

ძვირფასო მშობლებო/მეურვეებო,

თუ თქვენი შვილის სისხლში ტყვიის შემცველობის დონე 5 მკგ/დლ-ზე ნაკლებია, რაც ნიშნავს იმას, რომ იგი ბავშვის ჯანმრთელობისათვის საშიში არ არის და ამ ეტაპზე არ გესაჭიროებათ მიმართოთ სამედიცინო დაწესებულებას. თუმცა, იქიდან გამომდინარე, რომ არ არსებობს ტყვიის შემცველობის უსაფრთხო დონე, სასურველია, 6-12 თვის განმავლობაში ბავშვს ჩაუტარდეს სისხლში ტყვიის შემცველობის განმსაზღვრელი განმეორებითი კვლევა.

მნიშვნელოვანია იცოდეთ:

ტყვიის ექსპოზიციის შესაძლო წყაროები:

გარემო, რომელშიც ბავშვი იმყოფება, შესაძლებელია, ტყვიის ზემოქმედების სხვადასხვა წყარო არსებობდეს, როგორცაა: ტყვიის შემცველი საღებავებით დაფარული საგნების ზედაპირები, ნიადაგი, მტვერი და სამომხმარებლო პროდუქტები. ბავშვის ექსპოზირება შესაძლებელია მოხდეს გადაცემის სხვადასხვა გზით - შესუნთქვით და ჩაყლაპვით. ტყვია შესაძლოა, ასევე, მოხვდეს ჩვილის ორგანიზმში ორსულობის და მუშუთი კვების დროს.

ტყვიით ექსპოზიციის შედეგები ხშირად შეუმჩნეველია და მკურნალობის გარეშე რჩება. აქედან გამომდინარე, მისი ზემოქმედების ადრეული გამოვლენა და პრევენცია ბავშვის ზრდა-განვითარებისათვის, უმნიშვნელოვანესია.

ტყვია გავლენას ახდენს ბავშვის გონებრივ განვითარებაზე, რაც აისახება შემეცნებით (სწავლების) უნარებზე და სასკოლო მოსწრებაზე. ტყვიამ, ასევე, შეიძლება გავლენა მოახდინოს სმენაზე, ქცევაზე, ზრდასა და ინტელექტუალურ განვითარებაზე, კერძოდ:

ტყვიით ექსპოზიციასთან დაკავშირებული ძირითადი სიმპტომებია:

- სწავლის უნარის დაქვეითება;
- დაბალი მაჩვენებლები ინტელექტის შეფასების ტესტებში;
- ზრდისა და განვითარების პროცესის დარღვევა;
- ყურადღებისა და კონცენტრირების პრობლემები;
- მეტყველების პრობლემები;
- დაბალი აკადემიური მოსწრება სკოლაში;
- კოორდინაციის დარღვევები;
- ქცევითი პრობლემები;
- ჰიპერაქტიულობა.

მნიშვნელოვანია, გაითვალისწინოთ შემდეგი რჩევები:

- ყურადღება მიაქციეთ, რომ თქვენს შვილს ხელი არ მიუწვდებოდეს ტყვიის წყაროსთან/ტყვიისშემცველი საღებავის ანაფხეკთან და ამგვარი საღებავებით შეღებილ ზედაპირებთან;
- რეგულარულად დაბანეთ ბავშვს ხელები და გარეცხეთ სათამაშოები;
- რეგულარულად დაასუფთავეთ ოთახები სველი წესით;
- ნუ მიმართავთ ხალხურ მედიცინას ბავშვის და თქვენი ჯანმრთელობის სამკურნალოდ;
- ყურადღება მიაქციეთ, რომ თქვენს შვილს ხელი არ მიუწვდებოდეს კოსმეტიკურ საშუალებებთან;
- მთავრად ბავშვები იმ ადგილებს, სადაც მიმდინარეობს სამშენებლო და სარემონტო სამუშაოები;
- დაიცავით თავი რეკონსტრუქციის, სახლის აღდგენითი სამუშაოების დროს ტყვიის (ტყვიისშემცველი მასალის) ზემოქმედებისაგან.

- არ მოწიოთ ბავშვების თანდასწრებით;
- არ მიაკაროთ ბავშვები ნაგავსაყრელებს;
- ყურადღება მიაქცეთ, რომ ბავშვებს არ ჰქონდეთ კონტაქტი ნიადაგთან (არ ითამაშონ მიწით/მიწაში). თუ შესაძლებელია, უზრუნველყავით ისინი სპეციალური სათამაშო ქვიშის ყუთებით, ან მოაწყვეთ მიწის ზედაპირის საფარი ბალახით/ხის ნაფოტით.

რჩევები კვების შესახებ:

კალციუმში მამარებს ძვლებს და ორგანიზმიდან გამოაქვს ტყვია. კალციუმით მდიდარი საკვებია:

- რძე და რძის პროდუქტები, როგორცაა იოგურტი და ყველი;
- მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული, როგორცაა: კომბოსტო, თაღამი, მდოგვი და მწვანილი;
- კალციუმით გამდიდრებული საკვები, როგორცაა ფორთოხლის წვენი, სოიოს რძე და ტოფუ;
- დაკონსერვებული ორაგული ან სარდინები.
- რკინა, ასევე, ხელს უშლის ტყვიის შეწოვას ორგანიზმში; ეცადეთ მიიღოთ რკინით მდიდარი საკვები:
- მჭლე წითელი ხორცი;
- რკინით გამდიდრებული მარცვლეული, პური და მაკარონი;
- გამომშრალი ხილი, როგორცაა ქიშმიში და შავი ქლიავის ჩირი;
- ლობიო და ოსპი.
- C ვიტამინი ორგანიზმს ეხმარება რკინის უკეთ შეწოვაში და ასევე, შესაძლოა, გამოდევნოს ტყვია. C ვიტამინით მდიდარი საკვებია:
- ციტრუსები, როგორცაა ფორთოხალი და გრეიფრუტი;
- სხვა ხილი, როგორცაა კივი, მარწყვი და ნესვი;
- პომიდორი;
- კარტოფილი;
- წიწაკა.

დასასრულს, გისურვებთ ჯანმრთელობას. შეკითხვების არსებობის შემთხვევაში, გთხოვთ, ეწვიოთ დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის ვებ გვერდს: www.ncdc.ge, ან დარეკოთ: დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის ცხელ ხაზზე: 116 001.