ПРОЧТИ
и не болей

№ 13 (309)
СЕНТЯБРЬ 2016

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ

✔ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
✔ ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ
✔ НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Рак — тяжелое, но излечимое на сегодняшний день заболевание, способное поразить любой орган. Перерождение здоровых клеток в опухолевые происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественную опухоль. Поэтому чем раньше болезнь выявляется, тем больше у больного шансов победить недуг.

ШАНС НА СПАСЕНИЕ — РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ

К редким онкологическим заболеваниям относится рак головы и шеи, на который приходится 5 процентов от всех злокачественных опухолей. В плане прогноза эта патология наиболее неблагоприятная, поскольку за медицинской помощью больные обращаются на поздних стадиях, когда шансы на излечение уже невелики.

В 2008 году в мире было выявлено 600000 новых случаев, из них 350000 привели к летальному исходу. В последнее десятилетие увеличение заболеваемости раком головы и шеи отмечается повсеместно особенно среди женщин. Более чем в 90 процентах случаев основной локализацией этих опухолей является полость рта, носа, гортани и глотки.

Об особенностях этих заболеваний мы беседуем с врачом-онкологом, заведующим онкологическим отделением опухолей головы и шеи областного онкологического диспансера Александром Олеговичем ГУЗЬ.

— Александр Олегович, действительно в Челябинске и Челябинской области настолько неблагоприятно складывается ситуация с заболеваемостью раком головы и шеи?

— Частота встречаемости данной патологии в Челябинске и Челябинской области в среднем такая же, как и по всей России. К сожалению, в нашей стране эти опухоли выявляются только на 3 — 4 стадии заболевания, отсюда неблагоприятный прогноз в плане лечения и жизни, высокие показатели одногодичной летальности и низкие пятилетней выживаемости. Проблема заключается еще и в том, что злокачественные опухоли гортани, полости рта, языка, щитовидной железы, кожи на голове и шее относятся к опухолям наружной локализации, которые достаточно легко выявляются, а значит, и прогноз должен быть более благоприятным.

— От каких специалистов зависит своевременность выявления?

— Прежде всего от врачей первичного звена — терапевтов. Затем от врачей-эндокринологов, стоматологов, ЛОР-врачей, которые, к сожалению, не часто выявляют таких больных. Несвоевременности выявления также способствует низкая осведомленность населения об этих опухолях, в итоге, несмотря на легкую диагностику, мы имеем высокую запущенность.

У нас на лечении находится пациент, который обратился за медицинской помощью только после того, как у него начались проблемы со зрением. Обследование показало злокачественную опухоль носоглотки 3-й стадии, которая уже начала влиять на зрение. Несмотря на то, что раньше он обращался к врачам по поводу изменившегося голоса, онкологию у него, к сожалению, не заподозрили. Делать какие-то прогнозы в этом случае нам достаточно сложно. По статистике при различных формах опухолей головы и шеи треть пациентов погибает в течение года с момента постановки диагноза. Чтобы улучшить ситуацию, достаточно знать о существовании таких опухолей и проходить минимальный перечень обследований для того, чтобы своевременно установить диагноз и начать лечение как можно раньше.

— Какие опухоли головы и шеи чаще всего встречаются и кто находится в группе риска?

— Наиболее частая их локализация — это полость рта (42 процента), глотка (35 процентов) и гортань (24 процента). Рак головы и шеи чаще встречается в возрасте старше 40 лет, однако в последнее время увеличилась заболеваемость в молодом возрасте, у мужчин шанс заболеть в 2 — 3 раза выше, чем у женщин.

В группе риска прежде всего курильщики и злоупотребляющие алкоголем. Третья причина — это ВПЧ (вирус папилломы человека). В свое время зарубежные специалисты отметили, что, несмотря на успешную борьбу с курением, рак ротоглотки не только не уменьшился, но и начал расти. Как выяснилось, причиной этого стало изменившееся сексуальное поведение людей. Сейчас ВПЧ считается ведущей причиной развития рака ротоглотки. В зарубежных странах проблему решили с помощью вакцины, которая входит в национальный календарь прививок. В России, к сожалению, к этому пока еще не пришли.

— Какие симптомы должны стать поводом для обращения к онкологу?

— Консультация онколога необходима, если более трех недель сохраняются следующие симптомы:

- опухоль в области шеи, ощущение инородного тела в полости рта;
- заложенность носа с одной стороны и/или кровянистые выделения из носа;
- болезненность языка, незаживающие язвы в полости рта и/или красные или белые пятна;
- постоянная нарастающая осиплость;
- односторонняя боль в горле;
- боль и/или трудности при глотании.

Если, к примеру, при лечении язвы во рту в течение трех недель лечение не дает эффекта, необходимо провести биопсию. Если биопсия покажет, что это хроническая язва, то назначается новая терапия, если же опухоль — больной направляется к онкологу. Один из важнейших симптомов в диагностике рака гортани, осиплость голоса, больные часто списывают на банальные вещи — ОРВИ, ларингит и т. д., затягивают с обращением к врачу, а когда опухоль уже вырастает и перекрывает дыхательные пути, требуется наложение трахеостомы.

