

RŪPINAMĖS
VAIKO
SVEIKATA

mama vaikas

AUŠRA
VARNELĖ APIE
MOTINYSTĘ –
PASKATINUSIA,
ATRASTI SAVE IŠ
NAUJO

ISSN 2538-9297

2025 M. ŽIEMA

**Peršalimas,
gripas ar COVID-19?**

**Kas apsaugo
ausis nuo uždegimo?**

**Vaikui bronchitas –
skubėkite pas gydytoją**

Kas žiemą lemia vaiko sveikatą ir energiją?

Gydytojas A. Vingrās: kaip sugirdyti vaistus?

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:**

- *Lviso 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

MAMŲ ISTORIJS

Aušra Varnelė apie motinystę – paskatinusią
atrasti save iš naujo 4

ŽIEMOS LIGOS

Kas apsaugo ausis nuo uždegimo? 8

Peršalimas, gripas ar COVID-19? 10

BŪKIME SVEIKUČIAI

Kas žiemą lemia vaiko sveikatą ir energiją? 13

Kai vaikų trumparegistė susitinka su
inovacijomis: tėvų pasakojimai 16

Tinkamas vanduo būsimoms ir maitinančioms
mamoms – geriausia žemės gelmių dovana 18

ŽIEMOS VAISTINĖLĖ

Vaikui bronchitas – skubėkite pas gydytoją 20

Geriausias ginklas prieš žarnyno virusus 22

Gydytojas A. Vingras: kaip sugirdyti vaistus? 24

KŪDIKIS

Kaip maitinti laktozės netoleruojantį kūdikį? 26

MAMYTĖ

Po gimdymo slenka plaukai –
ką galime padaryti? 28

Psichologė K. Tarnauskienė

Jei pirmosios dienos po kūdikio gimimo
susiklostė nepalankiai žindymo pradžiai 30

Stipriname dubens dugno raumenis 34

Viršelio nuotraukoje: Aušra Varnelė su vaikais
Fotografavo „Milda Marija photography“

2025 m. Nr. 4 (65)

Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“

info@mamairvaikas.lt

Žurnalą „Mama ir vaikas“ parengė:

Projekto vadovė Neringa Grabauskienė,
tel. +370 659 58686,

el. p. neringa@mamairvaikas.lt

Sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė
Žurnalistė Undinė Gilė

Maketavo Petras Petkevičius

Reklamos skyriaus vadovė

Ieva Tumėnaitė, tel. +370 659 59596,

el. p. ieva@mamairvaikas.lt

Nuotraukos iš www.freepik.com,

www.dreamstime.com, www.pixabay.com

ISSN 2538-9297

mama
ir vaikas

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

Papasakokite savo šeimos istoriją

TURINYS

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

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

Jūsų istorijas su nuotraukomis pa-
skelbsime portale mamairvaikas.lt
arba žurnale – dalinkimės mintimis, patir-
timi, naudinga informacija ir džiaugsm-
mais. Jūsų laiškų laukiame el. paštu
info@mamairvaikas.lt.

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



Aušra Varnelė apie motinystę – paskatinusią atrasti save iš naujo

Milda Marija photography



Trijų mažamečių mamą Aušrą Varnelę motinystė ne tik paskatino kitaip pažvelgti į daugelį gyvenimo dalykų, bet ir atvėrė kelią į naują specialybę. Anksčiau dirbusi bankininkystės srityje moteris tapo sertifikuota asmenybės transformacijos mentore ir savirealizacijos trenere. Pakeisti gyvenimą Aušrai buvo tokia būtinybė, kad naujosios specialybės pradėjo mokytis motinystės atostogose. Mamos meilė ir dėmesys svarbūs dviem dukrelėms: septynerių ir po mėnesio švęsiančiai dvejų metų gimtadienį, ketverių sūneliui. Kaip būti gera mama neaukojant savo poreikių?

Kokia jūsų gyvenimo situacija paskatinointis apie pokyčius, atsisakyti samdomo darbo?

Pirmąkart tapusi mama nejaučiau, kad motinystė man teiktų džiaugsmą ar laimę. Priešingai – jaučiausi labai bloga mama, kad augindama mažylę pervargstu nuo rūpinimosi ja, šeima, buitimi, namais. Kitaip sakant, nerealizavau savęs vaiko priežiūros atostogose ir atrodė, kad išlėto nykstu kaip asmenybė. Buvo dienų, kai jau niekas nebedžiugino. Numečiau daug svorio. Laikui bėgant supratau, kad turiu kažką keisti, nes tai ne gyvenimas. Norėjau dirbti, realizuoti save, bet jaučiau viduje didelį pasipriešinimą – kaltę, kad noriu iš pirmųjų savo vaiko gyvenimo metų atimti mamą. Neįsivaizdavau, kaip reikėtų suderinti motinystę bei darbą.

Daugiau nei 10 metų dirbau samdomą darbą bankininkystės ir „Fintech“ startuolių srityse. Tai buvo mano mėgiamas darbas. Maniau, kad išleidus vaiką į darželį ir vėl grįžus atgal į mėgiamą darbą, sugrįš ir mano puiki nuotaika. Dukrai paaugus, išleidau ją į darželį, o pati susiradau naują darbą toje pačioje srityje, bet aukštesnėse pareigose, kad turėčiau ko mokytis ir galėčiau augti kaip asmenybė. Bet, deja, po kelių mėnesių pajutau, kad vis tiek nėra vidinės laimės, pilnatvės, kaip anksčiau, ir supratau, kad kažkas pasikeitė manyje. O kas tiksliai pasikeitė, labai galėjau suprasti. Pradėjo kilti egzistenciniai klausimai, ko vertas šis gyvenimas ir pan. Nors iš išorės atrodė viskas puiku: turiu gražią šeimą, dirbu prestižinį darbą, uždirbu pakankamai, galiu sau leisti nusipirkti, ko noriu.

Viešojo administravimo specialybę nusprendėte pakeisti į asmenybės transformacijos mentorės ir savirealizacijos trenerės. Kas jums tapo kertiniu dalyku priimant sprendimą užsiimti būtent šia veikla?

Kai pastojau antrą kartą, supratau, kad nenoriu vėl užsidaryti namuose su kūdikiu ant rankų ir pamiršti savo asmeninį gyvenimą. Todėl prisiminiau, kad prieš 10 metų buvau sau pažadėjusi, kad kai turėsiu daugiau laiko, tikrai mokysiuos koučingo. Mane nuo pat vaikystės traukė žmonių elgsenos priežastys, psichologija ir koučingas man tuo metu siejosi su gyliu, su psichologija, su analizavimu. Kai nusprendžiau mokytis sertifikuotuose koučingo kursuose, 7 mėnesius teko pačiai geriau save pažinti, įsigilinti į savo elgsenos modelius, nuostatas, įsitikinimus bei išsigręžinti savo vertybes. Ir man tai buvo kvantinis šuolis suvokime. Supratau, kad mane energizuoja ir pripildo pagalba moterims, kurios yra pasimetusios, nežino savo krypties arba stabdo save dėl įvairiausių baimių.

Labiau pažinusi save, suradau atsakymus, kodėl nebejaučiau vidinės pilnatvės būdama

vien tik mamos vaidmenyje vaiko priežiūros atostogose. O grįžusi į samdomą darbą supratau, kad einu ne savo kryptimi. Palikau samdomą darbą, nes tai nebebuvo tai, ko man reikia. Atradau naują prasmingą kryptį, kuri man leidžia būti savimi ir padėti kitoms mamoms.

Tik tapusi 2 vaikų mama supratau, kaip stipriai man reikėjo pagalbos iš išorės, kai būdama pirmą kartą vaiko priežiūros atostogose atsidūriau labai arti ribos, kurią peržengus galėjau susirgti depresija ir pasidaryti sau kažką blogo. Tos pagalbos aš negavau pirmą kartą nuėjusi pas psichologę ir išėjau dar labiau sugniuždyta. Supratau, kaip mamoms svarbu būti išgirstoms ir realizuoti save per mylimą darbą, mylimą veiklą. Nusprendžiau tapti ta pagalba, kurios man prieš 6 metus labai reikėjo. Padėdama mamoms, netiesiogiai padedu jų vaikučiams augti saugioje emocinėje aplinkoje, kaip tik to man pačiai labai trūko vaikystėje.

Naujos specialybės pradėjote mokytis su 7 mėnesių kūdikiu ant rankų. Koks buvo šeimos požiūris į tai, ir kaip suderinote mokslus ir mažylio auginimą? Su kokiais iššūkiais susidūrėte?

Šį sprendimą priimti man buvo nedrąsu, nes paskaitos ir praktikos vykdavo viduryje dienos 2–3 kartus per savaitę. Neturėjau išorinės papildomos pagalbos, o vyras dienomis dirbdavo.

Fotografavo Justina Milka





Turėjau nuspręsti: arba mokytis netobulomis sąlygomis ir be pagalbos dieną su kūdikiu ant rankų, arba atidėti norą mokytis bei laukti geresnių laikų.

Apsisprendžiau nepasitarusi su šeima, nes man tai buvo gyvybės arba mirties klausimas. Mano vyras nelabai suprato, kuo gali būti naudingas koučingas, bet neatkalbinėjo. Supratau viso to kainą, kas manęs laukia motinystėje, jei vėl nesirinksiu savęs, savo poreikių. Labai tikėtina, kad tai būtų buvusi depresija.

Meluočiau, jei sakyčiau, kad buvo paprasta mokytis 7 mėnesius be pertraukos su mažu kūdikiu, kuriam ir dantys dygo, ir keitėsi miego laikai. Didžiausias iššūkis būdavo, kai po bemiegės nakties reikėdavo užimti nenorintį pietų miego sūnų, kad galėčiau įsitraukti į paskaitas arba praktikuoti vesti sesijas kitoms mokinėms.

Kokius atradimus atnešė motinystės patirtis? Kas keitėsi su kiekvieno vaiko gimimu? Kokius didžiausius iššūkius teko įveikti?

Motinystė turėjo didžiausios įtakos mano identiteto lūžiui. Iki motinystės buvau susikūrusi savo identitetą kaip aktyvios, karjeros siekiančios moters. Vaikas, motinystė man pradžioje atrodė kaip kliūtis siekti karjeros, erzindavo, kai trūkdavo laiko. Todėl motinystės pradžioje man buvo sunku priimti, kad esu dar ir mama, kad keičiasi mano identitetas. Nereaguodavau pusę metų, kai mane gydymo įstaigose ar kur kitur pavadindavo mama arba pakviesdavo kaip vaiko mamą.

Motinystė atvedė į mano tikrąsias vertybes, kurias ignoravau ilgą laiką, o mano bet kokius pasirinkimus veikė kitų vertybės. Sustiprino mano vidinę ašį: dabar žinau, kas aš esu, ko siekiu, kas man prasminga ir kuo tikiu.

Su kiekvienu vaiku atrodė, kad tikėjimas saviimi auga, kad aš galiu sukurti savo veiklą nuo nulio – neturėdama nei patirties, nei žinių, kaip tai daryti. Didžiausias iššūkis buvo išmokyti teikti prioritetą tiek fizinei, tiek emocinei savo sveikatai, o tai iš esmės yra laikas sau. Ir nejausti kaltės, kad neatiduodu savęs 100 % vaikams.

Kaip suderinate veiklą ir kasdienę šeimos rutiną – ar turite ritualus, sistemą, kuri padeda išlaikyti pusiausvyrą?

Sekmadienio vaikų pietų miego metu stratuoguoju, ką kitą savaitę noriu ir turiu padaryti ar sukurti. Savo darbus bei šeimos reikalus sudėliojau pagal tai, kas yra skubus. Man tai padeda labai gerai suprasti, kur turiu sutelkti dėmesį bei energiją. Susiplanuojau savo kalendoriuje darbus bei reikalus. Esu iš prigimties labai disciplinuota, todėl mano dienotvarkėje kelis kartus per savaitę nuo pat ryto yra sportas.

Taip pat lankau *rebeffingo* (sąmoningo kvėpavimo) užsiėmimus tam, kad pripildyčiau savo vidinius resursus, išlaikyčiau savo vidinę ašį ir lengviau galėčiau reaguoti į vaikų emocijas. Savo rutinoje naudoju dėkingumo praktiką, kuri labai gerai subalansuoja emocijas, nuramina ir pakelia vibraciją.

Kaip pakeitė jūsų mąstymą, prioritetus su jūsų veikla susijusios žinios, kaip jas panaudojate šeimoje, tarpusavio santykiuose?

Tapau žymiai ramesnė ir ryžtingesnė atlikdama naujus veiksmus. Manęs nebeerzina vaikų ar vyro elgesys. Labiau suprantu jų elgesio priežastis. Nebeieškau palaikymo ar pritarimo priimdama man svarbius sprendimus. Taip pat taikau



Nuotrauka iš šeimos albumo

balansavimo technikas sau, kai kažkas vyksta ne taip, kaip noriu. Labai greitai nurimstu, kai subalansuoju požiūrį į tam tikrą situaciją. Ir todėl turiu daugiau energijos, mintyse negyvenu praeities nuoskaudomis arba ateities lūkesčiais.

Dauguma mamų linkusios nukelti savo poreikius į antrą planą – namai, vaikai, darbas užpildo visą dienotvarkę. Kaip jūs randate laiko sau po intensyvios veiklos ir namų darbų?

Taip, tiesa. Mes, mamos, dažnai teikiame prioritetą visiems kitiems šeimos nariams, bet tik ne sau. Kai buvau arti depresijos ribos, mačiau, kaip stipriai emociškai tai persiduoda mano vaikui. Labai puikiai žinau iš savo vaikystės, kad vaikai jaučiasi saugiausiai ir geriausiai tada, kai mato savo mamą laimingą, atsipalaidavusią, ramią. Todėl pasirinkau kurti savo veiklą, išėjau iš samdomo darbo, kad iš savęs neatimčiau, bet prisipildyčiau energijos. Ir kai galiu planuoti savo darbo laiką, galiu lengvai leisti sau nuvykti į sporto treniruotę ar *rebeffingo* užsiėmimą.

Dėl ko į jus kreipiasi mamos, kokios problemos joms aktualiausios?

Į mane dažniausiai kreipiasi mamos, kurios nerealizuoja savęs motinystėje, nori keisti darbą arba kurti savo veiklą, bet visiškai neįsivaizduoja, koks tai darbas arba veikla galėtų būti. Taip pat – mamos, kurios jau vykdo savo veiklą, bet nepasitiki savimi pradėdamos siūlyti paslaugas, produktus socialiniuose tinkluose arba keldamos savo produktų ar paslaugų įkainius.

Kokie pagrindiniai barjerai trukdo norinčioms pokyčių mamoms siekti tikslų? Kas padeda juos įveikti ir kiek turi reikšmės kitų šeimos narių palaikymas?

Pagrindiniai barjerai – savęs nuvertinimas, lyginimasis su kitomis moterimis soc. tinkluose bei įvairiausi ribojantys įsitikinimai: „man nepasiseks“, „per mažai žinau, moku“.

Vėdu asmenines sesijas, kuriose vyksta atviras dialogas: užduodu klausimus remdamasi dr. J. Demartini metodu, kurie padeda žmogui prisiminti momentus – kad ir iš vaikystės, ir į tą situaciją pažūrėti iš suaugusio žmogaus pozicijos, iš subalansuoto požiūrio taško (matant abi medalių puses).

