

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 propagodamas 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 gydydami 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 pateikiami klausimai

### Kaip apsaugoti vaiką nuo atsparių bakterijų sukeltos infekcijos?

Vartokite antibiotikus tik tada, kai gydytojas juos paskiria ir tik nurodytomis dozėmis. Antibiotikai nepadaeda 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

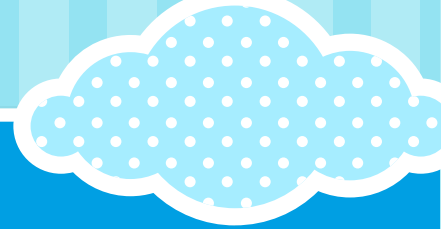
Europos sveikatos iniciatyva



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

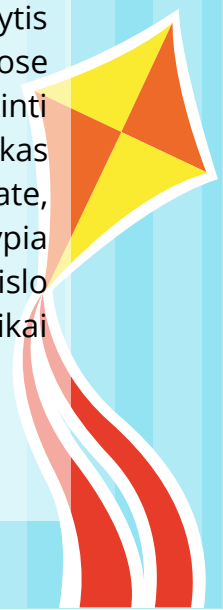
# POZITYVUS DRAUSMINIMAS



Dabartiniame pasaulyje tėvams tapo itin paskirkite tinkamas pasekmes: išėjimą sudėtinga nubrėžti vaikams elgesio ribas. Į kitą kambarį, tam tikrų malonumų. Atrodo, tarsi seni būdai nebetinka, ir praradimą. Vaikai kur kas labiau gerbia kažkodėl iš tų senų būdų visi atsimenam suaugusiuosius, kurie laikosi savo tik rykštę ar diržą, o kitokių niekas žodžio. Taip pat jie labiau pasitiki tėvais. neišmokė arba jau nebeprisimenam. Dažniausia klaida, kurią daro tėvai, – Kaip išmokyti vaiką savikontrolės, gerbti sistemingai netaiko tų pačių taisyklių ir kitus, gerai elgtis mokykloje? susitarimų. Vaikams ypač svarbu žinoti, Paskutiniu metu dažnai kalbama apie kad taip pat į jų elgesį bus reaguojama pozityvų drausminimą. Geriausias bet kurią kitą dieną. Kai tėvai nuoseklūs, požiūris, mano galva, reprezentuojantis vaikai žino, ko gali tikėtis, ir jaučiasi daug šį pasakymą, buvo kažkur perskaityta saugesni.

mintis, kad „*aš nesu prieš tave nusiteikęs*“, Amerikiečių psichologas C. L. Bollinger *man labai svarbu padėti tau užaugti*“. skatina tėvus vengti bausmių ir geriau Svarbu patiems tėvams išmokti sutelkti taikyti pasekmių metodą, bet kartu įspėja dėmesį į tai, kas jų šeimoje svarbu. ir tarp jų esančią „ploną liniją“. „*Kartais Tėvams reikėtų išsiaiškinti, ko jie nori, logiškos pasekmės atrodo kaip bausmės*, kokios nuostatos, vertybės jų šeimoje – sako C. L. Bollinger (2010 m.). – *Jei puoselėjamos ir to mokyti vaikus. Tėvai pasekmės pateikiamos tarsi bausmės, jos dažniausiai galvoja apie tai, ko jie nenori, ir yra bausmės. Tačiau jei jos pateikiamos todėl kalbose, prašymuose vaikams švelniai, tai tampa pamokomis*“. Kartais atsiranda labai daug neiginių. Kur kas natūralios pasekmės gali būti pavojingos geriau būtų neiginius pakeisti teiginiiais. vaiko sveikatai, kartais natūralias Pvz., teiginį „*aš nenoriu, kad mano sūnus pasekmes pajusime tik tolimoje ateityje, visur išmėtytų savo drabužius*“ vertėtų – tokiu atveju natūralios pasekmės pakeisti į „*aš noriu, kad sūnus sudėtų netinka ir nenaudokite jų.*

