

RŪPINAMĖS  
VAIKO  
SVEIKATA

# mama ir vaikas

**KAS PADEDA  
VISUR SUSPĖTI  
VEIKLIAI  
TALENTINGŲ  
DUKRELIŲ  
MAMAI?**

**COVID-19 ir gripas – abi  
ligos vienodai pavojingos**

**Kaip greičiau pasveikti  
užpuolus peršalimo ligai**

**Kaip atsilaikyti prieš  
puolančius virusus?**

**Probiotikai – kovojant  
su žarnyno virusais**

*Gydytojas  
A. Vingras Apie  
mažylių slogą*

*Psichologė  
K. Tarnauskienė  
Ar vaikas mane  
naudoja vietoje  
čiulptuko?*



**-15%**

**Vaikai ir studentai  
ketvirtadieniais tiriasi  
PIGIAU!**



8 700 55 511



anteja.lt



ESSILOR®  
**#1**

AKINIŲ LĘŠIŲ GAMINTOJAS, KURĮ  
REKOMENDUOJA AKIŲ PRIEŽIŪROS  
SPECIALISTAI VISAME PASAULYJE\*

**„Essilor® Stellest™“ lęšiai**  
trumparegystės progresavimą  
sulėtina vidutiniškai 67 %\*\*

**„Essilor® Stellest™“ lęšiai**  
trumparegystės progresavimą sulėtina vidutiniškai 67 %,\*\*  
palyginus su vieno židinio lęšiais, nešiojamais 12 valandų per dieną.

\* Palyginti su vieno židinio lęšiais, kuriuos vaikai nešioja kasdien 12 valandų. Bao, J., Huang, Y., Li, X., Yang, A., Zhou, F., Wu, J., Wang, C., Li, Y., Lin, E.W., Spiegel, D.P., Drobe, B., Chen, H., 2022 m. Trumparegystės kontrolė naudojant akinių lęšius su asferiniais mikrolęšiais, palyginti su vieno židinio akinių lęšiais: atsitiktinių imčių klininis tyrimas. JAMA OPHTHALMOL. 140(5), 472-478. <https://doi.org/10.1001/jamaophthalmol.2022.04.01>.  
\*\* „Essilor“ – labiausiai akių priežiūros specialistų rekomenduojamas prekių ženklas visame pasaulyje (pagal kiekybinę 958 nepriklausomų akių priežiūros specialistų apklausą 2019 m. CSA atliko Prancūzijoje, JK, Vokietijoje, Italijoje, Ispanijoje, JAV, Kanadoje, Brazilijoje, Kinijoje ir Indijoje).



**vision express**

• VILNIUJE • KAUNE • KLAIPĖDOJE • ŠIAULIUOSE • PANEVŽYJE •  
[www.visionexpress.lt](http://www.visionexpress.lt) [www.regejimopatikrinimas.lt](http://www.regejimopatikrinimas.lt)

# Kas padeda visur suspėti veikliai talentingų dukrelių mamai?



Dviejų dukryčių mama Guoda Pareščienė ne tik spėja dirbti savame versle, bet ir dalyvauja su mergaitėmis daugybėje renginių. Mat dešimtmetė Gabrielė ir aštuonerių Deimantė – atlikėjos ir modeliukės. Nuo mažų dienų jos pripratusios prie scenos, fotoaparato, blyksčių ir kamerų, o mamai dukrelių pasirodymai ir repetitijos – malonios patirtys drauge.

## Papasakokite savo šeimos istoriją

Tapus tėvais laukia gyvenimo iššūkiai, kuriems nugalėti, vedini besąlygiškos meilės, atrandame savyje beribių rezervų. Galbūt norėtumėte papasakoti kitiems apie šio nuostabaus meto atradimus, savo istoriją – nėštumo, gimdymo, vaiko auginimo, auklėjimo ar bet kokią kitą. Parašykite mums.

Galbūt galynėjatės su ligomis ir jūsų patirtis praverstų kitoms panašaus likimo šeimoms? O gal jau įveikėte problemas, o jūsų sėkmės istorija galėtų paskatinti ir palaikyti kitus tėčius ir mamas?

Jūsų istorijas su nuotraukomis paskelsime portale [mamairvaikas.lt](http://mamairvaikas.lt) arba žurnale – dalinkimės mintimis, patirtimi, naudinga informacija ir džiaugsmais. Jūsų laiškus laukiame el. paštu [info@mamairvaikas.lt](mailto:info@mamairvaikas.lt).

Visada, kai reikia, šalia – žurnalas „Mama ir vaikas“ ir portalas [mamairvaikas.lt](http://mamairvaikas.lt)



### MAMŲ ISTORIJS

Kas padeda visur suspėti veikliai talentingų dukrelių mamai? 5

### ŽIEMOS LIGOS

COVID-19 ir gripas – abi ligos vienodai pavojingos 9

Kaip greičiau pasveikti užpuolus peršalimo ligai 12

Gydytojas A. Vingras Apie mažylių slogą 15

Kaip išgyventi žiemą su šalčio dilgeline 18

### ŽIEMOS VAISTINĖ

Kaip atsilaikyti prieš puolančius virusus? 20

Probiotikai – kovojant su žarnyno virusais 22

### BŪKIME SVEIKUČIAI

Progresuojančios trumparegystės epidemija: iššūkis augančioms akims 24

Kada derėtų susirūpinti geležimi? 26

Kodėl vaikui užkietėja viduriai? 28

### MAMYTĖ

Treniruotės ir maistas po gimdymo susilpnėjusiems dubens raumenims 30

Psichologė K. Tarnauskienė  
Ar vaikas mane naudoja vietoje čulptuko? 32

**Viršelio nuotraukoje:** Guoda Pareščienė su dukrelėmis  
Fotografavo Greta Kniežaitė-Novikovienė

2024 m. Nr. 4 (61)  
Nemokamas sveikatos žurnalas  
Leidėjas MB „Mama ir vaikas“  
[info@mamairvaikas.lt](mailto:info@mamairvaikas.lt)

**Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:**

Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,  
tel. +370 659 58686,  
el. p. [neringa@mamairvaikas.lt](mailto: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](mailto:ieva@mamairvaikas.lt)

**Nuotraukos iš** [www.freepik.com](http://www.freepik.com),  
[www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)  
ISSN 2538-9297

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

**mama**  
ir vaikas



Nuo pat vyresnėlės gimimo Guoda neapsiribojo tik namais ir vaiko auginimu. Iš pradžių įsitraukė į aktyvių mamų veiklas, labdarą, vėliau grįžo prie savo profesijos. Išėjusi iš ilgamečio samdomo darbo žmogiškųjų išteklių srityje, įkūrė darbuotojų atrankos agentūrą OnHR. Moters dienotvarkėje sutelpa ir darbas, ir įvairios dukrelių veiklos.

**Vyresniosios dukrelės – dainininkės ir foto-modelio – pasiekimai įspūdingi, papasakokite apie juos.**

Dešimtmetė Gabrielė dainuoja nuo ketverių, dar darželyje ją pastebėjo mokytoja. Taip ir pradėjo keliauti po muzikos pasaulį. Nuolatos dalyvauja įvairiuose respublikiniuose ir tarptautiniuose vokalo konkursuose (jų netoli 70), festivaliuose, miesto ir bendruomenės šventėse, kviečiama dainuoti kalėdinių eglučių įžiebimo šventėse, kituose renginiuose. Jau trejetą metų Vilniaus miuziklo mokykloje ji dainuoja su nuostabia mokytoja Ingrida Žiliūte, vaidina dramos studijos spektakliuose ir užsiima kitomis veiklomis. Vos spėjame suktis.



Fotografavo Greta Kniežaitė-Novikovienė

Foto- ir videomodeliukė Gabrielė nuo mažumės dėl didelių akių ir ilgų plaukų užkariaudavo fotografų simpatijas, tad dažnai papuošdavo vaikiškų žurnalų viršelius, atstovaudavo Lietuvos kūrėjų prekiniais ženklams, taip pat filmavosi TV videoreklamoje, laidose. Namų sienas puošia daug gražių nuotraukų. Jai visada smagu – ar tai būtų filmavimas, ar renginys, ar kitkas. Svarbu patenkinti smalsumą, įgyti naujos patirties. Dar viena Gabrielės aistra klasikinis baletas, kuriame susijungia estetika ir muzika – tai ją žavi.

**Sesutė taip pat ir dainininkė, ir aktorė, ir modelis, dar ir šokėja. Kaip sekasi jai?**



Deimantė tikras vijurkas, jos pilna visada ir visur, pozityvus vaikas, kuris iš gyvenimo ima viską didelėmis saujomis. Dainuoja ji taip pat nuo darželio laikų, kartu su sese lanko Vilniaus miuziklo mokyklą, dalyvauja konkursuose, o šiemet jai puikiai sekėsi „Dainų dainelėje“. Aktyviai pasirodo renginiuose, miesto šventėse, garsina filmus ir reklamas, įdainuoja daineles LRT, vaidina spektakliuose.

Mažosios aistra būgnai, tad keletą metų lanko „Yamahos“ muzikos mokyklą. Deimantės šypseną pritraukia kameras, tad gauna pasiūlymų filmuotis TV reklamose, fotografuojasi produkty, drabužių, žaislų reklamose. Jai smagu, kai gali su kitais vaikais aktoriais ar suaugusiais įsijausti į vaidmenį, o paskui save pamatyti TV ekrane. Šiemet pradėjo lankyti gatvės šokių: keletą metų norėjo ir pagaliau pabandė. Kol kas tai dar naujas užsiėmimas, žiūrėsime, kaip seksis toliau.

**Ar skatinote dukreles šioms veikloms?**

Specialiai niekada neskatinau, viskas vyksta savaime, tad būrelius renkasi pačios. Kasmet klausiu: „Kokias veiklas tęsiame, o gal kažkurią nutraukime?“ Smagu, kad viskas, ką jos pabando, tampa ilgalaikiais projektais. Jos įsijaučia į tą

veiklą, kasmet vis labiau įsitraukia. Reklamos, fotosesijos – tai tiesiog smagi pramoga, kartais net klausia, kodėl mūsų jau kuris laikas neviečia ar pan. Mano didžiausias noras, kad viskas, ką daro, joms būtų smagu ir įdomu, kad iš veiklų pasisemtų patirties. Kiekviena veikla atneša naujų potyrių, išgyvenimų, pamokų, gebėjimų valdyti situacijas savarankiškai. Tai yra svarbiausia: vaikas gali pamatyti, pažinti tam tikrų veiklų užkulisius ir kt. Dažniau, su kuriais ne visada paprasta susipažinti.

**Konkursai, koncertai ir kiti pasirodymai, pergalės ir nesėkmės sukelia įvairiausių emocijų. Kaip mergaitės sekasi su jomis susidoroti?**

Apie tai kalbame ir pasiruošiamo, o į konkursus žiūrime kaip į žaidimą, kuris turi tam tikras taisykles. Taip, kartais būna liūdna, bet konkuruoji pats su savimi, kad kitą kartą galėtum pasirodyti dar geriau. Turime daug draugų iš muzikos konkursų. Tie vaikai nekonkuruoja tarpusavyje, nes jie išmokę taip gyventi nuo mažumės. Jiems visada smagu susitikti, apsikabinti po pasirodymo ir pabūti kartu. Būna visko: kartais nurieda ašarėlė, kartais nusišypsos laimė – tai natūralios emocijos.

**Ar dėl intensyvių dienotvarkės nenukenčia dukrelių mokslai?**

Abi mergaitės mokosi tikrai gerai, įvertinimai būna aukštesni, jos skaito knygas, dalyvauja mokyklos renginiuose, olimpiadose. Mokslo mums visada yra prioritetas. Sakau: „Jeigu kažko nespėsite ir kentės mokslai, teks atsisakyti būrelių.“ Tai joms abiems puiki motyvacija. Džiaugiuosi gerais rezultatais. Kol kas mergaitės mokosi pradinėje mokykloje, kitais metais Gabrielė bus penktokė ir prisidės daugiau pamokų, tada įvertinsime užimtumą iš naujo.



**Ar mergaitės nepavargsta nuo tokios daugybės veiklų? Kaip jūs ilsitės, pramogaujate?**

Kasdien laikomės režimo: 9 val. mergaitės eina miegoti, išimties būna tik per atostogas ar savaitgaliais. Laiko vaikiškoms pramogoms jos tikrai turi: žaidžia stalo žaidimus, susikuria žaidimus pačios, geru oru būna lauke ir drauge užsiima kitomis veiklomis.