Palaikanti aplinka yra labai svarbi visiems žmonėms, kurie pradeda imtis naujų dalykų. Bet, jei ta palaikanti aplinka nėra pati artimiausia – tai nereiškia, kad reikia sustoti ir fokusuoti dėmesį į tai, kas palaiko, ar nepalaiko. Manęs taip pat nepalaikė šeimos nariai, kai nusprendžiau keisti veiklos kryptį, nes nesuprato, ką darau. Bet kiti neprivalo suprasti tai, kas yra mums vertinga. Palaikančią aplinką galime susikurti pačios – aš būtent taip padariau.

Kalbėjosi Neringa Grabauskienė

Fotografavo Karolina Mazeraitytė



Fotografavo Justina Milka



Kas apsaugo ausis nuo uždegimo?



Dauguma vaikų iki 3 metų bent kartą persergera ūminiu vidurinės ausies uždegimu. Staiga mažylį užklupęs ausų skausmas gali būti labai stiprus, todėl vienas svarbiausių tikslų, pastebėjus ligos požymius, – jį numalšinti. Ką svarbu žinoti tėvams apie šią ligą?

Kaip ausų uždegimas susijęs su peršalimu?

Ši liga dažnesnė šaltuoju metų periodu, siautėjant virusams. Vidurinės ausies uždegimas (otitas) dažniausiai prasideda sergant kvėpavimo takų ligomis, kai jas sukeliantys virusai arba bakterijos patenka į vidurinę ausį. Tai yra dažna slogos komplikacija. Tiesus kelias užkratui nukeliauti iš nosiaryklės – klausomasis vamzdis, jungiantis nosiaryklę su vidurine ausimi.

Klausomojo vamzdžio funkcija – reguliuoti oro slėgio skirtumus tarp vidurinės ausies ir nosiaryklės. Taip ausis ventiliuojama, pašalinamas būgninėje ertmėje susikaupęs sekretas ir apsaugoma nuo infekcijos patekimo iš nosiaryklės.

Sergant kvėpavimo takų infekcija ir užkratui patekus į ausį, klausomojo vamzdžio gleivinė patinsta, joje kaupiasi dėl šių ligų susidariusios gleivės. Taip nutikus klausomasis vamzdis užblokuojamas ir negali atsiverti, todėl vidurinė ausis nevedinama, susikaupia jos gleivinės išskiriamas skystis.

Kad vaiko ausys nesušaltų, daugelis tėvų, vos pūstelėjus vėjeliiui, uždeda jam ant galvos šiltą kepurę. Tačiau ūminis otitas nesusijęs su ausų sušalimu. Žinoma, žvarbiu oru vaikas gali peršalti. Tačiau kepurė neapsaugos nuo ausų uždegimo, nes šaltis ir vėjas šios ligos nesukelia. Infek-

cija į ausį patenka iš nosiaryklės, o ne iš lauko.

Peršalus susilpnėja imunitetas, todėl užkratas iš kvėpavimo takų lengviau patenka į ausį, greitai dauginasi ir sukelia uždegimą. O kad vaikas neperšaltų ir nesirgtų, geriausia išeitis – grūdinimas.

Kodėl ausų uždegimu maži vaikai serga dažniau?

Dažnesnius vidurinės ausies uždegimus vaikams lemia anatominė sandara. Mažo vaiko klausos vamzdis, jungiantis nosiaryklę ir vidurinę ausį, žymiai trumpesnis ir platesnis nei suaugusiųjų. Tai leidžia gleivėms iš nosiaryklės lengvai prasiskverbti į vidurinę ausį, kartu su jomis plinta ir užkratas.

Dar viena dažnų ausies uždegimų priežastis, jog daugelio vaikų adenoidai padidėję. Adenoidai yra užpakalinėje nosiaryklės dalyje, netoli klausomojo vamzdžio. Labai išvešėję jie trukdo klausomajam vamzdžiui atsiverti. Be to, esant adenoidų uždegimui, infekcija per šį vamzdį gali išplisti į vidurinę ausį. Vaikų imuninės gynybos mechanizmai dar silpni, todėl organizmas ne visada gali susidoroti su infekcijomis. Glaudžiai kontaktuojamas su kitais vaikais darželyje mažylis iš ten dažnai parsineša ligas.

Rizikos veiksnys, didinantis otito išsivystymo tikimybę vaikams, ilgalaikis čiulptuko naudojimas, galintis sutrikdyti klausomojo vamzdžio funkcijas. Paskatinti otitą gali ir stiprus nosies pūtimas sloguojant. Išmokykite vaiką pirštu užspausti vieną šnervę, o per kitą nespiti priartinti.

Ausų uždegimas greičiau atsiranda iš buteliuko valgančiam kūdikiui, jeigu jis maitinamas gulinčiais. Pienas gali patekti į nosiaryklę ir klausomąjį vamzdį, todėl susidaro palanki terpė bakterijoms daugintis.

Pirmoji pagalba vaikui – ausų lašai

Sunkiai vaiko pakeliamas ūminio vidurinės ausies uždegimo požymis stiprus skausmas gali neapsiriboti tik ausimi, o išplisti į veidą, galvą, kaklą. Vaikas karščiuoja, nemažą diskomfortą sukelia klausos pablogėjimas, ūžesys, pilnumo jausmas ausyje.

Visa tai veikia nuotaiką: mažylis tampa irzlus, neramus, prabunda ir verkia naktimis, atsisako valgyti. Paprastai išsiskyrę tekėjimas iš ausies nebūdingas, jos atsiranda tuomet, kai pratrūksta būgnelis. Taip nutikus skausmas sumažėja arba dingsta, nukrenta temperatūra.

Ausų skausmas – tikras išbandymas ir vaikui, ir tėvams. Tokiose situacijose gali padėti vietinio poveikio priemonės, kurios greitai jį numalšina. Pirmoji pagalba vaikui – vietinio poveikio ausų lašai. Patariama naudoti kombinuotą preparatą, kurio sudėtyje yra ne tik analgetinį poveikį turinti veiklioji medžiaga, bet ir uždegimą mažinantis komponentas.

Vienos iš tokių veikliųjų medžiagų lidokaino hidrochloridas ir fenazonas. Lidokaino hidrochloridas – vietinis anestetikas, blokuojantis skausmo impulsų perdavimą nervinėmis skaidulomis. Fenazonas – priešuždegiminio poveikio komponentas. Ausų lašai kovoja su skausmu ir uždegimu tiesiogiai ligos židinyje ir veikia greitai. Tik atkreipkite dėmesį, kad tokio preparato negalima naudoti trūkų ausies būgneliui.

Prieš lašindami ausų lašius, pašildykite buteliuką rankose, nes šaltas tirpalas gali sustiprinti skausmą. Įlašinus lašus, vaikas turėtų ramiai pagulėti ant sveikosios ausies keletą minučių.

Sergant ausų uždegimu svarbu gydyti slogą, nes ji lemia otitą, būtina pašalinti nosyje susikaupusį sekretą. Nemokančiam išsišnirpsti mažyliui padės aspiratoriai, galima išplauti nosį jūros vandens tirpalu.

Kada galima gydytis patiems?

Dažniausiai ūminis vidurinės ausies uždegimas praėina per keletą dienų ar savaitę, tačiau gali užsitęsti, ypač lėtine liga ar alergija sergančiam vaikui. Jei vaiko nekamuoja aukšta temperatūra, jis aktyvus, galima kelias dienas gydyti namuose skausmą ir uždegimą mažinančiais vaistais. Tačiau jei skausmas ir karščiavimas nemažėja, iš ausies pradeda tekėti sekretas, vaikas darosi vangus, stiprėja kiti ligos požymiai, vaiką turėtų apžiūrėti gydytojas.

Apsaugoti vaiką nuo vidurinės ausies uždegimo gali skiepai: šios ligos riziką sumažina pneumokokinė ir gripo vakcinas, įtrauktos į vaikų skiepavimo kalendorių. Kad išvengtumėte vidurinės ausies uždegimo, svarbu tinkamai gydyti kvėpavimo takų infekcijas ir alergijas.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė

OTIPAX®
Fenazonas, lidokaino hidrochloridas

*Abtrakadabra,
ir ausų skausmo kaip nebūta!*



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



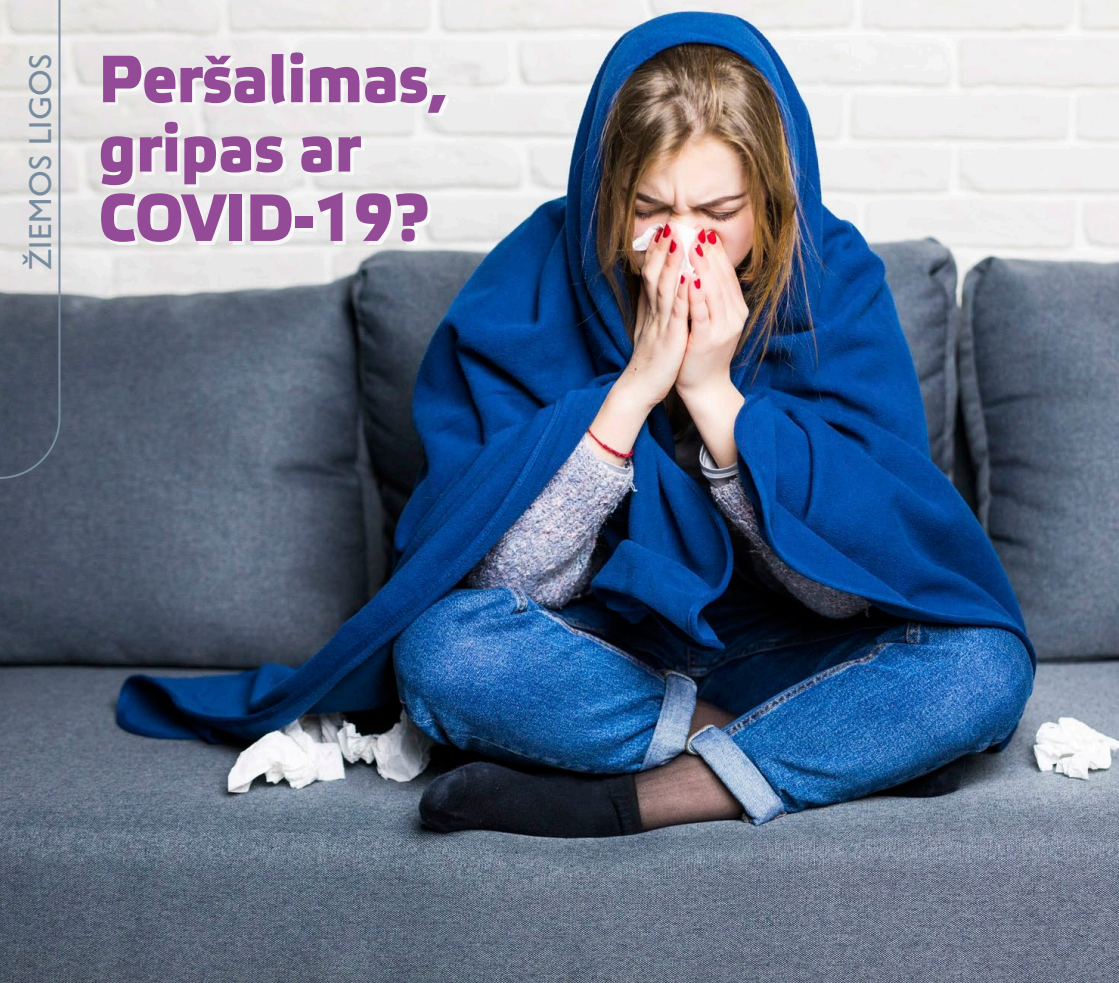
OTIPAX 40 mg/10 mg/1 g ausų lašai (tirpalas).

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

Reklamos teksto parengimo data: 2025 11 05
ID d04ab638

BIOCODEX

Peršalimas, gripas ar COVID-19?



Šaltuoju sezonu aplink mus daugybė virusų, galinčių sukelti įvairias ligas. Gripo, peršalimo ir įvairių COVID-19 atmainų simptomai panašūs, todėl lengva tarp jų pasiklysti. Norint išvengti sunkios ligos formos ir komplikacijų, svarbu žinoti, kokiais virusais užsikrėtėme, ir kada reikėtų kreiptis į gydytojus.

Ar galime patys atskirti, kuria liga susirgome?

Iš pirmo žvilgsnio visos trys ligos atrodo panašios: skauda gerkles, pakyla temperatūra, kamuoja kosulys ir silpnumas. Tačiau skiriasi požymių stiprumas ir gali prisidėti papildomi negalavimai. Išsiaiškinti ligą svarbu, kad pradėtume tinkamai gydytis, o, esant sunkesniems negalavimams, suskubtume pas gydytoją.

Paprasto peršalimo, kurį sukelia rinovirusai, požymiai lengvesni. Liga prasideda laipsniškai: atsiranda sloga, lengvas gerklės perštėjimas, čiaudulys, šiek tiek gali pakilti temperatūra, tačiau savijauta gana pakenčiama ir jėgas atimantis silpnumas apninka rečiau. Inkubacinis paprasto peršalimo laikotarpis 1–3 paros, pasiekstama per 5–7 dienas.

Gripo inkubacinis laikotarpis 2–4 paros. Liga dažnai prasideda staiga, jai būdinga aukšta temperatūra, kuri šokteli per 38,5 °C, krečia šaltis, stipriai maudžia visą kūną, labai skauda galvą, silpna, kamuoja sausas kosulys, sloga, užgula nosį. Vaikams neretai atsiranda virškinamojo trakto sutrikimai – vėmimas ir viduriavimas. Gripas tęsiasi 5–7 dienas, bet silpnumas gali išlikti kelias savaites.

Išskirtiniai koronavirusinės infekcijos bruožai – stiprus gerklės skausmas ir balso prikimas, nugaros skausmas, nuovargis. Kamuoja

Sambucol sukūrė sirupą, galintį padėti stiprinti imuninę sistemą, sirupą su juoduogio šėivamedžio sultimis, vitaminu C ir cinku, skirtą 3–12 metų vaikams ir suaugusiems

Gamtos teikiamas pasirinkimas

Klinikinių tyrimų metu įrodyta, kad juoduogio šėivamedžio uogos mažina gripo ir peršalimo simptomus. Tai iš prisirpusių gamtoje uogų pagamintas produktas, neturintis jokio nepageidaujamo poveikio ir, kaip įrodyta klinikiniais tyrimais, veikiantis gripo virusą in vitro 1–3. Juoduogio šėivamedžio uogų ekstrakto sudėtyje yra unikali medžiaga, kuriai net suteiktas pavadinimas **AntiVirin™**. Ši medžiaga padeda nuo virusų apsaugoti sveikas ląsteles ir organizmui kovoti su virusais.

Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą ir taip padidinti atsparumą ligoms. Taip pat jis padeda palaikyti normalią energijos apykaitą, o tai ypač svarbu vaikams.

Cinkas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Galima vartoti bet kuriuo metu.



Sambucol vaikai gali vartoti bet kuriuo metu, laiku normaliai imuninės sistemos veiklai palaikyti ir atsparumui virusams jiems einant į mokyklą ar atostogų metu.

