

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ

(Информация для родителей)



Кто из детей наиболее подвержен риску заболеть сахарным диабетом?

- у кого есть родственники, имеющие этот диагноз;
- у кого уже обнаружены другие нарушения обмена веществ;
- кто при рождении имел большую массу тела (свыше 4,5 кг);
- у кого наблюдается снижение иммунитета.

Какие события в жизни ребенка чаще всего провоцируют начало заболевания?

- вирусное инфекционное заболевание; • сильное нервное потрясение.

По каким ранним признакам можно предположить начало развития диабета?

- у ребенка повышается потребность в сладком;
- он трудно переносит большие перерывы между приемами пищи, испытывает мучительное чувство голода;
- через полтора-два часа после еды ощущает сильную слабость.

А если диабет уже набрал силу, что вам укажет на это?

- сильная жажда, обильное мочеотделение; • резкое изменение аппетита; • стремительная потеря веса; • сонливость, раздражительность, повышенная утомляемость.

Что должны делать родители в стремлении уберечь ребенка от сахарного диабета?

- прежде всего реально оценить, насколько велик у него диабетический риск;
- побеседовать по этому поводу с детским эндокринологом, почитать популярную медицинскую литературу;
- закаливание, регулярное занятие физкультурой, доброжелательный психологический микроклимат в семье – эти и другие профилактические меры помогут вашему ребенку противостоять факторам, провоцирующим стресс и инфекции;
- щадите его поджелудочную железу;
- выбирайте свежие ягоды, соки, фрукты вместо конфет и пирожных;
- о том, что ваш ребенок подвержен повышенному диабетическому риску, должны знать его воспитатель в детском саду, школьный учитель, участковый педиатр;
- и самое главное, вы не должны допускать, чтобы болезнь была обнаружена на поздней стадии, при первых симптомах ее развития обращайтесь к детскому эндокринологу.

Если случилось так, что ребенок уже находится в крайне тяжелом состоянии, и врач «скорой» решил везти его в больницу, обязательно предупредите о возможном диагнозе. Тогда ребенка доставят по назначению в эндокринологическое отделение, а не в хирургию, не в инфекционную больницу и т.п.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)



Полиомиелит

Описание: вирусная инфекция спинного мозга, которая иногда приводит к параличу и может быть смертельной.

Что нужно знать:

- полиомиелит легко предотвратить с помощью вакцины, которая принимается внутрь (*сделайте ребенку прививку!*);
- предупредить инфекцию легче, чем вылечить;
- у большинства детей начальная стадия полиомиелита протекает как простудное заболевание.

Обратитесь к врачу, если:

- вы подозреваете у ребенка полиомиелит. Для подтверждения диагноза требуется проведение лабораторных анализов;
- непривитый ребенок имел контакт с больным полиомиелитом;
- ребенку не сделана прививка от полиомиелита.

Симптомы:

- повышение температуры;
- головная боль;
- потеря аппетита;
- рвота;
- боли в мышцах;
- параличи (на 3—7-й день болезни).

Что проверить:

- записи о сделанных прививках в медкарте.

Лечение:

- хотя вылечить полиомиелит нельзя, можно предупредить его последствия;
- тяжесть полиомиелита у разных детей различна. Отличаются и его последствия;
- заболевшему ребенку требуется госпитализация;
- если возникает подозрение на полиомиелит у больного, ранее не вакцинированного против этого заболевания, он немедленно должен быть направлен в инфекционную больницу для проведения интенсивного лечения;
- детям до 15 лет, имевшим тесный контакт с больным острым полиомиелитом, немедленно проводится вакцинация.

О несчастьях, которые нес с собой полиомиелит, слышаны многие. В лучшем случае болезнь заканчивалась тяжелой инвалидностью, но благодаря прививкам эпидемия быстро сошла на нет. Однако для поддержания благополучной эпидемической обстановки необходимо постоянно вакцинировать каждого ребенка. Если коллективный иммунный барьер будет ослаблен из-за неполной вакцинации населения, могут возникнуть заболевания полиомиелитом.

ОРЗ (ОРВИ)

Это воспалительное заболевание верхних дыхательных путей - респираторных: слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов. Их еще называют острым катаром (катар верхних дыхательных путей).