Išsimės ir pramogaujame daug – beveik kiekvieną laisvadienį kažką veikiamo. Keliaujame į filmą, spektaklį, susitinkame su draugais ar tiesiog patinginiaujame namie. Mėgstame keliauti: mūsų mergaitišką trijulę dažnai sėda į automobilį ir su draugais keliaujame po Lietuvą ar kaimynines šalis. Aprodome vaikus lankytinus objektus, kad jie įgytų žinių, pramogaujame vandens parkuose,



Fotografavo „Roberta Fotografė“



atrakcionuose ir t.t. Skrendame į kitas šalis, pavyzdžiui, Legolandą, ar tiesiog pailsėti prie jūros. Mėgstu keliauti, ir kai tik turiu galimybę, visada stengiuosi tai daryti.

**Esate veikli mama, verslininkė, o dar daug jūsų laiko užima įvairūs dukrelių užsiėmimai, pasirodymai, fotosesijos. Kaip spėjate visur dalyvauti?**



Turbūt planavimas ir veiklumas mano stiprioji pusė: jeigu gyvenčiau chaose, tikrai nieko nespėčiau. Susiplanuojau kitos dienos darbus: kur reikės nuvažiuoti su dukromis, laiką, kurį skiriu darbui. Kaip ir daugeliui mamų, dažnai tenka dirbti vaikų būreliuose, automobilių ir pan. Kai gebi atsiriboti nuo aplinkos, puikiai sutvarkai ir darbinis reikalas. Prisipažinsiu – dažnai tenka dirbti vakarais, jas paguldžius.

Gyvename už Vilniaus ribos, taigi Gabrielė kasdien keliauja į mokyklą Vilniuje. Ryte atsikėlusį pašildau naminį maistą ir sudeu į termosus bei pietų dėžutes. Abiejų mergaičių visi būreliai taip pat yra Vilniuje, tad laiko planavimas – vienas iš svarbiausių dalykų mūsų gyvenime. Vaikai taip pat turi rutiną, savo atsakomybes, žino, kada ir ką reikia padaryti.

Stengiamės spėti ten, kur norime ir patinka. Tikrai nedalyvaujame visur, kur galėtume. Dalies veiklų atsisakome ir paskirstome prioritetus. O

kartais net pasakome griežtą STOP – ypač po kalėdinio aktyvaus laikotarpio, kai koncertinės veiklos baigiasi, ir ilsimės. Buvimas su vaikais man patinka, mane papildo ir niekada netrukdo. Visada esu ir būsiu šalia, kai jos patirs vis naujų ir naujų dalykų.

Noriu, kad vaikai pamatytų, pajautų ir išgyventų kiek įmanoma daugiau didelių ir mažų emocijų. Kiekvienas įvykis yra patirtis, kuri plečia akiratį ir formuoja mažą žmogutį.

**Kas, jūsų manymu, svarbiausia ugdant vaikus? Kokias vertybes stengiatės įskiepyti savo dukroms?**

Mano akimis, svarbu vaikus išmokyti savarankiškumo, gebėjimo priimti sprendimus, mokėti ieškoti išeičių, tyrinėti pasaulį, atskirti blogus dalykus nuo teigiamų, pažinti emocijas. Vaikas smalsus ir kuo daugiau potyrių, tuo jo akiratis labiau plėsis visomis prasmėmis. Ateityje iš mažų detalių jis gebės susikurti savo paveikslą ir kiekvieną potyrį integruoti į savo tolimesnį gyvenimą. Stengiuosi vaikams įskiepyti kultūringo ir mandaus elgesio principus, lygybės sampratą, sveikio gyvenimo principus, imlumą aplinkai ir meilę sau, aplinkiniams ir pasauliui.

*Kalbėjosi Neringa Grabauskienė*



# COVID-19 ir gripas – abi ligos vienodai pavojingos



**COVID-19 ir sezoninis gripas – kvėpavimo takų infekcijos, kurias sukelia skirtingi virusai. Nors abiejų infekcijų požymiai panašūs ir toms pačioms rizikoms grupėms gresia sunkios ligos formos, jos turi nemažai skirtumų. Ši PSO (Pasaulio sveikatos organizacijos) pateikiama informacija padės gauti atsakymus į kai kuriuos klausimus apie COVID-19 ir gripą, kad galėtumėte priimti palankius sveikatai sprendimus.**

## Kokie yra COVID-19 ir gripo panašumai?

**1. Tiek COVID-19, tiek gripas daugiausia paveikia kvėpavimo sistemą.**

Abi infekcijas sukelia virusai (COVID-19 sukelia SARS-CoV-2, o gripą – gripo virusai), tačiau abi ligos skirtingiems žmonėms gali pasireikšti kitaip. Kai kuriems abiejų virusų sukeltos

ligos praeina be simptomų arba simptomai lengvi. Kitiems žmonėms šios infekcijos sunkios ir prireikia gydytis ligoninėje. Ir COVID-19, ir gripas gali baigtis mirtimi.

Daugeliu atvejų COVID-19 ir gripas sukelia panašius simptomus: kosulį, slogą, gerklės ir galvos skausmą, karščiavimą, silpnumą.

Pajutus kurį nors iš sunkių ligos požymių, turėtumėte kreiptis į gydytoją. Tai:

- pasunkėjęs kvėpavimas, ypač ramybės būsenoje, arba negalėjimas kalbėti rišliais sakiniais;
- sąmonės aptemimas arba netekimas;
- mieguistumas;
- nuolatinis skausmas ar spaudimas krūtinėje;
- šalta arba lipni oda, blyškus arba melsvas odos atspalvis;
- kalbos arba gebėjimo judėti praradimas.

**2. SARS-CoV-2 ir gripo virusai plinta taip pat.**

Tiek SARS-CoV-2, tiek gripo virusai pirmiausia plinta tarp artimai kontaktuojančių žmonių,



pavyzdžiui, kalbant. Virusai gali plisti oru per užkrėstas mažas kvėpavimo takų skysčio daleles, kurios išsiskiria iš burnos ar nosies kosint, čiaudint, kalbant ar kvėpuojant. Sveikas žmogus gali užsikrėsti virusais, įkvėpęs sergančiojo kvėpavimo takų išskyry dalelių, išpurkštų į orą iš nedidelio atstumo arba joms patekus ant gleivinių.

SARS-CoV-2 ir gripo virusai lengviau plinta prastai vėdinamose ir (arba) perpildytose vietose, taip pat – daug laiko praleidžiant toje pačioje patalpoje. Taip yra todėl, kad tokiais atvejais užkrėstos kvėpavimo takų išskyros gali likti pakibusios ore arba įveikti didesnį atstumą nei įprasta distancija tarp kalbančių žmonių.

Taip pat galite užsikrėsti liestami paviršius ar daiktus, ant kurių yra gripo ar SARS-CoV-2 viruso dalelių, po to palietę akis, nosį ar burną.

### 3. COVID-19 ir gripas turi daug panašių rizikos veiksnių, kurie lemia sunkias ligas.

Dauguma žmonių, užsikrėtusių SARS-CoV-2 ar gripo virusais, visiškai pasveiksta ir jiems nereikia gydytis ligoninėje, tačiau kai kuriems infekcija yra itin sunki ir gali būti mirtina. Niekas nėra apsaugotas nuo sunkios ligos ir mirties, tačiau kai kuriems užsikrėtusiems žmonėms kyla didesnė sunkių pasekmių rizika. Tai:

- ♦ vyresnio amžiaus žmonės;
- ♦ bet koks amžiaus žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip nutukimas, širdies, kvėpavimo sistemos ligos, pavyzdžiui, astma ar LOPL (lėtinė obstrukcinė plaučių liga), inkstų, nervų sistemos, kepenų ar kraujodaros sistemos ligos. Taip pat – turintys medžiagų apykaitos sutrikimų, tokių kaip diabetas;

- ♦ žmonės, kurių imunitetas susilpnėjęs dėl ligos (ypač ŽIV ar vėžio) arba gydymo (pvz., steroidiniais vaistais);
- ♦ nėščiosios ir neseniai pagimdžiusios moterys.

Didesnė rizika užsikrėsti medikams ir medicinos srityje dirbantiems socialiniams darbuotojams, nes jie dažniau kontaktuoja su SARS-CoV-2 ir gripo virusų nešiotojais.

### 4. Nuo COVID-19 ir gripo apsaugo tos pačios priemonės.

Tai padės nuo šių ligų apsaugoti save ir kitus:

- ♦ laiku pasiskiepykite nuo COVID-19 ir gripo, ypač jei yra sunkios infekcijos rizika;
- ♦ laikykitės kvėpavimo takų higienos ir kosėjimo etiketo, kosėdami ir čiaudėdami užsidenkite nosį ir burną alkūne arba servetėle;
- ♦ nepamirškite reguliarios rankų higienos;
- ♦ dėvėkite kaukę būdami perpildytose, uždarose arba prastai vėdinamose patalpose, jei jaučiate infekcijos simptomus, esant teigiamam COVID-19 ar gripo testo rezultatui, arba yra didesnė tikimybė susirgti sunkia COVID-19 ar gripo liga;
- ♦ likite namuose, jei jaučiatės blogai.

Atsiradus ligos simptomams, kreipkitės patarimo į medicinos specialistą.

### Kuo skiriasi COVID-19 ir gripas?

#### 1. Kai kurie COVID-19 ir gripo gydymo metodai skirtingi.

Svarbi abiejų infekcijų gydymo dalis yra bendroji ir palaikomoji terapija. Visiems, paguldytiems į ligoninę dėl sunkių kvėpavimo komplikacijų (sukeltų COVID-19, gripo ar kitų priežasčių), taikoma deguonies terapija ir intensyviai palaikoma kvėpavimo funkcija, pavyzdžiui, dirbtine plaučių ventiliacija.

Taip pat yra specifinių gydymo būdų, kurie priklauso nuo to, koks virusas sukėlė ligą. PSO turi atskiras COVID-19 ir gripo gydymo rekomendacijas, kurios reguliariai atnaujinamos, kad atspindėtų naujus faktinius duomenis.

Siekiant sumažinti sunkių komplikacijų dažnį ir mirtinumą tiek nuo COVID-19, tiek nuo gripo, skiriami antivirusiniai vaistai. Kiekvienai ligai reikalingi skirtingi medikamentai. Vaistai gripui gydyti nepadeda nuo COVID-19 ir atvirkščiai. Rekomenduojami antivirusiniai vaistai ir kiti gydymo būdai priklauso nuo ligos sunkumo.

#### 2. COVID-19 ir gripo profilaktikai naudojami skirtingos vakcinos.

Skiepai nuo COVID-19 neapsaugo nuo gripo, o vakcinos nuo gripo nesuteikia apsaugos nuo COVID-19. Gripo ir COVID-19 vakcinos skirtingos: kiekviena jų apsaugo nuo komplikacijų ir mirties susirgus tik viena iš šių ligų.



Abiejomis vakcinomis galima pasiskiepyti vieno apsilankymo gydymo įstaigoje metu, tai yra saugu ir veiksminga. Skiepijimo nuo gripo ir COVID-19 rekomendacijas galite gauti medicinos įstaigoje.

Įrodyta, kad PSO patvirtintos vakcinos nuo COVID-19 saugiai ir veiksmingai apsaugo nuo sunkių ligų ir mirties. Nuo 2021 metų visame pasaulyje buvo įskiepyta daugiau nei 13 milijardų vakcinų nuo koronaviruso dozių. Prioritetinės vakcinacijos nuo COVID-19 grupės yra vyresnio amžiaus žmonės, nutukę suaugusieji, sergantieji įvairiomis lėtinėmis ligomis. Taip pat – suaugusieji, paaugliai ir vyresni nei 6 mėnesių vaikai, kurių imunitetas nusilpęs dėl imunodeficitinės būklės, nėščios moterys, medicinos specialistai ir medicinos srityje dirbantys socialiniai darbuotojai, tiesiogiai kontaktuojantys su sergančiaisiais.

nos specialistai ir medicinos srityje dirbantys socialiniai darbuotojai, tiesiogiai kontaktuojantys su sergančiaisiais.

Vakcinos apsauga laikui bėgant silpnėja, todėl pakartotinai skiepytis nuo COVID-19 rekomenduojama praėjus 6–12 mėnesių po paskutinės dozės (priklausomai nuo rizikos grupės, taip pat vieną kartą per kiekvieną neštumą).