AntiVirin™ – patentuota antivirusinė priemonė. Virusai negali daugintis savarankiškai – jiems būtinos sveikos ląstelės, kurių viduje ir vyksta dauginimosi procesas. Juoduogio šėivamedžio ekstraktas gali padėti neutralizuoti šį poveikį ir neleisti virusams daugintis.

Įsigyti galima „Eurovaistinėje“, „Universiteto vaistinėje“, „Gintarinėje“, „Camelia“, „Norfos“, „Apothekos“, „Ramunėlės“ vaistinėse.

Šaltiniai:

1. Zakay-Rones, Z., Varsano, N., Zlotnik, M., et al. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an outbreak of influenza B Panama. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 1995;1(4):361-369. ; 2. Torabian G, Valtchev P, Adil Q, Dehghani F. Anti-influenza activity of elderberry (*Sambucus nigra*). Journal of Functional Foods. 2019;54:353-360. doi:10.1016/j.jff.2019.01.031; 3. Roschek B, Fink RC, McMichael MD, Li D, Alberte RS. Elderberry flavonoids bind to and prevent H1N1 infection in vitro. Phytochemistry. 2009;70:1255-1261. ; 4. Balasingam S, et al. In IV International Conference on Influenza, Preventing the Pandemic, Bird Flu Vaccines. London, June 23-24. 2006. 5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056848/>; 6. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2013.3418> 7. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-011-0227-y> Papildoma informacija: · Zakay-Rones et al. J Int Med Res.2004;32(2):132-40. · Catchpole A, Balasingam S. Retroscreen Virology. 2010, pp.1-8.

nosies užgulimas, sloga, kosulys, kartais prarandama uoslė ar skonis. Ligonis karščiuoja, krečia šaltis, skauda raumenis. Kai kurie skundžiasi skrandžio skausmais, pilvo pūtimu, vėmimu ir viduriavimu. Inkubacinis laikotarpis maždaug 3–4 paros, sergantieji lengva ligos forma pasveiksta per 1–2 savaites.

Skirtingai nei anksčiau, dabartinė COVID-19 rečiau pažeidžia plaučius, sukeldama kvėpavimo nepakankamumą. Tačiau svarbu stebėti simptomus, ypač silpnesnės sveikatos žmonėms. Kūdikiai, nėščiosios, vyresni bei lėtinėmis ligomis sergantys žmonės gali sirgti sunkiomis gripo ir COVID-19 formomis.



Abejojate – pasidarykite testą

Vis dėlto šias ligas nesunku supainioti, nes dažniausiai skirtumai nėra tokie, kad galima būtų nedvejoti. Pavyzdžiui, naujesni koronaviruso variantai dažniausiai paveikia tik viršutinius kvėpavimo takus.

Įtarus rimtesnę ligą geriausia pasidaryti greitąjį antigenų testą. Jam parodžius teigiamą gripo ar COVID-19 rezultatą, geriausia, kad jų gydymas būtų kontroliuojamas mediko. Šios ligos gali sukelti pavojingas komplikacijas, viena iš kurių plaučių uždegimas.

Šaltuoju sezonu, kai daug laiko praleidžiame uždaroje patalpoje ir lengvai galime užsikrėsti vieni nuo kitų, labai svarbu užkirsti kelią gripui ir COVID-19 skiepiantis. Kiekvieną sezoną skiepijama atnaujintomis vakcinomis pagal tuo metu cirkuliuojančius virusus. Skiepai padeda išvengti sunkių ligos formų ir pavojingų komplikacijų. Pasiskiepijęs žmogus gali susirgti, tačiau infekcijos požymiai bus silpnesni.

Jeigu nespėjote pasiskiepyti rudenį, nėra per vėlu tai padaryti ir žiemą. Sezoninė gripo vakcina nemokamai skiepijami rizikos grupėms priklausantys žmonės, tarp kurių – nėščiosios, 2–7 metų vaikai, bet kurio amžiaus žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis. COVID-19 skiepai nemo-

kami visiems, apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu. Galima pasiskiepyti abiejomis vakcinomis iš karto. Tai yra saugus ir patogus būdas pasiruošti virusų aktyvumo laikotarpiui.

Kada būtina gydytojo apžiūra?

Sergant bet kuria liga svarbus poilsis, šalti gėrimai, simptomus palengvinančios priemonės. Vaistinėse gausu preparatų, padedančių pagerinti sergančiojo būklę. Nepamirškite, kad karščiavimą paprastai mažiname tik tada, kai temperatūra viršija 38,5 °C arba sunkiai toleruojama. Aukštą temperatūrą ir skausmą padės susilpninti paracetamolis ar ibuprofenas, gerklės perštėjimą sumažins purškalo arba pastilės, nosies purškalo ar lašai leis lengviau kvėpuoti, kosulį palengvins specialūs sirupai.

Paprastas peršalimas praeina net ir pernešygos uoliai negydomas vaistais. Bet dažniausiai norime pagerinti savijautą, tad pasitelkiame jų pagalbą.

Esant stipriems infekcijos požymiams gali prireikti tyrimų ir specifinio gydymo, taigi, be gydytojo neapsieisite. Kreiptis į gydytoją reikia, jeigu:

- 3 dienas nemažėja aukšta temperatūra;
- atsiranda dusulys, skausmas ar spaudimas krūtinėje;
- po trumpalaikio pagerėjimo būklė staiga pablogėja;
- simptomai trunka ilgiau nei 10 dienų;
- suserga mažesnis nei 3 mėn. kūdikis.

Kas padeda apsisaugoti?

Kad apsisaugotume nuo kvėpavimo takų infekcijų, laikomės paprastų taisyklių. Svarbi asmens higiena: dažniau plaukame rankas, neliečiame paviršių viešose vietose, nes jie gali būti užteršti virusais. Neplautomis rankomis nedera liesti akis, nosį ir burną. Kad virusus išvaikytume iš namų, dažnai juos vėdiname skersvėju ir drėgnai valome, drėkiname namų orą.

Aktyviu infekcijų siautėjimo metu vengiame vietų, kuriose susiburia daug žmonių. Venčiame glaudžių kontaktų su žmonėmis, jaučiančiais peršalimo ligos simptomus, nesidaliname su jais daiktais.

Pajutę į peršalimą panašius simptomus, neišsime iš namų, į darželį ar mokyklą nevedame sunegalavusio vaiko. Čiaudėdami ir kosėdami, kad apsaugotume kitus, užsidengiame nosį ir burną. Sloguodami naudojame vienkartinės nosinaites, o nešvarias iš karto išmetame.

Atsparumas ligoms priklauso ir nuo gyvenimo būdo. Stipriname organizmą, sveikai maitinamės, gerai išsimiegame ir daugiau judame.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Kas žiemą lemia vaiko sveikatą ir energiją?

Subalansuota mityba vaiko vystymuisi ir augimui svarbi ištisus metus. Bet žiema – ypatingas ligų aktyvumo laikotarpis, kuriuo vitaminų, mineralų ir kitų sveikatą stiprinančių medžiagų pritrūkstame greičiau. Į ką atkreipti dėmesį ir kaip pasirūpinti, kad vaikas gautų visas būtinas maistines medžiagas?

Kodėl pritrūksta vitaminų?

Šaltuoju metų periodu vaikus, kaip ir suaugusiuosius, veikia šviesos trūkumas ir žvargus oras. Suprastėja apetitas ir nuotaika, dažniau puldinėja peršalimo ligos. Gali būti, kad tai imunitetui, augimui ir energijai būtinų vitaminų ir mineralų stokos pasekmė. Šios maisto medžiagos aktyviai dalyvauja daugybėje biologinių procesų, taigi turi didelę įtaką sveikatai ir savijautai.

Viena iš vitaminų ir mineralų trūkumo vaikui priežasčių – padidėjęs jų poreikis intensyvaus augimo laikotarpiais. Gali būti sutrikęs jų įsisavinimas žarnyne dėl virškinimo sistemos ligų, infekcijų gydymo antibakteriniais vaistais.

Žiemą vitaminų ir mineralų pritrūkstame greičiau, nes ilgai laikomose nusikintose daržovėse bei vaisiuose jų gerokai mažiau. Be to, daugelis vaikų ne itin mėgsta daržoves. Jeigu racione vyrauja perdirbti maisto produktai, mineralų ir kitų maistinių medžiagų neužtenka. Tokie patiekalai kaip mėsainiai, picos, bulvių traškučiai, bandelės, nėra naudingi.

Vaikui reikia kokybiško augalinės ir gyvūninės kilmės maisto. Verta susirūpinti, jeigu jis valgo tik keletą tų pačių maisto produktų, atsisako kažkurios jų grupės ar sveikatai naudingo maisto.

Vitaminai ir mineralai – vaiko stiprybei

Vitaminas D būtinas kaulams, dantims, jo reikia ląstelių dalijimuisi, imunitinės sistemos palaikymui. Jis skatina kaulams bei raumenims reikalingo kalcio

ir fosforo pasisavinimą. Deja, šio vitamino dažniausiai trūksta visiems.

Vitamino D yra jūros gėrybėse, upėtakiuose, lašišose, tuno, silkėje, skumbrosė, kiaušinių tryniuose ir grybuose. Tačiau šio itin svarbaus vitamino pakankamai iš maisto negauname. Mat daugiausia jo pasigamina būnant saulėje. Tik saulėtomis dienomis nelepina net lietuviška vasara, dar ir saugomės nuo spindulių. Todėl vitaminą D, pasitarus su gydytoju, paprastai rekomenduojama vartoti ištisus metus – pagal vaiko amžių ir poreikį.

Svarbus vaikui vitaminas C. Jo reikia pasigaminti kolagenui, kuris būtinas kaulams, dantims, kremzlėms, kraujagyslėms. Šis vitaminas padeda įsisavinti hemoglobino gamybai reikalingą geležį. Papildomai jį vartoti naudinga sergant peršalimo liga.

Vitamino C galima gauti su maistu – daržovėmis ir vaisiais. Daug jo turi erškėtuogės, raudonosios paprikos, spanguolės, juodieji serbentai, obuoliai, šaltalankiai, petražolės, krapai, špinatai, brokoliai, briuseliniai ir žiediniai kopūstai, bulvės, pomidorai, ananasai, kiviai, citrusiniai vaisiai.

Vitaminas A būtinas regėjimui. Kaip ir vitaminas C, jis padeda stiprinti imunitetą, reikalingas augimui. A ir E vitaminai – svarbūs antioksidantai, apsaugantys nuo ląstelių žalojančių laisvųjų radikalų. Šie vitaminai reikalingi nervų sistemai, širdžiai ir kraujagyslėms.

Sparčiai augantiems vaikams ir paaugliams būtinas kalcis, o jo trūkstant gali sulėtėti kaulų augimas ir padidėti lūžių rizika. Šaltuoju sezonu nedera

pamiršti magnio – nervų sistemos veiklai palaikyti, imunitetą veikiančio cinko.

Nemėgstančiam mėsos vaikui gali pritrūkti geležies. Ji svarbi imuninei sistemai, deguonies pernešimui, raudonųjų kraujo kūnelių eritrocitų gamybai. Pagrindinis geležies šaltinis yra gyvūninės kilmės maistas: jautiena, žvėriena, kiauliena, veršiena, paukštiena, kepenys, liežuvis, jos turi žuvis, jūros gėrybės.

Raudonesiems kraujo kūneliams, nervų ir imuninei sistemai būtino vitamino B12 šaltiniai taip pat gyvūninės kilmės produktai: mėsa, žuvis, kiaušiniai ir pieno produktai. Taigi svarbu, kad vaiko racione jų nestokotų.

Uogos – gamtos dovanojamas vitaminų šaltinis

Visose uogose gausu vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Vertingos ne tik šviežios, bet ir šaldytos uogos.

Juoduosiuose serbentuose ypač daug vitamino C, fenolinių junginių, kurie veikia kaip antioksidantai. Šios uogos turi kalio, kalcio, geležies ir magnio, vitaminų A, E, B1, B5, B6. Jose esanti gama-linolenų riebalų rūgštis reikalinga uždegimus slopinantiems audinių hormonams gamintis.

Erškėtuogės pasižymi antioksidantais – vitaminais C ir E, jose gausu stiprių antioksidantų polifenolių. Šiose uogose yra vitaminų A, B1, B2, K, P, PP, karotino, fosforo, kalio, geležies, vario ir mangano.

Mėlynių uogos turi vitaminų C, P, B1, B2 ir kitų. Jose daug kalcio, geležies, fosforo, natrio, magnio, organinių rūgščių. Mėlynėse yra regėjimui būtino liuteino ir vitamino A, kraujo krešėjimui ir kalcio įsivavinimui reikalingo vitamino K1.

Puikus vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis šaltalankių uogos. Jos suteikia vitaminų C, E, A, P, B1, B2, B6, K, folio rūgšties, geležies, mangano, karoteno, cholino. Šaltalankių uogos – natūralūs polivitaminai.

Omega-3 riebalų rūgštys – imunitetui ir energijai

Vaiko augimui ir sveikatai svarbios omega-3 riebalų rūgštys, kurių yra žuvų taukuose. Jos normaliam organizmo funkcionavimui reikalingų ląstelių membranų sudedamoji dalis. Šios polinesočiosios riebalų rūgštys, ypač dokozaheksaeno (DHR) ir eikozapentaeno (EPR), būtinos smegenų vystymuisi, geram regėjimui, pažintinėms funkcijoms. DHR ir EPR akių tinklainės ląstelių membranų ir smegenų ląstelių sudėtinė dalis. Jų pritrūkimas gali atsiliekti atminties bei dėmesio koncentracijos sunkumų.

EPR ir DHR svarbios imunitetui: veikia kaip antioksidantai, apsaugantys ląsteles nuo oksidacinio streso ir laisvųjų radikalų. Didelis šių rūgščių vaidmuo energijos apykaitoje – jos yra energijos šaltinis.

Šių rūgščių šaltiniai riebios žuvis, pavyzdžiui, lašiša, sardinės, upėtakiai, silkė, skumbrė, vėžiagyviai. Tačiau ar daug vaikų mėgsta žuvį, ar jų vaikams valgo ją 2–3 kartus per savaitę?

Kasdieniam vaiko racione turi užtekti probiotikų ir prebiotikų, kurie lemia žarnyno būklę ir bendrą savijautą. Probiotikai – visiems būtinos gerosios bakterijos. Pagrindinis jų šaltinis – fermentuoti pieno produktai: kefyras, rūgpienis ir jogurtas, rauginati kopūstai, agurkai.

Didelę reikšmę vaiko sveikatai turi prebiotikai – gerųjų bakterijų maistas. Pasirūpinkite, kad vaikas valgytų vaisius, daržoves, visagrūdžių kruopų košes, visagrūdę duoną, riešutus, sėklas. Toks maistas turi daug skaidulinių medžiagų, kurios skatina gerųjų bakterijų dauginimąsi. Sveika žarnyno mikrobiota padeda virškinimui, maistinių medžiagų pasisavinimui bei lemia imuninės sistemos stiprybę.

Jeigu vaiko mityba visavertė, gali užtekti papildomai vartoti vitaminą D ir omega-3. Tačiau kai vaikas valgo prastai, netoleruoja tam tikrų maisto produktų, kamuojamas ligų, naudinga į racioną įtraukti maisto papildą.

