

Mokykla jauniems tėveliams

Šiaulių centro poliklinikoje jau daugiau kaip penkerius metus veikia nemokama Ankstyvosios vaiko raidos priežiūros mokykla, padedanti jauniems tėvams geriau pažinti, suprasti ir ugdyti savo vaiką. Kiekvieną trečiadienį nuo 18 valandos patirtimi ir žiniomis su jaunaisiais tėveliais dalijasi logoterapeutas, kineziterapeutas, vaikų ligų gydytojas, psichologas ir kiti specialistai.

Dveji metų Godą auginanti šiaulietė Rima pasakoja, jog dar laukdamasi nerimavo, ar mokės tinkamai prižiūrėti savo pirmagimę, nors ir skaitė jauniems tėvams skirtas knygas bei žurnalus, kalbėdavosi su mažų vaikų turinčiomis draugėmis. Kai gimė dukra, įvairiais klausimais konsultuodavosi su šeimos gydytoja. Kartą gydytoja pasiūlė apsilankyti Ankstyvosios vaiko raidos priežiūros mokykloje, kurioje užsiėmimus vedantys specialistai turi daug žinių ir gali atsakyti į jauni mamai kylančius klausimus, gali padėti ir patarti.

Rima užsiėmimus lankė beveik du mėnesius, tiek maždaug trunka paskaitų ciklas. „Man paskaitos ir praktiniai užsiėmimai labai patiko, čia sužinojau daug įdomių ir svarbių dalykų: kaip taisyklingai maitinti vaiką, kaip lavinti jo judesius, dėmesį, kalbos suvokimą, kaip neperžengti ribos tarp rūpesčio ir lėpinimo“, – pasakoja jauna moteris.



Giedrius BARANAUSKO nuotr.

Gydytoja Stasė Norkuvienė sako, jog nuolat augantis mažųjų pacientų skaičius Ankstyvosios reabilitacijos tarnyboje buvo paskata įkurti Ankstyvosios vaiko raidos priežiūros mokyklą, kuri padėtų tėvams išvengti problemų auginant mažylį.

Kas paskatino įkurti Ankstyvosios vaiko raidos priežiūros mokyklą?

„Nuolat augantis mažųjų pacientų skaičius Ankstyvosios reabilitacijos tarnyboje buvo svarbus argumentas, paskatinęs įkurti mokyklėlę jauniems tėvams, ypač auginantiems pirmą vaiką. Pirmieji vaiko metai – patys svarbiausi jo gyvenime, nes mažylis pradeda pažinti pasaulį. Tėvai turi žinoti, kaip prižiūrėti savo vaiką, stebėti jo vystymąsi ir prireikus laiku kreiptis pagalbos“, – sako Ankstyvosios

reabilitacijos tarnyboje dirbanti ir mokyklėlėje užsiėmimus vedanti gydytoja Stasė Norkuvienė. Pasak gydytojos, mokyklėlėje tėvai susipažįsta su ankstyva vaiko raida – judesių, supratimo, emocijų, kalbos. Ypač svarbios emocijos, nes jos skatina ir judėti, ir kalbėti. „Siekiamo, kad užsiėmimuose tėvai kuo daugiau sužinotų apie normalią naujagimių, kūdikių raidą, galėtų įvertinti savo mažylių vystymąsi, greičiau pastebėtų kylančias problemas ir laiku galėtų kreiptis pagalbos į specialistus. Juk tėvai savo

vaikučius stebi visą parą, o gydytojai – tik per apsilankymus“, – sako S. Norkuvienė.

Gydytoja pasakoja, kad užsiėmimų metu jauniems tėvams kyla daug klausimų: kada mažylis turėtų pradėti gugoti, juoktis, valgyti košę, skirti savus ir svetimus žmones, atsiliepti šaukiamas vardu, ištartį pirmą žodį, žengti pirmą žingsnį, kiek valandų vaikuteis turi išmiegoti ir panašiai. Mokykloje mokoma ne tik pažinti vaiką, bet ir pasakojama, kaip stiprinti tėvų ir vaiko dvasinį ryšį, nes tik suprassdami vaiką padėsime užaugti jam sveikam ir laimingam.