Gripo vakcinos taip pat yra saugios ir veiksmingos, jos buvo naudojamos dešimtmečius. Gripo virusui, kaip ir daugeliui kitų virusų, būdingos įvairios atmainos. Kiekvienais metais išleidžiamos vakcinos skirtos kovoti su tuo metu plintančia viruso atmaina, kuri, kaip tikimasi, cirkuliuos artėjančią gripo sezoną. Todėl skiepytis nuo gripo rekomenduojama kasmet, naudojant tą sezoną tinkamą vakciną. PSO rekomenduoja kasmet skiepytis nuo gripo, kad būtų išvengta sunkios infekcijos didelės rizikos grupėse.

### Abi vakcinos itin svarbios žmonėms, kuriems gresia sunkios COVID-19 ir gripo ligos

Šios vakcinos apsaugo nuo sunkių kiekvieno viruso sukeltų ligų, todėl reikia abiejų vakcinų, kad apsisaugotumėte ir nuo COVID-19, ir gripo. Nepamirškite, kad abiejomis ligomis – ir gripu, ir COVID-19 galite susirgti vienu metu.

*Pagal PSO paskelbtą informaciją*



# Kaip greičiau pasveikti užpuolus peršalimo ligai

Peršalimo ligos yra dažniausios vaikų bėdos šaltuoju metų periodu. Kosulys, gerklės skausmas, nosies užgulimas, pakilusi temperatūra vaiką itin vargina ir erzina. O užklumpa šie nemalonumai visada netikėtai. Todėl pagrindinėmis šių ligų gydymo priemonėmis verta pasirūpinti iš anksto.

## Aplink tyko daugybė virusų

Peršalimu vadiname virusinę viršutinių kvėpavimo takų infekciją. Tai yra ne viena konkreti liga, o grupė panašių simptomų, kuriuos sukelia skirtingi virusai. Ligą gali sukelti daugiau nei 200 virusų. Itin paplitusi rinovirusų sukelta infekcija, kuriai būdingi įprasti peršalimo ligų požymiai. Paragripo infekcijos išskirtinis požymis užkimęs balsas, vargina sloga, sausas kosulys, užgulta nosis, tačiau nebūdingas karščiavimas. Adenovirusai gali lemti ir peršalimo ligai būdingus požymius, ir papildomus negalavimus. Gali kamuoti sunkus karščiavimas, stiprus gerklės skausmas, konjunktyvitas (akių junginės uždegimas) ir viduriavimas.

Itin pavojingos ligos, galinčios lemti sunkius simptomus, koronavirusų sukelta COVID-19 ir gripas. Šioms infekcijoms būdingas didelis karščiavimas, sudėtingesnė ligos eiga ir didesnė komplikacijų tikimybė. Respiracinis sincitinis virusas (RSV) suaugusiems sukelia lengvus, panašius į peršalimą, simptomus. Tačiau ši liga

ypač pavojinga kūdikiams ir mažiems vaikams.

Nors įvairūs virusai sukelia šiek tiek skirtingus simptomus, tačiau yra daug panašių požymių. Ligos pradžioje kamuoja sausas, varginantis kosulys. Išskyros iš nosies pirmomis dienomis gali būti skaidrios ir vandeningos, tačiau vėliau sutirštėja. Gerklę gali perštėti arba vargina stiprus skausmas ryjant. Tipiški peršalimo ligų požymiai yra čiaudulys, nosies užgulimas. Temperatūra vaikui gali pakilti iki 39 °C. Dar gali prisidėti galvos skausmas, mieguistumas ir nuovargis.

## Virusinės ligos vaikams sunkesnės

Virusų sukeliama ligomis užsikrečiama labai greitai. Juos lengvai perduoda sergantis žmogus. Kosėdamas, čiaudėdamas ar kalbėdamas jis į orą išskiria mažus lašelius, kuriuose yra virusų. Rizika užsikrešti ypač didelė ten, kur susirenka daug žmonių – viešajame transporte, biuruose, vaikų darželiuose, mokyklose.

NAUJAS  
**AIREasy On**

Tinklelinis inhaliatorius

**INHALIACINĖS TERAPIJOS ATEITIS –  
„VISKAS VIENAME“**



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



*It's easy with Pic!*

[www.ringitas.lt](http://www.ringitas.lt)

Peršalimo ligas sukeliantys virusai išgyvena kelias valandas. Sveikas žmogus gali susirgti palietęs užkrėtą paviršių, o po to nešvariomis rankomis – nosį ar akis. Virusai lengviau į organizmą prasiskverbia peršalus, nes tuomet susilpnėja imunitetas.

Nors nesunkios peršalimo ligos praeina be rimtų pasekmių, tačiau egzistuoja ir komplikacijų tikimybė. Vaikams peršalimas gali būti sunkesnis ir dažniau sukelti komplikacijų, todėl tėvams svarbu atidžiai stebėti vaiko būklę ir simptomams sustiprėjus nedelsiant kreiptis į gydytoją.

Viena iš komplikacijų yra sinusitas: prienosinių ančių – sinusų uždegimas. Išskirtiniai šios infekcijos požymiai kaktos, nosies ir akių skausmas, tirštos, pūlingos išskyros iš nosies. Peršalimo liga gali komplikuotis vidurinės ausies uždegimu, kuriam būdingas stiprus ausies skausmas ir dažnai suprastėja klausa. Bronchitas pasireiškia užsitęsusi kosuliu, skrepliavimu, pasunkėjusiu kvėpavimu, skausmu už krūtinkaulio, karščiavimu. Peršalimo komplikacija gali būti plaučių uždegimas. Tuomet vargina užsitęsęs karščiavimas, kosulys, gali atsirasti dusulys, bendras silpnumas. Komplikuojasi peršalimas ir tonzilitu. Tai tonzilių uždegimas, lydymas stipraus gerklės skausmo ir karščiavimo.

### Greita pagalba susirgusiam vaikui – inhaliacijos

Susirgus svarbu išsiaiškinti, ar neužklupo rimtesnė liga: gripas, COVID-19 ar RSV. Todėl vertėtų atlikti antigenų testą, kurį įsigysite vaistinėje. Įtarę vaikui vieną iš šių ligų nedelskite kreiptis į gydytoją.

Nesunkios peršalimo ligos, pažeidžiančios viršutinius kvėpavimo takus, gydymo tikslas – palengvinti simptomus. Gydant vaiką vartojami tik specialiai vaikams skirti vaistai ir griežtai laikomasi jų dozių. Nepamirškite, kad antibiotikai virusinių infekcijų neveikia – jie netinka šioms ligoms gydyti, nebent prisijungia bakterinė komplikacija. Be to, galima vartoti tik konkrečiu atveju gydytojo skirtus antibiotikus.

Svarbu išvalyti sloguojančio vaiko nosį, o mažyliams, kurie negali išsipūsti nosies, padės aspiratorius. Pakilus aukštai temperatūrai duodami vaikiški karščiavimą mažinantys vaistai. Stengiamasi, kad mažylis vartotų pakankamai skysčių.

Greičiau išsigydysite, jei namuose turėsite inhaliatorių. Pagrindinis inhaliatoriaus privalumas gydant kvėpavimo takų ligas yra galimybė pristatyti vaistus tiesiai į ligos pažeistą kvėpavimo takų vietą. Tai yra veiksmingas virusinių ligų gydymo būdas, palengvinantis jų simptomus. Inhaliacijoms gydytojas paskirs tinkamą

vaistų tirpalą. Pvz., tirpalas inhaliacijoms „Tacholiquin“, sumažina kvėpavimo takų gleivinės paburkimą ir taip padeda tirštam sekretui bei gleivėms išsiskirti ir pasišalinti iš kvėpavimo takų.

Vienas iš tinkamų mažiems vaikams yra tinklinis inhaliatorius. Su juo itin patogiu atlikti procedūrą ir sėdinčiam, ir gulinčiam, ir bet kuria veikla užsiimančiam vaikui. Mat šis prietaisas mažas ir lengvas. Be to, vaikas nepatirs diskomforto, nes tinklinis inhaliatorius tyliai veikia. Jį galės naudoti ir visi kiti šeimos nariai.

Tinklinis inhaliatorius bus naudingas įvairiose ligos stadijose: prietaisas vaistą paverčia mažytėmis dalelėmis (aerozoliu), kurios gali prasiskverbti giliai į kvėpavimo takus – ir į bronchus, ir į plaučius. Dėl tokio poveikio inhaliacijos šiuo prietaisu yra itin veiksmingos sergant įvairiomis kvėpavimo takų ligomis.

Renkantis inhaliatorių reikia atkreipti dėmesį į išpurškiamų dalelių dydį. Apatiniams kvėpavimo takams reikalingos 1–3 mikronų aerozolio dalelės, nes didesnės užsilaiko gerklėje ir gydymas nėra efektyvus. Taip pat svarbu, kiek procentų 1–3 mikronų dalelių išpurškia inhaliatorius (įkvepiama frakcija). Turėtų būti > 70 % mažų aerozolio dalelių.

*Parengė Undinė Gile*



## Gydytojas pediatras Algimantas Vingras Apie mažylių slogą

Dažniausiai tai ūminis nosies gleivinės uždegimas. Susergama įkvėpus oro, kuriame yra ligos sukėlėjų (įvairių virusų) arba jų į nosį patenka per nešvarias rankas. Mažyliai nejpratę prie temperatūros pokyčių, tad užtenka, kad sušaltų jų rankos ar kojos, vaikas peršaltų netinkamai apdengtas ar maudomas, ir iš nosies gali pradėti tekėti gausios išskyros. Mažyliai gali užsikrėsti sloga ir tuomet, kai suaugusieji nepaiso asmens higienos taisyklių, pvz., nusišnypstę nosį, nenusiplovę rankų ima mažylį ant rankų ir pan. Jei žindanti mama ar mažylį maitinantis asmuo negaluoja – žindoma, maitinama tik užsidėjus kaukę – jos įsigyjamos vaistinėse.

### Sloga yra rimta mažylio liga

Užsikimšus nosytei, jis negali gerai kvėpuoti ir jo gyvenimas pasikeičia: nevalgo ir blogai miega. Mažylio organizmas nesugeba apriboti uždegimo plitimo. Jis išplinta į nosiaryklę ir kitus kvėpavimo takus. Susikaupusios išskyros čiaudint, kosint greitai per platų klausomąjį vamzdį patenka į vidurinę ausį ir prasideda jos uždegimas <...>.

### Būdinga:

- nosies gleivinė paburksta, atsiranda įvairaus tirštumo gleivių (dažniausiai skystų, vandeningų), nosytė varva, vėliau gleivės tirštėja;
- mažyliui sunku kvėpuoti pro nosį, tampa irzlus, neramus;
- atsiranda čiaudulys – taip organizmas mėgina atsikratyti gleivių, kuriose yra ligos sukėlėjų;
- mažylis neramiai miega, blogai valgo;
- gali karščiuoti;
- sloga tęsiasi 7–10 dienų.

### Kaip padėti?

- Gleivės ištraukti nosies gleivių aspiratoriumis. Aspiratoriais išskyros pašalinamos greitai, saugiai ir higieniškai. <...> Gleivės atsiurbiamos dažnai, kai tik pamatoma, kad jų atsirado ir būtinai prieš žindymą, maitinimą, miegą, vaistų lašinimą į nosį.
- Į nosį lašinti izotoninį jūros vandenį. Jis suskystina gleives – jos tampa lengviau išsiurbiamos. Purkšti yra neatsargu, nes neįmanoma sureguliuoti purškimo srovės jėgą ir greitį.
- Į nosį lašinti nosies užgulimą mažinančius vaistus. Mažyliams iki vienerių – trejų metų į nosį galima lašinti tik jiems skirtus vaistus. Kitaip tariant, negalima lašinti vyresniems vaikams ir suaugusiems skirtų lašų. Nosies lašus, mažinančius nosies užgulimą, galima lašinti tik gerai išvalius susikaupusias išskyras. Lašiukus lašinkite gulinčiam mažyliui – iš pradžių į vieną šnervę, o po to į kitą. Į kiekvieną šnervę įlašiname 2–3 lašai. Jokių lašų į nosį negalima lašinti dažniau kaip 5–6 kartus per parą. Lašindamos vaistus į nosį, stenkitės jų buteliuko (pipetės) antgalio neįkišti į šnervę, nes, pajudinęs galvą, mažylis gali susižeisti. Po kiekvieno lašinimo buteliuko galas nuplaunamas šilto tekančio vandens srove.
- Gulinčiam sloguojančiam mažyliui padėkite pagalvėlę, kad gleivės lengviau ištektų iš nosies į išorę. Kai sloguojant gleivės teka



būtina imti ant rankų, maitinti vertikalesnėje padėtyje.