— В чем особенность хирургического лечения таких больных и как проходит их дальнейшая реабилитация?

— Опухоли головы и шеи относятся к опухолям сложной локализации, поскольку здесь задействована дыхательная и пищеварительная системы, речевая функция. Важен и эстетический момент. Обширные резекции с удалением челюсти, языка меняют внешний вид пациента и нарушают функцию жизненно важных органов, больные после таких операций неизбежно становятся инвалидами.

Удаляя у больного часть органа или ткани, мы впоследствии проводим реконструктивно-пластические операции, чтобы заместить внешний дефект или часть утраченного органа. И хотя это не возместит утраченные функции на 100 процентов, но психологически поможет больному принять решение в пользу жизненно важной операции.

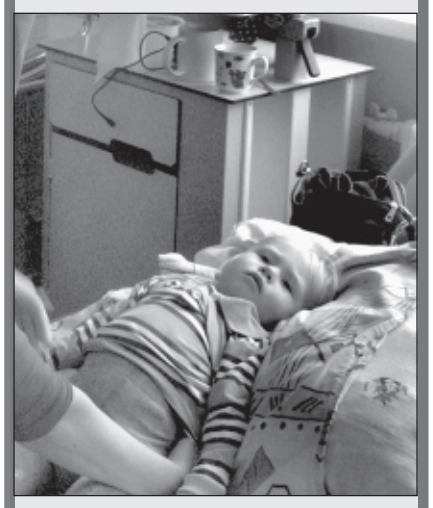
Один из важнейших этапов лечения этой группы больных — последующее диспансерное наблюдение. После проведенного лечения они наблюдаются специалистами в течение первого года каждые три месяца. Это позволяет отслеживать возможные рецидивы и корректировать лечение.

О положительном прогнозе при позднем выявлении говорить сложно, поэтому так важна своевременная диагностика. На 1 — 2 стадии болезни современные нехирургические методы лечения позволяют удалить опухоль и избежать инвалидности.

Ж. КИСЕЛЕВА.

БОЛИ В ЖИВОТЕ

У ребенка пищеварительная система начинает функционировать только после появления малыша на свет. До этого, находясь в утробе матери, он получает питательные вещества непосредственно из ее крови. Через грудное молоко, бутылочное питание, затем кашу и пищу для взрослых первоначально свободный от микроэлементов кишечник заселяется полезными бактериями — формируется определенная флора кишечника. У ребенка первого года жизни очень часто бывает срыв стула, так организм защищается от какого-либо неизвестного пищевого продукта. К трем годам организм здорового ребенка способен принимать пищу взрослого человека, за исключением жирных, острых, соленых продуктов.



Гастрит — наиболее распространенное заболевание в детском возрасте. Острый гастрит по распространенности стоит на втором месте после острых респираторных заболеваний.

Причины болей в желудке могут быть самыми различными: от нарушений функции желудка в результате неправильного питания до кишечной формы гриппа, вызванного микроорганизмами из пищи. У маленьких детей боли в животе могут вызывать страх, стресс или огорчения. Чем старше становится ребенок, тем больше у него заболеваний желудочно-кишечного тракта. Почему же дети подвержены этой патологии?

Причина кроется прежде всего в неправильном питании ребенка. Распространенное раньше явление — детские ясли сыграли в этом немаловажную роль. Ребенка лишали матери с 2-месячного возраста, а значит, он становился искусственником практически с рождения. О пользе материнского молока сейчас очень много говорят. И это абсолютно верно. Для малыша одинаково важен как физический, так и психологический комфорт. Материнское молоко дает здоровье, а постоянное присутствие матери обеспечивает душевное равновесие. Поэтому до трех лет ребенок должен находиться рядом с матерью, и только после достижения им трехлетнего возраста его можно отдавать в детский сад.

Окончание на 2-й странице.

БОЛИ В ЖИВОТЕ

Окончание. Начало на 1-й странице.

Посещение детского сада, отрыв ребенка от матери — это большой стресс для организма малыша. У некоторых детей посещение детского сада может приводить к сильнейшему стрессу, сопровождающемуся сильными болями в животе, рвотой, и в итоге — госпитализации. Такое состояние объясняется тем, что у маленьких детей желудочно-кишечный тракт очень чувствительный к перемене настроения и обстановки. Вот почему в лечении гастропатологии часто требуется вмешательство психотерапевта.

При гастрите поражается слизистая оболочка желудка с преимущественно воспалительными изменениями при остром развитии процесса. Острый гастрит имеет различный характер выраженности: от поверхностных изменений до глубоких воспалительно-некротических.

Простой банальный гастрит — наиболее часто встречающаяся форма заболевания. Причиной его развития являются погрешности в питании, различные инфекции, особенно пищевые токсикоинфекции, аллергия.

