

# PËR NJË VERË TË SIGURT DHE TË SHËNDETSHME PËR FËMIJËT

## **Çfarë duhet të dimë që dielli të mbetet një kënaqësi...**

Në stinën e verës rriten temperaturat, rritet dëshira dhe mundësia për të përfituar nga të mirat e kësaj stine, por njëkohësisht rritet edhe rreziku për disa situata që ndikojnë në shëndetin tonë dhe të fëmijëve.

Nëse përdoret me zgjuarsi, pra ashtu siç duhet dhe aq sa duhet, apo nëse ekspozimi në diell është i ekuilibruar, *Dielli nuk është armik i shëndetit.*

## **Të mirat e rrezeve të diellit**

Të gjithë ne përfitojmë nga dielli dhe i dimë të mirat e tij. Dielli bën të ndihesh mirë, me humor, ndihmon në prodhimin e vitaminës D, etj. Ekspozimi në diell në masën e duhur është i domosdoshëm për shëndetin. Vitamina D, e cila prodhohet në lëkurë nëpërmjet ekspozimit ndaj rrezeve ultravjollcë B (UVB), rregullon nivelin e kalciumit në gjak dhe është e nevojshme për shëndetin e kockave dhe muskujve. Gjithashtu, për shëndetin e fëmijës dhe për të parandaluar rakitin, janë të mjaftueshme sasi të vogla të rrezeve UV.

Rrezet ultravjollcë mund të përdoren edhe si mjekim. Ekspozimi ndaj rrezeve ultravjollcë këshillohet për disa prej sëmundjeve të lëkurës, si: dermatitis atopik, psoriaza, puçrrat e adoleshencës etj.; kërkohet gjithnjë këshillimi me mjekun, sepse ai përcakton kohën e saktë të ekspozimit në diell.

## **Rreziqet e rrezeve ultravjollcë për fëmijët**

Dielli përveç kënaqësisë që u jep fëmijëve të luajnë përjashta, të shkojnë në plazh etj., ka dhe rreziqet e tij për të cilat fëmijët nuk janë të mirinformuar. Është e nevojshme të përfitojmë nga dielli, por edhe të mbrohemi prej tij.

**Ekspozimi i tepruar ndaj rrezeve ultravjollcë të diellit jep dëmtime të menjëhershme në lëkurë, si djegie, skuqje dhe dëmtime të mëvonshme, siç është zhvillimi i kancerit të lëkurës në moshë të rritur.**

Fëmijët janë më të ndjeshëm dhe më të ekspozuar se të rriturit. Ka shumë të dhëna dhe evidenca të forta që tregojnë se, ekspozimi ndaj rrezeve UV gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës është një

faktor rreziku për zhvillimin e kancerit të lëkurës në moshë më të rritur. Gjithashtu, është vlerësuar se ekspozimi më i madh ndaj rrezeve UV, për gjatë gjithë jetës, ndodh në fëmijëri deri në moshën 18 vjeç. Prandaj mbrojtja në fëmijëri dhe adoleshencë e lëkurës nga rrezet UV do të ulë në të ardhmen incidencën e kancerit të lëkurës.

Sot shumica e njerëzve mund të kenë njohuri për rreziqet e diellit për lëkurën dhe përdorin një krem mbrojtës. Por ata nuk janë të vetëdijshëm për rreziqet dhe dëmtimet që shkakton dielli në sy.

Kur flasim për rrezet UV, kryesisht flasim për rrezet UVA dhe UVB. Këto rreze penetrojnë në sy në nivele të ndryshme dhe japin dëmtime të menjëhershme dhe të mëvonshme siç janë:

- **Konjuktiviti** që shoqërohet me djegie ose skuqje të lehtë të syve, ndjenjën e hyrjes së diçkaje në sy, frikën nga drita, etj.
- **Keratito-konjuktiviti** që shoqërohet me dhimbje të syve - sy që hapen me vështirësi, sikur janë plot me rërë, turbullim të shikimit, etj.
- **Katarakti (perdja e syrit)**. Sipas OBSH-së, rreth 20 % e tyre shkaktohen nga ekspozimi ndaj rrezeve ultravjollcë, dhe janë shkaktari i parë i verbimit në botë. Edhe pse katarakti shtohet me moshën, ekspozimi në diell është faktori i zhvillimit dhe shpejtimit të tij.

Prandaj, mbrojtja që në fëmijëri dhe adoleshencë e syve nga rrezet ultravjollcë mund të ulë problemet shëndetësore që mund të kenë me sytë në moshë më të rritur.

### **Rreziqet nga temperaturat e larta të stinës**

Temperaturat e larta në verë kanë ndikim negativ në organizmin e fëmijës. Fëmijët janë të ndjeshëm ndaj efekteve të këtyre temperaturave sepse metabolizmi i tyre ndryshon nga metabolizmi i të rriturve, qendra e rregullimit të temperaturës është e papjekur, aftësia për djersitje është më e paktë, masa e trupit është e vogël, po ashtu edhe vëllimi i gjakut. Gjithashtu, ata mbështeten tek të tjerët për të rregulluar temperaturën e mjedisit të tyre apo dhe për të siguruar marrjen e lëngjeve të nevojshme.