Norintiems lankyti Ankstyvosios vaiko raidos priežiūros mokyklą gydytojo siuntimo nereikia, taip pat nereikia ir registruotis. Nemokami užsiėmimai vyksta kiekvieną trečiadienį Šiaulių centro poliklinikos trečiame aukšte 316 kabinete. Užsiėmimus gali lankyti visi norintys, ne tik Centro poliklinikos lankytojai. Jeigu neturite, kur palikti mažylio – ne bėda, užsiėmimuose galima dalyvauti kartu su vaiku. Užsiėmimai vyksta aktualiomis mažylių augimo, ugdymo, priežiūros, sveikos mitybos temomis. Paskaitų ciklai kartojasi kas du mėnesiai.

Daugiau informacijos telefonais (8 41) 374044 ir 524869 bei internetiniame puslapyje www.siauliuopoliklinika.lt.

Užs. Nr. 367364

Raginama antibiotikus vartoti atsakingai

Tyrimai rodo, kad 50 procentų visų antibiotikų receptų išrašoma netinkamai, t. y. jie išrašomi nuo nebakterinių infekcijų, išrašomi plataus spektro ir galimai toksiški antibiotikai, kai skiriama netiksli dozė arba vartojimo trukmė per ilgą. Dėl netinkamai išrašomų antibiotikų pasireiškia įvairaus pobūdžio šalutiniai poveikis, vartojamų vaistų tarpusavio sąveika, išsivysto infekcijos ir atsiranda daugumai vaistų atsparūs patogenai.

Netinkamas antibiotikų vartojimas sartinai antibiotikams atsparių bakterijų atsiradimą ir plitimą. Antimikrobinis atsparumas plin-

ta sparčiai ir įgauna pagreitį, nes bakterijos neturi sienų. Tik efektyvi infekcijų kontrolė ir profilaktika yra pagrindinė priemonė kovojant su šia pasauline grėsme sveikatai.

Šiuo metu didžiausia problema yra augantis bendras atsparumas daugeliui antibiotikų. Europos ligų prevencijos ir kontrolės centro duomenimis, 2016 metais ypač išaugo *E. coli* ir *Acinetobacter* atsparumas kelioms antibiotikų grupėms. Ekspertai pažymi, kad didėja atsparumas paskutinės kartos antibiotikams, kurie yra paskutinė gydymo galimybė pa-

cientams, užsikrėtusiems atspariomis antibiotikams infekcijomis. Ši tendencija kelia didelį susirūpinimą, nes įprasta operacija, gimdymas, pneumonija ir netgi odos infekcijos gali vėl tapti pavojingos gyvybei.

Pasaulio sveikatos organizacija ragina nebeskirti jų sveikiems gyvūnams, kad antibiotikais būtų efektyvus žmonių ligoms gydyti. Antibiotikais ūkininkai ir maisto pramonė tikisi paskatinti sveikų gyvūnų augimą ir išvengti gyvūnų ligų. Manoma, kad apribojus vaistų vartojimą tarp gyvūnų, prie veterinarinių antimikrobinų pre-

paratų kainos pridėjus vartotojo mokesčių arba sumažinus mėsos vartojimą, iki 2030 metų antimikrobinų vaistų vartojimą pasauliniu mastu galima būtų sumažinti 80 procentų.

Kad išsaugotume antibiotikų veiksmingumą, kiekvienas turi- me prisidėti prie atsparumo antibiotikams plitimo mažinimo, jei antibiotikus vartosime tik tuomet, kai juos paskirs gydytojas, laiku skiepysimės, taip užkirsdami kelią infekcijoms, kurios gydomos antibiotikais, laikydamiesi higienos.

Pagal ULAC inf.

