės rezultato, būtina nepertraukiamai nešioti jos progresavimą lėtinančius *Stellest*® akinius, tačiau neretai jie sukelia didelių iššūkių vaikui sportuojant ar užsiimant kita aktyvia veikla. Todėl vyresnio amžiaus vaikams buvo sukurti minkšti vienadieniai trumparegystės progresavimą lėtinantys kontaktiniai lęšiai *MiSight*®. Trejus metus vykstantys klinikiniai tyrimai rodo, kad *MiSight*® efektyviai lėtina trumparegystės progresavimą, tačiau kol kas nėra duomenų, ar gydymas veikia nustojus juos naudoti.

Įpročiai, galintys padėti lėtinti trumparegystę

Reguliari regos patikra, laiko prie išmaniųjų ekranų ribojimas, tinkamas 30–40 cm žiūrėjimo atstumas, reikiamo apšvietimo užtikrinimas skaitant ir pan. – rekomenduojamos trumparegystės išsivystymo prevencijos priemonės, tačiau pagrindinė ir pati svarbiausia – buvimas lauke šviesiu paros metu, mažiausiai 2 val. per dieną. Tyrimai rodo, kad laiko leidimas natūralioje šviesoje pristabdo trumparegystės progresavimą net tiems vaikams, kurių tėvai yra trumparegiai. Nors ir teigiamo buvimo lauke poveikio mechanizmas nėra iki galo ištyrinėtas, tačiau mokslininkai atskleidžia, kad ryški šviesa lauke susiaurina vyzdį, taip sumažinamas vaizdo neryškumas ir defokusas. Mokslininkų Dong F., Zhi Z., Pan M. atlikti tyrimai rodo ir dopamino išsiskyrimo tinklainėje naudą esant natūralaus spektro šviesos aplinkoje. Būtent jis stabdo akies augimą – trumparegystės progresavimą.

„Fielmann" pataria

Vaikų rega keičiasi, todėl būtina kartą per metus (esant poreikiui – ir dažniau) apsilankyti pas gydytoją oftalmologą, prižiūrintį Jūsų vaiko regos pokyčius ir priimantį tolimesnius sprendimus. Su gydytojo išrašytu receptu mielai lauksime optikose. Leiskite vaikams patiems išsirinkti savo svajonių akinukus, o Jūs pasirūpinkite pažangiausiais, geriausiai vaiko regos poreikius atitinkančiais akinių lęšiais.

Fielmann

rūpi kiekvienas – ir didelis, ir mažas!

Užsak. nr. 696

Kodėl **geležis** moterims turi rūpėti ypatingai?

Trūkstant geležies ilgainiui gali sutrikti visų organizmo sistemų veikla, mažėja fizinis ir protinis darbingumas, suprastėja nuotaika ir išvaizda. Šis mineralas ypatingai svarbus moterims, juo labiau, kad būtent moterims jo ypač greitai gali pritrūkti.

Pritrūkti galime bet kuriuo sezonu

Geležis svarbus mikroelementas, dalyvaujantis daugelyje biocheminių organizmo reakcijų. Tai sudėtinė dalis hemoglobino – raudonuosiuose kraujo kūneliuose (eritrocituose) esančio baltymo, tiekiančio deguonį visam organizmui. Kai geležies per mažai, nepasigamina reikiamas eritrocitų kiekis. Tuomet sutrinka visų organizmo ląstelių aprūpinimas deguonimi ir energija, o ilgainiui gali užklupti liga – geležies stokos anemija.

Trūkstant šio mikroelemento, kamuoja silpnumas, nuolatinis nuovargis, energijos stoka, prasta nuotaika, galvos skausmas ir svaigimas, padažnėja širdies plakimas, gali suprastėti atmintis, sunkiau sutelkti dėmesį. Geležies stoka suprastina odos būklę: ji išblykšta, išsausėja, slenka plaukai, skilinėja nagai, trūkinėja lūpų kampučiai.

Geležis būtina imuninei sistemai, padedančiai organizmui kovoti su infekcijomis. Todėl pritrūkus šio mineralo dažnai sergama kvėpavimo takų infekcijomis, lėtai gyja žaizdos.

Deja, dažniausiai mikroelementais susirūpiname tik šaltuoju metų periodu, nepagalvodami, kad kai kuriuos iš jų gauti sudėtinga visais sezonais. Vienas tokių yra geležis, kurio pagrindinis šaltinis – mėsa.

Didesnį geležies poreikį lemia moters fiziologija

Moterys turi papildyti kiekvieną mėnesį per menstruacijas netenkamą geležį. Mėnesinių metu prarandama vidutiniškai 30–40 ml kraujo, o kartu su juo ir geležies. Kai kurios kraujuoja gausiau, joms didesnė mažakraujystės tikimybė. Prie šio mikroelemento stokos gali prisidėti kraujavimas sergant ginekologinėmis ligomis. Taip pat – dėl hemorojaus, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opų, kitų virškinamojo trakto ligų.

Daugiau geležies praranda intensyviai sportuojančios, mėgstančios lankytis pirtyje moterys. Jos atsargas mažina bet kuri intensyvi veikla, kai gausiai prakaituojama.

Daugiau geležies reikia nėštumo metu, kai deguonis būtinas ne tik mamai, bet ir vaisiui, placentai. Pavyzdžiui, trečiąjį trimestrą šio mineralo reikia 2–3 kartus daugiau. Geležies stokos anemija nėščioms moterims padidina persileidimo, priešlaikinio gimdymo grėsmę. Šio mineralo turi užtekti ir žindančiai mamai. Beje, geležies ji netenka gimdydama.

Viena iš priežasčių, kodėl moterims pritrūksta geležies, yra nepakankamas jos suvartojimas su maistu. Moterys dažniau nei vyrai laikosi įvairius maisto produktus bei jų kiekį ribojančių dietų.

Per mažai valgydamos mėsos, žuvies ir paukštienos, geležies negausime užtektinai, nes būtent šiuose maisto produktuose esanti geležis yra lengvai įsisavinamos hemo formos. Augaliniuose produktuose esanti ne hemo geležis pasisavinama prastai, taigi, pašalinus mėsą iš raciono arba ją pakeitus pieno produktais ir kiaušiniais, taip pat didelė tikimybė, kad pritrūksime geležies.

Antra vertus, nors geležis iš gyvūninės kilmės maisto pasisavinama žymiai geriau, pernelyg daug jo valgyti nėra naudinga. Su dideliu gyvūninės kilmės maisto kiekiu, ypač raudona mėsa, kuri turi daugiausia geležies, gauname ir sveikatą bloginančių medžiagų, pvz., daug sočiųjų riebalų rūgščių. Gausu geležies galvijų kepenyse, bet daug jose ir toksinių medžiagų. Todėl gyvūninės kilmės produktus patariama vartoti saikingai, o raudoną mėsą – tik 1–2 kartus per savaitę, kepenis – tik kartą per mėnesį.

