

L. KERES

KUIDAS KAITSTA IMIKUID  
JA VÄIKELAPSI  
NAKKUSHAIGUSTE EEST



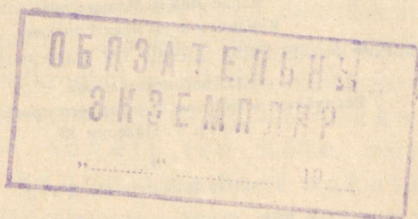
VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

TARTU 1958

A-22439

L. KERES

KUIDAS KAITSTA IMIKUID  
JA VÄIKELAPSI  
NAKKUSHAIGUSTE EEST



TARTU 1958



---

Керес Лейда Михелевна  
Кандидат наук медитсинских  
КАК УБЕРЕЧ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ОТ ЗАРАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
На эстонском языке  
Республиканский дом санитарного просвещения  
Тарту, Р. Пялони 32

\*

Vastutav toimetaja M. Raig

Ladumisele antud 20. X 1958. Trükkimisele antud 18. XII 1958. Pader 54×84, 1/16.  
Trükipoognaid 0,75. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 0,61. MB-09453.  
Trükiarv 25.000. Tellimise nr. 3082. Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu,  
Vallikraavi 4.

Tasuta

Laste ohtlikumateks haigusteks on nakkushaigused, nagu düsenteeria ja teised nakkavad kõhulahtisused, gripp, nakuslikud hingamisteede katarrid, tuberkuloos, läkaköha jt. Nakkushaiguste tekitajad on silmale nähtamatud. Teadus aga tunneb nakkushaiguste tekitajate mikroobide eluviise; teatakse, kuidas haige inimene eritab tõvestavaid mikroobe, kui kaua nad on eluvõimelised väljaspool organismi, mis teel nad pääsevad terve laste organismi ja kuidas kujuneb haigus. Teatakse ka, kuidas hävitada tõvestavaid pisikuid ja kuidas peab elama, et mitte haigestuda nakkushaigustesse. Iga lapsevanema kohuseks on süvendada oma teadmisi sellest, kuidas tuleb kaitsta last nakkushaiguste eest. Lapsevanemate kohtustused ei piirdu mitte ainult imiku toitmise, mähkimise, vannitamise ja külma eest kaitsmisega; iga ema ja isa kohuseks on kaitsta oma last ka tõvestavate mikroobide eest.

Miks esineb meil veel imiku raskeid haigus- ja surmajuhtumeid nakkushaiguste, nagu düsenteeria, tuberkuloosi ja gripoosse kopsupõletiku tagajärjel?

Tõvestavad mikroobid on silmale nähtamatud, mille tõttu ema või isa, omades neist puudulikku teadmisi, võivad sageli ise käte, rõivaste ja esemete kaudu oma last nakatada.

Imik elab peamiselt oma voodis või mängutaras, viib mõni tund rõdul või õues koos ema või hoidjaga. Ta on pideva järelevalve all. Kui laps nakatub, siis on see tema vanemate või hoidja süü, kes ei ole teadlikud

nakkuste leviku teedest ja seetõttu ei oska nakkust vältida.

Juba lapse ootamise eel on vajalik lasta kontrollida kõigi perekonnaliikmete tervislikku seisundit. Kui imikuga perekonda võetakse mõni kaasüüriline, koduabi-line või lapsehoidja, siis on nõutav, et ta enne käiks arstlikul kontrollil.

Lapse sündimise eel on vajalik korter põhjalikult puhastada, võimaluse korral uuesti remontida. Liigne mööbel tuleb välja viia, et oleks kergem tuba korras hoida.

Imiku ja väikelapsega perekonnas peab alati olema korralik, võimalikult voolava veega kätepesemise seadeldis ja kätepesemise hari. Lapsehooldaja küüned peavad olema lühikesed. Käte ja esemete desinfitseerimiseks on kõige paremad 70%-line piiritus või 0,2%-line klooramiini- või 0,2%-line kloorlubjalahus. Samuti on vajalik, et perekonnas oleks üks tagant kinnitatav, pestavast riidest kittel ja neljakordsest marlist valmistatud suu-nina kaitsemask.

Peamisteks haigusidude levitajateks on nakkushaigusi põdevad haiged, kes on alati nakkusohtlikud. Mõnede haiguste puhul eritab haige mikroobe juba mõni päev enne kindlate haigusnähtude ilmumist (leetrihaiged, tuulerõugeid põdejad jt.). Mõnede haiguste puhul võivad haiged eritada pisikuid veel pikka aega pärast tervistumist (difteeria, kõhutüüfus, düsenteeria). Need on nn. pisikutekandjad. Niimoodi võivad tervete inimeste kaudu levida difteeria, düsenteeria, lastehalvatus, gripp, nakkav ajukelmepõletik jt. haigused.

