

Prieš atostogas – pas gydytoją

Vasara asocijuojasi su poilsiu ir teigiamomis emocijomis, todėl Kauno miesto poliklinikos (KMP) gydytojai **nenorintiems susigadinti atostogų dėl sveikatos bėdų**, būdingų šiltajam metų laikui, pataria, kaip jų išvengti.



■ **Atsargiau:** saulė ir šiluma – malonu, bet tai gali sukelti netikėtų iššūkių savijautai bei sveikatai.

123rf.com nuotr.

Receptai nuotoliniu būdu

Jau žinome, kad nesveika ilgai būti saulėkaitoje, vengiame perkaisti, nudegti odą, stengiamės vartoti daug skysčių. Tačiau tai – ne vieninteliai akcentai, aktualūs gražią vasarą, kuriai būdingas karštis, sausas oras, gamtą puošia nuostabiai žydintys augalai, taip pat labai aktyvūs tampa geliantys bei ligas platinantys vabzdžiai bei susidaro palankios sąlygos sparčiai plisti infekcijoms.

KMP Šeimos sveikatos priežiūros skyriaus vedėja, šeimos gydytoja Iveta Dubrova pirmiausia akcentuoja perkaitimo pavojų. Ji aiškina, kad vaikų termoreguliacija dar nesusiformavusi, senjorų – nusilpusi, todėl jie gali greičiau perkaisti ir gauti šilumos smūgį, kuris yra pavojingas gyvybei. Siekiant to išvengti, karštomis dienomis 11–16 val. reikia vengti būti saulėkaitoje, keliau-

ti priklausiusiu viešuoju transportu. Visus lauko darbus rekomenduojama atlikti ryte arba nukelti į pavakarę.

Odos jautrumą saulės spinduliams didina kontraceptikai, kai kurie antibiotikai ir kraujospūdį mažinantys vaistai.

Rūpindamasi savo pacientais KMP sudaro galimybę su gydytojais pasikonsultuoti telefonu, šiuo būdu aptarti tyrimų rezultatus arba kreiptis dėl pakartotinio vaistų išrašymo.

„Užsiregistravus į tokią nuotolinę konsultaciją, į polikliniką ateiti nereikia“, – pabrėžė I. Dubrova.

O ką daryti, jeigu namuose – nepakeliamas karštis? Skersvėjis – nerekomenduojamas, tačiau ventiliatorius, gydytojos nuomone, būtų labai naudingas. Patartina kelis kartus per dieną palįsti po vėsiu dušu arba pamerkti kojas į vėsų vandenį. Neblogai vėsina ir drėgnas audinys – reikia jį užsidėti ant sprando ar ant pečių.

„Labai svarbu gerti pakankamai skysčių, kad būtų išlaikytas reikiamas jų kiekis organizme, tačiau nepatarčiau žavėtis lediniais gėrimais. Jie organizmui – ne į naudą“, – perspėjo I. Dubrova.

Pykinimas, šaltas prakaitas – vieni iš simptomų, kad kūnas pavojingai perkaitęs. Tokiu at-

veju, būtina kreiptis pagalbos į medikus.

Saulė ir kvėpalai

KMP gydytoja dermatologė Audronė Majerienė perspėja: saulės spinduliuotė – labai stipri, todėl be apsauginio kremo ar losjono į paplūdimį – nė žingsnio. Šiltuoju metų laiku gydytoja pataria atsakyti kvėpalų, makiažo. Dėl saulės spindulių jie, taip pat ir kai kurie vartojami vaistai gali sukelti nepageidaujamų alerginių reakcijų.

Odos jautrumą saulės spinduliams didina kontraceptikai, kai kurie antibiotikai bei kraujospūdį mažinantys vaistai. Dėl to vasarą, jeigu planuojama mėgautis saule, patartina pasikonsultuoti su gydytoju. Priklausomai nuo odos jautrumo, ją nudegti galima ir per pusvalandį. Saulė odą veikia net ir tada, kai apsiniaukę ir atrodo, kad nekaršta. Persideginus ir jaučiant odos perštėjimą, raudoną padės numalšinti specialios priemonės po saulės. Tačiau, pradėjus krėsti šalčiui, pakilus kūno temperatūrai reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju, jau nekalbant apie tuos atvejus, jei atsiranda didelės pūslės.

„Niekio baisaus, jei oda parauda tik šiek tiek. Tačiau būna daug blogiau. Neseniai į mane kreipėsi mama, kurios sūnus, saulėje žaidęs futbolą, taip smarkiai nudegė odą, kad atsirado maždaug 5 cm skersmens pūslė“, – pasakojo A. Majerienė.

Tokie atvejai – itin pavojingi, pacientai siunčiami į ligoninę.

Savijautą gali apkartinti ir vabzdžiai. Linkusiems į alergijas žmonėms gydytoja pataria iš anksto pasirūpinti repelentais

nuo vabzdžių įkandimo ar vaisiais, priklausomai nuo paciento jautrumo.

