



Неделя сохранения здоровья детей

Недавно мы отметили Международный День защиты детей. Напомнила основные советы для правильного развития юного поколения - главный специалист-педиатр Департамента Здравоохранения Курганской области, заместитель главного врача по лечебной части ГБУ "Курганская детская областная клиническая больница имени Красного Креста" Светлана Ларионова.

- Насколько сегодня в целом здоровы наши дети?

В Российской Федерации абсолютно здоровых детей около 30%. Детей, у которых нет хронических заболеваний, но есть некоторые функциональные нарушения около 57%. Гаджеты, телефоны, телевизоры, компьютеры - все это и многое другое влияет на наших детей. Усиленные нагрузки в школе приводят к снижению зрения, увлечение сладким - к кариесу, часто приходится сталкиваться с нарушением осанки, с психологическими проблемами.



- Есть ли какие-то особенности в здоровье, моменты, на которые родителям следует обратить внимание?

«Здоровым» подразумевается ребенок, который нормально развивается физически, психологически

и эмоционально. То есть, все эти аспекты гармонично в нем переплетаются, а организм способен противостоять болезням и возможным вредным внешним воздействиям.

Признаки отличного состояния здоровья ребенка:

- подвижность;
- желание играть;
- хороший аппетит;
- доброжелательный настрой.

В общем, здоровый малыш (если не проголодался и хорошо себя чувствует) излучает жизнерадостность, счастье, и родителям при этом совершенно не о чем беспокоиться.

Во многом состояние здоровья зависит от генетических факторов, социальной, экологической обстановки, гигиенического воспитания и иных обстоятельств. И все-таки забота о здоровье детей - это в большей степени задача их родителей.

Здоровые дети - заслуга в первую очередь родителей!

Если говорить о подростковом периоде, то в этот момент меняется психологическое состояние ребенка. Половые железы начинают активно выделять соответствующие гормоны, ребенок не всегда с этим справляется. Возможно появление агрессии, импульсивности, раздражительности, резкая смена настроения.

Если ребенок очень агрессивный, настроение часто меняется со смеха на плач - это не очень хорошо. В этот момент важны доверительные отношения! Если между родителем и ребенком нет контакта, то ребенок начинает замыкаться в себе, возможно появление вызывающего поведения, суицидальные попытки с целью обратить на себя внимание. Чтобы избежать нежелательных последствий для

здоровья ребенка в этот период, очень важно объяснить подростку, что его понимают и любят. Ну и, конечно же, ему нужно внимание со стороны родителей.



Свою любовь можно выразить не только словами. Можно обнять ребенка, поговорить с ним, вместе сходить в кино, театр. Некоторые мамы и папы купят ребенку дорогую вещь и считают, что этого достаточно. Увы, это не так.

- В питании есть какие-то особенности?

Очень значимый момент - режим питания ребенка. Грудничков первых шести месяцев жизни, находящихся на грудном вскармливании, кормят по требованию.

Когда начинается добавление искусственного прикорма, то лучше делать это по установленному графику (об этом расскажет врач). Деток 6-9 месяцев кормить каждые 3-3,5 часа, малышей от 9 месяцев до года каждые 3,5-4 часа. Когда совсем перестают кормить грудью, или ребенок переходит на взрослый стол, рекомендуется пятиразовое питание в виде завтрака, полдника, обеда, второго полдника и ужина.

Организация питания детей школьного возраста предполагает 3-4 приема пищи в течение дня с примерно 4-х часовыми перерывами между ними.

Правильный режим важен для нормальной работы пищеварительной системы, которая успевает и нормально переварить пищу, и подготовиться к получению следующей порции. Тогда в желудочно-кишечном тракте выделяется столько пищеварительных ферментов, сколько необходимо для полноценного усвоения продуктов. В подростковый период увеличивается норма потребления белка. Мышечная масса растет, и организму нужен дополнительный белок для строительства клеток.