Eriti ohtlikud on imikueas mitmesugused **nakkuslikud soolepõletikud** (verine kõhutõbi, s. o. düsenteeria, salmonelloos jt.). Osa täiskasvanuist põevad neid nakkushaigusi väga kergekujuliselt: mõni päev on kõht lahti, esinevad valud kõhus ja halb enesetunne, kus-

juures palavikku ei ole. Tavaliselt arvavad inimesed, et see on põhjustatud riknenud toidust, külmetusest või venitusest; haigusest hoolimata jätkatakse oma igapäevast tööd. Ei mõelda üldse nakkushaiguse kerge vormi võimalusele, mistõttu ei võeta ka tarvitusele tõrjeabinõusid nakkuse levimisel. Selline, täiskasvanul kergelt kulgev soolenakkushaigus võib aga põhjustada imikul eluohtliku soolepõletiku.

Soolenakkushaiguse puhul eritab haige pisikuid roojaga. Mikroobid püsivad nakkusvõimelistena väljaspool organismi umbes 7 päeva. Tuleb arvestada, et alati on mikroobidega saastunud haige ihu- ja voodipesu ning pott või käimla istepink, kus haige on istunud. Kui haige katsub kätega oma ihupesu või kohendab voodit, siis saastab ta oma käed tõvestavate mikroobidega. Eriti rohkesti võib leiduda tõvestavaid pisikuid kätel pärast roojamist ja poti või kloseti pesemist. Haige peab aga olema teadlik pisikute olemasolu võimalustest kätel ja alati pärast pesu puudutamist ja käimla kasutamist hoolikalt pesema ja desinfitseerima käed.

Arvestades eespool öeldut on nõutav, et lapsega ei puutuks kokku kõhulahtisusega ega äsja kõhulahtisust põdenud inimesed. Kui kellelgi perekonnaliikmeist esineb kõhulahtisus, siis on vajalik ta imikust täielikult isoleerida ning desinfitseerida tema pesu ja väljaheidet kloorlubjalahusega. Käte desinfitseerimiseks kasutada 0,2%-list klooramiinilahust või 70%-list piiritust.

Määrduvad kätega võib sooleinfektsiooni põdev haige mirkoobe laiali kanda igale poole — toidunõudele, toiduainetele, laudadele, uksekäepidemetele, trepikäsi-  
puudele, autobussidesse, poelettidele jne. Nendes kohtades võivad soolenakkuste tekitajad püsida nakkusvõimelistena mitu päeva. Kui nüüd imiku ema kätega puudutab samu uksekäepidemeid, trepikäsipuid jne.,

siis võivad tema käte külge jääda tõvestavad mikroobid. Tulnud koju oma imiku juurde pesemata kätega, võib ta lapse nakatada.

Laps võib saada soolenakkushaigusi ka toiduainete kaudu, sest nende haiguste tekitajad võivad säilida nakatamisvõimelistena näiteks piimas ja piimasaadustes kuni 2 nädalat, aed- ja puuviljadel kuni 10 päeva ja vees umbes 7 päeva.

Suurteks sooltenakkuste levitajateks on kärbsed. Neile meeldib viibida roojahunnikutel ja käimlakastides. Seal määrivad nad end roojaga. Kui seda käimlat kasutas nakkushaige, võib kärbeste jalgade külge jääda ka tõvestavaid mikroobe. Käimlatest ja prügihunnikutelt lendavad kärbsed eluruumidesse ja kööki; nad laskuvad sageli imiku lutile, toidunõudele, toitmislapile, eriti kipuvad nad lapse suu juurde. Niimoodi võivad kärbsed kanda imikule mitmesuguseid roojas leiduvaid tõvestavaid mikroobe. Seepärast peavad vanemad võitlema kärbeste kui lapsele väga ohtlike vaenlaste vastu. Kõik lapse toidunõud ja toidud peavad olema kaetud.

Teiseks imikutele väga ohtlikuks nakkushaiguste grupiks on **gripp ja teised viiruslikud hingamisteede katarrid**. Nende haiguste tagajärjel kujuneb imikutel kergesti ohtlik kopsupõletik, keskkõrvapõletik ja teised tüsistused. Gripi tekitajaiks on üliväikesed mikroorganismid — viirused. Gripi puhul eritab haige pisikuid köhimisel, aevastamisel, nina nuuskamisel kasutatud taskuräti raputamisel ja kõnelemisel. Gripitekitajad püsivad toasoojuses eluvõimelistena mitu päeva. Tugeval toa õhutamisel nad enamikus hävivad.