Kai geležies reikia daugiau – padeda maisto papildai

Sveika, subalansuota mityba, apimanti visas maisto produktų grupes, ne visada padeda išvengti geležies trūkumo, ypač tuomet, kai jos reikia daugiau. Kompensuoti natūraliais produktais neįmanoma didelio geležies trūkumo, o ypač – sergant anemija. Žinoma, mityba yra svarbi ir vartojant geležies papildus.

Maisto papilduose, kaip ir maiste, geležis gali būti hemo arba ne hemo formos. Geriau absorbuojami organizme natūralios hemo (gyvūninės kilmės) geležies papildai. Taip pat juos organizmas geriau toleruoja: netrukdo nei maistas, nei skrandžio rūgštys. Vartojant hemo geležies preparatą galima išvengti tokių nemalonių negalavimų kaip skrandžio skausmas, pykinimas ir vidurių užkietėjimas. Jis gali pasitarnauti tais gyvenimo periodais ir tose situacijose, kai geležies reikia daugiau.

Blogiausia, kad geležies trūkumo galime nepastebėti: specifinių požymių kurį laiką gali neatsirasti, o bendrasis kraujo tyrimas parodo žemą hemoglobino kiekį tik tada, kai jau sergama anemija. Apie sumažėjusias šio mikroelemento atsargas galime sužinoti tik iš baltymo feritino tyrimo. Šis baltymas saugo geležies atsargas kepenyse. Tyrimas atliekamas įtarus šio mikroelemento trūkumą, o apie problemą galime nė nenutuokti. Taigi, geležies atsargomis geriausia pasirūpinti iš anksto.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Kai dėl pilvuko dieglių **kalta laktozė**



Pilvuko diegliai – didelis vargas ir galvosūkis tėvams, kaip greičiau nuraminti kūdikį. Mažylis tiesiog klykia, spardosi, riečiasi, lenkia kojytes prie pilvuko. Tokio priepuolio metu jo veidas parausta, pilvukas išpūstas dujų. Nors diegliai nėra pavojingi kūdikio sveikatai, tačiau ištverti besikartojantį priepuolinį kūdikio verksmą tėveliams prireikia didelės kantrybės.

Kodėl užpuola pilvuko diegliai?

Kūdikių diegliai nelaikomi liga ir praeina su amžiumi. Dažniausiai jie prasideda pirmojo mėnesio pabaigoje ir dingsta iki 5–6 mėnesių amžiaus. Diegliai vargina 2–3 valandas per dieną ir kartojasi dažniau nei tris kartus per savaitę.

Pilvo dieglių priežastys dar iki galo nenustatytos. Jos siejamos su virškinamojo trakto nebrandumu, nervų sistema, žarnyno motorikos sutrikimais, netobula žarnyno mikrobiota (gerųjų bakterijų iš mamos per mažai gauna po Cezario pjūvio operacijos gimę kūdikiai).

Dieglių priežastis gali būti mažylio permaitinimas. Tuomet likęs žarnyne nesuvirškintas maistas pradeda rūgti, dėl to susidaro daug dujų, spaudžiančių žarnyno sieneles.

Kita priežastis – netaisyklingas maitinimas, kai kūdikis su maistu nuryja daug oro. Taip nutinka, jeigu labai skubėdamas valgyti išalkęs mažylis netinkamai apžioja spenelį. Taip pat – maitinant iš buteliuko, jeigu čiulptuko forma netinkama arba jo skylutė per didelė. Jeigu mažylis neatsirūgsta, šis oras spaudžia žarnyną – t. y. sukelia dieglius.

Viena iš dažnai pasitaikančių problemų, dėl kurių atsiranda diegliai pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, yra laktozės (pieno cukraus) netoleravimas. Ištikus šiai bėdai organizmas negali suskaidyti laktozės.

Kaip atpažinti laktozės netoleravimą?

Laktozei įsisavinti būtinas fermentas laktazė, kuris gaminamas plonojoje žarnoje. Laktazė skaido pieno cukrų į monosacharidus – gliukozę ir galaktozę. Šios medžiagos patenka į kraujotaką ir dalyvauja medžiagų apykaitoje. Jeigu organizmas negamina šio fermento arba jo pagamina per mažai, neįsisavinta laktozė lieka virškinamajame trakte.

„Colief® Infant Drops“
laktazės fermento lašai kūdikiams

Laktazės fermento lašai naudojami su motinos pienu arba pieno mišiniu, siekiant sumažinti laktozės kiekį piene.

Kas yra „Colief® Infant Drops“?
„Colief® Infant Drops“ veiklioji medžiaga yra laktazės fermentas, natūraliai randamas organizme.

Laikino laktozės netoleravimo sukelti pilvo diegliai.
Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kai kuriems kūdikiams dėl nepakankamo laktazės kiekio, gali būti sunku visiškai suvirškinti piene esančią laktozę. Tai gali sukelti net pilvo dieglius.

Kaip veikia „Colief® Infant“ lašai?
„Colief® Infant“ lašai suskaido didžiąją dalį laktozės, esančios piene (motinos piene ar pieno mišinyje), todėl pienas tampa lengviau suvirškinamas.

Kaip naudoti „Colief® Infant“ laktazės lašus?
„Colief® Infant“ lašus galima lašinti į pieną (motinos pieną arba pieno mišinį) kiekvieną kartą, kai maitinate kūdikį. Atidžiai perskaitykite vartojimo instrukciją prieš vartojant „Colief® Infant“ lašus.

Sudedamosios dalys:
vandeninis laktazės fermentas (Kluyveromyces lactis 4500 FCC NLU/g).



Maisto papildas

Ieškokite vaistinėse ir InternetineVaistine.lt

Colief®

Nesuvirškinta laktozė iš plonosios žarnos atsiduria storojoje žarnoje, o ten ją skaido žarnyno bakterijos. Šio proceso metu vyksta rūgimas, todėl atsiranda nemalonūs pojūčiai: išsiskiria gleivinę dirginančios dujos, kamuoja pilvo skausmas, spazmai ir pūtimas, viduriavimas, pykinimas. Taip pat gali atsirasti alerginiai bėrimai, raumenų ir sąnarių, galvos skausmai. Šios bėdos prasideda per porą valandų – išgėrus pieno ar suvalgius jo produktą. Simptomų stiprumas priklauso nuo produkto kiekio ir nuo to, kiek fermento trūksta organizme. Nevartojant pieno produktų, simptomai išnyksta.

