

gestantų), kurie palengvina ligos simptomus.

Didžiausias skirtumas yra tas, kad kūdikiui yra reikalingas didesnis slaugos poreikis, rimčiau reikia stebėti ligos simptomus bei mažylį saviįautę.

Kokia jūsų nuomonė apie preparatus, kurių sudėtyje yra druskingo jūros ar vandenyno vandens?

Jūros ar vandenynų vanduo paprastai turi savyje vertingų mineralų ir mikroelementų. Tai yra gerai. Ši švelni gydymo priemonė neturi pripratimo rizikos, todėl galima vartoti ilgesnį laiką.

Pavyzdžiui, Quixx esantis Atlanto vandenyno vanduo yra natūraliai druskingas. Jo druskos koncentracija mažina nosies gleivinės paburkimą, lengvina sekreto nutekėjimą bei kvėpavimą.

Svarbu pabrėžti, kad druskos vandenį galima derinti su kitu gydytojo paskirtu gydymu.

Paprastai kūdikiai ir vaikai šią priemonę toleruoja gerai, nes purškšti yra lengviau nei lašinti lašukus.

Quixx preparatas yra rekomenduojamas kūdikiams (nuo 6 mėnesių), vaikams purškiant po 1–2 purškimus į kiekvieną šnervę 2–3 kartus per dieną.

Beje, jei gydytoja paskirs lašukų, lašinkite juos gulintajam kūdikiui iš pradžių į vieną, po to – į kitą šnervę. Nepamirškite lašindami prilaikyti mažylį galvą. Tėvai taip pat turėtų žinoti, kad jokių lašų į nosį negalima lašinti dažniau nei 5 kartus per parą.

Mažylio slogos profilaktika

Apibendrinama norėčiau pabrėžti keletą dalykų:

- venkite kontaktų su sergančiais peršalimo ligomis,
- venkite alergenų – tabako dūmų, dulkių, aštrių kvapų,
- šildymo sezono metu dažnai vėdinkite ir drėkinkite patalpas, ypač rytais ir vakarais. ■

Kalbėjosi Nika VAGNERIENĖ

Garų terapija – nebūtinai virš puodų

„Kosulys yra dažniausiai pasitaikantis kvėpavimo ligų simptomas. Tai normalus organizmo apsauginis mechanizmas, padedantis išvalyti kvėpavimo takus nuo įvairaus sekreto, svetimkūnių ar dirginančių medžiagų. Kosulys atsiranda, kai sudirginami specifiniai nosies, ausų, stemplės, gerklų, pagrindiniai bronchų gleivinės receptoriai bei dirginant pleurą, perikardą ar diafragmą“, – sako šeimos gydytoja Laima ŠTAKIENĖ. Taip pat dažna kosulio priežastis yra įprastiniai oro teršalai, tokie kaip sieros ar azoto dioksidas. Šios medžiagos gali sukelti tiek ūminį, tiek lėtinį kosulį.

Garų terapijos slopina kosulį

Medicininiai tyrimai įrodė, kad kvėpavimas garais lengvina atsišildymą. Inhaliacijos tinka kosint, susirgus sloga, sinusitu, gerklų uždegimu, tracheitu, bronchitu ar laringitu taip pat šių ligų profilaktikai.

„Beje, inhaliacijos tinka ir veidui valyti. Beveik visi eteriniai aliejai pasižymi antibakteriniu poveikiu, o keletas – net ir antivirusiniu, taigi be garų teikiama nauda dar naikinama ir mikrobai bei stiprinama imuninė sistema“, – sako gydytoja Laima Štackienė.

Nuo seno žinoma, kad sergant kvėpavimo takų ligomis labai padeda drėgna pirtis. Išdžiūvusi kvėpavimo takų gleivinė lengviau pažeidžiama. Drėgna gleivinė yra atsparesnė (gleivėse yra medžiagų, kurios naikina mikrobus ir saugo nuo uždegimų). Jeigu butas pernelyg šildomas, naudingas ir oro drėkintuvas.

Inhaliacijoms virš puodų reikia kantrybės

Inhaliacijoms reikės dubens ar arbatinuko, kvapiųjų eterinių aliejų ar vaistažolių, didelio rankšluosčio ir kantrybės.

Paprasčiausia inhaliuoti pasilenkus

virš garuojančio dubens ir užsidengus galvą rankšluosčiu taip, kad nepraeity oras. Vaiko paprašykite užsimerkti ir 5–10 min. kvėpuoti garais. Kai vaikas mažas, po rankšluosčiu ar švaria paklode kartu atsisėskite ir jūs, vaiką pasisodinkite ant kelių ir laikykite jo rankutes, kad netyčia netykstelėtų karšto vandens. Inhaliacijas galima daryti ir neužsidengus galvos, bet atvirame puode vanduo sparčiai vėsta, mažiau garuoja, o garai būna vėsesni. Kvėpavimas vėsiais garais neefektyvus.

Dažniausiai vaikai nemėgsta šios procedūros, mat garų karštis nemaloniai tvilko veiduką, be to, baugu būti užsidengus galvą.

Galite išbandyti „modernesni“ naminių inhaliacijų būdą – į garuojančio arbatinuko snapą įstatykite popierinę tūtelę (20–30 cm ilgio), kad per ją vaikas trauktų garus. Vanduo viduje jokia būdu negali būti verdantis, o prieš duodami kvėpuoti vaikui, patraukite patys, kad įsitikintumėte, ar garai nepliko.

