



SVEIKOS ATŽALĖLĖS

Naujienlaiškis Nr.2, 2016 m.

Mieli Tėveliai,

Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, kad „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne vien tik ligos ar negalios nebuvimas“. Sveikatos, kaip įvairialypės Gerovės, ištakos glūdi žmogaus vaikystėje. Labai svarbu, kad nuo mažens vaikui būtų sudaromos jo vystymuisi ir sveikatai tinkamos sąlygos, ugdomi ir formuojami sveikos gyvensenos įgūdžiai.

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras bendradarbiauja su ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenėmis propaguodamas sveiką gyvenseną, skleisdamas informaciją apie sveikatos stiprinimo ir išsaugojimo būdus bei priemones. Naujausiame visuomenės sveikatos biuro parengtame naujienlaiškio „Sveikos atžalėlės“ numeryje skaitykite:

- Jūsų vaikas ir antibiotikai
- Pozityvus drausminimas
- Vilniaus teritorinės ligonių kasos informacija



JŪSŲ VAIKAS IR ANTIBIOTIKAI

Kasmet lapkričio 18 d. Lietuvoje ir visoje Europoje minima Europos supratimo apie antibiotikus diena. Šios dienos tikslas – informuoti visuomenę apie antibiotikus, antibiotikams atsparių bakterijų keliamą grėsmę visuomenės sveikatai bei skatinti teisingą antibiotikų vartojimą.

Apie antibiotikus

Antibiotikai (pvz., penicilinas, ampicilinas ir kt.) yra vieni stipriausių ir svarbiausių vaistų. Jie žudo bakterijas. Teisingai vartojami jie gali išgelbėti gyvybes, o neteisingai – pakenkti jūsų vaikui. Antibiotikai nevartojami virusinėms infekcijoms (gripui ir pan.) gydyti.

Bakterijos ir virusai

Daugelį infekcinių ligų sukelia dvi pagrindinės mikroorganizmų grupės – virusai ir bakterijos. Bakterijų sukeltos infekcijos gydomos antibiotikais, o virusų – ne. Beje, dažniausia kosulio, gerklės skausmo, peršalimo priežastis yra virusai. Jūsų vaikas savaime pasveiksta nuo šių virusų sukeltų infekcijų.

Atsparios bakterijos

Bakterijos gali prisitaikyti ir, norėdamos išgyventi, tampa atsparios antibiotikams.

Kuo daugiau vartojama antibiotikų, tuo didesnė tikimybė, kad bakterijos taps atsparios. Tokių bakterijų nenaikina įprasti antibiotikai, šie vaistai tampa mažiau efektyvūs. Kuo daugiau antibiotikų skiriama vaikui, tuo didesnė rizika, kad vaikas įgis atsparių bakterijų.

Kaip bakterijos tampa atsparios

Kiekvieną kartą, kai vartojame antibiotikus, jautrios bakterijos yra sunaikinamos, o atsparios – lieka ir dauginasi. Dažnas ir neteisingas antibiotikų vartojimas yra viena pagrindinių bakterijų atsparumo didėjimo priežasčių. Šios atsparios bakterijos gali būti perduodamos šeimos nariams ir kitiems žmonėms.

Kada reikia ir kada nereikia antibiotikų?

Į šį klausimą geriausiai atsakys jūsų vaiko gydytojas, o jo atsakymas priklausys nuo ligos diagnozės. Toliau pateikiame keletą pavyzdžių.

Ausies infekcija

Yra keletas skirtingų situacijų, ir tik kartais reikalingi antibiotikai, bet dažniausiai – ne.

Sinusų infekcija (sinusitas)

Daugelis vaikų net esant tirštoms ir žalioms išskyroms iš nosies neserga sinusų infekcija.

Antibiotikai reikalingi tik sunkių ar ilgai trunkančių sinusų infekcijų atvejais.

Kosulys ar bronchitas

Vaikų bronchitui gydyti labai retai reikia antibiotikų, nes dažniausiai tai yra virusų sukelta infekcija.

Gerklės skausmas

Dažniausiai gerklės skausmu pasireiškianti infekcija yra sukelta virusų. Tik vienu atveju – esant pūlingai anginai, kurią sukelia streptokokai, gydoma antibiotikais. Šių bakterijų buvimas turi būti patvirtintas laboratoriniu (mikrobiologiniu) tyrimu arba atliekant greitąjį A grupės beta hemolizinio streptokoko testą.

Peršalimas

Peršalimą sukelia virusai. Liga gali trukti dvi savaites ir ilgiau. Antibiotikai negydo peršalimo, bet jūsų gydytojas gali pasiūlyti kitų vaistų, kurie palengvins šios ligos eigą.