Признаки: насморк, кашель, охриплость, боль в горле, затрудненное глотание, иногда слабость, не сильная головная боль, повышение температуры - это заболевание напоминает грипп, но симптомы выражены не так ярко. Протекает заболевание легче чем грипп. Возбудитель: вирусы, к которым люди очень восприимчивы, особенно при охлаждении, переутомлении, если организм ослаблен. Это не тяжелое заболевание опасно осложнениями - ангиной, пневмонией, отитом почечных лоханок, гайморитов.

При заболевании рекомендуется постельный режим на 2-3 дня, покой, обильное питье, легкая пища и лекарственные препараты. Нужно хорошо проветривать комнату, особенно тщательно следить за полостью рта, чистить зубы, полоскать рот, при сухости и появлении трещин на губах - смазывать их детским кремом или маслом.

Чаше нужно менять постельное белье, одежду.

ОРЗ - заразное, больной может служить источником распространения инфекции в течении 5-7 дней от начала заболевания.

Профилактика:

изоляция больного, ограничить контакты с членами семьи, особенно с детьми. В период эпидемии лучше не водить детей в кино, в театр, в гости. Очень важно и закаливание - мытье ног на ночь водой комнатной температуры, сон при открытой форточке. Дома не следует курить детей. Больному выделить отдельное полотенце, посуду, носовые платки. Основная и надежная мера предупреждения

ОРЗ - это укрепление защитных сил организма

Родители зачастую отправляют ребенка в ясли или сад с небольшим насморком, покашливанием, считая его здоровым. Но именно эти дети и распространяют инфекцию. Помните об этом и соблюдайте советы врача.





Основные признаки менингита у детей

- **пункции**, у ребенка больного менингитом, спинномозговая жидкость молочно цвета, вытекает под давлением. Но, несмотря на то, что процедура является несколько болезненной. Сильная головная боль. (Может усиливаться при воздействии света и звука)
- **Рвота**
- **Вялость**. Практически во всех случаях, ребенок, просто лежит «пластом»
- **Высокая температура**. (Практически не сбивается обычными жаропонижающими средствами)
- **Ригидность мышц**. Попробуйте, лежащему на спине ребенку, прижать подбородок к груди. В случае, если наблюдается ригидности мышц, сделать это, очень трудно, а чаще всего, просто невозможно.
- **Больные дети**, стараются лежать на боку, поджав ноги и откинув голову назад.
- **У малышей до года** возможно набухание родничка.

Все перечисленные признаки менингита у детей, являются косвенными, и служат, только для постановки предварительного диагноза. Окончательный диагноз, а соответственно и лечение, определяют только по результатам спинномозговой пункции.



Ларингит

Описание: воспаление голосовых связок, которое приводит к охриплости, кашлю, боли в горле.

Что нужно знать:

- ларингит редко длится дольше 48 часов;
- часто он развивается в результате простуды (ОРВИ);
- если нет затруднения дыхания, ларингит не представляет угрозы здоровью.

Обратитесь к врачу, если:

- у ребенка появились описанные симптомы.

Симптомы:

- повышение температуры;
- охриплость, потеря голоса;
- сухой лающий кашель;
- боль в горле.

Что проверить:

- следите за температурой;
- убедитесь, что нет симптомов крупа.

Лечение:

- теплое питье, содовые или масляные ингаляции;
- для облегчения боли в горле и снижения температуры давайте больному парацетамол;
- убедите ребенка как можно меньше говорить и не плакать;
- для облегчения кашля давайте отхаркивающие средства;
- закапывайте больному в нос нафтизин, пиносол.
- для разжижения слизи и ликвидации сухости нужно принимать щелочные минеральные воды в теплом виде или пополам с теплым молоком;
- используются отвлекающие процедуры: горячие ножные ванны, горчичники на икроножные мышцы и грудную клетку;

- согревающие полуспиртовые компрессы на область шеи;
- антибиотик местного действия в форме аэрозоля — био-парокс (4 вдыхания аэрозоля каждые 4 часа, продолжительность лечения 10 дней). Препарат не применяется у детей до 3-х лет, т.к. имеется риск возникновения ларингоспазма.