Parengė Undinė Gilė



ECOSH asortimentas pasipildė maisto papildais vaikams!



Be cheminių užpildų ir rišiklių, konservantų



Pažangios formulės



Dauguma tinkami vegetarams ir veganams



Tviri stiklinė pakuotė



Augalinės kilmės kapsulės



ECOSH – VEDAMI GAMTOS

Produktus galite rasti WWW.ECOSH.LT ir **APOTHEKA, EUROVAISTINĖ, GINTARINĖ, CAMELIA, BENU** vaistinėse ir/arba el.vaistinėse.

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

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

[ecosh.lietuva](https://www.instagram.com/ecosh.lietuva)

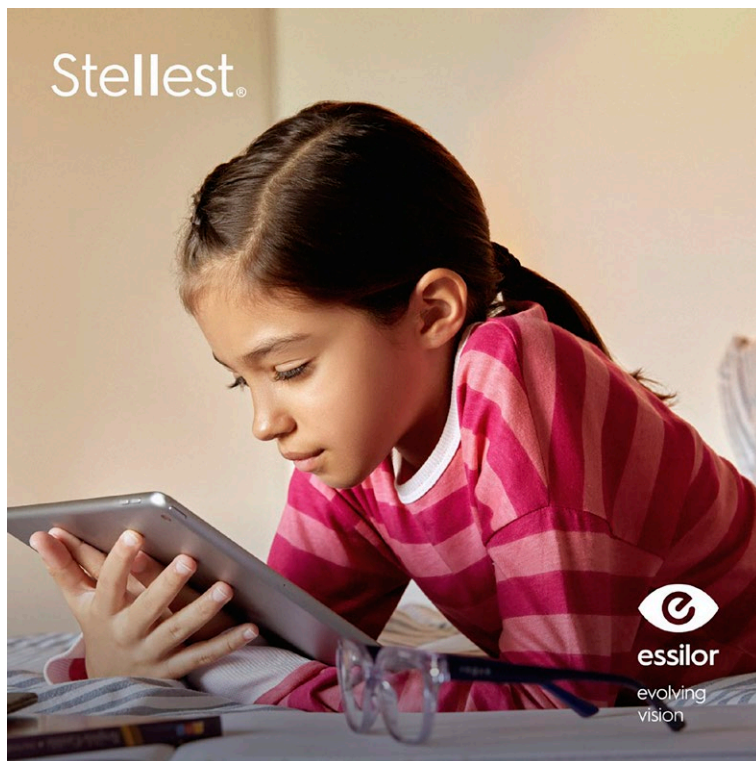
[Ecosh Lietuva](https://www.facebook.com/EcoshLietuva)

[ecosh.lietuva](https://www.youtube.com/ecosh.lietuva)



Kai vaikų trumparegystė susitinka su inovacijomis: tėvų pasakojimai

Kai moteris laukiasi kūdikio, kiekviena diena tampa kupina rūpesčio ir atsakomybės. Maistas, streso vengimas, tyrimai – viskas tam, kad naujagimius gimtų sveikas. Kontrolė, kurią turėjome iki gimimo, turėtų lydėti ir toliau – rūpinantis ne tik bendru vaikelio organizmo gerbūviu, bet ir itin svarbia sritimi: akių sveikata. Naujausių tyrimų duomenys kelia susirūpinimą: vis daugiau vaikų tampa trumparegiais nuo labai ankstyvo amžiaus. Laimei, yra metodų, kurie gali tai stabdyti. Vienas jų – pažangūs **Stellest®** akinių lęšiai. „Fielmann“ optikos tinklas dalijasi tikromis šeimų istorijomis, o gydytoja oftalmologė pateikia savo įžvalgas apie šiuos lęšius – ir kaip jie padeda efektyviai išlaikyti sveiką mažųjų regą.



Ką slepia miopijos terminas?

Miopija, dar vadinama trumparegyste, šiais skaitmenizacijos laikais plinta itin sparčiai – beveik kaip epidemija. Tai regos sutrikimas, kai akys auga per greitai ir tampa per ilgos, todėl toliau esantys objektai tampa neberyškūs. Jos vystymąsi lemia keli veiksniai. Akių gydyto-



ja **Vaiva Nasvytienė** akcentuoja du svarbiausius: paveldimumą (jei vienas iš tėvų yra trumparegis, rizika vaikui padidėja apie du kartus, o jei abu – net penkis) ir aplinkos veiksnius, kuriuos suaugusieji gali valdyti. Apie juos verta nuolat prisiminti. Ar ši situacija pažįsta-

ma? Vaikutis nerimsta, tad duodate jam planšetę ar telefoną – ir matote, kaip greitai tai suveikia: žiūrėdamas mėgstamus filmukus jis nusiramina. Tačiau taip ima formuotis įprotis, kuris ilgai neišvengiamai paveikia besivystantį ir itin trapų organizmą. Mėlyno spektro šviesa, kurią skleidžia išmanieji įrenginiai, ypač kenksminga. Jau nekalbant ir apie didelį regos krūvį iš arti, kuris dažnai tampa nekontroliuojamas.

Stellest® – inovatyvus būdas valdyti trumparegystę „Fielmann“ rekomenduoja pažangius trumparegystės valdymui skirtus Stellest® akinių lęšius, kurie ne tik padeda koreguoti miopiją, bet ir vidutiniškai 57 % sulėtina jos progresavimą, lyginant su vieno židinio lęšiais. Šių lęšių kūrėjo ir gamintojo „Essilor“ mokslinių tyrimų centre Kinijoje jau šešerius metus vykdomi tyrimai* parodė, kad:

- akies obuolio augimas sulėtėjo 52 %, lyginant su vaikais, nešiojančiais įprastus vieno židinio lęšius;
- aukšto laipsnio trumparegystės išsivystymo rizika sumažėjo nuo 38 % iki 9 %.

Užsak. nr. 755

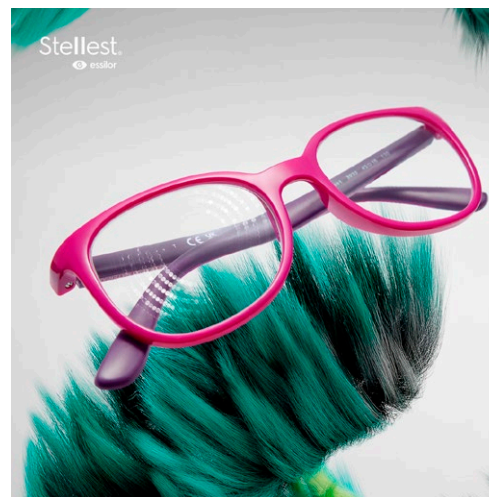
Šių lęšių veikimas pagrįstas unikalia H.A.L.T. (angl. *Highly Aspherical Lenslet Target*) technologija: specialūs mikrolęšiai šviesą paskirsto taip, kad sukurtų signalą, specifiskai stimuliuojantį regos sistemą ir skatinantį lėtesnį miopijos progresavimą.

*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.

Lęšių efektyvumas – tik pusė darbo. Kas atsakingas už kitą?

Rezultatas priklauso ne vien nuo technologijos. Nors dauguma vaikų prie šių lęšių pripranta labai greitai, gydytoja pastebi, kad daliai jų adaptacija gali trukti ilgiau arba gali kilti abejonių dėl lęšių veiksmingumo. „Dažniausiai tai nutinka tais atvejais, kai nenuosekliai laikomasi rekomendacijų“, – pastebi V. Nasvytienė. Jos teigimu, vienas svarbiausių miopijos kontrolės sėkmės veiksnių yra tėvų įsitraukimas į kasdienę regos priežiūrą. Kad lęšiai veiktų maksimaliai efektyviai, svarbu, jog:

- jie būtų nešiojami bent 12 val. per parą nepertaukiamai. Tyrimai rodo, kad tokie vaikai pasiekia iki 2 kartų geresnių rezultatų nei tie, kurie lęšius nešioja tik 6–8 val.
- vaikas kasdien praleistų ne mažiau kaip 2 val. lauke (grynas oras naudingas ne tik gerai akių sveikatai, bet ir kokybiškam miegui);
- būtų ribojamas ekranų laikas ir koreguojami darbo iš arti įpročiai (skaityti 30–40 cm atstumu, kas 30–40 min. daryti pertraukas);
- šeima nuosekliai lankytųsi pas specialistus, kad rega būtų tikrinama kas 6–12 mėn.;
- tėvai suteiktų emocinį palaikymą, nes dalis vaikų nenoriai nešioja specialius akinius. Paaiškinimas, kodėl korekcija svarbi, ir pozityvus tėvų požiūris padeda išlaikyti motyvaciją, ypač paauglystėje;
- tėvai bendradarbiautų su mokykla, prašydami leisti vaikui sėdėti arčiau lentos ar daryti trumpas pertraukas nuo skaitymo ir išmanios lentos.



Tėvų patirtys: kaip Stellest® lęšiai padėjo jų vaikams

Kiekviena šeima su trumparegyste susiduria savaip, tačiau jų patirtyse ryškėja viena bendra kryptis: laiku pradėtos taikyti priemonės ir nuosekli vaikų kasdienė priežiūra leidžia pasiekti akivaizdžiai gerų rezultatų.

Lino (7 m.) mama Vaiva

„Sūnus šiuos akinių lęšius nešioja 1,5 metų, kartu taikoma atropino terapija. Jo trumparegystė su astigmatizmu yra mažo laipsnio. Džiaugiamės, kad adaptacija prabėgo lengvai – vaikas nuo pirmos dienos jautėsi patogiai. Po metų refrakcija pakito tik vienoje akyje, o dar po pusmečio – visiškai stabilizavosi. Mums tai suteikė pasitikėjimo, kad priemonės taikomos tinkamu metu.“

Žymanto (15 m.) mama Daiva

„Žymantui nustatyta vidutinio laipsnio trumparegystė. Pirmosios dienos su lęšiais jam buvo iššūkis – matomi taškai ir besiliejiančio vaizdo pojūtis trikdė, tačiau po savaitės viskas susitvarkė. Jau po pusmečio stebimas žymiai lėtesnis miopijos progresavimas nei anksčiau.“

Roko (15 m.) mama Lina

„Šiuos lęšius Rokus nešioja 2,5 metų. Jo miopija buvo mažo laipsnio, tačiau jam svarbi prevencija dėl paveldimumo. Adaptacija užtruko kelias dienas, nes trukdė lęšių periferinė zona. Per 2 metus progresavimas labai stipriai sulėtėjo, o pastarasis regos patikrinimas parodė, kad trumparegystė nepadidėjo.“

Emilio (11 m.) mama Monika

„Emilis su Stellest® lęšiais jau 1,5 metų. Rega išlieka stabili, akinius nešioja noriai ir jokio nepatogumo nejaučia. Raginu ir kitus nebijoti naujovių bei investuoti į geresnius lęšius dėl vaikų sveikatos.“

Mamos pagrindžia gydytojos išsakytus žodžius apie tai, kokią reikšmingą vaidmenį šiame kelyje atlieka šeima. Jos vieningai sutaria, kad didžiausią įtaką rezultatams daro jų, kaip suaugusiųjų, kontrolė ir priežiūra. Mamų patarimai kitiems tėvams: pradėti trumparegystę valdyti kuo anksčiau, palaikyti vaiką adaptacijos laikotarpiu bei leisti jam pačiam išsirinkti rėmelius, kad akinius nešiotų noriai.

Optinė biometrija: kai regos pokyčius matome ne akimis, o skaičiais

Jei vaikas pradeda skųstis arba patys pastebite simptomus, svarbu kuo greičiau kreiptis į oftalmologą – anksčiau diagnostika padeda laiku imtis tinkamų priemonių, – sako V. Nasvytienė. „Fielmann“ vaikų regos centruose Vilniuje (Ukmergės g. 239) ir Kaune (Vytauto pr. 13) atliekami išsamūs akių tyrimai, įskaitant pažangią optinę biometriją. Šis neinvazinis tyrimas leidžia įvertinti trumparegystės progresavimo riziką, ypač tada, kai miopija pasireiškia anksti arba vystosi intensyviai.

**Tyrimui užregistruokite savo vaiką iš anksto
telefonu: +370 698 85200.**

Akiniai: Fielmann.

Tinkamas vanduo būsime ir maitinančioms mamoms – geriausia žemės gelmių dovana



Ką apie vandenį turi žinoti būsimos mamos ar kūdikius ką tik pagimdžiusios moterys? Kokį vandenį pasirinkti, kiek jo išgerti, kokių klaidų nedaryti? Apie tai – pokalbis su bendrovės „Birštono mineraliniai vandenys“ direktore ir vandens someljė Aiste Miliūte.

– Turbūt jau visi žino, kad suaugusiam žmogui per dieną vidutiniškai reikėtų išgerti apie 2 litrus vandens. Ar laukiantis kūdikio šis poreikis padidėja?

– Taip, nes rekomendacijos dėl skysčių priklauso nuo žmogaus kūno svorio: per dieną suaugusiam žmogui reikia išgerti 30 ml vandens kilogramui kūno svorio. Kadangi laukiantis kūdikio kūno svoris padidėja, didėja ir vandens poreikis. Nėra atlikta tyrimų, kurie tiksliai parodytų, kiek vandens moteris turėtų išgerti kiekviename nėštumo trimestre. Yra tik bendros rekomendacijos nėštumo metu kasdien išgerti iki 2,8 litro vandens. Todėl patarčiau moterims nepamiršti su gydytoju pasikonsultuoti apie individualų vandens poreikį kiekviename nėštumo etape, aiškintis, ar ji geria pakankamai vandens.

– Kodėl taip svarbu, kad laukiantis būtų palaikoma reikiama skysčių pusiausvyrą?

– Hidratacijos – skysčių pusiausvyros organizme – lygis turi labai daug įtakos tiek moters, tiek kūdikio sveikatai. Vanduo padeda išnešioti maisto medžiagas po organizmą, kartu tarsi praplauna jį. Nėščias moteris dažnai kamuoja vidurių užkietėjimas – dėl

to nepasišalina ne tik atliekos, bet ir toksinai. Pakankamas skysčių kiekis, padedantis pašalinti toksinus, gali veikti kaip profilaktinė priemonė tiek išvengiant šlapimo takų uždegimo, tiek vidurių užkietėjimo. Tokia paprasta priemonė kaip vanduo yra itin naudinga ir gali veikti kaip prevencinė priemonė. Be to, kad kūdikis normaliai vystytųsi, taip pat ir pačiai moteriai nėštumo metu itin reikalingas pakankamas mineralų kiekis.

– Kokiais požymiais pasireiškia dehidratacija? Ar tai pavojinga moteriai, jos įsčiose augančiam vaisiui?