Medikai: sergamumas ir mirtingumas nuo lėtinės obstrukcinės plaučių ligos auga

Pasak Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus, 2015 metais Lietuvoje ligotumas lėtine obstrukcine plaučių liga (LOPL) siekė 2 076 atvejus, tenkančius 100 tūkstančių gyventojų. 2015 metais nuo nepatikslingo lėtinio bronchito, emfizemos ir kitų LOPL mirė 658 asmenys (71 proc. vyrų ir 29 proc. moterų), o 2016 metais – 562 asmenys (72 proc. vyrų ir 28 proc. moterų). Lietuvoje vyrų mirtingumas nuo šios ligos yra gerokai didesnis nei moterų.

Ankstyva diagnostika gali nustatyti LOPL ir užkirsti kelią komplikuotam plaučių funkcijos praradimui. Dažnai LOPL yra klaidingai diagnozuojama – buvę rūkalių kartais gali teigti, kad serga LOPL, kai iš tikrųjų gali sirgti kita plaučių liga. Be to, daugeliui žmonių LOPL diagnozuoti negalima, kol liga nėra pakankamai progre-

savusi ir intervencijos yra mažiau efektyvios.

Lėtine obstrukcine plaučių ligai būdinga nuolatinė kvėpavimo takų obstrukcija, kuri dažniausiai progresuoja ir yra susijusi su stipresne kvėpavimo takų ir plaučių uždegimine reakcija į įkvėpiamas žalingas daleles ar dujas. Neretai šią ligą lydi paūmėjimai ir gretutinės ligos, kurios dar labiau pablogina ligonio būklę.

Būdingiausias lėtinės obstrukcinės plaučių ligos bruožas, pasak medikų, yra lėtine kvėpavimo takų obstrukcija, kurią lemia smulkiųjų kvėpavimo takų (obstrukcinio bronchito ir bronchiolito) ir plaučių parenchimos pažeidimas. Sergant LOPL dažnai lėtinis plaučių funkcijos sutrikimas lemia kitų organų pažeidimą – griaučių raumėnų atrofiją, sumažėjusią jų jėgą ir išstūmę, osteoporozę, kacheksiją, lėtinę plautinę širdį, depresi-

ją ir kita.

LOPL simptomai dažnai pasireiškia tik tada, kai pasireiškia sunkus plaučių pažeidimas. Paprastai laikui bėgant simptomai sunkeja, ypač jei rūkoma toliau. Šiai ligai būdingi simptomai: kosulys, skrepljavimas ir dusulys. Rūkantiems žmogui pirmieji simptomai atsiranda po 10–15 metų rūkymo. Kadangi rūkantis žmogus dažniausiai ir taip kosėja, todėl nepastebi, kad kosulys pakito, atsirado skrepljavimas, kuris pamažu tapo nuolatinis. Vėliau nuolat pradeda varginti dusulys. Reikia vis daugiau pastangų kvėpuoti, atrodo, kad krūtinė tampa sunki. Nerūkantis asmenys šia liga serga rečiau, o jei ir suserga, tai daug anksčiau kreipiasi į gydytoją, nes jiems yra neįprastas užsiėmęs kosulys ir skrepljavimas. Kuo anksčiau liga diagnozuojama, tuo lengviau persergama ir paprastes-

nis gydymas.

Svarbiausias LOPL rizikos veiksnys – ilgalaikis rūkymas. Kuo daugiau metų ir kuo dažniau asmuo rūko, tuo didesnė rizika. Rizikos grupei taip pat priskiriami pasyvūs rūkalių. LOPL rizika padidina ir astmos, lėtinės uždegiminės kvėpavimo takų ligos, ir rūkymo derinys, profesinis dulkių ir cheminių medžiagų poveikis. Ilgalaikis cheminių garų ir dulkių poveikis darbo vietoje gali dirginti ir žaloti plaučius. Genetinis sutrikimas – nedažna LOPL atvejų priežastis.

LOPL vystosi lėtai, pasireiškia maždaug praėjus 10–15 metų nuo rūkymo pradžios, taigi daugumai žmonių simptomai prasideda maždaug nuo 40 metų.

