

«Будущее принадлежит медицине предохранительной.

Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству...»

Н.И. Пирогов

№ 2 (август) 2014

ЗДОРОВОЕ ОРЕНБУРЖЬЕ



Оренбургский областной центр медицинской профилактики



Здравствуй, школа!

Уважаемые читатели!

Позвольте предложить вашему вниманию новую газету областного центра медицинской профилактики с символическим названием «Здоровое Оренбуржье», ибо известно, что сохранение жизни и здоровья человека является высшей ценностью любого цивилизованного общества. Не является исключением и наш благословенный край, власти которого уделяют этому особое, самое деятельное внимание.

Мы не случайно выбрали эпиграфом к изданию слова великого русского хирурга Н.И. Пирогова: «Будущее принадлежит медицине предохранительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству...» Ведь медицинская профилактика заслуженно признана сегодня самым приоритетным направлением отечественного здравоохранения. И это вполне объяснимо: любую болезнь всегда легче предупредить, чем вылечить!

В нашей газете вы найдете множество полезной для себя информации, включая рекомендации специалистов самого широкого профиля по своевременному выявлению факторов риска возникновения тех или иных неинфекционных заболеваний, а также здоровому образу жизни и современным методам борьбы с вредными привычками.

Этот номер – особенный, мы его посвятили Дню знаний. Поэтому разрешите, пользуясь случаем, искренне и сердечно поздравить вас и ваших детей с этим светлым и памятным праздником, наполненным улыбками, букетами цветов, вдохновенными мечтами и надеждами на творческие успехи.

**Удачи вам –
и будьте здоровы!**

**Алексей БОЛОМОЖНОВ,
главный врач ГБУЗ «Оренбургский
областной центр медицинской
профилактики»**



Вахта здоровья



— Специалисты ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» успешно провели «Вахту здоровья» в загородных детских лагерях отдыха.

Ежегодно, в самое прекрасное время года – летом, продолжается замечательная традиция отдыха в детских оздоровительных лагерях. Проживание в загородных экологически чистых условиях, спортивные игры, веселые конкурсы и праздники, новые друзья и впечатления – все это наполняет летние каникулы радостью, делает их незабываемыми. Ребенок отдыхает от школы, городской суеты, на какое-то время отвлекается от компьютерных игр и социальных сетей. Ведь до сих пор многие из нас, взрослых, вспоминают и торжественные линейки, и творческие вечера, и высокие костры, и походы на речку. Там мы учились быть более взрослыми и самостоятельными – пусть родители далеко, но есть зазорные вожатые, заботливые воспитатели и насыщенная программа пребывания.

В веселой игровой обстановке, на свежем воздухе, что немаловажно в нынешней экологической ситуации, с новыми друзьями эффективность усвоения информации возрастает в разы. И, возвращаясь из лагеря до-



мой, ребята чувствуют себя взрослее и мудрее, словно пройдя своеобразный и увлекательный экзамен в школе жизни.

Каждый день в лагере насыщен разными мероприятиями, экскурсиями, прогулками, используются разнообразные способы укрепления здоровья и поддержания его в отличной форме – утренняя зарядка, спартаки-

ады, различные танцевальные марафоны. Именно во время таких занятий дети зачастую понимают преимущества здорового образа жизни.

Научить ребят заботиться о своем здоровье – именно такая задача стояла перед специалистами Оренбургского областного центра медицинской профилактики, которые ежедневно приезжали в гости, проводили интересные и в то же время важные беседы с детьми. Спектр тем был очень широк – это и правильное питание, и основы здорового образа жизни, и профилактика различных заболеваний.

Врачи 2-ой городской больницы обсуждали даже такие деликатные темы, как половое воспитание, а также отвечали на вопросы своих юных слушательниц. И подобные беседы помогают девочкам, будущим мамам, с самого раннего возраста бережно относиться к своему здоровью. Врачи-терапевты рассказывали, как защититься от таких опасных заболеваний, как клещевой энцефалит и мышьяковая лихорадка, открывали секреты – почему вреден «фаст-фуд» и что такое «болезни грязных рук», учили правильному поведению на воде. Даже не каждый взрослый сможет грамотно оказать первую помощь, например, при солнечном ударе, а ребята получили такие навыки на практических занятиях. Психологи обсуждали с детьми, что значит быть адекватным и ответственным человеком, как благополучно пройти непростой подростковый возраст, как правильно справляться с трудностями и негативными эмоциями. Беседы получались веселыми и зазорными. И в то же время ребята понимали, что именно они являются творцами собственной жизни и своего здоровья, осознавая, что об этом никто не сможет позаботиться так же хорошо, как они сами.

Всего же было прочитано 74 лекции, проведено 82 беседы, 76 конкурсов и викторин, 19 кинолекториев, в которых приняли самое активное участие несколько тысяч ребятишек.

Но любая сказка, даже самая добрая, к сожалению, все же кончается. Однако не стоит печалиться, ведь следом за ней непременно придет другая.

Так давайте ежегодно дарить нашим малышам этот праздник жизни, помогая сделать детство ярким, интересным, формируя у них одновременно хорошую базу для будущей взрослой жизни. +

С новым учебным годом – и будьте здоровы!

