

Kas padeda kovoti su virusais?



Drauge su subjurusiais rudens orais prasideda ir vaikų ligų sezonas, o populiariausios mažųjų bėdos – kvėpavimo takų *infekcijos*. Pagrindiniai jų kaltininkai – *virusai*, kuriais pasidalina kosėjantys bei čiaudintys draugai mokyklose bei darželiuose. Su mažyčiais seilių lašeliais jie pasklinda ore net kalbant sergančiam vaikui.

Kodėl imunitetas neapsaugo nuo virusų?

Kvėpavimo takų gleivinė – mėgstama *virusų* gyvenamoji vieta. Patekę į vaiko organizmą, jie ima intensyviai daugintis, pažeidžia kvėpavimo takų epitelį, todėl pradeda skaudėti ir parausta gerklė, atsiranda sloga ir kosulys, pakyla kūno *temperatūra*. Vaikas jaučiasi nuvargęs, dingsta apetitas. Mažylio organizmas lengvai nepasiduoda, o ima kovoti su nekviestais įsibrovėliais – gamina juos naikinančias medžiagas *antikūnus*.

Po kurio laiko organizmo, tėvelių bei gydytojų pastangomis *virusai* nugalimi ir vaikas pasveiksta. Organizme lieka antikūnų, įsimenančių šiuos *virusus*, todėl kitą kartą, bandant jiems prasiskverbti, šios medžiagos tuojau pat pradeda kovoti su pavojingais įsibrovėliais. Taigi, persirgęs vaikas įgyja *imunitetą*, bet suserga ir vėl. Taip nutinka todėl, kad *virusų* yra apie 200 rūšių, o atsparumas įgytas tik vienai iš jų.

Be *virusų*, ūmias kvėpavimo takų ligas gali sukelti ir bakterijos, bet dažniausiai pirmieji prasiskverbia *virusai*, o jų pažeista gleivinė atveria kelią bakterijoms.

Kada nedera nerimauti dėl pakilusios temperatūros?

Temperatūra sergančiam vaikui gali pakilti ir iki 39-40 laipsnių. Toks karščiavimas būdingas sunkesnei virusinei ligai. Atsiranda jis staiga, maudžia sąnarius, raumenis, skauda galvą. Aukštesnė negu 40 laipsnių *temperatūra* pavojinga, nes gali ištikti traukuliai, todėl būtinai sugirdome *temperatūrą mažinančių* vaikiškų vaistų ir nedelsdami kviečiame gydytoją. *Vaistų nuo temperatūros* vaikui reikia duoti, kai ji pakyla daugiau kaip iki 38,5 laipsnių. Mažiau negu iki 38,5 laipsnių *padidėjusi temperatūra* naudinga, nes didesnio karščio reikia gamintis su infekcija kovojančioms medžiagoms.

Ką galime padaryti, kad vaikas nesusirgtų?

Virusine liga užsikrečiama nuo sergančiųjų, todėl epidemijos metu geriau nedalyvaukite masiniuose renginiuose. Užsikrėsti galima ir per daiktus, kuriuos lietė sergantis žmogus, todėl įpratinkite vaiką dažniau plauti rankas. Vienas viruso priešų yra grynas oras, taigi dažnai vėdinkite kambarius ir leiskite vaikui ilgiau pabūti lauke.

Paruošė sveikatos specialistė Audra Bertašienė iš žurnalo „Mama ir vaikas“