Infekcija gali kisti

Kartais prie virusinės infekcijos prisideda bakterinė infekcija. Tačiau klaidinga manyti, kad gydant virusinę infekciją antibiotikais išvengsime bakterinės infekcijos. Antibiotikų vartojimas gali būti atsparių bakterijų sukeltos infekcijos priežastis. Reikia tik stebėti ligos eigą ir pranešti gydytojui, jei vaiko būklė blogėja ar liga užsitęsia, kad gydytojas laiku koreguotų ar paskirtų tinkamą gydymą.

DAŽNIAUSIAI PATEIKIAM KLAUSIMAI

Kaip apsaugoti vaiką nuo atsparių bakterijų sukeltos infekcijos?

Vartokite antibiotikus tik tada, kai gydytojas juos paskiria ir tik nurodytomis dozėmis. Antibiotikai nepadeda ir nereikalingi gydant peršalimą, gripą, slogą.

Jei sergant sloga skaidrios išskyros tampa tirštos ir žalios, ar tai reiškia, kad vaikui jau reikia antibiotikų?

Geltonos ar žalios išskyros iš nosies dar nereiškia, kad infekciją sukėlė bakterijos. Įprasta, kad virusinės infekcijos metu išskyros tampa tirštesnės ir įgyja spalvą.

Ar aš niekuomet neturėčiau duoti vaikui antibiotikų?

Antibiotikai yra ypač stiprūs vaistai ir turi būti vartojami bakterijų sukeltoms infekcijoms gydyti. Jei jūsų vaikui paskirtas antibiotikas, užtikrinkite, kad jis vartotų jį visą gydymo kursą paskirtomis dozėmis, ir netaupykite kitam kartui.

Kaip sužinoti, virusine ar bakterine infekcija serga mano vaikas?

Tai turi nustatyti gydytojas. Virusinės infekcijos yra kur kas dažnesnės negu bakterinės. Jei manote, kad vaikui reikalingas gydymas – kreipkitės į savo gydytoją. Bet prisiminkite, kad įprastą peršalimą sukelia virusai ir jam gydyti antibiotikai nereikalingi.

Europos supratimo apie antibiotikus diena

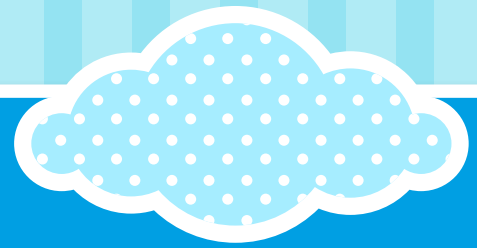
Europos sveikatos iniciatyva



Lietuvoje šią iniciatyvą remia: Sveikatos apsaugos ministerija, Higienos institutas bei Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus vyr.
specialistė Ala Cholopova

POZITYVUS DRAUSMINIMAS



Dabartiniame pasaulyje tėvams tapo itin sudėtinga nubrėžti vaikams elgesio ribas. Atrodo, tarsi seni būdai nebetinka, ir kažkodėl iš tų senų būdų visi atsimenam tik rykštę ar diržą, o kitokių niekas neišmokė arba jau nebeprisimenam. Kaip išmokyti vaiką savikontrolės, gerbti kitus, gerai elgtis mokykloje?

Paskutiniu metu dažnai kalbama apie pozityvų drausminimą. Geriausias požiūris, mano galva, reprezentuojantis šį pasakymą, buvo kažkur perskaityta mintis, kad „*aš nesu prieš tave nusiteikęs, man labai svarbu padėti tau užaugti*“. Svarbu patiems tėvams išmokti sutelkti dėmesį į tai, kas jų šeimoje svarbu. Tėvams reikėtų išsiaiškinti, ko jie nori, kokios nuostatos, vertybės jų šeimoje puoselėjamos ir to mokyti vaikus. Tėvai dažniausiai galvoja apie tai, ko jie nenori, todėl kalbose, prašymuose vaikams atsiranda labai daug neiginių. Kur kas geriau būtų neiginius pakeisti teiginais. Pvz., teiginį „*aš nenoriu, kad mano sūnus visur išmėtytų savo drabužius*“ vertėtų pakeisti į „*aš noriu, kad sūnus sudėtų drabužius į spintą*“.

