**LĖTINIAI NEUROLOGINIAI SUTRIKIMAI**

**Astma**

Astma serga vis daugiau vaikų. Kai kurie ekspertai sako, kad Didžiojoje Bri­tanijoje serga astma, švokščia ar nuolatos kosti vienas iš septynių vaikų. Šios ligos padažnėjimo priežastys nėra visiškai aiškios. Dažniausiai pagrindine prie­žastimi laikomas transporto keliamas oro užterštumas - daug faktų rodo, kad astmos priepuolių dažniau patiriama padidėjus oro užterštumui. Kita vertus, nėra tvirtų įrodymų, kad žmonės, gyvenantys labiau užterštuose rajonuose, linkę susirgti astma dažniau nei kiti. Svarbūs ir daugelis kitų veiksnių. Tabako dūmai ir namų dulkių dalelės, be abejonės, yra vieni svarbiausių rizikos veiks­nių; kitos priežastys - drėgmė ir pelėsiai, maisto produktų priedai (dažikliai, konservantai, aromatinės medžiagos), gėlių žiedadulkės, augalų sporos, kailis ir plunksnos. Kad ir kokios būtų priežastys, astma - labai varginanti liga.

**Kas yra astma?**

Astma - dažnai pasitaikanti liga, kuria sergant lygieji apvalių išsišakojan­čių plaučių vamzdelių - bronchų - raumenys yra linkę spazmuoti. Spazmų metu bronchai susiaurėja ir sutrinka oro patekimas į juos. Dažnai įkvėp­ti lengviau nei iškvėpti, todėl plaučiai išsipučia ir negali lengvai ištuštėti. Įprastas astmos priepuolio požymis - švokštimas iškve­piant. Dažniausiai sergama alergine astmos forma, bet ligą gali sukelti ir infekcija, emocijos, tam tikras darbo pobūdis (pvz., darbas kirpy­kloje), įtampa.



Orą į plaučius perduodamų vamzdelių susiaurėjimas, kurį lemia jų sienelių raumenų įsitempimas, yra vadinamas bron­chų spazmu. Nors bronchų spazmai yra pagrindinis astmos požymis, jie pasireiškia ir kitų alerginių būklių bei plaučių ligų, tokių kaip emfizema ir chroniškas bronchitas, atvejais. Bronchų spazmo padarinys - oro patekimo sumažėjimas. Dažnai iškvėpti sunkiau nei įkvėpti, todėl gali girdėtis stiprus švokštimas ir nepaliaujamai pūstis krūtinė. Kartais prasideda kosulys. Nere­tai bronchų spazmai tokie stiprūs, kad gali kilti pavojus gyvybei. Paprastai dėl to audiniai nepakankamai aprūpinami deguonimi, todėl oda gali pamė­lynuoti (cianozė).

Astmos priepuolis gali trukti nuo keleto minučių iki kelių valandų, bet ligoniai išmoksta atpažinti artėjant priepuolį ir jį palengvinti. Astma gy­doma dviejų pagrindinių tipų vaistais - skubios pagalbos ir profilaktiniais. Kiekvienas medikamentas veikia skirtingai, bet abu reikia įkvėpti giliai į plaučius. Šie vaistai parduodami mažais flakonais - kaip inhaliatoriai ar purkštuvai.

**Skubios pagalbos** vaistai tuoj pat palengvina astmos simptomus atpalai­duodami kvėpavimo takų raumenis, kad šie galėtų išsiplėsti ir kvėpavimas palengvėtų. Vaistas negydo paties kvėpavimo takų uždegimo. Šio tipo vais­tai paprastai būna mėlynos spalvos, ir vaikams jie turi būti visada po ranka.

**Profilaktiniai** vaistai nuramina uždegimo paveiktus kvėpavimo takus ir su­mažina jų dirglumą. Tai padeda susilpninti astmą ir sumažina priepuolio pavo­jų. Vaistų poveikis stiprėja laikui bėgant, todėl juos reikia vartoti kasdien.

**Kaip galime padėti?**

Astma nesukelia kokių nors mokymosi sunkumų (išskyrus labai sunkius atvejus), todėl dauguma astma sergančių vaikų gali mokytis bendrojo lavi­nimo mokyklose. Tačiau svarbu, kad visi darbuotojai žinotų apie vaiko ligą ir prasidėjus astmos priepuoliui mokėtų suteikti reikiamą pagalbą. Penkios pagrindinės taisyklės:

* Išlikite ramūs - nerimas gali sustiprinti priepuolį. Nuraminkite vaiką, tačiau jo neapkabinkite.
* Raskite skubios pagalbos inhaliatorių ir įsitikinkite, kad vaikas tinkamai juo naudojasi.
* Liepkite vaikui sėdėti tiesiai ir kiek palinkus į priekį.
* Atpalaiduokite veržiančius drabužius ir pasiūlykite vandens.
* Jei vaistai nepalengvina priepuolio per penkias ar dešimt minučių, iš­kvieskite medicinos pagalbą; kol atvyks gydytojas ar greitoji pagalba, vai­kas turėtų kartoti inhaliacijas kas keletą minučių.