Также в этот период идет увеличение выработки половых гормонов, и ребенку нужны жиры: сливочное, растительное масло, сметана. Для получения энергии нужны углеводы. Но это не сахар, газировки и сладости, а каши, гарниры из круп, которые содержат трудноусвояемые, долгие углеводы. Не обойтись без витаминов и минералов. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты.

- Витаминов, поступающих с пищей, достаточно?

У здоровых детей при сбалансированном питании и нормальной работе желудочно-кишечного тракта необходимые их организму витамины синтезируются здоровой кишечной микрофлорой или усваиваются из пищи. Под «здоровым» имеется в виду ребенок с пропорциональным строением, нормальным набором веса, хорошим аппетитом и регулярным стулом.

Чаще всего нет необходимости в искусственном добавлении витаминов. Исключения составляют случаи с явными клиническими признаками гиповитаминоза и длительных вирусных нагрузок.

- Какие витамины давать ребенку, в особенности если выявлен их дефицит в организме?

В аптеках, конечно, можно увидеть множество комплексов, но прежде, чем покупать, необходимо проконсультироваться с врачом. Тут все очень индивидуально. Опять же, не нужно забывать о возможных противопоказаниях и побочных эффектах того или иного препарата.

- Сколько времени ребенок должен проводить в гаджетах? И надо ли от них отрывать?

В последнее время становится всё больше детей с диагнозами гиперактивность и тревожность. Они не могут сосредоточиться, не могут читать, долго находиться в школе. Это связывают, в том числе, с увлечением гаджетами. Телевизор уже отходит на второй план, на первый план выходят смартфоны, компьютеры, планшеты и приставки.

Родителям становится гораздо проще занимать детей, и происходит это уже с очень раннего возраста. Например, ребёнку ещё и



года нет, а у него уже в руках планшет или смартфон родителей. Понятно, что он не читает и в игрушки не играет, но пальчиками кнопки нажимает. Если говорить о детях 2-3 лет, то они совершенно спокойно находят себе ролики в YouTube.

По рекомендациям ВОЗ, на гаджеты должно тратиться не более 2 часов в день. Достичь этого бывает сложно, потому что дети в школе на переменках сидят в телефонах дома нередко свободное время проводят за компьютером. Это отрицательно сказывается на здоровье. Если ребенка нужно отрывать от телефона или планшета - это уже зависимость. Если он не может сам оставить их, чтобы заняться домашними

делами, уроками, выполнить просьбу родителей, если при попытке забрать гаджет у ребенка начинается истерика, то это уже зависимость сродни наркотической. Нужно обращаться за помощью к психологу или психиатру.

Для того чтобы проблемы не возникало, не стоит забывать о прогулках.



Если говорить про сон, то подросток должен спать 8-9 часов в сутки. Желательно ложиться спать в 10-11 часов вечера. Но речь идет о том, что в это время нужно уже засыпать. Бывает, что ребенок уже в кровати, но с телефоном, а потом выясняется, что засыпает он намного позже.

В идеале телефон вообще нужно убирать за 2 часа до сна. Если сна недостаточно, организм не отдыхает. Это проявляется в головных болях, головокружениях, снижении памяти, концентрации внимания и работоспособности. Снижается

Свежий воздух, кислород нужен нам для питания головного мозга, для легких. Плюс дополнительная двигательная активность. В идеале каждый день нужно гулять по 2-3 часа.

- Сколько ребенок должен тратить на сон?

Сон и бодрствование ребенка тоже должны

Возраст ребёнка:

От 1 до 4 месяцев
От 5 до 6 месяцев
От 7 до 9 месяцев
От 10 месяцев до двух лет
От двух до семи лет
От семи до семнадцати лет

чередоваться по продуманному графику, потому что режим очень важен для хорошего самочувствия. Для деток разного возраста эти периоды будут неодинаковы. Режим сна для ребенка устанавливается именно исходя из возраста. Важно! Время отхода ко сну должно быть не позднее 22:00.

