



## Ruduo – peršalimo ligų metas

Ruduo – tai laikotarpis, kai vasaros karščius keičia vėsesni, drėgnesni, žvarbesni orai, dėl kurių padaugėja vaikų peršalimo ligų. Bijoti vaikų peršalimo nereikia – tai normali imuninės sistemos vystymosi dalis.

Vaikai peršala dažniau nei suaugusieji dėl vienos paprastos priežasties – jų imuninė sistema dar nesusiformavusi, jai dar teks išmokti egzistuoti tarp daugybės žmonių, nešiojančių virusus ir bakterijas. Organizmas neišmoks kovoti su infekcijomis, jeigu apskritai nesirgs, tad labai nerimauti dėl slogos, gerklės skausmo, temperatūros ir kitų vaikų peršalimo simptomų nereikėtų. Be to, tėvų nerimas akimirksniu perduodamas sergančiam vaikui ir visiškai nepadedama jam pasveikti.

### **Kaip suprasti, kad vaikas pradeda sirgti**

Maži vaikai nemoka įsiklausyti į savo organizmą ir dažniausia negali pasakyti, kad jaučiasi prasčiau. Vis dėlto, nėra taip sunku suprasti, kada vaikas pradeda sirguliuoti. Net jei vaikas dar nekalba ir nepasako, kad jam negera, negaluojuantis vaikas neranda sau vietos, jo nedomina mėgstamas žaislas, mažylis tampa irzlus. Arba, priešingai, niekuo nesidomi ir per pietus snūduriuoja, nors nebuvo dėl ko pavargti. Greičiausiai prie jo kabinasi liga. Praeis kelios valandos ir peršalimo simptomai pasireikš pilnu pajėgumu.

### **SLOGA**

Sloga – tai padidėjusi gleivių sekrecija, organizmo mėginimas susidoroti su virusu, kuris pateko į nosį. Taip jis stengiasi neleisti infekcijos žemiau, į bronchus ir plaučius, taip pat neutralizuoti užkratą: skystose gleivėse yra medžiagų, galinčių kovoti su virusais.

### ***Ką daryti?***

Svarbiausia: gleivės turi išlikti skystos. Tik tokiu atveju jos gali pasitarnauti. Sausų nosies gleivių poveikis priešingas: pirma, jose be virusų pradeda veisti bakterijos (iš čia žalsva spalva), antra, vaikui tenka kvėpuoti burna, dėl ko išsausėja plaučių gleivinė, o tai yra tiesus kelias į komplikacijas ir pneumoniją. Kad tai nenutiktų, būtina kambarį palaikyti vėsą ir drėgmę (primažinti šildymą ir įjungti drėkintuvą), o ligonį šilčiau aprengti ir duoti jam daugiau skysčių.

Būtų gerai išmokyti vaiką teisingai išpūsti nosį: kiekvieną šnervę atskirai. Kitaip galima pakenkti gleivinei ir netyčia užnešti bakterijas į klausos vamzdelį, kas gali baigtis nemalonia komplikacija – vidurinės ausies uždegimu. Visiškai mažiems vaikams nosį tenka valyti vata, prieš tai suminkštinus išskyras alyvuogių, persikų ar migdolų aliejumi ar pora druskos tirpalo lašų.

### ***Svarbu žinoti!***

Sloga gali būti ne tik peršalimo, bet ir alergijos simptomas. Jeigu vaikas nuolat čiaudi, o daugiau jokių nusiskundimų nėra, greičiausiai jis ne persišaldė, o susidūrė su alergenu. Jeigu priešasčių iškart suprasti nesigauna, universalus būdas – išplauti nosį sūriu vandeniu, drėgna šluoste nuvalyti visus paviršius kambaryje, o praėjus paūmėjimui atlikti alergijos tyrimus ir užsirašyti pas alergologą.

## **TEMPERATŪRA**

### ***Ką daryti?***

Reikia stebėti vaiko savijautą. Jeigu jis elgiasi daugmaž normaliai, temperatūra pakilusi nedaug, vaistų nuo karščiavimo galima neduoti. Jeigu guli paslikas ir nieko nenori, turbūt ir be termometro galima suprasti, kad būtina imtis priemonių. Paprastai vaistai nuo karščiavimo rekomenduojami nuo 38,5 laipsnio, o jeigu temperatūra viršija 39 laipsnius, vaistus sugirdykite iškart.

