

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama vaikas

ISSN 2538-9297

2025 M. RUDUO

**TRENERĖS AGNĖS
JUKNIENĖS GROŽIO
FORMULĖ – SVEIKA
MITYBA IR SPORTAS**

**Laikas ruošti
ligų sezonui**

**Kodėl žarnyno
virusai bijo
probiotikų?**

**Alerginis
rinitas:
pavojus
gali slypėti
rudeninioose
lapuose**

**Kaip išvaduoti
užgultą nosytę?**

**Vaikas tapo nevalgus.
Kaip sužadinti apetitą**

Programa

Gintarinė

vaikystė

Registruokitės
gintarine.lt



–25%

maisto papildams

vaikų priežiūros
prekėms*

burnos higienos
priemonėms

–10%

nereceptiniams
vaistams

Tik
fizinėse
vaistinėse

Programa GINTARINĖ VAIKYSTĖ skirta GINTARINĖS ar MYLIMIAUSIA kortelių turėtojams, auginantiems vaikus iki 11 metų (imtinai). Nuolaida taikoma fizinėse GINTARINĖSE VAISTINĖSE ir www.gintarine.lt. Nuolaida netaikoma kitų akcijų prekėms (pvz., mėnesinio leidinio nuolaidos; prekės, vaistinėse pažymėtoms geltonais ir GERA KAINA kainoženkliais; akcinėms prekėms, kai nuolaida taikoma įsigyjant ne mažiau kaip 2 nurodytus produktus, ir kt.).

* Vaikų priežiūros prekėmis laikomos: sauskelnės, buteliukai, čiulptukai, kremai ir geliai, „Philips Avent“ gaminiai. Daugiau informacijos teiraukitės vaistininko arba www.gintarine.lt.



LINKSMOMS
VAIKŲ ŠYPSENOMS!

Jordan*



JORDAN auga kartu su Jūsų vaiku.

■ Minkšti ir patogūs dantų šepetėliai padės formuoti tinkamus burnos higienos įpročius nuo pirmojo dantuko.

■ Lietuvos odontologų ir tėvelių pripažintos, vaikų pamėgtos malonaus vaisių skonio JORDAN dantų pastos.

MAMŲ ISTORIJOS

Trenerės Agnės Juknienės grožio formulė – sveika mityba ir sportas 6

RUDENS LIGOS

Laikas ruoštis ligų sezonui 10

Kodėl žarnyno virusai bijo probiotikų? 12

Alerginis rinitas: pavojus gali slėpti rudeniniuose lapuose 14

Inhaliacijos – greita pagalba užpuolus virusams 16

BŪKIME SVEIKUČIAI

Vaikas tapo nevalgus. Kaip sužadinti apetitą 19

Kasdieniai įpročiai, kurie pavagia gerą vaikų regą 22

KŪDIKIS

Gydytojas pediatras Algimantas Vingras apie laktozės netoleravimą 24

Kaip išvaduoti užgultą nosytę? 26

MAMYTĖ

Psichologė K. Tarnauskienė
Kelias į sėkmingą žindymą prasideda dar prieš susitinkant su mažyliu 28

Po gimdymo: ypatingas dėmesys dubens dugno raumenims 32

Viršelio nuotraukoje: Trenerė Agnė Juknienė su vaikais
Nuotrauka iš šeimos albumo

2025 m. Nr. 3 (64)

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.freeplik.com,

www.dreamstime.com, www.pixabay.com

ISSN 2538-9297

mama
ir vaikas

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

Papasakokite savo šeimos istoriją

Tapus tėvais laukia gyvenimo 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 paskelbsime portale mamairvaikas.lt arba žurnale – dalinkimės mintimis, patirtimi, naudinga informacija ir džiaugsimais. Jūsų laiškus laukiame el. paštu info@mamairvaikas.lt.

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



MEDICATA

ANNO 1994

APETITAS

◊ ČIULPIAMOS TABLETĖS SU BIČIŲ PIENELIU BEI PAPRASTŲJŲ KIAULPIENIŲ ŠAKNŲ SAUSU EKSTRAKTU.

Paprastųjų kiaulpienių šaknys padeda palaikyti normalų apetitą. Bičių pienelis – bičių gaminamas sekretas, skirtas maitinti bičių lervas pirmosiomis jų gyvenimo dienomis bei bičių motinėlių visą jos gyvenimą. Vertinga bičių avilio dovana.

Suaugusiesiems vartoti po 2 tabletes, vaikams nuo 3 metų po 1 tabletę per dieną pirmoje dienos pusėje. Tabletę laikyti po liežuviu, kol ištirps. Rekomenduojamame suvartoti per parą kiekyje (2 tabletėse) yra 20 mg šviežio bičių pienelio (RMV* nenustatyta), 6 mg paprastųjų kiaulpienių šaknų sauso ekstrakto (RMV* nenustatyta).



Maisto papildas.

Neviršyti nustatytos rekomenduojamos dienos dozės. Nevartoti žmonėms, alergiškiems produkto sudėtinėms dalims.

*RMV – referencinė maistinė vertė

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

Trenerės Agnės Juknienės grožio formulė – sveika mityba ir sportas



Licencijuota trenerė ir sveikos mitybos specialistė Agnė Juknienė įkvepia daugybę moterų sveikatai naudingiems pokyčiams. Sportas, judėjimas ir sveikesnė mityba yra Agnės kasdienybė, kuri atsispindi jos instagramo paskyroje. Tokio gyvenimo būdo mokosi ir vaikai – 11 metų Rojus, aštuonerių Aronas ir penkerių Gabija. Jiems puikus pavyzdys ir tėtis – buvęs futbolininkas.

Baigėte šokio edukologijos specialybę ir galėtumėte dirbti šokių studijoje. Kas paskatino pasirinkti būtent trenerės kelią?

Šokiai mane traukė nuo vaikystės – net gavęs šokius lankiau. Dar besimokydama mokykloje sugalvojau su draugėmis išsinuomoti salę ir ten kurti šokius – tiesiog dėl savęs. Gyvenau Justiniškėse, tad salę išsinuomavom ten buvusiame vaikų ir jaunimo klube. Pas mus vis užsukdavo vaikai, kurie lankė dailės užsiėmimus šalia, ir sakydavo: „Mes norim šokti.“ Tada direktorius man pasakė: „Kitais metais aš tave įdarbinu. Rink vaikus ir vesk čia treniruotes.“ Tokia buvo pradžia.

Baigusi mokyklą įstojau studijuoti šokio edukologijos. Kai ketvirtame kurse reikėjo pasirinkti papildomą dalyką, rinkausi aerobiką ir patekau į tokią grupę, kurioje šokome per krepšinio varžybas. Tada net galvojau apie aerobikos trenerės licenciją. Bet greitai supratau, kad noriu kitko: dirbti su moterimis, jas motyvuoti sportui. Pasirinkau jėgos treniruotes. Vienu metu ir su vaikais dirbau, ir vestuvinius šokius teko statyti, bet tai nebetraukė. Norėjau kurti bendruomenę, kuri moterims būtų kaip antri namai. Šią idėją ir įgyvendinau.



Kokią reikšmę jums pačiai dabar turi šokis ir sportas?

Tai neatsiejama mano gyvenimo dalis. Dabar prie šokių grįžau savo malonumui: kartą per savaitę su vyru einame į pramoginius šokius. Daug



kur esu šokusi, ir užsienyje, bet dar norėčiau.

Sportas man būtinybė. Kartu su mamom į mano treniruotes ateina ir vaikai. Mamos juokiasi: „Dėl tavęs jie čia ateina, manęs neleidžia vienos, nors norėčiau viena pasportuoti.“ Padraugauju su jais, pasportuojame kartu. Neatmetu galimybių, kad kada nors vėsiu sporto užsiėmimus vaikams.

Esate ne tik trenerė, bet ir mitybos specialistė. Kas jus paskatino domėtis dar ir sveika mityba?

Prieš gimstant pirmam vaikui sporto ir šokių tikslas buvo išorinis grožis. Mityba domėjausi taip pat dėl grožio. Išbandžiau daug dietų: grikių, kefyro, gerdavau greipfrutų sultis... Nors numesti svorio man nereikėjo.

Po pirmojo gimdymo liko tik vienas priaugtas kilogramas, bet jis niekaip nekrito. Tada susiradau specialistą, kuris sudarė mitybos planą. Valgiau labai neskaniai, pavyzdžiui, vištieną be druskos, avokadą, kurio nemėgau, – ir dar be prieskonių.

Sūnui paūgėjus pasikeitė prioritetai: sveikata tapo svarbesnė negu išorė. Supratau, kad galiu valgyti skaniai ir turėti gražią figūrą. Pamirškime įsitikinimą, kad, kas sveika, neskanu. Net kotlečius galime iškepti skanius ir sveikus. Pradėjau kurti receptus, o vaikai buvo mano įkvėpimas. Dabar ir mano vaikai žino, kad sveiki patiekalai gali būti skanūs.

Taip apsisvertė viskas aukštyn kojom, dabar pirmiausia akcentuoju ne svorį, išorę, o sveikatą ir energiją. Jeigu gaunu žinutę: reikia numesti dešimt kilogramų, atsiprašau, kad vien dėl skaičių reikia kreiptis ne į mane. Nes man pirmiausia rūpi sveikata, o tik tada visi kiti dalykai.

Važiuoju į mokyklas, vedu pamokėles vaikams apie maistą. Tyrinėjame, kur ir kiek yra cukraus. Esu gaminusi kartu su vaikais sveikuoliškus vaflius. Sakau: „Žiūrėkit, nebūtina dėti į vaflius cukraus.“ Jie viską patys maišė, ragavo ir pripažino, kad tikrai skanu. Kitur su mokiniais mankštino, vedžiau sportinius žaidimus. O pasportavę kalbėjomės apie cukrų, kuo jį galima pakeisti.

Iš pradžių eidavau į savo vaikų klases. Vėliau pradėjo kviesti kitur. Mamytės džiaugiasi: „Mano vaikas stovi parduotuvėje ir tyrinėja, kiek sūrelyje yra cukraus. Ačiū, Agnė.“ Tokios pamokėlės leidžia per vaikus pasiekti ir tėvus.

Kaip namuose skatinate sveiką gyvenimo būdą – mitybą, judėjimą?

Mūsų namuose po truputį nebeliko padažų, dešrų. Pakeičiau kvietinius miltus, nors jų turiu tam tikriems atvejams. Bet su grikių, kukurūzų, ryžių miltais tikrai puikiai pavyksta visi gaminiai.

Pirmieji naujų receptų degustuotojai mano vaikai. Jie mielai padeda, pavyzdžiui, gaminti varškėtukus, kuriuos reikia išsukti su stikline. Kai reikia greitai paruošti maistą, jų nekviečiu, bet kitą kartą tikrai leidžiu prisidėti. Išsitempa patys ir virtuvę išterlioja, bet pats procesas visiems smagus.

Ant stalo padedu nuplautų morkų, stengiuosi, kad spintelės nebūtų prikrautos saldinių. Bet penktadieniais galima atsigerti ir suvalgyti kažko labai skanaus, nors ne itin sveiko. Visko būna ir mokykloje. Bet vaikai įpratę, kad pagrindas yra mano gaminamas maistas.

Vaikai mato mus sportuojančius, šokančius. Patys, pasiėmę kilimėlius, ateina kartu pasimankštinti, važinėjames dviračiais. Jau vien stebėjimas, ką daro tėvai, veikia vaikus. Abu sūnūs žaidžia futbolą tris kartus per savaitę. Dukrytės užsiėmimai – trys kartai per savaitę šokiai ir duktų dainavimas.

Kaip pavyksta suderinti visų šeimos narių mitybą, kad atitiktų kiekvieno skonį?

Vaikų skoniai skiriasi. Todėl bandai laviruoti: vienam sriuba tinka, kitam vištiena. Vienas valgo



beveik visas daržoves, išskyrus tas, kurias valgo kiti du vaikai. Nesunku vienam supjaustyti agurką, kitam iškepti kukurūzų burbuolę. Jeigu nepatinka į sriubą įdėtos žolės, bandau įkalbėti paragauti, nes skanu ir sveika. Kartais pagudrauju: pasakau, ką pagaminau, kai jau suvalgo. Pavyzdžiui, jeigu sužinotų, kad iškepieu šamo kotletukus, vargu ar valgytų. Bet pridėdau visokių prieskonių ir jie atrodo kaip vištiena.

Stengiuosi pratinti prie įvairaus maisto, kad paragautų naujo, nors sudominti laiko ir kantrybės prireikia.

Daug veiklų, šeimos rūpesčių, savo pačios poreikių. Iššūkių veikiausiai netrūksta. Kaip išlaiviuojate?

Gelbsti rutina. Žinoma, ne visus darbus pavyksta griežtai susiplanuoti. Pavyzdžiui, kai kažkas parašo į instagramą, jaučiu pareigą tuojau pat atsakyti. Dar neišmokau padirbėti keletą valandų ir atsiriboti.

Ryte būtinai visi kartu valgome pusryčius. Pratiname vaikus prie maistingų patiekalų, kad būtų žvalūs ir energingi, susikauptų mokslams. Tada išvežiojame į mokyklas. Grįžusi dirbu kompiuteriu, vėliau suplanuotos treniruotės.

