



„JEI VAIKAS SUSIRGO?“

**Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Agnė Morkūnienė**

HIGIENOS NORMA 75:2016 TEIGIA:

➤ 80. „Vaikai ugdyti pagal ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą nepriimami, jei turi užkrečiamųjų ligų ar kitų ūmių sveikatos sutrikimų požymių (karščiuoja, dūsta, skundžiasi skausmu, viduriuoja, vemia, turi nežinomos kilmės bėrimo elementų), taip pat turi utėlių ar glindų.“

➤ 81. „Vaikui sunegalavus ugdymo proceso metu informuojami jo tėvai (globėjai, rūpintojai), o esant būtinumui nedelsiant kviečiama greitoji medicinos pagalba. Jei vaikui ugdymo proceso metu pasireiškė užkrečiamųjų ligų požymiai, jis izoliuojamas, kol tėvai (globėjai, rūpintojai) atvyks.“

SLOGA - tai nosies gleivinės uždegimas.

PASIREIŠKIA KAI:

- į nosies gleivinę patenka virusai arba mikrobai,
- nusilpus vietiniam ar bendram imunitetui,
- persišaldžius,
- dėl staigios temperatūrų kaitos.

SLOGAI BŪDINGA :

- pasireikšti praėjus dviem ar trimis dienoms po užsikrėtimo,
- užsikimšusi nosis,
- čiaudulys,
- paburksta sinusų dangalai,
- peršti gerklę,
- skauda galvą,
- gali pakilti temperatūra, kūdikiams ir vaikams net iki 38 laipsnių,
- trukmė nuo 2 iki 14 parų, bet dažniausiai trunka apie savaitę.

Ūmi sloga, kurią paprastai sukelia virusai, dažnai pereina tris stadijas:

- Pirmoji vadinama sausąja ir trunka nuo kelių valandų iki kelių dienų.
- Antroji - vandeningoji stadija, kurios metu organizmas, gamindamas sekretą, stengiasi išplauti iš nosies ertmių virusus.
- Trečioji - tirštų, pūlingų išskyrų stadija. Jos metu išvalomi leukocitai, limfocitai ir kitos žuvusios ląstelės.
- Neretai šios stadijos persipina. Vienu metu gali atsirasti ir perštėjimas, ir nosies užgulimas, ir akių ašarojimas.

SLOGUOJANT BŪTINA:

- naudoti daug skysčių,
- plauti nosį, t. y. neleisti sekretui užsistovėti nosyje,
- ilsėtis - tai pagrindinis vaistas nuo slogos. Reikia leisti organizmui atsipūsti, kadangi virusas veikia ne tik mūsų nosies gleivinę, bet visą organizmą,
- dažnai plauti rankas šiltu vandeniu su muilu,
- čiaudėti ir kosėti reikia prisidengus nosine, geriausia – vienkartinė,
- susirgus sloga nereikia delsti, kad ji netaptų lėtine ir nesukeltų komplikacijų.

Sloguojant rekomenduojama:

- papildomai vartoti vitamino C, polivitaminų;
- valgyti kuo įvairesnių maisto produktų, kuriuose yra baltymų, angliavandenių ir mineralų;
- vengti vartoti daug pieno ir mėsos produktų. Tai sunkiau virškinamas maistas, tad organizmui tenka eikvoti energiją ne ten, kur jos labiausiai reikia, kovai su virusais;
- reikėtų rinktis lengvą maistą: daržoves, vaisius, košes;
- vengti fizinio krūvio, stresų.

SLOGOS KOMPLIKACIJOS:

- **SINUSITAS** – prienosinių ančių (sinusų) pūlinis uždegimas. Jį sukelia mikrobai. Slogos virusai praskina kelią, padeda įsiveisti bakterinei infekcijai, kuri greitai okupuoja virusų pažeistą gleivinę, sukeldama jau pūlinius procesus.
- **ADENOIDITAS** – adenoidų audinių uždegimą. Padidėję adenoidai gali užkimšti nosies kanalus ar riboti oro patekimą, todėl tampa sunku kvėpuoti per nosį. Iš nosies gali varvėti žalios arba kitokios nei įprastai spalvos gleivės.