Признаками начинающегося гастрита являются боли в области желудка, чувство тяжести и полноты подложечной области, тошнота, слабость, головокружение, рвота, иногда понос, сильное слюнотечение или, наоборот, сухость во рту. Язык обложен серовато-белым налетом.

Прогноз при простом гастрите в случае своевременно начатого лечения вполне благополучный. Однако процесс может перейти и в хроническую форму, если вовремя не устранить причину, вызвавшую заболевание.

Хронический гастрит является следствием несвоевременного и недостаточного лечения острого гастрита, а также длительного нарушения питания, употребления в пищу продуктов, раздражающих слизистую оболочку (пряности, лук, чеснок, перец и т. д.), пристрастия к горячей пище и питью, плохого разжевывания пищи, еды всухомятку, неполноценного питания.

Очень часто заболевание начинается исподволь, носит легкое течение и мало отражается на самочувствии ребенка. У детей гастрит легче поддается лечению, чем у взрослых. Самое важное — вовремя выявить заболевание и начать лечение. Тогда врачи гарантируют полное восстановление функции желудка.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ РЕБЕНКА

■ Прежде всего то, что нет ничего лучше и полезнее грудного молока. Кормите ребенка грудью как можно дольше. Это будет гарантией здоровья вашего малыша.

■ Не давайте рано прикорм, особенно соки.

■ Очень вредны для желудочно-кишечного тракта ребенка чупа-чупсы, газированная вода, которые многие родители начинают давать ребенку с года, а ведь печень ребенка формируется только к трехлетнему возрасту.

■ До трех лет ребенку нельзя давать жареную пищу, еда в детском саду готовится на пару, а потому безвредна для детского организма. Многие родители просто забывают о том, что и дома малыш должен питаться правильно.

■ При необходимости употребления ребенком пищевых добавок назначает их только врач, а иначе вы можете просто навредить неокрепшему организму малыша.

■ Жевательные резинки категорически нельзя давать детям младшего возраста, так как они их проглатывают. И, конечно же, нельзя, чтобы ребенок ими увлекался, так можно серьезно навредить желудку.

■ Ребенок должен достаточное количество времени находиться на свежем воздухе. Прогулки заставляют кишечник сокращаться активнее, и потому проблем с пищеварением просто не будет. Бег и пешие прогулки для нормализации пищеварения одинаково полезны.

■ Если ребенок жалуется на боли в животе, не занимайтесь самолечением, обязательно посетите врача-педиатра и пройдите необходимое обследование, чтобы выявить причину этих болей.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

О.А. ЛЕВАШОВА, главный детский кардиолог города, доцент кафедры педиатрии факультета дополнительного профессионального образования ЮУГМУ.

Вряд ли есть человек, не испытавший это неприятное, тягостное, порой даже нестерпимое ощущение. В течение последних лет отмечается значительный рост головной боли у детей и подростков, что может быть отражением выраженного изменения их образа жизни. Встречаемость головной боли у детей младшего школьного возраста составляет 37 — 51 процент, достигая к старшим классам 82 процентов. Пик встречаемости головной боли приходится на возраст 11 — 13 лет. В зависимости от пола ребенка известно, что до 11 лет головная боль чаще отмечается у мальчиков, а с наступлением пубертатного периода частота болей в голове резко возрастает у девочек.

В детском возрасте наиболее часто отмечаются первичные головные боли, когда боль выступает в качестве проявления самостоятельного заболевания (мигрень, головная боль напряжения). Реже наблюдаются вторичные головные боли, являющиеся симптомом различных заболеваний (инфекции, психические заболевания, травмы, опухоли, сосудистые поражения головы, шеи).

Головная боль — это многофакторный синдром. Среди основных факторов риска выделяют острый или хронический эмоциональный стресс, быструю смену погоды, сильный влажный ветер, вынужденное голодание, неправильное питание (пищевые красители, дефицит белков, магния), длительное физическое и умственное перенапряжение, усталость, зрительное напряжение, неудобную позу во время работы или сна.

Отмечено, что дети пубертатного периода, так же, как и взрослые, подвержены метеозависимости. Ощущение головной боли у них может изменяться в зависимости от времени суток (циркадный ритм) в течение месяца или года в зависимости от определенных метеорологических ситуаций. Давно известно, что головная боль возникает и ее интенсивность усиливается чаще в определенное время года. Каждый врач наблюдал достаточное число больных, у которых сезонность накладывает отпечаток на течение головной боли. Сосудистая головная боль реже всего возникает в летний период (июль, август), чаще проявляется весной и осенью. Зимой она наблюдается несколько чаще, чем летом, но значительно реже, чем весной и осенью.

Головная боль характеризуется основными и сопутствующими симптомами. Может быть различной:

■ по интенсивности (легкая, умеренная, сильная, нестерпимая);

■ по характеру (тупая, монотонная, давящая, сжимающая, пульсирующая, по типу «каски», «обруча»;

■ локализации (лобная, височная, затылочно-шейной области);

■ частоты (от 1 — 3 раз в неделю до ежедневной);

■ продолжительности (от 30 минут до 7 дней);

■ по времени возникновения: после сна (напряжение мышц головы) или во второй половине дня (физическая и умственная нагрузки, стресс).