Lapkričio 19-ąją buvo minima Pasaulinė lėtinės obstrukcinės plaučių ligos diena.

ELTA, „Šiaulių krašto“ inf.

„Vaikų linija“ pradeda teikti pagalbą internetu

Emocinės paramos tarnyba „Vaikų linija“, šiemet mininti savo veiklos 20-metį, vaikus ir paauglius kviečia pasidalyti savo išgyvenimais ne tik telefonu ar laiškais, bet nuo šiol – ir pabendrauti su būdiniiais konsultantais pokalbiais internetu.

„Siekdami išklauzinti ir palakyti daugiau vaikų ir paauglių, pristatome naują būdą pasikalbėti rūpinamais klausimais – susirašinėjant gvyvai internetu. „Vaikų linijos“ patirtis rodo, kad daliai paauglių drašiau ir laisviau savo sunkumais ir išgyvenimais dalintis raštu. Kasmet „Vaikų linija“ sulaukia daugiau nei tūkstančio laiškų internetu, kurių didžioji dalyje paaugliai pasakoja apie rimtus ir sudėtingus savo išgyvenimus, – sako „Vaikų linijos“ vadovas dr. Robertas Povilaitis. – Vaikai savo atsiliepiamuose „Vaikų linijai“ dažnai minėdavo prašymą sukurti pokalbių svetainę, kad jie galėtų pabendrauti su konsultantu raštu realiu laiku ir jiems nereiktų ilgai laukti atsakymo. Džiaugiamės, galėdami pasiūlyti šiuolaikiams vaikams ir paaugliams priimtina bendravimo būdą, ir tikimės, kad taip „Vaikų linijos“ siūlomas pagalba išdrįs kreiptis daugiau sunkumų išgyvenančių paauglių.“

Vaikai ir paaugliai, norintys pasidalyti savo jausmais ir išgyvenimais, susirašinėjant su būdiniiais konsultantais internetu, tai gali padaryti, prisijungę prie „Vaikų linijos“ interneto svetainės vaikuulinija.lt. „Vaikų linijos“ pagalba pokalbiais internetu teikiama pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais nuo 18 iki 21 valandos. Su vaikai ir paaugliais bendrauja specialius mokymus baigę patyrę „Vaikų linijos“ savanoriai konsultantai. Per pirmąjį savaitę, dar vykstant pokalbių internetu testavimo darbams, „Vaikų linijos“ svetainėje tokia pagalba domėjosi beveik 500 unikalinių lankytojų. Per pirmąsias 13 būdėjimo valandų įvyko 20 pokalbių internetu, per kuriuos paaugliai noriai raštu dalijosi savo patirtimis ir jausmais.

Įdiegti „Vaikų linijos“ pagalba pokalbiais internetu padėjo Didžiosios Britanijos prekybos rūmų parama, surinkta per labdarąją renginį „Burnso naktis“, bei Vilniaus miesto savivaldybės skirtos lėšos.

Pagrindinis „Vaikų linijos“ pagalbos būdas jau 20-us metus išlieka pokalbiai telefonu – praėjusiais metais „Vaikų linijos“ konsultantai atsiliepė į 154 395 vaikų skambučių.

Išaugus „Vaikų linijos“ savanorių konsultantų komandai, „Vaikų linija“ šiais metais turi galimybių išklauzinti kas antrą pasikalbėti norintį vaiką ir paauglį (2016 m. galėjo išklauzinti 1 iš 4, 2015 metais – 1 iš 9). Šiemet pailginus darbo laiką, vaikai ir paaugliai gali skambinti į „Vaikų liniją“ kasdien nuo 11 iki 23 val. nemokamu telefonu numeriu 116111. Šį numerį Europos Komisija prieš dešimt metų paskyrė vaikų pagalbos linijoms – skirtingose Europos šalyse, skambindami šiuo numeriu, vaikai ir paaugliai gali sulaukti jiems reikalingo palaikymo ir pagalbos.

ELTA, „Šiaulių krašto“ inf.