Краснуха

Описание: распространенное заразное вирусное заболевание с характерной сыпью.

Что нужно знать:

- прививка обеспечит иммунитет;
- краснуха несколько напоминает корь, но длится обычно 3 дня и переносится легче. Симптомы простуды минимальны;
- это заболевание практически безвредно для детей, за исключением плода в утробе матери;
- ребенок заразен уже за 7 дней до появления сыпи и заканчивая 5-м днем после ее исчезновения. Инкубационный период — 14—21 день;
- чрезвычайно редко осложняется энцефалитом и повышенной кровоточивостью.

Обратитесь к врачу, если:

- у ребенка появились симптомы краснухи;
- беременная женщина имела контакт по краснухе (особенно опасно это в первые 3 месяца беременности). Врач может рекомендовать меры для защиты плода от тяжелых нарушений развития (врожденные слепота, глухота, пороки сердца).

Симптомы:

- течение краснухи может быть таким мягким, что симптомы трудно обнаружить;
- невысокая температура и небольшой насморк, через 1—2 дня — сыпь;
- увеличенные задние шейные лимфатические узлы, лимфатические узлы за ушами;
- сыпь в виде маленьких, красных, слегка выпуклых пятнышек обычно появляется сначала на лице и в течение дня распространяется на все тело. Исчезает, как правило, за три дня.

Лечение:

- при температуре и болях давайте парацетамол.



Корь

Описание: заразное вирусное заболевание, сопровождающееся повышением температуры, насморком, кашлем, появлением красной пятнистой сыпи.

Что нужно знать:

- дети до 1 года устойчивы к заболеванию. Они должны быть привиты от кори;
- хотя заболевание длится не больше 10 дней, оно может привести к осложнениям;
- при контакте по кори непривитым детям иногда назначают инъекции гамма-глобулина.

Обратитесь к врачу, если:

- непривитый ребенок имел контакт по кори;
- у ребенка появляются симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры, насморк, общее недомогание, сыпь).

Симптомы:

- появляются через 10–17 дней после контакта. Ребенок заразен для окружающих вплоть до 5-го дня после появления сыпи;
- начало кори похоже на сильную простуду (кашель, насморк, покраснение глаз, слезотечение, высокая температура);
- новый высокий подъем температуры происходит на 4-й день. Появляется сыпь: сначала на лице и шее, затем, обычно в течение трех дней, на всем теле;
- повышенная чувствительность глаз к свету.

Что проверить:

- нужна ли ребенку вакцинация (это позволяет определить анализ крови);
- не развивается ли осложнение (пневмония, круп, желудочно-кишечные расстройства, поражения центральной нервной системы: менингит, энцефалит).

Лечение:

- для снижения температуры давайте ребенку жаропонижающие препараты;
- при кашле необходимы отхаркивающие средства;
- рекомендуется обильное питье;
- при развитии осложнений ребенка госпитализируют.



Коклюш

Описание: тяжелая инфекция дыхательных путей, вызывающая сильный характерный кашель.

Что нужно знать:

- дети рождаются без иммунитета к коклюшу. Без прививки они могут заболеть даже на первом году жизни (*сделайте ребенку прививку!*);
- коклюшем в тяжелой форме чаще болеют дети первого года жизни и младшего возраста;
- без лечения коклюш может привести к смертельному исходу, особенно у очень маленьких детей;
- в результате своевременного лечения у большинства детей коклюш проходит без последствий.

Обратитесь к врачу, если:

- ваш ребенок не привит от коклюша;
- у него появились симптомы, позволяющие заподозрить коклюш;
- ребенок имел контакт с больным коклюшем;
- ваш ребенок кашляет около двух недель, и кашель усиливается.

Симптомы:

- спазматический кашель, прерывающийся судорожным влехом (репризой);
- иногда кашель заканчивается рвотой;
- кашель продолжается долго, усиливается, появляются репризы;
- появлению кашля предшествует подъем температуры до 37—38°C.

Что проверить:

- сделана ли ребенку прививка от коклюша.