Maistą visiems paprastai gaminu iš vakaro – ir vaikams į mokyklą pasiimti, ir sau. Vakarienės pagaminu daugiau, kad liktų maisto man su vyru rytojaus pietums. Sriubos verdu didelį puodą – dviem dienoms.

Daug kas klausia: „Kaip tu spėjį?“ Jeigu nori, spėjį, tik reikia prioritetus susidėlioti. Asmeninio laiko man nereikia daug. Kai ryte vaikus išvežioja vyrai, atsisėdu, išgeriu kavos, nors ir prie kompiuterio – jau įsijungus į darbus, vis tiek pasimėgauju. Penktadienį atsipalaiduojau su vaikais žiūrėdama filmukus. Tai irgi laikas sau.

Maisto gamyba, jeigu manęs niekas netrukdo, mėgstamas užsiėmimas – tai mano kūryba. Darbas, sportas irgi pomėgis. Džiaugiuosi, kad dirbu

mėgstamą darbą. Anot posakio, „pasirink mėgstamą darbą ir tau gyvenime nė vienos dienos nereikės dirbti.“

Kokios jūsų šeimos laisvalaikio tradicijos?

Mėgstam pažaisiti padelį. Man tai nėra intensyvus sportas, bet emocijos labai geros. Savaitgaliais kartu pusryčiaujame, pietaujame, vakarieniaujame, stengiamės su vaikais išsiruosti į iškylą. Kartais sėdame prie stalo žaidimų, kita tradicija – penktadienio filmukas. Kitą kartą galim kažką spon-taniškai susigalvot.

Dabar su vyru pradėjome rytines maudynes ežere. Tai vyro idėja: jis pastoviai maudosi ežere, o žiemą į eketėje. Įkalbėjo ir mane. Gyvename Vilniuje, netoli Žaliųjų ežerų, tad dviračiais numini, įlendi į vandenį, pabūni porą minučių ir nuotaika pakyla visai dienai.

Aš net vasarą nemėgstu lįsti į vandenį, bet nuostabus jausmas ir nauda kūnui verčia nusiteikti šiam žingsniui. Tokiam rytiniam ritualui tikiuosi ryžtis iki pat pirmųjų šalų, tik nerti į eketę – tikrai ne man. Raginu ir savo merginas tai išbandyti – nors pasėdėti, išgerti kavos gamtoje.



Gal turite asmeninį ritualą, kuris padeda pasikrauti energijos?

Vieną vasarą kasryt su vyru darėm rytinę mankštą, ją esu net įdėjusi į jutubą. Tai elementarius pratėmimai. Išeini į terasą paukščiukams čilbant, pasimankštini gamtoje dešimt minučių ir jautiesi pasikrovusi. Bet kad būtų veiksminga, mankštintis reikia kasdien. Tik, žinoma, vien mankštos neužtenka.

Tikrai nereikia sportuoti labai intensyviai kiekvieną dieną. Užtenka stipresnių jėgos treniruočių 2 ar 3 kartus per savaitę. Jeigu labai norisi, tarp jų gali būti jogos, tempimo ar kita treniruotė, kuri leistų kūnui truputėlį pailsėti. Nebus progreso, jei-

gu mes nuolat be poilsio spausim raumenį. Ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai neturim savęs spausiti. Jei nenuėjote kartą į treniruotę, raumenys tikrai nesuglebs.

Koks, jūsų nuomone, veiksmingiausias postūmis pradėti sveikai valgyti ir sportuoti?

Tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus. Pavyzdžiui, nori individualaus mitybos plano, bet prasideda klausimai: ar spėsiu gaminti? Sakau, jeigu kyla tokių klausimų, dar ne laikas: jų nebebus, kai tikrai norėsi pokyčių. Tai gyvenimo būdas – tiesiog imi ir darai. Taip, iš pradžių nebus lengva, bet įmanoma, jeigu nori ir reikia, ypač dėl sveikatos.

Savo merginoms sakau: „Pažiūrėkite, kaip būna, – atsikeli ir pajauti, kad skauda nugarą, kaklą, sprandą. Mūsų raumenys trumpėja, išsivaizduokit, kas bus jeigu nori ir toliau nieko nedarysim?“ O judėjimas gali padėti. Tai gera motyvacija pradėti. Gali susirasti draugę, kuri norėtų sportuoti kartu. Gal rasi bendruomenę, kuri skatina ir neleidžia pasiduoti.

Bendruomenė yra jėga. Ten esame ne vienos – tarp moterų su panašiomis problemomis ir norais. Ten sportuoti ateiname kaip į antruosius namus – net nereikia savęs versti. Mane motyvuoja modeliai, aktyvios merginos. Smagu matyti dirbančias mamas, kurios randa laiko prasibėgti, treniruotis. Tad galima susirasti motyvuojančių žmonių, kuriuos galėtum stebėti.

Nereikia stengtis atsikvyrki visko iš karto, kad vėl nesugrįžtum prie to paties. Šiandien atsiskau pasiūlyto saldainio arba pakeičiu į obuolį, nektariną. Rytoj dar ko nors pavyks atsikvyrki.

Sena mano svajonė – porą treniruotės. Ne tik vyro su moterim, bet, pavyzdžiui, mamos su dukra, su sūnum, kaimyne, drauge. Jau gavau salę penktadieniais. Idėja – praleisti laiką su žmogumi, su kuriuo nori daugiau pabendrauti.

Nesvarbu, turi vaikų ar ne ir kiek jų, kiek darbų reikia nudirbti, už tave tikrai niekas nepadarys to, ką turi pati nuveikti dėl sveikatos. Gera, kai man parašo: „Ačiū, Agnė, mano vaikai valgo.“ Kitoms, pavyzdžiui, sumažėja egzema, galvos skausmai, pagerėja miegas. Tai man didžiausia laimė ir didžiausias pasiekimas.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė



Laikas ruoštis ligų sezonui

Kartu su gripu ir kitomis ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis rudenį aktyviau ima pulti ir COVID-19. Pandemija jau praeityje, bet pats koronavirusas niekur nedings. Jis išmoko prisitaikyti, atsiranda naujų atmainų, bet ir mes jau esame atsparesni, nes turime kolektyvinį imunitetą, dėl kurio šis virusas nebekelia didelės grėsmės. Tačiau net ir dabar turime jo saugotis, ypač tai svarbu didelės rizikos grupėms priklausantiems žmonėms.

Naujos koronaviruso atmainos: kuo skundžiasi sergantieji?

Šiuo metu dažniausiai pasitaikančios SARS-CoV-2 „Omicron“ atmainos „Stratus“ ir „Nimbus“. Pastaroji atmaina plinta greičiau, tačiau abiejų sukeltų infekcijų eiga panaši ir jos nekelia didesnio pavojaus sveikatai. Kaip ir kitų „Omicron“ variantų, „Stratus“ ir „Nimbus“ sukeltos ligos gali būti pavojingos žmonėms, kurių imuninė sistema nusilpusi, arba sergantiems lėtinėmis ligomis. Todėl svarbiau ne atmainos, o išsiaiškinti, ar ligą sukėlė koronavirusas.

Klasikinis ankstesnių metų COVID-19 požymis – uoslės ir skonio praradimas – šiandien daug retesnis. Koronavirusui būdingi įprastiniai kvėpavimo takų infekcijos simptomai: sloga, kosulys, karščiavimas, galvos ir gerklės skausmas, raumenų skausmai ir bendras silpnumas. Gali prisijungti pykinimas ir viduriavimas, miego sutrikimai, nerimas.

Šiuos simptomus atskirti nuo gripo ar kitos viršutinių kvėpavimo takų infekcijos sunku. Tiksliausias nustatymo metodas molekulinis PGR testas, atliekamas laboratorijoje. Tačiau jo rezultatas išaiškėja ne iš karto – tenka palaukti iki kelių valandų.

Preliminariam patikrinimui patogūs greitieji testai, kurie pateikia rezultatus tuojau pat. Testą svarbu atlikti pagal instrukcijas, kitaip rezultatas nebus tikslus. Tačiau reikėtų prisiminti, kad ligos pradžioje atliktas testas gali neparodyti infekcijos, todėl jį reikia kartoti.

Išvengti virusų padeda paprasti prevencijos būdai

Jeigu greitojo testo rezultatas teigiamas, vertėtų pasitarti su gydytoju, kuris individualiai pritaikys simptomines gydymo priemones. Antivirusiniai vaistai skiriami tik esant stipresnėms koronaviruso simptomams arba jeigu didelė sun-



kios ligos tikimybė. Sergant būtina likti namuose, kad neužkrėstumėte kitų.

Žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis ir turintys susilpnėjusią imuninę sistemą, turėtų būti ypač budrūs ir kreiptis į gydytoją, vos pajutę pirmuosius požymius. COVID-19 gali komplikuotis į bronchitą, plaučių uždegimą, miokarditą (širdies raumens uždegimą), galima ligos pasekmė kvėpavimo nepakankamumas.

Apsisaugoti padeda gerai žinomos paprastos taisyklės. Nekontaktuokite su žmonėmis, turinčiais peršalimo ligos simptomų. Nepamirškite higienos taisyklių: dažnai ir kruopščiai plaukite rankas su muilu, neliaskite veido neplautomis rankomis. Kad sumažintumėte viruso koncentraciją, reguliariai vėdinkite ir valykite namus. Paprasti būdai palaikyti imuninę sistemą: gerai išsimiegoti, subalansuotai maitintis, kasdien pabūti gryname ore ir mankštintis.

Nuo sunkių ligos formų galime apsisaugoti pasiskiepiję

Pagrindinė COVID-19 infekcijos prevencijos priemonė – skiepai. Tiesa, galime užsikrėsti net pasiskiepiję, tačiau jie padeda išvengti sunkių ligos formų ir komplikacijų.

Pasiskiepijus imunitetas susiformuoja per 10–14 dienų. Persirgę ar pasiskiepiję apsaugos visam laikui neįgyjsime – po pusmečio jos nebelieka. Todėl praėjus pusmečiui jau reikėtų skiepytis pakartotinai.

Užsiregistruoti skiepams nuo koronaviruso galima per išankstinės pacientų registracijos sistemą arba paskambinus į bet kurią gydymo įstaigą, kuri užsakiusi COVID-19 vakciną.

Nepamirškime ir kitos rimtos ligos – gripo. Nuo abiejų ligų galima pasiskiepyti vieno vizito metu. Nemokamai nuo gripo skiepijami rizikos grupėms priklausantys žmonės, tarp kurių – sergantieji lėtinėmis ligomis, nėščiosios ir 2–7 metų vaikai. Abi – gripo ir COVID-19 – vakcinės itin būtinos labiausiai pažeidžiamiems ligų žmonėms. Dėl skiepų nuo gripo turėtumėte kreiptis į gydymo įstaigą, kurioje esate prisirašę.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Kada būtina patikrinti vaiko ausis, nosį ir gerklę: svarbūs 5 požymiai!



Vaikai rudenį dažnai sloguojasi ar skundžiasi gerklės skausmu. Tačiau kaip atskirti, kada tai tik peršalimas, o kada – rimtesnės problemos?

1. Kvėpavimas burna

Kvėpavimas burna kartais neišvengiamas, ypač esant stipriam nosies užgulimui. Tačiau nuolatinis kvėpavimas burna ypač žalingas – jis gali lemti lėtesnį augimą, dantų ir veido formavimosi problemas, prastesnę miego kokybę. Dažniausios priežastys – pasikartojanti sloga, adenoidų išvešėjimas ar iškrypusi nosies pertvara.

2. Knarkimas ir neramus miegas

Protarpinis knarkimas pasitaiko sergant peršalimu, bet nuolatinis – rimtas signalas. Jis gali rodyti obstrukcinę miego apnėją, kuri mažina deguonies kiekį organizme, trikdo miegą ir gali lemti elgesio problemas.

3. Pasikartojantis gerklės skausmas

Virusinis gerklės skausmas dažniausiai pasireiškia kartu su sloga, čiauduliu ir praeina savaime. Tačiau jei skausmas kartojasi su aukšta temperatūra ar bėrimais, tai gali būti bakterinis tonzilitas. Ypač pavojingas streptokokinis tonzilitas, kuris negydomas gali sukelti rimtą komplikaciją.

4. Kraujavimas iš nosies

Dažniausiai kraujuoja vaikams iki 10 metų dėl smulkių, arti paviršiaus esančių kraujagyslių. Priežastys – sausas oras, alergija ar įprotis krapštyti nosį. Daugeliu atvejų tai nepavojinga, tačiau jei kraujuoja dažniau nei kartą per savaitę ar gausiai – būtina gydytojo apžiūra.

5. Ūmus ausies skausmas

Staiga atsiradęs ausies skausmas dažniausiai reiškia vidurinės ausies uždegimą. Jį gali lydėti karščiavimas, klausos pablogėjimas ar net išskyros iš ausies. Negydomas uždegimas gali pereiti į lėtinį, todėl svarbu laiku kreiptis pagalbos.

Aiškūs atsakymai ir sprendimai

Vaikų sveikata – mūsų prioritetas. Todėl klinikose „Familia Clinica“ Vilniuje ir Panevėžyje dirbantys gydytojai otorinolaringologai ne tik diagnozuoja ausų, gerklės, nosies ligas, bet ir skiria efektyvius gydymo būdus, kurie padeda užkirsti kelią ilgalaikėms problemoms.