### Į gydytoją nedelsiant dera kreiptis, kai:

- ♦ pradėjo sloguoti jaunesnis nei 3 mėnesių mažylis;
- ♦ pakilo temperatūra iki 38 °C;
- ♦ išskyros pagelto, tapo pūlingos, tirštos, atsirado nemalonūs kvapas;
- ♦ staiga tapo neramus, irzlus, pablogėjo apetitas, griebiasi už ausų;
- ♦ atsirado kosulys;
- ♦ sloga užsitęsė ilgiau nei 10 dienų.

### Kaip išvengti?

- Svarbu yra mažinti užsikrėtimo nuo sloguojančių asmenų riziką. Dera:
- ♦ peršalusiesiems sloguojantiems naudoti vienkartinės nosinaites, popierinius rankšluosčius. Po pasinaudojimo minėtas priemonės iš karto išmesti į uždarą talpą;
- ♦ nečiaudėti, nekosėti neužsidengus burnos ir nosies;
- ♦ plauti rankas. Nesiliesti prie mažylio neplautomis rankomis;

- ♦ viršutinių kvėpavimo takų (peršalimo) liga sergantiems šeimos nariams dėvėti kaukę, dengiančią burną ir nosį;
- ♦ valyti virtuvės stalo ir spintelių paviršius, durų rankenas, jei serga bet kuris iš šeimos narių.

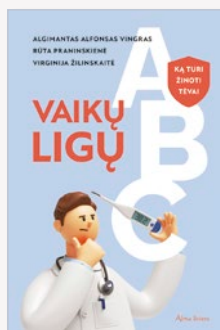
Mažyliams, ypač pirmomis savaitėmis po gimimo, nosis būna užsikimšusi ir be slogos. Kai kurie mažyliai net kelis mėnesius pro nosį kvėpuoja švilpdami. Taip yra dėl to, kad mažylių nosies landos gana siauros – jas greitai užkemša nedidelis gleivių kiekis. Mažylis šnopuoja ir dėl to, kad atsiradus įvairiems dirgikliams (dulkėms, lakioms cheminėms medžiagoms, bakterijoms, virusams) jų nosies gleivinė greitai paburksta ir išskiria daugiau sekreto. Šnopavimą skatina ir sausas patalpų oras, todėl būtina patalpas gerai vėdinti, sekti, kad jose nebūtų per sausa, ir mažylio nosytę esant reikalui išplauti jūros vandeniu <...>. Jei šnopavimas sumažėja išvalius nosies angas vatos suktukais, iš jos nebėga išskyros, nėra mažylio elgesio pokyčių, kosčiojimo, vadinasi – tai ne sloga.

*Ištrauka iš knygos „Vaikų ligų ABC“*

į nosiaryklę, mažylis kosi, o tai vėl sukelia nemalonius pojūčius ir mažylį erzina, jis tampa neramus, verkia.

- ♦ Dažnai, jei įmanoma, kambarį vėdinkite skersvėju, palaikykite jame ne aukštesnę kaip 18 °C temperatūrą. Vėsioje ore vaikas geriau jaučiasi.
- ♦ Migdykite gerai išvėdintoje patalpoje, balkone (kai lauke ne žemesnė negu + 5–7 °C temperatūra). Vėsus oras mažina nosies gleivinės paburkimą, palengvėja kvėpavimas, mažylis geriau pailsi. Be to, žemesnėje temperatūroje ne taip greitai gleivės sudžiūsta į plutą.
- ♦ Jeigu neturi temperatūros, eikite į lauką. Žinoma, būnant gryname ore, reikia nuolat stebėti, ar mažylis kvėpuoja pro nosį. Jeigu nosis užkimšta ir mažylis kvėpuoja išsiliojęs, grįžkite į namus. Prieš nešdamos mažylį į lauką, išvalykite nosį.
- ♦ Prieš kiekvieną žindymą, maitinimą nosis išvaloma jūros vandeniu ir išsiurbiamos gleivės. Krūtis pasiūloma dažniau, nes kai sunku kvėpuoti, mažylis greitai pavargsta ir ištraukia mažiau pieno. Reikia stengtis, kad žindantis sloguojantis mažylis būtų kuo vertikalesnėje padėtyje. Sloguojantį mažylį geriau žindyti sėdint, kiek pakėlus galvutę, krūtinėlę. Galima žindyti priglaudus mažylį prie krūties vertikaliai. Maitinant pieno mišiniu irgi

## 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.

Maria

## Mažylio sloga, kaip padėti?

Dažnai tėvus jaudina tai, kaip pašalinti didelį kiekį gleivių iš nosies ertmių. Šiuolaikiniai nosies aspiratoriai leidžia atlikti tai maksimaliai delikatai.

### MARIA CLEAN NOSE

Nosies gleivių aspiratorius su baterijomis

- ☑ Greitai ir švelniai pašalina gleivių perteklių
- ☑ Vaikams nuo 0+
- ☑ Aspiratoriaus antgalis pagamintas iš sertifikuotos silikono medžiagos, kuri ypač švelniai veikia odą ir nesukelia alergijų
- ☑ Atsparus vandeniui ir plaunamas
- ☑ Tylus

## Kur galima įsigyti?

Internetinėse vaistinėse:  
www.gintarine.lt, www.camelia.lt,  
www.eurovaistine.lt, www.manovaistine.lt



# Kaip išgyventi žiemą su šalčio dilgėline

Šaltyje veido oda paraudo, o gal dar ir išsausėjo, ėmė perštėti? Jeigu grįžus namo šilumoje raudonis ir kiti nemalonūs pojūčiai pranyksta, nesibaiminkite – oda tiesiog jautri šalčiui. Kad taip nenutiktų, prieš eidami į lauką patepkite veidą specialiu, apsaugančiu nuo šalčio kremu. Bet jeigu atsirado paraudusių ir labai niežtinčių bėrimų – tai gali būti šalčio dilgėlinė.

## Priežastis – ne tik šaltas oras

Vadinamoji šalčio alergija dažniausiai atsiranda žvarbiu, šaltu ir vėjuoju oru. Tai nėra tikroji alergija, kurią sukelia organizmo reakcija į iš aplinkos patekusią medžiagą, pavyzdžiui, maisto produktą, cheminę medžiagą, dulkių erkutes ir t. t. Alergija – tai stipri organizmo reakcija į tam tikras medžiagas, kurios paprastai nekenksmingos, tai yra į alergenų. Tačiau šaltis nėra alergenų, tiesiog jo sukeliamos reakcijos primena alergiją. Šalčio dilgėlinė – dar vadinama pseudoalergija – tai yra viena iš fizinės dilgėlinės rūšių.

Apsauginė reakcija į šaltį yra specifinė: gindamas nuo jo organizmas perduoda signalą imuninėms ląstelėms, kurios išskiria biologiškai aktyvią medžiagą – histaminą. Jis ir sukelia alergijai būdingus simptomus.

Šalčiui pernelyg jautrūs žmonės skundžiasi tokiais simptomais kaip bėrimas pūgšlėmis, tarsi nusidilginus, niežulys ar deginimas. Šalčio dilgėlinė gali pažeisti ne tik veidą, bet ir kaklo, rankų odą, gali ištinti lūpos. Požymiai paprastai atsiranda po šalčio poveikio praėjus kelioms ar keliolikai minučių.

Priežasčių daugiau negu žema oro temperatūra lauke. Ši dilgėlinė atsiranda ne tik žiemą, odo problema ji gali sukelti ir vasarą, pavyzdžiui, išsimaudžius šaltame vandenyje arba suvalgius ledų. Jos priežastis bet kuriuo metu laiku gali būti oro kondicionierius, šaltas vanduo, šaltas maistas ir gėrimai, požymiai gali išryškėti palietus šaltą daiktą.

## Reakcija į šaltį gali būti pavojinga

Šaltis gali sukelti pavojingą organizmo reakciją: pvz., laikant šaltą daiktą ar valgant šaltą maistą, gali ištinti rankos, lūpos. Sunkesniais atvejais patinsta liežuvis, burnos gleivinė, o dėl to užblokuojami kvėpavimo takai. Dėl reakcijos į šaltį gali staiga nukristi kūno temperatūra, atsirasti dusulys, širdies permušimai, net netenka ma sąmonės. Sunkiausia šalčio dilgėlinės forma yra anafilaksinis šokas. Pajutus tokius požymius

reikia skubiai kreiptis į gydytoją.

Šalčio dilgėlinė gali būti pirminė, kurios priežastys dažniausiai nėra aiškios, retai būna įgimta. Šią organizmo reakciją lemiančios antrinės priežastys – lėtinis uždegimas organizme, infekcijos, autoimuninės ir kitos ligos. Ši dilgėlinė gali netikėtai užklupti bet kokio amžiaus žmogų ir taip pat netikėtai praeiti.

Liga dažnai atsiranda kitomis alergijomis sergantiems žmonėms, pavyzdžiui, maisto produktams, alergine astma ir kt. Vieniems šis negalavimas trunka kelis mėnesius, kitiems keletą metų, o iki tol reikia išmokti gyventi su liga.

## Svarbu saugotis šalčio

Preliminariai pasitikrinti galite patys, atlikdami nesudėtingą ledo testą. Uždėkite ledo kubelį ant vidinės dilbio dalies ir laikykite, kol oda atšals. Jeigu oda paraus, pradės niežėti, patins, galite įtarti šalčio dilgėlinę.

Pastebėjus pirmuosius šalčio dilgėlinės požymius geriausia kreiptis į gydytoją. Neretai prireikia atlikti laboratorinius tyrimus, padėsiančius išsiaiškinti, ar nėra antrinių ligos priežasčių. Šią ligą nustatyti padeda specialus prietaisas, pagal jo duomenis galima išsiaiškinti, kokia temperatūra sukelia reakciją į šaltį.

Taip paprasta nebus, kad išgersite vaistų ir šalčio dilgėlinę išsigydysite. Tačiau galite palengvinti jos simptomus. Gyvendami su šia liga stenkitės vengti jos priežasčių, t. y. šalčio. Nors žiemą žvarbaus oro tikrai neišvengsime, galime pasitelkti visas įmanomas apsaugos nuo šalčio priemones, kurios padės susilpninti ligos simptomus. Lauke šiltai apsirengkite, avėkite šiltus batus, nepamirškite pirštinių ir šalikų. Neužsibūkite ilgai šaltyje, venkite šaltų gėrimų ir maisto, prauskitės šiltu vandeniu.

Taip pat svarbu tinkamai rūpintis oda. Šaltuoju metų laiku rekomenduojama naudoti nuo šalčio apsaugantį kremą – nors ir šaltukas nedidelis. Specialus kremas odos paviršiuje sudaro apsauginę plėvelę. Kad spėtų įsigerti į odą, tepkite jį maždaug prieš pusvalandį iki išėjimo į lauką.

Odos reakciją į šaltį susilpnins ir vaistai nuo alergijos: gydytojas gali skirti antihistamininį vaistą. Jeigu neturite gydytojo išrašytų vaistų, galite vartoti nereceptinį preparatą. Gydant šalčio dilgėlinę gali būti taikomas atsparumo didinimo metodas: pamažu pratinantis prie šaltų paviršių, sukeliant minimalias alergines reakcijas. Taip organizmas treniruojamas vis geriau toleruoti alerginę reakciją provokuojančius veiksnius.

Parengė Undinė Gilė








**apsaugai nuo šalčio**

### Vitella Extreme - tai apsauginis vitamininis kremas

- Kremas odos paviršiuje sudaro apsauginį lipidinį sluoksnį ir **neleidžia odai išsausėti**
- Apsaugai **nuo šalčio**
- Tinkamas **jautriai, į alergijas linkusiai odai**
- Tinka **naujagimiams, kūdikiams, vaikams ir suaugusiems**



Priemonę galite įsigyti ir didžiosiose šalies vaistinėse.

**benamedo**

Platintojas: UAB "Medexy"  
Ukmergės g. 241, LT-07108 Vilnius

Tel. (85) 265 34 83  
info@medexy.lt; www.medexy.lt

# Kaip atsilaikyti prieš puolančius virusus?

Atvėsus orui suaktyvėja kvėpavimo takų infekcijas sukeliantys virusai. Todėl šaltuoju metų periodu dažniau apninka sloga, gerklės skausmas, kosulys ir kiti peršalimo ligų simptomai. Gerai, jeigu neužpuola rimtesnes ligas sukeliantis koronavirusas, gripo ar respiracinis sincitinis virusas (RSV).