Лечение:

- врач назначит необходимое лечение, возможно антибиотики;
- изоляция больного коклюшем продолжается 25 дней с начала заболевания — при наличии двух отрицательных результатов бактериологического исследования, без него — не менее 30 дней со дня заболевания;
- при правильном лечении, хорошем уходе большинство детей полностью выздоравливает.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕТЕЙ

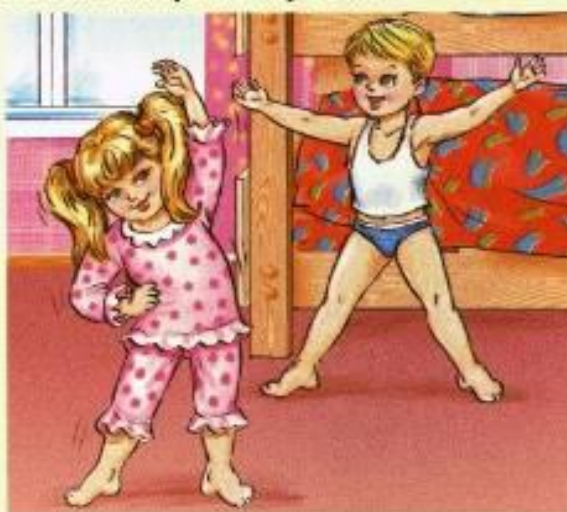
Осенью у детей наиболее распространены острые респираторные заболевания органов дыхания, вызываемые обычно вирусами. Но нельзя уменьшать роль простудного фактора и бактерий.

Распространение респираторных заболеваний происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной, который во время разговора, кашля, чихания выделяет большое количество микробов.

Родителям следует помнить, что респираторная вирусная инфекция в значительной степени ухудшает защитные силы детского организма, поэтому при первых же признаках острых респираторных вирусных инфекций или гриппа ребенка следует оставить дома, не подвергая угрозе здоровье других детей, вызвать врача.

Для предупреждения заболевания родителям следует придерживаться следующих правил:

- следить за правильностью, сбалансированностью питания детей;
- следить за выполнением режима дня;
- проводить мероприятия по закаливанию;
- обеспечивать системность занятий физкультурой;
- обязательно устраивать прогулки с ребенком во все времена года и в любую погоду;
- прививать детям физкультурно-гигиенические навыки;
- ограничивать возможное общение с больными людьми;
- при повышенной заболеваемости респираторными инфекциями в холодное время года не следует ходить с детьми в гости, театры, магазины, ездить общественным транспортом.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

советы врача

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки - двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашлицу из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.

2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин - все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином - он в эту группу не входит, а еще лучше - растительными средствами.

3. Применяйте фитотерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.



Инфекционные заболевания

Источником заражения инфекционной болезнью чаще всего является больной и его выделения: слюна, слизь, мокрота, каловые массы, моча, которые содержат много вирусов или бактерий.

Микробы, не приспособленные к длительному существованию вне организма человека (возбудители кори, ветряной оспы, краснухи и др.), называют неустойчивыми. Микробы, которые могут существовать вне организма человека (возбудители дифтерии, дизентерии, полиомиелита и др.), называют устойчивыми.

Микробы чаще всего передаются контактным или воздушно-капельным путем.

Период от момента проникновения микробов в организм до видимых проявлений болезни называют инкубационным (скрытым). Он может длиться от нескольких часов до нескольких месяцев.

Иммунитет — невосприимчивость, сопротивляемость организма к возбудителям заразных болезней и относительная устойчивость к вредным веществам; устойчивость организма к заражениям и отравлениям. После перенесения инфекционных заболеваний у ребенка вырабатывается иммунитет.

При многих инфекционных заболеваниях искусственная иммунизация (прививка) является основной мерой профилактики.



**Не занимайтесь
самолечением!
При первых симптомах
болезни обращайтесь
к врачу!**

Игры для здоровья



Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырой и промозглый октябрь, а значит, избежать многочисленных простуд скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем не обязательным.

Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишняя тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Когда ребенок болеет, то это становится общей бедой. Однако есть еще ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка — постоянный рост органов. Ограничение движений (ребенок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Движения и здоровье

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый.

Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыш слишком шумит, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.



Ветряная оспа

Описание: легко передающееся контактным путем вирусное заболевание, при котором на коже и слизистых оболочках появляются зудящие пузырьки.