Gripihaige käed on tavaliselt saastunud rohkete gripitekitajatega, mis sinna satuvad nina nuuskamisel, aevastamisel ja taskuräti kasutamisel. Saastunud kätega kannab gripihaige viiruseid kõigile esemetele, mida ta puudutab. Kättpidi teretamisel võib ta ter-

vele inimesele edasi anda tuhandeid gripitekitajaid.

Gripihaige eritab pisikuid ainult põdemise ajal. Peab aga arvestama, et osal juhtudel põetakse grippi väga kergelt: esineb vaid kerge väsimustunne, peavalu ja jõuetus. Tuleb teada, et ka sellised haiged eritavad gripitekitajaid.

Seetõttu ükski nohu, köha ega bronhiiti põdev perekonnaliige ei tohi tulla imiku juurde. Gripijuhtude sagemisel ei tohi imiku juurde lubada kooliskäivaid õdesid-vendi ega ka rahvarohkeis kohtades tööl käivaid perekonnaliikmeid.

Kolmandaks ohtlikuks haiguseks on **tuberkuloos**. Tänapäeval rakendatakse edukalt tuberkuloosivastaseid kaitsepookimisi; on kasutusel väga võimsad tuberkuloosivastased ravimid. Kuid vaatamata sellele on varases lapseas nakatunud laste tuberkuloosi kulgsageli väga raske. Seetõttu on tarvis teha kõik, et oma last tuberkuloosi eest kaitsta.

Tuberkuloosihaige eritab mikroobe peamiselt köhimisel. Tuberkuloosipisikud on väljaspool organismi väga püsivad; nad võivad säilida eluvõimelistena mitmete kuude kestel. Köhimisel satuvad pisikud riietele, mööblile, põrandale, seintele. Kui tuberkuloosihaige köhib katmata suuga kusagil rahvarohkes kohas, nagu kinos, kohvikus, poes, turul, sööklas jne., siis paiskub pisikuid sisaldavaid rögapiisakesi 2 m kaugusele igale poole. Selles läheduses olevad inimesed hingavad õhuga sisse tuberkuloosihaige rögapiisakesi, nende rõivad ja kandekotid saastuvad tuberkuloosipisikutega. Põrandale sattunud rögapiisad kuivavad ja nad hõrutakse jalgadega tolmuks. Koos tolmuühendustega tõusevad õhku ka tuberkuloosipisikud ja kanduvad igale poole ruumi laiali. Niimoodi koos tolmuaga satuvad tuberkuloosipisikud kergesti tervete inimeste kopsudesse. Kui tuberkuloosihaige on ettevaatamatu ja

rögastab maha, siis pärast röga kuivamist tõuseb tol-  
muga õhku tohutul hulgal tuberkuloosipisikuid. Peab  
arvestama seda, et ka nõndanimetatud kinnise tuber-  
kuloosiga haiged eritavad ajuti pisikuid. Imiku nakata-  
miseks jätkub ainult ühekordselt saadud väikesest mik-  
roobide hulgast. Lähtudes sellest ei tohi lubada imiku  
tuppa tulla ühtegi ei lahtise ega ka kinnise tuberkulo-  
osiga haiget või hiljuti tuberkuloosi põdenut. Juba rase-  
duse ajal peab ema järele mõtlema, kas naaberkorterite-  
s ei ela mõni tuberkuloosihaige, kes kasutab neid-  
samu kõrvalruume. Viimasel juhul on vaja elu ümber  
korraldada nii, et ei oleks mingit kokkupuudet selle  
inimesega ega tema asjadega. Pärast ühiskasutata-  
vates ruumides viibimist tuleb käsi alati hoolikalt puh-  
taks pesta ja desinfitseerida.

Väga ohtlik imikutele on **lākakōha**. Imiku tuppa ega  
ta vankri juurde ei tohi tulla ükski kõhiv laps. Ka  
kerge kõhuga laps võib anda lākakōha nakkuse, sest  
tal võib olla alles haiguse algus. Lākakōhahaige on  
aga just esimestel haigusnädalatel eriti nakkusohtlik.

Mida noorem on imik, seda õrnem on ta mādā-  
pisiikute suhtes; neil tekivad kergesti laialdased  
nahakahjustused koos veremürgitusega. Seetõttu ini-  
mesed, kel kusagil esineb mädavistrikke, koeranaelu,  
paiseid, mädanev haav, mädavool kõrvadest või tei-  
sed mädaprotsessid, ei tohi tulla lapse tuppa.