Familia Clinica

Registracija vizitui VILNIUJE ir PANEVĖŽYJE:

+370 690 68935  www.familiaclinica.lt

Kodėl žarnyno virusai bijo probiotikų?

Rudenį sugrįžę į darželius ir mokyklas vaikai atsineša ir įvairias infekcijas, kuriomis pasidalina vieni su kitais. Dažni nekviesiti svečiai vaikų kolektyvuose žarnyno virusai. Vaiko viduriavimas ir dingęs apetitas kelia didelį nerimą tėvams, išbalansuoja šeimos kasdienybę.

Greičiausiai užsikrečia patys mažiausi

Žarnyno infekcijos padažnėja šaltuoju metų laiku, kai vis prastėjant orams ir užsiėmę darbais bei mokslais, daugiau laiko praleidžiame patalpose. Viduriavimą dažniausiai sukelia virusai, per nešvarias rankas patekę į virškinamąjį traktą. Užsikrėsti gali kiekvienas, tačiau šiems virusams ypač imlūs vaikai.

Darželio grupėje, mokyklos klasėje ar popamokinės veiklos būrelyje vaikai glaudžiai bendrauja, dalinasi įvairiais daiktais, per kuriuos lengvai perduoda vieni kitiems virusus. Užkratu dažniausiai pasidalinama per neplautas rankas, užterštus žaislus, indus, įvairius paviršius.

Pirštukai ar koks daiktas dažnai atsiduria burnoje, o kaskart plautis rankas mažieji dar neįprata.

tę. Be to, virusai labai atsparūs ir gali ilgai išsilaikyti ant įvairių paviršių.

Silpna mažų vaikų imuninė sistema, dar tik besimokanti atpažinti įvairius ligų sukėlėjus, neatsilaiko prieš užkratą. Greičiausiai virusai palaužia pačius mažiausius – ką tik pradėjusius eiti į darželį, nes stresas dėl aplinkos pokyčių dar labiau silpnina imunitetą.

Virusinės žarnyno infekcijos paprastai kamuoja nuo kelių dienų iki savaitės. Inkubacinis laikotarpis, kai nėra jokių požymių, trunka nuo vienos iki 2–3 parų. Jau šiuo laikotarpiu galima užkrėsti kitus.

Dehidratacija – pavojinga viduriavimo pasekmė

Labiausiai paplitę žarnyno infekcijų sukėlėjai rotavirusai ir norovirusai. Rotavirusinė liga – ypač sunki, o jai itin imlūs vaikai iki 5 metų. Visi virusai sukelia panašius požymius. Fiziologinė organizmo reakcija į virusą yra viduriavimas vandeninomis išmatomis ir vėmimas. Taip organizmas stengiasi pašalinti kenksmingus mikrobus. Pilvo skausmas dažnai būna spazminio pobūdžio, lokalizuotas aplink bambą.

Aukšta temperatūra rodo organizmo reakciją į infekciją, uždegimą. Vaiko temperatūra gali siekti net iki 39–40 °C, todėl ją būtina stebėti ir, jei reikia, mažinti vaistais. Žarnyno virusai gali sukelti ir viršutinių kvėpavimo takų ligos požymius: kosulį, slogą ir gerklės skausmą. Visų šių negalavimų nuvargintas vaikas nusilpęs, dirgus, praranda apetitą, prastai miega.

Virusai greitai dauginasi žarnyno ląstelėse, sukelia jo gleivinės uždegimą, kuris sutrikdo normalų virškinimą, pablogina maistinių medžiagų įsisavinimą. Smarkiai viduriuojant netenkama daug skysčių ir mineralinių medžiagų.

Dehidratacija yra viena pavojingiausių viduriavimo pasekmių, ypač vaikams. Apninka troškulys, silpnumas, išsausėja oda ir gleivinės, vaikas ima rečiau šlapintis, sustiprėja širdies plakimas. Dehidratacija gali sutrikdyti inkstų ir smegenų veiklą, todėl svarbu kuo greičiau atkurti prarastus skysčius.

Padedą skysčiai, tinkama mityba ir higiena

Viduriuojant ir vemiant svarbūs skysčiai. Tinka negazuotas vanduo, nesaldintos arbatos, džiovintų vaisių kompotas, lengvi sultiniai. Prarastiems skysčiams ir mineralinėms medžiagoms atkurti gali prireikti ir specialaus rehidracinio tirpalo, kuris parduodamas vaistinėje be recepto. Vaikas turi gerti dažnai, mažais gurkšneliais.

Žarnyno infekcija sergančiam vaikui neduokite sunkiai virškinamo riebaus, aštraus, kepto maisto, taip pat – pieno ir jo produktų. Netinka žali vaisiai ir daržovės, sultys, saldumynai, gazuoti gėrimai. Maistą troškinkite ir virkite, gaminkite sriubas ir sultinius. Vaikas gali valgyti liesą virtą ar troškintą mėsą, virtas bulves, džiovėsius, trupučius, vandenyje virtus ryžius, grikius, bananus, keptus

obuolius.

Pagrindinė priemonė, padedanti išvengti žarnyno infekcijų – rankų higiena. Įpratinkite vaiką kruopščiai plauti rankas su muilu grįžus iš lauko, pasinaudojus tualetu, prieš valgant.

Veiksminga apsauga nuo itin pavojingos vaikams rotavirusinės infekcijos – skiepai, padedantys išvengti sunkios ligos formos.

Neleiskite vaikui kontaktuoti su užsikrėtusiais žmonėmis. Pasveikęs jis dar 7 dienas neturi eiti į darželį ar mokyklą. Tiek laiko dar gali užkrėsti kitus.

Į pagalbą – probiotikai

Bet kokios kilmės viduriavimo pasekmė yra sutrikusi žarnyno mikrobiota, t. y. disbiozė. Taip nutinka todėl, kad viduriuojant netenkama dalies gerųjų bakterijų, kurios pašalinamos iš organizmo dažniau tuštinantis. Atsiradus disbiozei, padaužėja ligas galinčių sukelti blogųjų bakterijų, dėl to nusilpsta organizmo apsauginė funkcija ir sunkiau įveikti infekciją.

Mikrobiota itin svarbi imuninei sistemai. Net 80 procentų visų imuninių ląstelių sutelktos žarnyne, kuris yra barjeras, saugantis mus nuo bakterijų, virusų ir kitų patogenų.

Todėl viduriuojant patariama papildomai vartoti probiotikus, atkuriančius prarastas gerąsias bakterijas. Probiotinės bakterijos nusėda ant žarnyno sienelių, dėl to nebelieka vietos ligas sukeliantiems mikroorganizmams. Pagausėjus gerųjų bakterijų, žarnyno pH terpė pasikeičia į rūgštesnę, nepalankią virusams ir kitiems infekcijų sukėlėjams, kurie jos veikiami žūva.

Esant virusinei ligai probiotikai palengvina viduriavimą ir pagerina savijautą. Viena iš probiotikų rūšių – mieliagrybis *Saccharomyces boulardii*. Šio probiotiko sudėtyje nėra gerųjų bakterijų, bet jis padeda atkurti normalią žarnyno mikroorganizmų pusiausvyrą ir sustiprinti apsauginę funkciją.

Saccharomyces boulardii atlieka normalios mikrobiotos funkcijas: slopina patogeninių mikroorganizmų dauginimąsi ir sukuria sąlygas gerosioms žarnyno bakterijoms. Vartojant šio mieliagrybio preparatą sumažėja ir greičiau baigiasi viduriavimas, mažiau prarandama skysčių.

S. boulardii pasižymi svarbia savybe: jo nesunaikina nei skrandžio ir tulžies rūgštys, nei virškinimo fermentai, todėl jis pasiekia žarnyną gyvybingas. Greitai susidaro didelė mieliagrybio koncentracija, kuri išlieka jį vartojant. Nutraukus vartojimą *S. boulardii* pasišalina iš organizmo.

Probiotiko preparatą geriausia pradėti gerti nuo pat ligos pradžios, o pasveikus jį rekomenduojama vartoti dar bent savaitę.

Parėngė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Alerginis rinitas: pavojus gali slėpti rudeniniuose lapuose



Manote, kad rudenį baigiasi sunkus alergiškam žmogui periodas ir šaltuoju metų laiku galėsite atsikvėpti? Deja, rudenį taip pat aplinkui sklindo gausybė alergenų. Dar blogiau, kad šaltuoju sezonu, kai aktyviai puola ir peršalimo ligos, alergiją lengviau supainioti su virusine kvėpavimo takų infekcija.

Ligos palydovai – nuovargis ir silpnumas

Alerginis rinitas gana dažna vaikų liga. Nuolatinis nosies užgulimas, čiaudulys ir ašarojantis akys ypač nukamuoja vaiką. Jis neišsimiega, o pavargusiam sunku susikaupti. Ilgainiui gali atsirasti nosies polipai ar sąkandžio sutrikimai. Netinkamai gydantis, ligai užsitęsęs, ji gali komplikuotis į vidurinės ausies uždegimą, sinusitą, astmą.

Alerginio rinito priežastis – imuninės sistemos reakcija į alergenų, tokių kaip žiedadulkės, dulkių erkutės ar pelėsiai. Taip nutinka, kai nekenksmingas medžiagas organizmas klaidingai suvokia kaip grėsmę. Alergenai patekę į nosį, imuninė sistema suaktyvina histamino išsiskyrimą. Jis ir sukelia alergines reakcijas, dėl kurių atsiranda rinito požymiai. Ligai būdingas nosies užgulimas ir niežėjimas, dažnas čiaudulys ir sloga (teka skaidrios vandeningos išskyros), akių ašarojimas, niežėjimas ir paraudimas.

Dėl nuolat užgultų nosies ir prasto miego sergantįjį alerginiu rinitu kamuoja nuovargis, silpnumas, sumažėja dėmesio koncentracija. Gali skaudėti galvą, atsiranda dirglumas, irzlumas.

Alergenai gali kamuoti ištisus metus

Alerginį rinitą sukelia ore esantys įkvėpiamieji alergenai. Vieni iš dažniausiai pasitaikančių – medžių, žolių ir piktžolių žiedadulkės – ramybės neduoda beveik ištisus metus. Rudenį žydi piktžolės, pavyzdžiui, kliečiai, dilgėlės, gysločiai. Žiedadulkių ore gali atsirasti net žiemą, kai žemę užkloja sniegas. Mat jos sugeba atkelti iš toli – įveikia iki 6 tūkstančių kilometrų.

Nuolatinį alerginį rinitą sukeliančios namų dulkių erkutės gyvena čiužiniuose, pagalvėse, antklodėse, kilimuose, balduose, naminių gyvūnų guoliuose.

Kitas alergenai, galintis kamuoti ištisus metus, pelėsinų grybelių sporos. Pelėsis kaupiasi vonios kambariuose, po virtuvės kriaukle, rūsyje ir kitose prastai vėdinamose drėgnose ir uždarose vietose. Šis alergenai tykoja ir lauke – nukritusių lapų krūvose, sudrėkusiose nuo lietaus ar pirmojo sniego.

Nuolatinio alerginio rinito sukėlėjai – naminių gyvūnų plaukai ir epitelis. Išprovokuoti ligą arba pabloginti būklę gali buitje naudojamos cheminės priemonės, cigarečių dūmai, šaltas oras, oro teršalai, kvepalai.

Kaip atskirti alerginį rinitą nuo peršalimo?

Iš pirmo žvilgsnio alerginio rinito ir ūminės viršutinių kvėpavimo takų virusinės infekcijos simptomai nesiskiria. Tai nosies užgulimas, čiaudulys, sloga. Tačiau atkreipkite dėmesį į kai kuriuos ypatumus.

- Nosies išskyros sergant alergija paprastai skystos ir skaidrios. Jeigu tai peršalimo liga, gleivės yra tirštesnės ir gali būti gelsvos spalvos.
- Būdingas alerginio rinito požymis akių paraudimas, niežėjimas, ašarojimas, o kartais ir odos bėrimai.
- Karščiavimas yra peršalimo ligos požymis, taip pat – raumenų ir sąnarių skausmai. Alerginėi ligai šie požymiai nebūdingi. Tačiau peršalus temperatūra taip pat gali nepakilti.
- Peršalimas trunka nuo 7 iki 10 dienų. Alerginė liga gali tęstis kelias savaites, kol ore yra alergenų.

Stenkimės sumažinti alergenų kiekį

Visiškai pašalinti alergenų iš aplinkos neįmanoma. Tačiau galima pasistengti, kad aplink mus jų būtų kuo mažiau. Pagrindinės rekomendacijos:

- reguliarus drėgnas namų valymas ir vėdinimas. Jeigu yra alergiškų žiedadulkėms naminių, atidarykite langus, pavyzdžiui, po lietaus, kai žiedadulkių ore mažiau;
- naudokite oro valytuvus su HEPA filtrais, kurie

pašalina žiedadulkes, gyvūnų plaukus ir kitus alergenų;

- mažinkite patalpų drėgmę, kad išvengtumėte pelėsio – įsigykite oro sausintuvą;
- stenkitės apriboti naminių gyvūnų judėjimą namuose ir ypatingai kruopščiai valykite patalpas;
- alergizuojančių žiedadulkių aktyvumo periodu lauke nešiokite apsauginę kaukę;
- namus valykite ir drabužius skalbkite su nealergizuojančiais plovikliais.

