

Ruduo – vaikų ligų sezono pradžia



Ruduo peršalimo ligų sezono pradžia. Jomis serga įvairaus amžiaus žmonės, o daugiausia – vaikai. Kodėl mažyliai peršąla, ar galima išvengti šių ligų?

Puola virusai

Vaikas grūdinamas, geria vitaminus, valgo turtingą naudingų medžiagų maistą, o šaltuoju metų periodu vis peršąla. Lietingu, žvarbiu oru vaiko imunitetas silpnėjęs ir mažylis daug greičiau gali susirgti nei suaugęs ir šiltą dieną. Rudenį trūksta saulės, kuri naikina daugelį infekcijų sukėlėjų, todėl vasarą ligų pavojus mažesnis. Deja, peršalimo ligas sukelia keli šimtai virusų ir įgyti atsparumą kiekvienam jų organizmas negali.

Taigi, kuo daugiau laiko vaikas praleidžia viešose vietose šaltu oru, tuo didesnė tikimybė, kad jis pasigaus virusą ir susirgs. Vaikas užsikrečia nuo sergančio žmogaus, kuris kosėdamas ir čiaudėdamas kartu su smulkiais seilių lašeliais paskleidžia ir virusus. Todėl į darželį, mokyklą ar būrelį užsiėmimą išlydėtas sveikas vaikas grįžta sloguodamas ir kosėdamas.

Į organizmą patekęs virusas įsitvirtina kvėpavimo takų gleivinės epitelyje, pradeda intensyviai daugintis ir užkrečia vis daugiau ląstelių. Po parą trunkančio inkubacinio periodo prasideda – ūmusis. Tuomet atsiranda **pagrindiniai ūmios kvėpavimo takų infekcijos požymiai**:

- pakyla kūno temperatūra (iki 38–39 laipsnių), krečia šaltis,
- užgula nosį, iš jos teka vandeningos išskyros,
- jei uždegimas išplinta į gerklas ir bronchus, vaikas pradeda kosėti, čiaudi,
- skauda gerklę, galvą,
- gali ašaroti akytės,
- ligoniukui silpna, jis mieguistas, dingsta apetitas.

Paprastai vaikai peršalimo ligomis serga nesunkiai. Jos pavojingos nusilpusiems mažyliams ir kūdikiams, nes galimos komplikacijos. Vaikas pasveiksta maždaug per savaitę. Greičiau išgyti be pasekmių padeda ne tik vaistai, bet ir lovos režimas bei dieta ir pakankamas kiekis vitaminų. Reikia reguliariai skalauti gerklytę ir plauti nosytę.

Prie virusinės infekcijos gali prisijungti bakterinė

Virusinių kvėpavimo takų ligos pavojingos dėl komplikacijų pavojaus. Dažnai prie virusinės infekcijos prisijungia dar ir bakterinė. Nosies ertmėje gyvena mikroorganizmai, kurie sveikam vaikui jokios žalos nedaro. Virusine infekcija užsikrėtusio mažylio viršutinių kvėpavimo takų epitelyje gaminasi daug gleivių, virpamojo epitelio plaukeliai netenka judrumo ir susilpnėja apsauginė nosies funkcija. Todėl gleivinėje kaupiasi bakterinė mikroflora ir sparčiai dauginasi mikroorganizmai. Taigi, po 2 – 3 parų išryškėja komplikacijos. Vaikas gali susirgti bakterinėmis vidurinės ausies, gerklės, nosies ir nosies ančių ligomis. Negydomos šios ligos gali tapti lėtinėmis. Ypač pavojinga vaikams komplikacija – plaučių uždegimas (pneumonija), kurį reikia skubiai gydyti. Todėl susirgusio peršalimo liga vaiko patiems gydyti neverta, reikia būtinai kreiptis į pediatrą.

Kaip apsisaugoti:

Epidemijos metu nesilankykite su vaiku viešose vietose. Grįžęs iš darželio ar lauko vaikas turi įprasti plauti rankas su muilu. Nekerkite šiltnamio sąlygų: pernelyg didelė šiluma namuose nėra naudinga. Optimali kambario temperatūra – 20 – 22 laipsniai. Dažnai vėdinkite namus.

Pasirūpinkite tinkama vaiko apranga ir avalyne. Vadovaukitės ne tik oru už lango: nepamirškite, kad dieną oras sušyla, o vakare – atvėsta. Vaiko kojos turi būti sausas, todėl geriausi – neperšlampami batai, nes sušlapę kojas mažylis gali greitai peršalti.

Greičiau peršąla neužsigrūdinę, nusilpę, retai būnantys gryname ore vaikai. Vaiko grūdinimui naudingi pasivaikščiojimai ir žaidimai lauke, fiziniai pratimai.

Mažylio valgiaraštyje turėtų būti daug daržovių ir vaisių, nepamirškite į patiekalus pridėti svogūno ir česnako. Visą ligų sezoną pravartu vaiko imunitetą stiprinti vitaminais.