В то же время необходимо учитывать другие симптомы, которые появляются до головной боли, во время или после нее. В большинстве случаев это:

■ расстройство зрения, снижение его остроты, двоение в глазах, расширение зрачков на стороне боли;

■ тошнота и рвота во время эпизода болей, облегчение после рвоты;

■ временное снижение слуха, слуховые галлюцинации;

■ головокружение, нарушение равновесия, неуверенность при ходьбе;

■ неприятные ощущения в области сердца, затрудненное дыхание;

■ нарушение сна, его поверхностность с множеством сновидений, затрудненное засыпание и пробуждение.

Учитывая высокую распространенность и особенности течения головной боли у детей и подростков, необходим комплексный подход к коррекции головной боли, включающий нелекарственные и медикаментозные методы терапии головных болей, а также их профилактику.

В первую очередь для эффективности лечения большое значение имеет нормализация образа жизни детей: прогулки на свежем воздухе, регулярные занятия физической культурой, соблюдение режима питания (избегать пропуска приема пищи, достаточное потребление жидкости), сна-бодрствования (удобство подушек и постели), учебы-отдыха. Также необходимо исключить пищевые провокаторы (шоколад, сыр, цитрусовые, жареная пища, кофе, энергетические напитки), не допускать психотравмирующих ситуаций и вредных привычек у детей.

Родители должны понимать, что головная боль — это очень серьезный симптом, и поэтому важным в определении тактики лечения является уточнение степени нарушения повседневной активности детей и подростков, в частности, как часто ребенок пропускает учебу в школе, насколько часто вынужден возвращаться раньше из школы по причине головной боли. Значительную помощь в коррекции головных болей оказывает ведение специального дневника, данные которого позволяют не только уточнить клинические признаки головной боли, но и выявить провоцирующие факторы с последующим их устранением. При неэффективности немедикаментозной терапии, включающей массаж головы, фитотерапию, психотерапию, водолечение, назначаются лекарственные препараты.

Таким образом, очень важно своевременно выявить основные причины головной боли, поставить диагноз и начать адекватную терапию. Комплексный подход к терапии головной боли является ключом к снижению ее частоты и интенсивности и нормализации повседневной активности детей и подростков. Лечение головной боли может быть успешным лишь при условии тщательного выполнения родителями всех назначений врача.

РЕБЕНКУ НУЖНА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Родительская семья играет важную роль в формировании эмоциональных, поведенческих реакций и самооценки ребенка. Благоприятные внутрисемейные отношения способствуют повышению выносливости ребенка к стрессу, эффективному и открытому общению с другими людьми и со всем миром. Неблагоприятные условия, наоборот, снижают стрессоустойчивость, являются причиной возникновения психосоматических расстройств и нарушений поведения.

Консультация специалиста необходима, если появились:

■ Трудности в понимании и общении с ребенком.

■ Нарушения поведения ребенка.

■ Проблемы непослушания.

■ Трудности в обучении, снижение успеваемости, трудности в адаптации к коллективу.

■ Сложности в ситуации развода родителей.

■ Ухудшение взаимоотношений в семье.

■ Кризисные состояния у детей и подростков, психологические травмы.

■ Нарушения развития (аутизм, задержка психического развития, синдром дефицита внимания и гиперактивности, посттравматический стресс и т. д.), но не с целью коррекции, а с целью адаптации ребенка в социуме, поиска

вариантов эффективного взаимодействия ребенка и родителей.

■ Потребность в диагностике познавательных процессов (внимания, памяти, мышления и т. д.), эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности ребенка.

■ Потребность в проведении профориентационной работы для подростков с целью самоопределения в жизни.

Что должно насторожить родителей в поведении ребенка:

■ повышенная тревожность;

■ замкнутость;

■ навязчивые страхи;

■ повышенная агрессивность;

■ тоскливое и депрессивное настроение, апатия;

■ беспокойный сон;

■ капризность и плаксивость;

■ игнорирование родительских слов, желание делать «на зло»;

■ беспричинные жалобы на здоровье;

■ энурез, тики, заикание.

Иногда родителям непросто самостоятельно разобраться в сложностях детского поведения, но если возникает проблема, ее необходимо решать, ведь гармоничное и разностороннее развитие, понимание и взаимная любовь в семье — это залог успеха вашего ребенка. Помочь в этом может детский психолог.

К.Н. АНДРЕЕВА,
медицинский психолог МУЗ ДГП № 14.

Телефон (351) 775-19-11

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ

ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЕТЬМИ СЧИТАЮТСЯ:

- **дети в возрасте до 1 года, которые перенесли ОРВИ 4 и более раз;**
- **дети от года до трех лет: ОРВИ 7 и более раз в год;**
- **детки 3 — 5 лет, которые болеют ОРВИ 6 и более раз ежегодно;**
- **дети от 5 до 6 лет с частотой ОРВИ 5 раз и более;**
- **школьники от 4 и более случаев ОРВИ за год.**

С.В. ТЕЛИЧКО, врач-кардиолог ГКП № 7.

