

Keletas patarimų dėl vaikų sveikatos saugos vasaros metu

Baigiasi mokslo metai ir ateina ilgai laukta vasara – išsvajotų atostogų metas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai sako, kad vasaros laikotarpiu augančio organizmo sveikatą teigiamai veikia ilgas buvimas gryname ore, judėjimas, organizmo grūdinimas, tinkamas dienos režimas (įvairių veiklos rūšių kaitaliojimas, pakankamas ir visavertis miegas), sveika mityba. Šie ir kiti faktoriai aktyvina medžiagų apykaitą, stimuliuoja augimą ir vystymąsi, stiprina organizmo atsparumą įvairių neigiamų mikroklimato faktorių poveikiui bei ligoms.

Tačiau nereikėtų pamiršti kai kurių taisyklių:

➤ Vandens procedūros. Labiausiai vasarą vaikai mėgsta maudytis. Maudynių metu vaiko organizmą veikia oro temperatūra, drėgmė, judėjimo greitis, saulė, vandens temperatūra ir slėgis. Maudantis jūroje papildomai įtakos turi ir cheminė vandens sudėtis. Jei vaikas nėra užsigrūdinęs, prieš pradėdamas maudytis būtina apsiprasti su vandeniu. Negalima maudytis labai sušilus arba, priešingai, labai sušalus. Vandenyje reikia kuo daugiau judėti. Jei vaikas šaltame vandenyje būna per ilgai, sutrinka organizmo šilumos reguliavimas, dėl to pradėdama drebtė. Kraujagyslės susitraukia, oda pamėlynuoja (ypač pamėlsta lūpos), pasidaro nelygi lyg žąsies. Tada vaikas būtinai turi išlipti iš vandens. Jį reikia energingai ištrinti sausu rankšluosčiu ir priversti judėti, kol sušils.

Maudydamiesi vaikai turėtų dėvėti tinkamo dydžio gelbėjimosi liemenę. Negalima upėje, tvenkinyje vaikams maudytis be priežiūros, nes atsitikus nelaimėi, pradėjus skęsti, nebus kam suteikti pagalbos. Ekspertai tvirtina, kad vaikai skęsta tyliai. Iki penkerių metų jie nesupranta, kas vyksta, ir tiesiog panyra be jokio garso. Tai vyksta žaibiškai. Į vandenį įkritęs vaikas gurkšteli vandens, nugrimzta ir, nepaėjęs nei minutei, praranda sąmonę. Tad vaikus, ypač jaunesnius nei penkerių metų, prie vandens telkinių prižiūrėti reikia itin akylai.

➤ Saulės procedūros. Saikingos saulės procedūros gerina nervų sistemos veiklą, aktyvina medžiagų apykaitą, gerina kraujo apykaitą ir kvėpavimą, kraujyje didėja eritrocitų ir hemoglobino. Be to, saulės spinduliai turi ir baktericidinių savybių – užmuša ant kūno esančias bakterijas. Deja, dar nemažai vaikų, jaunuolių ir jų tėvų intensyvų įdegį vertina kaip patrauklumo ir geros sveikatos ženklą. Maži vaikai (iki 5 metų amžiaus) visai neturėtų specialiai degintis. Medikai teigia, kad vaikams iki 14 metų nereikėtų leisti odai parausti dėl saulės poveikio, nes tai jau yra I laipsnio nudegimo požymis. Didžiausias pavojus yra tas, kad neigiami odos pokyčiai vystosi nepastebimai ir nebeišnyksta. Tyrimai įrodė, kad net apie 80 proc. saulės sukeltų odos pažeidimų atsiranda iki 18 metų, o jų padariniai išryškėja po 20-ties ar net 30-ties metų. Nesaikingas deginimasis saulėje sukelia odos sausėjimą, oda tampa mažiau elastinga, raukšlėjasi, gali atsirasti pataloginių odos pakitimų – pigmentinių dėmių, apgamų, odos vėžys. Odos vėžys dažniau išsivysto tiems, kurie vaikystėje buvo nusvilę saulėje iki pūslių.