*drabužius į spintą*“.Jeigu vaiką ištinka pykčio priepuolis ar Tam tikros taisyklės būtinos kiekvienoje piktažodžiavimas, geriausias būdas – šeimoje. Taisyklės padeda vaikams išeiti iš kambario. Galite pasakyti, kad pasirinkti elgesio būdus ir mokytis būsite gretimame kambaryje, jei jis norės susivaldyti. Svarbiausia, kad namuose pasikalbėti apie tai, kas įvyko. Jei vaikas galiotų aiškios taisyklės. Būtina paaiškinti stipriai supyksta ko nors negavęs, ar kai vaikams, kokios bus pasekmės, jei jam kas nors nepasiseka, parodykite, jų nesilaikys. Galima naudoti įvairius jog suprantate, kas vyksta, tačiau susitarimus. Svarbu, kad apie tai nenusileiskite. Jei vaikas trypia kojomis būtų susitarta iš anksto ir susitarimo ir verkia, kad neperkate naujo žaislo būtų laikomasi nuolat. Pagirkite, parduotuvėje, pasakykite: „*Tikrai pikta*, jei vaikai paklauso. Jei nepaklauso, *kai negauni, ko nori, tačiau šiandien tau šio*



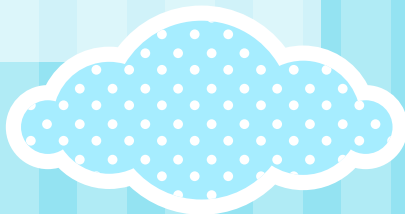
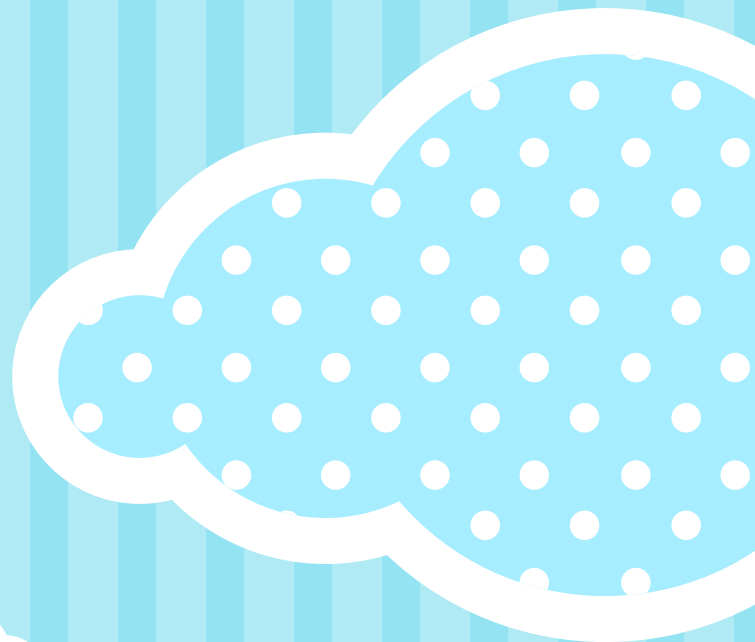
*daikto nepirksime, galėsime namie pažaisti kartu kokį kitą žaidimą".* Nepalikite vieno vaiko, jei jis tikrai supykęs ar jaučiasi nusivylęs. Neklausymas nuolatiniu ar „įsišaknijusiu“ paprastai tampa šeimose, kur tėvai yra nenuoseklūs pateikdami reikalavimus vaikams arba ypač griežti – kur viskas iki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

Vis dėlto šian dieniniai tėvai ne pakankamai ver tina leisti nū ri bū nusta tymo, kaip auk lėjimo būdo, reikšmę, sa kydami, kad taip ri bo jamas vaiko iniciatyvumas, že mina mas 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 pa aug liai, kuriems vaikystė je nebuvo nustatytos leisti no el gesio ri bos, tam pa 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 suaugusiems 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.vilniussveikiau.lt**