

15693

9. X. 45

Dr. E. I. GUTINA

**KUIDAS HOIDA LAST
SUVISE KÕHULAHTISUSE
EEST**

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

Dr. E. I. GUTINA

KUIDAS HOIDA LAST
SUVISE KÕHULAHTISUSE EEST

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945



11556

A-15693

KUIDAS HOIDA LAST SUVISE KÕHULAHTISUSE EEST.

Suvine kõhulahtisus on ohtlikemaid väikelaste haigusi.

Palju kõhulahtisusse haigestunud lastest sureb.

Last on aga võimalik hoida selle haiguse eest. Tuleb vaid kinni pidada mõningaist ettevaatusreegleist. Iga ema ja perekond on kohustatud tundma ja täitma neid reegleid.

Enne revolutsiooni, tsaarivalitsuse ajal suri meie maal igal aastal kõhulahtisusest sadu tuhandeid väikelapsi. Selles ei ole ka midagi imestamapanevat. Tööle minnes jättis töölisnaine või talunaine lapse koju väikese õe või venna valve alla. Ja emagi polnud kuigi kogenud lapse eest hoolitsemise küsimustes.

Praegu on see teisiti. Nõukogude Liidus on lapsed ümbritsetud suurima, mujal maailmas mitte leitava hoolitsusega.

Meil leidub sadu tuhandeid lastesõimi, kuhu ema tööle minnes jätab oma lapse hästi väljaõpetatud personaali hoolika järelevalve alla.

Tuhanded lastenõuandlad valvavad laste tervise üle ja annavad lapsele arstiabi.

Piimaköökidest saavad emad lapsele hästivalmistatud toitu. Imetavaile emadele annab seadus õiguse lahkuda töölt lapse imetamiseks.

Ja igal pool: nõuandlaid ning sõimedes õpetatakse ema last kasvatama ja hoidma haiguste, muuhulgas ka suvise kõhulahtisuse eest.

Iga ema kohustuseks on võtta osa vestlustest, lugeda raamatuid selle üle, kuidas kaitsta last, ja rakendada ellu kõik, mis neis soovitatakse.

Kui kõik emad seda teeksid, ei haigestuks lapsed kõhulahtisusse.

Mida peab iga ema teadma ja tegema lapse hoidmiseks suvise kõhulahtisuse eest?

Väikelastel on kalduvus kõhulahtisusele.

On kindlaks tehtud, et väikesed lapsed haigestuvad sagedamini kõhulahtisusse kui täiskasvanud. See tuleb sellest, et esimesel elukuudel on lapse magu ja sooled veel nõrgad. Ta seedib kergesti ainult rinnapiima. Kuid sedagi saab lapse magu seedida ainult kindlas koguses ja ületoitmine rinnapiimaga põhjustab sageli mao ja soolte talitluse häireid. Iga muu toit, isegi lahjendamaata lehmapiim võib imikul tekitada kõhulahtisust.

Eriti tundlikud on lapse seedeelundid aga halvakvaliteedilise toidu suhtes.

Kuidas areneb lapse kõhulahtisus.

Kõhulahtisus ei esine lapse juures alati ühesugusel raskel kujul, kuid tuleb meeles pidada, et ka algul kõige kergemal kujul esinev kõhulahtisus võib areneda raskeks haiguseks ja lõppeda surmaga.

Mõnikord algab haigus sääraselt, et lapsel kaob söögiisu ja ta eritab rooja harilikust sagedamini: 1—2 korra asemel 8—10 korda ööpäeva jooksul.

Roe omab normaalse kollaka värvuse asemel roheka värvuse, sisaldades valgeid tükikesi (nagu hakitud muna), muutub vedelaks, valgub mähkmeil laiali ja omab terava hapu leha. Vahele esineb ka okse. Laps ei võta enam kehakaalus juurde, ja hiljem tema kaal hakkab kahanema.

Kui mingisuguseid abinõusid tarvitusele ei võeta, võib haigus omandada raske kuju, mispuhul laps oksendab sagedamini, roe on täiesti vedel ja sisaldab väikesi tükikesi. Nahk omandab halli varjundi ja kaotab elastsuse, ning laps on roidunud ja unine.