– Moteris gali stebėti du pagrindinius dalykus: kaip dažnai ji eina į tualetą ir kokia yra šlapimo spalva bei kvapas. Neturi būti nei stipraus kvapo, nei ryškios spalvos: jei spalva nuo šviesiai geltonos iki bespalvės, viskas gerai. Troškulys – jau dehidratacijos požymis. Kaip ir vidurių užkietėjimas, kūno temperatūros nesusiregulavimas, nes dėl vandens trūkumo gali kamuoti karštis. Dehidrataciją rodo ir galūnių tinimas, nes dėl nepakankamos hidratacijos organizmas pradeda kaupti skysčius. Dehidratacija nėra troškulys, kaip dažnai manoma. Tai reiškia, kad, organizmui gaunant nepakankamai skysčių, jam ima trūkti mineralų ir jis ima eikvoti savo mineralų atsargas. Ši būklė nėščiai moteriai daug pavojingesnė, jos poveikis didesnis, nes šiuo atveju jau kalbame apie dvi gyvybines sistemas, kurioms reikia pakankamai skysčių, o su jais – ir mineralų. Ypač pavojinga greita dehidratacija, kuri užklumpa skrydžio metu ar esant karšties orams. Didesnis

dehidratacijos pavojus nėščiasias užklumpa ir dėl pykinimo. Kai kurios, ypač nėštumo pradžioje, kartais nenori ne tik valgyti, bet ir gerti. Tokiu atveju reikia gurkšnoti vandenį nuolatos, bet labai mažais gurkšneliais. Vienu kartu išgėrus 100 ar 200 mililitrų vandens organizmas gali jį atmesti ir moteris manys, kad ji negali gerti. Iš tiesų rekomenduojama gerti po labai nedaug, bet nuolat – tik taip galima aprūpinti savo ir būsimo vaiko organizmą pakankamu skysčio kiekiu.

– O kuo vanduo toks svarbus maitinančioms moterims?

– Vandens reikia ne tik dėl visų anksčiau išvardytų priežasčių. Vien tik maitindama kūdikį moteris jam su pienu atiduoda apie 750 ml vandens, o dar jo reikia normaliai pieno gamybai, kitiems organizmo procesams. Dėl to maitinant kūdikį skysčių poreikis padidėja iki 3,8 litro per dieną.

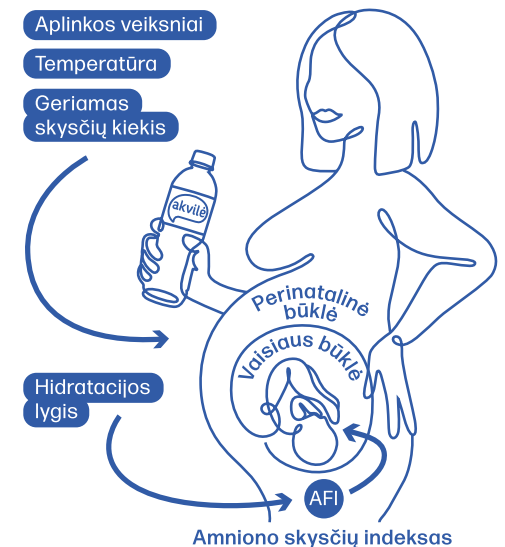
– Ką saugu ir ką nesaugu vartoti būsimoms mamoms ar kūdikius maitinančioms moterims? Ar užtenka paprasčiausio vandens iš čiaupo?

– Kiekvienam sveikam suaugusiam žmogui, nesergančiam jokiais ligomis, saugu gerti vandenį iš čiaupo. Bet nėštumo ir maitinimo metu moteris yra atsakinga ne tik už save, bet ir už glėžną kūdikio organizmą. Todėl gerti vandenį iš čiaupo joms reikėtų tik atlikus vandens tyrimus ir įsitikinus, kad jame visiškai nėra pavojingų medžiagų – nitratų ir nitritų, sunkiųjų metalų, bisfenolio. Net ir mažiausias, net ir leistinas šių medžiagų kiekis besilaukiančiai ar maitinančiai moteriai gali būti pavojingas. Skysčių poreikis šiame gyvenimo etape yra didesnis nei įprastai – net jeigu vandenį yra leistinas šių medžiagų kiekis, organizmas su išgeriamu didesniu vandens kiekiu gauna jų daugiau. Nitratai ir nitritai neleidžia pasisavinti pakankamai deguonies kraujyje, ir tai labai pavojinga kūdikiams iki vienerių metų, o bisfenolis pavojingas moteriai dėl poveikio hormonų veiklai, be to, per pieną jis perduodamas kūdikiui. Nerekomenduojama gerti ir filtruoto vandens, nes iš jo būna pašalinti mineralai. Besilaukdamas moteris dažnai geria mineralų papildus, kad jų užtektų ir joms pačioms, ir augančiam vaisiui, tačiau kartais nesusimąsto, kad gerdamas filtruotą vandenį kaip tik mažina mineralų kiekį organizme.

– Kas geriausiai užtikrina reikiamą skysčių kiekį besilaukiančioms ir kūdikius maitinančioms moterims?

– Paprasčiausia išeitis – rinktis natūralų mineralinį vandenį be nitratų ir nitritų – būtent toks yra vanduo „Akvilė“. Vandenvietė, iš kurios išgaunamas „Akvilės“ vanduo, susiformavusi Dzūkijos nacionaliniame parke, kur niekada nebuvo plėtojama nei žemdirbystė, nei pramoninė veikla, į vandenį nepateko nitratai, kurie vėliau skyla į nitritus. Tokioje unikaloje vietoje po žeme saugomi didžiuliai turtai – švarus, neužterštas vanduo. Supilstytas į butelius jis nėra paveikiamas jokiais medžiagomis ir kiekvienas namas pasiekia toks, koks susiformavo žemės gelmėse. Dar viena puiki šio vandens savybė – jis yra natūraliai šarminis. O tai reiškia, kad jis padeda reguliuoti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą organizme. Ne veltui besilaukiančiai, maitinančiai moteriai labai naudinga valgyti daug daržovių, vaisių – juose yra ne tik daug vandens, galinčio patenkinti apie penktadalį skysčių poreikio, bet kartu tai ir natūraliai šarminantys produktai, atsveriantys rūgštinių produktų – mėsos, pieno produktų, kavos, saldumynų – poveikį. Todėl visame pasaulyje nėščioms ir maitinančioms moterims rekomenduojamas natūralus mineralinis vanduo, o jeigu jis šarminis – tai dar viena papildoma nauda.

Lina Šaltė, Lrytas redakcija



Vaikui bronchitas – skubėkite pas gydytoją

Bronchitas – viena labiausiai paplitusių kvėpavimo takų ligų. Dažniausiai vaikai serga ūmine liga, tačiau pasitaiko ir lėtinių, taip pat obstrukcinių formų. Tėvams svarbu žinoti simptomus, priežastis ir gydymo būdus, kad laiku parodytų vaiką pediatru ir neužkluptų komplikacijoms.

Ligos priežastys

Vaikams liga dažniausiai atsiranda po peršalimo ar kitos virusinės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos. Ūminį bronchitą dažniausiai sukelia rinovirusas, gripo, paragripo, respiracinis sincitinis virusas (RSV), adenovirusas. Rečiau pasitaiko bakterinis bronchitas, paprastai jis išsivysto po virusinio – esant susilpnėjusiam imunitetui.

Ligai palankus šaltasis metų periodas, ypač ruduo ir žiema, kai dažni respiracinių virusinių infekcijų protrūkiai. Vaikai daug laiko praleidžia ugdymo įstaigose, kur šios ligos gali lengvai plisti. Silpną imunitetą turintys vaikai greičiau suserga bet kuria virusine kvėpavimo takų infekcija, taip pat ir bronchitu.

Bronchito formos – pagal kosulį

Iš pradžių atsiranda peršalimo simptomai: sloga, lengvas kosulys, gerklės peršėjimas, nedidelis karščiavimas, nuovargis. Po kelių dienų kosulys sustiprėja. Vargina sausas, neproduktyvus kosulys, vaikui sunku atsikosėti.

Kosulys – vienas iš pagrindinių ir itin varginančių bronchito požymių. Jis gali būti ypač intensyvus ryte arba naktį, mažiausiems vaikams dažnai sukelia vėmimą. Kosulys trukdo miegoti, o nepailsėjus kamuoja bendras silpnumas, nuovargis ir dirglumas. Vėliau kosėjant paprastai atsiranda skreplių, saviąjauta šiek tiek pagerėja, nukrinta temperatūra. Jei nėra komplikacijų, virusinis bronchitas trunka apie 1–3 savaites, bet kosulys gali nesiliauti ilgiau nei mėnesį.

Sunkesnė ligos forma ūminis obstrukcinis bronchitas. Sergant juo ne tik kaupiasi gleivės, bet ir susiaurėja bronchų spindis, sunkiai praeina oras, dėl to atsiranda spazmai. Taip nutikus pasunkėja kvėpavimas, jis tampa dažnas ir paviršutiniškas, girdimas švokštimas, švilpimas, gali atsirasti dusulys. Obstrukcinis bronchitas dažnai pasitaiko mažiausiems vaikams, ypač iki 3 metų amžiaus. Paprastai sergama 7–10 dienų, tačiau švokštimas gali tęstis iki 2 savaičių.

Viena dažniausių vaikų iki dvejų metų apatinių kvėpavimo takų infekcijų bronchiolitas. Tai smulkesnių kvėpavimo takų bronchiolių uždegimas. Susirgus pabrunksta bronchiolių gleivinė, jose kaupiasi lipnus ir tirštas sekretas, todėl plaučiuose

se negali normaliai cirkuluoti oras. Pasidaro sunku kvėpuoti, atsiranda dusulys ir švokštimas. Bronchiolitu galima susirgti bet kokiame amžiuje, bet didžioji dalis sergančiųjų – kūdikiai. Siaurus jų kvėpavimo takus greičiau užkemša dėl uždegimo susidaręs sekretas.

Bronchitą sukelusi virusinė infekcija, ligai įsiviešėjus, gali komplikuotis bakterine liga. Bakterinio bronchito požymiai panašūs į virusinio, tačiau intensyvesni ir užsitęsia. Temperatūra dažnai pakyla per 38 °C, ilgiau tęsiasi kosulys, o skrepliai gali būti pūlingi, gelsvos ar žalsvos spalvos.

Lėtinis bronchitas vaikams pasitaiko rečiau, jis diagnozuojamas, kai ne mažiau kaip dvejus metus ir ne mažiau kaip po 3 mėnesius kasmet kosėjama ir skrepliuojamasi.

Greita pagalba – inhaliacijos

Įtardami bronchitą, ypač mažam vaikui, nuveskite jį pas gydytoją. Svarbu stebėti vaiko būklę ir užkirsti kelią komplikacijoms, tokioms kaip lėtinė liga, plaučių uždegimas ar astma.

Gydant ligą svarbu palengvinti skreplių pašalinimą ir kvėpavimą. Kosulys sergant bronchitu itin vargina. Padėti vaikui tėvai gali atlikdami inhaliacijas su specialiu prietaisu.

Inhaliuojant užtenka mažesnės vaistų dozės nei juos geriant, o tai sumažina šalutinio poveikio riziką. Vaikui, ypač mažam, patogiau naudoti inhaliatorių nei sugirdyti tablete ar sirupą. Inhaliacijos pasižymi greitu poveikiu: vaistai patenka tiesiogiai į bronchų vamzdelius, greitai palengvindami ligos simptomus. Tinkamai parinktas inhaliatorius gali išskaidyti gydytojo paskirtą vaistą į labai smulkių dalelių aerozolį: kuo mažesnės medžiagos dalelės, tuo giliau jos patenka į kvėpavimo takus.

Vienas iš tokių – tinklelinis inhaliatorius. Rinktis jį reikia pagal išpurškiamų dalelių dydį. Apatinius kvėpavimo takus – bronchus ir plaučius – pasiekia 1–3 mikronų aerozolio dalelės. Be to, prietaisas jų turi išpurkšti ne mažiau kaip 70 % (įkvėpiama frakcija). Kai kurie inhaliatoriai išpurškia tik didesnes (4–5 mikronų) daleles, kurios lieka gerklėje.

Inhaliacijoms galima naudoti bet kokius nereceptinius ir gydytojo išrašytus vaistus arba paprastą mineralinį vandenį. Vienas iš nereceptinių tirpalų inhaliacijoms „Rinoflux“. Sumažinti kvėpavimo takų gleivinės paburkimą padės „Tacholiquin“ tirpalas, todėl tirštas sekretas lengviau išsiskirs ir pasišalins iš kvėpavimo takų.

Tinklelinis inhaliatorius tinka visai šeimai, net kūdikiui, sergantiems bet kokia kvėpavimo takų infekcija. Prietaisas mažas, lengvas ir veikia tyliai.

Parėngė Undinė Gilė

NAUJAS
AIREasy On

Tinklelinis inhaliatorius

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



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

www.ringitas.lt

It's easy with Pic!

Geriausias ginklas prieš žarnyno virusus



Žiemos šaltis ir permainingas oras palankus įvairiems virusams – ir ne tik kvėpavimo takų ligų sukėlėjams. Nebaisus šaltis ir tiems virusams, kuriais užsikrėtę susergame žarnyno infekcija. Kaip gelbėtis užklupus šiai ligai?

Virusai knibžda šalia mūsų

Viena būdingiausių virusų, sukeliančių tokius virškinimo sutrikimus kaip viduriavimas, savybių stabilumas aplinkoje. Jie gali išgyventi esant žemai vandens ir oro temperatūrai, maždaug 10–15 dienų išsilaiko ant durų rankenų, kitų kietų paviršių, žaislų, kuriuos lietę sergantys vaikai. Infekcija gali būti perduodama per virusais užterštą maistą ir vandenį. Virusai atsparūs ir išdžiūvimui, ir užšaldymui, nesunaikina jų dezinfekciniai skysčiai, gali paveikti tik chloro turintys preparatai.

Sergantis žmogus pradeda išskirti virusus dar neprasidėjęs viduriavimui – inkubacinio periodo, kai jokių infekcijos požymių neįaučia. Viduriuojant su išmatomis išsiskiria dideli užrato kiekiai, o susargdina tik kelios viruso dalelės. Todėl

žarnyno infekcija greitai išplinta vaikų kolektyvuose ir šeimose. Besinaudodami tais pačiais daiktais užsikrečia ir sveiki vaikai, ir suaugusieji. Vaikai užsikrečia ypatingai greitai dėl prastų rankų higienos įgūdžių. Nešvarios rankos – pagrindinis užkrato perdavimo šaltinis.

Tėvams nederėtų ignoruoti žarnyno infekcijos simptomų: jeigu vaikas suviduriavo, apsvėmė, neleiskite jo į darželį, mokyklą ar kitą kolektyvą, nes kaipmat užsikrės kiti.

Vaikai serga sunkiau

Virusai, patekę į virškinamąjį traktą, pažeidžia plonosios žarnos epitelį ir sukelia skrandžio ir žarnyno uždegimą. Todėl sutrinka natrio, kalcio, vandens, angliavandenių apykaita. Prasideda viduriavimas, vėmimas, kamuoją pilvo

skausmas, pakyla temperatūra. Prie šių požymių prisideda silpnumas, vangumas, gali skaudėti galvą. Kai kurie žarnyno virusai perduodami per orą ir gali sukelti panašius kaip peršalimo ligos požymius.

Dažniausiai žarnyno infekcijas sukelia rota- ir noro- virusai. Šios ligos puola bet kuriuo metų laiku, tačiau dažniau užklumpa žiemą ir ankstyvą pavasarį. Mažiems vaikams jos gali lemti rimtas sveikatos problemas.