Astmos priepuolius dažnai išprovokuoja fiziniai pratimai, ypač šaltu, drėgnu oru; priepuoliams galima užbėgti už akių prieš kūno kultūros pa­moką pasinaudojus inhaliatoriumi ar atlikus apšilimą. Reikėtų stebėti, kad vaikas neprisidengtų astma norėdamas išvengti kūno kultūros pamokų. Naudingi reguliarūs pratimai, ypač plaukimas. Patarimų šiais klausimais vi­suomet kreipkitės į tėvus ar globėjus.

**Diabetas**

Diabetas - sveikatos sutrikimas, pažeidžiantis maždaug 1,4 milijono Di­džiosios Britanijos gyventojų. Apskaičiuota, kad dar 1 milijonas žmonių serga šia liga patys to nežinodami. Šia liga serga maždaug vienas iš 700 mo­kyklinio amžiaus vaikų, ir ji vienodai paveikia abiejų lyčių mokinius. Dia­betas - būklė, kai gliukozės (cukraus) kiekis kraujyje viršija normą. Ligos priežastis - sutrikęs organizmo mechanizmas paversti gliukozę energija (pa­prastai šiprocesą reguliuoja hormonas insulinas, kuri gamina kasa). Svarbuprisiminti, kad sergantiems diabetu žmonėms yra būtinas gydymas.

**Diabeto tipai**

Yra du diabeto tipai, ir daugiau kaip trys ketvirtadaliai ligonių serga antrojo tipo diabetu.

**1 tipas**

Jis pasireiškia esant labai dideliam insulino trūkumui, nes kasos ląstelės, gaminančios insuliną, yra nevisavertės (suyra jį gaminančios kasos ląstelės). Paprastai ši forma pasireiškia iki 40 metų, dažniausiai vaikystėje. Simpto­mai ryškėja sparčiai ir yra akivaizdūs. Sergantys vaikai gydomi insulino injekcijomis, kurios yra būtinos gyvybei palaikyti, ir kruopščiai laikantis specialios dietos. Daugumai vaikų per dieną reikia dviejų injekcijų - prieš pusryčius ir prieš vakarienę. Tačiau kai kuriems gali prireikti injekcijos ir per pietus.

**2 tipas**

Jis dažniau nustatomas perkopusiems 40 metų asmenims. Ši ligos forma pa­sireiškia, kai kasa negali pagaminti tiek insulino, kiek jo reikia organizmui. Priklausomai nuo poreikio, šią diabeto formą galima gydyti dieta ir tabletė­mis, dieta ir injekcijomis arba vien tik dieta. Liga vystosi lėtai ir simptomai nėra tokie ryškūs. Ši forma dažnai ilgokai nepastebima, nes simptomai pa­laikomi senėjimo ar pervargimo požymiais.

**Kokie yra simptomai?**

* Padidėjęs troškulys,
* dažnas šlapinimasis,
* ypač greitas nuovargis,
* svorio kritimas,
* niežėjimas lytinių organų srityje,
* matymas tarsi pro miglą.

**Komplikacijas**

Jei kraujyje cukraus per daug sumažėja, gali išsivystyti **hipoglikemija**, ir žmo­gus gali prarasti sąmonę. Jei cukraus kiekis kraujyje pernelyg padidėja, gali išsivystyti **hiperglikemija**. Vaikams dažniau pasireiškia hipoglikemija.

**Priežastys:**

* praleisti pusryčiai, pietūs ar pan. - svarbu reguliariai, nustatytu laiku pavalgyti, todėl kai kuriems vaikams gali tekti valgyti per pamokas;
* papildomas fizinis krūvis - svarbu pratinti nuolat mankštintis, tačiau visi darbuotojai turi žinoti, kad per didelis krūvis, jei nesilaikoma dietos, gali sukelti ligos paūmėjimą;
* suleistas per didelis insulino kiekis;
* staigi orų permaina, klimato kaita (pvz., keliaujant).

**Simptomai**

Labai svarbu, kad visi su vaiku bendraujantys asmenys žinotų šiuos simp­tomus!