Установить причину, по которой кроха еще до конца не выздоровел, но уже вновь простудился, не всегда просто. По большому счету возникновение заболевания указывает на снижение иммунной защиты организма. Однако в некоторых ситуациях частые простудные заболевания у ребенка являются проявлением процесса адаптации к новым условиям, например, при начале посещения детского сада или походе в школу. Ребенок может болеть ОРЗ до 10 раз в год, пока его организм не «продегустирует» все вирусы и бактерии с целью выработки антител и защиты от их повторного вторжения.

Во всех остальных случаях причиной частых простудных заболеваний среди детей, а именно стойкого снижения иммунитета, может быть:

Не до конца вылеченная простуда

Легкий насморк, небольшой кашель, недомогание или слабый аппетит могут указывать на то, что простуда еще не отступила. Если на этом этапе выздоровления вернуть ребенка к привычному образу жизни, вероятность рецидива ОРЗ достаточно велика. К тому же во время борьбы с ОРВИ снижается иммунитет, а значит, может присоединиться бактериальная инфекция, которая вызовет тяжелые осложнения.

ВАЖНО! После перенесенной простуды следует на неделю забыть о совместных прогулках с другими детьми, походах по магазинам и поездках в общественном транспорте. У детей, часто болеющих простудными заболеваниями, иммунная защита после болезни настолько истощена, что любая инфекция может вызвать повторное заболевание.

Иммунная защита не справляется со своими обязанностями

Иммунитет у ребенка заканчивает свое формирование примерно к трем годам жизни. Ребенок часто болеет простудными заболеваниями из-за слабой иммунной защиты, которая нередко является следствием следующих состояний:

- дисбактериоза (нарушение кишечной микрофлоры, а именно: уменьшение количества полезных бактерий приводит к снижению выработки иммуноглобулина «А»);
- тяжелых кишечных инфекций (сальмонеллез, дизентерия и т. д.);
- перенесенных хирургических вмешательств;
- глистной инвазии (продукты жизнедеятельности паразитов отравляют организм, расходуя иммунную защиту);
- аллергических реакций, развитие которых также приводит к перегрузке иммунитета;
- патологии внутренних органов;
- наличия в организме хронического очага инфекции (тонзиллит, гайморит, аденоиды, кариес).

Защитить организм от всех видов бактерий и вирусов невозможно, учитывая тот факт, что со многими из них мы повстречаемся за всю жизнь один раз или вовсе не встречаемся. Даже если ребенок часто болеет простудными заболеваниями, это не значит, что он обеспечен стойкой защитой против ОРЗ за счет сформированного к перенесенной инфекции иммунитета. Каждый раз крохе может встречаться новая бактерия или вирус, ранее неизвестные организму. Развитие простудного заболевания — знакомство иммунитета с новым инфекционным агентом с целью выработки против него защитных антител, которые могут больше никогда и не понадобиться.

Предрасполагающие факторы к повышению частоты возникновения простудных заболеваний среди детей:

- искусственное вскармливание;
- прием сильнодействующих лекарственных веществ в течение длительного времени (антибиотики, иммуносупрессанты, стероидные гормоны и т. д.);
- резкие перепады температур (смена теплого климата на холодный и наоборот);
- эмоциональная перегрузка (частые стрессы, начало учебного года, непростые отношения со сверстниками и т. д.);
- отсутствие режима дня (нерациональное питание, короткие по времени или редкие прогулки на свежем воздухе, ведение пассивного образа жизни).

Выяснить причину стойкого снижения иммунной защиты организма ребенка поможет ряд лабораторных исследований, с помощью которых можно будет диагностировать то или иное заболевание.

Что делать, если ребенок часто болеет простудными заболеваниями?

Наиболее эффективным и в то же время самым надежным способом борьбы с простудой у детей является профилактика ее возникновения.

Закаливание

Все хорошо, что в меру! Не следует забывать, что обтирание снегом и купание в проруби к профилактике простуды у детей не имеет никакого отношения. Однако ежедневные воздушные ванны, отдых на море летом, а также посещение бассейна неплохо укрепляют организм, стимулируя иммунную систему.

ВАЖНО! Перед тем как приступать к закаливанию малыша, проконсультируйтесь по этому поводу с педиатром.

Прием поливитаминов

Летом и осенью в рационе питания детей присутствует достаточное количество витаминизированных блюд из фруктов или овощей. В зимне-весенний период детский организм испытывает нехватку витаминов и некоторых минералов, расходуемых на ежедневные потребности. Прием детских поливитаминов поможет решить проблему с гиповитаминозом, который зачастую провоцирует учащение у ребенка простудных заболеваний.

ВАЖНО! Любой препарат, купленный для ребенка в аптеке, должен быть одобрен педиатрами и соответствовать по возрасту.