SLOGOS KOMPLIKACIJOS:

- **OTITAS** – pūlinis ausų uždegimas. Kadangi vaikų ausies trimitas, lyginant su suaugusiųjų, trumpesnis, platesnis, labiau horizontalioje plokštumoje – infekcinis užkratas lengviau ir greičiau pasiekia būgninę ertmę, taigi vaikams dažniausiai ir išsivysto ausies uždegimas.
- **NEPŪLINIS AUSIES UŽDEGIMAS** – išsivysto dėl ausų trimito funkcijos pažeidimo. Ligonis jaučia traškesį ausyje, galiausiai ausies užgulimą – prikurstama.
- **FARINGITAS** – ryklės gleivinės uždegimas, ūmaus ryklės skausmo priežastis. Vaikas prikimsta.
- **LARINGITAS** – gerklų gleivinės uždegimas. Vargina lojantis kosulys.

SLOGOS KOMPLIKACIJOS:

- **TRACHEITAS** - tai trachėjos uždegimas, dėl kurio gali pasireikšti kvėpavimo takų obstrukcija – susiaurėjimas. Kamuoja sausas, „garsus“ kosulys. Kai ligonis kosi, atrodo, kad jis dūsta. Kosulys kyla staiga arba įkvėpus šalto oro. Kosint skauda už krūtinkaulio.
- Jei užkratas nusileidžia dar toliau, pasiekia bronchus – galimas **BRONCHITAS** - bronchų gleivinės uždegimas. Simptomai: kosulys, skrepliavimas, dusulys, skausmas už krūtinkaulio, karščiavimas.

KARŠČIAVIMAS

- Tai būklė, kai kūno temperatūra pakyla per 38°C.
- Karščiavimą dažniausiai sukelia virusai, o kartais – bakterijos. **Virusinėms infekcijoms gydyti antibiotikai neskiriami, nes jie virusų neveikia. Antibiotikais gydomos tik bakterinės infekcijos.**
- Karščiavimas dažniausių vaikų infekcinių ligų atvejais padeda organizmo imuninei sistemai kovoti su infekcija.
- Karščiavimą mažinti pravartu tik tada, jei vaikas dėl padidėjusios temperatūros itin blogai jaučiasi.

Ką daryti, jei vaikas karščiuoja?

- Reguliariai girdykite vaikui skysčių (duokite arbatos, vandens, o jei maitinate krūtimi, motinos pienas – geriausias pasirinkimas).
- Prižiūrėkite, ar nėra skysčių trūkumo požymių (vaiko burna sausa, jis vangus, vemia, mažiau šlapinasi).
- Stebėkite vaiką, ar neatsiranda bėrimų. Mokėkite atpažinti neblykštančius bėrimus (žr. „stiklinės testas“).
- Nemažinkite vaiko temperatūros vaistais, nebent karščiavimas didesnis nei 38,5°C, Jūsų vaikas dėl to blogai jaučiasi ar yra kitų simptomų, tokių kaip gerklės skausmas.
- Vaiko odos drėkinimas kempine ar rankšluosčiu nerekomenduojamas.
- Stebėkite, ar neblogėja karščiuojančio vaiko būklė (ir naktį!)

Atlikite „stiklinės testą“, jei Jūsų vaiką išbėrė:

- Stipriai prispauskite skaidrią stiklinę prie bėrimo vietos. Jei per stiklą matote bėrimą, kuris neblunka ir neišnyksta, nedelsdami kreipkitės į gydymo įstaigą.
- Jei bėrimas, prispaudus stiklinę, sumažėja ar išnyksta, veikiausiai jis nėra pavojingas, tačiau stebėkite toliau, nes vėliau gali atsirasti ir neblykštantis bėrimas.
- Jei nerimaujate, kad vaiko būklė prastėja, kreipkitės pagalbos, nelaukite, kol atsiras bėrimas.

VAIKAS VEMIA, VIDURIUOJA

GALIMOS PRIEŽASTYS:

- ▶ virusinės ar bakterinės žarnyno ligos. Dažniausiai vaikai vemia ir viduriuoja dėl virusinių žarnyno ligų (rotavirusiniai, noravirusiniai, adenovirusiniai ir kitų virusų sukelti žarnyno uždegimai);
- ▶ maisto netoleravimas;
- ▶ apsinuodijimas maistu;
- ▶ tonzilitas ir t.t.