## Žiemą sąlygos virusams palankios

Virusai ypatingai aktyvūs esant dideliems temperatūros svyravimams. Šie, taip pat ir oro drėgmės, ir saulės šviesos pokyčiai gali susilpninti organizmo gynybą, dėl to žiemą esame imlesni kvėpavimo takų ligas sukeliantiems virusams.

Nors ir ūminės kvėpavimo takų infekcijos vadinamos peršalimu, iš tikrųjų šaltis nėra ligos priežastis. Jei virusai nepateks į organizmą iš išorės, nesusirgsime. Užsikrečiama nuo kito žmogaus – infekcijos nešiotjo. Peršalimas yra vienas iš veiksnių, kurie susilpnina imunitetą ir padeda virusams įsitvirtinti organizme. Užsigrūdinęs žmogus yra atsparesnis šalčiui, todėl ir virusinėms kvėpavimo takų ligomis serga rečiau.

Imunitetą silpnina stresas, netinkama mityba, nuovargis, miego stoka. Virusais dažniau užsikrečiame šaltuoju metų laiku dar ir todėl, kad daug laiko praleidžiame patalpose, ten kontaktuojame su kitais žmonėmis. Jos rečiau vėdinamos, todėl išsauseja oras – visa tai palankios sąlygos infekcijai.

Nors paprastai peršalimo ligų simptomai nesunkūs ir praeina savaime, juos palengvinsu plačiai prieinamomis priemonėmis, tačiau šios ligos gali sukelti komplikacijas. Pavyzdžiui, vidurinės ausies uždegimą, net plaučių uždegimą. Be to, prie virusinės infekcijos gali prisidėti bakterinė liga.

## Virusai į organizmą patenka kvėpuojant

Virusai į organizmą patenka kartu su įkvėptu oru. Kai sergantis žmogus čiaudį, kosėja, kalba ar dainuoja, aplink jį pasklinda kvėpavimo takų išskyry lašeliai, kuriuose yra virusų. Todėl, atsідūrę šalia sergančiojo, rizikuojame užsikrėsti. Sausame, dulkėtame ir nevėdinamame patalpy ore virusai išlieka aktyvūs daugelį valandų. Susirgti galime ir palietę šiais lašeliais užterštą paviršių, o po to rankomis liesdami veidą, nosį, burną ar akis.

Maži vaikai serga dažniau, nes neturi tinkamų higienos įgūdžių, o su jais supančiu pasauliu susipažįsta ragaudami aplink esančius daiktus. Be to, jų imuninė sistema dar per silpna nugalėti infekcinių ligų sukėlėjų.

Su oru įkvėpti virusai pirmiausia patenka į viršutinius kvėpavimo takus, kuriuose gali sukelti ligą. Stipri imuninė sistema pradeda kovoti su infekcija ir neleidžia virusams plisti. Jeigu imuninė sistema nepajėgi susidoroti su įsibrovėliais, virusai ima daugintis. Be to, virusai gali nusileisti į apatinius kvėpavimo takus – bronchus bei plaučius ir sukelti bronchitą arba pneumoniją.

## Pastilės ir kitos priemonės, suteikiančios stiprybės

Viršutiniai kvėpavimo takai – nosis, ryklė, gerklų dalis – tai filtras, užtikrinantis įkvėptam oro švarą: jie drėkina, šildo ir filtruoja orą.

Kvėpavimo takų gleivinę sudaro virpamosios ląstelės, kurių plaukeliai judėdami stumia gleives iš kvėpavimo takų. Taip iš organizmo pašalinami virusai, bakterijos bei kiti oro teršalai. Kvėpavimo takų gleivinėje gaminasi gleivės, kurių sudėtyje yra sekretinio imunoglobulino A (IgA), suteikiančio imunitetą. Tai apsaugos mechanizmas, kad infekcija nepatektų į kvėpavimo takus. Kai ši apsauga pažeidžiama, susergame įvairiomis ligomis.

Kai sergančiųjų kvėpavimo takų virusinėms ligomis daug, žmonių perpildytose vietose labai padidėja virusų koncentracija ore, o biologinė gleivinės apsauga gali nesusidoroti su infekcija.

Viršutinių kvėpavimo takų gleivinėje atsідūręs virusas įsiskverbia į jos epitelio ląsteles ir ima daugintis, sukeldamas intoksikaciją. Taip nenutiktų, jeigu virusai negalėtų prisitvirtinti prie kvėpavimo takų ląstelių ir įsiskverbti pro ląstelės membraną.

Užkirsti virusams kelią į ląsteles sukurtos specialios pastilės, kurios burnos ir ryklės gleivinės membranose suformuoja virusus ir kitus patogenus sulaikantį apsauginį sluoksnį. Tokia apsauga pravers, pavyzdžiui, parduotuvėje, renginyje, viešajame transporte, gydymo įstaigoje, kitose vietose, kuriose susiburia daug žmonių.

Sezoninių virusinių infekcijų prevencija vertėtų pasirūpinti iš anksto. Net nedideli gyvenimo būdo pokyčiai gali padėti apsisaugoti nuo ligų sukėlėjų.

Nepamirškite higienos taisyklių: dažnai plaukite rankas, o nešvariomis rankomis neliaskite veido. Paprasčiausias būdas sumažinti užkrato koncentraciją ore – reguliariai vėdinti patalpas.

Stiprybės organizmui suteiks sveika gyven-sena: geras miegas, grynas oras, aktyvus poilsis, subalansuotas maistas, kuriame gausu vitaminų.

Apsisaugoti nuo rimtesnės grėsmės sveikatai keliančių ligų – gripo, COVID-19 ir RSV – padės skiepai. Nors jie nesuteiks šimtaprocen-tinės garantijos, kad nesusirgsite, bet padės išvengti sunkių ligos formų.

Parengė Undinė Gilė



**Natūrali sveikatos apsauga, esant padidėjusiai infekcijos rizikai.**

**Peršalimas? Gripas? Virusinė infekcija?**



- ✓ 100 % NATŪRALIOS VEIKLIOSIOS MEDŽIAGOS
- ✓ BE DAŽIKLIŲ IR KONSERVANTŲ
- ✓ SUDĖTYJE NĖRA CUKRAUS, GLITIMO BEI LAKTOZĖS

**Apsauga vietose, kuriose didelė infekcijos rizika**



Kelionės



Viešasis transportas



Švietimo įstaigos



Laukiamieji



Parduotuvės



Renginiai

# Probiotikai – kovojant su žarnyno virusais

Šaltuoju metų periodu suaktyvėja ne tik kvėpavimo takų ligas, bet ir žarnyno infekcijas sukeliantys virusai. Dažniausi žarnyno ligų kaltininkai rotavirusai ir norovirusai, dėl kurių kyla epidemijos vaikų kolektyvuose. Neaplenkia šios infekcijos ir suaugusiųjų.



## Virusai nebijo žemos temperatūros

Virusų, sukeliančių ūmias žarnyno infekcijas, yra daugiau, pavyzdžiui, enterovirusai, astrovirusai, adenovirusai. Atskirti šias infekcijas nelengva, o dažnai ir nėra svarbu, nes visos jos gydamos tomis pačiomis simptomus slopinančiomis priemonėmis.

Norovirusinė infekcija – lengvesnė, daug sunkesnę ligą sukelia rotavirusai. Pastarieji ypač pavojingi kūdikiams ir mažiems vaikams, nes ilgiausiai trunka viduriavimas ir karščiavimas, gali kamuoti aukšta temperatūra. Iki dvejų metų amžiaus sunkesne ar lengvesne rotavirusine infekcija perseraga beveik visi vaikai. Todėl nuo šio viruso sukeliamos ligos sukurti skiepai. Paskiepytas vaikas taip pat gali susirgti, tačiau skiepai apsaugo nuo sunkios ligos formos. Suaugusiems liga yra lengvesnė arba besimptomė.

Viena iš būdingų žarnyno infekcijas sukeliančių virusų savybių – gebėjimas išgyventi esant žemai temperatūrai. Taip pat jie ilgai išsilaiko ant įvairių paviršių: durų rankenų, vandens čiaupo; ant rankų, užkrėstame vandenyje. Be to, ligai atsirasti užtenka labai mažo virusų kiekio.

Šaltuoju metų laiku virusinėmis infekcijomis vaikai serga dažniau dar ir dėl to, kad ilgai būna

uždaroje patalpose, pavyzdžiui, darželiuose, mokyklose, būreliuose, kur palankios sąlygos plisti infekcijai.

Bet kokios virusinės infekcijos šaltiniai sergantys, sveikstantys žmonės, virusą gali perduoti ir sergantieji besimptomė ligos forma. Užkratas platinamas net inkubaciniu periodu, kai dar neišryškėja ligos simptomai. Virusų gali būti maiste ir vandenyje, ant žaislų ir kitų daiktų, kuriuos vaikai kišasi į burną. Nenusiplovę rankų ir dalindamiesi daiktais jie lengvai perduoda užkratą vienas kitam. Todėl ūminis virusinis viduriavimas – ypač dažna vaikų iki 5 metų liga.



## Didelis viduriavimo pavojus – dehidratacija

Per burną patekę į žarnyną virusai pradeda aktyviai daugintis, pažeidžia jo ląsteles. Dėl virusų išskiriamų toksinų žarnyne padaugėja skysčių, kurie lemia viduriavimą. Ūminis virusinis viduriavimas paprastai trunka neilgai – liaujasi po 2–3 dienų, tačiau gali užsitęsti. Viduriuojantį žmogų gali kamuoti pilvo skausmai, vėmimas, kai kuriems prisideda peršalimo požymiai: kosulys, sloga, gerklės skausmas.

Nesunkų vaiko ar suaugusiojo viduriavimą galima išsigydyti namuose. Tačiau jeigu viduriuojama gausiai ir dažnai, atsiranda kraujo priemaiša, per dvi paras būklė negerėja arba blogėja, pastebėjus dehidratacijos požymius, visada, kai serga kūdikis, reikia kreiptis į gydytoją.

Gausus viduriavimas gali sukelti sunkią dehidrataciją. Dėl prarandamų skysčių viduriavimas ypač pavojingas mažiems vaikams ir nusilpusiems žmonėms. Tai yra rimčiausia žarnyno infekcijos problema, nes netenkama ne tik vandens, bet ir elektrolitų – tokių kaip magnis, kalcis, natrio ir kalis.

Todėl viena iš svarbiausių užduočių užklupus viduriavimui – atkurti prarastus skysčius. Gerti reikia dažnai ir nedideliais kiekiais. Esant ūmiam viduriavimui, skysčiams ir elektrolitams atkurti gali prireikti rehidracijos tirpalo. Ar užtektinai vartojame skysčių, rodo šlapinimosi dažnumas, šlapimo kiekis ir spalva. Jis turi būti šviesiai geltonas arba skaidrus.

## Žala žarnyno mikrobiotai

Bet kokios priežasties sukeltas viduriavimas sudaro sąlygas sparčiai plisti ir daugintis patogeninėms bakterijoms. Todėl sumažėja naudingųjų mikroorganizmų, t. y. išsibalansuoja žarnyno mikrobiota. Dėl smarkiai pakitusios mikrobiotos sudėties pažeidžiamas normalus žarnyno gleivinės apsauginis barjeras.

Patogeninių mikroorganizmų gaminamos toksinės medžiagos sutrikdo žarnyno veiklą. Viduriuojant netenkama ir vitaminų bei mineralų, suprastėja maistinių medžiagų pasisavinimas, silpnėja imunitetas.

Subalansuota mikrobiota yra būtina virškinimo sistemos darbui, maistinių medžiagų įsisavinimui ir imuninės sistemos veiklai. Todėl esant bet kuriai kilmės viduriavimui itin svarbu atkurti normalią žarnyno bakterijų pusiausvyrą.

## Mieliagrybio probiotikas – pagalba viduriuojant

Dėl savo veikimo mechanizmo, padedančio atkurti žarnyno mikrobiotos balansą, ir antimikrobinio aktyvumo, svarbi pagalbos priemonė viduriuojant yra probiotikai.

Vienas iš nebakterinių probiotikų – unikaliomis savybėmis pasižymintis mieliagrybis *Saccharomyces boulardii*. Šio mieliagrybio nėra mikrobiotos sudėtyje. Tačiau *S. boulardii* veikia žarnyne kaip normali mikrobiota. Jis slopina patogeninių mikroorganizmų ir jų toksinų poveikį, todėl mažina virusinės infekcijos sukeltą žarnyno uždegimą. Šis mieliagrybis, patekęs į žarnyną, ten neišlieka visam laikui – jis pasišalina nutraukus probiotiko vartojimą.