Arvestades eespool öeldut on igaühele selge, et põhi-  
printsipiiks imiku ja väikelapse hooldamisel peab olema  
lapse eraldamine võõrastest inimes-  
test.

Täiesti tervishoiuvastane on nn. kaetsil- ehk katsi-  
kulkäimise komme. Emade küsitlusel Tartus selgus, et  
keskmiselt käib perekonnas 10—15 kaetselist, mõnes  
perekonnas isegi 50(!). On väga kena komme, et lapse  
sündimise puhul soovitakse lapse vanematele jõudu ja

õnne lapse kasvatamiseks; samuti on ilus see, et noorele emale saadetakse lilli, maiustusi ja kingitusi. Selleks ei ole aga sugugi vajalik isiklikult kohale minna, millega ohustame õrna vastsündinut ja koormame külalise vastuvõtu kohustustega sünnitusest ja lapse hooldamisest väsinud ema. Õnneks ei ole meil laialt levinud lapse suudlemise komme, küll aga nõuavad kaetsilkäijad sageli tungivalt näha last. Tihti võtavad külalised lapse isegi sülle, annavad teda käest kätte, kallistavad teda ja teevad talle pai. Nad kõik vaatavad teda hästi lähedalt, et arutleda kelle nägu ta on. Ja vaene vastsündinu peab vastu võtma kõik pisikud, mis on kaetsiliste kurgus, kopsus, kätel ja rōivastel. Esineb isegi tervishoiu küsimustes nii rumalaid inimesi, kes tulevad kaetsile nohuga, põdedes tuberkuloosi, nahamädanikke jne. Igal nakkuste levikut tundval inimesel on selge, kui palju mitmesuguseid haigusi võivad kaetsilkäijad tuua vastsündinule. Kerkib küsimus, kuidas toimida, kui tulevad kaetsilised. Kui on mitmetoaline korter, siis on mõeldav neid vastu võtta teises toas, mitte aga näidata neile last. Külaliste lahkumisel peavad vanemad hoolikalt pesema käed, et vabaneda külaliste poolt toodud võimalikest vastsündinule ohtlikest nakkustekitajatest. Kui aga korter on ühetoaline, siis peab vanematel olema julgust öelda, et nad ei saa külalisi vastu võtta. Kui keegi tubli ema kaetsilised ükselt tagasi saadab, siis see kasvatab neid nii, et nad edaspidi selliseid tervishoiuvastaseid üritusi enam ei alustagi.

Imiku tupp ei tohi üldse tulla vōõrad. Kui perekond elab ühetoalises korteris, siis imiku tõttu tuleb perekonnal loobuda külaliste vastuvõtust kuni laps on vähemalt aastaseks saanud.

Eespool kirjeldati, et osa tõvestavaist mikroobidest püsivad välistingimustes eluvõimelistena mitmete päe-

vade kestel. Peab arvestama, et selliseid vastupidavaid haigustekitajaid võib leiduda ruumides, kus käib palju rahvast. Sageli ollakse rahvarikkais kohtades külge külge vastas võõraste inimestega. Seal võib teie läheduses mõni kasvatamata tuberkuloosihaige katmata suuga kõhida, pihustades teid üle tuberkuloosipisikuid sisaldavate süljepiisakestega. Rohke rahva hulgas võib leiduda mõni hiljuti sooleinfektsiooni põdenud inimene, kes ei pese korralikult käsi ning seetõttu on kõik ta riided määrdunud tõvestavate mikroobidega. Olles tööl tuleb paratamatult kokku puutuda paljude inimestega. Arvestades kõike seda, ei tohi käsi pesemata ja ümber rõivastamata minna imiku juurde. Kõigepealt peab ära võtma tööriivad ja siis end hoolikalt pesema. Käsi peab pesema põhjalikult seebi ja harjaga. Pärast seda panna selga puhtad, ainult kodus kantavad riided. Seda peab tegema aga järjekindlalt. Ainult niimoodi loome kindla nakkustõrje oma õrna imiku kaitseks.