PIRMOJI PAGALBA, JEI VAIKAS STAIGA PRADĖJO VEMTI AR VIDURIUOTI:

- **Pirmiausia reikia užtikrinti pakankamą skysčių ir druskų kiekį. Būtinai užsirašyti kiek kartų vaikas vėmė, viduriavo, karščiavo, kiek išgėrė skysčių, ar šlapinosi.**
- **Po kiekvieno vėmimo ir paviduriavimo vaikas turi išgerti tam tikrą kiekį druskinių tirpalų, tinkamų vaikų amžiui pvz. „Rehydron optim“, „Hydral plus“, „Hipp ORS 200“, „Gastrolit“ ir pan.**

PIRMOJI PAGALBA, JEI VAIKAS STAIGA PRADĖJO VEMTI AR VIDURIUOTI:

► Kiek gi tokio tirpalo reikia išgerti?

1. Kiekvieną kartą paviduriavus, reikia išgerti 10 ml druskinio tirpalo kiekvienam kilogramui kūno svorio. Jei vaikas sveria 15 kg ir vieną kartą viduriavo, tai jis po viduriavimo epizodo turi išgerti $15 \text{ kg} \times 10 \text{ ml} = 150 \text{ ml}$ druskinio tirpalo, jei viduriavo dar kartą, vaikas turi išgerti dar 150 ml etc.
2. Kiekvieną kartą pavėmus reikia išgerti 5 ml druskinio tirpalo kiekvienam kilogramui kūno svorio. Taigi 15 kg sveriantis vaikas po kiekvieno vėmimo epizodo turėtų išgerti 75 ml druskinio tirpalo. **Jei šie skaičiai užsimirštų prisiminkite, kad darželinukas po kiekvieno viduriavimo turi išgerti apie stiklinę druskinio tirpalo, o po kiekvieno vėmimo- pusę stiklinės druskinio tirpalo.**

Dieta kai vaikas vemia ir viduriuoja

- **Kokių produktų reikia vengti?**
 - Šiuo atveju netinkamas yra aštrus, keptas, riebus, daug prieskonių turintis maistas, taip pat pienas ir pieno produktai, termiškai neapdoroti (žali) vaisiai ir daržovės, bei jų sultys, saldumynai, picos, gazuoti gėrimai. Visi šie produktai yra sunkiai virškinamas ir dirgina žarnyną.
- **Ką reikėtų valgyti?**
 - Labai tinkamas yra švelnus troškintas, virtas maistas, sriubos, sultiniai, krekeriai, duoniukai, džiovinto batono riekelės, duona, sausainiai (neriebūs ir nesaldūs).

SVARBU ŽINOTI:

- Pagrindinis gydymas: skysčiai, dieta, poilsis ir miegas.
- **Virusine žarnyno infekcija sirgęs vaikas, net ir nustojęs viduriuoti ir vemti, kitus gali užkrėsti dar 7 dienas.**
- Lašinė skysčių infuzija skiriama žarnyno infekcijos komplikacijai – dehidratacijai gydyti, staiga sulašintas skysčių kiekis sudaro didelę apkrovą širdžiai, o tai toli gražu nėra gerai. Iškart pradėjus vaiką girdyti skysčiais, vos tik jam pradėjus vemti ir viduriuoti, didžiosios dalies dehidracijos ir lašinių, gulėjimo ligoninėje atvejų galima išvengti.

SVARBU ŽINOTI:

- Pagrindinė specifinė rotavirusinės infekcijos profilaktika yra skiepai.
- Pagrindinė nespecifinė žarnyno infekcijų ir kitų virusinių infekcijų profilaktika yra kruopštus rankų plovimas, pasinaudojus tualetu, grįžus iš lauko, parduotuvės, poliklinikos, kitos viešos įstaigos, prieš valgant. Per nešvarias rankas plinta apie 80 procentų ligų, tad jų plovimas tikrai gali pagerinti Jūsų ir Jūsų vaikų sveikatą.
- Rotaviruso yra 7 atmainos, vaikas persirgęs viena iš jų įgauna imunitetą, tačiau gali kitais arba net tais pačiais metais sirgti kitos rotaviruso atmainos ar kito viruso sukelta žarnyno infekcija.