* Alkis
* Prakaitavimas
* Mieguistumas
* Blyškumas
* Apsiblausęs žvilgsnis
* Drebėjimas
* Nuotaikos pokyčiai - ypač agresija
* Dėmesio stoka

**Įsidėmėkite:** Tėvai ir patys vaikai gali jums apibūdinti būklės pablogėjimui būdingus simptomus.

**Kaip padėti**

Kad padidintumėte gliukozės kiekį kraujyje, duokite greitai veikiančio cuk­raus:

* *Lucozade* ar kito saldinto gėrimo - tik NE dietinių rūšių,
* nedidelį šokolado gabalėlį,
* šviežių vaisių sulčių,
* gliukozės tablečių,
* džemo / medaus - jei vaikas taip sutrikęs, kad negali pats sau padėti, pamėginkite įtrinti džemo ar medaus į burnos gleivinę.

Stenkitės VISADA turėti ką nors saldaus: mokytojas - stalčiuje, o vaikas ­kišenėje.

Kai vaikas atsigaus po priepuolio, jam reikės kokio nors lėčiau veikiančio krakmolingo maisto, pavyzdžiui, sumuštinio. Vaikas gali jausti šleikštulį, nuovargį ir / ar galvos skausmą.

Jei vaikas prarastų sąmonę (nors tai ir mažai tikėtina), patogiai jį pagul­dykite, kad galėtų atsigauti, ir pakvieskite greitąją pagalbą.

**Būtina įsiminti**

* Leiskite vaikui reguliariai eiti į tualetą.
* Jaunesniam vaikui gali prireikti pagalbos nustatant valgymo laiką (kar­tais leisti pavalgyti per pamokas).
* Gali tekti leisti vaikui atsistoti pirmam eilėje nusipirkti pietų.
* Paaugliai gali maištauti prieš griežtą režimą ir jiems gali prireikti konsul­tavimo.
* Visi darbuotojai turėtų mokėti atpažinti grėsmingus simptomus ir kaip į juos reaguoti.
* Reguliarūs fiziniai pratimai padeda sumažinti didesnių sveikatos sutriki­mų pavojų ateityje.

**Epilepsija**

Epilepsija - antras pagal dažnumą neurologinis sutrikimas (po migrenos). Di­džiojoje Britanijoje ja serga vienas iš maždaug 130 žmonių, iš jų 75 procentai pirmąjį priepuolį būna patyrę iki 20 metų. Dauguma mokytojų per savo pro­fesinę praktiką klasėje yra turėję bent vieną epilepsija sergantį vaiką.

**Kas yra epilepsija?**

Epilepsijos priežastis - laikinas smegenų ląstelių veiklos pokytis. Cheminių procesų sutrikimas smegenyse reiškia, kad signalai susijaukia ir tai priverčia neuronus reaguoti greičiau nei įprasta. "Elektrinė audra" sutrikdo normalų smegenų funkcionavimą ir tai sukelia traukulius. Yra 40 skirtingų trauku­lių tipų, kuriuos sukelia skirtingi cheminiai procesai skirtingose smegenų srityse.

**Traukulių tipai**

Pagrindiniai priepuolių tipai yra du: *dalinis priepuolis*  pasireiškia, kai pa­žeista kuri nors konkreti smegenų dalis, - tokio priepuolio pobūdis priklau­so nuo smegenų srities. Vaikas nenualpsta, bet jam aptemsta sąmonė. Esant *generalizuotam priepuoliui* sutrinka didelės smegenų dalies veikla. Priepuo­liai gali būti skirtingi - nuo stiprių traukulių epizodų, kai trūkčioja galūnės ir prarandama sąmonė, iki vos akimirką trunkančio sąmonės praradimo ir virpančių akių vokų.

Vis dėlto dviejų žmonių, kenčiančių nuo to paties priepuolių tipo, pa­tirtis gali būti stulbinamai skirtinga. Vieni gali patirti "atsijungimo" prie­puolių (absansų), kai vaikas, atrodo, tik užsisvajoja, kiti - stiprių "toninių" priepuolių, kurie kartais vadinami *grand mal.*

**Gydymas**

Įprastas gydymas apima skyrimą vaistų, kurie reguliuoja cheminius proce­sus smegenyse ir daugeliui vaikų teikia galimybę gyventi "normaliai". Visais vaistais dažniausiai siekiama neleisti priepuoliams pasireikšti, 0 ne, juos gydyti, būtent todėl sergantieji epilepsija turi juos vartoti kasdien nustaty­tu metu. Visi medikamentai gali sukelti šalutinį poveikį, todėl svarbu ste­bėti jų poveikį ir keisti vartojamus vaistus, kol bus nustatyti tinkamiausi konkrečiam asmeniui. Jei vaikas yra mieguistas ar pernelyg aktyvus, labai svarbu apie tai pranešti tėvams, nes tokia būklė gali rodyti, jog būtina keisti vaistus.

Šalutinis vaistų poveikis gali reikštis galvos svaigimu ir / ar skausmu, pykinimu, nuovargiu, prasta atmintimi, lėta reakcija ir sutrikusiu judesių valdymu.