Местные мероприятия

Снизить риск заболеваний ОРВИ среди детей поможет оксолиновая мазь, которой смазывают носовые ходы перед тем, как отправить ребенка на прогулку. По приходу домой в носик малышу можно закапать раствор морской соли, обладающий антисептическими свойствами, из расчета 0,5 чайной ложки соли на 1 стакан воды. Детям старше пяти лет можно предложить полоскать солевым раствором горло.

Регулярное мытье рук, сбалансированное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе — все это и многое другое способствует укреплению организма и снижает частоту заболеваемости детей ОРВИ. Только не переусердствуйте! Чрезмерная опека негативно влияет на эмоциональное состояние ребенка, порождая в нем ощущение неполноценности.

Когда в семье присутствует понимание, любовь, доверие и поддержка, у простуды не остается шансов!

Режим дня

Существует простой универсальный метод, способствующий развитию здоровья школьника, — это соблюдение режима дня. Речь идет о достаточном количестве сна и необходимости прогулок на свежем воздухе. Про сон добавить нечего, об этом говорят все: учителя, родители, ведущие телевизионных программ. Что касается прогулок, то почему-то у нас не принято отпускать детей на улицу сразу после обеда. Считается, что в это время пора приступать к выполнению домашних заданий. Загрязненный воздух, шум на улице, неблагоприятная компания, неготовность ребенка сразу после прогулки приниматься за выполнение домашних заданий — все это убедительные, но всего лишь придуманные родителями аргументы. Как бы то ни было, школьнику любого возраста нужна эмоциональная разрядка после учебного дня и сытного обеда, и прогулка на свежем воздухе — лучшее решение проблемы.

Двигательная активность

Аристотель сказал, что ничто так не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Объем движения у первоклассника сокращается примерно в 2 раза по сравнению с дошкольным периодом. Уроков физкультуры явно недостаточно, чтобы полноценно поддерживать нормальный рост и физическое развитие ребенка. При этом формирование внутримозговых связей происходит быстрее, если дети занимаются спортом. Бассейн, танцы, футбол, фигурное катание или карате хорошо влияют на физическое и психическое развитие ребенка.

Питание

В рационе ребенка обязательно должны быть горячие блюда. Постоянный отказ от горячих завтраков, обилие пирожных, бутербродов и чипсов недопустимо. Питание обязательно должно быть сбалансированным, обогащенным витаминами из натуральных овощей и фруктов.

Стресс

Сила иммунитета — степень устойчивости организма к вирусам — напрямую зависит от стабильности нервной системы, поэтому очень важно, чтобы школа для ребенка была благоприятной средой, а не источником проблем, страхов и комплексов. Стрессы из-за большой нагрузки, конфликтов с учителями или одноклассниками, как правило, тянут за собой рассеянность, неусидчивость, переутомление, капризы и даже истерики. Нежелание посещать школу усугубляет социальную дезадаптацию. Эти факторы могут вызывать у детей постоянные головные боли, некрепкий сон, плохой аппетит, нервозность и усталость.

Принадлежность к группе часто болеющих с самого детства можно рассматривать как психологическую проблему: такие дети уже с первого дня учебы немного апатичны, у них снижена мотивация к обучению, а также внимание, работоспособность, желание соответствовать другим ребятам в классе. Все потому, что нервная система таких детей из-за ослабленного иммунитета моментально реагирует на любой стресс болезнью, вследствие чего дети вынуждены постоянно пропускать занятия в школе.

Постоянные болезни ребенка, как уже говорилось выше, связаны не только со слабым иммунитетом. Одним из решающих факторов является психологическое состояние малыша. Поэтому родителям нужно свести к минимуму все раздражающие факторы. Что для этого нужно?

- Соблюдение режима дня.
- Сбалансированное питание.
- Зарядка, водные и воздушные закаливающие процедуры начиная со второй недели после выздоровления.
- Крепкий здоровый сон. В случае переутомления обязательно укладывайте ребенка спать после школы.
- Максимум времени на общение с ребенком и игры ежедневно (в это время не входит проверка домашнего задания!).
- Ежедневная дыхательная гимнастика.
- Общеукрепляющий массаж.
- Одежда из качественных натуральных тканей (особенно если ребенок страдает вегетативными нарушениями).
- Соблюдение общепринятых правил гигиены.

Ребенок должен расти в любви и ласке — это залог здоровья и гарантия интересного и счастливого детства.

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	112

Телефон (351) 775-19-11

ВОССТАНАВЛИВАЕМ ИММУНИТЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ

Известно, что при острых респираторных заболеваниях в первые дни болезни страдает иммунитет, снижаются защитные силы организма. В этот момент возникает острая необходимость в поддержке иммунитета с помощью адаптогенных средств. Это могут быть как химические препараты, так и «природные лекарства» растительного происхождения. Адаптогены химического происхождения с осторожностью дают детям, так как они часто вызывают побочные действия. Поэтому предпочтение нужно отдать растительным средствам.

