

- **Būtina plauti rankas, o jeigu nėra galimybės, naudoti dezinfekcinius skysčius ar drėgnas servetėles**
- **Patalpų vėdinimas - viena iš veiksmingiausių priemonių**
- **Sveika ir subalansuota mityba bei pakankamas kiekis skysčių, būtini tiek prevencijai, tiek jau susirgus**

Vaikai linkę sirgti daug ir dažnai. Šeimos, kuriose auga keli vaikai, patalpos darželiuose ir mokyklose, yra tos vietos, kur ligų židinytis yra sudėtingiausiai kontroliuojamas. Pasak vaikų gydytojo doc. dr. Vaidoto Urbono, jeigu tėvai ir paskiepija vaikus, jų imunitetas būtinai turi būti stiprinamas ir imamasi visų prevencijos priemonių, kad užkirstų kelią naujoms ligoms ir palengvintų sveikimo procesą susirgus. „Maximos“ duomenimis, kuomet padažnėja sergamumas, pirkėjai į savo krepšelius dažniau įsideda drėgnas servetėles ar antibakterinį muilą.

„Vaikų apsaugai nuo infekcinių ligų yra du būdai – specifinė profilaktika – skiepai ir nespecifinė profilaktika – sveiko gyvenimo būdo propagavimas ir tinkamos aplinkos, kurioje auga vaikas, kūrimas. Net ir paskiepyti vaikai turi būti grūdinami, jiems būtinai reikia fizinio aktyvumo, subalansuotos mitybos. Nemažiau svarbi yra aplinka, kurioje vaikas auga, tai geros emocinės sąlygos šeimoje ir ugdymo įstaigose, vaikų ir aplinkos higiena, aplinkos užterštumas ir kiti veiksniai“, – sako gydytojas V. Urbonas.

Pasak gydytojo, kvėpavimo ar žarnyno infekcinėmis ligomis vaikai dažniausiai užsikrečia nuo sergančiųjų ar ligos nešiotų, todėl geriausia profilaktikos priemonė, kuo mažiau kontaktuoti su sergančiais ar neseniai persirgusiais žmonėmis. Tai labai svarbu, kai visuomenėje ryškiai padaugėja sergančiųjų gripu ir kitomis kvėpavimo takų virusinėmis ligomis. Šių susirgimų pakilimas dažniausiai būna sausio – vasario mėnesiais.

„Mūsų prekybos centruose gausu priemonių skirtų profilaktikai, asmens higienai. Ne visuomet yra galimybė nusiplauti rankas. O drėgnos servetėlės, dezinfekciniai skysčiai, yra būtent tos priemonės, kurios tokiu atveju gali išgelbėti. Pastebime, kad minėtų priemonių pardavimai šokteli, kai padidėja sergamumas, tačiau jos turėtų būti naudojamos nuolat, nes kaip sako gydytojas, yra prevencinė priemonė, siekiant išvengti ligų“, – sako „Maximos“ komercijos vadovė V. Drulienė.

Prekybos tinkle siūloma 10 skirtingų drėgnų servetėlių rūšių, daugiau kaip 5 rūšys antibakterinių muilų, priemonių rankoms ar veidui valyti.

Prevencijos ABC

„Dažnai susirgus yra bijoma atverti langus, esą šaltas oras ir vėsus kambarys dar labiau pagilins ligą, tačiau tai yra mitas. Patalpos privalo būti vėdinamos. Žinoma, kol jos išsivėdins reikia išeiti iš to kambario. Geriausiai tai padaryti kelioms minutėms atidarant langus ir, jeigu yra galimybė, padarant skersvėjų, kad oras geriau pasikeistų. Vėdinti reiktų kas 1-3 valandas“, – pataria gydytojas.

Kaip teigia medikas, sergant gripu ir kitomis kvėpavimo takų virusinėmis ligomis jų sukėlėjai išskiriami į aplinką kosint, čiaudint, kvėpuojant, todėl patalpų vėdinimas yra būtinas tiek prevencijai, tiek siekiant mažinti ligų plitimą.

„Rankų, kūno ir aplinkos švara turi didelę reikšmę sveikatai. Dėl higienos pažeidimų dažniausiai susergama žarnyno infekcinėmis ligomis. Rankas reikia plauti muilu po tualetu, grįžus iš lauko prieš valgį, po kontakto su sergančiu žmogumi. Kelionėse ir viešose vietose reiktų turėti su savimi dezinfekuojantį skystį ar specialias servetėles, kad būtų visuomet po ranka ir būtų užtikrinta tinkama rankų higiena. Taip pat labai svarbu valyti ir dezinfekuoti daiktus. Grindys, baldai, mobilieji telefonai ir kt. turi būti valomi drėgna šluoste. Ugdymo įstaigose dezinfekcijos atliekamos pagal įstatymus, tačiau labai svarbu, kad klasėse ar patalpose, kuriose būna vaikai, būtų užtikrinama kasdienė higiena ir švara“, – dėsto gydytojas V. Urbonas.