Rotavirusinė infekcija sunkesnė, o sergant norovirusine liga simptomai gali būti silpnesni. Rotavirusai yra dažniausia priežastis, dėl kurios sunkiai viduriuoja kūdikiai ir maži vaikai. Dauguma iki 5 metų nors kartą perseraga šia infekcija. Užsikrečiama ir per orą – sergantis žmogus išskiria virusus į aplinką kosėdamas ar čiaudėdamas. Todėl gali atsirasti lengvi viršutinių kvėpavimo takų infekcijos požymiai.

Inkubacinis ligos periodas užsikrėtus trunka 24–72 valandas. Po to ligonis pradeda viduriuoti ir vemti, skauda pilvą. Karščiavimas gali būti nedidelis ir stiprus. Nuo rotavirusinės infekcijos veiksmingiausiai apsaugo skiepai, kuriais iki 32 savaičių amžiaus kūdikiai skiepijami nemokamai.

Norovirusine infekcija sergantys vaikai vemia dažniau nei suaugusieji. O vemiant susidarantys aerosoliai – dar vienas užkrato šaltinis. Inkubacinis ligos laikotarpis 12–48 val. Daugiausia virusų išsiskiria pirmomis ligos dienomis, jų susidaro dar 2–4 savaites. Simptomai paprastai tęsiasi nuo vienos iki trijų parų, tačiau galima sirgti ir besimptomė ligos forma.

Adenovirusai taip pat pasklinda ne tik su išmatomis, bet ir oru. Be viduriavimo ir vėmimo, atsiranda gerklės skausmas, kosulys, karščiavimas, akių paraudimas ir perštėjimas, odos bėrimai.

Adenovirusine žarnyno infekcija dažniausiai serga vaikai iki 5 metų. Liga greičiau užklumpa kūdikius ir žmones, kurių imuninė sistema susilpnėjusi. Šios ligos inkubacinis periodas ilgesnis – 4–12 dienų. Sergama nuo kelių dienų iki dviejų savaičių.

Dehidratacija – vaikams ypač pavojinga viduriavimo pasekmė

Viduriuojant ir vemiant netenkama daug vandens ir mineralų. Todėl dehidratacija – viena iš dažniausių viduriavimo komplikacijų. Viduriavimas itin pavojingas vaikams, ypač kūdikiams, kurie greitai netenka organizmui būtinų skysčių. Praradus daug skysčių išsausėja oda ir gleivinės, atsiranda troškulis, silpnumas, sustiprėja širdies plakimas, gali svaigti galva, rečiau šlapinamasi. Dėl užsitęsusios dehidratacijos gali sutrikti inkstų ir smegenų veikla.

Tik prasidėjus viduriavimui svarbu mažais

gurkšneliais gerti užtektinai skysčių. Girdykite vaiką vandeniu, arbatomis, duokite natūralaus sultinio. Netinka saldūs, gazuoti gėrimai. Esant sunkesnei ligai, gali prireikti rehidratacinio tirpalo, kurį galima įsigyti vaistinėje.

Viduriuojant reikėtų vengti aštraus, sunkiai virškinamo, riebaluose kepto, konservuoto maisto, daug skaidulų turinčių šviežių vaisių ir daržovių. Nedera valgyti dujų susidarymą skatinančių pupelių, kopūstų, svogūnų, slyvų, kriaušių.

Svarbu atkurti mikrobiotos pusiausvyrą

Viduriuojant žarnyne susidaro nepalankios sąlygos gerosioms bakterijoms ir ima sparčiai daugintis patogeniniai mikroorganizmai. T. y. pažeidžiama mikrobiotos pusiausvyrą. Patogenų gaminamos toksinės medžiagos dar labiau sutrikdo virškinimą, maistinių medžiagų įsisavinimą ir imuninį atsaką.

Gerosios žarnyno bakterijos svarbios virškinimui ir medžiagų apykaitai, prisideda prie tam tikrų vitaminų ir mineralų sintezės bei padeda palaikyti imuninę sistemą kovojant su virusinėmis ligomis. Esant bet kokios kilmės viduriavimui, svarbus uždavinys atkurti gerųjų bakterijų kiekį, kuris lemia natūralią mikrobiotos pusiausvyrą. Todėl nuo pat viduriavimo pradžios patariama vartoti probiotikus.

Vienas iš tokių probiotikų – mieliagrybis *Saccharomyces boulardii*, kuris negyvena natūralioje žarnyno mikrobiotoje. Tačiau jis pasižymi panašiomis savybėmis, kaip normali mikrobiota, dėl kurių naudingas kaip probiotikas. Jis stabdo kenksmingų mikroorganizmų dauginimąsi ir slopina jų toksinų poveikį, stimuliuoja virškinamojo trakto veiklą ir imunitetą.

S. boulardii skatina plonojo žarnyno epitelio ląstelių enterocitų brandą. Šios ląstelės atsakingos už virškinimą ir maistinių medžiagų įsisavinimą, taip pat už žarnyno gleivinės barjerinės funkcijos formavimąsi. Mieliagrybis skatina imunoglobulino A (IgA) sintezę, todėl stiprėja organizmo gynyba nuo virusų.

Patekus šiam mieliagrybiui į organizmą, susidaro didelė jo koncentracija, o, nutraukus vartojimą, jis pašalinamas iš žarnyno per kelias dienas. *S. boulardii* išlieka gyvas rūgščioje skrandžio aplinkoje, nesunaikina jo virškinimo fermentai. Taigi, lengvai pasiekia žarnyną.

S. boulardii sumažina tuštinimosi dažnį ir maždaug para sutrumpina viduriavimą. Todėl prarandama mažiau skysčių ir mažesnis dehidratacijos pavojus.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



Gydytojas A. Vingras: kaip sugirdyti vaistus?

Gydytojas, skyręs vaistus, paaiškina kaip juos vartoti, tačiau klaidų pasitaiko... Kad jų sumažėtų, paisykite šių taisyklių. Pirmiausia perskaitykite informacinį vaistų lapelį – atkreipkite dėmesį į tai, kada – prieš valgį ar po jo, kiek kartų per parą duoti.

Geriau vaistų su mamos pienu ar pieno mišiniu nemaišyti, nes vaistai gali pakeisti jų skonį. Jei nemaišytų vaistų mažylis neišgeria, juos geriausia sumaišyti su, tarkim, 10–15 ml saldinto vandens arba sulčių, turinčių savitą skonį, pvz., obuolių arba morkų. Sulčių skonis padeda panaikinti vaistų skonį. Prieš duodami tokį sulčių ir vaistų mišinį paragaukite, ar smarkiai nepakito skonis. Netinka jokios rūgščios sultys, nes jos gali reaguoti su vaistine medžiaga.

Geriamuosius vaistus skiesti su didesniu sulčių ar vandens kiekiu rizikinga, nes kūdikis jų gali negerti. Jei pakito skonis, bandykite pasaldinti, nes saldų skonį kūdikis suvokia kaip saugų.

Vaistus girdykite tik sėdinčiam, pusiau sėdinčiam ar vertikaliai laikomam mažyliui.

Daugelis vaistų vartojami ne dažniau kaip 3–4 kartus per parą. Jei gydytojas specialiai nenurodo, griežtai vadovautis vaisto vartojimo instrukcija, miegančio mažylio nežadinkite – vaistą sugirdykite jam atsibudus.

Daugelis skystųjų vaistų, skirtų kūdikiams ir mažiems vaikams, komplektuojami su dozavimo pipete arba matavimo šaukšteliu, ant kurio pažymėtos 2,5 ml ir 5 ml padalos, atitinkančios pusę arba visą arbatinį šaukštelį. Jei skystasis vaistas yra be dozavimo šaukštelio, naudokitės arbatiniu šaukšteliu.

Visus skystuosius vaistus arba namuose iš miltelių pagamintą tirpalą (sirupą, suspensiją) prieš duodami mažyliui būtinai suplakite. Kruopščiai klausykite gydytojo patarimo: vaistus duokite tiek parų, kiek nurodyta, ir pagerėjus mažylio būklei nenutraukite gydymo. Savavališkas gydymo nutraukimas gali išprovokuoti ligos atkrytį (atsinaujinimą).

Jei ūgtelėjęs kūdikis atsisako gerti vaistus, sumaišykite juos su uogiene, vaisių tyrele ar kitu saldžiu patiekalu. Daugelis kūdikiams ir mažiems vaikams skirtų skystųjų vaistų yra malonaus skonio ir kvapo, tad jų papildomai gerinti nereikia.

Jeigu vaistų skonis malonus, paragaukite ligoniui matant, pasakykite, kad skanu, o paskui duokite. Elkitės ryžtingai ir energingai, ilgai nesiderėkite ir tuščiai neguoskite. Jei mažylis atsisako gerti vaistus, sugirdykite juos gudrumu ir išmone – papasakokite ką nors įdomaus, pasigardžiukite vaistais jam matant. Išmėginkite žaidybines situacijas, nukreipkite dėmesį. Pavyzdžiui, priešais pasisdinkite pliušinį meškiuką. Vaistus dozavimo šaukštelyje iš pradžių pasiūlykite žaisliukui. Imituodami, kad meškiukas vaistus išgėrė, čepsėdami pasakykite: „Ak, koks šaunuolis meškiutis, o dabar Jonukas ar Onutė išgers vaistukus, bus sveiki ir stiprūs.“ Stenkitės nenaudoti jokios – nei žodinės, nei fizinės prievartos. Galite vaikui matant išgerti gliukozės tabletę draugijai palaikyti.

Jeigu niekaip nepavyksta pašalinti nemalonaus vaistų skonio, sugirdę vaistus tuoj pat duokite mažyliui atsigeri jo mėgstamo skysčio, kad kuo trumpiau jaustų nemalonų skonį burnoje.

Vitamino D3 tirpalas paprastai nepakeičia motinos pieno ar pieno mišinio skonio, nes jo skiriami tik vienas ar keli lašai. Vitamino D3 galima lašinti į burnytę arba įmaišyti į labai nedidelį kiekį (1 arbatinį šaukštelį) motinos pieno ar pieno mišinio.

Vaistus nuo vidurių pūtimo (1 ml atitinka 25 lašus) arbatiniu šaukšteliu įpilkite į maitinimo buteliuką arba sugirdykite kūdikiui prieš arba po žindymo, arba maitinimo pieno mišiniu.

Nemaišykite kūdikiui skirtų vaistų su jo įprastu maistu (košėmis), nes jei nepatiks, jis atsisakys valgyti patiekalą ir tada, kai jis nebus sumaišytas su medikamentu. Nemaišykite kelių rūšių vaistų ir nesistenkite jų sugirdyti iš karto. Vaistai gali reaguoti tarpusavyje ir sudaryti organizmui nepriimtinių medžiagų, nuo kurių mažylis gali vemti. Jokių vaistų nemaišykite su rūgščiomis sultimis ar sirupu.

Esant reikalui vaistus įmaišykite į vieną ska-

nėsto šaukštelį, nes antrojo mažylis gali atsisakyti. Jei mažyliui sunku įduoti vaistų 3–4 kartus per parą, apie tai praneškite juos skyrusiam gydytojui. Paprašykite, gal įmanoma parinkti vaistus, kuriuos užtektų sugirdyti 2 kartus per dieną.

Jeigu kūdikis ar vaikas kelis kartus išvemė sugirdytus vaistus, pasakykite gydytojui – jis skirs kitų.

Griežtai draudžiama girdyti vaistus užspaudus nosį, kad vaikas išsižiųtų, ir vaistus supilti į burną, nes jų gali pakliūti į plaučius.

Jei pastebėjote, kad tuojau po vaistų sugirdymo, įlašinimo, sušvirkštimo ar žvakučių įkišimo į išangę pasikeitė vaiko elgesys, atsirado niežulys, paraudo ar išbėrė oda, patino veidas – nebeduokite to vaisto, kuris sukėlė bent vieną iš paminėtų požymių. Apie mažylio sveikatos būklę ir jo organizmo reakciją į vaistą nedelsdami informuokite vaistą skyrusį gydytoją.

Jeigu kuris nors iš šeimos narių (tėvai, seneliai, broliai, seserys) netoleruoja kokio nors vaisto, apie tai pasakykite gydytojui. Kūdikiams ir mažiems vaikams neduodami jokie vaistai, skirti suaugusiems ir patarti draugų, kaimynių ar giminaičių.

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 apaiškintos 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.

Kaip maitinti laktozės netoleruojantį kūdikį?



Kūdikis neramus, dažnai verkia, per mažai priauga svorio? Priežastis gali būti laktozės netoleravimas. Ar šis negalavimas pavojingas, ir ką daryti?

Laktozė – svarbus angliavandenis

Laktozė yra natūraliai piene esantis cukrus, dėl kurio pienas įgauna saldų skonį. Tokio cukraus turi bet koks pienas (išskyrus augalinį) ir iš jo pagaminti produktai. Šis pagrindinis pieno angliavandenis yra svarbus energijos šaltinis kūdikiui. Laktozė padeda įsisavinti kai kuriuos mineralus, pavyzdžiui, kalcį ir magnį. Ji skatina gerųjų bakterijų augimą žarnyne, dėl kurių susidaro rūgštis terpė, nepalanki ligas sukeliantiems mikroorganizmams.

Laktozės netoleravimas atsiranda, kai organizme trūksta fermento laktozės arba sumažėja jo aktyvumas. Šis fermentas reikalingas pieno cukraus virškinimui. Žarnyne laktozė suskaidoma į monosacharidus – gliukozę ir galaktozę, kurie rezorbuojami ir patenka į kraują.

Netoleruojant laktozės, atsiranda virškinimo sutrikimo požymiai. Nesuvirškinta laktozė patenka į storąją žarną, kur bakterijos ją skaldo fermentacijos būdu. Dėl rūgimo proceso išsiskiria dujos, kurios sukelia pilvo skausmą, pūtimą ir suskystėja išmatos.

Laktazės trūkumas pasitaiko įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau kūdikiams, kurių pagrin-

dinis maisto šaltinis motinos pienas ir dirbtiniai mišiniai, tai gali būti pavojinga. Skiriasi laktozės netoleravimo laipsnis: kai kuriems mažyliams simptomai lengvi, kitiems – itin kamuojantys. Kūdikis, turintis sunkų laktozės netoleravimą, gali per mažai priaugti svorio, kentėti nuo stipraus viduriavimo, kuris kelia dehidratacijos pavojų.

Kodėl pritrūksta fermento?

Įgimtas laktozės trūkumas – genetiškai nulemtas sutrikimas, kai kūdikis gimsta neturėdamas šio fermento, pasitaiko retai. Jo požymiai pastebimi nuo pirmųjų dienų.

Pirminio laktozės netoleravimo priežastis – natūraliai sumažėjusi laktozės gamyba plonojoje žarnoje – vaikui augant. Jos kiekis ima mažėti iš karto po nujunkymo, kai pienas nebėra vienintelis maisto šaltinis.

Antrinis laktozės netoleravimas atsiranda dėl plonosios žarnos pažeidimų, sergant, pavyzdžiui, gastroenteritu, Krono liga, celiakija, esant alergijai karvės pieno baltymams. Šis laktozės netoleravimas gali būti laikinas, kol pasveikstama.