Svarbi tokio probiotiko savybė – atsparumas skrandžio rūgščių poveikiui. Tai lemia gyvybingumą visame virškinamajame trakte. Šis mieliagrybis yra 10 kartų didesnis nei bakterija, todėl jis padengia didesnę žarnų sienelių plotą – suteikdamas geresnę apsaugą nuo patogeninių mikroorganizmų. *S. boulardii* blokuoja jų prisitvirtinimą prie žarnyno gleivinės, neleidžia praskverbti į žarnyno ląsteles.

*Saccharomyces boulardii*, veikdamas infekcijos sukėlėjus, padeda atkurti normalią žarnyno mikrobiotą. Todėl sumažėja viduriavimo dažnis ir trukmė, mažiau prarandama skysčių, pagerėja maistinių medžiagų pasisavinimas. Šio probiotiko preparatą geriausia pradėti vartoti nuo pat viduriavimo pradžios.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



# 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.

## Stellest®

### Kas yra miopija, kaip 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 didelės

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 korekcinio akinio ar kontaktinio lęšio, 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 korekcinio akinio nešiojimas. Iki šiol daugelį metų

gydytojų oftalmologų taikyta praktika skirti silpnesnius nei reikalinga trumparegystės korekcijai akinio lęšius tėvams tarsi formuoja nuomonę, kad akys su silpnesniais akiniais daugiau pačios dirbs, intensyviau treniruosis akies raumuo, nebūs 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 Lenses 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 akinio 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 koncentrinis 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 šalčių priekinius skydelius! Tai itin saugi ir patvari medžiaga, galinti atlaikyti net 150 m/s skriejančios kietos dalelės smūgį, t. y. su-

- Trumparegystės progresavimą sulėtina vidutiniškai 67 %\*, palyginus su vieno židinio lęšiais, nešiojant 12 val. kasdien.
- 90 % vaikų pilnai prisitaiko per 3 d. ir 100 % per savaitę.

sidūręs 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 viena-dieniai 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, prižiūrint Jūsų vaiko regos pokyčius ir priimančią 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 akinio lęšiais.

## fielmann

rūpi kiekvienas – ir didelis, ir mažas!

# Kada derėtų susirūpinti geležimi?



Geležis reikalinga visoms organizmo ląstelėms. Ji būtina kraujui, kuris aprūpina audinius deguonimi, maisto medžiagomis ir pašalina anglies dioksidą, taip pat – nenaudingus medžiagų apykaitos produktus. Organizmas nesintetina šio mikroelemento, todėl jo turime gauti su maistu. Tačiau dažno mityba nesubalansuota, o kai kuriais gyvenimo periodais geležies reikia daugiau, be to, jos pasisavinimą sutrikdo ligos.

## Itin svarbus mikroelementas

Geležis atlieka daugybę gyvybiškai svarbių funkcijų, be kurių negalime egzistuoti. Šis mikroelementas būtinas deguonį pernešančio raudonojo kraujo kūneliuose (eritrocituose) esančio baltymo hemoglobino gamybai.

Geležies yra raumenyse, kai kurių fermentų sudėtyje. Ji reikalinga kai kurių hormonų sintezei, centrinės nervų sistemos veiklai. Būtina normaliam vystymuisi, augimui, pažintinių funkcijų palaikymui – taigi ypatingai svarbi kūdikiams ir vaikams. Be to, šis mikroelementas reikšmingas ir apsaugai nuo įvairiausių ligų – padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą.

Geležies atsargos kaupiasi kepenyse, blužnyje ir kaulų čiulpuose. Daugiausia ji yra feritino pavidalo. Taigi, baltymo feritino kiekis geriausiai atspindi geležies atsargų organizme. Jeigu senkančios atsargos ilgai nepapildomos, gali užklupti viena iš paplitusių anemijos formų – geležies stokos anemija.

## Kada galime įtarti, kad pritrūkome geležies?

Iš pradžių geležies stokos galime nepastebėti. Mat, reikiamą jos kiekį organizmas gauna iš sukauptų atsargų. Tačiau joms mažėjant atsiranda greitas nuovargis, bendras silpnumas, galvos skausmas ir svaigimas, nusilpsta raumenys. Pakinta išvaizda: išblyksta ir sausėja oda, slenka plaukai, lūžinėja nagai, trūkineja lūpų kampučiai. Trūkstant geležies gali kamuoti krūtinės skausmas, dažnas širdies plakimas, net dėl menko fizinio krūvio atsirandantis dusulys. Būdingi skonio pokyčiai – noras valgyti ledą, kreidą, žemę ar molį.

Pritrūkus šio mikroelemento galvos smegenys prastai aprūpinamos deguonimi, todėl sunku susikaupti, sumažėja darbingumas ir gebėjimas mokytis, dažniau palaužia infekcijos.

Jei pastebėjote kuriuos nors iš šių požymių, vertėtų kreiptis į gydytoją ir gali tekti atlikti feritino tyrimą. Bendrasis kraujo tyrimas ne visada atspindi šio mikroelemento trūkumą – hemoglobino koncentracija sumažėja jau išnaudojus geležies atsargas.

## Kas lemia geležies stoką?

Geležies turėtume gauti iš maisto produktų, o daugiausia jos gali suteikti raudona mėsa (jautiena, kiauliena, ėriena), turi jos vištiena ir žuvis. Jei tokio maisto valgo per mažai, galite pritrūkti šio mikroelemento, o ilgainiui atsiranda liga – geležies stokos anemija.

Didelis geležies stokos pavojus gresia vegetarams ir veganams, atsakantiems valgyti mėsą, kurioje daug šio mikroelemento biologiš-

kai prieinama forma. Todėl jiems tenka vartoti geležies preparatus.

Geležies pritrūkstame ne tik per mažai jos gaudami su maistu. Moterys praranda šio mikroelemento per mėnesines, itin daug – gausiai kraujuodamos. Netenkama jo esant lėtiniam kraujavimui, kurį lemia skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos, Krono liga, opinis kolitas, onkologinės žarnyno ligos, išangės įplėšos, hemorojus. Kraujavimas iš virškinamojo trakto gali atsirasti vartojant nesteroidinius vaistus nuo uždegimo.

Iš maisto į organizmą patekusi geležis į kraują absorbuojama plonojoje žarnoje. Tačiau jos pasisavinimą sutrikdo įvairios virškinamojo trakto ligos, pavyzdžiui, celiakija, uždegiminės žarnyno ligos, sumažėjęs skrandžio rūgštingumas.

Geležis labai svarbi nėštumo metu, ji būtina placentai, vaisiaus augimui, apsaugo nuo komplikacijų gimdant. Jos stokos rizika didesnė neišnešiotiems ir gimusiems labai mažo svorio kūdikiams. Jei vaisius negaus reikiamo kiekio geležies, gimusiam vaikui neužteks jos atsargų. Motinos piene geležies nedaug, tačiau ji ypatingai gerai pasisavinama. Be to, jeigu geležies ne-

trūko mamai nėštumo metu, kūdikiui jos atsargų užteks pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius. Po pusmečio mažylis turi papildomai gauti geležies su maistu.

Tėvams vertėtų susirūpinti, ar netrūksta šio mikroelemento paaugliui, nes brendimo periodu jo reikia daugiau. Geležies kiekį turėtų periodiškai stebėti anksčiau jos stoką patyrę žmonės, sergantieji lėtinėmis ligomis ir kraujo donorai.

## Vartoti geležies preparatą tenka ilgai

Trūkstant geležies, jos atsargų papildymui paprastai rekomenduojamas šio mikroelemento preparatas. Geležies kiekio atkūrimas ir anemijos gydymas gali užtrukti keletą mėnesių, kai kuriais atvejais dar ilgiau. Todėl teks būti kantriems. Tais gyvenimo periodais, kai geležies poreikis didesnis, užtektinai nevalgant daug jos turinčio maisto, ypač vegetarams ir veganams, taip pat – sutrikus jos pasisavinimui dėl ligos, geležies preparatą gali tekti vartoti profilaktiškai.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė*

## PILNAKRAUJAM GYVENIMUI

**tecnoFER Plus**

pažangios technologijos geležis  
Geležies bisglicinatas

- ✓ Geras pasisavinimas;
- ✓ Neturi poveikio virškinamajam traktui;
- ✓ Neturi poveikio dantų emaliui;
- ✓ Galima vartoti valgio metu.



tecnoFER Plus ir tecnoFER Bambini yra maisto papildai ir negali būti vartojami kaip maisto pakaitalai. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveika gyvensena. Vartoti po 1 kaps. tecnoFER Plus per dieną, užgeriant stikline vandens. Vienoje tecnoFER Plus kapsulėje yra 30 mg geležies. tecnoFER Bambini vartoti: vaikams iki 1 metų – 3 lašai/kg kūno svorio per dieną, daugiausia 30 lašų; 1 – 3 metų vaikams – 2 lašai/kg kūno svorio per dieną, daugiausia 30 lašų; 4 – 10 metų vaikams – 2 ml per dieną arba 40 lašų. Jei kiltų klausimų, kreipkitės į gydytoją ar vaistininką.

**ESSE**  
PHARMA  
LITHUANIA

Daugiau informacijos: [www.tecnofer.lt](http://www.tecnofer.lt)

# Kodėl vaikui užkietėja viduriai?

Kiek kartų per savaitę vaikas turėtų tuštintis, vienareikšmio atsakymo nėra. Kiekvieno vaiko tuštinimosi dažnis individualus, priklauso nuo amžiaus, mitybos ir organizmo savybių. Vidurių užkietėjimą galime atpažinti iš pokyčių, t. y. jeigu vaikas ima tuštintis rečiau nei įprasta, jam tai daryti sunku, išmatos pasidaro kietos. Ši bėda vaikus ištinka neretai, gali ilgai netrukti, tačiau kitiems užsitęsia ir prireikia kreiptis į gydytoją. Bet kuriuo atveju vaikui svarbu greičiau padėti.

## Vidurių užkietėjimo priežastys

Vaikai dažnai kenčia nuo vidurių užkietėjimo, kurį sukelia netinkama mityba, stresas, virškinimo sistemos problemos. Organinės kilmės vidurių užkietėjimas gali būti daugelio virškinamojo trakto ligų simptomas. Viena iš tokių – celiakija, dažna vidurių užkietėjimo priežastis – Hiršprungo liga, dėl kurios sutrinka išmatų slinkimas storąja žarna. Kitos priežastys – cukrinis diabetas, rachitas, alergija karvės pienui, nervų sistemos ligos. Šią bėdą gali lemti šaltutinis kai kurių vaistų poveikis.

Dažniausiai vaikams pasitaiko funkcinis vidurių užkietėjimas, t. y. nesukeltas ligos. Jis atsiranda tam tikrais vaiko gyvenimo laikotarpiais: kai mažylis pradėdamas maitinti kietu maistu, kai pratinamas prie puoduko ir pradėjus lankyti darželį ar mokyklą.

Viduriai gali užkietėti pradėjus duoti tiršto maisto, nes kūdikio žarnynas turi prisitaikyti prie kitokios mitybos. Mažylis pasteni, bet jeigu neverkia, reiškia jam neskauda, taigi nėra dėl ko nerimauti. Prisitaikius prie naujo maisto ir tuštinimasis susitvarkys.

Pradėdami sodinti mažylį ant puoduko, tėveliai turi būti kantrūs, nes jei vaikas jaus jų susierzinimą, tuštinimasis kiekvieną kartą jam sukels stresą. Todėl vaikas pradės protestuoti – norės kakoti, bet to nedarys, o tokio protesto pasekmė – vidurių užkietėjimas.

Išimokyklinukai ir pradinukai gali bijoti nueiti į tualetą svetimoje vietoje. Taip nutinka, jeigu patogumai ten menki, kaip ir sąlygos, ir vaikas negali ramiai pasituštinti. Tada jis kenčia, nuolat stengiasi sulaukyti išmatas, įtempdamas sėdmenų raumenis, o dėl to užkietėja viduriai. Tėvai turėtų ramiai pakalbėti su vaiku ir rasti drauge šios problemos sprendimą.

