

7798
I. TABAKOVA

**LASTEVANEMATELE
LÄKAKÖHAST**



*Vabariiklik Sanitaarhariduse Maja
Tartu, 1957*

A - 101630

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

I. TABAKOVA

LASTEVANEMATELE
LÄKAKÖHAST

B-9748 1/2



~~Riiklik Teaduslik
Meditsiiniline Raamatukogu~~

TARTU 1957

Tartu Ülikooli Raamatukogu
~~ARHIIVKOGU~~

217
Tartu Raamatukogu

Läkaköha on nakkushaigus, mis kulgeb pikaldaselt ja kurnab last tugevasti.

Läkaköhasse võivad haigestuda lapsed alates esimestest elupäevadest. Mida väiksem on laps, seda raskemini põeb ta läkaköha ja seda sagedamini tekivad tal tüsistused.

Haigus kestab tavaliselt 6—8 nädalat, mõnikord aga kuni kolm kuud. Nõrkadel lastel kulgeb läkaköha raskemini ja pikaldasemalt kui tugevatel lastel.

Haiguse ajal, aga ka pärast haiguse põdemist, muutub laps vastuvõtlikuks teistele haigustele, nagu kopsupõletik, tuberkuloos, düsenteeria, sest läkaköha nõrgestab tunduvalt lapse organismi.

Kuidas laps nakatub läkaköhasse?

Läkaköhasse võib nakatuda ainult otsesel kokkupuutumisel haigega.

Läkaköha tekitajad asuvad haige lapse hinga-

misteede limaskestal. Haige lapse rääkimisel, köhimisel, aevastamisel satuvad sülje- ja limapiisakesed, mis sisaldavad haigustekitajaid, ümbritsevasse õhku, kust nad koos sissehingatava õhuga võivad pääseda terve lapse ninaneelu. Nii toimubki nakatumine.

Kõige nakkavam on läkaköha haiguse alguses. Läkaköha põdev laps on aga ümbritsevatele lastele siiski ohtlik kuue nädala jooksul haiguse algusest.

Läkaköha esimesed tunnused.

Läkaköha ei avaldu mitte kohe pärast nakatumist. Tavaliselt möödub esimeste haigustunnuste ilmnemiseni 5—8 päeva, mõnikord võib see aeg aga pikeneda kuni 21 päevani.

Haiguse algul ei täheldata läkaköhale tüüpilisi tunnuseid. Ilmuvad ainult väheldane kuiv köha ja nohu, millele hiljem lisanduvad üldine halb enesetunne, väike palavik, isu langus. Need nähud esinevad ka paljude teiste haiguste algul. Kuna nad läkaköha puhul on väga nõrgalt välja kujunenud, siis sageli ei panda neid tähelegi.

Väheldane, aga püsiv köha tugevneb päev-

päevalt ja 1.—2 nädala jooksul muutub läkaköhale tüüpilisteks köhahoogudeks. Köhahoog lõpeb veniva röga eritamisega ja sageli oksendamisega.

Köha piinab haiget rohkem öösel.

Kuidas vältida lapse haigestumist läkaköhasse?

1. Füüsiliselt tugeva, karastatud lapse organism on vastupidav kõikidele haigustele, nende hulgas ka läkaköhale. Et laps oleks karastatud, hästi kasvaks ja areneks, peab ta viibima palju värskes õhus nii suvel kui ka talvel. Süstemaatilisel on tarvis teha keha märgi ülehõõrumisi, õhuvanne ja võimlemist. Ruum, kus laps viib, peab olema alati puhas ja hästi tuulutatud.

2. Suur tähtsus on lapse õigel toitmisel. Esiimesel elupoolaastal tuleb last toita rinnapiimaga. Lisatoidu andmist tuleb alustada õigeaegselt. Laps peab saama küllaldaselt juur- ja puuvilju. Lapse toit peab olema vitamiinide-rikas.

3. Põhiliseks reegliks läkaköhasse haigestumise vältimisel on, et välditaks rahvarikkaid kohti, eriti ruumis. Ei tohi lubada lapsel män-

gida köhivate lastega. Last ei tohi kaasa võtta kinno ega kauplustesse.

Väikelastele on läkaköha eriti ohtlik. Seejärest on vajalik last esimesel eluaastal eriti hoolikalt hoida kokku puutumast köhivate lastega. Ei tohi lubada teistel kasutada tema mänguasju ega toidunõusid.

Mida teha, kui laps haigestub läkaköhasse?