Jei vaikas bijo inhaliacijų, nenori traukti garų net iš arbatinuko snapelio, teks pasitenkinti inhaliacijomis vonioje – tiesiog vaiką maudykite garų pilnoje vonioje, prašykite, kad maudydamasis jis giliai kvėpuotų.

Nors baisi ir sudėtinga, bet veiksminga

Kaip minėta, inhaliacinė terapija – vienas iš gydymo metodų, gydant kvėpavimo takų uždegimines ligas. Inhaliatorius yra vienintelė priemonė, padedanti vaistams pasiekti net alveoles – smulkiausias pūsleles, esančias plaučio bronchiolės gale. Inhaliacijos ypač efektyvios šaltuoju metų laiku. Ši terapija padeda pasveikti du kartus greičiau.

Inhaliacija yra nepakeičiama sergant lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis, tokiomis kaip bronchitas, bronchinė astma, laringitas. Daugelyje šalių lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis sergantys žmonės turi medikamentinius inhaliatorius ir nuolat jais naudojami.

Inhaliatoriumi gleivinės uždegimo zona veikiama iš karto, inhaliuojama medžiaga praktiškai nesirezorbuoja į kraują ir nesukelia šalutinių negalavimų, kurie gali atsirasti geriant tabletes ar injekcijų metu. Tai gana pigus ir efektyvus būdas greičiau sušvelninti ligos simptomus ir pasveikti. Inhaliatoriai puikiai tinka ir mažiausiems ligoniuokams gydyti, ir sunkiems bei senyvo amžiaus žmonėms.

Ką daryti, jei kantrybės nėra, o pasveikti norisi be baimių?

Japonų firmos Omron elektrinius inhaliatorius itin pamėgo ir lietuviai. Šie inhaliatoriai išsiskiria savo kokybe, ilgaamžiškumu ir yra itin patogūs naudoti.

Omron inhaliatoriai gamina aerolį, kurio 70 proc. dalelių dydis yra mažesnis už 5 mikronus (žmogaus akis gali įžiūrėti 10 mikronų). Todėl jos prasiskverbia giliai į bronchus, pasiekia alveoles ir nusėda jų gleivinėje, sudarydamos didelę terapinę koncentraciją.

Omron inhaliatoriams tinka visi standartiniai tirpalai, naudojami inhaliacijoms. Šie inhaliatoriai turi aukštos kokybės purkštuvų komplektą su įkvėpimo ir iškvėpimo vožtuvais, kurie neleidžia inhaliuojamam vaistui patekti į aplinką. O tai ypač svarbu naudojant brangesnius vaistus. Taip įmanoma sutaupyti kone pusę inhaliuojamojo tirpalo.

Japonų firma Omron siūlo net kelis inhaliatorius, kuriuos galima naudoti namuose.

CompAIR C-30 ir CompAIR Elite kompaktiški ir itin patrauklaus dizaino. CompAIR C-30 yra labai mažas, lengvas, todėl patogus naudoti bet kur. Tinklinis Micro Air inhaliatorius telpa į kišenę ar rankinę ir yra begarsis. Jis nepamainomas kelionėje, automobilyje, darbe. Šiam inhaliatoriui nereikia net elektros srovės šaltinio. Jis veikia tiek horizontalioje, tiek vertikaloje padėtyje, todėl tinka ir miegančiam vaikui, ir sunkiam ligoniui.

Inhaliacijos metu pagerėja ir net normalizuojasi virpamojo epitelio apsauginė funkcija, slopinamos uždegiminės bei alerginės audinių reakcijos, pagerėja bronchiolių lygiųjų raumenų tonusas ir sustiprėja išorinis kvėpavimas. Be to pastebimas ir širdies ir kraujagyslių sistemos veiklos pagerėjimas.

Inhaliatorius namuose patartina turėti sergant bronchine astma, taip pat kai žmogui itin sumažėjusi įkvėpimo galimybė – po operacijų, ligoniams, sergantiems sunkiomis somatinėmis ligomis. Inhaliatorius taip pat reikalingas, jei jūsų vaikas dažnai serga įvairiomis kvėpavi-

mo takų ligomis ar jus pačius kankina lėtinės kvėpavimo takų ligos. Ir galiausiai inhaliatorius gali būti puikus ir nebaisus gydytojas peršalus, kai skauda gerklę, kankina kosulys.

Viltė RAMOŠKAITĖ

OMRON

Kvėpuok lengvai!

OMRON padės...
Dažnas ryšis kosulys, švokštimas, dusulys, skausmas krūtinėje, astma. Omron padės žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą.

Nauji **Omron CompAIR** kompresoriniai inhaliatoriai, turintys paprastą valdymą, padės Jums inhaliacinėje terapijoje. Dėka galingo kompresoriaus ir inhaliacijos rinkinio su nauja V.V.T. (Virtualių Vožtuvų Technologija) technologija, inhaliacijos metu daugiau vaisto yra suskaidoma į mažesnes daleles, kurios efektyviau pasiekia žemutinius kvėpavimo takus. Daugiau vaisto yra įsisavinama. Ypač tinka vaikams ir vyresnio amžiaus žmonėms.

Rūpinimasis savo sveikata kartu su Omron.

CompAIR Pro (HE-C20)
Profesionalus inhaliatorius

CompAIR (HE-C20)
Daugiavertis inhaliatorius

CompAIR Elite (HE-C30)
Neslopinamas inhaliatorius

Greitas palengvėjimas su Jūsų pagalba