Maži vaikai tiesioginiuose saulės spinduliuose gali būti ne ilgiau kaip 5–7 min. Mažylių oda labai jautri ir greitai nudega saulėje, todėl saulėtą dieną būdami lauke jie turėtų vilkėti medvilninius drabužėlius. Vyresni vaikai saulės voniomis gali mėgautis 1,5–2 val., geriausias laikas – iki 11 val. ryte ir po 16 val. pavakary. Kaitrią dieną mažyliams geriau laikyti medžių šešėlyje ar po skėčiu nuo saulės. Būtina įsidėmėti, kad smėlis ir vanduo atspindi saulės spindulius ir sustiprina jų poveikį. Jei vaikas žaidžia ne po skėčiu nuo saulės, o šalia jo, odelė labiau nukenčia nei būnant toli nuo skėčio – mat skėtis taip pat atspindi saulės spindulius. Vaikų galvos turi būti uždengtos medvilniniais galvos apdangalais, o kūnas tepamas apsauginiu kremu nuo saulės. Ne pro šalį ir akiniai nuo saulės.

Apsauginiai kremai nuo saulės būna įvairių SPF filtrų (*sun protection factor* – *saulės apsauginis faktorius*): minimaliai apsaugančių SPF – 2–12, vidutiniškai apsaugančių SPF – 12–30, stipriai apsaugančių SPF – 30 ir daugiau. SPF faktorius parodo, kiek laiko pasitėpus kremu galima

būti saulėje, nenukenčiant nuo UV spindulių. SPF faktoriaus skaičių reikia padauginti iš 20 – tiek minučių kremas saugos nuo saulės. Maudantis, gausiai prakaituojant apsauginio kremo veikimo laikas sutrumpėja trečdaliu. Todėl būtina pakartotinai teptis kremą nusiprausus, išsimaudžius ar nusišluosčius kūną rankšluosčiu. Mažiems vaikams patartina naudoti kremą, kurio SPF 30. Didesnės apsaugos nuo saulės kremą (SPF 30–50) reikėtų rinktis būnant saulėje vidudienį, atostogaujant pietų šalyse, kur saulės aktyvumas didesnis. Nuo vaikystės tinkamai naudojant apsaugines priemones nuo saulės, galimybė susirgti odos vėžiu sumažėja net 70 proc. Informaciją apie dienos ultravioletinės spinduliuotės indeksą galima rasti Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos prie Aplinkos ministerijos interneto svetainės skiltyje „UVI prognozė“.

Ypač reikia saugoti nuo saulės vaikus, turinčius apgamų. Apgamuose esantis pigmentas melaninas dėl saulės poveikio gali supiktybėti, todėl būtina naudoti stipresnį apsauginį kremą. Apgamo užklėjimas pleistru nepadės, nes pleistras praleidžia saulės spindulius, be to, taip apgamas yra nuolat traumuojamas, todėl didėja vėžio išsivystymo rizika.

➤ Mityba. Vasaros metu vaikams reikia valgyti daugiau uogų, daržovių, vaisių, kad organizmas gautų vitaminų ir mineralinių medžiagų. Tačiau reikėtų prisiminti, kad prieš valgant daržoves, uogas ir vaisius juos reikia gerai nuplauti, nes galima užsikrėsti įvairiomis kirmėlėmis bei užkrečiamomis žarnyno ligomis. Karštomis dienomis būtina gerti daug skysčių, geriausiai paprasto ar mineralizuoto vandens arba arbatos, vengti riebaus, sunkiai virškinamo maisto.

➤ Oro procedūros. Vaikai turėtų kuo daugiau vaikščioti pėsčiomis, žaisti gryname ore, važinėti dviračiu, riedučiais. Po šių procedūrų gerėja nervų ir raumenų sistemų tonusas. Raumenys geriau panaudoja deguonį, stimuliuojami oksidaciniai procesai, gerėja savijauta, apetitas, miegas. Labai naudinga vaikams yra miegoti gryname ore dienos metu, naktį prie atviro lango. Tačiau oras, kuriuo jie kvėpuoja, turi būti kuo švaresnis.

Vaikų fizinis judėjimas, ypač važiavimas dviračiu, riedučiais, dažnai būna susijęs su įvairiomis traumomis. Siekiant išvengti traumų, būtina dėvėti šalmus, kelių bei alkūnių apsaugos priemones. Būtų gerai, jei vaikai dėvėtų ir apsaugines pirštines.