Повышают общий и местный иммунитет вещества, содержащие каротин и каротиноиды: морковь, календула, облепиха, шиповник, шалфей, зверобой, морошка. Ценными биологическими продуктами и лекарствами зарекомендовали себя свежие соки ягод и растений, экстракты и настои из березовых и сосновых почек, алоэ, грецкие орехи, прополис, апилак. К адаптогенам относятся также элеутерококк, левзея, аралия, заманиха, китайский лимонник, золотой корень, женьшень.

Соки большинства растений жизненно необходимы детям, особенно ослабленным. Готовят их из очищенных овощей и фруктов, предварительно обдав их кипятком. Натерев на терке (овощи и фрукты), пропустив через соковыжималку или просто раздавив (ягоды), сок отжимают через 2 слоя марли. Детям нужно давать только свежеприготовленный сок. Можно готовить смесь различных соков, что значительно улучшает их вкус. Кислые, горькие ягоды иногда подслащают медом, сахарным сиропом.

Алоэ древовидное

Лечебным действием обладает сок из листьев алоэ. Он оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, стимулирующее и слабительное действие. Аптечный сок алоэ готовится на спирту, поэтому детям его лучше готовить в домашних условиях. Для этого срезанные листья алоэ промывают кипяченой водой, заворачивают в бумагу и кладут в холодильник (не в морозильник!) на 5 дней, за этот срок в листьях накапливаются биологически активные вещества. После этого листья режут на мелкие кусочки, сок отжимают через марлю и смешивают с медом в соотношении 1:2, 1:3. Полученную смесь хранят в холодильнике. Детям дают по чайной или столовой ложке за полчаса до еды.

Брусника

Лечебными свойствами обладают ее ягоды и листья, особенно ценятся плоды брусники, содержащие большое количество полезных для организма кислот: бензойную, лимонную, яблочную, уксусную, а также углеводы — сахарозу, фруктозу, соли K, Ca, Fe, витамины C и A. Необыкновенно полезен сок брусники и сама ягода, которая может применяться при простудных заболеваниях, болезнях мочевых путей как мочегонное, противовоспалительное и дезинфицирующее средство.

Земляника лесная

Улучшает работу сердца, лечит малокровие, обладает желчегонным и мочегонным действием, благоприятно влияет на работу желудка и кишечника. Морсы из ягод земляники используются как жаропонижающие средства при простудных заболеваниях. Ягоды и листья земляники содержат органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротиноиды, витамин B1, железо и медь. Ввиду многостороннего положительного воздействия на организм землянику можно считать ягодой, нормализующей обмен веществ и повышающей общий тонус и сопротивляемость организма. Нужно с осторожностью давать ее детям, склонным к аллергии.

Калина обыкновенная

Ее ягоды содержат большое количество полезных веществ: витамины C, P, дубильные вещества, марганец, цинк, органические кислоты. Сок калины, смешанный с медом, с успехом применяется при простудных заболеваниях у детей при бронхитах и пневмониях. Свежие ягоды и сок из них помогают восстановить аппетит у детей, понижают кровяное давление. Для детей из калины можно готовить морсы, желе, сиропы, компоты, муссы.

Клюква

Богата микроэлементами — медью, марганцем, железом, кобальтом и др., а также кислотами — лимонной, бензойной, хинной, содержит вещества, укрепляющие сосудистую стенку, в том числе витамин C. Ягоды, собранные и залитые холодной водой, могут всю зиму храниться в холодильнике, так как клюква богата бензойной кислотой, предохраняющей ее от порчи. Сок клюквы и приготовленные из него морсы и сиропы, кисели и компоты хорошо утоляют жажду при простудных заболеваниях, при повышенной температуре, особенно полезны детям с заболеваниями мочевых путей (пиелонефрит, цистит).

Лимон

Обладает многими полезными свойствами, и его сок можно включать в рацион детей, не склонных к аллергии. В лимоне содержится витамин C, P, микроэлементы K, Ca, Fe, Mn, минеральные соли, фитонциды, большое количество лимонной кислоты, которая, создавая кислую среду в желудке, способствует усвоению микроэлемента железа, тем самым предупреждая развитие малокровия.

Вот далеко не полный перечень трав и ягод, которые можно давать ребенку при простудных заболеваниях. Каждая семья выбирает то, чему больше доверяет.

Однако лечением травами и ягодами лучше не злоупотреблять. Их можно давать ребенку, убедившись, что у него нет аллергии, и посоветовавшись с педиатром.

НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пульс в переводе с латинского означает «удар, толчок». Это периодические изменения объема сосудов, связанные с динамикой их кровенаполнения и давления в них в течение одного сердечного цикла. По пульсу можно установить количество сердечных сокращений за одну минуту. В зависимости от этого он бывает нормальным, редким (брадикардия) и частым (тахикардия).

Учащение сердцебиения может вызвать усиленная физическая нагрузка, стресс и связанный с ним выброс адреналина и других «стрессовых» гормонов, тахикардия может быть при высокой температуре, патологии щитовидной железы (тиреотоксикоз), при котором в избыточном количестве вырабатываются гормоны. При нейроциркуляторной дистонии, различных интоксикациях, выкуривании большого количества сигарет, злоупотреблении алкоголем, кофе, приеме некоторых лекарственных веществ, анемии, сахарном диабете может наблюдаться учащенное сердцебиение. В некоторых случаях тахикардия может указывать на наличие сердечно-сосудистой патологии, такой, как ишемическая болезнь сердца, стенокардия, миокардит.