Dažniausiai nustatomas laktazės trūkumas, t. y. šio fermento būna per mažai, retais atvejais jis visiškai negaminamas organizme. Įgimtas laktozės netoleravimas pasitaiko retai, dauguma jį įgyja. Šia bėdą gali lemti plonosios žarnos pažeidimai, virškinamojo trakto ligos (celiakija, Krono liga, dirgliosios žarnos sindromas), alergijos, taip pat – virusinės ligos, pvz., rotavirusinė, norovirusinė infekcija.

Nustatant laktozės netoleravimą, stebimi virškinamojo trakto negalavimai vartojant jos turinčius maisto produktus. Taip pat gali būti atliekami specialūs kraujo tyrimai, tarp jų ir genetinis, iškvepiamo oro testas.



Itin svarbus kūdikiams angliavandenis

Laktazė pradeda gamintis dar vaisiaus žarnyne. Gebėjimą skaidyti laktozę mažylis paveldi genetiškai. Trečiąjį nėštumo trimestrą fermento aktyvumas pradeda sparčiai didėti. Aktyviausias šis fermentas ką tik gimusio naujagimio žarnyne. Todėl naujagimiai gerai toleruoja motinos pieną.

Didelis laktazės aktyvumas išlieka kūdikystėje, kai pienas yra pagrindinis maistas. Vėliau, vaikui augant, laktazės mažėja, tuomet organizmas gali suvirškinti mažesnį pieno kiekį. Laktazės kiekis natūraliai sumažėja po nujunkymo, tačiau tuomet šio fermento reikia mažiau, nes pienas jau nebėra vienintelis maisto produktas.

Neišnešiotų naujagimių laktazės aktyvumas daug mažesnis nei išnešiotų, todėl jiems pasitaiko trumpalaikis laktozės netoleravimas. Augant paprastai fermento aktyvumas pasidaro normalus.

Motinos pienas turi daugiau laktozės negu karvės. Piene esanti laktozė – svarbus organizmui angliavandenis, kurio reikia kūdikio smegenims. Jis padeda įsisavinti kai kuriuos mikroelementus, pavyzdžiui, kalcį, būtiną augančiam mažyliui. Kūdikiams tai yra pagrindinis energijos šaltinis. Esant laktozės netoleravimui kūdikis iš pieno gauna mažiau baltymų, kalcio, magnio ir fosforo.

Laktozė kūdikiui svarbi ir kaip prebiotikas, skatinantis gerųjų bakterijų (bifidobakterijų bei laktobakterijų) dauginimąsi. Tai turi didelę reikšmę imuninei sistemai, saugančiai nuo ligas sukeliančių mikroorganizmų

Kaip maitinti laktozės netoleruojantį mažylį?

Pašalinti pieną – pagrindinį ir iš pradžių net vienintelį kūdikio maistą – iš mitybos raciono neįmanoma, kaip ir sumažinti jo kiekį. Pienas bei jo produktai svarbūs bet kokio amžiaus vaikui: tai kalcio ir daugelio kitų organizmui būtinų medžiagų šaltinis.

Laktozės netoleruojantiems žindomiems kūdikiams galima padėti pakeitus maitinimo būdą.

Pavyzdžiui, leidžiant mažyliui išgerti visą vienoje krūtyje esantį pieną. Jei kūdikis gauna tik liesesnį pradinį pieną iš abiejų krūtų, laktozės pasisavinama mažiau, negu suvalgius ir pradinio, ir riebesnio galinio pieno. Be to, galiniame piene esantys riebalai ilgesniam laikui suteikia sotumo jausmą.

Jeigu tai nepadeda, laktozės netoleravimo problemą galima išspręsti maitinant mažiau laktozės turinčiu mišiniu, kurį skiria gydytojas. Retai pasitaikančio įgimto trūkumo atvejais kūdikiai maitinami pieno produktais be laktozės.

Viena iš išeičių netoleruojant laktozės – vartoti laktazės fermento maisto papildą, kuris padės suskaidyti piene esančią laktozę. Tokie preparatai būna tablečių, kapsulių ar lašų formos. Kūdikiams skirtas fermentas yra vartojamas lašais. Jo įpilama į nutrauktą motinos pieną arba pieno mišinį.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras
Atopinis dermatitas



Niežtintys išberti sausos odos plotai. Tai yra tipiškiausias ligos, pavadintos atopiniu dermatitu, simptomas. Atopiniu dermatitu serga 15–20 proc. vaikų ir tik 1–3 proc. suaugusiųjų. Liga dažniausiai nustatoma 2–4 mėnesių mažyliams, o per pirmus metus 60 proc. visų sergančių. Atopinis dermatitas yra lėtinė, linkusi kartotis uždegiminė odos liga. Jos eiga yra banguojanti: nuo lengvų pasikartojančių simptomų iki sunkiai kontroliuojamos eigos ir ilgalaikio atoslūgio.

Priežastys:

- ligos atsiradimui didžiausios įtakos turi genetinių ir aplinkos veiksnių sąveika. Įvairių tyrimų duomenys rodo: jeigu vienas iš tėvų serga ar sirgo atopiniu dermatitu, tikimybė, kad juo sirgs ir vaikas, yra apie 30 procentų. Jeigu šia liga sirgo arba serga abu tėvai, atopinio dermatito rizika išauga iki 70 procentų. Paveldimumas lemia imuninės sistemos sutrikimą ir odos barjerinės funkcijos nepakankamumą;
- liga gali išsivystyti ir paūmėti dėl maisto ir aplinkos alergenų, cheminių ir fizinių dirgiklių, odos infekcijų, streso ir nervinės įtampos.

Būdinga:

- ryškiai raudoni degantys skruostai;
- jų oda sausa, skilinėjanti, niežtinti;
- taip pakisti gali kaktos, ausų kaušelių, liemens, rankų, kojų tiesiamųjų paviršių oda;
- mažylis neramus, irzlus, sutrinka miegas;
- niežulys gali kamuoti visą dieną, tačiau paprastai jis sustiprėja vakare ir naktį. Niežėjimo metu kasymasis (trauma) skatina medžiagų, kurios dar labiau skatina niežėjimą, gamybą. Taip susidaro ydingas ratas: kasosi todėl, kad niežti, o niežti dėl to, kad kasosi;
- nukasyta oda šlapiuoja, nes ją pažeidžia

įvairūs mikroorganizmai: bakterijos, grybeliai, virusai;
- liga paūmėja rudenį, žiemą, pavasarį. Nuo žvarbos oda greitai sausėja, kietėja, skilinėja.