Елена КЛЕМЕШОВА,
специалист ГБУЗ
«Оренбургский областной
центр медицинской профилактики»



Всем родителям, у кого есть дети-школьники, очень памятен тот день, когда ребенок пошел первый раз в первый класс. Как он стремился туда, где задорно и весело прозвенит первый в его жизни звонок! Однако проходит время и, к сожалению, многие из них охладевают к этому увлекательному и удивительному процессу познания. Давайте поговорим о том, что нужно сделать, дабы ваш ребенок по возможности смог избежать таких проблем.



Первый раз – в первый класс!

Если маленький школьник самостоятельно справляется со своими делами, это вовсе не значит, что и дальше у него все пойдет хорошо. На его долгом пути могут встретиться различные трудности – и вот тогда ему будет необходима помощь родителей. Поэтому очень важно, чтобы у первоклассника выработалась привычка рассказывать им обо всем, что произошло в школе.

Одним из значимых факторов успешного обучения и интереса к учебе является налаживание правильного режима дня. Необходимо, чтобы ребенок вовремя поел, успел погулять и отдохнуть перед тем, как сесть за уроки. Создайте малышу благоприятные условия для приготовления домашнего задания.

Это менее всего означает, что ребенка нужно постоянно опекать и следить за каждым шагом. Иначе у него едва ли разовьются навыки самостоятельной работы. Недаром же говорится: на ошибках учатся!

С начала учебно-образовательного процесса на ребенка возлагается и ответственное отношение к выполнению домашнего задания. Достаточно часто «камнем преткновения» становится аккуратность. И в этом случае родители, как правило, заставляют своих чад по несколько раз переписывать работу. В результате у начинающего школьника формируется стойкое отвращение к выполнению уроков, поскольку с ними связаны негативные воспоминания о выговорах и наказаниях.

Как же поступать в таких случаях?

В самом начале учебного года дети с удовольствием ходят в школу, хотят заслужить одобрение учителя. Если же они придут с плохо выученными уроками и получат за это замечание педагога, то

им станет неприятно, они захотят изменить свое поведение. Можно попросить учителя специально обратить внимание на вашего ученика. После таких достаточных щадящих мер воздействия, когда ребенок сядет за уроки, он уже сам будет стремиться к тому, чтобы сделать работу лучше. И помощь родителей будет заключаться в том, чтобы поддержать это стремление и подсказать ребенку, как и что надо делать (например, как лучше сидеть, держать ручку, писать без спешки).

Очень важно заинтересовать начинающего школьника той работой, которую ему не хочется выполнять. Дети в этом возрасте любят работать со взрослыми. Вы можете предложить:

– Давай работать вместе. Я сяду рядом с тобой и буду шить (вязать), а ты будешь писать. Потом сравним – кто и как сделал свою работу.

Ребенок будет чувствовать себя уверенней и трудиться веселее.

Уважаемые родители, хотелось бы обратить особое внимание на ваше отношение к отметкам. Обучение – это первая серьезная работа в жизни ребенка. Ему нужно выполнять ее систематически, изо дня в день. И вот с этим новым для него положением первокласснику очень трудно свыкнуться. Ведь до школы все было иначе.

Ребенок часто не сразу понимает, что теперь, в первую очередь, важно именно качество работы, результат его усилий, а не сами усилия. И тогда маленькому школьнику кажется, что учительница несправедлива к нему. И он уже не хочет идти в школу. Поэтому, пожалуйста, присматривайтесь к настроению своего малыша, спокойно объясняйте, почему он получил ту или иную отметку.

Довольно часто возникает иная ситуа-

ция, когда к отметке неправильно относятся сами взрослые, поскольку у некоторых из них настолько сильно желание видеть своего ребенка обязательно отличником, что они приходят в отчаяние даже от каждой четверки. И тогда родители, не щадя самолюбия малыша, говорят при нем, что у него очень плохие способности, жалуются знакомым и стыдятся. А в некоторых семьях даже начинают наказывать.

Результаты упреков часто бывают очень плачевны.

Во-первых, ребенок перестает верить в себя, свои силы. «Я не способный», «У меня плохая память» и прочее. В результате – и вовсе перестает трудиться.

Во-вторых, такая ситуация из-за частых конфликтов чревата испорченными отношениями между ребенком и родителями.

Во всех случаях, когда у первоклассника что-либо не ладится в учении, нужно искать главную причину. Если он сам мало заботится о своих школьных делах, значит, у него вообще не воспитано чувство ответственности. Поэтому мало пользы, если вы станете добиваться, чтобы он получил высокую оценку именно за сегодняшний урок. Важно другое – заняться систематическим воспитанием тех качеств, которых ему недостает. И только такая помощь даст хорошие результаты. +

**Доброго вам пути
в загадочный мир знаний –
и будьте здоровы!**

**Елена ЖУКОВА,
психолог ГБУЗ «Оренбургский
областной центр медицинской
профилактики»**



У вашего ребенка пропал аппетит? Он раздражается от любого вашего замечания? Долго не засыпает вечером? Проболел всю зиму? Если да, значит стоит задуматься: наверное, малыш устал от больших учебных нагрузок? Возможно, ему приходится столько читать, писать и решать, что не хватает времени даже на прогулку? О здоровье школьников мы беседуем с кандидатом медицинских наук, главным педиатром министерства здравоохранения области Светланой Димовой.

Уроки профилактики

Светлана Геннадьевна, сегодняшняя образовательная программа требует от учащегося углубленного изучения предметов. Но всегда ли ребенку под силу такая нагрузка? На что родителям следует обратить внимание в первую очередь? Каковы симптомы хронического переутомления?

– Справляется ли ребенок со всеми умственными нагрузками и не страдает ли от этого его здоровье, мамы и папы могут определить по некоторым признакам.

Ребенок вечером долго не может уснуть, хотя зачастую ложится спать позже положенного времени. Младший школьник хочет спать днем, хотя задолго до поступления в школу от дневного сна отказывался.

Садясь за домашние уроки, не может сразу сосредоточиться – долго копается, перебирает бумажки, карандаши, ища учебники.

Учителя жалуются, что во время урока он вертится, на вопросы отвечает невпопад.

Аппетит стал плохим. Ребенок не хочет есть перед школой, в лучшем случае, берет завтрак с собой. Проследите за его весом! Некоторые дети от переутомления худеют. А ведь им нужно расти.

Школьник стал чрезмерно возбужденным и подвижным. Подвижность – защита от перегрузок. Поэтому к вечеру он может стать таким активным, что остановить его и уложить в кровать без скандала невозможно.

У ребенка часто болит голова, может подняться артериальное давление. Его перепады от перегрузок чаще бывают у девочек.

Ребенок часто простужается. Это тоже «звоночек»: не пора ли пересмотреть жизненные приоритеты?

И что же делать?

– Если вы заметили у ребенка некоторые из перечисленных признаков переутомления, не сидите сложа руки. Вы можете помочь своему школьнику.

Первое. Чтобы вынести учебные нагрузки, надо как можно больше двигаться. Если от дома до школы 2-3 остановки на автобусе, то лучше пройтись пешком. А дома, в перерывах между выполнением домашнего задания, вашему школьнику надо кувыркаться, прыгать, приседать, а не лежать на диване.

Второе. Взвесьте дополнительные интеллектуальные нагрузки. Подумайте, может быть, стоит отдать предпочтение одному кружку, а не двум или трем. Кроме того, можно совместить приятное с полезным: отдайте ребенка в танцевальную студию. Это не только прекрасный отдых от зубрежки, но и поддержка здоровья. Хорошо записать малыша в бассейн – два занятия в неделю снимут и физическую, и психическую усталость.

Третье. В выходные – обязательно гулять. В лес, в парк, за город. На лыжах, велосипеде, с теннисными ракетками, бадминтоном... Полдня ваш ребенок должен провести на воздухе. Тем более что родителям тоже не повредит оторваться от телевизора.

Четвертое. Хорошо, если ребенок кушает, ложится спать, садится за уроки в одно и то же время. В таком случае его организм успевает подготовиться к предстоящему виду деятельности. Такой малыш всегда ест с аппетитом, засыпает быстро и не раскачивается долго, принимаясь за домашнее задание. Он на протяжении дня меньше устает. Единственное отступление, которое советуют делать медики, – спать в выходной столько, сколько хочется. Тогда недельный недосып можно компенсировать.

Сколько часов в день должен и может учиться современный школьник? И закреплено ли это нормативными документами?

– Существуют специальные санитарные правила, регламентирующие работу дошкольно-школьных учреждений. Например: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Все учебные нормы можно разделить на непосредственно учебу и условия, в которых она выполняется. Непосредственно учеба – это то, сколько уроков у школьника, сколько часов он тратит на домашние задания, сколько часов у него уходит на физические нагрузки и отдых. Не секрет, что в современной школьной программе на отдых школьнику времени совершенно не остается – все «съедают» домашние задания.

Давайте рассмотрим, сколько времени ребенок должен заниматься без ущерба для здоровья. Минздрав, конечно же, строго рассчитывает нормы обучения для детей разных возрастов. Родители явно удивятся, узнав эти цифры. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

■ для обучающихся 1-х классов – не более 4 уроков и раз в неделю – не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

■ для обучающихся 2-4-х классов – не более 5 уроков и раз в неделю – не более 6 уроков за счет урока физической культуры;

■ для обучающихся 5-6-х классов – не более 6 уроков;

■ для обучающихся 7-11-х классов – не более 7 уроков.

Расписание составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий, которые следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

До 5 класса – никаких шестидневок и не более 5-6 уроков в день. Если же в школе предусмотрена шестидневка, пятиклассники должны высиживать не более 31 часа за всю неделю – не более 5 уроков в день. А теперь вспомните, когда ваш пятиклассник получал не более 5 уроков в день?

+ А сколько времени можно посвящать домашним заданиям?

– Что касается домашних заданий, то для пятиклассников они могут составлять не больше 3 часов. То есть ребенок должен успеть сделать все уроки в течение этого времени, учитывая, что каждый час ему необходимо отдыхать в течение 10-15 минут. Задавать ребенку больше, чем он успевает сделать за 3 часа, санитарными нормами запрещается! А что мы видим в реальности? Маленький страдалец не отрывается от учебников весь оставшийся день, причем родители еще и наказывают его за каждую оплошность. Как тут не развиться неврозу?

Норма домашних заданий для детей 6-го класса – такая же, как и для пятиклассников, и ни минутой больше. Родителям и учителям стоит сделать выводы.

Время для начала и окончания домашних заданий тоже, оказывается, регламентировано санитарно-гигиеническими нормами. Может быть, родители будут изумлены, но время это – никак не час ночи, как зачастую бывает. Домашние задания необходимо начинать в 15.00, а заканчивать никак не позднее 18.00. А ведь часто можно наблюдать картину, когда ребенок сидит над учебниками до 22.00 и позже, да еще и при плохом освещении.

А между тем, врачи строжайше запрещают готовиться к урокам после 19.00, особенно школьникам начальных классов. Это вызывает у них многие хронические заболевания, в том числе нарушения зрения, осанки и синдром хронической усталости.

+ А сколько необходимо спать и гулять школьнику?

– Сон и физическая активность для школьников тоже регламентированы. Чтобы уберечь ребенка от перегрузок, ему нужно давать высыпаться не меньше 8-10 часов. Чтобы дать ему нормальную физическую нагрузку, ему необходимо пройти, пробежать и пропрыгать в день до 7 км, и половину из них – в школе. Причем на свежем воздухе школьник должен находиться не меньше трех часов. А сколько времени гуляет ваш ребенок?



+ Во всех ли школах области есть медицинские кабинеты и какова структура заболеваемости детей?

– В области насчитывается 927 образовательных учреждений, из них 37,6 % не имеют медицинских кабинетов (в том числе – сельские малокомплектные школы). В случае отсутствия медицинского кабинета осуществляется выездная форма работы.

В 2013 году показатель общей заболеваемости детей сохранился практически на уровне предыдущего года. Структура общей заболеваемости также не изменилась: на первом месте – болезни органов дыхания (47,4 %), на втором – болезни глаз (7,2 %), на третьем – болезни органов пищеварения (5,57 %), на четвертом – болезни кожи (4,4 %).

Показатель общей заболеваемости подростков в 2013 году повысился на 3,7 %. Структура заболеваний у подростков несколько отличается от заболеваемости

у детей: на первом месте – болезни органов дыхания (34,2 %), на втором – болезни глаз (11,6 %), на третьем – болезни костно-мышечной системы (7,8 %), на четвертом – болезни органов пищеварения (6,9 %).

В области функционируют два Центра здоровья: в Оренбурге (ул. Туркестанская, 43, тел. (+7) 3532 31-63-55) и Бузулуке (ул. М. Горького, 46, тел. (+7) 35342 2-22-87).

Их основная задача – формирование у детей здорового образа жизни. Посетить их можно без направления врача и абсолютно бесплатно. Ваш ребенок пройдет весь комплекс обследований, получит рекомендации, а в случае необходимости – направление к специалисту. +

Так что, добро пожаловать – и будьте здоровы!

Еще в начале прошлого века выдающийся физиолог И.М. Сеченов установил, что во время труда и после него утомление быстрее снимается не полным покоем, а активным отдыхом, который способствует нормализации функций нервной системы, кровообращения, дыхания и органов чувств. Поэтому для снятия усталости школьникам рекомендуется несложный комплекс упражнений...



Активный отдых

1. Исходное положение (ИП): сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед к столу – выдох. Повторить 5-6 раз.

2. ИП: сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

3. ИП: сидя. Надавить снизу ладонями на крышку стола (2-3 секунды). Повторить 4 раза.

4. ИП: сидя. Надавить снизу коленями на крышку стола. Повторить 4 раза.

5. ИП: стоя. Руки вытянуть вперед. Сжимание и разжимание пальцев. Повторить 4-5 раз.

6. ИП: стоя. Положить руки на бедра. Медленно отклониться назад, глядя в потолок, затем медленно вернуться обратно. Повторить 2-3 раза.

7. ИП: сидя. Глаза закрыты. Вращайте глазами яблоками вверх-вниз, впра-

во-влево. Повторить с открытыми глазами 3-4 раза.

8. ИП: сидя. Брюшной пресс расслабьте. Согните ноги, делая вдох. Затем, выпрямляя ноги, выдох. Повторить 10 раз.

9. ИП: стоя. Вдохните, расширяя грудную клетку. Живот втяните. Затем сделайте медленно выдох. Повторить 10 раз.

10. ИП: лежа. Сгибайте и разгибайте ноги. Сгибайте и разгибайте стопы. Повторить 10 раз.

11. ИП: сидя. Посмотреть на классную доску 2-3 сек. Поставить палец руки на расстояние 15-20 см от глаз. Перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 5-6 раз.

12. ИП: сидя. Руки вытянуты вперед. Посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх (вдох). Следить глазами за кончиками пальцев. Руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз. +

На простуду «начихать»!

Осень приносит с собой первое похолодание и первый виток инфекционных заболеваний. И если «утеплить» ребенка еще возможно, уберечься от прилипчивых инфекций намного сложнее – «эпидемия» чиха и насморка в школе распространяется очень быстро. Правда, если вы не пренебрегаете профилактикой, ваш ребенок может оказаться в числе тех счастливиц, которые проведут осень без носового платка.

Вот основные правила...

Принимать витамины «до», а не «во время» опасного в простудном плане периода – любым полезным веществам, как бы эффективны они ни были, нужно время для того, чтобы усвоиться и укрепить иммунитет.

Закалять ребенка – не перегревайте, не кутайте чрезмерно. Это взрослые могут верить, что «пар костей не ломит» – дети очень болезненно относятся к диском-

форту. При первой же возможности все, что мешает и от чего жарко, будет снято или расстегнуто, и вместо положительного эффекта станет лишь дополнительной причиной переохлаждения. Нужно одевать ребенка строго по сезону, с учетом температуры как на улице, так и в школе – кстати, вот ее не лишне было бы выяснить самим.

Боритесь с «круговоротом инфекций»

в школе. Для этого надо запомнить простую истину – там за состояние здоровья детей несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить на занятия, это повод для серьезного разговора с их учителем. Лучше «догнать» пропущенные темы самостоятельно или на дополнительных уроках, чем лечить последствия внешне безобидной простуды, которая уже успела приобрести хронический характер.

Следите за гигиеной ребенка! Убедите его регулярно мыть руки. Создайте дома здоровый климат. Против болезнетворной инфекции пусть «работает» тарелочка со свежераздавленным чесноком – он выделяет фитонциды, летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку. +

Растите на здоровье!

От специалиста в этом случае требуются терпеливые разъяснения, чтобы родители стали грамотными помощниками ортопеда в лечении их ребенка.

Иногда родители, видя у ребенка плохую осанку (опущенные плечи, сутулую спину, разновысокие надплечья), обращаются к ортопеду, опасаясь сколиоза. Они считают, что это может быть вызвано, например, сидением за партой не по росту. Это не верно. Таким образом сколиоз не получишь. Описанные изменения – свидетельство нарушения осанки, и появились они в результате гиподинамии, недостаточной физической нагрузки, отставания развития мышц от роста скелета.

Больше того, если на приеме у врача при разметке остистых позвонков в положении ребенка «стоя» определяется их явное боковое отклонение и на рентгенограмме в том же положении отмечается искривление позвоночника, то даже и в этом случае опытный ортопед не станет утверждать наличие сколиоза. Подобное нестойкое боковое отклонение исчезает, если пациента положить на спину или живот.

При нарушении осанки ребенку не требуется лечения у ортопеда, ему необходимы лишь ежедневная утренняя гимнастика, закаливание, физические нагрузки и занятия спортом.

Иное дело – сколиоз. Точное определение болезни звучит так: заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с торсией позвонков, ведущее к нарушению функций органов грудной клетки и косметическим дефектам. Выходит, что определяющим в диагностировании сколиоза является торсия позвонков. Но что значит этот термин – неспециалистам вряд ли известно. Поясню. Вследствие деформации позвоночника ребра с одной его стороны будут выпячиваться, образуя реберное выбухание (в начальной стадии заболевания) или реберный горб (при более тяжелых степенях сколиоза), а с другой – западать, уходить в глубь грудной клетки.

К сожалению, до сих пор нет полного и однозначного ответа на вопрос, почему возникает сколиоз. Ясно лишь, что в основе болезни лежат врожденные нарушения обмена соединительной ткани, вызывающие ослабление соединительнотканых образований (хрящей, связок). И уже в результате этих нарушений развивается сколиоз.

Опытный ортопед обнаруживает самые начальные проявления торсионной деформации позвоночника. Как правило, болезнь проявляется в период скачка роста скелета. В самых тяжелых случаях это относится к периоду «первого вытягивания» в 5-7 лет. Если

же начальные симптомы проявляются позднее, в момент активного роста, совпадающего с пубертатным периодом, то прогноз более благоприятен.

Деформация позвоночника развивается в течение всех лет активного роста ребенка, и сколиоз требует лечения на протяжении всего этого периода. Окончание активного роста скелета (а с ним и прекращение прогрессирования болезни) совпадает с периодом полового созревания. У одних детей это происходит в возрасте 13-14 лет, у других позднее – к 16-18 годам (физиологическое развитие мальчиков завершается несколько позднее, чем у девочек).

Современное «профилактическое лечение» основано на попытке остановить прогрессирование деформации, создать для больного позвоночника условия, максимально приближенные к тем, в которых формируется позвоночник здорового ребенка. Отсюда и необходимость длительного многолетнего лечения – вплоть до окончания роста скелета. Необходимо подготовить мышечно-связочный аппарат ребенка, развить его так, чтобы он активно сопротивлялся искривлению позвоночника и способствовал сохранению правильного положения тела. Этого врачи достигают при помощи лечебной физкультуры, плавания, режима, физических процедур. Весь комплекс медицинских назначений должен выполняться полностью, одновременно, дважды в год.

Все лечебные физические упражнения врачи подбирают индивидуально для каждого ребенка с учетом особенностей его скелета. Нет одинаковых комплексов, пригодных для всех детей даже с одинаковой тяжестью и формой сколиоза. Опытный специалист каждому больному рекомендует особые занятия. К сожалению, родители не всегда следуют его указаниям. Стараясь усилить лечение, они берут на себя смелость добавлять те или другие упражнения, ставят дома «шведскую стенку», турник, приспособления для вытяжения. Такая самостоятельность крайне вредна и опасна.

Без создания у ребенка ровного, хорошего, жизнерадостного настроения и веры в успех лечения трудно добиться благоприятного результата. Только сотрудничество медицинских работников и родных может помочь ему вылечиться. +

Слушайте доктора – и будьте здоровы!

Илья ФАЛЬКОВ,
детский ортопед-травматолог
клиники ОргМА, врач высшей
категории, заслуженный врач России



Общаясь с родителями наших пациентов, мы не перестаем удивляться, как по-разному они относятся к известию о том, что у их детей обнаружено искривление позвоночника. Одни, узнав о сколиозе и не увидев своими глазами какой-то выраженной деформации (а ее неспециалист может и не заметить), не торопятся к врачу, упуская тем самым драгоценное для лечения время. Другие, напротив, с тревогой и испугом спешат к врачу: «Неужели вырастет горб?»

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно является одним из лучших способов сохранить здоровье, в том числе и детей.

Закалка на прочность



Виды закаливания

Аэротерапия – закаливание воздухом. Этот вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, по-

вышения иммунитета, насыщения организма кислородом и таким способом способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Это самый простой и доступный метод профилактики. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе – вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух

в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, потому что зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

Гелиотерапия – закаливание солнцем. Этот вид закаливания повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает его сопротивляемость, улучшает кровообращение, работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Тем не менее следует помнить, что закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к нему нужно относиться очень ответственно и соблюдать определенные правила. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Закаливание солнцем должно происходить постепенно с учетом возраста, состояния здоровья человека, климатических условий и других факторов.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям, и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Кроме того, возрастает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышается иммунитет.

Закаливание водой. Это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося его органам и системам дополнительный кислород и питательные вещества. ☒

Закаляйтесь правильно – и будьте здоровы!

Водными займитесь процедурами!

А знаете ли вы, что закаливание водой можно разделить на несколько видов?

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих водных процедур. Его можно применять с самого раннего возраста. Оно проводится рукой, губкой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Обливание – более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Оно может быть общим, то есть всего тела, и местным – обливание ног. После процедуры обливания также необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Душ еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем три



(в зависимости от состояния здоровья): прохладный, холодный и контрастный.

Лечебное купание и моржевание с каждым годом становятся все более популярными. Они прекрасно влияют на весь организм человека – улучшается работа

сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание возможно только после консультации с врачом.

Миллионы лет природа оттачивала возможности человеческого глаза. На охоте нужна была не только сила, но и зоркий глаз. Мореходы ориентировались по звездам, хорошее зрение нужно было, чтобы увидеть долгожданную землю или парус пиратского корабля. Славилась наша предки зоркостью до преклонных лет. А что происходит сегодня? Слово – заведующей офтальмологическим отделением ГУЗ «ОДКБ», главному внештатному детскому офтальмологу минздрава области Наталье Кувайцевой.



Взгляд на проблему

+ Наталья Геннадьевна, как известно близорукость, она же миопия – это такое состояние, когда человек хорошо видит предметы, расположенные вблизи, и плохо – удаленные от него. В какой момент и почему это происходит?

– Основная работа наших глаз сегодня – это рассматривание близких предметов: книги, мобильный телефон, монитор компьютера, телевизор. Создававшаяся веками наша оптическая система начинает давать сбои.

Близорукость у детей младшего и среднего возраста значительно возросла в последние годы в связи с бурным внедрением в жизнь современных обучающих технологий. Зрительная система ребенка находится в постоянном развитии, поэтому вредные факторы окружающей среды могут оказывать на нее негативное воздействие, которое зачастую и приводит к развитию близорукости.

Каковы же основные причины развития миопии?

Вот некоторые из них: малоподвижный образ жизни; чрезмерная зрительная нагрузка с несоблюдением гигиенических правил; отсутствие чередования физического и умственного труда; неполноценное питание; генетическая предрасположенность; ранняя и не профессиональная подготовка к школе.

+ Но если близорукость уже выявлена – главная задача приостановить ее дальнейшее развитие или есть возможность излечения?

– К сожалению, в настоящее время нет возможности вылечить миопию в детском возрасте. После 20-ти лет, когда глаз окончательно сформирован, возможно проведение операций, устраняющих близорукость. В любом случае – лечение миопии у детей комплексное, направленное на все аспекты, приводящие к ее прогрессированию.

+ Бывают ли осложнения при близорукости?

– При быстром прогрессировании близорукости могут возникать осложнения. Чаще всего – это дистрофические изменения сетчатки и стекловидного тела глаза. Они могут приводить к отслойке сетчатки, и далее – к значительному снижению зрения или даже к слепоте. Близорукость высокой степени может осложниться катарактой, которая лечится хирургическим путем.

+ Некоторым детям рекомендуют постоянное ношение очков, а другим – только во время занятий. Почему?

– Назначение очков при близорукости носит сугубо индивидуальный характер: при миопии высокой и средней степени, когда имеется значительное снижение зрения, назначается постоянное ношение очков. Если же маленький пациент не испытывает затруднений со зрением при подготовке уроков, например, за рабочим столом, ему будут назначены очки «для дали», которыми он будет пользоваться в кино, театре, музее. В случаях, когда зрение вдаль остается высоким, очки не назначаются вовсе.

+ Носят ли при близорукости линзы и показаны ли они детям школьного возраста?

– Контактные линзы при близорукости используются очень широко. Школьники, особенно старших классов, тоже часто отдают предпочтение контактными линзам. Обычные контактные линзы не обладают лечебным эффектом, не останавливают прогрессирование миопии, поэтому просто являются альтернативой очкам. Детям младших возрастов предпочтительнее ношение очков, поскольку при их использовании не возникает никаких сложностей.

+ Реальная ли это задача: предупредить прогрессирующую близорукость у школьников?

– Основное в лечении миопии – это замедление прогрессирования процесса, пре-



дотвращение осложнений. Для ребенка с близорукостью большое значение имеет гигиена зрения. Большею частью это касается всех детей, даже при отсутствии какой-либо глазной патологии. Зрительные нагрузки ребенка должны быть дозированы. Чтение возможно только сидя за столом при хорошем освещении. Читать лежа и за едой не рекомендуется. Большое значение имеет продолжительность просмотра телевизионных программ. Детям младше двух лет вообще нельзя смотреть телевизор. Это связано не только с нагрузками на глаза, но и с влиянием на центральную нервную систему.

Основное направление профилактики близорукости – укрепление физического состояния. Доказано, что у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Закаливание, занятия спортом (особенно плавание) оказывают положительное влияние на укрепление всего организма, включая и органы зрения. +

Берегите глаза – и будьте здоровы!



Основные принципы организации рационального питания сохраняют свою актуальность для людей всех возрастов. Однако организация питания школьников имеет свои особенности, заключающиеся в том, чтобы максимально учесть все изменения, которые происходят в детском организме.

В данный период особое внимание необходимо обратить на следующие моменты...

Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистой и нервной систем, а также радикальная гормональная перестройка.

На этом фоне повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу. Возрастает напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Поэтому правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих

Меню для школьника

именно в подростковый период. Сейчас особенно важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в его нелегкой работе, а во-вторых, выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни.

Режим питания школьника напрямую связан с его распорядком дня. Большую часть времени подростки проводят в школе. Поэтому следует учитывать чередование умственных нагрузок и периодов отдыха. В период значительных умственных нагрузок питание должно быть добротным и легкоусвояемым. Плотную часть рациона, сытный обед, поставляющий в организм белки и жиры и требующий долгого переваривания, следует перенести на период более или менее продолжительного отдыха.

При организации питания в школах необходимо соблюдать следующие медико-биологические требования.

Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25 % и 35 % суточной потребности соответственно. А по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60 % рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

Рационы необходимо распределить по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов – в зависимости от возраста.

Актуально соблюдение режима питания: завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

Школьное питание должно быть щадящим – как по способу приготовления (исключение жареных блюд), так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и других).

Нередко дети плохо завтракают перед школой или вовсе отказываются от еды, что может плохо сказаться на их здоровье. С другой стороны, в этом непрестом возрасте насильно решить проблему невозможно.

Так как же ребенку получить полноценное питание, которое ему просто необходимо?



Взрослым следует понаблюдать за вкусовыми предпочтениями подростка и постараться предложить ему на завтрак что-нибудь полезное и вкусное.

Школьный бутерброд не может заменить полноценного обеда. Поэтому важно объяснить ребенку, особенно если он остается на «продленку», что очень важно и полезно есть горячее. Если же ребенок находится на занятиях до часа или двух, а затем отправляется домой, взрослые должны проследить, чтобы там его ждал полноценный обед.

У многих подростков в связи с перестройкой всего организма нередко возникают проблемы с обменом веществ и, как следствие, лишним весом и состоянием кожи. Иногда эти неприятности кажутся взрослым незначительными, но для самого подростка они очень болезненны. Важно не оставить ребенка наедине с этими проблемами – тем более, что многие из них успешно корректируются при помощи правильно подобранной диеты. Только обязательно – с участием диетолога!

Все перечисленные проблемы, как правило, носят временный характер и устраняются за счет сбалансированного питания, режима дня и физических упражнений. Однако если нарушения имеют более серьезный характер, то вопросы лечения должны решаться только специалистами. +

Приятного аппетита – и будьте здоровы!

Марьям ШАЙМИЕВА,
диетолог ГБУЗ «Оренбургский
областной центр медицинской
профилактики»

Исследованиями ученых установлено, что одним из факторов, ведущих к внутриутробной гибели плода, является высокое содержание токсичных для него тяжелых металлов. А если ребенок, благодаря героическим усилиям врачей, все же родился? Что его ожидает? Об этом мы попросили рассказать кандидата медицинских наук, специалиста ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» Флюру Гильмутдинову.



Тяжелое наследие тяжелых металлов

+ Флюра Гаптрауфовна, что важно знать родителям об источниках поступления тяжелых металлов в организм ребенка?

– Известно, что самые вредные для здоровья металлы – кадмий, ртуть и свинец. Специальное обследование детей показало, что данная проблема очень актуальна и для Оренбуржья. Рассмотрим ее поподробнее...

Кадмий. Его химические соединения содержат сигареты, и при курении родителей ребенок вдыхает частицы этого металла вместе с сигаретным дымом. При этом курение беременной женщины, как и кормящей грудью матери, для плода опасней, чем ядерный взрыв.

Выращивание листовых овощей, картофеля и злаков на загрязненной почве с высоким содержанием кадмия может стать источником различных заболеваний.

Высокая концентрация металла отмечается в почках и печени животных, а также морских рыб.

Проживание рядом с промышленными предприятиями, особенно металлургическими и нефтеперегонными, выделяющими большое количество кадмия в атмосферу, автоматически включает детей в группу риска.

Свинец. В организм ребенка он попадает с продуктами выхлопных газов автомобилей.

Значительное количество свинца накапливается в овощах и фруктах, которые способны аккумулировать его из воздуха, воды и почвы.

Возможно попадание металла посредством продуктов, хранившихся в таре, содержащей свинец.

Высокое содержание отмечается в печени животных.

Ртуть. Ее могут содержать некоторые пестициды, а также продукты, ими обработанные.

Опасно для ребенка вдыхание паров

ртути, которое часто наблюдается, когда она вытекает из разбитых градусников и распространяется по комнате.

Стоматологические материалы из амальгамы – также могут содержать ртуть.

Находящийся в вакцинах ртутный консервант тимеросал является причиной драматического роста заболевания аутизмом и большинством других неврологических расстройств среди детей.

+ А как проявляется отягощение подобными тяжелыми металлами организма ребенка?

– Вы кормите ребенка препаратами кальция, а эффекта нет? Причиной может быть избыток кадмия и свинца. В результате кости становятся хрупкими и легко ломаются. Кадмий, накапливаясь годами, способен привести к неприятностям со здоровьем, в частности к нарушению работы почек и повышенной вероятности образования почечных камней, заболеванию легких, возникновению гипертонии. Избыток кадмия в организме может привести к онкологическим заболеваниям – раку легких, поджелудочной и предстательной желез.

Хроническое отравление свинцом постепенно приводит к анемии, нарушениям функций почек, нервной системы. Токсичность металла увеличивается при недостатке в организме кальция и железа. Ученые пришли к выводу, что степень интеллекта детей находится в обратной пропорциональной зависимости от количества свинца, содержащегося в зубах (молочных). При повышенном его содержании дети хуже выполняют различные психологические тесты.

Ртуть в органической форме легко оседает в мозге и клетках мышечной ткани сердца, поэтому младенцы, которые подверглись ртутным отравлениям в начальные месяцы жизни или еще в материнской утробе, могут иметь врожденные пороки



или неврологические проблемы: аутизм, ДЦП. Отравления ртутными соединениями (метилртутью) крайне опасны для здоровья и вызывают зрительные нарушения, набухание десен, слюнотечение, кожную сыпь, усталость, тремор, нервозность, боль в суставах и головную боль, проблемы с координацией.

+ Как можно вывести тяжелые металлы из организма ребенка?

– Существуют различные способы выведения тяжелых металлов. Предлагаем естественный метод. Доктор Дитрих Клингхардт использует кориандр (кинзу) для вывода ртути из мозга. По его словам, минимальная суточная доза для вывода металлов – 5 граммов (примерно одна чайная ложка). Лечение должно продолжаться 2-3 месяца.

Можно также заваривать специальный лечебный чай. Рецепт: размельчить кинзу, взять 8 чайных ложек (или даже больше) нарубленной травы, залить литром кипятка, настоять 20 минут. Не использовать металлическую посуду!!! Иначе кориандр выведет металлы из нее прямо в чай... +

Соблюдайте меры предосторожности – и будьте здоровы!

Виртуальная реальность

Трудно, в условиях современности, представить свою жизнь без компьютера. Монитор притягивает к себе и детей, и взрослых. Согласно опросам, около 80 % школьников буквально теряют голову от компьютерных игр, причем больше половины детей знакомы с ними с 5-6-летнего возраста. И как тут не задаться вопросом: каково же влияние компьютера на психику и физическое здоровье школьника? А оно складывается из нескольких факторов...

Первый и самый главный – это нагрузка на зрение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Поэтому обязательно при работе с ПК нужно делать перерывы каждые полчаса на 10-15 минут, во время которых провести зарядку для глаз.

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье, является стесненная поза. Из-за нее происходят следующие нарушения:

- затрудненное дыхание, поскольку нет свободного движения грудной клетки;
- боли в мышцах спины, шеи и головные боли, так как происходит снижение прито-

ка крови к мышцам и накопление продуктов обмена веществ;

■ остеохондроз, ибо при долгом сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы;

■ заболевания суставов кистей рук. Самое важное в уменьшении нагрузки – это правильно подобранная мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары нужны специализированные, соответствующие возрасту и росту. Хороший стул снимает половину нагрузки. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси, позволяет ребенку изменять позу во время работы.

Стол нужен со специальной выдвижной доской под клавиатуру, которая позволяет соблюсти все требования работы с компьютером.

Третий фактор – это психическая нагрузка. Ведь работа на компьютере требует особой сосредоточенности. Здесь обязательно нужно следить за содержанием игр, в которые играет ребенок, и какие сайты он посещает.

И только последним, **четвертым** фактором, можно назвать излучение.

Для современных мониторов приняты достойные меры по обеспечению безопасности человека. В частности, того излучения, которое называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны) монитор практически не производит. В нем нет устройств со столь высокой энергией. Практически ничего не излучает и системный блок.

Теперь после перечисленных факторов риска, взаимосвязанных с работой за компьютером, вам самим остается сделать выводы – «за» и «против».

Обезопасьте себя – и будьте здоровы!

Тест-анкета заполняется каждым школьником дома, с помощью родителей, которые затем оценивают результат. На вопросы № 1-9 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 10-14 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья

Вопросы

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу ранец (часто тяжелый) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.
7. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
8. Я не забочусь о своем здоровье.
9. Бывает, я курю.
10. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
11. Помогли ли тебе занятия в школе

создать дома полезный для здоровья образ жизни?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.
12. Какие состояния наиболее типичны для тебя на уроках?
 - а) безразличие;
 - б) заинтересованность;
 - в) усталость;
 - г) сосредоточенность;
 - д) волнение, беспокойство;
 - е) что-то другое.
13. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
 - а) заботятся о моем здоровье;
 - б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
 - в) подают хороший пример;
 - г) подают плохой пример;
 - д) учат, как беречь здоровье;
 - е) им безразлично мое здоровье.

14. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

- а) не оказывает заметного влияния;
- б) влияет плохо;
- в) влияет хорошо;
- г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов

По вопросам №1-9 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам №10-11 балл начисляется за ответ «б». По вопросу №12 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу №13 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу №14 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные результаты суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» – более 12 баллов.