

Külmaga püsi toas!

Tänavune käre talv pole lastearstidele tööd lisanud.

Ägedate respiratoorsete infektsioonidega hospitaliseeriti lapsi jaanuaris vähem kui varasematel aastatel, tõdes Tartu Ülikooli lastekliiniku juhataja doktor Vallo Tillmann.

Tänavune talv on nii külm, et viiruste levik on takistatud. Lapsed püsisid krõbedate ilmadega kodus ja lävimisi oli vähem. See on dr Tillmanni kinnituse põhjus, miks viirusinfektsioonid talve esimesel poolel Tartu ja Lõuna-Eesti lapsi nii vähe kimbutasid.

Laste külmataluvus madalam kui täiskasvanutel

“Laste keha pindala võrdluses ruumalaga on tunduvalt suurem kui täiskasvanul. Külmade ilmadega kaotavad lapsed keha kaudu kergemini soojust. Seepärast on risk haigestumisele kõrgem. Kasvades suureneb laste külmataluvus ja muutub sarnasemaks täiskasvanu omaga.

Teismeliseeas vaadatakse, mida panevad sõbrad-tuttavad selga ja jalga. Vanematele peab rõhutama, et kui Mikk või Mari käib talvel mütsita, ei tähenda see sugugi, et Juhan võiks mütsi koju jätta. Laste organismid on väliskeskkonna muutuste ja mõjude suhtes erinevad,” räägib professor Tillmann.

Eri riikides on riietumises erinevad tavad. Eestis peab arves-

Doktor Valdo Tillmann teab, et nii täiskasvanutel kui ka lastel kipuvad esmalt külmetama jalad. Aga unustada ei tohiks ka mütsi ja käpikuid.

RAIVO TASSO

tama, et elame 59. põhjalaiusel ja meil on neli aastaaega, millest üks on talv. Doktor toob näite oma tööpraktikast: “Kui paarkümmend aastat tagasi olin Inglismaal, siis nägin, et sealse temperatuuris läksid lapsed isegi jaanuarikuus kooli lühikestes pükstes. Meie peame Eestis lähtuma endi riietumise traditsioonidest. Vanaemade nõuanded talveoludes on ikka teretulnud.

Külmade ilmadega tuleb kanda mütsi, sest pea on üks kehaosa, mille kaudu kaotatakse kõige kiiremini ja ulatuslikumalt soojust. Kindad peaksid samuti käes olema. Teinekord lapsed ei taju käte jahtumist. Mida väiksem on laps, seda raskem on tal külmetamist adekvaatselt hinnata,” arutleb doktor.

Nii täiskasvanutel kui lastel kipuvad esmalt külmetama jalad. Need jäävad meie soojuste allikast ehk südamest kõige kaugemale ning on kõige altimad külmakahjustuste tekkeks. Ka vereringe sinna on aeglasem. Kui väljas paugub pakane, tuleks kanda villaseid sokke ja sooje saapaid.

Katta tasuks kaelgi, sest kõri tahab sooja. Kui pisikud on organismis ja haigus juba käes, on ravimine vaevanõudev. Sageli tuleb tõvevoodis kaua vaevelda ja see pole just meeldiv. Talvel, eriti tänavusel, kui loodus on nagu muinasjutt, tahab enamik lapsi ikkagi l u m e m õ n u s i d nautida.



Mida noorem laps, seda suurem on oht kehasoojust kaotada.

Millal peab lapse tupp kutsuma?

Doktor Tillmanni kinnitusele on reegel see, et mida noorem laps, seda suurem on oht kehasoojust kaotada. Vanemad peaksid tähelepanelikult jälgima lapse keha temperatuuri ning sagedamini oma huulte ja kätega kontrollima, ega laps ole alajahtunud. Samuti tuleks pöörata tähelepanu nina ja kõrvalestade värvusele, et tegu pole külmakahjustusega.

“Rusikareegel on mõistagi see, et imikuid ja väikelapsi ei maksa välja viia, kui välistemperatuur on alla miinus viieteistkümne kraadi. Vanemate laste õue lubamisel tuleb silmas pida veel niiskust ja tuult. Tuulekülm kümne miinuskraadi juures näpistab valusamini kui vaikse ilmaga kahekümnekraadine pakane,” manitseb doktor. “Sellisel juhul peaksid ka suuremad lapsed toas püsima.”

Kui koolis on külmapäev, siis kehtib see ka kodus olles. Arvestada tasub esivanemate tarkust: ära nina külmaga välja pista, ja kui lähed, pane ennast soojalt riidesse. Talv ju.

VAMBOLA PAAVO