UTĖLĖS

- - žmogaus parazitai, kurie gyvena ir vystosi žmogaus galvos plaukuose ir maitinasi žmogaus krauju.
- Galvinė utėlė gyvena maždaug 30 dienų ir per savo gyvenimą sudeda apie 100 kiaušinių.
- Priklausomai nuo virškinimo fazės, jos būna nuo šviesiai rudos iki juodos spalvos, greitai ropoja galvos oda, todėl yra sunkiai randamos.

UTĒLĒMIS UŽSIKREČIAMA KONTAKTO SU UTĒLĒTAIS ŽMONĒMIS METU:

- vaiku kolektyvuose,
- perpildytame transporte,
- keičiantis drabužiais, patalyne, šepėčiais,
- naudojantis bendra lova, rankšluosčiais, pagalvėmis, taip pat panašiose situacijose, kai utėlė gali patekti nuo vieno asmens galvos į kito žmogaus galvą.

Ar užsikrėtėte utelėmis?

- Pagrindinis apsikrėtimo galvinėmis utelėmis požymis – glindos plaukuose. Baltos spalvos glindos apatiniu galu prisiklijuoja prie plauko, todėl nenukrenta nuo judesio, brūkštelėjimo ar pūstelėjimo.
- Norint įsitikinti, ar namo neparsinešėte nepageidaujamų gyvių, **pirmiausia reikėtų apžiūrėti plaukus prie ausų, ant pakaušio ir kaklo srityje, ties plaukų augimo riba, nes būtent šiose vietose utelės dažniausiai deda kiaušinius.** Dėl utelių įkandimų gali atsirasti niežulys, žaizdelių, nusikasymų, alerginių reakcijų, odos paraudimų.
- Rizika iš darželio ar mokyklos gauti laišką, kuriame pranešama, jog jūsų vaiko galvos plaukuose rasta utelių ar glindų, išlieka kiekvienam. Tai nereiškia, kad jūsų namuose nesilaikoma tvarkos ar higienos normų. Reikėtų ramiai patikrinti faktus ir imtis priemonių šiems nepageidaujamiems parazitams išnaikinti.

Kaip naikinti utėles?

- Efektyvi utėlių naikinimo priemonė – plaukų šukavimas tankiomis šukomis. Šis būdas rekomenduojamas dažniausiai, kadangi pastaruoju metu pastebimas utėlių atsparumas medikamentams.
- Plaukai sudrėkinami 4–5 proc. acto tirpalu arba citrinos rūgšties vandeniniu tirpalu. Plauko paviršius tampa slidesnis, ir glindas galima lengviau pašalinti.
- Plaukai tankiomis šukomis šukuojami tol, kol pašalinamos utėlės ir glindos. Procedūrą gali tekti pakartoti keletą kartų.
- Iššukuotos utėlės turi būti sunaikinamos, o šukos kruopščiai išplaunamos ir pamerkiamos į 4–5 proc. acto tirpalą 30 min.
- Utėles naikinantys medikamentai (pedikuliocidai) naudojami tik išaiškinus pedikuliozę ir pasitarus su gydytoju ar vaistininku.

Kaip išvengti pakartotino užsikrėtimo utėlėmis?

- Siekiant išvengti pakartotinio užsikrėtimo, svarbu patikrinti visų šeimos narių galvas.
- Ne mažiau svarbu lovos skalbinius ir užsikrėtusio asmens drabužius skalbti karštesniame nei 60 °C temperatūros vandenyje, o plaukų priežiūros priemonės (šukas, šepėčius, segtukus, gumutes) reikėtų mirkyti 4–5 proc. acto tirpale ne trumpiau nei 30 min. Daiktus, kurių skalbti neįmanoma, rekomenduojama izoliuoti plastikiniame maišelyje bent dviem savaitėms.

AČIŪ UŽ DĖMESĮ