Tam tikros taisyklės būtinos kiekvienoje šeimoje. Taisyklės padeda vaikams pasirinkti elgesio būdus ir mokytis susivaldyti. Svarbiausia, kad namuose galiotų aiškios taisyklės. Būtina paaiškinti vaikams, kokios bus pasekmės, jei jų nesilaikys. Galima naudoti įvairius susitarimus. Svarbu, kad apie tai būtų susitarta iš anksto ir susitarimo būtų laikomasi nuolat. Pagirkite, jei vaikai paklauso. Jei nepaklauso,

paskirkite tinkamas pasekmes: išėjimą į kitą kambarį, tam tikrų malonumų praradimą. Vaikai kur kas labiau gerbia suaugusiuosius, kurie laikosi savo žodžio. Taip pat jie labiau pasitiki tėvais. Dažniausia klaida, kurią daro tėvai, – sistemingai netaiko tų pačių taisyklių ir susitarimų. Vaikams ypač svarbu žinoti, kad taip pat į jų elgesį bus reaguojama bet kurią kitą dieną. Kai tėvai nuoseklūs, vaikai žino, ko gali tikėtis, ir jaučiasi daug saugesni.

Amerikiečių psichologas C. L. Bollinger skatina tėvus vengti bausmių ir geriau taikyti pasekmių metodą, bet kartu įspėja ir tarp jų esančią „ploną liniją“. „*Kartais logiškos pasekmės atrodo kaip bausmės, –* sako C. L. Bollinger (2010 m.). – *Jei pasekmės pateikiamos tarsi bausmės, jos ir yra bausmės. Tačiau jei jos pateikiamos švelniai, tai tampa pamokomis*“. Kartais natūralios pasekmės gali būti pavojingos vaiko sveikatai, kartais natūralias pasekmes pajusime tik tolimoje ateityje, – tokiu atveju natūralios pasekmės netinka ir nenaudokite jų.

Jeigu vaiką ištinka pykčio priepuolis ar piktažodžiavimas, geriausias būdas – išeiti iš kambario. Galite pasakyti, kad būsite gretimame kambaryje, jei jis norės pasikalbėti apie tai, kas įvyko. Jei vaikas stipriai supyksta ko nors negavęs, ar kai jam kas nors nepasiseka, parodykite, jog suprantate, kas vyksta, tačiau nenusileiskite. Jei vaikas trypia kojomis ir verkia, kad neperkate naujo žaislo parduotuvėje, pasakykite: „*Tikrai pikta, kai negauni, ko nori, tačiau šiandien tau šio*



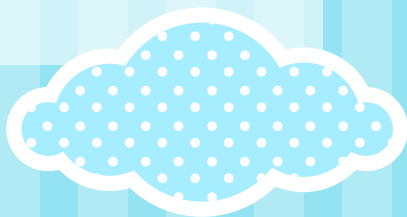
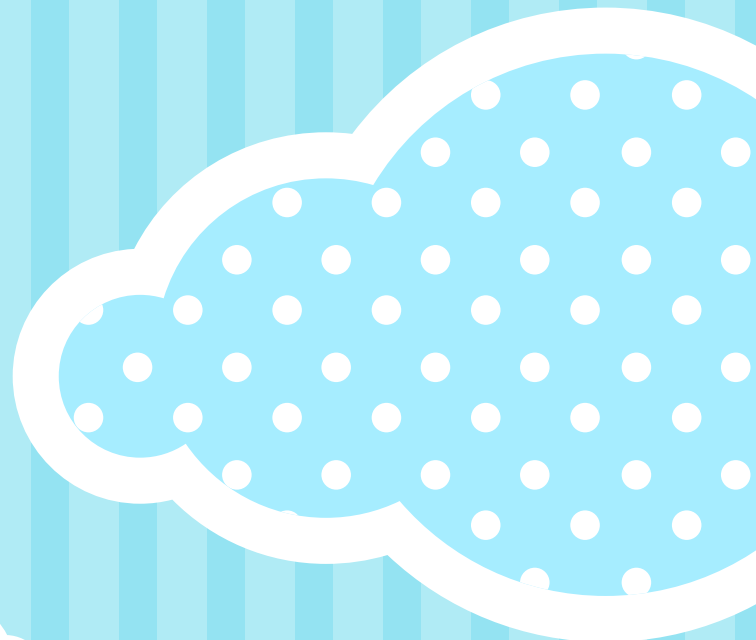
daikto nepirksime, galésime namie pažaisti kartu kokį kitą žaidimą". Nepalikite vieno vaiko, jei jis tikrai supykęs ar jaučiasi nusivylęs. Neklausymas nuolatiniu ar „įsišaknijusiu“ paprastai tampa šeimose, kur tėvai yra nenuoseklūs pateikdami reikalavimus vaikams arba ypač griežti – kur viskas iki smulkmenų kontroliuojama. Šeimose, kur tėvai nesutaria dėl auklėjimo – vaikai gali tapti puikiais manipulatoriais.