Kaip gydomas alerginis rinitas?

Visiškai išsigydyti alerginį rinitą sudėtinga, nes jis susijęs su nuolatinio padidėjusio organizmo jautrumu. Vienintelis gydymo būdas, veikiantis ligos priežastį ir galintis padėti sumažinti jautrumą alergenams, specifinė alergenų imunoterapija. Yra vaistų, galinčių susilpninti ligos simptomus ir užkirsti kelią komplikacijoms.

Sergant alerginiu rinitu dažniausiai pasirenkami simptominiai vaistai (pavyzdžiui, antihistamininiai). Jie neveikia ligos – tik silpnina jos simptomus. Slopindami histamino poveikį šie vaistai padeda sumažinti nosies užgulimą, čiaudulį, ašarojimą bei kitus alergijos simptomus. Jei jūs ar vaikas sergate alerginiu rinitu, namų vaistinėleje visada turėkite vaistą nuo alergijos.

Parengė Undinė Gilė

Zyrtec®

cetyrizinai dihydrochloridum

Pasakykite „NE“ alergijai!

Patikimas antialerginis vaistas vaikams nuo 2 metų sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams (nosies ir akių) palengvinti*



NERECEPTINIS VAISTINIS PREPARATAS. Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas, 75 ml

Veikloji medžiaga ir stiprumas: cetyrizino dihydrochloridas. 10 ml (atitinka 2 matavimų šaukštus) yra 10 mg cetyrizino dihydrochlorido. Terapinės indikacijos: Zyrtec 1 mg/ml geriamasis tirpalas skirtas suaugusiems ir 2 metų bei vyresniems vaikams sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams (nosies ir akių) palengvinti; dilgelinei palengvinti. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** Vartojamas vaikams nuo 6 iki 12 metų amžiaus: rekomenduojama dozė yra 5 ml du kartus per parą. Vartojamas vaikams nuo 2 iki 6 metų amžiaus rekomenduojama dozė yra 2,5 ml geriamojo tirpalo du kartus per parą. Pacientai, kurių inkstų funkcija sutrikusi rekomenduojama vartoti 5 ml vieną kartą per parą. **Kontraindikacijos:** Zyrtec vartoti draudžiama: jeigu sergate sunkia inkstų liga, kai reikalingos dializės; jeigu yra alergija cetyrizino dihydrochloridui, bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai, hidroksizinui arba bet kuriam piperazino darinui. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės:** Jeigu sergate inkstų nepakankamumu, klauskite gydytojo patarimo; jei būtina, Jums reikės vartoti mažesnę vaisto dozę. Jeigu turite šlapinimosi problemų, sergate epilepsija ar Jums gali būti traukulių, pasitarkite su gydytoju. **Nepageidaujamas poveikis:** Dažniausiai pasitaikantys nepageidaujami reiškiniai: nuovargis, galvos skausmas, sausumas burnoje, psichikos sutrikimai, mieguistumas. **Pakuotė:** Pakuotėje yra 1 mg/ml geriamasis tirpalas 75 Registracijos UCB Pharma Oy Finland **Vietinis atstovas:** MagnaPharm Baltics, UAB Olimpičių g. 1-37, Vilnius, LT-09235 Tel. +37065220312 **Teksto peržiūros data** 2022 m. Birželio 13 d. Išsamiai informacijai apie šį vaistąjį preparatą pateikiama Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos tinklalapyje <http://www.vvkt.lt/> Specialistai pastebėję šalutinį poveikį ir (ar) gavę informaciją apie tai turi pranešti Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR apsaugos ministerijos el. pašto: NepageidaujamaR@vvkt.lt ar kitu būdu, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt **Reklaminio teksto parengimo data** 2025-05-14. 2505_SP_Zyrtec_A134_LIT

*Zyrtec vaistinio preparato charakteristikų santrauka

Inhaliacijos – greita pagalba užpuolus virusams



Šaltuoju metų periodu peršalimo ligomis maži vaikai gali sirgti 8–9 kartus. Mat kiekvieną kartą ligą sukelia skirtingi virusai, o jų daugiau nei 200 rūšių. Būtent virusai yra pagrindiniai ūminių kvėpavimo takų infekcijų kaltininkai. Kaip greičiau išsivaduoti iš jų pinklių, visiems tėveliams aktualus klausimas.

Infekcija lengvai perduodama

Užsikrėtęs žmogus infekciją perduoda per orą, nešvarias rankas, virusai pasklinda ant įvairių paviršių. Užkratas labiausiai plinta per pirmąsias 2–3 ligos dienas, todėl rekomenduojama likti namuose, kai tik atsiranda dar nestiprūs ligos požymiai. Po savaitės tikimybė užkrėsti nedidelė.

Dažniausi ligų kaltininkai rinovirusai, gripo ir paragripo, adenovirusai, respiracinis sincitinis virusas, koronavirusas. Visi jie sukelia panašius simptomus. Persirgus susiformuoja imunitetas,

tačiau jis apsaugo tik nuo anksčiau ligą sukėlusio viruso. Susitikus su kitais ligos sukėlėjais, kurių daugybė, vėl susergama.

Svarbu iš karto pradėti gydytis

Gera pažįstami peršalimo ligos požymiai: karščiavimas, gerklės perštėjimas, galvos skausmas, kaulų ir sąnarių skausmai, nosies užgulimas, kosulys, čiaudulys, silpnumas, nuovargis, mieguistumas. Šių simptomų sunkumas gali skirtis priklausomai nuo konkretaus ligos sukėlėjo.

Gerklę gali skaudėti stipriai arba tik šiek perštėti, gali užkimti balsas, atsirasti sunkumų ryjant. Kartu su sloga ir nosies užgulimu neretai susilpnėja skonio ir kvapo pojūčiai. Pirmosiomis ligos dienomis vargina sausas kosulys, t. y. neproduktyvus. Vėliau jis tampa drėgnas ir atkosima gleivių. Skiriasi kosulio intensyvumas.

Susirgus gripu liga prasideda staiga, pirmieji požymiai: aukšta temperatūra, kaulų bei sąnarių skausmas, stiprus galvos skausmas, nuovargis.

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

Paragripas lengvesnė už gripą infekcija. Išskirtinis šios ligos požymis – užkimes balsas, kūno temperatūra pakyla nedaug. Sergant adenovirusine liga prie įprastinių peršalimo požymių prisideda akių paraudimas ir ašarojimas.

Viena dažniausiai pasitaikančių ligų – rinovirusinė infekcija, sukelianti nosies gleivinės uždegimą, įsivažiuoja palaiptui. Liga prasideda lengvu negalavimu, nosies užgulimu, gerklės perštėjimu ir dažnu čiauduliu. Vėliau prisijungia sausas kosulys, gali šiek tiek pakilti temperatūra.

Respiracinis sincitinis virusas (RSV) suaugusiems sukelia nesunkią ligą ir per savaitę pasveikstama. Tačiau šis virusas pavojingas kūdikiams ir mažiems vaikams. Sunkūs RSV infekcijos požymiai: dažnas negilus ir garsus kvėpavimas, kvėpavimo sustojimai, sunkumai ryant ir įdubusi krūtinės ląsta. Juos pastebėjus būtina skubiai kreiptis į medikus. Ši liga gali komplikuotis į bronchiolitą arba plaučių uždegimą.

Koronavirusinė infekcija, be stipresnių tradicinių peršalimo požymių, gali sukelti skrandžio skausmus, pykinimą, vėmimą ir viduriavimą.

Net ir nesunki peršalimo liga vaikui gali komplikuotis į vidurinės ausies uždegimą, sinusitą, pneumoniją, miokarditą. Kad išvengtume šių komplikacijų, svarbu iš karto pradėti gydytis.

Greičiau pasveikti padeda inhaliacijos

Jeigu vaiko būklė nesunki, skubėti pas gydytoją nebūtina. Palengvinti ligos simptomus padės nereceptinės priemonės. Ligonukas turėtų būti atskirame kambaryje, gerti daug skysčių ir valgyti lengvą maistą, reikėtų riboti jo fizinį aktyvumą. Kad palengvėtų kvėpavimas per nosį, vėdinkite namus ir drėkinkite jų orą.

Ūminės viršutinių kvėpavimo takų virusinės infekcijos paprastai gydomos simptominiiais vaistais. Esant aukštai temperatūrai, duodama karščiavimą mažinančių vaistų, slogą palengvina nosies lašai, skaudanti gerklė skalaujama ramunėlių ar šalavijų užpilais. Gerklės skalavimas ir gausūs skysčiai padeda esant sausam kosuliui. Jei kosulys drėgnas, vartojami skreplius skystinantys ir atsikosėjimą lengvinantys vaistai.

Tačiau geriant vaistus, tenka palaukti, kol jie pradės veikti. Be to, vaistas pereina visą virškinamąjį traktą, kol patenka į kraują, o per jį pasiekia ne tik pažeistą vietą, bet ir pasklinda po visą organizmą. Todėl reikia didelės vaistinės medžiagos koncentracijos, kad ji būtų veiksminga infekcijos vietoje.

Saugus ir efektyvus gydymosi būdas yra inhaliacijos. Inhaliatoriumi išpurškiami vaistai nenukeliauja į skrandį ir kitas virškinimo sistemos grandis. Į smulkutes daleles suskaidytas vaistas tiesiogiai pasiekia viruso pažeistus kvėpavimo takus. Įkvėpiamuose garuose esančios aktyviosios medžiagos beveik nepatenka į kraują. Todėl pa-

vyksta išvengti šalutinio poveikio, kurį dažnai sukelia geriamieji vaistai.

Šią procedūrą galima atlikti vos prasidėjus slogai, užsikimšus nosiai ar pajutus gerklės perštėjimą. Inhaliacijos padeda greitai nuraminti sudirgusią kvėpavimo takų gleivinę, pašalinti susikaupusias gleives, palengvinti atsikosėjimą ir kvėpavimą.

Visai šeimai, net kūdikiui, tinkantis mažas, lengvas ir tylus prietaisas – tinklinis inhaliatorius. Juo galima inhaliuoti bet kokius tokioms procedūroms skirtus nereceptinius ir gydytojo išrašytus vaistus. Kol nespėjote jų įsigyti, inhaliacijas galite atlikti su paprastu mineraliniu vandeniu.

Be recepto galima įsigyti tirpalą inhaliacijoms, pavyzdžiui, „Rinoflux“. Kitas preparatas „Tacholiquin“ padės sumažinti kvėpavimo takų gleivinės paburkimą, todėl tirštas sekretas lengviau išsiskirs ir pasišalins iš kvėpavimo takų.

Inhaliatorių rinkitės pagal išpurškiamų dalelių dydį. Apatinius kvėpavimo takus pasiekia 1–3 mikronų aerozolio dalelės. Svarbu ir tai, kad prietaisas išpurkštų ne mažiau kaip 70 % tokių dalelių (įkvėpiama frakcija). Būtent dėl šių savybių galima pasiekti giliai esančius kvėpavimo takus – ir bronchus, ir plaučius. Kai kurie tinkliniai inhaliatoriai išpurškia tik didesnes (4–5 mikronų) daleles, kurios susilaiko gerklėje.

Tinklinių inhaliatorių galima naudoti sergant bet kokia ūmine ar lėtine kvėpavimo takų infekcija.

Parengė Undinė Gilė



Vaikas tapo nevalgus. Kaip sužadinti apetitą



Vaikas atsisako valgyti. Šeima sunerimusi: kiek tai truks, ar neatsilieps brandai, kaip pagerinti mažylio apetitą? Tiesa, apetito stoka gali būti susijusi su amžiaus ypatumais, menku fiziniu aktyvumu ar išrankumu. Svarbiausia – išsiaiškinti priežastis. Kada verta susirūpinti ir kaip sudominti vaiką maistu?

Ką daryti, jei vaikas neturi apetito?

Pirmausia – ko nedaryti. Niekada neverskite vaiko valgyti! Įkalbinėjimai, grasinimai ar nesi- baigiantys mėginimai įsiūlyti „nors truputėlį“ nepadės, tačiau gali išprovokuoti baimę, nerimą ir kitas psichologines problemas. Taip pat nedera maitinti vaiką vien saldumynais, jei jis sutinka valgyti tik juos, – tai neišspręs maistinių medžiagų trūkumo problemos.

Taigi, ką galime padaryti? Ramiai ir nuodugniai išanalizuokite vaiko elgesį, bendrą fizinę būklę, valgymo įpročius, ir remdamiesi jais pabandykite išsiaiškinti, kas atsitiko.

Kodėl nevalgo?

Tam tikrais atvejais sumažėjusio apetito problemos neturėtų kelti didelį nerimą. Nesinervinkite, jei sulaukęs tam tikro amžiaus vaikas pradėjo valgyti mažiau ar tapo išrankus maistui. 1–3 metų žmogučio augimas lėtesnis, palyginti su kūdikiais, todėl maisto jiems reikia mažiau. Be to, apetitas gali skirtis kiekvieno valgymo metu ir

kiekvieną dieną. Jei vaikas sveikas, aktyvus ir nekrenta svoris, nervintis nereikia.