Çfarë shkakton vapa te fëmijët:

- Irritim të lëkurës nga nxehtësia, puçrrat e vapës. Puçrra të vogla të kuqe shfaqen në pjesët ku trupi është më i nxehtë, sidomos në qafë, fytyrë, bërryla dhe poshtë gjunjëve.
- Çrregullime diarreike. Diarreja karakterizohet nga të dala të ujshme e të shpeshta të fëmijës (6-7 herë në ditë te foshnjat). Diarreja është më e shpeshtë te fëmijët nga 6-muajsh deri në 2 vjeç.
- Të vjella. Diarreja mund të shoqërohet edhe me të vjella, e cila është shenjë e infeksioneve të shkaktuara nga viruset apo bakteret. Infeksionet nga viruset apo bakteret shfaqen më shumë në muajt e verës dhe shkaktohen nga temperaturat e larta apo nga ushqimet e infektuara.
- Herpes simplex është infeksion i lëkurës i shkaktuar nga virusi me të njëjtin emër, shfaqet në formën e plagës dhe kalon nga prindërit tek fëmija me anë të puthjes. Lëkura skuqet dhe shfaqen puçrra të vogla rreth buzës dhe poshtë hundës, të cilat bashkohen dhe formojnë plagë. Fëmija duhet çuar te mjeku, dhe nuk duhet lejuar të prekë fytyrën.
- Goditje nga dielli si pasojë e ekspozimit të fëmijës në rrezet shumë të forta të diellit. Fëmija djersin, humbet lëngjet dhe dehidrohet.

## **Si t'i mbrojmë fëmijët nga dielli**

### *Foshnjat nga 0-6 muaj*

- Foshnjat nga 0-6 muaj nuk duhet të mbahen apo të ekspozohen në diell. Lëkura e tyre është shumë e ndjeshme nga dielli dhe ka pak melanomë, pigmenti që i jep ngjyrë lëkurës, flokëve dhe syve, dhe që siguron një mbrojtje nga dielli. Prandaj, foshnjat janë veçanërisht të ndjeshme ndaj efekteve të dëmshme të diellit.

- Përdorni mburojat e lëvizshme për të mbrojtur fëmijët nga rrezet që vijnë përmes dritares së makinës.
- Shëtitini me karrocë herët në mëngjes përpara orës 10 dhe pas orës 17, duke përdorur mbrojtësen e diellit që kanë karrocën.
- Vishini me rroba të lehta pambuku të cilat mbulojnë krahët dhe këmbët.
- Zgjidhni një kapelë të gjerë që t'i mbrojë fëmijës fytyrën, qafën dhe veshët.

### *Foshnjat nga 6-12 muaj*

Foshnjave apo bebeve në këtë moshë duhet t'u përdoret krem mbrojtës ndaj diellit

- Mbrojtja është e njëjtë si te foshnjat e vogla, vetëm tani duhet të përdoret edhe kremi i diellit.
- Përdoren kremra me faktorë mbrojtës mbi 20, dhe lyhen pjesët e zbuluara të fëmijës.
- Shumë e rëndësishme është që kremi t'i vihet foshnjës rreth 30 minuta para se të dalë jashtë, t'i rivihet prapë çdo dy orë, pas larjeve në det apo nëse është djersitur shumë.

### *Fëmijët e vegjël 1 vjeç deri në 6 vjeç*

- Sigurohuni që fëmija të rrijë në hije nga ora 10-17. Kontrolloni mjedisin e jashtëm ku fëmija juaj luan për t'u siguruar që ka hije të mjaftueshme.
- Sigurohuni që fëmija të jetë i veshur me rroba të lehta pambuku, të lyhet me krem mbrojtës me faktorë mbrojtës mbi 20 që të jetë rezistentë ndaj ujit.
- Fëmijët duhet të mbajnë kapelë dhe syze dielli. Kapelja duhet të jetë e gjerë që t'i mbrojë qafën, fytyrën dhe veshët.

### **Si të mbrohen fëmijët nga temperaturat e larta**

- Në stinën e nxehtë fëmija duhet veshur me rroba të lehta pambuku, po ashtu kur vihet në gjumë.
- Fëmija duhet larë me ujë të vakët, dhe kur ka puçrra lëkura duhet tharë lehtësisht me peshqir.
- Temperaturat e dhomës të mos jenë të larta dhe ajri të qarkullojë.

## **Për çrregullimet diarreike dhe ushqyerjen e fëmijëve**

- Respektimi i rregullave të pastërtisë, sidomos i larjes së duarve me ujë të bollshëm dhe sapun.
- Fëmija duhet të pijë sa më shumë lëngje frutash, ujë natyral, supë zarzavatesh, pavarësisht nëse ka bark apo të vjella.
- Ushqyerja me gji.
- Përdorimi i ushqimeve të freskëta të lëngshme, të sapopërgatitura dhe jo të mbetura.
- Përpunimi i mirë i ushqimit, gatimi i plotë.
- Qëndrimi në ambiente të freskëta të shtëpisë, në temperaturë deri 25 gradë dhe me lagështi normale.