Suvise kõhulahtisuse teine raske vorm — verine kõhutõbi ehk düsenteeria algab mõnikord äkki kõrge temperatuuriga. Lapsel on valud, roojas leidub lima ja verd. Mida noorem laps on, seda ohtlikum on temale verine kõhutõbi.

Kõhulahtisusse raskel kujul haigestuvad lapsed peamiselt suveti. Seepärast nimetataksegi seda tõbe suviseks kõhulahtisuseks.

Suvised kõhulahtisuse põhjused lastel.

Peamiseks põhjuseks laste suvised kõhulahtisuse tekkimisel on pisikud.

Laste suvist kõhulahtisust põhjustavaid pisikuid leidub suurel hulgal haigete inimeste ja loomade väljaheites. Lapse organismi satuvad nad ema või teiste lapse eest hoolitsevate isikute mustade käte kaudu, või ka esemete kaudu, mida lapsed armastavad suhu toppida, samuti ka pisikuid sisaldava toidu või joogi kaudu.

Tugeva, terve lapse organismis ei leia suvised kõhulahtisuse pisikud mitte alati vajalikke eeltingimusi paljunemiseks. Nõrgenenud organismis paljunevad nad aga kiiresti ja tekitavadki tõve. Seepärast haigestuvad tugevad, terved lapsed kõhulahtisusse harvemini kui haiglased, nõrgad lapsed.

Haigestumist suvisesse kõhulahtisusse soodustab ka lapse hoidmine liiga soojalt, kuna kuumus ja umbus nõrgestavad last.

See ongi üks põhjusi, miks lastel kõhulahtisus suvel esineb sagedamini. Teiselt poolt paljunevad kõhulahtisust tekitavad pisikud soojal ajal kiiremini, ning kärbsed, keda suviti sigineb palju, kannavad pisikuid laiali ja soodustavad niimoodi haiguse levimist.

Kuidas hoida last kõhulahtisuse eest.

Suvised kõhulahtisuse vältimiseks tuleb kõigepealt hoolitseda, et laps oleks sellele vähem vastuvõtlik. Samal ajal tuleb hoolitseda, et lapse organismi ei satuks suvist kõhulahtisust tekitavaid pisikuid.

Karastage last!

Mida tugevam ja tervem laps on, seda harvemini haigestub ta suvisesse kõhulahtisusse kui ka muudesse haigustesse. Juba alates esimestest elupäevadest tuleb hoolitseda, et laps areneks õieti, et ta kasvaks tugevaks ja terveks. Siis on ta vastupidavam mitmesugustele haigustele.

Lapse normaalseks arenemiseks ja tugevdamiseks tuleb teda õieti toita, hoida ta puhtana, kasutada lapse karastamiseks õieti ja laialdaselt värsket õhku, päikest ja vett.

Vältige lapse mao ja soolte talitluse häireid!

Mainisime juba, et iga mao- ja sooltetrakti korratus soodustab suvise kõhulahtisuse tekkimist.

Sellest järgneb, et suvise kõhulahtisuse vältimiseks tuleb last hoida mao- ja sooltehäirete eest.

Mao ja soolte talitluse korratus võib lapsel tekkida tema vanusele mittekohase või halvakkvaliteedilise toidu mõjul.

Imikule on parimaks toiduks rinnapiim. Magu seedib seda kergesti ja lapse organism omastab selle hästi, see on alati heakvaliteediline ja pisikutevaba. Ka sisaldab rinnapiim peale lapse kasvuks ja arenemiseks vajalikkude ainete veel aineid, mis last kaitsevad nakkushaiguste vastu.

Iga ema kohus on toita oma last rinnapiimaga!

Kuid ka rinnapiim võib tekitada seedimishäireid, kui last ei toideta õieti. Last tuleb rinnaga toita kindlate vaheaegade järel. Magu vabaneb söödud toidust kindla aja, väikelapse juures normaalselt 3—3,5 tunni jooksul. Kui last toidetakse sagedamini, täitub magu liialt, juurdetulev toit seguneb maos juba leiduva seeditud toiduga. Säärase liigtäitumise ja toidu segunemise tõttu häiritakse mao talitlust ja luuakse soodsad tingimused lapse haigestumisele kõhulahtisusse.

Toitke last rinnaga kellaegade järgi!