Nagu juba eespool mainitud, ei oma läkaköha päris alguses erilisi märgatavaid tunnuseid. Seepärast peavad vanemad pidevalt jälgima lapse tervist ja, märgates tal väheldast aga püsivat köha, pöörduma arsti poole. Varajasel läkaköha avastamisel on võimalik piirata selle levikut tervete laste hulgas ja kindlustada ka edukat ravi. On ravimeid, mis võivad vähendada köha tugevust ja kestust, kuid nad mõjuvad kõige paremini rakendatuna just haiguse alguses.

1. Selle raske haiguse leviku vältimiseks peavad vanemad kogu lapse haiguse kestel hoolikalt jälgima, et laps ei puutuks kokku tervete lastega ei kodus ega jalutuskäikudel.

2. Kui haigestunud laps viibis lasteasutuses — sõimes, lasteaias, koolis —, peavad vanemad viivitamatult teatama sellesse asutusse lapse haigestumisest.

3. Läkaköha põdev laps peab olema eraldatud tervetest lastest 40 päeva vältel (arvates haigestumise algusest).

Läkaköha põdeva lapse hooldamine

Värske õhk kergendab läkaköha kulgu. Seejärel on põhiliseks nõudeks haige lapse hooldamisel kindlustada talle igapäevane küllaldane viibimine värskes õhus. Talvel, kui temperatuur ei ole alla — 10 kuni — 12°, võib soojalt riietatud last välja viia 3—4 korda päevas 1—1,5 tunniks korraga. Soojal aastaajal tuleks lapsel lasta värskes õhus viibida võimalikult terve päev. Värskes õhus esinevad köhahood harvemini ning muutuvad tunduvalt kergemaks ja lühemaks.

Hästi mõjub lapsele uni värskes õhus: ta magab rahulikult, hingamine muutub ühtlasemaks ja sügavamaks. Köhahood häirivad last harvemini.

Ruum, kus laps viibib, peab olema alati hoolikalt tuulutatud. Suvel peab aken olema avatud päeval ja öösel, talvel aga õhuaken.

Haige lapse toitmisele tuleb pöörata suurt tähelepanu. Toit peab olema mitmekesine, tavalisest vitamiiniderikkam, eriti C-vitamiini rikas. Selleks on soovitatav lapsele anda rohkem juur- ja puuvilju.

Köhahood võivad lõppeda oksendamisega. Seepärast tuleb last toita väikeste toiduannustega, kuid sagedamini, et ta ikkagi saaks kätte temale ettenähtud toiduhulga.

Köha tugevneb, kui laps ärritub või tunneb igavust, ja vastupidi — köhahood muutuvad harvemaks, kui laps on rahulik, heatujuline ja haaratud mänguga.

Vanemad lapsed võivad tegelda huvitavate, aga rahulike mängudega — pildikeste vaatlemisega, joonistamisega, voolimisega jne. Suvel on hea korraldada mängu liiva ja veega, talvel aga ehitusklofsidega.

Et laps oleks rahulik, tuleb tema poole pöörduda alati tasakaalukalt ja sõbralikult.

Tuleb püüda vältida kõike, mis võiks last eru-

tada. Tormiline rõõm, kurvastus ja hirm võivad olla kõhahoo põhjustajaiks.

Väga oluline haigele lapsele on range päeva-režiimist kinnipidamine. Eriti tähtis on, et päevane ja öösine uni oleksid küllaldase kestusega.

Läkaköhahaiget last tuleb vannitada nagu tavaliselt. Vannid mõjuvad rahustavalt, pärast vanni magab laps sügavamini ja köhib vähem. Kogu haiguse ajal peab laps olema arsti järelevalve all. Arsti nõuandeid tuleb täita täpselt.

Vanemad! Karastage lapse organismi! Karastatud organism on vastupidavam kõikidele haigustele, eriti nakkushaigustele.

217

TSEM raamatukogu

~~Riiklik Teaduslik
Meditsiiniline Raamatukogu~~

И. Ф. Табакова

Родителям о коклюше

На эстонском языке

Республиканский дом санитарного просвещения
Тарту, Р. Пялсони 32

Vastutav toimetaja H. P r e e m

Ladumisele antud 15. IV 1957. Trükkimisele
antud 17. VI 1957. Trükiarv 15 000. Paber
60×92, 1/32. Trükipoognaid 0,375. MB-03685.
Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu, Üli-
kooli 17/19. Tellimise nr. 1472.

Tasuta

-10

Tasuta

A-101630