Tinkama priežiūra tokia: nereikėtų drausti jokios veiklos, bet jei vaikas yra turėjęs dažnų ir neprognozuojamų priepuolių, tikrai nereikėtų leisti jam lipti gimnastikos sienele! Plaukimą reikėtų skatinti, bet iš pradžių įsitikinki­te, kad veikia darbo poromis sistema.

**Kas gali išprovokuoti priepuolį?**

Dauguma priepuolių prasideda kaip perkūnas iš giedro dangaus. Kita ver­tus, yra veiksnių, kurie gali juos paskatinti:

* Stresas.
* Šviesos pobūdis - daugelis įsitikinę, kad TV žiūrėjimas ar vaizdo žaidi­mai gali sukelti priepuolį. Kai kuriems žmonėms, jautriems blykčiojan­čiai šviesai, iš tikrųjų gali taip atsitikti, bet tokie atvejai daug retesni, nedaugelis įsivaizduoja. Iš tikrųjų tik maždaug 5 procentams sergančių epilepsija žmonių kintamo pobūdžio šviesa gali būti priepuolių prie­žastis.
* Miego trūkumas - priepuolius gali sukelti dažnas ilgas vakarojimas.
* Liga - priepuolius gali sukelti aukšta temperatūra (karščiavimas).
* Hormonai - kai kurioms merginoms priepuoliai gali būti susiję su mė­nesinių ciklu.
* Maistas - dalis sergančiųjų epilepsija tvirtina, kad priepuolių gali sukelti kai kurie maisto produktai. Vis dėlto, išskyrus kelis vaikystei būdingus epilepsijos tipus, nėra duomenų, kurie leistų taip teigti. Priešingai, juos sukeliantis veiksnys gali būti nereguliarus valgymas, - pvz., kartais pa­mirštama pavalgyti laiku, - ar prasta mityba.

**Kaip elgtis, kai vaiką ištinka priepuolis**

* Padėkite vaikui po galva ką nors minkšta (pagalvėlę, apklotą, rankšluostį).
* Nieko nekiškite į burną ar tarp dantų.
* Kol nepasibaigs priepuolis, neduokite nieko gerti.
* Atpa1aiduokire ankštus drabužius, ypač apiekaklą.
* Kiek galima greičiau arba kai nurims traukuliai, paguldykite vaiką ant šono šiek tiek sulenkdami jo kojas, kad būtų lengviau kvėpuoti.
* Nušluostykite seiles.
* Išlikite ramūs ir nuraminkite vaiką - ypač iškart po priepuolio, kai jis yra sutrikęs.
* Jei nelaiko šlapimo, apklokite.
* Nebūtina kviesti greitąją pagalbą, nebent priepuolis trunka ilgiau nei penkias minutes arba vaikas patiria keletą priepuolių iš eilės, tarp jų be­veik neatgaudamas sąmonės.
* Raskite vietą vaikui pailsėti.
* Apie vaiką ištikusį priepuolį visuomet praneškite tėvams.

**Keletas bendrų patarimų**

* Kalbėkitės su tėvais.
* Informuokite visus mokyklos darbuotojus, kaip pagelbėti ištiktam prie­puolio vaikui.
* Padėkite atlikti neatliktas užduotis.
* Būkite budrūs ir užkirskite kelią tyčiojimuisi; paaiškinkite kitiems vaiko bendraamžiams, kad jo būklė kelia sunkumų.
* Reaguokite ramiai - atsiminkite, kad kiti vaikai gali būti išsigandę.
* Atidžiai stebėkite, ar nepasireiškia "užsisvajojimas" - 30-40 tokių epizo­dų per dieną gali padaryti didžiulę žalą mokymuisi.
* Užtikrinkite, kad, ištikus nenumatytam kritiškam atvejui, mokyklos dokumentuose būtų detalūs įrašai apie vaiko vartojamus vaistus, prie­puolių tipą ir kt.

Veiksmai epilepsijos priepuolių metu

**Kai vaiką ištinka priepuolis...**

* Nesistenkite jo išlaikyti vietoje ar sustabdyti traukulių.
* Po galva padėkite ką nors minkšta ir atpalaiduokite apykaklę ar kaklaraištį.
* Patraukite visus baldus ar daiktus su aštriais kraštais, kad vaikas nesusižeistų.
* Nemėginkite nieko kišti vaikui į burną ar duoti jam gerti.
* Pabūkite prie vaiko ramiai, kol jis suvoks, kur yra ir kas atsitiko.
* Paklauskite, ar norėtų pailsėti prieš grįždamas į pamokas
* Neskambinkite greitajai pagalbai, nebent vaikas susižeidė ar priepuolis truko ilgiau nei keletą minučių.
* Paaiškinkite bendraklasiams, kas atsitiko ir kaip jie galėtų padėti
* Padėkite vaikui atlikti užduotis ir pasivyti kitus.
* Praneškite tėvams.