Ką daryti?

- atsiradus pirmiems ligos požymiams pasikonsultuokite su vaiko gydytoju ir jo patarti su vaikų alergologu;
- atidžiai rašykite mažylio ligos dienyną: kada ligos požymiai paūmėja, oda parausta, labiau pradeda niežėti. Rašant dienyną daug dėmesio skiriama maitinimui: pažymėkite maitinimo valandas, duotą maistą, savijautą pavalgius, apetitą, miegą. Maitinimo dienynas pradedamas rašyti, kai mažylio būklė yra pagerėjusi ir jis negauna jokių vaistų. Dienynas, parodytas gydytojams, padeda išsiaiškinti ligos priežastį ir spręsti, kaip padėti konkrečiam mažyliui;
- trumpai nukirpti nagus, per dieną juos kelis kartus valyti, nakčiai užmauti medvilnines pirštines, suvystyti taip, kad rankutės nebūtų laisvos. Uždegimo pažeista oda yra plona ir sausa, todėl kasymasis ją labai žaloja. Net nuo mažo grybštelėjimo atsiranda šašiukų, įdrėskimų, šlapiuojančių vietų, gali kilti odos infekcinis uždegimas, atsiranda pūlinukų.

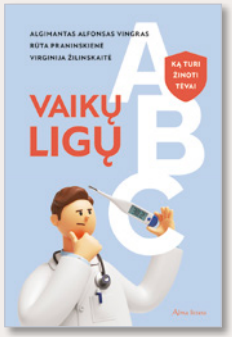
Kaip padėti?

- odą 5–6 kartus per parą tepti tik gydytojo parinktais odos sausumą mažinančiais kremais, tepalais – emolientais. Emolientai parenkami individualiai. Jie atkuria sausos odos apsauginę hidrolipidinę plėvelę, pagerina medžiagų apykaitą odoje, sumažina odos niežėjimą. Ne iš karto pavyksta parinkti kiekvienam mažyliui tinkamą emolientą. Jei parinktasis nepadeda per 10–14 dienų tinkamai juo naudojantis – į gydytoją dera kreiptis pakartotinai;
- kuo mažiau oda bus liečiama, tuo geriau. Kiekvieno spuogelio gydyti įvairiais tepalais ar kremais nereikia, nes oda praranda įgimtą gebėjimą prisitaikyti prie įvairių dirgiklių, be to, ir geriausio tepalo poveikis ilgainiui mažėja;
- mažylį maudyti 2 kartus per savaitę, nes sausa oda bijo vandens. Vanduo turi būti maloniai šiltas. Maudynių trukmė ne ilgesnė kaip 5 minutės. Po maudymo oda nusausinama rankšluosčiu tik priliečiant ir tuojau pat švelniai sutepama emolientu;
- maudant naudojami tik tie prausikliai, kurie nepažeidžia odos apsauginio barjero ir nepakeičia odos rūgščių ir šarmų pusiausvyros, tai yra tokie, kurių pH yra 5,5;
- drabužėliai skalbiami tik su nealergizuojančiomis skalbimo priemonėmis;
- apatiniai drabužėliai turi būti švelnūs, pagal tėvų galimybes iš bambuko, šilko ar ekologiškos medvilnės;
- nuolat kruopščiai valyti kambarį: ne rečiau kaip kas antrą dieną drėgna šluoste ir dulkių siurbliu (geriau tokiu, kuris visas susiurbtas medžiagas surenka į vandenį arba turi specialius filtrus). Kai kambarys valomas, mažylis turi būti kitame kambaryje. Bute neturi būti kilimų ir medžiaga aptrauktų baldų;
- patalpose palaikyti optimalią temperatūrą (18–22 °C) ir drėgmę (40–60 proc.);
- mažylio lovos nestatykite prie radiatoriaus arba elektrinių šildytuvų;
- yra duomenų, kad vasaros saulė teigiamai veikia atopinę odą, tačiau jos spinduliai neturi suerzinti mažylio odos.

Atopinis dermatitas nėra išgydomas, tačiau gali būti kontroliuojamas. Vaikui augant liga retėja, keičiasi jos eiga, tačiau gali išlikti dažna.

Ištrauka iš knygos „Vaikų ligų ABC“

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 Alfonsas Algimantas Vingras, Rūta Praninskienė, Virginija Žilinskaitė. Leidėjas „Alma Littera“, 2022 m.



Kūdikio higiena – svarbiausia odos problemų prevencija

Pirmaisiais gyvenimo metais mažylio oda nėra tobula – ji dar tik bręsta. Odelė kol kas per silpna, kad gerai apsaugotų nuo įvairių išorinių dirgiklių, neatspari infekcijoms. Todėl šiuo laikotarpiu ją turime prižiūrėti ypatingai.

Odos ypatybės pirmaisiais gyvenimo metais

Ilgai mirkusi vaisiaus vandenyse odelė, gimus kūdikiui, patenka į kitokią aplinką, prie kurios turi prisitaikyti. Dažna naujagimio odos reakcija iš vandens patekus į sausą orą yra pleiskanojimas. Jis atsiranda ant pilvuko, krūtinės, kojyčių ir rankyčių. Tai normalus reiškinys, odai prisitaikant prie naujų sąlygų, kuris paprastai praeina savaime. Ką tik gimusiam mažyliui ant kaktos, nosies ar smakro gali pasirodyti balti spuogai, tai naujagimių aknė (lot. *milia*). Jie taip pat išnyksta savaime. Kitas adaptacinis odos pokytis – prakaitinis bėrimas – rausvi taškeliai ant kaktos, kūno. Tokio bėrimo priežastis dėl perkaitimo užsikimšusios prakaito liaukos.

Pirmaisiais gyvenimo metais viršutinis odos sluoksnis (epidermis) yra plonas. Be to, silpniau funkcionuoja prakaito ir riebalų liaukos. Kūdikio oda greitai praranda drėgmę ir linkusi išsausėti. Dėl šių priežasčių odelė jautresnė ir labiau pažeidžiama nei suaugusiųjų.

Odos išsausėjimui turi įtakos sausas oras, karštis ir šaltis, kiti dirgikliai, taip pat – netinkama priežiūra. Sausa oda pasidaro šiurkšti, pleiskanoja, parausta, susilpnėja barjeras, apsaugantis nuo įvairių aplinkoje esančių medžiagų. Tokioje odoje gali atsirasti įtrūkių, pro kuriuos lengva prasiskverbti patogeniniams mikroorganizmams ir alergenams, galintiems sukelti uždegimą.