Продолжительность времени сна:

18 часов
16 часов
15 часов
13 часов
12 часов
8-9 часов

успеваемость в школе

- Правда, что из-за стресса дети хуже растут?

Стресс возникает под влиянием воздействий, которые имеют место в жизни как взрослого, так и ребенка. К потенциальным источникам стресса у детей относятся школьные и социальные проблемы, в том числе:

- расставание с близкими друзьями;
- переезд семьи;
- давление со стороны сверстников;
- резкие перемены в

распорядке дня;

- начало и конец учебного года;
- подготовка и сдача экзаменов, собеседования;
- чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными.

У дошкольников даже расставание с родителями (посещение яслей или сада) может стать стрессом и вызвать беспокойство. Стресс у родителей, и в первую очередь у матери, оказывает ключевое влияние на жизнь ребенка в

семье, его детские представления о семейной жизни, сплоченности семьи и модели его будущей семьи во взрослой жизни.

В условиях длительного влияния стрессовых факторов нарушается эндокринный, гормональный и вегетативный баланс, что приводит к дезадаптации (срыву адаптации). Дезадаптация определяет развитие негативных психологических и последствий стресса соматических.

Есть научные исследования, которые свидетельствуют, что стресс может приводить к замедлению нарастания мышечной массы примерно на 30%. В норме ребенок подросткового возраста набирает в год порядка 3-4 кг, в период бурного роста (у девочек обычно в 11-12 лет, у мальчиков чуть позже) 5-6 кг. Если есть отклонения, следует обратить внимание на пищевое поведение, не исключены проблемы эндокринного характера, а значит, стоит посоветоваться с врачом.

- Какие рекомендации вы могли бы дать родителям?

Будьте внимательны к своим детям, любите их!

Важно не потерять контакт с ребенком, и в то же время не переступить грань. Ребенок должен чувствовать, что дома его любят и всегда поймут, и это положительно отразится на его здоровье.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Родители должны быть примером для своих детей:

1. Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они сами читают много и с удовольствием.

2. Если родители хотят, чтобы ребенок не лгал, они сами не лгут ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.

3. Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка желания трудиться.

4. Если родители хотят, чтобы их ребенок не приобщился к спиртным напиткам, они сами не должны злоупотреблять алкоголем.

5. Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они

сами должны подать пример уважительного отношения к своим родителям.

6. Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они должны дать ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей, и ребенок видит их в своем доме.

Для ребенка необходимо организовать:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок (дети посещают школу, несколько секций, совсем не отдыхают, и, как следствие, приобретают много проблем со здоровьем);
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки;
- соблюдение режима дня: прививать культурно-гигиенические навыки.

Если родители будут все это соблюдать, то есть вероятность, что их ребенок, достигнув взрослого возраста, будет иметь запас полноценного здоровья, минимум психологических проблем и сможет достичь поставленных целей.

подготовил Валерий Хренов

Простуду лечим гимнастикой

Болезни органов дыхания – самые распространенные у детей в возрасте 0-14 лет. В горле запершило, из носа потекло, потом появился кашель. Если ребенок лежит, мокрота не откашливается, застаивается, в ней размножаются микробы. Это может привести к вос-



палению легких.

Но дети интуитивно чувствуют – лежать не надо! Как только температура снизится, начинают бегать, прыгать – и правильно делают! Во время прыжков и беготни получается аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, быстрее проходит кашель, осложнения не наступают.

В первый же день после снижения температуры начинайте делать лечебную гимнастику. Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять каждый день 3-4, а потом менять их.

«Солдатский шаг»

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, дышим при этом через нос и ровно держим спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолет»

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками, при этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется. Время выполнения – начать с 10-15 секунд на первом занятии и постепенно повышать до 1 минуты.

«Тикают часы»

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик», наклон влево – «так». Спина не сутулится, слова произносятся громко. Выполняем 4-5 раз.

«Косарь»

Имитируем движения косаря: «косим» и справа, и слева. При выдохе произносим звуки – «жух!». Выполняется по 3-4 раза с каждой стороны.