Vis dėlto šiandieniniai tėvai nepakankamai vertina leistinių ribų nustatymo, kaip auklėjimo būdo, reikšmę, sakydami, kad taip ribojamas vaiko iniciatyvumas, žeminamas orumas, daromas spaudimas vaikui. Tačiau kartais, man atrodo, tėvai dangstosi tokiais teiginiais, nes vengia bet kokio preteksto pyktis ar konfliktuoti su savo vaikais, kadangi patiems trūksta įgūdžių ir stiprybės brėžti ribas kitiems ir apginti save. Tačiau daugumos tyrimų išvados liudija, kad paaugliai, kuriems vaikystėje nebuvo nustatytos leistino elgesio ribos, tampa įžūlūs ir nuolat provokuoja tėvus netinkamu elgesiu.

Aš įsitikinęs, kad niekas nenori būti blogais tėvais. Pozityvus drausminimas – tai ribų nustatymas, tai konfliktų sprendimas be smurto ir pažeminimo. Tai gebėjimas auginti vaikus taikant alternatyvas bausmėms, atitinkančias ir vaiko brandą, ir konkrečią situaciją. Tėvai, gebantys priimti užplūdusias emocijas, gebantys jas analizuoti, o vėliau galintys ir mokantys kalbėti apie

iškilusias problemas, to paties išmoko ir savo vaikus. Todėl itin svarbu ir suaugusiesiems mokytis konstruktyviai spręsti konfliktus bei pozityvaus santykio su aplinkiniais. Tai tikrai nereiškia, kad išvengsime sunkių ir sudėtingų situacijų bei emocijų. Bet svarbiausia – nepamiršti, kad šalia laimingų ir gerbiančių save ir kitus tėvų auga laimingi vaikai.

Vilniaus miesto psichologinės-
pedagoginės tarnybos psichologė Aušra
Skališiuotė.





VILNIAUS TERITORINĖ LIGONIŲ KASA

Vilniaus teritorinė ligonių kasa primena, kad valstybės lėšomis privalomuoju sveikatos draudimu draudžiami šie asmenys:

- vienas iš tėvų (įtėvių), auginantis vaiką iki 8 metų;
- vienas iš globėjų, šeimoje globojantis vaiką iki 8 metų;
- vienas iš tėvų (įtėvių), auginantis du ir daugiau nepilnamečių vaikų;
- vienas iš globėjų (rūpintojų), šeimoje globojantis (besirūpinantis) du (dviem) ir daugiau nepilnamečių vaikų;
- vienas iš tėvų (įtėvių), globėjas ar rūpintojas, slaugantis namie neįgalų vaiką.

Augindami vaiką iki 8 metų, vienas iš tėvų ar įtėvių gali rinktis, kuris bus draudžiamas valstybės lėšomis. Jeigu šeimoje auga du ar daugiau vaikų, vienas iš tėvų ar įtėvių gali būti draudžiamas valstybės lėšomis, kol vyriausiajam vaikui sukaks 18 metų. Vienas iš tėvų, kuris nori būti draudžiamas valstybės lėšomis, turi atvykti į teritorinę ligonių kasą su savo asmens tapatybę patvirtinančiu dokumentu ir vaiko gimimo liudijimu.

NEPAMIRŠKITE PASIRŪPINTI VAIKŲ DANTUKAIS!

Programa skirta **vaikų nuo 6 iki 14 metų** nuolatinių krūminių dantų kramtomųjų paviršių **ėduonies prevencijai**. Šioje programoje dalyvaujantiems vaikams **paslaugos teikiamos nemokamai**.

Nuolatinių krūminių dantų dengimą silantais atlieka gydymo įstaigos, **sudariusios sutartis su teritorinėmis ligonių kasomis** dėl šios programos paslaugų teikimo ir apmokėjimo.

Dantų dengimą silantais atlieka **gydytojai odontologai** su padėjėjais arba **burnos higienos specialistai**. **Jei silantas iškrinta**, krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis **procedūra kartojama**.

TĖVELIAI, NEDELSKITE PASIRŪPINTI SAVO VAIKŲ DANTUKAIS! JEIGU DANTIS JAU PAŽEISTAS – SILANTUOTI NEBEGALIMA.



Polocko g.12-2, Vilnius, LT-01204
Tel. 8 5 271 1244 Mob. 8 652 07020
Faksas +370 5 2711244
El.p. info@vvsb.lt www.vvsb.lt