Sudirgimai ypač greitai atsiranda tose vietose, kur drabužėliai trinasi į odelę, ypatingai nukenčia po sauskelnėmis esančios vietos, veikiamos šilumos ir drėgmės.

Kas padeda odelei?

Kad sustiprėtų šis apsauginis organizmo barjeras, gali padėti kruopšti kasdienė higiena ir specialiai kūdikiams skirtos priežiūros priemonės.

Ilgas buvimas vonioje, ypač karštame vandenyje, nuplauna natūralią apsauginę odos plėvelę, todėl epidermis tampa pažeidžiamas. Taigi, maudynių laiką rekomenduojama apriboti iki dešimties minučių, o vanduo turi būti šiltas (ne karštas ir ne šaltas). Maudyti kūdikį patariama 2–3 kartus per savaitę.

Kūdikių oda itin jautriai reaguoja į kosmetikoje esančias medžiagas. Naudokite specialiai vaikams skirtą minkštą, švelnų prausiklį, kuriame nėra agresyvių ar kenksmingų cheminių medžiagų. Jo pH turėtų būti neutralus. Rinkitės maudymosi gelius ir skystus muilus su drėkinamaisiais komponentais, nes jie padeda apsaugoti odą. Venkite prausiklių su dažikliais ir kvapiosiomis medžiagomis, kurios išsausina odą ir gali ją pažeisti. Be to, šios medžiagos pro odą gali patekti į organizmą ir išprovokuoti alergiją.

Net ir švelnaus prausiklio nedera naudoti kiekvienąsyk, jo užtenka vieną kartą per savaitę. Kitoms maudynėms pakanka šilto vandens. Po to odelę patepkite vaikišku drėkinamuoju losjonu, aliejumi ar kremu, kad apsaugotumėte nuo išsausėjimo.

Rinkitės drabužius iš natūralių audinių be šiurkščių siūlių. Tokie audiniai kaip medvilnė, yra minkšti, nesukelia alergijos ir leidžia odai lengvai kvėpuoti. Aprenkite kūdikį pagal orą, kad jis nesušaltų ir neperkaistų.

Kūdikio drabužiai ir patalynė skalbiami tik su specialiais vaikiškais skalbikliais be agresyvių cheminių medžiagų. Ieškokite ploviklio, skirto jautrią odą turintiems vaikams.

Užpakaliuko higiena

Ypač jautrios odos zonos yra sauskelnių srityje, kuri liečiasi su šlapimu ir išmatomis, taip pat – odos raukšlės. Dažniausiai kūdikius užklumpanti bėda – vystyklų dermatitas. Bėrimų atsiranda ant sėdmenų, pilvo apačioje, šlaunų viršuje, lytinių organų srityje. Oda parausta, gali atsirasti įtrūkimų, žaizdelių, pūlinukų. Išvengti šios uždegiminės odos ligos padės kruopšti intymių vietų higiena.

Sauskelnes turėtumėte keisti kas 2–3 valandas per dieną, o nuplautą užpakaliuką ir tarpvietę patepti specialiu tepalu su cinku, aliejumi arba kremu.

Prieš kiekvieną sauskelnių keitimą kūdikį būtina apiplauti tekančiu šiltu vandeniu iš čiaupo. Intymiai kūdikio higienai tinka vaikiškas prausiklis, kuris naudojamas jį maudant. Tačiau prausiant net pasituštinusio kūdikio užpakaliuką kiekvieną kartą prausiklio nereikia – jis sausina odelę.

Jei nėra galimybės vaiko nuprausti po tekančiu vandeniu, galite naudoti drėgnas servetėles ar specialiai kūdikio odai valyti skirtą skystį. Šios priemonės nuo pat gimimo pravers naktį ar kelionėje, taip pat – kitais atvejais, kai negalite išmaudyti kūdikio. Ypač kruopščiai išvalykite odos raukšles: aplink kaklą, pažastis, kirkšnis, užpakaliuką. Ten kaupiasi prakaitas ir nešvarumai. Rinkitės tokias odelės valymo priemones, kurios nesausina ir nedirgina.

Parengė Undinė Gilė



ALCOHOL FREE

Allergy UK
NEALERGIZUOJANTIS

AQUAINT

100 % NATŪRALUS HIGIENINIS SKYSTIS

AQUAINT BABY – 100 % natūralus, vandens ir hipochloro rūgšties pagrindu pagamintas skystis, skirtas rankų, odos, burnos bei kitų paviršių, kurie turi sąlytį su oda, valymui ir priežiūrai.

AQUAINT BABY sudėtyje yra vanduo ir natūrali hipochloro rūgštis. Papuršku nereikia laukti, nušluostyti ar nuplauti, lieka tik vanduo. Saugu naudoti ant kūno (nuo gimimo), ant įvairių paviršių, ant daiktų, kurie turi kontaktą su burna. Idealiai tinka buteliukams, čiulptukams, dantų šepetukams. Nereikia praskiesti. Sudėtyje nėra alkoholio, kenksmingų cheminių medžiagų, konservantų bei kvapiųjų medžiagų.

Laikyti ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje, tamsioje, vaikams nepasiekiamoje vietoje. Nemaišyti su kitais produktais / cheminėmis medžiagomis. **AQUAINT BABY** negali atstoti geriamojo vandens. Aliuminio bei aliuminio lydinio paviršiai po kontakto su **AQUAINT BABY** gali rūdyti. Negalima naudoti kaip vaisto.



SUNAIKINA 99,9 % BAKTERIJŲ PER KELIAS SEKUNDES!

- ✓ Antibakterinis
- ✓ Dermatologiškai bei kliniškai patikrintas
- ✓ Tinka jautriai odai
- ✓ Saugus prarijus
- ✓ Nereikia nuplauti
- ✓ Tinka nėščiosioms bei kūdikiams nuo gimimo



AQUAINT „HAPPY PLANET“ drėgnosios servetėlės

- ✓ 100 proc. biologiškai suyrančios.
- ✓ Tinkamos jautriai odai.
- ✓ Tinka nuo pat gimimo.

vaistas.lt
tavo elektroninė vaistinė
www.facebook.com/Aquaint
https://www.facebook.com/vaistas.lt
www.vaistas.lt

Gamintojas OPUS INNOVATIONS LTD, RH10 9FZ, Jungtinė Karalystė

Kai žindymas varo iš proto, bet dar nesinori visiškai nujunkyti



Žindymo kelionėje, kaip ir kiekvienoje kelionėje, vyksta nuolatiniai pokyčiai, prie kurių tenka prisiderinti ir mamai, ir vaikeliui. Kai kurie pokyčiai atneša lengvumo, o kiti priešingai – naujų išbandymų. Dėl įvairių aplinkos, moters fiziologijos ar vaikelio augimo pokyčių gali susiklostyti taip, kad mamai pasidaro be galo sunku pakelti pojūčius arba emocinius išgyvenimus, kuriuos tenka patirti žindymo metu. Dažniausiai tai ištinka mamas, kurių vaikelis jau nebe kūdikis, o savarankiškai vaikštantis vienmetis ar dvimetis, tačiau žįsti prašosi tokiu pat dažnumu ir intensyvumu kaip anksčiau, o kartais net ir dar daugiau.