Kui tänval kantavate jalatsitega tullakse lapse tuppa, siis peab arvestama, et lapsele tuuakse koju kõiki tänavatolmus ja poris leiduvaid mikroobe. Igaüks meist on ju kõnniteel näinud vastikuid rögalaike ja mõnikord isegi koerte väljaheitehunnikuid. Jalatsite pühikimine matil kõrvaldab ainult suurema pori, ei hävita aga mikroobe. Ükski lapsevanem ei taha ju oma väikesele tuua kõnnitee mustust, sest väikelapse mänguasjad on enamikus põrandal, mängides paneb ta sageli mänguasju ja käsi suhu. Ta ei tunne veel hügieenireegleid. Seetõttu on nõutav, et tuppa tulles alati tänavakingad vahetatakse toajalatsitega. Samuti ei tohi lubada lapsel mängida tänavajalatsitega, kandekottide ning portfelliidega, mida sageli asetatakse kõnniteele, polettidele jne.

Kõik lapsele toodavad riideesemed peab enne tarvi-

tamist desinfitseerima kas keetmise või niiskelt kahelt poolt triikrauaga triikimise teel. Lapse lutid, pudelid, lutipurgid jne. tuleb alati enne tarvitamist läbi keeta. Mänguasjad desinfitseerida kas keeva veega, 70°-lise piiritusega või 0,2%-lise klooramiinilahusega.

Laps võib nakatuda ka toiduainete ja vee kaudu. Selle vältimiseks on vajalik lapsele antav vesi alati ära keeta. Puuvili asetada viieks minutiks keevasse vette, marjad sõelal korduvalt üle valada tulise veega. Lapsele antav piim tuleb alati läbi keeta või pastöriseerida, küpsiseid toiduks anda ainult keeva piima või teega.

Imik ja väikelaps ei ole veel külaskäija. Mitmed lapsed on külaskäigul nakatunud ja raskesti haigestunud. Pealegi on imikule ja väikelapsele külaskäigud väga väsitavad.

Imiku õue viimisel peab valima sellise koha, kus oleks vähem tolmu ja inimesi.

Täiesti lubamatu on imikut ja väikelast kaasa võtta rahvarohketesse kohtadesse — kinno, rahvapeole, kohvikusse jne. Selline laste kaasatassimine näitab vanemate kasvatamatust ja egoismi; nad tahavad lõbutseda, ei arvesta aga lapse heaolu. Laps ei tunne ju mingit naudingut täiskasvanutele määratud filmi vaatamisest ja rahvapeost.

Veelgi lubamatum on imikut kaasa võtta pikale reisile. Sageli sõidetakse mõnekuuse imikuga mitusada kilomeetrit sugulastele külla, et näidata neile last. Teel võivad aga lapsed haigestuda.

Kui keegi perekonnaliikmeist haigestub, siis tuleb see igal juhul kohe lapsest täielikult eraldada. Diagnoosinud haiguse, annab arst täpsemalt nõu. Soovitav on, et haiget ei teeninda see isik, kes hooldab last. Kui aga osutub paratamatuks, et lapse hooldaja ja haige põetaja peab olema sama inimene, siis on tarvis olla

eriti täpne. Haigega tegeldes peab ta kandma kitlit. Pärast igakordset haige juures käimist, samuti tema toidunõude või põetusvahendite puudutamist peab ta hoolikalt pesema ja desinfitseerima käed. Haigel peavad olema eraldi toidunõud, mida pestakse eri nõus ja eri lapiga ning mida pärast pesemist alati keedetakse. Kui haigel esinevad hingamisteede katarri nähud, peab haige kogu aeg kandma 4-kordset marlist maski. Haige eraldada eri ruumi. Ühetoalise korteri puhul asetatagu haige voodi imiku voodist võimalikult kaugemale. Haige voodi ette panna sirm. Kui sirmi ei ole, siis on seda võimalik ajutiseks valmistada järgmiselt. Tõmmata nõör 2 m kõrgusele ning riputada sellele pesupulkadega mitu voodilina. Haige tuba tuleb võimalikult sageli akna kaudu õhutada.

Kõike eespool öeldut arvestada ja neid reegleid täita tundub lastevanematele algul võõrana ja võib-olla isegi raskena. Kui aga ema on omandanud õige ettekujutuse meie nähtamatute vaenlaste — mikroobide maailmast, siis teostab ta neid nakustõrje üritusi juba veendunult. Ta ei lase end heidutada vanaema ja harimata naabrite arvamustest, kes peavad nakustõrje üritusi mõttetuteks ja pisikute kartust liigseks haiguspelguseks.

Teadus on välja selgitanud, kuidas kaitsta last nakkushaiguste eest. Lapsevanematel peab jätkuma jõudu ja tahtet kõiki hügieenireegleid rakendada, et kaitsta oma imikut ohtlike nakkushaiguste eest. Imiku elu ja tervis, tema haigestumine nakkushaigustesse sõltub täiel määral tema vanemate hoolikusest.

Tasuta

A-22439

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00406012 7