Suvi on ohtlikem aeg lapsele, kuna kuumal ajal lapsed kergesti haigestuvad kõhulahtisusse. Kõhulahtisuse puhul on aga rinnapiim parimaks toiduks, parimaks ravimiks lapsele.

Kevadel ja suvel ärge võõrutage last rinnast!

Vähemalt kord päevas tuleb püüda last suvel rinnaga toita.

Kuuekuuselt, vahel isegi viiekuuselt hakatakse lapsele hariplikult andma ka täiendtoitu. Üleminek uuele toidule võib põhjustada kõhulahtisust ning last tuleb väga ettevaatlikult ja järkjärgult harjutada uute toitudega. Täiendtoiduks tuleb kasutada kergesti seeditavaid ja küllalt toitvaid roogi — pudrud, kissell,

juurviljapüree ja -supid, lehmapiim. Täiendtoitu tuleb anda nõuandla juhiste kohaselt. Tuleb meeles pidada, et liiga varane täiendtoitmise ja samuti ka lapse vanusele mittekohane toit võivad põhjustada raskekujulist kõhulahtisust.

Andke lapsele täiendtoitu ainult nõuandla loal! Toitke last ainult arsti poolt lubatud toitudega!

Halvakvaliteediline ja mittevärsked toit põhjustab niisamuti kõhulahtisuse. Lapse jaoks tuleb iga päev valmistada värsket toitu ja toidunõud tuleb alati hoida piinlikult puhtad. Halvasti pestud nõudele jääb toiduosakesi, mis lagunevad ja võivad põhjustada kõhulahtisuse.

Soojal ajal võib kiiresti rikneda ka kõige värskem toit. Seda tuleb meeles pidada ning hoida piim ja teised lapse jaoks ettenähtud kergesti riknevad toiduained külmas kohas.

Heakvaliteedilise ja värsked toidu eest lapse jaoks tuleb hoolitseda ka reisil olles. Nõukogude Liidus hoolitseb riik lapse eest ka reisi ajal. Paljudes sadamais on organiseeritud erilised kioskid laste toitlustamiseks. Neist müüakse laeval reisijaile laste jaoks heakvaliteedilist, värsket, õieti keedetud piima, kisselli ja teisi toiduaineid.

Raudteel võib lastele saada heakvaliteedilist toitu suurtes jaamades emade ja laste jaoks korraldatud eritubade kaudu.

Jaamade juures asuvail turgudel ja sadamais müüdavate toiduainete kvaliteedis ei või olla kindel ja võimaluse korral ärgu antagu neid lastele.

Ärge hoidke last liiga soojalt!

Liigse kuumuse puhul kaotab lapse organism higiga palju niiskust. Küllaldase niiskuse hulgata nõrgeneb lapse organism, mis soodustab haigestumist kõhulahtisusse.

Väikelaste liigse kuumenemise vältimiseks soojadel päevadel tuleb lapsed hoida ainult kergeis mähkmeis või alasti, vanemad lapsed peavad kuumaga kandma ainult väikesi püksikesi ja laiaäärrega kübarat. Kuumaga tuleb last hoida väljas, päikesevarjus. Toas tuleb neid kuumal päevaajal varjata kerge kardinaaga.

Väga kasulik ülekuumenduse vältimiseks on iga päev peale vannitamist teha lapsele ülevalamine leige veega. Selleks võib kasutada päikesepaistel soojendatud vett.

Kuumaga kaotatud vedeliku asendamiseks tuleb lapsele söögi-vaheaegadel natukehaaval anda jahutatud keedetud vett, näiteks iga tund 2—3 lusikatäit. Joogi otstarbel ärgu antagu lapsele piima, kuna piim on lapse toit ja mitte jook.

Pidage äärmist puhtust!

Meil oli sellest juba juttu, et raskekujulist laste suvist kõhulahtisust põhjustavad pisikud. Neid pisikuid leidub hulgaliselt kõhulahtisust põdejate väljaheites ja loomade sõnnikus ning need satuvad kergesti meie jalatseile, põrandale ja mõnesugustele teistele esemetele. Lapse suhu viime neid sageli ise mustade kätega, mustal põrandal olnud mänguasjaga, või toiduga. Seepärast on lapse kõhulahtisuse vältimiseks vajalik pidada kõiges äärmist puhtust.