Что нужно знать:

- один раз переболев этой распространенной детской болезнью, ребенок приобретает иммунитет;
- болезнь заразна для окружающих примерно в течение 7 дней: со дня, предшествующего появлению сыпи, и до подсыхания пузырьков;
- аспирин *не давайте* (угроза осложнений!).

Обратитесь к врачу, если:

- появились симптомы ветряной оспы.

Симптомы:

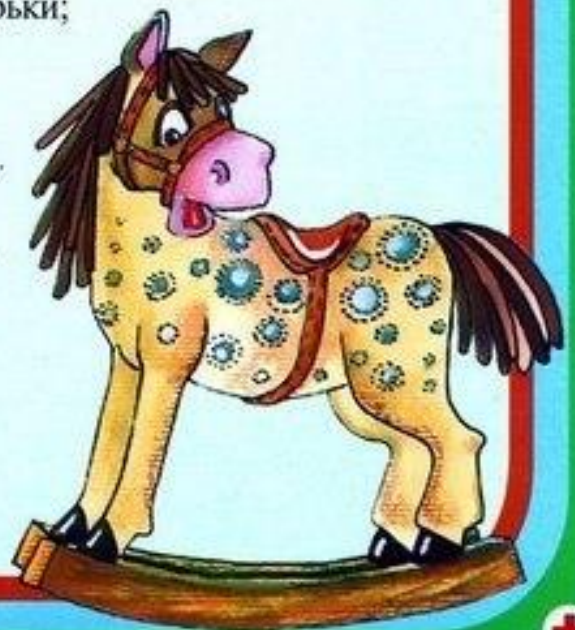
- невысокая температура;
- слабость, головная боль;
- сыпь: мелкие красные пятна, которые превращаются в пузырьки, затем высыхают, образуя струпчики;
- зудящие прыщики появляются группами в течение нескольких дней, поэтому одновременно можно видеть разные стадии развития сыпи.

Что проверить:

- ежедневно осматривайте сыпь. Она может распространяться на полость рта и влагалище, но большая часть находится на лице и теле;
- регулярно измеряйте температуру. Как правило, она поднимается при образовании пузырьков и снижается по мере их подсыхания; обычно температура невысокая.

Лечение:

- при подъеме температуры, зуде давайте парацетамол (*не аспирин!*);
- постарайтесь обеспечить ребенку спокойный режим;
- во время болезни следует избегать контактов с другими людьми;
- убедите больного не расчесывать сыпь. Это может привести к вторичной инфекции, и после болезни на коже останутся следы, что особенно неприятно на лице. Подстригите ребенку ногти или наденьте ему перчатки, чтобы он меньше расчесывал пузырьки;
- обрабатывайте пузырьки раствором марганцовки или «зеленкой»;
- беременным женщинам, заболевшим ветряной оспой за 5 дней до родов или через 48 часов после родов, вводится иммуноглобулин, содержащий антитела против вируса ветряной оспы;
- дети в возрасте до 7 лет, бывшие в контакте с больным ветряной оспой и не болевшие ею, разобщаются до 21 дня с момента контакта.





В каком возрасте пора показать ребенка логопеду?

Мнение, что ребенка надо приводить на прием к логопеду в пять лет, устарело.

Обратиться можно в любом возрасте.

К старшему дошкольному возрасту речь ребенка уже во многом сформирована, поскольку благоприятным периодом для развития речи является возраст 2–3 года. Именно тогда надо интересоваться, все ли хорошо у ребенка с речью.

И даже если логопед скажет, что развитие ребенка соответствует возрасту, надо ежегодно посещать логопедический кабинет, чтобы отслеживать динамику формирования речи. Ведь то, что было нормой в три года, для четырех лет становится отставанием.

Чем раньше выявлено нарушение, тем более эффективной окажется его коррекция.

Будет ли ребенок часто болеть в детском саду или нет?