## Kodėl svarbu neleisti užkietėti viduriams?

Užkietėjus viduriams dėl skausmo tuštinantis vaikas iš visų jėgų stengiasi išvengti šio nemalonaus veiksmo. Nepašalintos išmatos kaupiasi tiesiojoje žarnoje, todėl jas sunkiau išstumti pro išan-

gę. Kaupiantis vis daugiau išmatų, iš jų rezorbuojasi vanduo, todėl jos darosi vis kietesnės ir tuštinantis vis labiau skauda. Dar viena blogybė, kad ilgai stengiantis sulaukyti išmatas perpildyta žarna išsitempia, jos receptoriai darosi mažiau jautrūs ir silpnėja poreikis tuštintis. Dėl to vaikas gali nebejusti noro tuštintis net susikaupus itin dideliame išmatų kiekiui. Aplink sukietėjusias išmatas apibėga skystos, todėl tepasi kelnaitės.

Ilgai nesituštinęs vaikas nervingas, pablogėja apetitas. Besitęsianti problema sutrikdo virškinimo organų funkcijas, nukenčia ir kitų organų veiklą. Dėl to sulėtėja vaiko fizinė raida, gali užpulti tokios ligos kaip žarnų uždegimas ar ūminis žarnų nepraeinamumas, šlapimo takų infekcijos. Sunkiai tuštinantis gali atsirasti išangės įplėšų, o tai vaikui sukelia peršėjimą ir niežulį; kraujavimas tuštinantis.

Užsitęsęs vidurių užkietėjimui atsiradęs išmatų ir šlapimo nelaikymas lemia nemalonius kvapus. Dėl to kyla socializacijos problemų, vaikui gali tecti patirti patyčias. Nuolatinis diskomfortas tuštinantis, varginantys pilvo skausmai, išmatų nelaikymas gali sukelti psichikos sutrikimus, pavyzdžiui, agresyvumą.

## Kaip padėti vaikui?

Pastebėję, kad vaikui užkietėjo viduriai, ilgai nedelskite, nes kuo ilgiau tai tęsis, tuo sunkiau bus atsikratyti šios problemos. Esant stipriems požymiams reikės kreiptis į gydytoją.

Jeigu vidurių užkietėjimą lemia ne liga, gali užtekti mitybos pokyčių, didesnio fizinio aktyvumo, tėvų palaikymo ir laisvinamojo preparato, padėsiančio suminkštinti išmatas, kad jos lengviau pašalintų. Vieni tokių yra osmosiniai laisvinamieji, padidinantys skysčių kiekį žarnyne ir skatinantys jo peristaltiką bei išsistūtinimą. Viena iš tokių tuštinimąsi palengvinančių natūralios sudėties priemonių, tinkančių vaikams, yra 1500 mg glicerolio turinčios žvakutės „Glicerol Intelli“.

Dažna vaikų vidurių užkietėjimo priežastis yra žarnyno motoriką skatinančių skaidulų trūkumas. Taip nutinka, kai vaikas valgo daug perdirbto ar greitojo maisto ir mažai daržovių, vaisių, visagūdžių maisto produktų, kurie yra pagrindiniai skaidulų šaltiniai.

Todėl būtina pakeisti vaiko mitybos racioną įtraukiant į jį daugiau daržovių, vaisių, taip pat reikia gerti pakankamai skysčių. Vidurių užkietėjimą skatina ir judėjimo stoka. Vaikas turėtų kasdien būti lauke, mankštintis, užsiimti kita fizine veikla.

Svarbu išlikti ramiems, negėdinti vaiko, o jį palaikyti – tuštinimasis turi būti streso nekelianti įprasta kasdienė veikla.

Parengė sveikos gyvensenos  
edukologė Ieva Grabauskienė

Jūsų vaiko pilvuko  
lengvumui!

# Glicerol Inteli

vaikams

Vidurius laisvinančios žvakutės su gliceroliu



Vienkartinė medicinos priemonė, kurios pagrindinė sudedamoji medžiaga yra glicerolis, ji skirta naudoti siekiant palengvinti tuštinimąsi esant vidurių užkietėjimui. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir priemonę vartoti, kaip nurodyta. Paruošdamas vaistinėse.

# Treniruotės ir maistas po gimdymo susilpnėjusiems dubens raumenims

Viena dažnų bėdų, užklupančių po gimdymo – susilpnėję dubens dugno raumenys. Nėštumo ir gimdymo metu dėl didėjančios gimdos šiems raumenims tenka nemažas krūvis, jie išsitempa ir praranda elastingumą. Todėl pagimdžius atsiranda šlapimo nelaikymas ir seksualinės problemos. Kas padeda atkurti raumenų stangrumą?

## Dažniau kenčia fiziškai neaktyvios moterys

Dubens dugno raumenys atlieka labai svarbią funkciją – tinkamoje padėtyje prilaiko šlapimo pūslę, gimdą ir žarnyną. Jie padeda kontroliuoti šlapinimąsi ir tuštinimąsi, sutraukia ir atpalaiduoja makšties sienelės lytinio akto metu. Jei dubens dugno raumenys įsitempę arba, priešingai, atsipalaidavę, gali sutrikti šių organų veikla.

Dėl to sunku kontroliuoti šlapinimąsi ir tuštinimąsi, susilpnėja seksualiniai pojūčiai. Esant silpniesiems dubens dugno raumenims gali nusileisti žemyn makšties sienelės, šlapimo pūslė, gimdos kaklelis ir gimda, tiesioji žarna. Dėl raumenų silpnumo atsiranda tarpvietės, pilvo ir dubens skausmas. Stiprūs dubens dugno raumenys padeda išvengti apatinės nugaros dalies skausmo, išlaikyti taisyklingą laikyseną, palaiko pilvo formą.

Šie raumenys itin lengvai neatsikuria – tam prireikia keletą mėnesių. Jeigu po gimdymo raumenų tonusas neatkuriamas, su kiekvienu nėštumu jis silpnėja dar labiau. Ypač tai aktualu, jeigu moteris gimdo su trumpomis pertraukomis. Dažniau nusilpnėja šie raumenys toms moterims, kurios nebuvo fiziškai aktyvios prieš gimdymą. Didelės įtakos dubens dugno raumenų susilpnėjimui turi tarpvietės kirpimai ar plyšimai gimdant.

## Nerimą keliančios situacijos

Ankstyvuojų pogimdyminių laikotarpiu dėl silpnų dubens raumenų gyvenimą ir nuotaiką gali gadinti įvairios situacijos. Šlapimo nelaikymo skundžiasi maždaug pusė moterų. Šlapimas nevalingai išsiveržia kosėjant, čiaudint, juokiantis ar sportuojant. Kai kurios moterys jaučia nepakeliamą norą šlapintis, net kai jų šlapimo pūslė tuščia. Kitoms, priešingai, sunku pradėti šlapintis arba visiškai ištuštinti šlapimo pūslę.

Silpni dubens raumenys gali apsunkinti tuštinimąsi, o pilvo pūtimas ir užkietėjimas gali būti signalas, kad šie raumenys tinkamai nefunkcionuoja. Dar viena itin nemaloni problema po gimdymo, susijusi su silpnais raumenimis – išmatų nelaikymas. Kai kurioms pagimdžiusioms moterims sunku kontroliuoti dujų pašalinimą.

Dubens raumenų problemos gali lemti skausmą ar diskomfortą lytinių santykių metu, kuris komplikuoja intymų gyvenimą, tačiau apie tai moterys linkusios nutylėti.

Sustiprėjus šiems raumenims geriau palaikomi vidaus organai, pagerėja jų funkcijos ir galite išvengti organų nusileidimo ir kitų negalavimų.

## Padės Kėgelio pratimai

Atkurti dubens dugno raumenų stangrumą ir elastingumą padeda Kėgelio pratimai. Juos, nesant komplikacijų, galima atlikti praėjus kelioms dienoms po gimdymo. Sutraukinėjant raumenis jie stiprėja, o atlikti pratimus paprasta ir nereikia jokių priemonių. Kėgelio pratimus patariama pradėti nėštumo metu, kad išvengtumėte raumenų problemų pagimdžius.

Pirmiausia turite identifikuoti raumenis, kuriuos reikia treniruoti. Tam šlapindamasi sustabdykite šlapimo srovę. Jei pavyksta, vadinasi, radote reikiamus raumenis. Tada jau galite pereiti prie pratimų.

Suspauskite raumenis, palaikykite 3–5 sekundes ir atpalaiduokite tiek pat laiko. Sutelkite dėmesį būtent į dubens dugno raumenų susitraukimą. Jokiu būdu neįtemptkite pilvo, šlaunų ar sėdmenų. Treniruodami raumenis nesulaikykite kvėpavimo: kvėpuokite laisvai ir tolygiai.

Kartokite pratimą 10 kartų. Vėliau, sustiprėjus raumenims, susitraukimų ir atpalaidavimo laiką galėsite pailginti iki 10 sekundžių ir kartoti pratimą iki 15 kartų. Atlikite šiuos pratimus blokais 3 kartus per dieną. Norint pasiekti gerą rezultatą, teks padirbėti keletą mėnesių.

## Raumenims būtinas maistas

Raumenims reikia ne tik treniruotės, bet ir maisto. Pasirūpinkite svarbiausiomis medžiagomis, suteikiančiomis energijos. Viena iš tokių omega-3 riebalų rūgštys, kurios yra svarbi organizmo ląstelių statybine medžiaga. Šios riebalų rūgštys būtinos imuninei, nervų, kraujotakos, griaučių sistemoms, taip pat ir raumenims. Omega-3 riebalų rūgštys reikalingos raumenų baltymų sintezei.

Jos teigiamai veikia eritrocitų membranų elastingumą. Tai palengvina eritrocitų darbą, tiekiant deguonį ir maisto medžiagas į organizmo audinius, tarp jų ir raumenis.

Svarbus mikroelementas sveikiems ir stipriems raumenims yra cinkas. Paprastai organizme jo yra apie 3 g, gana daug iš šio kiekio sutelkta raumenyse. Cinko reikia ląstelių augimui, jis dalyvauja daugelio fermentų apykaitoje, baltymų sintezėje, padeda pasisavinti vitaminą D bei kalcį.

Raumenims yra būtinas leucinas – viena iš nepakeičiamųjų aminorūgščių, kurių organizmas pats negamina. Leucinas reikalingas baltymų sintezei iš riebalinio audinio, dalyvauja aprūpinant raumenis energija. Ši aminorūgštis padeda palaikyti tvirtą raumenų struktūrą.

Visas šias medžiagas bei subalansuotą jų kiekį galite rasti naujame maisto papildu „Mommytoo“.

*Parengė Undinė Gilė*

# MOMMYTOO

Maisto papildas moterims po gimdymo<sup>1</sup>



Papildo mitybą žindymo laikotarpiu.



Gali padėti tarpvietės ir dubens raumenų regeneracijai.



Gali padėti moterims greičiau atsigausti po gimdymo.



Maisto papildas negali būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba.

KEDP/DAPLJT

Takacs P, Kozma B, Lampé R, Sipos A, Poka R. Randomized controlled trial for improved recovery of the pelvic floor after vaginal delivery with a specially formulated postpartum supplement. *Obstet Gynecol Sci.* 2020 May;63(3):305-314. doi: 10.5468/ogs.2020.63.3.305. Epub 2020 Apr 3. PMID: 32489975; PMCID: PMC7231945



GEDEON RICHTER

## Ar vaikas mane naudoja vietoje čiulptuko?

Mamoms, maitinančioms vaikelį krūtimi, visada, kai vaikelis išreiškia tokį poreikį, kartais tenka sulaukti aplinkinių komentarų, kad „vaikas tave naudoja vietoje čiulptuko“. Tokios replikos gali sukelti įvairių emocijų. Kai kurių mamų tai nepaveikia ar net prajuokina, tačiau kitoms gali sukelti rimtų abejonių. Šiandien pakalbėkime šia tema, kad turėtume aiškesnį supratimą, ar iš tiesų gali būti, kad vaikas mamą naudoja vietoje čiulptuko? O gal vis tik čiulptuku pakeičiama pati mama?

### Kaipgi surėdyta pačios gamtos?

Senai senai, pačioje pradžioje, kai visi žmonės dar gyveno gamtoje, jie turėjo tik savo kūnus. Ir nekėlė klausimo: kas pirmiau – mamos kūnas ar čiulptukas? Akivaizdu, kad pirma buvo moteris, kuri pagimdė savo vaiką, ir tai, ką visoje laukinės gamtos apsuptyje jam pirmiausia galėjo duoti, tai buvo ji pati. Mamose telpa viskas, ko reikia gyvenimui šioje žemėje pradedančiam jos vaikui. O ko gi jam reikia? Maisto, saugumo, ramybės, šilumos, artumo, mylinčių rankų ir glėbio, ryšio. Nuostabu yra tai, kad visa tai jis gauna, kai mama jį žindo. Ir labai noriu vėl ir vėl skleisti šią žinią: ŽINDYMAS VAIKUI TEIKIA NE TIK FIZINĮ MAISTĄ!!!