Neišnešiotiems kūdikiams pasitaiko dažniausiai trumpalaikis laktozės nepakankamumas. Užtektinai vaisiaus laktazės aktyvumas padidėja paskutiniaisiais nėštumo mėnesiais, todėl per anksti gimus jis mažesnis.

Laktozės netoleravimo požymiai

Daugelis laktozės netoleravimo požymių nespecifiniai ir atsiranda esant įvairioms virškinamojo trakto ligoms ir sutrikimams. Todėl reikėtų pasitarti su gydytoju, kuris skirs tyrimus negalavimui nustatyti. Pasikliauti pačių nustatyta diagnoze jokių būdu negalima.

Genetiškai nulemtas laktazės trūkumo nustatymui iš kraujo arba seilių mėginio atliekamas PGR testas. Kūdikiams ir mažiems vaikams gali būti skiriamas išmatų rūgštingumo tyrimas. Vaikui suvalgius pieno produktų, ištiriamas jo išmatų mėginys. Ar organizmas įsisavina laktozę, parodo pieno rūgšties ir kitų šalutinių produktų kiekis.

Į kokius požymius tėvai turėtų atkreipti dėmesį?

- ♦ Skystos išmatos. Laktozės netoleravimą galite įtarti pagal sauskelnių turinį: išmatos būna vandeningos ir putotos. Be viduriavimo, atsiranda pykinimas, vėmimas.
- ♦ Pivo diegliai. Dėl padidėjusio dujų kaupimosi, esant laktozės netoleravimui, pučia pilvą, atsiranda spazmai ir gurgėjimas. Pilvuko dieglių kamuojamas kūdikis verkia, tampa neramus, riečia kojas prie pilvo.
- ♦ Atpylinėjimas, nors tai dažnai būna laikinas sutrikimas, susijęs su nebrandžia virškinimo sistema.
- ♦ Per mažas svoris. Kūdikis nepriauga svorio arba pastebėjote, kad svoris sumažėjo.

Ką daryti, jeigu kūdikis netoleruoja laktozės?

Gydytojas parinks tinkamą metodą priklausomai nuo maitinimo tipo (natūralus ar dirbtinis) ir fermento trūkumo laipsnio. Įveikti laktozės netoleravimą sėkmingai padeda specialūs mišiniai ir fermentų preparatai.

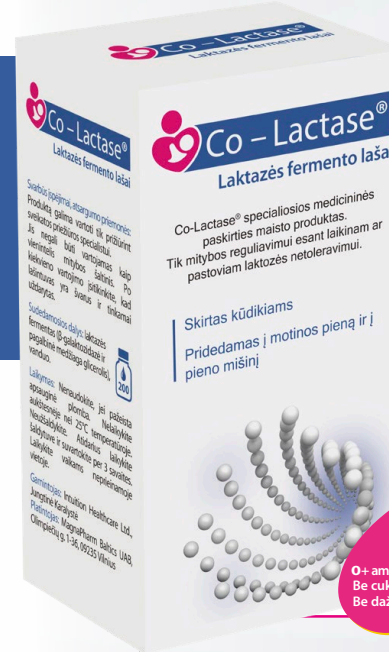
Viena iš nepakankamo pieno virškinimo priežasčių gali būti kūdikio permaitinimas: per daug prisivalgiusio mažylio organizmas nespėja suvirškinti tokio pieno kiekio. Tada užtektų pakoreguoti mitybą.

Jeigu žinomas kūdikis netoleruoja motinos piene esančios laktozės, gydytojas gali rekomenduoti jį maitinti nutrauktu pienu, į kurį papildomai pridėta fermento laktazės. Šio fermento preparato įlašinama į mamos pieną prieš maitinimą. Laktazės preparatas padeda organizmui suskaidyti laktozę ir pieno produktai nesukelia diskomforto.

Pieno mišiniu maitinamam kūdikiui taip pat galima įlašinti šio fermento preparato į mišinuką. Gydytojas gali skirti specialius mišinius su mažu laktozės kiekiu arba visiškai jos neturinčius.

Esant antriniam laktozės netoleravimui svarbu gydyti šią problemą sukelėjusią ligą. Pasveikus laktazės gamyba atsinaujina, o ligos periodu padės šio fermento preparatas arba mišiniai su mažesniu pieno cukraus kiekiu.

Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė



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

Po gimdymo slenka plaukai – ką galime padaryti?



Daugumai moterų po gimdymo nerimą kelia pradėję slinkti plaukai. Tačiau tai normalus reiškinys, atsirandantis dėl hormoninių pokyčių nėštumo metu ir po jo. Paprastai laikui bėgant plaukai nustoja slinkti, tačiau tai gali užtrukti ir dažnai prireikia suteikti organizmui papildomų jėgų susidoroti su šiuo iššūkiu.

Kodėl po gimdymo slenka plaukai?

Plaukai slenka kasdien. Normalu per dieną jų prarasti maždaug 50–100. Tam įtakos turi bendras plaukų kiekis, metų laikas, plovimo dažnumas ir kiti veiksniai.

Augdami plaukai pereina tris fazes. Anageno – aktyvaus augimo periodas trunka 2–6 metus. Plaukų augimas priklauso nuo genų, amžiaus, mitybos, gyvenimo būdo. Šioje fazėje yra maždaug 80–90 proc. plaukų. Pereinamoji katageno fazė, kurioje plaukai nebeauga, trunka apie 3 savaites, joje atsiduria tik 2–3 proc. plaukų. Telogeno fazėje, trunkančioje 3–4 mėnesius, plaukai pradeda slinkti. Jų šioje fazėje 10 proc.

Nėštumo metu organizme padaugėja hormonų estrogenų, dėl to plaukai ilgiau pasilieka augimo fazėje. Jie tampa storesni, sustiprėja ir greitai auga. Po gimdymo hormonų lygis normalizuojasi ir daugiau plaukų vienu metu pereina į kitas fazes, todėl moteris gali iššukuoti juos kuokštais, jie sausi, suskilinėję, praradę gyvybingumą. Fiziologinių organizmo pokyčių nulemtas plaukų slinkimas paprastai prasideda praėjus 3–4 mėnesiams po gimdymo ir gali tęstis iki metų.

Nėštumas ir naujas gyvenimo etapas po gimdymo – nemažas stresas. Visą organizmą veikia miego trūkumas, nuovargis, depresija po gimdymo, kurie turi įtakos ir plaukams.

Jeigu per gimdymą moteris neteko daug kraujo ar buvo atliktas cezario pjūvis, gali pritrūkti geležies ir gresia mažakraujystė. Dėl to sumažėja hemoglobino kiekis kraujyje, sutrinka plaukų folikulų aprūpinimas deguonimi, jie nustoja augti, pereina į ramybės būseną, iškrenta ir neatauga. Su plaukų slinkimu gali būti susijusi hipotirozė – skydliaukės nepakankamumas, dažnai pasireiškiantis po gimdymo.

Plaukų slinkimui po gimdymo turi įtakos maitinimas krūtimi. Motinos organizmas su pienu kūdikiui atiduoda vitaminų ir mineralų, išiekvodamas savo atsargas.

Ar galima sustabdyti plaukų slinkimą?

Nors plaukų slinkimo po gimdymo išvengti neįmanoma, moteris gali sušvelninti šią problemą, besirūpindama savo sveikata. Subalansuota mityba, pakankamas miegas, pasivaikščiojimai gryname ore, tinkamas fizinis krūvis ir geros emocijos

teigiamai veikia visą organizmą.

Plaukai – atspindi organizmo sveikatą. Dažnai jų slinkimą lemia prasta mityba, kai trūksta baltymų, sveikųjų riebalų, vitaminų ir mineralų. Tai pa-blogina ir sveikatą, ir plaukų išvaizdą suprantėja: jie praranda gyvybingumą, tampa trapūs, silpnėsi, lūžinėja.

Labai svarbūs maisto produktai, kuriuose gausu vitaminų, mineralų ir kitų naudingų maistinių medžiagų. Daugiau valgykite baltyminio maisto (raudonos mėsos, riebios žuvies, kiaušinių, fermentuotų pieno produktų, riešutų ir ankštinių augalų). Į mitybą įtraukite daržovių, vaisių ir uogų, taip pat šalto spaudimo aliejų. Tinkamai maitinantis, folikulai gauna daugiau maistinių medžiagų ir plaukai pradeda augti sparčiau, tampa stipresni ir žvilgantys.

Plaukams itin svarbios maisto medžiagos

Kai kurios maisto medžiagos ypatingai svarbios plaukų sveikatai. Mažai gaunant baltymų gali pritrūkti kolageno ir keratino, kurie būtini plaukų struktūrai. Baltymas keratinas pagrindinė plauko struktūros dalis, sudaranti apie 90 proc. jo sudėties. Plaukų stiprumui ir augimui reikalingos keratinė esančios aminorūgštys. Viena jų L-cisteinas stiprina plaukus ir apsaugo nuo slinkimo. Keratino sintezei svarbi amino rūgštis L-metioninas naudingai

ga dėl apsaugos nuo laisvųjų radikalų.

Svarbus mineralas plaukams cinkas, atsakingas už pagrindinės plaukų sudėtinės dalies – baltymų sintezę. Reguliavodamas riebalinių liaukų veiklą, cinkas apsaugo galvos odą nuo pleiskany. Trūkstant jo plaukai riebaluoja ir stabdomas augimas.

Plaukams reikia B grupės vitaminų, jie aprūpina galvos odą ir folikulus maistinėmis medžiagomis. Pavyzdžiui, vitaminas B6 palaiko L-cisteino sintezę. B5 stiprina plaukus dalyvaudamas baltymų, riebalų ir angliavandenių apykaitoje. B7 (biotinas) padeda stiprinti plaukų struktūrą ir mažinti jų slinkimą, palaikyti sveiką galvos odą. Jo trūkstant plaukai gali nusilpti, lėčiau augti, skilinėti. Vitaminas B9 (folio rūgštis) lemia ląstelių būklę, o nuo to priklauso ir plaukų išvaizda, ir stiprumas. Folio rūgštis su B12 ir geležimi būtina baltymui hemoglobininui, kuris išnešioja deguonį po visą organizmą.

Vitaminas D skatina folikulų formavimąsi, plaukų augimą, todėl jo trūkumas gali lemti plaukų slinkimą.

Taigi, susitarkite su neišvengiamu fiziologiniu plaukų slinkimu ir galbūt užteks pasirūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis, kad jie greičiau atsigauntų. Net jei slinkimą sukelia sveikatos sutrikimas, būtina subalansuoti mitybą, o prireikus vartoti ir vitaminų papildus.

Parengė Undinė Gilė

FORCAPIL®

Pažangios plaukų ir nagų
priežiūros priemonės
iš Prancūzijos



Apsilankyk ir
sužinok daugiau:
forcapil.eu



Net du Forcapil maisto papildai plaukams
Forcapil Fortifiant Keratine+ ir
Forcapil Fortifiant

Tinka nėščioms ir
maitinančioms
moterims

Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Taip pat svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Jei pirmosios dienos po kūdikio gimimo susiklostė nepalankiai žindymo pradžia



Pirmosios dienos po gimdymo dažnai apibūdinamos kaip stebuklingas laikas – kupinas meilės, švelnumo ir naujo ryšio. Tačiau tikrovėje neretai moterys išgyvena visai kitokį laikotarpį: nuovargį, nerimą, skausmą ar liūdesį. Dažnai šiems išgyvenimams didelės įtakos turi ir tai, kad žindymas nevyksta taip, kaip buvo tikėtasi.

Šiame straipsnyje aptarsime, kaip padėti sau ir kūdikiui, kad žindymo varikluukas anksčiau ar vėliau vis tiek sėkmingai užsivestų. Sunki žindymo kelionės pradžia tikrai nereiškia, kad viskas prarasta.

Kodėl žindymo pradžia kartais būna sudėtinga?

Tobulu atveju, norint, kad pieno naujagimiui netrūktų, reikia jį glausti prie krūties tuojau pat gimus, leisti būti šalia mamos visą laiką, žindyti dieną ir naktį taip dažnai ir ilgai, kaip kūdikis pageidauja. Deja, ne visada taip tobulai viskas pavyksta. Žindymo pradžios sėkmę lemia ne tik mamos didelis noras žindyti, stipri motyvacija, aktyvios pastangos ar technika. Įtakos turi dar daugybė veiksnių – fizinių, emocinių ir aplinkos.

Jei gimdymas buvo ilgas, komplikotas ar baigėsi cezario pjūviu, natūralu, kad kūnui reikia laiko atsigauti. Priklausomai nuo to, kokie medikamentai buvo naudoti, gali sulėtėti pieno gamybos pradžia, lėčiau užsivesti laktacijos procesai. Kūdikis, savo ruožtu, taip pat patyręs gimdymo stresą ar naudotų skatinamųjų ar nuskausminamųjų medikamentų poveikį gali būti mieguistas, vangiai reaguoti į žindymą. Kartais esant sunkesnei būklei kūdikis gali būti atskirtas nuo mamos, kai būtina suteikti reikalingą pagalbą ir stebėjimui. Tokios situacijos sutrikdo galimybes patirti natūralų „oda prie odos“ ryšį, kuris labai svarbus žindymo pradžia.

Po gimdymo vyksta hormonų „audra“ – staugūs estrogeno ir progesterono pokyčiai, oksitocino svyravimai. Jie veikia ir pieno gamybą, ir moters emocinę būseną. Didelė dalis moterų patiria pogimdyminę melancholiją. Jei šie emociniai išgyvenimai vyksta dar ir kitų iššūkių fone, gali būti, kad moteris bus emociškai pavargusi, įsitempusi, kūne atitinkamai išsiskirs adrenalinas, o jis apsunkina su laktacija susijusius procesus.

Po gimdymo moters kūnas patiria didžiulius pokyčius – pieno gamybos pradžia, krūtų tinimas, jautrumas. Kūdikis dar tik mokosi taisyklingsiai apžioti krūtį, o jei jam sunku, mama gali patirti skausmą ar įtrūkimus. Šie sunkumai gali sukelti įtampą, o stresas, savo ruožtu, mažina pieno gamybą. Taip susiformuoja užburtas ratas, kai nerimas ir nuovargis stiprina vienas kitą.

Ką galima padaryti?

Kad ir kokiame etape esate, kad ir kokius sunkumus patyrėte, dažniausiai žindymo varikluką galite užvesti taip, kad jis veiks lygiai taip pat sėkmingai, kaip veikia tų moterų, kurioms nuo pat pirmos valandos po gimdymo žindymas klostėsi puikiai. Mane labiausiai įkvepia istorijos, kai laktacijos procesus užvesti pavyksta net toms moterims, kurios niekada negimdė ir nori žindyti įsivaikintą vaikėlį. Įsivaizduokite: jei tai įmanoma, kaip gali nebūti įmanoma užvesti žindymo varikluką tom aplinkybėm, kai pirmom dienom ar savaitėm kažkas strigo, nepavyko, bet laktacija yra, tik gal ne tokia gausi, kokios tikėtumės.