Столько раз детским врачам приходилось слышать от родителей: “До сада мой ребенок не болел вообще, а стоило пойти в детский сад, и началось: кашель, сопли...”. Это действительно так часто и происходит, и этому есть объяснение. Дело в том, что мы – взрослые – болеем редко (не более 1-3 раза в год) не потому, что у нас такая сильная иммунная система, а потому, что наш иммунитет знаком со многими болезнями, и в случае необходимости способен быстро активизироваться и уничтожить вредные вирусы порой даже без видимых признаков заболевания. Ребенок же, поступая в детский сад, впервые сталкивается с множеством вирусов, «незнакомых» его иммунной системе, и поэтому начинает болеть. Если в первый год посещения детского сада Ваш малыш, к примеру, болеет часто, но быстро выздоравливает, и при его лечении Вам не приходится принимать антибиотики, а после болезни у ребенка не сохраняются остаточные кашель и насморк - значит все в порядке. В этот период детский иммунитет запоминает новые виды вирусов и со временем ребенок, без сомнения, будет болеть все меньше.

Как сделать, чтобы этот этап “обучения” иммунной системы прошел без проблем?

Во-первых – проводите ребенку необходимые профилактические прививки. Сегодня не нужно болеть туберкулезом, полиомиелитом, дифтерией или столбняком, чтобы организм выработал против них иммунитет. Достаточно проведения необходимых прививок. В вакцинах содержатся возбудители болезней, ослабленные в несколько раз и не способные вызвать заболевание. Делать прививки нужно не “когда захочется”, а в соответствии с рекомендациями педиатров и - в строго установленный срок, в установленном порядке.

Во-вторых – закаливайте своего малыша. Сами по себе закаливающие процедуры не могут полностью исключить болезни. Но закаленный ребенок будет болеть меньше и легче. Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма ребенка, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры.

Пользу они принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора;

Аскаридоз

Заболевание, вызываемое аскаридами (в народе просто глисты). Именно они чаще всего атакуют организм наших доверчивых малышей. Самка аскариды достигает размеров 25-40 см, самец 15-25 см. Место жительства выбирает себе самое удобное и полное полезных веществ - кишечник.

Яйца аскарид при попадании в почву могут храниться там очень долго. Поэтому чаще всего, заражение происходит когда малыш ест немытые овощи, ягоды (особенно клубнику), фрукты и т.д. Примерно через 1,5-2 недели у ребенка отмечается снижение аппетита, потеря веса, периодическое повышение температуры тела, желудочно-кишечное расстройство (понос, тошнота, реже рвота), боли в животе (чаще в районе желудка и области пупка). Токсины которые выделяют аскариды в организм, отравляет нервную систему. Малыш становится раздражительным, быстро утомляется, жалуется на головные боли. Кроме того, у ребенка сильно нарушается сон. Он постоянно скрипит зубами и жалуется на то что ему снятся кошмары.

Успокойте малыша и начинайте действовать. Аскариды терпеть не могут таблетки и чеснок. Продолжительность лечения зависит от препарата, который вам назначит врач. А вы в свою очередь, обязательно должны проверять, вышли ли из кишечника малыша самец с самкой. Они - главная беда.



Ангина (воспаление миндалин)

Надо знать!

- Острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей.
- Миндалины — часть лимфатической системы. Они играют важную роль в поддержании здоровья.
- Хирургическое вмешательство проводят тогда, когда другие методы лечения оказываются неэффективными.

Симптомы болезни:

- боль в горле, увеличение миндалин, налет или бледно-желтые точки на них;
- общее недомогание, снижение аппетита, головная боль;
- повышение температуры.

Хотя боль в горле — это неопасное состояние, но вызвать врача надо обязательно!



Энтеробиоз

Заболевание, вызываемое острицами. Эти паразиты совсем мелкие (длина самца 2-5 мм, самки 9-12 мм) но доставляют массу неприятностей. Часть гельминтов выделяется с калом, другие выползают (преимущественно ночью) из анального отверстия и откладывают яйца в перианальных складках. Легко передается контактным путем, поэтому распространено в детских коллективах. Основные проявления энтеробиоза: малыш постоянно чешет попку, половые органы. Становится раздражительным и капризным. Кроме того, ребенок просыпается ночью и плачет от мучительного зуда, на коже промежности появляются расчесы. Вы слышите постоянные жалобы на боли в животе. В некоторых случаях может быть понос с обильной слизью.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Энтеробиоз очень опасен, и ваши неправильные действия могут только навредить. В такой ситуации главный помощник - доктор и терпение. Тщательно выполняйте все назначенные процедуры.