Alergija ar peršalimas?

Vasarą ore gausu žiedadulkių, bet to, sausringu laikotarpiu padidėja bendroji oro tarša, tad paūmėja ir kitokios alergijos bei alerginės reakcijos.

„Kietosios dalelės jungiasi su alergenais, ir šis junginys paveikia nosies epitelį, sukelia akių tinklainės uždegimą. Dėl šių priežasčių akys ašaroja, nosis varva arba ji būna lyg užgulta, čiaudima. Taip negaliojančių pacientų vasarą labai padaugėja. Tėvai neretai galvoja, kad tai – peršalimas, stebisi, kad joks gydymas nepadaeda, o simptomai net sunkėja“, – kal-



■ **Patogu:** KMP gydytoja I. Dubrova akcentavo, kad galima registruotis į nuotolines konsultacijas, kai į polikliniką ateiti nereikia.

Ivetos Dubrovos asmeninio archyvo nuotr.

bėjo KMP vaikų alergologė Valda Darginavičienė.

Jeigu tokia būklė tampa dažna, rekomenduojama kreiptis į gydytoją, kad būtų išsiaiškintos priežastys. Nesigydant ir ilgiau būnant ore, reakcijos gali stiprėti: atsirasti ir kosulys, ir dusulys.

Siekiant išvengti alergijos, grįžus iš lauko patartina plauti ne tik rankas, bet ir veidą, galvą, kad į namų aplinką pakliūtų kuo mažiau žiedadulkių. Lauke geriausia leisti laiką po lietaus ryte arba vakare, bet ne vidurdienį, nes dėl karščio išsausėjęs oras gali labiau provokuoti alergines reakcijas.

Žarnyno infekcijos ir erkės

Dar viena nemaloni vasaros dovana – infekciniai viduriavimai. Jie – tradiciniai šiltųjų mėnesių palydovai.

KMP gydytoja infektologė Estela Tamašauskienė primena, kad būtina atidžiai plauti uogas, vaisius, daržoves, kad ant jų neliktų ligų sukėlėjų. Greitai gendančius pieno produktus, tortus, pyragėlius su kremu ir panašius būtina laikyti šaldytuve. Vasarą mėgstame maistą gaminti gamtoje, tačiau būtina sąlyga – jį tinkamai termiškai apdoroti.

„Kreiptis į gydytoją reikėtų, jeigu kelias dienas laikosi aukšta temperatūra (virš 38 laipsnių), gausiai viduriuojama – daugiau nei dešimt kartų per dieną, išmatose yra pataloginių priemaišų, sumažėjęs šlapimo kiekis, skauda pilvą. Pirmas dienas, kol dar bandoma sveikti savo pajėgomis, būtina gerti daug vandens, arbatos, elektrolitų tirpalų bei viduriavimą slopinančios „Smectos“, – aiškina E. Tamašauskienė.

Prie infektologų kabinetų netrūksta ir susirūpinusiųjų dėl erkių platinamų ligų.

„Natūralu, kad žmonės, radę įsisiurbusių erkę, supanikuoja. Ir šiandien vienas pacientas norėjo, kad iširtume jį, ar neužsikrėtė erkių platinamomis ligomis. Deja, kol nepasireiškė jokie simptomai, tyrimai neatliekami“, – dėstė E. Tamašauskienė.

Net ir anksti sužinojus, kad žmogus užsikrėtė erkinio encefalitu, ligos eigos pakeisti neįmanoma. Vaistų nuo šios infekcijos nėra, slopinami tik simptomai.

Laimo liga diagnozuojama, kai įkandimo vietoje pasirodo migruojanti eritema – didėjantis odos paraudimas ryškiu kraštu. Ji yra vienintelis požymis, leidžiantis diagnozuoti Laimo ligą ankstyvoje stadijoje. Tuomet iš karto skiriamas gydymas antibiotikais. Veiksmingiausias būdas apsisaugoti nuo erkinio encefalito yra skiepai.

Patys voragyviai, ar jie yra užkrato nešiotojai, taip pat netiriami. Net ir patys būdami užsikrėtę ligos gali ir neperduoti.

Vaikų profilaktiniai tyrimai

Vasara, kai daugiau laisvo laiko turi ir tėvai, ir vaikai, tinkamas laikas profilaktinėms apžiūroms. Sveikatos pažymys į darželius ir mokyklas reikia pristatyti iki rugšėjo 15 d., tačiau mažųjų pacientų profilaktinis sveikatos būklės įvertinimas gali užtrukti. Ypač daug dėmesio skiriama pradėsiantiems lankyti priešmokyklinę grupę vaikams. Pavyzdžiui, būtina atlikti tam tikrus tyrimus, pasikonsultuoti su specialistais – oftalmologais, ortopedais, o sergant lėtinėmis ligomis – ir kitais. Darbo yra daug, tad svarbu jo nepalikti paskutinei minutei, – vardijo I. Dubrova.