Pirmiausia, visa ko pagrindas – ramybė

Šiuolaikinėje kultūroje žindymas neretai tampa motinystės idealu. Moteriai gali atrodyti, kad tik žindydama ji bus pakankamai gera mama. Todėl, kai procesas nesiklosto sklandžiai, ją užplūsta kaltė, gėda ir nusivylimas saviimi. Visa tai kelia emocinį stresą, kuris įgyja ir fiziologinį pavidalą – išsiskiria adrenalinas, o jis, kaip minėjome, trikdo laktacijos procesus. Kartais žindymo sunkumai susiję su ankstesniais išgyvenimais – sudėtingu gimdymu, nerimu, net depresijos simptomais. Tokiais atvejais žindymas gali kelti įtampą ar net baimę.



Svarbu sau nuolat priminti – motinystė nėra egzaminas, o žindymo sunkumai nieko nesako apie moters gebėjimą mylėti ar rūpintis. Tai patirti nereikia, kad mama daro kažką ne taip. Tai pereinamasis laikotarpis, reikalaujantis laiko, kantrybės ir palaikymo. Ryšys su kūdikiu kuriamas ne per tobulumą, o per šilumą, dėmesį ir artumą.

Žindymo pradžios sunkumai – visiškai normalus reiškinys. Gimęs kūdikiui, moters gyvenimas pasikeičia iš esmės. Iki tol ji galėjo planuoti savo laiką, o dabar viskas sukasi aplink mažylio poreikius. Žindymas gali atrodyti kaip nuolatinis savęs aukojimo procesas, keliantis nuovargį ar net pasimetimą. Tai natūrali būseną – kūnas ir psichika ieško naujos pusiausvyros. Pamažu, atradus ritmą ir daugiau pasitikėjimo savimi, žindymas tampa ne tik pareiga, bet ir švelnus ryšio kūrimo ritualas.

Tokiu metu itin svarbus palaikymas – tiek emocinis, tiek praktinis. Kai mama jaučiasi suprasta ir palaikoma, žindymas dažniausiai jau nebebūna skausmingas iššūkis, o virsta švelniu ir prasmingu patyrimu. Labai svarbu laiku ieškoti pagalbos – kreiptis į žindymo konsultantę, akušerę, psichologą ar artimuosius, kad mama neliktų viena su savo išgyvenimais. Svarbu suprasti: kreiptis pagalbos nėra silpnumo ženklas. Psichologo ar žindymo specialisto parama padeda atkurti pasitikėjimą savo kūnu ir suteikia saugumo jausmą, kuris tiesiogiai veikia ir žindymo sėkmę.

Atkurkite artumą ir ryšį

Jei žindymo pradžioje trūko artumo, pirmas žingsnis – vėl susitikti su kūdikiu per prisilietimą. Laikykite kūdikį nuogą ant nuogos krūtinės (oda prie odos kontaktas), ilsėkitės kartu, glostykite, uostykite, kalbinkite. Tai pats geriausias būdas oksitocino hormonui gamintis, o oksitocinas – vienas iš dviejų svarbiausių hormonų, atsakingų už žindymą. Net jei mažylis dar neima krūties, toks kontaktas siunčia signalą kūnui: „Mano kūdikis šalia, jis saugus – pienas reikalingas.“ Kartais pakanka kelių dienų šio artumo, kad žindymas vėl atsigaimtų.

Palaikykite pieno gamybą

Moters krūtyse pagaminamo pieno kiekis turėtų pasidaryti tuo didesnis, kuo daugiau jo užsakoma, tai yra kuo dažniau ir ilgiau kūdikis žindomas. Žindymo reikalų direktorius yra kūdikis. Vaikas pats, o ne kas kitas, geriausiai jaučia, kada išalksta, ir geriausiai pajunta, kada jau yra sotus. Tegu žinda taip dažnai ir taip ilgai, kaip jis to nori.

Neskubėkite krūtis ištraukti kūdikiui iš burnytės, net jei atrodo, kad jis žinda tuščiai: atrodo, kad pienas nebėga. Čia ir yra pagrindinis pieno pagausinimo triukas! Jeigu kūdikiui pieno maža, tik toliau žįsdamas jau tuščią krūtį (iš tikrųjų žindymo metu krūtis niekada visiškai neištuštėja, nes iškart gaminamas naujas pienas), kūdikis įtikins ją, jog pieno jam tikrai reikia dau-

giau, negu gaudavo iki šiol.

Labai svarbu taisyklingas prigludimas. Vien siųsti užsakymus pienuko pagausinimui neužtenka. Užsakymams įvykdyti dar reikia ir vietos. Taigi, kad pieno netrūktų, kūdikis privalo žįsti ne tik pakankamai dažnai ir ilgai, bet ir taisyklingai. Taip, kad jau pagamintas pienas atitektų jam, o ne pasiilktų motinos krūtyse. Kūdikis turi išties žįsti krūtį, o ne čulpti tik spenelį. Todėl neikiškite jo burnon čulptukų nuraminimui, neprimaitykite iš buteliuko, nes šie nereikalingi daiktai gali trikdyti naujagimio gebėjimą pakankamai plačiai apžioti mamos krūtį ir veiksmingai žįsti iš jos pieno. Jei dėl tam tikrų priežasčių vaikelį reikia papildomai pamaitinti, kad žindimo įgūdžių nepakeistų įprotis čulpti, iš krūties dirbtinai ištrauktą pieną laikinai nežindomam kūdikiui geriau sugirdyti ne iš buteliuko per čulptuką, o kitu būdu, pavyzdžiui, iš puodelio ar šaukštelio.

Jei kūdikis laikinai ar nuolat negali žįsti krūtį pats, motinos pienas jam vis tiek yra pats geriausias maistas. Tuomet laktaciją jo motinos krūtyse derėtų skatinti ir išlaikyti dirbtinai. Pieno gauti iš krūties galima jį ištraukiant rankomis arba pientraukiu (mechaniniu arba elektriniu). Kaip ir žindant kūdikį, taip ir dirbtinai šalinant pieną iš krūties, labai svarbi pieną latakėliais stumiančio oksitocino reflekso pagalba. O šis refleksas yra stimuliuojamas ne tik kontaktiniu būdu – dirginant spenelio nervinius receptorius pirštais ir (arba) pientraukiu (kartu stimuliuojant ir pieno gamybą skatinančio hormono prolaktino išsiskyrimą), bet ir priklauso nuo sąlygų.

Oksitocino gausa – pieno gausa

Kaip jau minėjau, oksitocinas yra vienas pagrindinių hormonų, kurie dalyvauja žindymo procese, ir jo vaidmuo yra ne tik fiziologinis, bet ir emocinis. Oksitocinas dažnai vadinamas meilės, prisirišimo ar švelnumo hormonu, nes jis išsiskiria artumo, prisilietimo ir šilumos momentais. Žindymo metu jis atlieka kelias labai svarbias funkcijas – tiek kūnui, tiek psichikai.

Kai kūdikis pradeda žįsti, nerviniai signalai iš spenelių perduodami į motinos smegenis. Hipofizė (smegenų liauka) išskiria oksitociną į kraują. Oksitocinas priverčia smulkias raumėnines ląsteles aplink pieno liaukas susitraukti, dėl to pienas išspaudžiamas į latakėlius ir išteka į kūdikio burnytę.

Oksitocinas sukuria ramybės, artumo ir prisirišimo jausmą. Jis padeda mamai atsipalaiduoti, sumažina nerimą ir stiprina emocinį ryšį su kūdikiu. Žindymo metu šio hormono lygis kraujyje pakyla, todėl mama dažnai jaučia švelnumą, meilę, net lengvą mieguistumą ar ramybės bangą. Tai gamtos būdas užtikrinti, kad mama ir kūdikis kuo daugiau laiko praleistų kartu, o jų ryšys stiprėtų.

Jeigu kūdikio motiną supa šilta ir palanki aplinka, jeigu jos nuotaika gera – oksitocino hipofizėje išsiskiria daugiau ir pienas teka stipriau. Oksitocino refleksą skatina ir šiltas dušas, malonus nugaros masažas, kūdikio ar bent jo nuotraukos buvimas šalia, artimųjų rūpestingas dėmesys ir pagalba buityje.

Maži žingsniai – dideli pokyčiai

Leiskite sau eiti mažais žingsniais. Tobulumo šiame kelyje nereikia. Žindymo pradžia – tai kelionė, o ne egzaminas. Kiekviena mama ir kūdikis turi savo tempą. Žindymo pradžia gali atgimti vėliau. Daug mamų po kelių savaitių ar net mėnesio atranda žindymą iš naujo. Kūdikiai – prisitaikantys, o pieno gamyba – atsinaujinanti. Kartais padeda tiesiog leidimas sau nebūti tobulai. Skirkite dėmesio savo jausmams. Leiskite sau ilsėtis, kalbėkite apie tai, ką išgyvenate. Kūdikis labiausiai nori ne tobulo mamos, o ramios, mylinčios ir švelnios. Ir visada atminti – jūs esate gera mama, net jei žindymo pradžia buvo sunki.

Parengė psichologė Karolina Tarnauskienė

www.psichologekarolina.eu

[f](#) Išsipildymas Motinystėje

[@](#) issipildymas.motinysteje

Daugiau apie žindymą skaitykite knygoje

„Kūdikio žindymas. Nepakeičiamas kaip motinos meilė“
(2022 m. leidimas)



Stipriname dubens dugno raumenis

Nėštumas ir gimdymas pakeičia ne tik moters gyvenimą, bet ir palieka pėdsakus kūne, o atsigausti dažnai prireikia pastangų. Išnešioti kūdikį – nelengva, nors ir gamtos nulemta, užduotis. Viena po gimdymo atsiradusių problemų susilpnėję dubens dugno raumenys.

Silpnų raumenų sukeliamos bėdos

Dubens dugną sudaro raumenys, raiščiai bei fascijos (jungiamasis audinys), išsidėstę tarp gaktos kaulo ir uodegikaulio. Šie raumenys prilaiko šlapimo pūslę, gimdą, storąją žarną, lemia tinkamą laikyseną. Dubens dugno raumenys reguliuoja šlapinimąsi ir tuštinimąsi, dalyvauja lytinio akto metu: sutraukia ir atpalaiduoja makšties sienelės.

Nėštumo metu ir gimdant šie raumenys pažeidžiami, ištempiami arba pernelyg įsitempia. Dėl daugybės su tuo susijusių problemų moteris patiria skausmą, praranda pasitikėjimą savimi, sutrinka įprastas socialinis gyvenimas ir intymūs santykiai.

Dažniausiai pasitaikančios bėdos, su kuriomis susiduria moteris susilpnėjęs gimdos dugno raumenims.

- Šlapinimosi sutrikimai. Vos spėjusios pajusti norą šlapintis, kai kurios moteris negali sulaikyti šlapimo. Šlapimas gali nevalingai ištekti kosint, juokiantis ar esant fizinei apkrovai. Kitoms, atvirkščiai, sunku pradėti šlapintis ar iki galo ištuštinti šlapimo pūslę.
- Dujų nelaikymas ir nevalingas tuštinimasis – dar vienas nemalonus dalykas, su kuriuo susiduria moteris po gimdymo.
- Skausmas tarpvietės srityje, kuriuo ypač dažnai skundžiasi patyrusios tarpvietės plyšimus ar įpjovimus.
- Dubens skausmas – tiek epizodinis, tiek lėtinis. Toks skausmas gali kelti diskomfortą lytinio akto metu, tuštinantis ar tiesiog vaikstant. Kartais skauda net nešiojant aptemptus apatinius ir kitokius drabužius.
- Komplikuojasi intymūs gyvenimas. Lytiniai santykiai tampa itin skausmingi, o į gydytoją daugelis neskuba kreiptis.
- Makšties sienelių nusileidimas (prolapsas) – tai patologinis mažojo dubens organų padėties pasikeitimas, sukeltas raiščių ir raumenų silpnumo. Nusileidimas gali būti skirtingo laipsnio.

Dubens dugno raumenis stiprinantys pratimai

Užkirsti kelią šlapimo nelaikymui ir kitoms su dugno raumenimis susijusioms bėdoms, tai pat – susidoroti su jomis gali padėti Kėgelio pratimai. Šie raumenys treniruojami juos suspaudžiant ir atpalaiduojant. Pirmiausia turėtumėte pajusti raumenis, kuriuos reikia treniruoti. Tai padarysi-

te šlapindamasi – bandydama sustabdyti šlapimo srovę.

Treniruotis galima bet kurioje padėtyje. Suspauskite raumenis 3–5 sekundėms ir tiek pat atpalaiduokite. Vienu metu kartokite tai maždaug 10 kartų. Per dieną atlikite tris tokių pratimų serijas. Kai raumenys sustiprės, galėsite padidinti su laikymų trukmę iki 10 sekundžių ir pratimus atlikti iki 15 kartų.

Didelę įtaką dubens dugno raumenims turi kvėpavimas. Todėl svarbu gebėjimas kvėpuojant intensyviai įjungti pilvo raumenis. Pratimai padės išmokyti taisyklingai kvėpuoti ir padėti atsikurti nusilpusiems dubens raumenims. Kvėpuodama vieną ranką laikykite ant pilvo, o kitą – ant krūtinės. Įkvėpiant ranka ant pilvo turi judėti, o ranka ant krūtinės likti toje pačioje padėtyje. Įkvėpkite maždaug per 2–3 sekundes ir lėtai iškvėpkite. Normalus kvėpavimas stimuliuoja dubens kraujotaką, stiprina raumenų jėgą.

Turinčioms antsvorio būtų gerai numesti svorio. Didelis svoris spaudžia dubens dugną ir silpnina jo raumenis.

Padedą subalansuota mityba

Be specialių pratimų, svarbu organizmą aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis. Valgykite daug skaidulų turinčius augalinės kilmės produktus – viso grūdo kruopas, ankštinius, daržoves, vaisius, riešutus, sėklas. Tai yra raumenims būtinų angliavandenių šaltiniai. Be to, skaidulos padės išvengti vidurių užkietėjimo: dažnas stanginimasis tuštinantis silpnina dubens dugno raumenis.

Raumenims atkurti ir stiprinti reikia baltymų. Juose esančios amino rūgštys yra statybinė raumenų medžiaga. Pavyzdžiui, baltymas kolagenas svarbi kaulų, odos, raumenų, sausgyslių ir raiščių sudėtinė dalis. Viena iš amino rūgščių – l-leucinas atlieka itin svarbų vaidmenį raumenų baltymų sintezėje. Todėl valgykite paukštieną, jautieną, avieną, žuvį, kiaušinius, ankštines daržoves ir pieno produktus.

Baltymų sintezei svarbus cinkas, apsaugantis ląsteles nuo oksidacinio streso. Cinko gausu mėsos, brokoliuose, žiediniuose kopūstuose, riešutuose ir ankštinėse daržovėse. Turi jo jūrų gėrybės, žuvis.

Kiekvienai organizmo ląstelei būtinos Omega-3 riebalų rūgštys, kurios yra ląstelės membranos sudedamoji dalis. Vertingiausias iš jų dokozaheksaeno (DHR) ir eikozapentaeno (EPR) rūgštis. Šių omega-3 daug turi riebios žuvis: lašišos, skumbriės, sardinės, ančiuviai, taip pat jūros gėrybės.

Visas svarbiausias medžiagas bei subalansuotą jų kiekį galite rasti naujame maisto papilde „Mommytoo“.

Parengė Undinė Gilė

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

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 negridyti, 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 skysčio 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 įdomiai 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