Особенно важно во избежание повторного самозаражения соблюдать гигиену. Для этого проглаживайте трусики ребенка горячим утюгом, тщательно обмывайте промежность несколько раз в сутки. Если ребенка беспокоит зуд - перед сном смажьте область анального отверстия вазелином, а утром осторожно оботрите ватой.



ЧТОБ УЛЫБКА СИЯЛА

Мама - первый стоматолог



Объяснить ребенку, почему и как надо чистить зубы, совсем непросто. Ведь даже многие взрослые относятся к этой части ежедневного туалета весьма легкомысленно. А ведь на самом деле - уход за полостью рта - процесс сложный и постоянный.

Когда ребенок рождается, у него в деснах уже есть зубы. *В возрасте 6-7 месяцев первые молочные зубки начинают прорезываться.*

Именно с этого времени забота о них становится неотъемлемой частью жизни маленького человека. Пока это делает за него мама - стерильный бинтик на ее мизинце или на специальной пластиковой палочке снимает налет, уже появившийся на зубах малыша.

Научи меня, мама

В возрасте 2 -3 лет ребенок начинает учиться чистить зубы. Конечно, только в присутствии родителей и с их помощью. Стоматологи рекомендуют пользоваться специальной детской щеткой. Детская зубная щетка должна иметь нейлоновые щетинки средней мягкости и с закругленными концами. Помогите вашему малышу научиться правильно чистить зубы. Приложите щетку к основанию зуба и движениями старайтесь снять налет от края десны и между зубами. Покажите, что движения должны быть мелкими, а нажим легким. Не давайте ребенку грызть щетку, - к сожалению, многим это занятие нравится гораздо больше, чем чистка.



Уход за больным ребенком в семье

Прежде всего обеспечьте ребенку покой. Не допускайте посещения родственников и знакомых.

Кроватку ребенка поставьте в хорошо освещенном месте, но так чтобы он не лежал лицом к свету: прямые лучи света утомляют больного и раздражают глаза.

Рядом с его постелью поставьте маленький столик или стул с питьем и игрушками. На кроватку повесьте мешочек с носовым платком и полотенцем.

Охраняйте сон ребенка. Но если вы заметили, что он непрерывно спит или находится в сонливом состоянии, необходимо сказать об этом врачу.

Комнату, где находится ребенок, убирайте влажным способом и чаще проветривайте. Лишние вещи уберите, чтобы в комнате было меньше пыли. Чаще ее проветривайте.

Обязательно выполняйте советы врача.

В холодные зимние дни во время проветривания укройте малыша двумя одеялами, повяжите ему головку, сядьте рядом и следите за тем, чтобы малыш не раскрылся. Когда закроете окно или форточку, дайте воздуху согреться и только тогда снимите с ребенка теплые вещи.

Постель ежедневно перестилайте — одеяло и подушку вытряхните, а белье смените. Следите за тем, чтобы постель была ровная, без складок и бугров. Все это может беспокоить больного. У тяжело больных детей неровности постели могут вызвать пролежни. Следите, чтобы на его постель не попали крошки, чтобы в ней не остались игрушки. Все это может беспокоить больного.





Укрепляем иммунитет!

Иммунитет — это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета:
врожденный и приобретенный.



Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

Как укрепить иммунитет:

1. соблюдение режима дня (питаться в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);
2. правильное питание (следите, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
3. движение — это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).



ВНИМАНИЕ: У РЕБЕНКА СКОЛИОЗ!

Вспомните, когда наши детки подходят к нам за помощью? Конечно тогда, когда у их что-то болит. Конкретно в этот момент они нуждаются в нашей ласке и заботе, ведь они еще такие мелкие и беззащитные. К примеру, у малыша стала почаще болеть голова, ну и на боль в спине он стал жаловаться. Так давайте разберемся, что может привести к боли в спине у малыша? Ответы на эти вопросы можно просто отыскать, если направить внимание на осанку малыша. Если вдруг его спина похожа на букву S, то это, скорее всего, СКОЛИОЗ – боковое искривление позвоночника, которое может быть, как врожденным, так и полученным. Конкретно эта проблема могла вызвать боль в спине и головные боли у малыша.