Kai šalia kitų žmonių žindydavau, man būdavo linksma išgirsti klausimą: „Taip greit išalko?“, nes jie matė, kad prieš 15 min. irgi žindžiau... Tada atsakydavau, kad jis dabar tai daro ne todėl, kad alkanas. Aš netgi iš vaikelio žindymo pobūdžio jausdavau, kada kokį poreikį jis siekia patenkinti.

Vaikas gali siekti pažįsti ne tik norėdamas maisto, bet ir tuomet, kai:

- ♦ nori nusiraminti,
- ♦ nori pailsėti,
- ♦ nori užmigti,
- ♦ nerimauja, išsigąsta,
- ♦ nuobodžiauja,
- ♦ nori pasikasyti dygstančius dantukus,
- ♦ nori bendravimo su mama,
- ♦ nori sušilti,
- ♦ kažką skauda,
- ♦ nori pasislėpti saugiamo mamos glėbyje, kai patenka į naują aplinką,

- ♦ nori pabėgti nuo naujų žmonių, kurie jį kalbina, o jam tuo metu tai kelia nerimą,
- ♦ ir pan.

Jei mama, dėl tam tikrų priežasčių vaikelio poreikių patenkinti negali savo kūnu (kurį gamta tam tobulai sutvėrė), tada ji gali pasiūlyti žmonių sukurtą pakaitalą, kuris kai kuriuos iš minėtų poreikių dalinai patenkina.

### Kokie pavojai naudojant čiulptuką?

Pradėkime nuo to, kad naujagimis, alkanas ar sunerimęs, siekia motinos. Pats tikriausias jos buvimo šalia įrodymas – krūties jautimas mažo burnoje. Naujagimiui spenelis reiškia motiną, tik gerokai vėliau kūdikis pamažu ims suvokti jį kaip visumą. Jei naujagimiui kišite čiulptuką, jis iš pradžių tą guminį daiktą stums lauk, tačiau, jei atkakliai kartosite, jums galop pavyks. Ilgiau už motinos krūtį kūdikio burnoje užsibūnantis čiulptukas mažylio pasąmonėje gali ilgai išlikti jo tikrąja motina.



Čiulptukas gali trukdyti gilaus emocinio ryšio tarp mažylio ir jo mamos formavimuisi. Dalis meilės ir prisirišimo, turinčių tekėti mamai, automatiškai perkeliama į objektą, pakeičiantį jos krūtį. Jeigu tas daiktas suteikia saugumo jausmą užmiegant, nuramina sunkią minutę ir padeda išgyventi baimę, tai pati mama gali pradėti būti suvokiama labai vartotojiškai – vien tik kaip maisto šaltinis, o ne gilių ir patikimų tarpusavio santykių objektas.

Reikėtų atsižvelgti, kad čiulptuko naudojimo metu atsiradę įpročiai gali apsunkinti žindymo procesą tiek vaikui, tiek mamai. Tam, kad gerai priglustų prie krūties, apimdamas ne tik spenelį, bet ir didžiąją dalį jį supančio tamsesniojo laukelio, žindantis kūdikis turi plačiai išsižioti. Čiulpiant siaurą čiulptuką, išsižioti jam beveik nereikia. Taip įpratęs, kūdikis, dedamas prie krūties, apžios tik spenelį (blogai žįs ir traumuos), o gal ir visai atsakys žįsti.

Kai kūdikis gerai žinda, tada ir jis pats sočiai pavaišo, ir mamos speneliui, saugiai gulintiam giliai burnoje tarp gomurio ir banguojančio liežuvio, negresia jokios traumos. Bėdos prasideda, kai kūdikis apžioja per mažai ir vietoj žindimo jis čiulpia tik spenelį. Atsidūręs tarp dantenų, spenelis maigomas ir trinamas, be to, negalėdamas išspausti pieno liežuvis bangavimu (liežuvis ne pakištas po krūtimi, o atitrauktas atgal į burną), vaikas pieno siekia bandydamas siurbti. Nuo siurbimo spenelio galas

pučiasi ir brinksta, ištemptoje odoje atsiranda smulkių, iš pradžių vos įžiūrimų įtrūkimų. Klaidą tęsiant spenelio žaizdelės didėja ir darosi vis skausmingesnės. Skausmas refleksiskai stabdo pieno tekėjimą iš krūties, o tada dar nesotus kūdikis siurbia dar nekantriau ir net pamaigo dantenomis, vis labiau spenelį sužalodamas.

Taip pat verta paminėti, kad čiulptuko naudojimas nuo pirmųjų savaitių susijęs su ankstyvesniu kūdikių nujunkymu nuo krūties ir trumpesne žindymo trukme. Kad gamintųsi pakankamas pieno kiekis, kūdikiui reikia leisti žįsti taip dažnai, kaip jis nori. Jeigu atsakant į kūdikio prašymą prisiglausti prie krūties jam į burną įspraudžiamas čiulptukas – krūtis nestimuliuojama ir tai signalas, kad kūdikiui reikia mažiau pieno, ir jo gamybą stabdo.

Čiulptukas gali būti infekcijos šaltinis ir pernešas kūdikiui. Visi mikrobai, prilimpantys ant čiulptuko iš aplinkos, patenka į kūdikio burną. Todėl čiulptuką reikia reguliariai sterilizuoti. O jei mama ar kiti suaugusieji paskubomis čiulptuką nuvalo jį nulaižydami, tada į kūdikio burną keliauja ir jų mikrobai, įskaitant tuos, kurie gadina dantis, sukelia kandidozinę pienligę.

Mokslininkų pastebėta, kad ilgai čiulptuką čiulpiantiems vaikams dažniau išsivysto įvairūs sąkandžio formavimosi defektai, gali likti tarpas tarp viršutinių ir apatinių priekinių dantų, susiaurėja gomurys.

Žmogus, net dar naujagimis, yra sociali būtybė, kuriai reikia bendravimo. Užkimšta burna kūdikis negali aiškiai išreikšti savo jausmų, o jį stebintis kitas žmogus negali suprasti užkimštos burnos garsinėmis ir uždengtos veido dalies vaizdinėmis išraiškomis siunčiamų

bendravimo signalų. Nuolat trukdydamas vaikui eksperimentuoti su garsais ir žodžiais, čiulptukas gali būti vėluojančios kalbos raidos priežastis. Anglijoje atlikti tyrimai patvirtino, jog čiulptuko naudojimas kūdikystėje yra vienas iš nepriklausomų žemesnio intelekto vėliau vaikystėje ir suaugus pranašautojų.

### Svarbiausia rinktis sąmoningai

Žinau, kad daug mamų naudoja čiulptukus. Tokių yra ir tarp mano artimųjų bei draugių. Per pokalbius su moterimis – konsultuodama, įsigilinusi į kiekvienos konkrečios mamos išorinį, vidinį, emocinį, vertybinį pasaulį – daug kartų įsitikinau, kad neturime teisės smerkti kitų žmonių pasirinkimų, žvelgdami į gyvenimą tik iš savo varpinės.

Vienodai džiaugiuosi ir ta mama, kuri renka si nenaudoti čiulptuko, ir lygiai taip pat suprantu mamą, kuri jį naudoja, turėdama tam savas priežastis. Daugelis moterų mielai rinkęsi jo neduoti savo mažuliui, bet pagal jų gyvenimo aplinkybes ir galimybes čiulptuko visiškai atsisakyti nepavyksta. Manau, jog svarbiausia, kad kiekvienas pasirinkimas būtų sąmoningas. Blogai tada, kai mes tai darome iš inercijos: nes taip daro kiti, reklamose ar filmuose mačiau tai darančių vaizdus, kažkas patarė, o aš nežinojau, kad taip daryti nebūtina...

*Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė*

[www.psichologekarolina.eu](http://www.psichologekarolina.eu)

 Išsipildymas Motinystėje

 [issipildymas.motinysteje](https://www.instagram.com/issipildymas.motinysteje)

*Daugiau skaitykite knygoje „Kūdikio žindymas.*

*Nepakeičiamas kaip motinos meilė“ (2022 leidimas)*



# baboo®

Lietuvoje pagamintas **100% tyrumo** hipoalerginis lanolino kremas.

- ☑ Ramina suskirdusius spenelius
- ☑ Drėkina išsausėjusių odą
- ☑ Nereikia nuvalyti prieš žindant

Patvirtinta dermatologų - pamėgta mamų.

### DOVANA JUMS!

Skenuokite QR kodą arba parašykite mums į [@baboo\\_lietuva](https://www.instagram.com/baboo_lietuva) ir gaukite įklotus į liemenėlę!



[www.baboo.baby/baltics](http://www.baboo.baby/baltics)



UNIKALI  
PROBIOTIKŲ  
PADERMĖ



Vaikų nuo 2 metų  
amžiaus ir suaugusiųjų  
ūminio viduriavimo  
gydymui,  
kurį gali sukelti virusai,  
bakterijos, jų toksinai  
bei mikrobiotos  
disbalansas



**ENTEROL<sup>®</sup>**  
*Saccharomyces boulardii* **CNCM I-745<sup>®</sup>**

Enterol<sup>®</sup> 250 mg milteliai geriamajai suspensijai. Enterol<sup>®</sup> 250 mg kietosios kapsulės. **Farmacinė forma.** Milteliai geriamajai suspensijai. Kietoji kapsulė. **Sudėtis.** Veiklioji medžiaga yra *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745<sup>®</sup>. Kiekviename paketėlyje ir kiekvienoje kietojoje kapsulėje yra 250 mg liofilizuotų mielių *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745<sup>®</sup> ląstelių. **Terapinės indikacijos.** Enterol vartojamas ūminio viduriavimo pagalbiniam gydymui. Enterol vartojamas kartu su kitais vaistais nuo viduriavimo. Jeigu per 2 dienas Jūsų savijauta nepagerėjo arba net pablogėjo (išmatose būna kraujo pėdsakų ar pakyla temperatūra), kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Suaugusiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama dozė yra 1 paketelis arba 1 kapsulė, vartojama vieną ar du kartus per parą. Paros dozė yra 1-2 paketeliai arba 1-2 kapsulės. Paketelio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar saldinto gerimo, sumaišyti ir išgerti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. Kapsules nuryti užgeriant gerkniškį vandens arba atidarytos kapsulės turinį supilti į nedidelį kiekį saldinto gerimo arba į maistą. Maziems (iki 6 metų) vaikams kapsulių negirdyti, kad vaikas neužspringtų, bet jas atidarius turinį supilti į gerimą ar maistą. Vaisto vartoti dar kelias dienas, pasibaigus viduriavimo simptomams. **Kontraindikacijos. Enterol vartoti negalima:** jeigu yra alergija veikliajai medžiagai arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, jeigu yra alergija mielių grybeliui, ypač *Saccharomyces boulardii*; jeigu nusilpusi imuninė sistema (dėl ŽIV infekcijos, chemoterapijos, po organų persodinimo, sergant leukemija, piktybiniais navikais, gydant švitinimu radioaktyviais spinduliais, ilgalaikis gydymas didelėmis kortikosteroidų dozėmis) ar esate gydomas liginėje (dėl sunkios ligos arba imuninės sistemos pažeidimo ar nusilpimo); jeigu įstatytas centrinės venos kateteris; jeigu pacientas yra jaunesnis kaip 2 metų amžiaus vaikas. **Įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Enterol. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745<sup>®</sup> yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sisteminė grybelinė infekcija: pavienių sistemines grybelines infekcijas atvejų pasitaikė tarp pacientų, kuriems buvo įstatytas į centrinę veną kateteris. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos (normalaus organizmo skysčio tūrio ir sudėties palaikymo), jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių gėrimas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, liginio amžių ir sveikatos būklę. **Teksto parengimo data.** 2021-07-05. **Pakuotė.** Kartoninėje dėžutėje yra 10 arba 20 paketelių, arba 10, 20, 30 arba 50 kietųjų kapsulių, supakuotų į buteliuką arba 5 lizdinės plokštelės po 6 kietąsias kapsules (30 kietųjų kapsulių). **Nereceptinis vaistas. Vietinis registrotojo atstovas:** Biocodex UAB, Savanorių pr. 349, LT-51480 Kaunas, Lietuva. Tel. +370 70 408681. El.pastas info@biocodex.lt. **Prasome įdomiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaista 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 arba Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje [www.vkt.lrv.lt](http://www.vkt.lrv.lt).**