Dvejų–šešerių metų vaikai gali būti išrankūs maistui. Jiems būdingas nenoras ragauti naujų maisto produktų, kurį laiką jie gali rinktis tik vieną kitą patiekalą ar produktą. Dažniausiai tai tik laikinos augimo problemėlės.

Galbūt jūsų vaikas turi savitą skonį? Jam gali nepatikti kai kurie maisto produktai. Jei mažylis atsisako, pavyzdžiui, žiedinių kopūstų, tai nereikia, kad iš viso nieko nenori valgyti. Tėveliams teks eksperimentuoti su jo racionu.

O gal vaikas įpratęs per daug užkandžiauti ir dėl to nevalgo pagrindinių patiekalų? Suaugusieji dažnai nerimauja dėl vaiko apetito stokos, bet iš tikrųjų jis gali turėti gerą apetitą. Tiesiog valgo ne sočius, vertingus patiekalus, o smaližiauja saldžiais užkandžiais ir gėrimais.

Vaikams, daug laiko praleidžiantiems prie kompiuterio, išmaniojo telefono ar televizoriaus ir mažai judantiems, nereikia daug energijos. Tuomet svarbiau ne tik skatinti apetitą, bet keisti gyvenimo būdą ir įpročius.

Jeigu užklupo liga...

Apetitą praranda susirgę vaikai. Tai natūralu, ypač jeigu, tarkime, peršalęs mažylis karščiuoja. Organizmas sutelkia visas jėgas kovai su infekcija ir energijos maistui virškinti sumažėja. Žūtbūt stengtis gausiai pamaitinti mažylį nereikia, – pasveikus apetitas sugrįš.

Verta susirūpinti, jeigu vaiko apetito problemos nulemtos įvairių ligų ir negalima tikėtis, kad jos išsispres savaime. Tokiais atvejais, be apetito stokos, gali atsirasti ir kiti nerimą keliantys simptomai:

- ♦ staigus arba laipsniškas svorio kritimas,
- ♦ viduriavimas, vėmimas ir kiti virškinimo sutrikimai.

Staigus apetito praradimas ir šie simptomai dažnai rodo virškinimo sistemos ligas. Blogo apetito priežastis gali būti anemija, endokrininės sistemos ligos, vitaminų trūkumas ar navikai.

Vaikų valgymo sutrikimai dažnai siejami su psichologinėmis problemomis. Stresas pradėjus lankyti darželį, pakeitus mokyklą, mokymosi sunkumai ir kiti veiksniai gali lemti vaiko užsisklendimą, agresyvumą, pasyvumą, taip pat ir prastą apetitą. Tokiais atvejais svarbu ne versti vaiką valgyti, o spręsti pagrindinę problemą, dėl kurios sumažėjo noras valgyti.

Kaip sudominti vaiką maistu?

Stenkitės įpratinti vaiką prie visavertės mitybos ir sveikos gyvensenos. Jo valgiaraštyje turėtų būti įvairių maisto produktų: daržovių ir vaisių, kruopų, pieno produktų, mėsos arba žuvies, kiaušinių. Ribokite cukraus kiekį.

Svarbu ir valgymo grafikas. Valgymus planuokite taip, kad alkis atsirastų konkrečiu laiku. Nesiūlykite vaikui per daug užkandžių – kontroliuokite jų kiekį. Nesveikus perdirbtus maisto

produktus, turinčius daug cukraus ir konservantų, pakeiskite į vaisius, riešutus, daržoves, duoną ar trapičius.

Patiekite maistą gražiuose induose ir patraukliai jį išdėliokite. Gaminkite kartu su vaiku ir pasikalbėkite apie skirtingų maisto produktų naudą. Nesistenkite žūtbūt pamaitinti verkiantį arba surizusį mažylį. Suaugusiųjų nuotaka prie stalo neturi būti prasta. Manipuliacijos maistu, naudojant jį kaip bausmę arba apdovanojimą, nenaudingos.

Vaikas turėtų reguliariai mankštintis ir kasdien leisti laiką gryname ore. Kuo daugiau energijos išsikvos, tuo greičiau išalks. Fizinis aktyvumas ir grynas oras skatina virškinimą, gerina nuotaiką.

Pasitelkime gamtos dovanas

Jei vaikas neserga, neturi rimtų virškinimo, psichologinių problemų, lemiančių apetito stoką, normaliai auga ir nekrenta svoris, pabandykite vaistinėse esančių maisto papildų, kurių sudėtyje yra augalinių medžiagų, skatinančių apetitą. Viena iš tokių – kiaulpienių šaknys. Liaudies medicinoje kiaulpienės naudojamos kaip virškinimą gerinantis augalas. Kartumynai stimuliuoja apetitą, skatindami tulžies sekreciją ir virškinimo fermentų aktyvumą.

Išskirtinis galingų antioksidantų šaltinis – spanguolės turi ne tik imuninę sistemą stiprinančių medžiagų. Jose esantis didelis skaidulų ir organinių rūgščių kiekis padeda gerinti virškinimą ir žarnyno veiklą. Liaudies medicinoje šios uogos naudojamos ir apetitui žadinti.

Kitas gamtos dovanotas antioksidantas – bičių pienelis – angliavandenių, vitaminų, mineralų ir augimui svarbių amino rūgščių šaltinis. Manoma, kad jame esančios medžiagos padeda normalizuoti medžiagų apykaitą bei pagerina apetitą.

Parengė Undinė Gilė



ANTĖJA

TAPKITE MŪSŲ klinikos PACIENTU!



**Nemokamos šeimos
medicinos paslaugos***



Nėra ilgų eilių



Greitas prisirašymas



**Gydytojo konsultacija
gyvai arba nuotoliu**



**Taikomos nuolaidos mokamiems
tyrimams / paslaugoms**



Tyrimai bet kuriame padalinyje



**Vaikų tyrimai naudojant
virtualios realybės akinius****

*Apmokamos ligonių kasos

****Padaliniai, kuriuose šiuo metu galite išbandyti virtualios realybės akinius:**

• *Lvivo g. 37, VILNIUS*

• *Antakalnio g. 45, VILNIUS*

• *Birželio 23-osios g. 4, KAUNAS*

• *Savanorių pr. 97, KAUNAS*

• *Karaliaus Mindaugo pr. 38, KAUNAS*

• *Priestočio g. 16, KLAIPĖDA*

• *Pajūrio g. 5B, KLAIPĖDA*

• *Klaipėdos g. 75, PANEVĖŽYS*

• *Gegužių g. 49, ŠIAULIAI*

• *Kauno g. 21, MARIJAMPOLĖ*



anteja.lt



+370 700 55 511



Kasdieniai įpročiai, kurie pavagia gerą vaikų regą

Išmanieji ekranai tapo neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi. Juose, rodos, sutelpa viskas, ko reikia lengvesnei ir patogesnei kasdienai – darbui, mokslams, pramogoms ir ryšiui su pasauliu. Jie reikšmingai keičia ne tik suaugusiųjų, bet ir vaikų įpročius. Pastaraisiais metais pastebimai daugėja vaikų trumparegystės atvejų, o viena iš pagrindinių to priežasčių – per ilgą laiką prie ekranų. Optikos tinklas „Fielmann“ dalinasi rūpestingais ir išmaniais sprendimais, kurie padės visiems atsakingiems tėvams tinkamai pasirūpinti savo atžalų regos sveikata.

Miopia vaikystėje: kaip ją atpažinti ir kodėl ji vystosi?

Trumparegystė (miopia) – tai regos sutrikimas, kai akys auga per greitai ir tampa per ilgos (šviesos spinduliai susikerta prieš tinklainę), todėl tolimi objektai atrodo neryškūs. Kuo anksčiau ji prasideda vaikystėje, tuo didesnė rizika, kad išsivystys didelio laipsnio trumparegystė, galinti sukelti regos komplikacijų ateityje. Trumparegystės atsiradimui įtakos turi ir paveldimumas (jei vienas iš tėvų yra trumparegis, rizika vaikui tapti trumparegiu padidėja 2 kartus, o jei abu tėvai trumparegiai – net 5 kartus), ir aplinkos veiksniai (per trumpas buvimas lauke, didelis regos krūvis iš arti ar ilgalaikis artimas kontaktas su išmaniaisiais ekranais). Tėvai ir mokytojai pirmuosius miopijos simptomus gali pastebėti patys: vaikas prisimerkia žiūrėdamas į tolį ar nuolat trina akis, nepastebi toli esančių smulkų daiktų ar nebemato, kas parašyta ant lentos mokykloje, skundžiasi dideliu nuovargiu ar galvos skausmais. Būvimas lauke svarbus ne tik akims, bet ir geram miegui – dienos šviesa skatina dopamino gamybą, kuris stabdo trumparegystės progresavimą.

Optinė biometrija: išmanus sprendimas vaiko regos stebėsenai

Pastebėjus simptomus ar pasiskundus pačiam vaikui, svarbu kuo greičiau kreiptis į oftalmologą – ankstyva diagnostika leidžia laiku imtis veiksmingų priemonių. Tačiau svarbu prisiminti, kad net ir neturint nusikundimų vizitai pas akių gydytoją turėtų būti reguliarūs. Dviejuose specializuotuose „Fielmann“ vaikų regos centruose, esančiuose Vilniuje (Ukmergės g. 239) ir Kaune (Vytauto pr. 13), galima išsamiai pasitikrinti regą, be to, čia atliekamas ir pažangus optinės biometrijos tyrimas – itin svarbus stebint ir vertinant vaikų trumparegystės progresavimo riziką, o ypač, kai miopia pasireiškia anksti arba vystosi intensyviai. Procedūra neinvazinė, todėl vaikui nesukelia nemalonių pojūčių. Šiam tyrimui būtina išankstinė registracija.

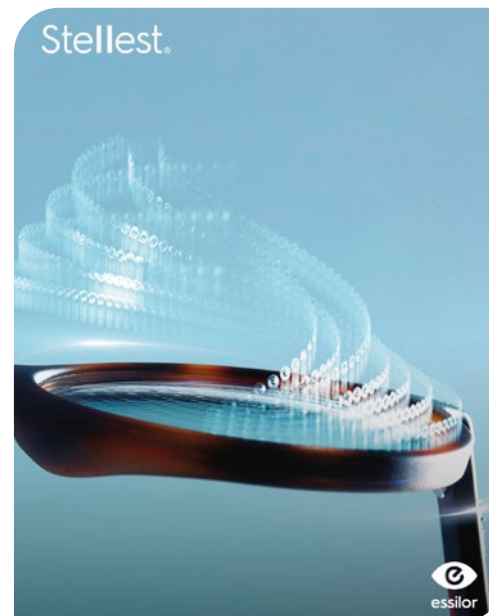
Stellest®: pažangiausias tėvų sąjungininkas kovoje su vaikų trumparegyste

„Fielmann“ rekomenduoja novatoriškus trumparegystės valdymui skirtus Stellest® akinių lęšius, kurie ne tik padeda koreguoti miopiją, bet ir efektyviai stabdo

jos progresavimą. Remiantis šešerius metus trukusių mokslinių tyrimų duomenimis, kuriuos vykdo šių lęšių kūrėjas ir gamintojas „Essilor“, nustatyta, kad vaikams, kurie kasdien, nepertraukiamai 12 val. nešiojo Stellest® lęšius, trumparegystės progresavimas vidutiniškai sumažėjo 1,95 D (57 %)*, o akies obuolio augimas sulėtėjo 0,81 mm (52 %)*, lyginant su vaikais, nešiojančiais įprastus vieno židinio lęšius. Tyrimo metu taip pat nustatyta, kad, nešiojant akinius su Stellest® lęšiais, aukšto laipsnio trumparegystės (–6,0 dioptrijų ar didesnė) išsivystymo rizika sumažėjo nuo 38 % iki 9 %. Stellest® lęšiai sukurti iš lengvos ir itin tvirtos Airwear medžiagos, kurią NASA naudoja kurdama astronautų šalmenų priekinius skydelius. Ji atlaiko itin stiprius smūgius, kurių metu lęšis neskyla į aštrias dalis, o įdumba, taip apsaugodamas akis. Papildoma Crizal Kids UV danga efektyviai apsaugo nuo atspindžių ir UV spindulių 360 laipsnių kampu – ir nuo išorinio, ir nuo vidinio lęšių paviršiaus.

Rega iki 1.0: aktyvuokite Stellest® poveikį

Kodėl svarbu, kad rega būtų pakoreguota iki 1.0? Stellest® lęšių veikimas pagrįstas vadinamuoju periferiniu miopiniu defokusu. Lęšyje esantis mikrolęšiukai sukuria kontroliuojamą šviesos pluoštą akies tinklainės periferinėje srityje, kuris stabdo akies ašies augimą / ilgėjimą. Siekiant maksimalaus efektyvumo, svarbu, kad vaiko centrinė rega būtų pakoreguota iki 1.0, nes tik tada leidžiama tiksliai formuoti peri-



*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 m. trumparegystės kontrolė naudojant akinių lęšius su asferiniais mikrolęšiais, lyginant su vieno židinio akinių lęšiais: atsitiktinių imčių klinikinis tyrimas. JAMA Ophthalmol. 140(5), 472–478.



ferinį defokusą. Tyrimai rodo, kad vien tik periferinis defokusas neveikia, jei neužtikrinamas aiškus centrinis matymas – t. y., rega iki 1.0. Ne iki galo pakoregavus regą vaikas vis tiek žiūri truputį pro miglą, todėl tinklainė negauna aiškaus vaizdo stimulo, būtino normaliai regos funkcijai. Toku atveju Stellest® technologijos periferinių signalų mechanizmas neveikia efektyviai ir trumparegystė progresuoja toliau. Dėl to gali susidaryti klaidingas įspūdis, kad šie lęšiai neveikia, nors tikroji priežastis – netikslus regos korekcija.