СКОЛИОЗ

Сколиоз может возникать, к примеру, из-за рахита, паралича мускул спины из-за травмы либо неверной осанки. В особенности опасны травмы спины у деток, ведь они такие непоседы! За ребенком нужен глаз да глаз, однако, основное, не лишить его свободы общения. Это болезнь стала чаще встречаться в нашем веке, предпосылкой тому принято



Скарлатина

Описание: вариант стрептококковой инфекции, вызывающей ангину и сыпь на коже, а также другие симптомы.

Что нужно знать:

- скарлатина хорошо лечится антибиотиками;
- она довольно часто встречается и легко передается воздушно-капельным и контактным путями. После заболевания возникает иммунитет. В то же время описаны повторные случаи заболевания скарлатиной, которые могут быть связаны с ослаблением защитных сил организма и с изменением штамма микроорганизма, вызывающего болезнь;
- осложнения редки, но могут быть опасными.

Обратитесь к врачу, если:

- вы подозреваете у ребенка скарлатину (лечение обязательно должен назначить врач);
- проявления этой болезни тяжелые (немедленно вызывайте врача!).

Симптомы:

- часто начинается с головной боли, рвоты, боли в горле, повышения температуры;
- выступающая грубая на ощупь точечная красная сыпь появляется на всем теле на 1–2-й день болезни;
- могут увеличиться лимфатические узлы на шее.

Что проверить:

- точечная красная сыпь на ощупь напоминает наждачную бумагу. При надавливании пятна на время блекут;
- сыпь сгущается в паху, под мышками, на внутренних поверхностях рук и ног.

Лечение:

- вызовите врача. Он назначит антибиотики для приема внутрь или уколы;
- при высокой температуре давайте парацетамол;
- рекомендованы прохладное питье, шадящая пища;
- изолируйте ребенка на 10 дней;
- при тяжелом и осложненном течении требуется госпитализация.



Свинка (эпидемический паротит)

Описание: широко распространенная вирусная инфекция, которая поражает в первую очередь слюнные железы.

Что нужно знать:

- свинку можно предупредить (*сделайте ребенку прививку!*);
- дети до 1 года устойчивы к болезни;
- после свинки возникает иммунитет;
- взрослые часто болеют тяжело;
- заразный период начинается до увеличения слюнных желез и продолжается до 10 дней.

Обратитесь к врачу, если:

- у ребенка появились перечисленные ниже симптомы;
- при подозрении на осложнения вновь немедленно вызывайте врача.

Симптомы:

- увеличение слюнных желез;
- центр припухлости — мочка уха с одной или обеих сторон, сухость во рту; боли в ухе при открывании рта и жевании;
- повышение температуры обычно небольшое;
- потеря аппетита.

Что проверить:

- не перепутайте свинку с увеличением лимфатических узлов. При свинке трудно прощупать нижнюю челюсть, больно жевать;
- при осложненном течении могут развиваться воспаления яичка (у мальчиков), яичников (у девочек), поджелудочной железы; энцефалит, менингит.

Лечение:

- давайте парацетамол от боли в горле и при повышении температуры. При головной боли ставьте холодные компрессы на лоб;
- в начале болезни ребенок должен находиться в постели: так он будет чувствовать себя лучше и не заразит окружающих. Когда же ребенок вновь становится активным, не следует насильно удерживать его в постели;
- не стоит давать больному острую, кислую пищу;
- больных изолируют в домашних условиях. Изоляция прекращается через 9 дней от начала заболевания;
- дети до 10 лет, соприкасающиеся с больным, не болевшие свинкой, подлежат разобщению на 21 день от начала контакта с ним.

При этом заболевании нервная система поражается очень часто. Раньше это расценивалось как осложнение самой инфекции. В настоящее время ус-

тановлено, что поражение нервной системы является одной из клинических форм паротита и что мозговое вещество и оболочки наряду со слюнными железами становятся местом первичной локализации вируса.

Инфекционное поражение яичек у мальчиков и яичников у девочек может приводить к нарушению детородной функции.

