

## ATMINTINĖ

### **Patarimai pacientui ir jo artimiesiems, vaikui susirgus ūminiu aktytkaulio celių uždegimu (etmoiditu)**

#### **Kokio režimo laikytis?**

- **Dvi savaites** vengti kontakto su peršalimo ligomis sergančiais asmenimis, nesilankyti masinio susibūrimo vietose (prekybos centruose, kavinėse, kino teatruose, masiniuose renginiuose). Jei to išvengti neįmanoma – dėvėti apsauginę kaukę.
- **Dvi savaites** nelankyti mokyklos ar darželio.
- Reguliariai prausti rankas su muilu ir vandeniu, naudoti rankų dezinfekcijos priemones, pavyzdžiui, dezinfekuojamąsias servetėles rankoms, ypač nusikosėjus ar nusičiaudėjus, prieš valgį, grįžus iš lauko. Stengtis neliesti akių, nosies ir burnos neplautomis rankomis.
- Drėgnai valyti ir vėdinti patalpas 2-3 kartus per parą, ypač prieš miegą. Jei oras namuose labai sausas, naudoti drėkintuvus.

#### **Kokias priemones naudoti?**

- Purškite vaiko nosį jūros vandeniu (pvz., Quixx ar kt.) du kartus per parą, esant reikalui ir dažniau, ypač prieš kiekvieną maitinimą, miegą ir prieš sulašinant lašus. Plovimas jūros vandeniu palengvina oro jėkimą ir išėjimą iš nosies, leidžia laisvai ištekėti besikaupiančioms išskyroms, suskystina jas. Nemokantiems išsipūsti nosies išskyras reikia nuolat šalinti specialiu vaistinėje parduodamu nosies sekreto siurbliuku (pvz., Rhinomer ar kt.).
- Kitas priemones ar vaistus vartokite tik paskyrus gydytojui.

#### **Kas stiprina vaiko imuninę sistemą?**

- **Visavertė ir subalansuota mityba.** Maistas turi būti įvairus ir sveikas: kuo daugiau daržovių, vaisių, grūdinių kultūrų produktų. Kad greičiau atsigautų vaiko kvėpavimo takų gleivinė, reikia maisto, kuriame daug vitamino A ir jo provitaminų (karotino): sviesto, grietinėlės, kiaušinių trynių, morkų, brokolių, saldžiųjų pipirų, petražolių, abrikosų, mangų, šaltalankio vaisių. Be to, reikia duoti kuo daugiau pieno produktų.
- **Geras poilsis.** Nuovargis – ligų draugas ir sveikatos priešas. Stebėkite, kad vaikas laiku eitų miegoti ir miegotų pakankamai. Miego trukmė priklauso nuo vaiko amžiaus (9-12 val. per parą).
- **Aktyvumas.** Fizinis aktyvumas, o ypač buvimas gryname ore, stimuliuoja imuninę sistemą.
- **Skiepai.** Jei vaikas labai dažnai serga, jo imunitetas itin silpnas. Dėl skiepų pasitarkite su vaikų ligų gydytoju.

#### **Kas svarbu žinoti?**

- Atsiradus vidinio akies kampo patinimui, skubiai kreiptis į ausų, nosies, gerklės ligų gydytoją (otorinolaringologą).

Vaikų ligoninės Ausų, nosies ir gerklės ligų skyriaus informacija