Kai tėvai mato toliau – vaikų rega apsaugota

Nors paveldimumo nepakeisime, yra daug būdų, kaip sulėtinti ar sumažinti trumparegystės progresavimo riziką. Svarbiausia – reguliarius vizitai pas akių gydytoją ir aktyvus tėvų įsitraukimas, rūpinantis prevencija. „Fielmann“ pataria kasdien laikytis šių taisyklių: bent 2–3 valandas per dieną leisti laiką gryname ore, riboti regos krūvį iš arti ir laiką, praleidžiamą prie išmaniųjų ekranų, daryti pertraukas, o per jas pravartu atlikti paprastus, bet efektyvius, pratimus, kurie gerina kraujotaką ir stiprina akių raumenis (pavyzdžiui, judinti akis įvairiomis kryptimis ar pamasažuoti aplink jas). Skaitant ar mokantis svarbu pasirūpinti tinkamu apšvietimu ir laikytis 30–40 cm atstumo nuo ekranų. Subalansuota mityba ir poilsis – stiprina tiek akis, tiek ir bendrą organizmo sveikatą.

fielmann

RŪPI KIEKVIENTAS – IR DIDELIS, IR MAŽAS!

Gydytojas apie laktozės netoleravimą

Kodėl kūdikiui ir mažam vaikui svarbi piene esanti laktozė? Ką daryti, jeigu išgėrus pieno sutrinka virškinimas, pataria gydytojas pediatras Algimantas Vingras.



Išgėrus pieno pasidaro negera. Pienas yra labai sudėtingas ir kintančios sudėties vandenys pasiskirsčiusių riebalų, baltymų, angliavandenių (cukrų), įvairių mineralinių ir biologiškai aktyvių medžiagų, tokių kaip vitaminai, fermentai, hormonai, baktericidinės ir imuninės medžiagos, mišinys. Motinos pienas yra unikalus ir nepakeičiamas. Jame yra per 400 biologiškai aktyvių medžiagų, būtinų sparčiai augančio vaiko organizmo poreikiams patenkinti.

Laktozė yra pagrindinis pieno angliavandenis, kitaip vadinamas pieno cukrumi, kuris pienui nesuteikia saldaus skonio. Kūdikiams ir maži vaikai gamina fermentą laktazę, suskaidantį laktozę į visiems žinomą gliukozę ir mažiau žinomą angliavandenį galaktozę. Laktozė prisideda prie normalios vitaminų B ir C absorbcijos žarnyne. Laktozė gerina B grupės ir C vitaminų, kalcio absorbciją (įsiurbimą) žarnyne, yra gerųjų bakterijų, tokių kaip bifidobakterijos ir laktobakterijos, reprodukcijos pagrindas. Maisto produktai, kurių sudėtyje yra laktozės, neleidžia vystytis žar-

nyno mikrobiotos (mikrofloros) disbalansui, stiprina organizmo imuninę būklę.

Gebėjimas skaidyti laktozę yra paveldimas (genetiškai nulemtas). Kai organizmas pagamina per mažai fermento laktazės, atsiranda laktozės netoleravimas. Fermentas laktazė gaminamas vaisiaus žarnyne iki gimimo ir yra aktyviausias kūdikystėje, kai pienas yra pagrindinis mitybos produktas. Laktazės aktyvumas (kiekis) mažėja su amžiumi. Nesuskaldyta laktozė nukeliauja į storąją žarną, kur bakterijos panaudoja ją rūgimui: išskiria dujas, kurios dirgina gleivinę ir sukelia pilvo skausmą, gurguliavimą, pūtimą, viduriavimą, pykinimą, pagrausėjusį dujų išsiskyrimą (dujinimą).

Dažniausiai simptomai pasireiškia po 0,5–1 valandos pavartojus pieno produktų, o intensyvumas priklauso nuo kaskart suvartoto pieno kiekio ir organizme pagaminto laktazės kiekio. Kiekvieno individo organizme laktazės kiekis yra skirtingas, taigi ir laktozės netoleravimo požymiai reiškiasi skirtingai: vieniems – audringai, ki-

tiems – vos pastebimai. Minėtų požymių atsiradimas nereiškia, kad laktozę reikia visiškai pašalinti iš dietos.

Yra sintetinės laktazės preparatų. Šie vaistai vartojami kartu su pieno produktais, tada jie geriau virškinami, sumažėja nepageidaujami laktozės netoleravimo reiškiniai. Į nutrauktą motinos pieną ar pieno mišinį galima įlašinti be recepto vaistinėse parduodamo laktazės tirpalo lašų, kai kūdikis ar mažas vaikas yra maitinamas motinos pienu ar pieno mišiniu. Juose esanti laktazė suskaido didžiąją dalį laktozės, esančios piene (motinos piene ar pieno mišinyje), todėl pienas tampa lengviau suvirškinamas – išnyksta arba sumažėja laktozės netoleravimo požymiai.

Jeigu jie neišnyko, dera pasitarti su mažylio gydytoju, t.y. ieškoti kitos minėtų požymių priežasties, pavyzdžiui, alergijos pieno baltymams, ypač kai mažyliui buvo pradėta duoti pieno mišinių.

Laktozės netoleravimo požymiai gali atsirasti ir persirgus žarnyno infekcine liga, tarkim, rotaviruso sukeltu viduriavimu. Jie aptinkami tol, kol virškinimo traktas išgyja.

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 paašškintos dažniausiai pasitaikančių ligų priežastys, būdingi požymiai, nurodoma, kaip sunegalavusiam vaikui gali padėti tėvai ir kada nedelsiant būtina kreiptis į gydytoją. Daug dėmesio skiriama ligų profilaktikai.

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

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



PILVO DIEGLIŲ SLOPINIMUI

Atsiradusių dėl nebrandžios kūdikio žarnyno mikrobiotos ar laktozės netoleravimo

Co-Lactazė – laktazės fermento lašai kūdikiams, naudojami kartu su motinos pienu arba pieno mišiniu, siekiant sumažinti laktozės kiekį ir pilvo dieglių sukeliamą diskomfortą.

Vartojimas: kiekvieną kartą maitinant į motinos pieną ar mišinį įlašinti 2-4 lašus.

0+ amžiaus
Be cukraus
Be dažiklių

Co-Lactase® specialiosios medicininės paskirties maisto produktas. Nereceptinis. Prieš vartojimą, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Daugiau informacijos www.vaistai.lt

MagnaPharm
One Team. One Solution.
2505_SP_Co-Lactase_A133_LT

Kaip išvaduoti užgultą nosytę?



Užsikimšusi nosis mažam vaikui, ypač kūdikiui, – didelė bėda. Negalinčiam per ją kvėpuoti mažyliui neįmanoma nei gerti, nei valgyti. Jis nuolat verkia, tampa kapringas, blogai miega, o tėvai puola į neviltį.

Ne visada kalta liga

Kūdikių ir mažo vaiko nosies landos siauros, todėl lengvai užsikemša, o išsipūsti nosytės vaikui dar nemoka iki 2–3 metų. Labiausiai užgulta nosis kamuoja kūdikius iki 6 mėnesių, nes jie dar nesugeba kvėpuoti per burną.

Nosies gleivinė nuolat išskiria šiek tiek gleivių, kurios drėkina nosies ertmę ir pašalina įkvėpiamame ore esančias dulkes, bakterijas, virusus bei kitus teršalus. Taip apsaugomi nuo infekcijos gilesni kvėpavimo takai. Kvėpuojant per burną į kvėpavimo takus patenka neišvalytas oras. Be to, išdžiūna burnos gleivinė, todėl mažylį vargina diskomfortas.

Užsikimšusi nosis mažam vaikui, ypač kūdikiui, – didelė bėda. Negalinčiam per ją kvėpuoti mažyliui neįmanoma nei gerti, nei valgyti. Jis nuolat verkia, tampa kapringas, blogai miega, o tėvai puola į neviltį.

Dažnai ir gausiai atpilnčiam kūdikiui nosies

užgulimą sukelia refluksas, galintis pažeisti ne tik stemplės, gerklų, bet ir nosies gleivinę. Gleivinės paburkimą ir nosies tekėjimą vaikui gali lemti įvairios alergijos, pavyzdžiui, žiedadulkės, dulkių erkutės, naminių gyvūnų plaukams, pelėsiams. Mažylio nosytę sudirgina mamos kvepalai, purškiamos kosmetikos priemonės, dulkės.

Gana dažna nosies užgulimo bei išskyrių priežastis – sausas oras ir aukšta kambario temperatūra. Ypač greitai išsausėja labai jautri ir švelni kūdikių nosies gleivinė, susidaro plutelės, apsunkinančios kvėpavimą. Todėl svarbu prižiūrėti net ir nesloguojančio mažylio nosytę.

Išvengti nosies užgulimo gali padėti tinkamos aplinkos sąlygos:

- temperatūra namuose turėtų būti 20 °C;
- optimali oro drėgmė 40–60 %;
- kiekvieną dieną mažylis turėtų pabūti gryname ore;
- patariama dažniau vėdinti patalpas.

Kaip išvengti komplikacijų susirgus infekcine sloga?

Sloga, kurią sukėlė kvėpavimo takų infekcija, kūdikiams ir mažiesiems vaikams yra rimta liga, galinti baigtis komplikacijomis. Tai lemia anatomi-

niai ypatumai. Kūdikiams dėl plataus ir trumpo nosinio sąsary kanalų didesnė akių uždegimo tikimybė. Trumpas, horizontalus mažylių ausies trimas, jungiantis vidurinę ausį ir nosiaryklę, gali lemti ausies uždegimą.

Jeigu nosis ilgai užsikimšusi, joje kaupiasi didelis gleivių kiekis, o sloga gali lemti sinusitą, ausies uždegimą, bronchitą. Į nosiaryklę tekančios nosies išskyros gali būti varginančio kosulio priežastis.

Todėl nosies ertmės turime išvalyti, tuomet ir slogos simptomai lengvesni.

Jei nosies išskyros skaidrios, negausios ir nėra infekcijos simptomų, užtenka tik praplauti nosį ir pašalinti pluteles, kad vaikas galėtų lengviau kvėpuoti. Esant infekcinei slogai ypatingai svarbu pašalinti susikaupusias gleives, nes kartu su jomis atsikratoma virusų, bakterijų ir alergenu.

Išsiurbti gleives iš nosies nemokančiam išsiniurpšti mažyliui galima specialiu prietaisu – aspiratoriumi. Jeigu išskyros tirštos, pirmiausia jas suskystinkite izotoniniu jūros vandeniu. Tada lengvai išsiurbkite. Jūros vanduo suminkštins ir padės pašalinti taip pat ir trukdančias kvėpuoti pridžiūvusias pluteles. Sloguojančiam mažyliui valykite nosį kaskart, kai jis nebegali laisvai kvėpuoti. Išvalę nosytę, įlašinkite jos užgulimą mažinančių vaistų – tinkamų pagal mažylio amžių.

Jeigu kūdikiui užsikimšo nosis, jį laikykite ver-

tikaloje padėtyje – nešiokite stačią, o gulinčiam šiek tiek pakelkite galvūgalį. Tokioje padėtyje gleivės lengviau ištekos. Sloguojantį kūdikį žindykite kiek pakėlę jo krūtinę ir galvą. Dirbtinai maitinamo kūdikio padėtis valgant taip pat turėtų būti kuo vertikalesnė. Prieš maitinimą ir miegą nosytę būtina išvalyti.

Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Nosies užgulimas yra vienas iš sinusito, adenoidito, nosies polipų, anatominės nosies pertvaros problemų ir kitų ligų požymių. Jeigu vaikas nuolat kvėpuoja per burną, verta kreiptis į gydytoją, kad būtų atvestos nosiaryklės patologijos ar kitokios ligos. Laisvas kvėpavimas yra svarbus tinkamam veido kaulų formavimuisi, taisyklingam sąkandžiui.

Į gydytoją reikėtų kreiptis slogai užsitęsus ilgiau nei savaitę, jeigu ilgai laikosi pakilusi temperatūra, pakinta vaiko kvėpavimas: jis tampa dažnas arba triukšmingas, atsiranda dusulys, švokštimas.

Taip pat – jei odoje atsiranda bėrimų, vaikas pasidaro vangus arba itin dirgus.

Visada verta pasitarti su gydytoju, jei sloga kamuoja naujagimį ar kūdikį, nes jiems liga greitai komplikuojasi.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

Maria

Mažylio sloga, kaip padėti?