Jei neatsižvelgiama į tai, kad žindymas pradeda labai neigiamai veikti mamos emocinę būseną ir nieko nekeičiama, mama jaučiasi it prievartaujama, kaupiasi įtampa, pyktis ir nepasitenkinimas; ir galiausiai prasiveržia išorėn tokiais būdais, kurie džiaugsmo ir laimės šeimai neatneša. O jei įtampa užspaudžiama viduje, ji gali pasireikšti įvairiais fiziniais ir emociniais negalavimais ar net ligomis.

Šiame straipsnyje aptarsime, ką galima keisti, kad žindymas netaptų kančios šaltiniu.

Pasiruošimas pokyčiams

Nurimti

Prieš darant bet kokius pokyčius pirmiausia reikia nurimti. Kai mama rami ir užtikrinta – bet kokie pokyčiai įvyksta sklandžiau ir vaikelis juos priima su didesniu saugumu ir pasitikėjimo jausmu. Tam, kad mama nurimtų ir drąsiai bei pasitikinčiai įgyvendintų pokyčius, ji turi būti užtikrinta, kad elgiasi teisingai. Jausmui, kad elgiuosi teisingai, dažnai pakiša koją abejonės, ar tikrai vaikelio nenuskriausiu nebesuteikdama jam to, ką turėjo iki šiol, ar jo netraumuosiu, ar jam neteks išgyventi pernelyg skaudžius praradimo jausmus… Tokios abejonės yra natūraliai kylančios ir byloja apie mamos didelę meilę, rūpestį ir atsidavimą vaikeliui. Tokias abejones turime išmąstyti, išjausti, bet jose neįklimpti ir nepaskęsti. Mūsų psichika per šių abejonių išmąstymą ir išjautimą pamažu adaptuojasi prie būsimų pokyčių ir juos jaukinasi. Geriau su tomis abejonėmis pagyventi ir su jomis susitvarkyti dabar, nei pradėti mindžikuoti jau ėmusis pokyčių. Pamažu abejonėms rimstant, metas pasitelkti į pagalbą protą ir susidėlioti strategiją, kuri bus kuo palankesnė ir vaikeliui, ir mamai.

Įsisąmoninti, kad pokyčiai reikalingi jau DABAR

Nors dažniausiai motinystės kelyje linkstam matyti tik vaikelį ir pasirinkimus, atsižvelgiant į jo gerbūvį, vis tik mamos gerbūvis yra ne mažiau svarbus. Mamos elgsena formuoja vaiko savęs vertinimo, saugumo jausmą. Todėl itin svarbu, kaip ji pati jaučiasi – ir ne tik žindymo metu, bet gyvenime apskritai. Nuo mamos emocinės gerovės priklausys ir vaiko emocinė gerovė. Todėl labai svarbu, kad mama rimtai vertintų tai, kaip ji jaučiasi gyvendama tokiu žindymo ritmu, koks yra. Jei ji jaučiasi labai prastai ir kenčia – nėra gerai ir būtina imtis pokyčių.



Būtina atsižvelgti ir į tai, kad vaikas, matydamas ir jausdamas mamos nepasitenkinimą žindymu, gali pradėti išgyventi skaudžius jausmus, jaustis prasikaltęs, blogas, ypač jei mama jam nepaaiškina, kas vyksta, kodėl ji nepatenkinta. Pienuko duodama nauda tokiu atveju neatsveria psichologinės žalos vaikui.

Nusiteikti, kad vaikelis tikriausiai protestuos

Natūralu, jei vaikelis priešinsis kasdienybės pokyčiams, protestuos, išreikš stipresnes, nei įprasta, emocijas dėl vienų ar kitų dalykų. Būkite kantrūs, švelniai priimkite vaiko emocijas, empatiškai supraskite, kad jam sunku keisti įpročius ir netekti to, prie ko buvo prisirišęs. Palengvėjimo galbūt sulauksite jau po savaitės, o gal tik po mėnesio. Kiekvieno vaiko prisitaikymas prie pokyčių užtrunka įvairiai. Skubinimas dažniausiai duoda priešingą rezultatą ir viskas gali tęstis dar ilgiau.

Metas susidėlioti strategiją

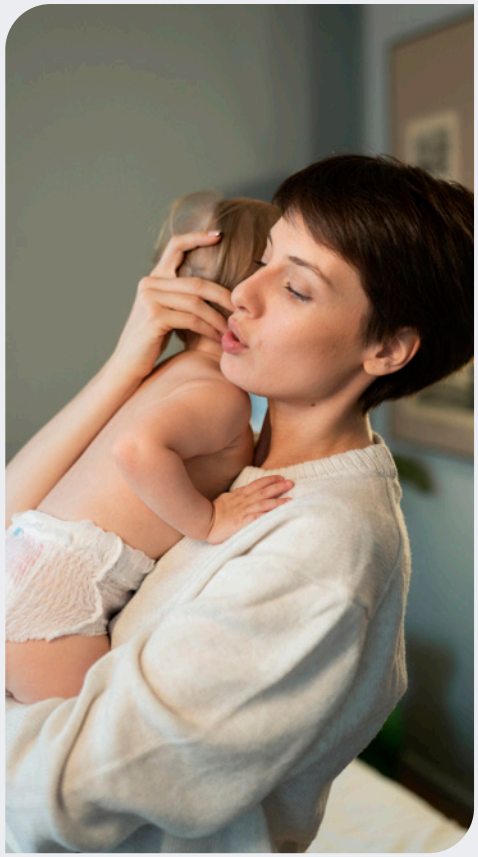
Esminis žingsnis palengvinti situaciją yra retinti žindymus dienos metu ir / arba keisti susiklosčiusią nakties rutiną.

Darant pokyčius labai svarbu veikti nuosekliai, švelniai ir neskubėti. Todėl pirmiau ištirkite

padėtį, šiek tiek paeksperimentuokite, nepriimant radikalių sprendimų, bet kai nuspręsite, tada jau nesiblaškykite.