➤ Apsauga nuo vabzdžių įkandimų. Vaikams lankantis miške, parke, jų nepalieka ramybėje įkyrūs uodai, mašalai. Įsisiurbusi erkė gali apkrėsti pavojingomis ligomis: erkinio encefalitu, Laimo liga ir kitomis. Geriausia apsauga nuo erkinio encefalito yra skiepai. Taip pat galima naudoti uodus ir erkes atbaidančias priemones, vadinamas repelentais. Tačiau reikia atminti, kad vaikų oda itin jautri, todėl repelentas ją gali sudirginti. Vaikams iki 3 metų ant odos visai nepatartina repelentų nei purkšti, nei tepti. Geriau papurkšti ar patepti drabužius, palaukti kelias minutes, kol išdžius, ir tada aprengti vaiką. Kadangi vaikai mėgsta kišti pirštus į burną, nereikėtų repelentų naudoti ant vaikų plaštakų.

Vežimėlyje gulintį mažylį nuo vabzdžių geriausia saugoti apdengus tinkleliu. Iš bėdos galima papurkšti ar patepti repelentais vežimėlio kraštus, palaukti, kol išdžius, ir tada paguldyti vaiką.

Negalima naudoti repelentų ant tų kūno vietų, kur yra odos pažeidimų: įpjovimų, žaizdų, oda yra sudirgusi. Aerosolio nereikia purkšti tiesiai ant veido. Nupurškite produktu delnus ir jais tepkite veidą, saugodami akis ir burną. Sugrįžus į patalpas, odą būtina nuplauti su prausimosi priemonėmis, o drabužius, jei jie buvo apdoroti repelentais – išskalbti. Ypač svarbu neleisti vaikams šiomis priemonėmis naudotis savarankiškai, jas reikia laikyti jiems nepasiekiamoje vietoje.

Nuo seno žinomos ir dvisparnių kraujasiurbių nubaidymui naudojamos natūralios kvapiosios medžiagos: citrinos, mėtų, gvazdikų ir kitų aromatinių augalų eteriniai aliejai. Tačiau jų veikimo laikas yra gana trumpas.

Jei po vabzdžio įgėlimo atsiranda bėrimų, ištinsta visa galūnė, tinsta veidas, tampa sunkiau kvėpuoti, svaigsta galva, reikia kreiptis pagalbos į medikus.

Jei aptinkama įsisiurbusi erkė, ją reikėtų pašalinti. Švariomis rankomis ar pincetu suimti kuo arčiau jos galvutės ir staigiai truktelti. Žaizdelę reikia apiplauti vandeniu su muilu ar dezinfekuoti. Negalima įkandimo vietos tepti sviestu, aliejumi, neva taip erkę išimti bus lengviau, taip pat draskyti, stipriai suėmus spausti ar kitaip maigyti. Jei traukiant, erkės kūno dalis liko odoje,

patartina ją šalinti. Jeigu erkės įkandimo vietoje atsiranda paraudimas, blogai jaučiatės, nedelsdami kreipkitės į gydytoją

Organizuojant vaikų laisvalaikį, labai svarbu tėvams kiek galima dažniau būti su vaikais, kartu sportuoti, iškylauti ir pan. Vaikams tai suteiks daug džiaugsmo. Atostogaujant vasarą su gera nuotaika, dar labiau aktyvėja energijos apykaita, geriau vystosi vaiko nervinė sistema.

Straipsnį pagal Lietuvos ir tarptautinius informacijos šaltinius parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus vedėjos pavaduotoja Diana Aleksejevaitė

Literatūra:

Blair M. et al. Child public health. Oxford University Press. 2003

Elson Ch. Auga sveikas ir saugus. Algarvė, 1999

Donald T. Wigle. Child Health and the Environment. Oxford University Press. 2003.

Šurkienė G. Vaikų vasaros poilsio higiena. Vilniaus universiteto leidykla, 1999

Stukas R., ir kt. Gyvensena ir visuomenės sveikata. Vilniaus universiteto leidykla, 2012

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Kuo pavojingos erkės?