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

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



Kelias į sėkmingą žindymą prasideda dar prieš susitinkant su mažyliu

Žindymas dažnai suvokiamas kaip natūralus ir savaime suprantamas procesas, tačiau realybėje ne viena mama susiduria su iššūkiais, kurie gali nustebinti ar net sukelti abejonių savo jėgomis. Ypač jautrus laikas yra pati pradžia. Ne veltui sakoma: „Gera pradžia – pusė darbo“. Ar įmanoma žindymui pasiruošti dar prieš gimdymą? Atsakymas – dažniausiai taip. Nors absoliučiai visko numatyti neįmanoma, bet tikrai verta padaryti tai, ką galime.

Šiame straipsnyje aptarsime, ką galime nuveikti dar iki mažylio gimimo ir pirmojo mūsų susitikimo tam, kad žindymo pradžia būtų kuo sklandesnė. Taip pat panagrinėsime, kaip pasiruošimas gimdymui prisideda prie žindymo sėkmės – tai, kas vyksta gimdymo metu, paveikia ir žindymo pradžios procesus.

Kodėl verta domėtis žindymu iš anksto?

Pirmosios dienos po gimdymo dažnai būna kupinos emocijų, nuovargio, fizinių pojūčių ir naujovių, todėl išankstinis pasiruošimas gali tapti tvirtu pagrindu, padedančiu lengviau priimti sprendimus ir išvengti bereikalingo streso. Jei domimės ir kaupiame žinias apie žindymą dar iki vaikelio gimimo – turėsime labai svarbų resursą, kurį galėsime pasitelkti čia ir dabar. Dažniausiai vaikelui gimus lieka mažai laiko (o kartais ir jėgų) ieškoti reikalingos informacijos. Mūsų laiko investicija į žinių kaupimą tikrai bus labai vertinga. Kuo daugiau žinosime apie žindymo principus, tuo lengviau atpažinsime, kas yra normalu, o kada verta kreiptis pagalbos.

Taigi nėštumo metu rekomenduojama skaityti patikimus šaltinius apie žindymą, dalyvauti paskaitose ar internetiniuose seminaruose, stebėti edukacinius vaizdo įrašus apie kūdikio prigimtinių elgesį prie krūties. Naudingos ne tik teorinės žinios, bet ir realių mamų patirtys: jos padeda suprasti, kad kiekvienas žindymo kelias gali būti skirtingas, bet vis tiek sėkmingas. Išgirstos tikros istorijos padeda susidėlioti realistiškus lūkesčius. Pasidomėkite vietinėmis mamų grupėmis ar socialinių tinklų bendruomenėmis, kuriose dalijamasi žindymo patirtimis.

Labai svarbus emocinis pasiruošimas

Daug žindymo sunkumų gali kilti ne dėl fiziologijos, o dėl abejonių savimi, aplinkinių spaudimo („gal nemaitink, duok mišinuko“), dėl nepateiktų lūkesčių – kai tikimasi, kad viskas turi būti tobula. Todėl dar nėštumo metu verta ne tik ruošti žindymui kaupiant žinias, bet labai svarbu ir kurti emocinį pasirengimą žindymui.

Pirmiausia verta padirbėti formuojant realistiškus lūkesčius – ne viskas vyks idealiai, ir tai yra normalu. Teorinių žinių turiu, bet vis tiek tikrasis mokymasis žindyti – dar prieš akis. Tad ne-

reikia spausti savęs iškart viską daryt tobulai, o duoti laiko perprasti dalykus ir pamažu įvaldyti žindymo meną.

Stenkimės puoselėti pasitikėjimą savo kūnu – moters kūnas sukurtas žindyti, net jei pradžioje tenka pasimokyti. Kūnas jau nėštumo metu ruošiasi maitinti kūdikį. Tai vyksta be sąmoningo valdymo – speneliai tamsėja, liaukos ruošiasi. Todėl svarbu atsiminti – aš galiu žindyti!

Svarbu pasiruošti psichologiškai, netapatinti to, kaip seksis žindyti, su tuo, ar esu gera mama savo vaikui. Net jei pradžioje ne viskas bus lengva, tai nereiškia, kad nesu gera mama. Daugybė motinystei atsidavusių, rūpestingų, be galo savo vaikus mylinčių mamų patiria sunkumų žindymo pradžioje.

Taip pat palaikyti ramybę svarstant apie galimus iššūkius padeda žinojimas, kur galėsiu kreiptis pagalbos, kad ji bus pasiekama ir tikrai neliks viena. Verta iš anksto susirasti žindymo konsultantės kontaktus – jos pagalba gali būti ypač naudinga pirmomis dienomis.

Labai svarbu turėti šalia palaikančią partnerį ar artimuosius, kurie padės ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Jei tik yra galimybė, būtinai aptarkite su partneriu, kodėl jums svarbus žindymas. Taip pat išgirsite jo mintis apie tai, kad ir jis jaustųsi to dalimi ir vėliau būtų labiau įsitraukęs.

Kodėl žindymo sėkmei svarbus pasiruošimas gimdymui?

Nors mažai apie tai kalbama, bet verta žinoti, kad kai kurie gimdymo metu vykstantys dalykai gali paveikti žindymo pradžią. Daug kas priklausys ne tik nuo mūsų, bet ir nuo medikų, aplinkos bei kūdikio būklės, tačiau yra dalykų, kuriuos galime padaryti mes, kad žindymo startas būtų kuo sklandesnis.

Pradėkime nuo to, kad gimdymo metu naudojami skatinamieji vaistai (pvz., oksitocinas, epidūrinis nuskausminimas ar kiti medikamentai) gali turėti įtakos žindymo pradžiai. Tai nebūtinai reiškia, kad žindymas bus nesėkmingas, bet svarbu žinoti galimus poveikius – tam, kad galėtum pasiruošti ir gauti tinkamą pagalbą. Dirbtinio oksitocino, kuris naudojamas gimdymo skatinimui ar sąrėmių stiprinimui, galimi poveikiai: silpnesni kūdikio refleksai po gimimo – pvz., vangumas, mažiau aktyvūs žindymo ženklai; sumažėjusi kūdikio motyvacija žįsti per pirmą-



sias valandas: kartais pienas pradeda gamintis šiek tiek vėliau. Taip gali nutikti, nes organizmas į dirbtinį oksitociną reaguoja kitaip nei į natūralų ir sutrinkdama hormonų pusiausvyrą, įskaitant prolaktiną, kuris atsakingas už pieno gamybą.

Epidūrinio nuskausminimo, kuris dažnai naudojamas esant ilgiems ar skausmingiems gimdymams, galimi poveikiai žindymo pradžioje: kūdikis gali būti mieguistas ar mažiau aktyvus po gimimo (ypač jei gimimas buvo ilgas); gali sutrikti pirmasis žindymo bandymas – kūdikis sunkiau randa spenėlį ar trumpiau žinda.

Ne visoms moterims šie vaistai sukelia sunkumų – kai kurios žindo sėkmingai nuo pat pirmos minutės, net jei buvo naudoti skatinamieji ar nuskausminimas. Tačiau jei pirmas žindymas nevyko taip, kaip tikėjaisi, tai gali būti paaiškinama būtent gimdymo eiga ir panaudotais medikamentais.

Jei gimdant pavyksta išvengti medikamentų ir hormonų pusiausvyrą nesutrinkdama, organizme sklandžiai vyksta dalykai, kurie padeda tiek mamai, tiek ateinančiam vaikelui pasiruošti kuo sklandesnei žindymo pradžiai. Gimdovės smegenyse išsiskiriantis natūralus oksitocinas įjungia signalą išsiskirti endorfinams, kurie dar vadinami džiaugsmo hormonais. Šie veikia tarsi „gerieji narkotikai“ – padeda gimdovei optimistiškai nugalėti baimę ir iškęsti skausmus. Jei būna naudojamas dirbtinis oksitocinas, kuris nepraeina pro smegenų barjerą, tada sme-

genyse natūralaus išsiskiria mažiau ir atitinkamai mažiau šio gerojo jo poveikio patiria mama. Kūdikui judant žemyn gimimo kanalu, refleksiskai, kaip natūralus atsakas į nervinių receptorių dirginimą, motinos kraujyje labai pagausėja ir energijos hormonų – katecholaminų (adrenalino, dopamino). Per placenta abiejų – džiaugsmo ir energijos – hormonų gauna ir kūdikis. Taigi natūralus gimdymas baigiasi žvalaus naujagimio ir energingos mamos džiaugsmingu pasisveikinimu!

Kaip save paruošti, kad sumažėtų medikamentų vartojimo gimdymo metu tikimybė?

Psichologinis pasiruošimas gimdymui iš tikrųjų gali padėti sumažinti intervencijų tikimybę. Tai nereiškia, kad viską galime sukontroliuoti, bet tinkamas pasiruošimas gali padėti greičiau pagimdyti, jausti mažiau baimės ir įtampos, bei labiau pasitikėti savo kūnu, didesnė tikimybė, kad gimdymas vyks natūraliai ir savo eiga. Pasiruošimas lemia mažesnę baimę, o kai mažiau bijome, tada išsiskiria daugiau oksitocino ir atitinkamai mažėja tikimybė, kad bus reikalingas gimdymo skatinimas.

Pirmiausia verta stengtis keisti emocinį nusiteikimą gimdymo atžvilgiu – iš baimės į pasitikėjimą. Daug gimdymų yra skatinami ne todėl, kad tikrai būtina, o dėl to, kad gimdymas neįsibėgėja pagal grafiką, moteris būna įsitępusi, išsigandusi ir gimdymo eiga stabdoma baimės hormonų (adrenalino).

Ką galima padaryti, kad mažiau bijočiau ir labiau pasitikėčiau? Natūralus gimdymas prasideda galvoje. Pirmiausia skirkime laiko suprasti, kaip veikia kūnas gimdymo metu. Verta žiūrėti pozityvius natūralaus gimdymo video (pvz., *hypnobirth* gimdymų). Teigiamų gimdymų istorijų skaitymas taip pat labai stiprina pasitikėjimą kūno galimybėmis ir gamtos veikimu.

Kūnas žino, kaip gimdyti, bet jam reikia ramybės ir erdvės. Kad išlaikytume ramybę, galima praktikuoti kvėpavimo ir atsipalaidavimo technikas, pavyzdžiui, gilaus kvėpavimo pratimus (pvz., 4–6 kvėpavimas), meditacijas „body scan“, pažiūrėti hipnogimdymo įrašus. Taip pat vertingos vizualizacijų praktikos: įsivaizduoti gimdant ramiai, saugiai aplinką. Reguliarus atsipalaidavimas nėštumo metu moko kūną reaguoti be streso. Taip pat praktikuojant pasitikėjimą kūnu verta kartoti afirmacijas, pavyzdžiui, „kiekvienas sąrėmis artins mano kūdikį“, „mano kūnas sukurtas gimdyti“, „aš atsipalaiduju – ir leidžiu savo kūnui dirbti.“

Pasiruoškime sukurti savo gimdymo erdvę gimdymo namuose. Kuo saugesnė jautiesi, turinti privatumo, tuo lengviau kūnas atsiveria gimdymui. Gimdančiam kūnui patinka: užgesin-

ta šviesa arba akių kaukė, ausinėse – rami muzika ar meditacija, ribotas žmonių kiekis aplink. Prisiminkime, kad oksitocinas, kuris skatina sąrėmius, yra „drovus hormonas“ – jam reikia ramybės ir artumo, o ne triukšmo ir spaudimo.

Vaikelis užgims – ką tada daryti dėl žindymo?

Pirmoji žindymo valanda po gimimo – aukso valanda. Stenkitės jos nepraleisti, jei tik viskas klostosi sklandžiai. Po gimdymo ypač svarbus ankstyvas odos kontaktas. Mamos su naujagimių kontaktas „oda prie odos“ iškart po gimdymo yra be galo vertingas: stabilizuoja kūdikio kvėpavimą, cukraus lygį, suaktyvina žindymo instinktus, leidžia kūdikui rasti krūtį pačiam – tai sustiprina natūralų žindymo instinktą. Tyrimai rodo, kad kūdikiai, kurie gauna šį kontaktą per pirmąją valandą, dažniau pradeda žįsti sėkmingai.

„Oda prie odos“ kontaktas skatina naujagimio instinktus – daugelis kūdikių per pirmąją valandą patys pradeda ieškoti krūties. Paprašykite, kad kūdikį padėtų jums ant nuogos krūtinės iškart po gimimo, dar prieš matavimus ir apžiūras (nebent reikalinga skubi pagalba). Net jei gimdote cezario pjūvio būdu, vis daugiau ligoninių siūlo „oda prie odos“ kontaktą jau operacinėje.

Būkite pasiruošusi, kad pirmasis žindymas gali būti labai lėtas. Ir tai normalu. Kiekvienas kūdikis skirtingas: vieni iškart griebia krūtį, kiti

ilgiau stebi, uosto, glaudžiasi. Svarbiausia – ramybė, artumas ir kantrybė. Net jei kūdikui žįsti dar labai sunku – svarbus pats artumas ir pirmasis bandymas. Tai padeda pradėti pieno gamybą (per hormoną oksitociną) ir formuoti žindymo pradžią. Atminkite, kad šiam procesui labai padeda ramybė ir kuo mažiau trikdžių. Paprašykite, kad niekas neskubintų proceso. Šviesa, garsas, šaltis ar daugybė žmonių aplink – visa tai gali trikdyti instinktus tiek kūdikui, tiek mamai.