«Уж»

Два раза проползти под

стулом или столом.

«Кто как говорит»

Ребенок сидит на стуле, руки на коленях. Жужжит жук: «ж-ж-ж», поет петух: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав». Каждое по 2-4 раза.

«Дует ветер»

Сидя в той же позе нужно дуть: «фу-у-у». Сначала тихо, потом сильно.

«Воздушный шарик»

Надуваем воздушный шарик. Вдох – только через нос. На первом занятии делаем не более 3-4 выдохов.

«Дровосек»

Ноги на ширине плеч, руки над головой сцеплены в замок. При наклоне туловища вперед одновременно опускаются и руки. Ребенок на выдохе произносит: «ух!». Выполняется 2-5 раз.

«Велосипед»

Лежа на спине, ребенок имитирует езду на велосипеде. Выполняется 2-6 раз.

«Плывем брасом»

Лежа на животе и приподняв голову, делаем круговые движения руками, как при плавании брасом. Дыхание произвольное. Выполняется 2-6 раз.

Если после гимнастики ребенку хочется откашляться, значит лечебная цель достигнута!

подготовила врач-педиатр Ефремова Валентина Александровна

Правила поведения на воде

Купание в открытом водоеме или бассейне — это прекрасная оздоровительная процедура, от которой при правильном подходе можно получить массу положительных эмоций как детям, так и взрослым. Но правила безопасности на воде требуются соблюдать неукоснительно, ведь расплатой может стать собственная жизнь или жизнь близкого человека.

Основными причинами несчастных случаев на воде являются переоценка своих физических возможностей, купание в состоянии алкогольного опьянения, отсутствие контроля со стороны родителей за маленькими детьми, а также купание в не предназначенных для этого местах.

Купаться и нырять можно только в разрешенных, хорошо известных водоемах, где зона купания обозначена буйками и имеются спасательные посты. Недопустимо купаться и нырять в других местах, где на дне могут находиться пни, коряги, острые камни, водоросли.

Категорически запрещено купание:

- детей без надзора взрослых;
- в незнакомых местах;
- на надувных матрацах, камерах и т.п.

Действия в случае, если тонет человек:

- сразу громко зовите на помощь: «Человек тонет!»;
- вызывайте спасателей по телефону «112»;
- бросьте тонущему спасательный круг, длинную веревку с узлом на конце.
- если хорошо плаваете, снимите одежду и обувь и вплавь доберитесь до тонущего. Заговорите с ним. Если услышите адекватный ответ, смело подставляйте ему плечо в качестве опоры и помогите доплыть до берега. Если же утопающий находится в панике, схватил вас и тащит за собой в воду, применяйте силу. Если освободиться от захвата вам не удастся, сделайте глубокий вдох и нырните под воду, увлекая за собой спасаемого. Он обязательно отпустит вас. Если утопающий находится без сознания, можно транспортировать его до берега, держа за волосы.

Если тонешь сам:

- не паникуйте;
- снимите с себя лишнюю одежду, обувь, кричите, зовите на помощь;
- перевернитесь на спину, широко раскиньте руки,



расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов.

Если захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу.

Уважаемые граждане, не подвергайте свою жизнь неоправданному риску при купании! Помните, что несоблюдение правил безопасности на воде может стоить вам жизни!

Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры

Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

1. Знать свои цифры, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);

2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;

3. Правильно питаться:

- 1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);
- 2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);
- 3) Увеличить потребление

продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;

4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);



5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).

4. Не курить;

5. Отказаться от потребления спиртных напитков;

6. Быть физически активным:

1) Взрослые люди должны

уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;

2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;

3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;

4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).

Диспансеризация - это отчёт Вашего организма о его состоянии и возможность его улучшить. Воспользуйтесь этим - пройдите диспансеризацию! Для этого необходимо просто **обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС или записаться на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru и по номеру телефона: 122.**