

ძვირფასო მშობლებო/მეურვეებო,

თუ თქვენი შვილის სისხლში ტყვიის შემცველობის დონე 5-10 მკგ/დლ-ის ფარგლებშია. შესაბამისად, ფიქსირდება ტყვიის ზეგავლენა მსუბუქი დოზით, რამაც, შესაძლებელია, იმოქმედოს ბავშვის აკადემიურ მოსწრებასა და ყურადღების კონცენტრაციაზე. აქედან გამომდინარე, ბავშვის ჯანმრთელობის უკეთ შესწავლისა და ტყვიის ზემოქმედებისგან მისი დაცვის მიზნით, უნდა დაიგეგმოს და განხორციელდეს შემდეგი ღონისძიებები:

- ვიზიტი პედიატრთან ბავშვის ფიზიკური და გონებრივი განვითარების, კვებითი სტატუსის და რკინის დეფიციტის რისკის შეფასების მიზნით 1-3 თვის განმავლობაში;
- პედიატრის რეკომენდაციით ლაბორატორიული და ინსტრუმენტული გამოკვლევების ჩატარება და საჭიროების შემთხვევაში, მედიკამენტების მიღება ექიმის დანიშნულებით;
- საცხოვრებელი გარემოს შეფასება, საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის მუნიციპალური ცენტრის სპეციალისტების მონაწილეობით, ტყვიის ზეგავლენის პოტენციური წყაროს/წყაროების იდენტიფიცირების მიზნით;

***ყველა ზემოაღნიშნულ კონსულტაციისა და კვლევის ჩატარება უზრუნველყოფილი იქნება სპეციალური სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში.***

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 ძუძუთი 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 მიაქციეთ, 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:

კალციუმი ამაგრებს 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.

შეკითხვების არსებობის შემთხვევაში, გთხოვთ, ეწვიოთ დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის ვებ გვერდს: [www.ncdc.ge](http://www.ncdc.ge), ან დარეკოთ: დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის ცხელ ხაზზე: 116 001.