Dažnai tėvai iš per didelės meilės ir rūpesčio patys prisideda prie vaikų susirgimo. Netinkama vidaus patalpų temperatūra, per storai aprengti vaikai, kurie paskui perkaista, yra tie veiksniai, kurie tik padidina vaikų sergamumą.

„Kūdikui iki vienerių metų kambario temperatūra turėtų būti 22-20 laipsniai. Vyresnių vaikų (1-6m.) kūną galima aprinti vėsiu – 32-30 laipsnių vandeniu. Tą daryti periodiškai ir taip grūdinti vaiką. Vaikus reikia aprengti taip, kad nebėgiojant jo oda nebūtų drėgna nuo šilumos. Dažniausiai suseraga ne per menkai aprengti vaikai, bet per šiltai aprengti“, – sako V. Urbonas.

Pasak gydytojo, vaikus geriau rengti ploniau, nei šilčiau. „Geriausia po vasaros neskubėti vaikų rengti šiltai, tegul jie būna su tais pačiais rūbais nukritus temperatūrai 3-5 laipsniais ir tik dar jai krentant žemiau rengti kiek šilčiau. Tai, kad vaiko rankos vėsios nereiškia, kad jam šalta. Peršalimo ligos iš tikrųjų yra infekcinės ligos, jos lengviau „prilimpa“, jei vaikas nuo šilumos vaikšto po vėsų orą sudrėkusiu kūnu ar labai greitai pasikeičia aplinkos temperatūra, pavyzdžiui, išeina iš kondicionieriais dirbtinai atšaldytos vėsios patalpos į karštą orą“.

Viena iš sudėtinių stipraus imuniteto dalių – sveika ir pilnavertė mityba. Kaip teigia gydytojas, ji turėtų būti kuo įvairesnė, o maisto produktai praturtinti maistingosiomis medžiagomis ir vitaminais.

„Nėra stebuklingo maisto, kuris pagerintų atsparumą infekcijoms. Vaikas turi valgyti įvairų, kaip įmanoma sveikesnį ir natūresnį maistą. Šviežios daržovės ir vaisiai yra geri vitaminų šaltiniai. Mėsa yra geležies, cinko, vitamino B12 šaltinis. Žuvyje gausu omega 3 riebalų rūgščių. Pienas ir jo produktai bei kiaušinio baltymas yra geriausi baltymų šaltiniai. Taip pat vaikui galima duoti šiek tiek produktų, kurie pasižymi virusinių infekcijų mažinimu, pavyzdžiui, česnakas. Kad nebūtų taip aštru galima duoti su duona, užtepti sviesto ir supjaustyti smulkiais gabaliukais“, – pataria gydytojas.

„Gausus mėsos, žuvies, vaisių ir daržovių pasirinkimas mūsų parduotuvėse užtikrins, kad visa šeima būtų aprūpinta maistingosiomis medžiagomis. Ekologiškų produktų skyriai, šviežio derliaus asortimentas, smulkiųjų ūkininkų produkcija – rūpinamės, kad mūsų pirkėjai galėtų rasti visus jiems reikalingus produktus vienoje vietoje. Taip pat savo tiekėjams keliame aukštus reikalavimus, kad produktai „Maximoje“ būtų tik švieži, kokybiški. Todėl mūsų prekybos centruose besilankantys tėvai gali rasti viską, ko reikia tiek jiems, tiek jų atžaloms, kad augtų sveiki, stiprūs ir būtų užkirstas kelias ligoms“, – sako V. Drulienė.

Skysčiai – kada yra per daug, o kada per mažai

„Skysčiai gyvybiškai svarbi maisto medžiaga. Jei vaikas neserga, jis jaus troškulį, todėl nereikia pergyventi, kad vaikas mažai geria – jis geria tiek, kiek reikia organizmui. Jei vaikas geria per mažai, tuomet sumažėja šlapimo kiekis, jis tampa tamsiai geltonas (gintaro spalvos). Vaikai dažniausiai šlapinasi apie 6 (4-10) kartus per parą, bet jei jie pradeda šlapintis 1-3 kartus per parą, tuomet galima įtarti skysčių stoką ar inkstų ligą“, – dėsto specialistas.

Jei vaikas peršalęs, karščiuoja ar serga gripu, galima gerti vandenį, vaistažolių (pavyzdžiui, ramunėlių) arbatas, nerūgštų kompotą ar sultis. Jeigu vaikas nenoriai geria vandenį, sirgimo metu galima šiek tiek pasaldinti, pavyzdžiui, medumi. Kiek išgerti skysčių reikėtų orientuotis pagal šlapimo spalvą, jeigu ji tamsiai geltonos spalvos – skysčių trūksta, jeigu šviesiai gelsvos – pakanka, jeigu baltos – per daug. Skysčių perdozavimas yra lygiai toks pats kenksmingas ir kaip trūkumas, todėl reikėtų atkreipti dėmesį, kiek vaikas jų išgeria ir nesistengti sugirdyti kuo daugiau per prievartą.

