

Здоровье школьников в руках родителей

Проблема здоровья школьников является частой темой обсуждения в системе образования и здравоохранения. На время забудем обо всех проблемах системы образования и примем на себя ответственность за здоровье наших детей. В статью включены практические советы имеющего детей врача по профилактике и лечению заболеваний, в возникновении которых процесс школьного обучения играет немаловажную роль.

Замечено, что процесс школьного обучения является фактором риска в возникновении ряда заболеваний. Однако, за исключением травматизма, правильнее будет говорить об усугублении уже имеющейся патологии. Это, прежде всего, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. В помощь родителям существует правило предоставления сведений о состоянии здоровья ребёнка после болезни и летних каникул. Не превращайте его в формальность.

Врач поможет оценить остроту зрения, проконтролировать осанку ребёнка, уровень артериального давления и работу желудочно-кишечного тракта. Каждому ребёнку будет составлена программа реабилитации. Проводить её необходимо именно в течение учебного года, не откладывая на лето. Программа должна включать методы физиотерапевтического воздействия, медикаментозную терапию (витаминотерапию и др.) и рекомендации по образу жизни.

Факторы риска процесса школьного обучения: плохая освещённость, стресс, нерегулярное питание, неправильное положение тела и травматизм. Сюда же следует отнести вредные привычки (курение, наркомания). К факторам психического воздействия относится взаимоотношение с учителем и сверстниками. Психологами замечено, что ребёнок лучше себя чувствует, если учитель того же темперамента, за партой спокойнее усидчиваются дети разного темперамента. Дети с большим уровнем интеллекта легче адаптируются к внешним условиям.

Поскольку ребёнок большую часть времени проводит дома, любой фактор школьной среды может быть переработан родителями. Для этого необходимо знать, чем живёт ребёнок в школе. Вопрос: "Как дела в школе?" - это не забота о здоровье ребёнка. Только в течение получасовой беседы за совместным делом вы сможете узнать его переживания. Между делом поинтересуйтесь, не болел ли у него живот, что он ел, не болело ли сердце на физкультуре, не было ли травм. Лучшее поддержание беседы - рассказ о себе в таком возрасте.

Ещё один способ контроля за состоянием здоровья школьника - общение с учителем. Причина плохой успеваемости может крыться в ухудшении зрения, в сонливости на уроках и бодрствовании вечерами и т.д. Особенно это важно для родителей, чьи дети имеют особенности в здоровье, например гемофилию или аллергическую реакцию на продукты питания или лекарства. Не стесняйтесь выступить на родительском собрании и даже перед детьми. Лучше всего, если вы пригласите врача, и он расскажет много интересного. Вашего ребёнка будут считать не больным, но уникальным.

Домашнее времяпрепровождения должно отличаться разнообразием, активностью, полной занятостью и ответственностью ребёнка за какие-то дела по дому. Наблюдение за тем, как спит ваш ребёнок, поможет понять, отдыхает ли его нервная система. Скрежет зубами ночью может быть одним из признаков глистной инвазии. Не забывайте посещать

врача для контроля за процессом реабилитации и в случае возникновения проблем. Ряд этих визитов может быть осуществлён без ребёнка и посвящён вопросам профилактики.

А теперь ряд практических советов по отдельным заболеваниям. Болезни желудочно-кишечного тракта имеются практически у всех школьников. Чаще всего это гастрит и различного рода дискинезии. В настоящее

время доказано, что кишечный болевой синдром имеет не воспалительную, но двигательную природу. Острые, схваткообразные боли через небольшой промежуток времени после еды отражают повышение, а тупые ноющие боли спустя несколько часов - понижение моторики кишечника. Чувство жжения в эпигастрии указывает на уже значительное воспаление.

Схваткообразные боли успешно снимаются спазмолитиками (но-шпа, папаверин), тогда как тянущие боли требуют назначения нормализующих моторику препаратов (церукал, имодиум) и желчегонных (аллохол, сетсал) препаратов после консультации с врачом. Последний оценит необходимость фиброгастродуоденоскопии и выдаст направление на копрограмму. Этот анализ покажет, насколько полно переваривается пища, что в свою очередь отражает реальное питание ребёнка. Добавление в лечение ферментных препаратов в данном случае (мезим, сетсал) весьма эффективно.

Применение фитотерапии доступно и уже своим режимом оказывает заметное лечебное воздействие. Рекомендуются противовоспалительные сборы: желчегонные при пониженной моторике и успокоительные при повышенной. Применение аппетит стимулирующих горечей зачастую неэффективно. Как же поступать в случае, если ребёнок плохо кушает?

Приучение к режиму дня с учётом индивидуальных особенностей организма остаётся лучшим средством. Не пытайтесь утром накормить ребёнка на день вперёд. Физиологичным является приём на завтрак легко усваиваемой пищи (йогурт, творожный сырок с чаем). Обязательно необходим второй завтрак, который и получают дети в школе. Давая продукты с собой, не забудьте о друзьях своего ребёнка (если они едят вместе). Тактика выдачи денег на руки подрывает здоровье чипсами, орешками и т.д.

Обед должен быть полноценным. Дискуссии об обязательном включении супов в меню не закончились. Англоязычный мир компенсирует поступление жидкости в организм обильным приёмом соков, а овощи и фрукты поступают в сыром виде. Газированные напитки желательны и вовсе исключить. Не увлекайтесь минеральными водами. Они не для регулярного применения.