Норма и патология

Нормальным считается пульс от 60 до 90 ударов в минуту. При брадикардии число сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту. Редкий пульс встречается часто у здоровых людей, например, у спортсменов. При ваготонии, приеме некоторых лекарственных препаратов, синдроме слабого синусового узла, когда частота импульсов в синусовом узле значительно снижается, не соответствуя потребностям организма, и при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы может наблюдаться урежение сердечного ритма. Часто брадикардия бывает следствием ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, миокардитов, эндокринных заболеваний, повышения калия в крови, высоком внутричерепном давлении и т. д.

При тахикардии пульс может быть выше 90 ударов в минуту. При таком серьезном заболевании, как параксизмальная тахикардия, пульс может достигать 200 ударов в минуту.

Жалобы

Больных, страдающих различными нарушениями ритма сердца, обычно беспокоят ощущения нерегулярной сердечной деятельности, приступы сердцебиения, перебои в работе сердца. Реже нарушения в работе сердца сопровождаются одышкой, чувством тяжести и болью в области сердца. При брадикардии организм человека не получает достаточное количество кислорода и питательных веществ. Брадикардия может проявлять себя головокружениями, иногда потерей сознания, быстрой утомляемостью, нестабильным АД.

Лечение

Первостепенным является отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя), от напитков, содержащих большую дозу кофеина (крепкий чай, кофе, кола). Необходимо по возможности избегать сильных эмоциональных переживаний. Также нужно сбалансировать физическую нагрузку и отдых. Для постановки точного диагноза необходимо пройти полное медицинское обследование. Адекватное лечение назначит только врач!

ЭТОТ ПОЛЕЗНЫЙ ФТОР

Практика показала, что фторирование воды на 40 — 70 процентов снижает количество стоматологических заболеваний. Профилактика особенно важна в детском возрасте, в период формирования зубов. Грудные младенцы и дети, не пьющие регулярно фторированную воду, должны по назначению врача получать добавки, содержащие этот микроэлемент. При этом стоит помнить, что излишек фтора также вреден, как и его недостаток.

Помимо воды источниками фтора являются сушеные водоросли, морепродукты, сыр, мясо и чай.

Фторирование воды

Является эффективным методом и наиболее рентабельной мерой профилактики кариеса зубов. Для достижения максимальной эффективности фторированную воду следует употреблять с рождения и в течение всей жизни. Исследования, проведенные во многих странах, показали снижение прироста кариеса на 50 — 75 процентов. После прекращения фторирования воды наблюдается рост заболеваемости кариесом.

Фторирование молока

Молоко — ценный продукт, содержащий большое количество кальция и фосфора, а также лактозу, расщепляющую углеводы. Метод фторирования молока в России стали использовать сравнительно недавно. Чтобы добиться лечебного эффекта, такое молоко рекомендуется употреблять ежедневно.

Фторирование соли

Роль фторированной соли в профилактике кариеса значительна и сравнима с эффективностью фторирования воды, при условии надлежащей концентрации.

Фторсодержащие зубные пасты

Фторсодержащие зубные пасты рекомендуются как взрослым, так и детям. Фтор, входящий в состав зубных паст, при чистке зубов поглощается эмалью, оказывая действие на налет, уменьшая действие микрофлоры. В эмаль зуба поступает до 90 процентов фтора из фторсодержащих зубных паст. Маленькие дети начиная с 3-летнего возраста могут чистить зубки фторированными зубными пастами, но строго под присмотром родителей, так как малыши могут заглатывать часть пасты.

Наиболее эффективное противокариозное действие фтора и паст, содержащих его, проявляется в период созревания эмали зубов, то есть в детском возрасте.

Местное применение фторидов

Их регулярное применение (растворы фторидов и фтористых лаков, гелей) приводит к значительному снижению заболеваемости кариесом, а также приостанавливает развитие кариесного процесса. Вот почему проведение данных процедур рекомендуется пациентам любого возраста, особенно живущим в местах, где фторирование воды не проводится.

Местное применение фторидов показано детям даже при отсутствии кариозных поражений для увеличения фтора в эмали.

Одним из самых распространенных средств являются фтористые лаки. Они образуют пленку на эмали и остаются на зубах в течение нескольких часов.

Достоверно доказано, что у детей, регулярно чистящих зубы фторированными зубными пастами, наблюдается улучшение гигиены полости рта, улучшается состояние десен, реже развиваются стоматологические заболевания.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА
НА ЗДОРОВЬЕ

Учредитель — МКУЗ городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Рег. ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г.

Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ и издателя: г. Челябинск, пр. Ленина, 18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактически в 22.00. Дата выхода — 09.09.2016. Заказ № 2601. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru