

Закаляйся, если хочешь быть здоров

Закаливание организма - это стимул для иммунитета и польза для тела. Рекомендации дает **доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой детских болезней факультета последипломного образования Татьяна ЗАБОЛОТСКИХ.**

- Закаливание относят к методам укрепления здоровья. Существует несколько важных правил для начинающих. Во-первых, ребенок должен быть полностью здоровым, особенно это касается часто болеющих детей. Закаливанием можно заниматься в любое время года, но учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Существует активное и пассивное закаливание. Пассивное - это пребывание в комфортных условиях. Обычная температура комфорта - около 22 градусов. Ребенок при этом должен находиться в облегченной одежде. Можно, чтобы он спал с открытой форточкой, главное, чтобы не было сквозняка. Умывание водой комнатной температуры - это тоже пассивное закаливание. А самое лучшее - прогулки на свежем воздухе.

Очень часто родители используют такой вид пассивного закаливания, как хождение босиком по полу. Но при этом пол ни в коем случае не должен быть холодным, иначе мы получим обратный эффект.

После пассивного закаливания можно приступать к закаливанию, которое проводится активно, - это солнце, воздух и вода. Что касается воды - это умывание, обтирания, обливание. Но необходима предварительная консультация врача, которые рекомендует правильную температуру воды и объяснит остальные нюансы. Как правило, такие процедуры начинают при температуре воды 30-32 градуса.

Что касается воздушных ванн - ребенка нужно обязательно раздевать, и условия окружающей среды должны быть комфортными. При этом ребенок обязательно должен двигаться. Начинают такие процедуры обычно при температуре воздуха в 22 градуса и постепенно доводят ее до 16.

- А с какого возраста обычно стоит начинать эти процедуры?

- Обливания разрешены с 9 месяцев, но начинать нужно с отдельных частей тела, раньше такие процедуры делали в детском саду. Температура воздуха также должна быть около 30-32 градусов. После достижения ребенком полутора-летнего возраста обливания можно проводить в виде душа. Но еще раз напомню, что перед любыми такими процедурами нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Мандарины - с осторожностью

Питание детей в возрасте 1-3 года вызывает особенно много вопросов. На них отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук, доцент кафедры детских болезней факультета последипломного образования Светлана Медведева.



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Здоровье ребенка в руках амурчан: о закаливании детей, питании в зимний период и первой помощи при повышенной температуре рассказали врачи Амурской государственной медицинской академии.

От мандаринов до ветрянки: здоровье малышей



- Зачастую родители считают, что когда ребенку исполнился год - то он уже взрослый, и его пора переводить на взрослую пищу. На самом деле в педиатрии существует такое понятие как «тысяча дней». Это те три года, когда пищеварительный тракт до конца не сформирован, ребенок еще растет, и его питание должно быть рациональным, сбалансированным и разнообразным.

- То есть с детских смесей сразу на борщ переходить нельзя?

- Конечно, нет.

- Нужно ли обязательно накормить ребенка, даже если он категорически отказывается от еды?

- Насильно заставлять ребенка есть нельзя. Если он не поест один раз или поест мало, ничего страшного не произойдет. Возможно, ему просто не нравятся именно те продукты, которые вы ему предложили. Попробуйте выдержать паузу и предложить продукт еще раз через 2-3 дня. Но насильно кормить детей ни в коем случае нельзя.

- А какие продукты лучше использовать? Это должны быть какие-то специализированные детские продукты или можно давать что-то с родительского стола?

- Питание должно быть очень разнообразным и сбалансированным. Ребенок каждый день

должен получать овощи и фрукты, молочные продукты и, конечно же, мясо и рыбу. Есть еще специализированные молочные смеси, их хорошо использовать в качестве дополнительного продукта к основному рациону ребенка, вечером перед сном.

- Сейчас, в новогодние праздники, особенно актуальны мандарины. Можно ли давать их маленькому ребенку, и если да, то сколько?

- Мандарины можно, но в ограниченном количестве, не более одного-двух в течение дня. При этом нужно обязательно следить за реакцией ребенка. Если ваш ребенок аллергичный, то потребление мандаринов, конечно, лучше ограничить.

Температура - не повод паниковать

Не паниковать - главное правило для родителей, которые увидели на градуснике тревожные цифры. Повышенная температура - это не всегда признак инфекции. Такой может быть реакция организма на тепловой или солнечный удар и даже на стрессовую ситуацию, поясняет Светлана Медведева.

- Температуру до 38 градусов мы не снижаем. Само повышение температуры - это защитная реакция организма, в результате которой погибают бактерии и вирусы. Но здесь есть ограничения.

Если ребенок плохо переносит температуру, у него появляются головные и мышечные боли, он сильно капризничает, руки и ноги холодеют, то тогда температуру выше 37,5 градусов лучше сбивать.

Если у ребенка имеется какое-то фоновое хроническое заболевание, патология центральной нервной системы, на фоне высокой температуры могут случиться судороги, то с жаропонижающим затягивать нельзя. Самая опасная температура для ребенка - это 39,5-40 градусов.

- Нужно ли при повышении температуры - например, до 38 градусов - сразу же вызывать педиатра?

- Для начала нужно попробовать температуру сбить и посмотреть на состояние ребенка после этого. Если есть какие-то дополнительные симптомы или вам непонятно, чем именно вызвано повышение температуры, тогда лучше показать ребенка врачу.

- В некоторых детских учреждениях был введен карантин «по ветрянке». Что это за заболевание и можно ли от него как-нибудь уберечь ребенка? Или не стоит, и ветрянкой лучше переболеть в детстве?

- Ветряная оспа - это очень распространенное заболевание. Она передается воздушно-капельным путем, высококонтагиозное. Если ребенок контактировал с заболев-

шим человеком, то вероятность 99%, что он заболеет, если не болел до этого раньше.

Педиатрам довольно часто задают вопрос: нужно ли прерывать контакт ребенка с больным ветрянкой или не делать этого, чтобы ребенок мог заразиться и переболеть в легкой форме? Ответ: однозначно нет.

Ветрянка может протекать очень по-разному. Дети в возрасте от 3 до 6 лет, как правило, переносят ее благополучно, в легкой или средней степени. Однако осложнения у ветрянки тоже бывают, поэтому специально заражать ребенка не стоит.

- Какие проявления, кроме высыпаний на теле, есть у этого заболевания?

- Во-первых, у ветряной оспы есть инкубационный период. Он длится 21 день. В это время человек уже может быть заразным, но у него самого при этом может еще не быть никаких клинических проявлений.

Начинает проявляться ветрянка с волосистой части головы. Сначала появляется пятнышко, спустя 2-3 дня появляется пузырек. Через несколько дней он вскрывается и образуется корочка. Постепенно сыпь нарастает по всему телу, причем произойти это может буквально за несколько часов.

Болезнь также может проявляться повышением температуры, головной болью. Ребенок может ощущать слабость, общее недомогание, капризничать.

- Нужно ли какое-то специфическое лечение? Или ребенка просто необходимо изолировать, а болезнь пройдет сама?

- Специфического лечения от ветрянки нет, но есть специфическая профилактика. На сегодняшний день разработана вакцина против ветряной оспы. В календарь детских прививок она пока не входит, но родители могут обратиться в поликлинику, педиатр выпишет рецепт, и родители смогут сами приобрести вакцину и вакцинировать ребенка.

Если ребенок уже заболел, то необходимо обрабатывать высыпания на теле, при необходимости даем ему жаропонижающее. В некоторых случаях педиатр также может назначить антигистаминные препараты.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.