

PAVASARĮ BUNDA IR ŠIENLIGĖ



Po virusų atakų pavasaris atneša kančias vaikams, sergantiems pavasarine alergija – dar vadinama šieno sloga.

ALERGINIS RINITAS ARBA ŠIENLIGĖ – tai alerginė liga, kuri atsiranda dėl nenormalios, padidėjusios organizmo reakcijos į augalų žiedadulkes. Labiau alergizuoja smulkesnės žolės žiedadulkės nei stambesnės medžių.

Alergija gali prasidėti jau balandį, bet intensyviausias žydėjimas – nuo gegužės, kai žydi medžiai, žolės – birželį, nuo liepos – piktžolės. Vaikai dažniausiai alergiški beržams, pienėms, varpinėms žolėms, kiečiams. Jei pavasaris lietingas, vaikai mažiau kenčia, jei sausas ir vėjuotas – šienligė apninka labiau.

KAIP ATPAŽINTI ŠIENLIGĘ?

- Vaikui prasideda akių uždegimas – konjunktyvitas. Vokai parausta, akys ašaroja, bijo šviesos.
- Ūmi sloga. Bėga skaidrios vandeningos išskyros, daug kartų čiaudėjama, niežti nosį.
- Gali pakilti temperatūra.
- Skauda galvą, gerklę.
- Kasmet sergama tuo pačiu metu.

KAIP SAUGOTI VAIKUS NUO ŠIENLIGĖS?

Šienlige sergantys vaikai turėtų vengti medaus ir jo produktų. Pavasarį pradėkite naudoti gydytojo skirtus profilaktikos vaistus. Neveskite vaikų į vietas, kur daug žolių ir medžių. Atostogaukite ne kaime, o prie jūros ar kalnų. Viskam aplink žydint važiuodami automobiliu neatidarykite langų. Netepkite vaikų vaistažolių kremais. Drėkinkite namus, vėdinkite tik anksti ryte ar vakare. Lauke vaikų akis saugokite akinukais, naudokite nosies purškalus nuo alergijos. Pakeiskite vaiko lauko drabužius, nes su jais parsineša žiedadulkių. Grįžus iš lauko vandeniu nuprauskite veidą, išplaukite nosį, akis, praskalaukite gerklę.

Parengė: Mažeikių lopšelio – darželio „Gintarėlis“ slaugytoja-dietistė Greta Gustytė

Šaltiniai:

1. Interneto puslapis apie ligas ir sveikatą www.ligos.lt
2. Naujienų portalas www.lrytas.lt/sveikata
3. Nuotrauka iš www.efoto.lt