Prieš pasirenkant žindymo retinimo taktiką, atsakykite sau į klausimus:

- Kurie žindymai vaikeliui yra svarbiausi?
- Kurie žindymai man yra patogiausi?
- Kurių žindymų laiką lengviau apriboti?
- Kurių žindymų nutraukimas sukeltų vaikui didžiausią nevilтį?
- Kuriuos žindymus galima pakeisti kitu maistu ar kitokia veikla? Pavyzdžiui, vietoj vakarinio buvimo namuose ir žindymo skaitant knygutes, galėtume lauke pažaisti kamuoliu, o knygutės paskaitymą palikti tėveliui ar močiutei.
- Kurie žindymai man pačiai palengvina gyvenimą? Pavyzdžiui, gal žindymas prieš naktį labai padeda užmigdyti vaikelį?



Pokyčiai, susiję su žindymu naktį

Siekiant sumažinti žindymo metu patiriamus sunkius pojūčius ar emocinius išgyvenimus gerų rezultatų duoda žindymo naktį retinimas arba atsisakymas – tai padeda mamai geriau pamiegoti ir kūnas labiau pailsi nuo fizinio kontakto perkrovos. Žinoma, tokia strategija tinkama kūdikiams, kurie jau yra vyresni nei 6 mėnesių, o geriausia – per 12 mėnesių amžiaus (įvertinant vaikelio raidą, augimą ir kitus sveikatos ypatumus – dėl konkretaus atvejo geriausia pasitarti su vaikelio gydytoju arba žindymo konsultante).

Dažniausiai po gero nakties miego žindymo sukeliami nemalonūs pojūčiai būna gerokai sumažėję. Nepaisant didelio tokio būdo veiksmingumo, tai pasiekti būna ganėtinai sunku, kadangi dažnai būtent žindymas padeda nuraminti ir vėl užmigdyti prabudusį vaiką. Juk visi žinome, kad kūdikiai ir maži vaikai naktimis gyvena savotišką gyvenimą, kuris mums, tėvams, nepavaldus. Miego problemos yra dažnos tarp mažų vaikų. Maždaug 20–30 procentų kūdikių ir mažų vaikų miega jautriai, su pertraukomis. Miego kokybei reikšmingi įvairūs veiksniai, pavyzdžiui, vaiko temperamentas, aplinkos sąlygos. Kūdikiai ir maži vaikai yra linkę gana dažnai atsibusti, o tada ieško įprastos nusiraminimo ir užmigimo priemonės – mamos krūties.

Paradoksalu, bet nors žindymas padeda prabudusiems vaikams nurimti ir vėl įmigti, jis lemia ir dažnesnį prabudimą. Iki 6 mėnesių žindomi kūdikiai naktį prabunda dažniau nei nežindomi, tačiau nuo 6 mėnesių amžiaus žindomų kūdikių miegas susilygina su nežindomų vaikų miegu ir ilgainiui jų miego kokybė nebesiskiria.

Dažnai mamos bijo naktinių pokyčių. Esant dideliam nuovargiui bet kokie pokyčiai atrodo kaip grėsmingi iššūkiai. Ir vis dėlto verta apsvarstyti, ką galime bandyti pakeisti ir sutelkus jėgas paeksperimentuoti. Naktimis būna labai sunku laikytis užsibrėžto plano, kai vaikelis, negavęs krūties, patiria didelę emocinę frustraciją. Labai tikėtina, kad pirmomis naktimis tai įvyks, nes įpročius keisti labai sunku, ypač tokius, kurie teikė didelį malonumą ir nusiraminimą.

Nusiteikite pirmiausia raminti save, kai jūsų vaikas verks ir protestuos, o tada apgalvokite, kaip galite jam padėti. Galbūt įvesite kitą naktinį ritualą, bent iš dalies kompensuojantį netekusio pienuko vaikelio patiriamą stresą. Gal jis nurimtų atsigėręs vandens. Arba sudomintų naujas žaislas, apie kurį sukurta istorija patiktų vaikeliui ir jį nuramintų.

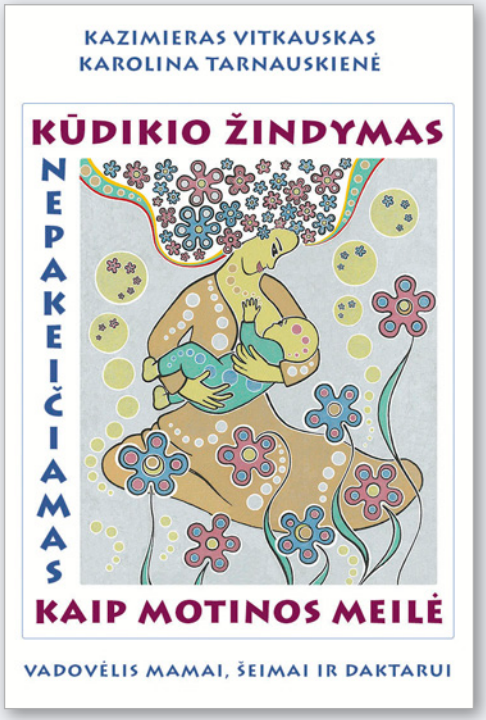
Stenkitės iš anksto aptarti su vaikeliu, jog naktį pienuko nebebus, kad tai jam nebūtų nemaloni staigmena ir šokas. Galima vaikeliui pasakyti: naktį pienukas miegos, nes jam reikia pailsėti – kad dieną vėl būtų tiek, kiek norisi.

Labai padeda, jeigu vaikelio santykiai su tėčiu ar kitu artimu žmogumi, gyvenančiu kartu, yra geri ir įprasti. Galima tuo pasinaudoti ir kelias pirmas naktis migdyti vaiką su kitu šeimos nariu. Nusprendus retinti ar nutraukti naktinį žindymą, galima pasitelkti į pagalbą vyrą, kad šis, kai vaikelis prasibudęs nusiraminimui ieškos mamos krūties, jį paimtų, panešiotų, priglaustų. Nors vaikeliui bus liūdna be mamos, tačiau tėčio glėbys vis tiek ramins ir simbolinę mamos netektį bus lengviau išgyventi taip, nei vienam lovoje. Tikriausiai po kelių tokių naktų vaikelis įsisąmonins, kad su kiekvienu prasibudimu žįsti negaus ir kelsis rečiau.