### ***Svarbu žinoti!***

Vaistų instrukcijos rašomos ne šiaip sau. Vaistų nuo karščiavimo perdozavimas gali sukelti kur kas daugiau problemų nei pats peršalimas. Neįnikite į medikamentus, o jeigu temperatūra nekrenta, skubiai susisieki su gydytoju.

## **KOSULYS**

Kosėja net ir sveiki žmonės – taip organizmas stengiasi išvalyti kvėpavimo takus. Kai žmogus serga, gleivių atsiranda daugiau ir jas tenka atkrenkšti kaip skreplius. Kosulys gali būti dviejų rūšių: drėgnas, kai skrepliai lengvai pasišalina ir vaikas be įtampos atsikosėja, ir sausas, kai gerklėje kutena, tačiau atsikosėti ilgai nepavyksta.

### ***Ką daryti?***

\* Kuo drėgnesni skrepliai, tuo paprasčiau atsikosėti. Vadinasi, ir kosėjant reikia kaip įmanoma daugiau gerti ir būti vėsioje ir nesausoje patalpoje. Svarbiausia, ko reikia siekti esant sausam kosuliui, tai, kad jis kaip įmanoma greičiau virstų drėgnu.

\* Kartais kosulys atsiranda dėl nosies išskyrių, tekančių galine nosiaryklės sienele. Tokiu atveju galima nakčiai padėti antrą pagalvę, kad pasikeltų galva. Reikia kovoti su pirmine priežastimi, tai yra, sloga: plauti nosį druskos tirpalu.

Su kosliu kovoti nereikia, pakanka jį palengvinti. Jeigu gydytojas arba vaistininkas rekomendavo, duokite vaikui išgerti kvėpavimo takų gleivėms skystinti skirtų preparatų, ir situacija pagerės.

Jūsų dėmesiui – 3 maisto produktai, kurie padeda saugotis arba gydytis jau užklupus peršalimo ligoms.

## **Medus**

Tai, turbūt, vienas iš skaniausių žinomų natūralių vaistų. Medus turi daug kalio, magnio, fosforo, geležies, kurie veikia medžiagų apykaitą, didina organizmo atsparumą ligoms. Meduje esantys eteriniai aliejai medui suteikia specifinį aromatą, o antibakterinės medžiagos veikia prieš daugelį ligas sukeliančių mikrobu. Medus tinka valgyti su vaisiais, daržovėmis, košėmis, jogurtu. Taip pat skanu gerti su pienu, tiesa, ne karštu, o šiltu. Medus tinka ne visiems vaikams, kai kurie gali būti alergiški, nes jame daug įvairių žiedadulkių.

## **Svogūnas**

Svogūnuose yra B grupės vitaminų, kalcio, kalio, natrio, magnio, fosforo. Kaip peršalimo ligų “vaistas”, svogūnas garsėja dėl savo fitoncidių, naikinančių mikroorganizmus, bakterijas ir virusus. Jeigu į šeimą įsisuko virusai, tiesiog supjaustykite svogūną riekelėmis ir padėkite namuose, pavyzdžiui, prie vaiko lovelės, ant stalo. Taip pat galima padaryti ir su česnakais. Išdėlioti pjaustyti svogūnai ir česnakai skleidžia “bacilas” atbaidančias medžiagas.

Svogūnai padeda gydant slogą, kosulį, bronchitą, gerklės uždegimą. Kosulio gydymui: supjaustykite svogūną, sumaišykite su dviem valgomaisiais šaukštais medaus ir palikite kelioms valandoms. Susidariusį sirupą gerkite kamuojuant kosuliui.

### **Imbieras**

Imbieras gelbsti nuo peršalimo ligų. Paprasčiausias būdas - supjausčius imbierą užpilti jį šiltu vandeniu (ne karštu). Papildomai galima įdėti medaus ir citrinos. Imbieras stimuliuoja imunitetą ir virškinimą, tarsi sušildo organizmą. Šviežioje imbiero šaknyje yra kone visų nepakeičiamų aminorūgščių. Be to, imbierė netrūksta vitaminų C, B1, B2, A, magnio, fosforo, kalcio, taip pat - ir geležies, kalio, natrio ir cinko.

*Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Laima Miliukienė*