Ramybės, kantrybės ir pasitikėjimo!

Žindymas – tai ne egzaminas išlaikymas. Tai dviejų žmonių – mano ir mano kūdikio – pažintis. Kartais tam reikia laiko ir kantrybės, o kartais viskas vyksta greitai ir sklandžiai. Ne viskam pasiruošti įmanoma, bet ruoštis ir dėti pastangas – tikrai verta. Net jei gimdymas ir žindymo pati pradžia buvo sudėtinga, ar nepavyko visko įgyvendinti taip, kaip planavome, – visada dar galima sugrįžti prie žindymo. Nėra per vėlu pradėti ar tęsti. Net po sunkių pradžių moteris sėkmingai žindo, ypač jei gauna pagalbą ir palaikymą.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė

www.psichologekarolina.eu

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

Twitter: [issipildymas](https://twitter.com/issipildymas) / LinkedIn: [motinysteje](https://www.linkedin.com/company/motinysteje)

Daugiau apie žindymą skaitykite knygoje

„Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip motinos meilė“

(2022 m. leidimas)





Po gimdymo: ypatingas dėmesys dubens dugno raumenims

Viena iš itin nemalonių nėštumo ir gimdymo pasekmių – nusilpę dubens dugno raumenys. Dėl to atsiranda tokios bėdos kaip makšties sienelių nusileidimas, šlapimo nelaikymas ir seksualinės problemos. Ar galima išvengti šių bėdų ir kaip sustiprinti raumenis?

Kodėl nusilpsta dubens dugno raumenys?

Dubens dugno raumenys – tarsi atraminis hamakas, išsidėstęs tarp uodegikaulio ir gaktos, jie prilaiko mažojo dubens organus: šlapimo pūslę, tiesiąją žarną ir gimdą. Šie raumenys padeda sulaukyti šlapimą, dalyvauja tuštinantis, intymių santykių metu sutraukia ir atpalaiduoja makšties sieneles. Jei dubens dugno raumenys pernelyg įsitempę arba, atvirkščiai, atsipalaidavę, gali atsirasti įvairių su minėtų organų funkcijomis susijusių sutrikimų ir skausmas.

Kartu su nugaros ir pilvo preso raumenimis dubens dugno raumenys išlaiko kūno stabilumą atliekant judesius, užtikrina taisyklingą laikyseną. Tai padeda išvengti nugaros skausmų, veikia kraujotaką, medžiagų apykaitą, stuburo ir sąnarių sveikatą.

Nėštumo metu dubens dugno raumenys itin svarbūs: jie sudaro tvirtą atramą gimdai, prilaikydami ją ir makštį. Tačiau juos vis labiau spaudžia kartu su augančiu vaisiumi didėjanti gimda,

todėl šie raumenys labai įsitempia. Didelis krūvis jiems tenka gimdymo metu, kai jie taip pat itin svarbūs – padeda išstumti vaisių. Taigi išstampti raumenys turi atgauti stangrumą, o tai neįvyksta greitai. Tam, kad jie sugrįžtų į ankstesnį būvį, dažnai tenka pasistengti pačiai mamytei.

Gimdymas atliekant cezario pjūvio operaciją itin nesumažina dubens dugno audinių pažeidimo tikimybės. Šie raumenys nusilpsta dar prieš gimdymą – nėštumo laikotarpiu, be to, juos neišvengiamai veikia ir hormoniniai pokyčiai.

Gali lemti dideles bėdas

Dėl dubens dugno raumenų pokyčių po gimdymo moteris gali patirti nemažai itin erzinančių problemų, apkartinančių kasdienį gyvenimą.

Dažna bėda, sukelianti diskomfortą ir apribojanti socialinį aktyvumą, šlapimo nelaikymas. Šlapimas netikėtai prateka kosint, čiaudint, juokiantis ar dėl fizinio krūvio, pavyzdžiui, sportuojant ar keliant sunkų daiktą. Kai kurios jaučia nevaldomą norą šlapintis, net jei pūslė beveik tuščia. Kitoms sunku pradėti šlapintis arba visiškai ištuštinti šlapimo pūslę.

Dėl silpnų ar pertemptų dubens dugno raumenų moteris gali nesulaikyti ne tik šlapimo, bet ir išmatų, taip pat – dujų. Nesugebėjimas valdyti šiuos fiziologinius procesus lemia psichologinę įtampą.

Dubens raumenų problemos gali lemti raumenų įtampą, kuri sukelia tarpvietės, pilvo, dubens skausmą ir diskomfortą lytinių santykių metu. Tai apsunkina intymų gyvenimą. Su šių raumenų silpnumu siejamas nugaros skausmas.

MOMMYTOO

Maisto papildas moterims po gimdymo¹



Papildo mitybą žindymo laikotarpiu.



Palaiko dubens ir tarpvietės raumenų regeneraciją.



Prisideda prie spartesnio atsigavimo proceso.



ForHerCare

DAUGIAU
INFORMACIJOS

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

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

Nėštumo ir gimdymo nusilpninti dubens dugno raumenys gali išprovokuoti tokias bėdas kaip makšties sienų, gimdos, tiesiosios žarnos nusileidimas.

Sustiprinti raumenis padedantys pratimai

Paprasta priemonė dubens dugno raumenims stiprinti – Kėgelio pratimai. Pratimų esmė – sutraukti ir atpalaiduoti raumenis. Šiuos pratimus sugalvojo vokiečių gydytojas ginekologas Arnoldas Kėgelis. Juos rekomenduojama atlikti ne tik atsiradus šlapimo nelaikymui, bet ir dar šiai problemai neužklupus. Kėgelio pratimus patariama pradėti nėštumo metu, siekiant išvengti dubens raumenų problemų. Jiems nereikia nei specialių priemonių, nei pasiruošimo. Pratimus galima daryti stovint, sėdint, gulint ar vaikščiojant. Jeigu gimdymas nebuvo sunkus ir komplikotas, apsiėję be cezario pjūvio, pagimdžius juos galima pradėti jau po kelių dienų.

Pirmiausia pajuskite raumenis, kuriuos turite sutraukti atlikdamos pratimus. Tam šlapindamasi pabandykite sustabdyti šlapimo srovę. Tada jau galite pereiti prie pratimų. Įtempkite 5 sekundėms dubens dugno raumenis, po to 5 sekundes atpalaiduokite. Pratimus darykite 10 kartų, kartokite 3–4 kartus per dieną ir po 2–3 mėnesių sulauksite rezultato.

Svarbu pratimus daryti taisyklingai. Įtempkite tik dubens dugno raumenis, neprijungdamos sėdmenų ir šlaunų. Atlikdamos pratimą ramiai ir tolygiai kvėpuokite.

Raumenims padedanti mityba

Atsigauti po nėštumo ir gimdymo padeda visavertė mityba, aprūpinanti organizmą visomis

būtinomis medžiagomis. Taip pat – maisto papildai, kurių sudėtyje gausu omega-3 riebalų rūgščių, leucino ir cinko, stiprinančių raumenis ir palaukančių jų regeneraciją po gimdymo.

Viena iš raumenims svarbių medžiagų – omega-3 riebalų rūgštys, kurios būtinai baltymų sintezei. Didelę naudą omega-3 rūgštys teikia visam organizmui: jos reikalingos smegenims, širdžiai, kraujagyslėms, imuninei sistemai, odai. Todėl į savo valgiaraštį įtraukite daug šių rūgščių turinčių riebių žuvų: lašišą, skumbę, silkę, tuną. Organizmas šių riebalų rūgščių nesintetina – jų gaudami tik su maistu arba papildais.

Būtinasis mikroelementas normaliam organizmo darbui yra cinkas. Jo randama visose ląstelėse: cinkas dalyvauja jų augimo bei dalijimosi procesuose, būtinasis fermentų gamybai ir baltymų sintezei. Užtektinai jo turime suvartoti kasdien, nesvarbu, ar su maisto produktais, ar cinko papildais. Puikus jo šaltinis jautiena, ėriena ir kiauliena. Daug cinko turi ankštiniai augalai: avinžirniai, pupelės, lęšiai, taip pat – anakardžiai, žemės riešutai ir migdolai.

Raumenų regeneracijai itin svarbi viena iš nepakeičiamųjų aminorūgščių – leucinas. Jis dalyvauja raumenų audiniuose vykstančioje baltymų sintezėje. Šios amino rūgšties galime gauti valgydami jautieną, vištieną, lašišą, sojos pupelės, lęšius, riešutus.

Dubens dugno raumenys po gimdymo susilpnėja dažnai mamai. Jei savo pastangomis išspręsti šios problemos nepavyksta, dera kreiptis į gydytoją, kuris pasiūlys reikiamas priemones pagal jūsų sveikatos būklę.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

AND
KLINIKA

Pirmieji vaiko metai - kupini rūpesčių ir klausimų

Norisi būti tikriems, kad mažylis auga sveikas, o jo sveikata - patikimose rankose. „AND klinikoje“ rūpinamės, kad vizitai pas mūsų vaikų ligų gydytojus būtų ramūs ir patogūs: suteikiame daugiau laiko konsultacijai, atskiriame sveikų ir sergančių mažylių srautus.

Kaip pasiruošti vizitui, kad jis būtų naudingesnis?

- Užsirašykite rūpimus klausimus.
- Stebėkite ir pasižymėkite simptomus, temperatūrą, vaistus.
- Turėkite informaciją apie mitybą, miego įpročius.
- Atsineškite mėgstamą žaislą ar užkandį.
- Pasidalinkite savo pastebėjimais bei nerimu – gydytojui tai svarbu.
- Nepamirškite dokumentų (pvz., skiepų knygelės).
- Skleiskite gerą nuotaiką – vaikui bus ramiau, jei paaiškinsite, kad gydytojas – draugas.

Maloniai kviečiame tėvelius registruoti vaikus iki 18 m. pas mūsų vaikų ligų gydytojus, o prisirašiusiems prie „AND klinikos“ – konsultacija NEMOKAMA.

Tapkite mūsų pacientu!

Monika Petkevičienė
„AND KLINIKA“ vaikų
ligų gydytoja

☎ +37065019911, +37065063210

🌐 www.andklinika.lt ✉ info@andklinika.lt

UNIKALI
PROBIOTIKŲ
PADERMĖ



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



ENTEROL[®]
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745[®]**

Enterol[®] 250 mg milteliai geriamajai suspensijai. Enterol[®] 250 mg kietosios kapsulės. **Farmacinė forma.** Milteliai geriamajai suspensijai. Kietoji kapsulė. **Sudėtis.** Veiklioji medžiaga yra *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745[®]. Kiekviename paketyje ir kiekvienoje kietojoje kapsulėje yra 250 mg liofilizuotų mielių *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745[®] 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. **Dozavimas ir vartojimo metodas.** Visada vartokite šį vaistą tiksliai kaip nurodė gydytojas arba vaistininkas. Jeigu abejojate, kreipkitės į gydytoją arba vaistininką. Suaugusiems ir vyresniems nei 2 metų amžiaus vaikams rekomenduojama dozė yra 1 paketelis arba 1 kapsulė, vartojama vieną arba du kartus per parą. Paros dozė yra 1-2 paketeliai arba 1-2 kapsulės. Paketėlio turinį supilti į nedidelį kiekį vandens ar saldinto gerimo, sumaišyti ir išgerti. Miltelius taip pat galima maišyti su maistu. Kapsules nuryti užgeriant gurkšniu vandens arba atidarytos kapsulės turinį supilti į nedidelį kiekį saldinto gerimo arba į maistą. Mažiems (iki 6 metų) vaikams kapsulių negrindyti, kad vaikas neužspringtų, bet jas atidarius turinį supilti į gerimą ar maistą. Vaisto vartoti dar kelias dienas, pasibaigus viduriavimo simptomams. **Kontraindikacijos.** Enterol vartoti draudžiama: 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 radioaktyviaisiais spinduliais, ilgalaikis gydymas didelėmis kortikosteroidų dozėmis) ar esate gydomas lignonineje (dėl sunkios ligos arba imuninės sistemos pažeidimo ar nusilpimo); jeigu įstatytas centrinės venos kateteris; jeigu pacientas yra jaunesnis kaip 2 metų amžiaus vaikas. **Išėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Enterol. *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745[®] yra gyvi mikroorganizmai, kurie gali būti susiję su sisteminė grybelinė infekcija: pavienių sisteminės grybelinės infekcijos atvejų pasitaikė tarp pacientų, kuriems buvo įstatytas į centrinę veną kateteris. Šis vaistas nepakeičia rehidracijos (normalaus organizmo skysčių tūrio ir sudėties palaikymo), jei jos reikia. Rehidracijos būdas (skysčių girdymas, lašinimas į veną) ir skysčių kiekis nustatomas atsižvelgiant į viduriavimo sunkumą, lignonio amžių ir sveikatos būklę. **Teksto parengimo data.** 2024-07-01. **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 registravimo atstovas:** Biocodex Oy Lietuvos filialas, Savanorių pr. 349, LT-51480 Kaunas, Lietuva. Tel. +370 37 408681. Elpaštas info@biocodex.lt.

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 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. Reklamos parengimo data: 2025 m. sausio mėn.

ID b5a6feb5

BIOCODEX 