Žindymas neturi tapti kančia

Linkint ramybės ir teigiamų pokyčių, norisi vėl priminti – žindymas neturi tapti kančios šaltiniu. Vaikelis artumą su mama žindymo metu turi sieti su laimingos mamos vaizdu – taip jis išmoks, kad artumas su kitu žmogumi teikia laimę. Kur kas geriau retesnis žindymas, bet teikiantis džiaugsmą abiem, nei dažnas, tačiau vykstantis mamos kančios kaina.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.eu
Išsipildymas Motinystėje
issipildymas.motinysteje
Daugiau skaitykite knygoje „Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip motinos meilė“ (2022 leidimas)





Natūralus švelnumas ir nauda nuo pirmųjų dienų

Užsak. nr. 697

Nuo senų laikų vilna itin vertinama ir naudojama kūdikių patalams bei aprangai. Šis natūralus pluoštas pasižymi unikaliomis savybėmis, kurios itin praverčia rūpinantis mažaisiais. Kviečiame susipažinti su vilnos privalumais ir nauda mažiesiems.

Natūrali termoreguliacija

Naujagimiai dar nesugeba reguliuoti savo kūno temperatūros, todėl gali greitai perkaisti arba sušalti. Natūralios vilnos gaminiai – drabužėliai, patalynė, pledai ar miegmaišiai, padeda palaikyti stabilią ir optimalią kūno temperatūrą, todėl mažyliui lengviau išvengti tiek perkaitimo, tiek peršalimo.

Sugeria drėgmę ir leidžia odai kvėpuoti

Karščiavimo ir prakaitavimo metu dauguma audinių sudrėksta ir nemaloniai limpa prie kūno. Nustojus prakaituoti jie vis dar išlieka drėgni, dėl to jaučiamas diskomfortas ir kūnui sunku sušilti. Vilna drėgmės sugeria iki 30 % savo svorio ir ją išgarina, todėl pasibaigus karščiavimui ir prakaitavimui kūnui iš karto suteikia reikiamą šilumą. Vilnonės patalynės oro pralaidumas siekia net 86 %.

Švelnumas jautriai kūdikių odai

Nors vilna dažnai asocijuojasi su šiurkštumu, šiuolaikiniai vilnos gaminiai, ypač pagaminti iš merinosų vilnos, yra švelnūs ir nedirgina jautrios kūdikio odos. „Flokati“ vilnos gaminiai kūdikiams gaminami iš 100 proc. merinosų vilnos, kuri apdirbama specialiu būdu. Vilnos šukavimo proceso metu paliekami tik patys ploniausi ir švelniausi plaukeliai, todėl gaminiai yra itin malonūs liestis prie kūno.

Renkantis drabužėlius kraiteliui svarbu atkreipti dėmesį ne tik į audinį, bet ir į siūles. Kad nedirgintų odos, siūlės turėtų būti išvirkščios. Verta atkreipti dėmesį, kad kojinės, pirštinės ir kepurytės turėtų raištelius – tai suteiks stabilumo ir neleis nukristi. Svarbu įsitikinti, kad drabužėliai yra tinkamo dydžio – ne per maži ar per dideli, kad mažylis jaustųsi nesuvaržytas ir patogiai. „Flokati“ vaikiški gaminiai kuriami siekiant užtikrinti maksimalų kasdieninį mažylių komfortą nuo pirmųjų dienų bet kuriuo metų laiku.

Natūralus mikromasažas ir hipoalerginė apsauga

Vilna naujagimiams rekomenduojama ne tik dėl šilumos. Net ir pati švelniausia vilna stimuliuoja odoje esančius receptorius, kurie skatina naujagimio kraujotaką ir aktyvina kvėpavimą, kuris pirmosiomis dienomis dar tik formuojasi.

Dėl vilnoje esančio lanolino vilnonis audinys turi natūralių antibakterinių savybių, todėl yra tinkamas žmonėms, turintiems polinkį į alerginius susirgimus. Tai itin svarbu kūdikiams, kurių imuninė sistema dar tik formuojasi.

Lizdelis, miegmaišis, vokelis – ar jie visi reikalingi?

Prekių, kurios palengvina kūdikio priežiūrą, pasirinkimas labai didelis. Įvairių gultukų, kilimėlių ir miegmaišių pasiūla gali suklaidinti, todėl renkantis verta atkreipti dėmesį į jų funkcionalumą.

Pavyzdžiui, kūdikio lizdelis yra naudingas ne tik kaip apsauga miegant, bet ir kaip saugi erdvė lovelėje, tėvų lovoje ar ant sofos, taip pat gali pasitarnauti kelionėse ar vystant vaiką.

Vokeliai, kuriuose kūdikis yra suvystomas, itin praverčia pirmaisiais mėnesiais. Pasirinkę merinosų vilnos vokelius, galėsite būti tikri, kad jie prisitaikys prie temperatūros pokyčių, todėl mažylis neperkais ir nesušals.

Dauguma tėvų nerimauja, kad naktį kūdikis gali užsimesti antklodę ant veido ir taip apsisunkinti kvėpavimą. Tokiu atveju miegmaišiai gali būti puikus sprendimas, padėsiantis išvengti šios problemos. Jie ne tik šildo, bet ir leidžia kūdikiui miegoti saugiai, ramiai, nevaržant judesių.

„Flokati“ taip pat siūlo ir aktyviam gyvenimo būdui pritaikytus miegmaišius, kurie yra patogus pasirinkimas kelionėms vežimėliu, rogėmis ar automobiliu. Šių miegmaišių vidinis sluoksnis pagamintas iš vilnos, o išorinis – neperpučiamas ir atsparus drėgmei. Šie miegmaišiai ypač tinka šaltuoju metų laiku.

Kelionėms automobiliu pravartu turėti sėdynės užtiesalus su vilna ir linu. Vilna šildys šaltuoju metų laiku, o linas vėsins šiltuoju. Abu audiniai pralaidūs orui, todėl padės sušilus mažiau prakaituoti.

Pasirūpinkite mažylių šiluma!

Vilnonė patalynė, miegmaišiai, apranga iš vilnos vaikams.



Internetu: www.flokati.lt
Vilniuje: „Ogmios miestas“, Verkių g. 29 F
Kaune: A. Mickevičiaus g. 40, Islandijos pl. 32, PLC „Mega“
Klaipėdoje: Tiltų g. 21

FLOKATI

OTIPAX®

Fenazonas, lidokaino hidrochloridas



Abrakadabra,

ir ausų skausmo kaip nebūta!





Tinka ir patiems MAŽIAUSIEMS Tinka ir patiems

Dvejopas 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 hidrochloridо. **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.lrv.lt. **Vietinis registruotojo atstovas.** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, Kaunas LT–51480, Tel. +370 37 408681, El. paštas info@biocodex.lt.

Reklamos teksto parengimo data: 2024-01-22
ID 126876217

BIOCODEX