Lapse toitmise ja samuti ka toidu valmistamise eel tuleb hoolikalt pesta käsi ja nõusid. Just enne toitmist tuleb sööginõud loputada keeva veega. Juur- ja puuvili, mida laps toorelt sööb, peab olema hästi pestud värskelt keedetud veega.

Väikelapsed pistavad alatasa käsi ja mänguasju suhu, kuid mustadel kätel, mänguasjadel jne. võib leiduda pisikuid. Seepärast tuleb käsi pesta sageli, enne sööki tehtagu seda aga tingimata. Mänguasjad peavad olema puhtad. Põrandale kukkunud mänguasja ei või anda lapse kätte enne, kui see on pestud keedetud vee ja seebiga.

Põrand tuleb hoida väga puhas; seda tuleb iga päev pesta ja peale selle umbes kaks korda päeva jooksul üle pühkida niiske lapiga. Tuppa astudes tuleb jalatsid hoolikalt pühkida.

Kõhulahtisust tekitavaid pisikuid leidub sageli vees ja piimas. Piimasse satuvad nad mitte küllalt puhtal lehmälüpsmisel, või pisikutega reostatud lüpsiku, lüpsja käte või piimanõude kaudu.

Vees või piimas leiduvad pisikud hävivad keetmisel, seepärast andke lapsele ainult keedetud piima ja vett!

Ent keedetud vedelikku võivad mõne aja järel uuesti pisikud sattuda. Seepärast tuleb vett iga päeva jaoks keeta, ning keedetud piima ja vee kaitseks pisikute sissesattumise eest tuleb need hoida kinnises nõus.

Võidolge kärbeste vastu!

Kärbsed on ohtlikud pisikute laialikandjad.

Kus on palju kärbsed, seal haigestuvad lapsed (ja isegi täiskasvanud) sagedasti kõhulahtisusse.

Kärbsed laskuvad sõnnikule, inimese väljaheiteile, kõhulahtisust põdejate mustale pesule, ning viivad endaga kaasa hulgaliselt pisikuid. Kui nad hiljem laskuvad toidule, nõudele, mänguasjadele või lapse kätele, jätavad nad sinna pisikuid. Laps sööb pisikuid sisaldavat toitu, pistab suhu kärbeste poolt mustaks tehtud mänguasja või käed, ja nakatub kõhulahtisusse.

Eriti palju kärbsed leidub mustadel hoovidel. Lahtised prügikastid, kasti kõrvale visatud prügi, lahtine käimla, mitte üksi et meelitab enda juurde kärbsed, vaid on ka kohaks, kus kärbsed siginevad.

Tähtsaimaks abinõuks võitluses kärbeste vastu on — hoida hoov puhtana, korraldada õieti ja hoida puhtana käimlad ja prügikastid. Prügikastid peavad olema kaetud kindla kaanega, ning käimlatel peavad olema tihedasti suletavad ukсед. Prügikasti tuleb sagedasti tühjendada. Kärbsetõukude hävitamiseks tuleb prügikastid ja käimlad üle valada 20%-lise kloorlubjalahusega.

Kui neid abinõusid ei rakendata küllalt rangelt ja kui hoovil leidub kärbsed, tuleb jälgida, et neid ei tungiks eluruumidesse.

Lahtiselt seisvad toiduained, toidujäätmed laual, põrandal, mustadel nõudel, prügi ja solk meelitavad kärbsed juurde. Toiduained tuleb peita ja ära koristada, et nad kärbsed juurde ei meelitaks. Kohe pärast söömist tuleb mustad nõud pesta ning koristada toiduraasud laualt ja põrandalt. Prügipange tuleb tühjendada mitu korda päevas, katta alati kinni ja iga päev puhastada väljast- ja seestpoolt.

Et kärbsed hoovilt ei saaks avatud akna kaudu eluruumidesse lennata, tuleb akende ette tõmmata võrk või marli või katta aknad kerge kardinaga. Ruumis eneses tuleb kärbsed hävitada kärbsepüüdjate ja kärbsepaberiga.

Erilist tähelepanu tuleb pühendada üldiselt kasutatavate kohtade puhtusele. Mida puhtam on köök ja klosett, seda vähem kärbsed on korteris. Võitluses kärbeste vastu ei tohi samuti unustada vajadust peita kärbeste eest toitu ja nõusid, et nad ei saaks neid mustata. Toiduained ja -nõud tuleb hoida kinnises kapis, ning laual katta need puhta riidega.