Для детей с плохой пищевой доминантой нет лучшего выхода, чем режим питания. Традиция садиться за стол всей семьёй закрепляет аппетит и устраняет влияние всяческих перекусов между приёмами пищи, избежать которых практически невозможно. Ребёнок не должен выбирать блюда, но исполнение пожелания ребёнка в ближайшие дни наладит положительную доминанту питания. Для детей с избыточной массой тела обязательным является ограничение в еде, а это лучше всего выполнить в походах, на дачах и в деревнях с последующим сохранением режима. Для желающих похудеть рекомендую не принимать пищу позже 18 часов.

Падение зрения школьников рассматривается в свете повышенной нагрузки. Проведённые исследования подтвердили, что ухудшение прежде всего связано со спазмом мышц глаза, отсюда все лечебные и профилактические методики. Много сказано о роли компьютеров в

этом процессе. Это и длительная нагрузка, и привычка концентрироваться на близком расстоянии, и эмоциональное напряжение. Минуты отдыха необходимы ежечасно. Приверженность детей к выполнению любых профилактических методик крайне низкая. Постарайтесь отвлечь ребёнка ежечасно под любым предлогом, и лучше всего для общепользовательного труда (вынести мусор, убрать в комнате и т.д.).

Не забывайте о втором факторе риска для зрения - плохой освещённости. Работа за компьютером по вечерам без дополнительного освещения недопустима. В настоящее время появилась масса настольных люминесцентных ламп с очень низкой освещённостью. Мало кто знает, что мощность лампы накаливания при чтении должна составлять 80 Вт, а при рисовании и все 100. Из упражнений для глаз лучше всего себя зарекомендовали: гимнастика для внешних мышц глаз (вращение глазами), для внутренних мышц глаз (перемещение фокуса зрения с близкого объекта на удалённый и назад) и расслабление под закрытыми веками до полной черноты переел глазами.

Важным фактором ухудшения зрения является ... плохое зрение! Это заставляет ребёнка напрягать глаза и препятствует расслаблению. Своевременное обследование у врача и временное ношение очков заставит ребёнка задуматься над необходимостью соблюдения упражнений. Для укрепления зрения шире используйте поливитамины внутрь и местно. По прописи врача капельки приготовят прямо в аптеке. При наличии спазма сосудов глазного дна принимайте циннарезин по 1 таблетке 3 раза в день.

Бичом людей умственного труда становится головная боль. Природа её в детском возрасте довольно ясна. Возникновение болей обусловлено спазмом сосудов. Последние приводят в напряжение застывшим положением мышц шеи и повышенным чувством напряжения. Проследите, что бы вашего ребёнка посадили в другую часть класса, а на переменах обязательно необходимо прогуляться и размять мышцы шеи. Дома это может быть массаж шейно-воротниковой зоны и тёплый душ. Не зря при высоких для ребёнка нагрузках он становится неусидчивым. Взятие за правило при падении внимания проводить минуты двигательной активности сохранит работоспособность до самого вечера.

Спазмы мышц, обусловленные неправильным положением тела, чаще всего приводят к такой известной патологии как сколиоз. Это нарушение осанки, обусловленное слабостью костно-мышечного каркаса. Беда в том, что тело человека не приспособлено к длительному сидению. Родители, которые позволяют своим детям игнорировать занятия физкультурой, способствуют этому. Да, ребёнок может носить тяжёлую сумку на одном плече, но большую часть времени он сутулится сидя за чтением дома.

Появление функциональных парт просто необходимо. Правильная посадка за столом улучшает работу внутренних органов. Высота стула должна обеспечивать угол в 90 градусов между бедром и голенью, между голенью и полом. Между туловищем и партой должно быть пространство с кулак. При достаточной высоте парты положение локтей на стол обеспечивает минимальный наклон туловища вперёд. Плечи при работе за столом должны быть на одном уровне, опущены, а обе ноги обязательно на полу. Расстояние от глаз до книги не менее 30 см. Сразу приучайте всю работу делать за столом, в том числе и чтение.

Проявления сколиоза зачастую полностью обратимы. На первом месте по лечению и профилактике стоит гимнастика. Упражнения должны быть направлены на укрепление мышц спины и закрепление ровной осанки. Можно проводить упражнение у стены, выдерживая по 5-10 минут в ровном положении, а затем прохаживаться по комнате,

сохраняя положение и телесные ощущения. Расслабление на полу поможет снять мышечное напряжение. В гимнастике не забывать о палке, удерживаемой под локти за спиной. А то и просто отдайте ребёнка в балльные танцы. Из физиотерапевтических методов широко используйте все водные процедуры.

Стресс, а точнее дисстресс (постоянный стресс), является важным фактором не только для здоровья, но и для формирования характера в целом. В школе ребёнок впервые может впервые познакомиться с наркотиками, сигаретами, спиртным. Психологи доказали, что маленькому человеку очень тяжело сориентироваться в новых условиях. В большинстве случаев этого можно избежать. Для этого чаще общайтесь и знакомьте ребёнка со всем, что встретится ему в жизни как можно раньше. Заложите информацию в виде рассказов и историй.

Травматизм особенно высок среди мальчиков. Держите в доме мази, такие, как троксевазин для снятия отёков и индометациновая для обезболивания. Йод, пластырь, бинт - должны быть всегда под рукой. Научитесь делать простейший массаж. Не посчитайте излишним ознакомиться со способами оказания первой медицинской помощи. Знайте расписание работы врачей в вашей поликлинике.

Ребёнок будет здоровым, если каждый вечер, ложась спать, вы будите думать, что ещё могли бы сделать для него, а завтра это сделаете.