Esmaabi kõhulahtisuse puhul.

Iga haiguse puhul on tähtis pöörduda võimalikult kiiresti arsti poole. Eriti tähtis on see väikelapse kõhulahtisuse puhul, sest mida varemini alustatakse ravimist, seda paremaks osutub tulemus. Haiguse läbi veel mitte nõrgenenud last saab kergemini ja kiiremini terveks ravida. Seepärast tulebki, niipea kui lapse juures ilmnevad kõhulahtisus ja okse, viivitamata pöörduda nõuandla poole, maal aga — lähima meditsiinipunkti poole.

Reisil olles tuleb kõhulahtisusse haigestunud lapsega jaamas või sadamas pöörduda lähima „ema ja lapse“ toa arsti poole, laeval aga — laevaarsti poole. Arstiabi saamiseni tuleb katkestada kõhulahtisuse all kannatava lapse söötmine, ei tohi talle anda isegi rinda. Toitmise katkestamine võib kesta 6—12 tundi, kuid mitte rohkem. Selle aja jooksul tuleb lapsele sagedasti ja vähehaaval anda jahutatud värskelt-keedetud vett. Kui ei osutunud võimalikuks lasta last 12 tunni jooksul arsti poolt läbi vaadata, siis tuleb hakata talle andma väljapumbatud rinnapiima. Piim tuleb välja pumbata (pigistada) puhtasse vees-keedetud klaasi. Väljapigistatud piim jahutatakse ja antakse seda lapsele kuni arstiabi saamiseni (2—3 teelusikatäit iga 2 tunni tagant). Piim tuleb pumbata iga kord enne söötmist, et ta oleks värsked.

Kõhulahtisuse puhul on rinnapiim parimaks toiduks, parimaks ravimiks. Kui emal piima ei ole, tuleb seda hankida teiselt emalt. Teiselt emalt saadud piima võib lapsele anda ainult keedetult (jahutatult).

Kui emapiima ei ole võimalik saada, tuleb last toita lehmapiimaga. Selleks tuleb värskelt-lüpstud lehmapiimale lisandada 50% vett ja siis keeta. Pärast keetmist piim jahutatakse ja antakse lapsele 2 teelusikatäit iga 2 tunni tagant. Säärane toitmine ei tohi aga kaua kesta, vaid tuleb ikkagi võimalikult kiiresti pöörduda arsti poole.

Lapse eest hoolitsemine suvise kõhulahtisuse puhul.

Kõhulahtisust põdev laps vajab erilist hoolitsust. Halvasti tuulutatud toas on õhk halb, sellepärast tuleb haige lapse tuba hästi õhustada. Otstarbekohane on ka laps viia vabasse õhku, kuid ta tuleb asetada varju.

Väga kasulik haigele lapsele on vannitamine.

Iga kord pärast rooja eritamist tuleb laps hästi pesta, kuna kõhulahtisuse puhul väljaheidet nahka tugevasti ärritavad. Väljaheidetega määrdunud mähkmed võivad olla teiste perekonnaliikmete nakatumise allikaks. Seepärast tuleb need mähkmed asetada kinnisesse nõusse ja üle valada desinfitseeriva vedelikuga (lüsoformilahusega). Pesemisel tuleb pesu tingimata keeta. Reisil olles tuleb haige lapse mähkmed hoida tihedas, tugevasti kinni seotud kotis. Pärast iga kokkupuudet haigega, tema mähkmete ja voodiga, tuleb käsi hoolikalt pesta seebiga ja loputada desinfitseeriva lahusega.

Ainult õige hoolitsemise puhul haige lapse eest võib taastada tema tervist ja ühtlasi vältida haiguse levimist tervetele.

Vastutav toimetaja P. Rattus. Ladumisele antud 13. VIII 1945. Trükkimisele antud 28. IX 1945. Paber 56:79, ¹/₁₆. Trükiarv 5200. Trükitähti trükipoognas 34 800. Trükipoognaid 0,75. Arvutuspoognaid 0,87. MB-04781. Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49. Tellimise nr. 829.

На эстонском языке.

Е. И. Гутина: Как уберечь детей от летних повосов.

Rbl. —.60

A
A-15693
i