

ЗДОРОВАЯ ОСЕНЬ



проведут осень без носового платка.

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 счастливчиков, которые

Повторим 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 ребенка. Закалять ребенка – не перегревайте, не кутайте чрезмерно. Это взрослые могут верить, что пар костей не ломит – дети очень болезненно относятся к дискомфорту. 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 – за состояние здоровья детей, которые находятся в школе, несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить в школу, это – повод для серьезного разговора с их учителем. Он должен настоятельно рекомендовать детям пролечиться как следует, прежде чем выходить на занятия. Лучше «догонять» пропущенные темы самостоятельно или на дополнительных уроках, чем лечить последствия внешне безобидной простуды, которая успела приобрести хронический характер.

Следите за гигиеной ребенка! Убедите ребенка регулярно мыть руки, дайте ему пропить курс противоглистных препаратов (хотя бы пару раз в год это нужно делать и взрослым, и детям в качестве профилактики). Создайте дома здоровый климат. Против болезнетворной инфекции дома пусть работает тарелочка со свежераздавленным чесноком – он выделяет фитонциды, летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку.

НОС КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Первым признаком начала простуды является насморк. Казалось бы, что может быть банальнее этого симптома? Однако самым родителям бывает сложно определить, чем он вызван – вирусной или бактериальной инфекцией, аллергией или вазомоторным повреждением слизистой полости носа. **Аллергический ринит** возникает на фоне контакта с аллергеном: пылью, пыльцой растений, шерстью домашних животных и т.д. Если причина насморка в этом, дайте ребенку любой антигистаминный препарат и

постарайтесь свести контакты с аллергеном к минимуму. Такой насморк не всегда является поводом для пропуска занятий. Но, безусловно, в момент обострения школьника необходимо освободить от физкультуры: урок в пыльном спортзале может вызвать у аллергика грозные осложнения, вплоть до развития анафилактического шока.

Вазомоторный ринит возникает из-за повреждения сосудов слизистой оболочки носа. Это может случиться, если ребенок слишком часто сморкается: сосуды лопаются, слизистая высыхает и перестает справляться со своими защитными функциями. А поскольку среда в полости носа достаточно комфортна для бактерий, при малейшем переохлаждении или контакте с простуженным одноклассником у ребенка начинается насморк. Да еще как начинается! С тяжестью, а иногда и с болью в голове, заложенностью носа. Но это не значит, что не нужно сморкаться! Обязательно прочищайте и промывайте полость носа специальными растворами, только делайте это аккуратно.

Простудный ринит можно предотвратить, если раз в полгода проводить профилактику с использованием иммуностимулирующих препаратов, повышать сопротивляемость организма закаливанием и регулярными физическими упражнениями, а также стараться не контактировать с больными.

Внимание: если насморк в течение 3 дней не проходит, появляется тяжесть в голове, ребенок теряет аппетит и жалуется на ухудшение зрения, **срочно к ЛОР-врачу!** Необходимо помнить, что любой ринит может являться предвестником других заболеваний – воспаления среднего уха, гайморита и более серьезных заболеваний. По наличию таких симптомов, как температура, боль в горле, кашель, можно понять, что насморк открыл болезнетворным бактериям и вирусам ворота в организм. Если ребенок проснулся больным, оставляйте его дома, сообщив участковому педиатру о симптомах. За неделю, которая потребуется на выздоровление, в школе многого не пропустишь, а организму небольшие «каникулы» пойдут на пользу.

ОСТОРОЖНО, ГАСТРИТ!

Педиатры называют это заболевание настоящей школьной проблемой. Обострение гастрита наступает в период нервных перегрузок и экзаменов, но важно помнить, что сентябрьский стресс тоже может спровоцировать приступ. Что же это за напасть? Гастрит – это заболевание, поражающее слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки. Возникает оно на фоне различных факторов: наследственной предрасположенности, нарушения режима дня, хронических заболеваний ЖКТ, стрессов, неправильного питания. Основные его симптомы – изжога, отрыжка, боли в животе, а иногда рвота и температура. Гастрит относится к сезонным недугам, обостряющимся осенью и весной, поэтому в сентябре, когда дети с бабушкиных котлет и маминых супчиков переходят на буфетное питание, времени на отдых остается все меньше, а интеллектуальные нагрузки возрастают с каждым днем, количество пациентов в приемной гастроэнтеролога резко возрастает. **Первые признаки начала гастрита** – это жалобы на неприятные ощущения «под ложечкой», чувство голода через некоторое время после еды, боли в области пупка. Все эти признаки означают, что слизистые желудка и двенадцатиперстной кишки воспалены. Пора к врачу! Прежде всего, доктор должен убедиться, что школьнику досаждают именно гастрит, ведь похожие симптомы могут вызывать и другие заболевания ЖКТ. Гастроэнтеролог предложит вам провести ряд обследований для постановки точного диагноза – УЗИ органов брюшной полости, эзофагогастродуоденоскопию, биохимический анализ крови, копрограмму. После того, как диагноз будет поставлен, приготовьтесь добросовестно выполнять все рекомендации врача, ведь гастрит представляет серьезную угрозу для здоровья ребенка. Чтобы избежать гастрита или минимизировать его проявления, нужно правильно плотно

завтракать – каши, омлет, запеканка, любая другая теплая и полезная еда поможет противостоять школьному стрессу и голоду, который провоцирует развитие гастрита. В обед желательно съесть суп или бульон, на ужин – мясо или рыбу с овощами. И – не забывать бывать у врача, самолечение всегда опасно!

ПЕРВАЯ УЧЕБНАЯ

Дополнительного внимания осенью потребует и **психическое здоровье школьника**. За три летних месяца детский организм напроочь отвыкает от напряженного режима и примерно через неделю после 1 сентября начинает «протестовать». А для первоклашек первый месяц учебы и вовсе – сплошной стресс! Помогите ребенку адаптироваться к школе, не пропустите «говорящие» симптомы. Среди них – головные боли, повышенная утомляемость, вялость или, наоборот, раздражительность, резкая смена настроения, отсутствие аппетита и расстройство сна. Чтобы адаптация прошла быстро и безболезненно, следуйте рекомендациям медиков. Относитесь к ребенку внимательно, хвалите его, помогайте с домашними заданиями. Строго следите за режимом дня, отправляйте школьника спать пораньше, чтобы он успевал восстановить силы.

Не загружайте школяра дополнительными занятиями. В детское меню добавляйте больше свежих овощей, фруктов, мяса, рыбы, яиц, кисломолочных продуктов. Для младших школьников сразу после занятий устраивайте тихий час, больше гуляйте. Выясните, нет ли у чада проблем в школе, поговорите с педагогами, встретьтесь с классной руководительницей.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА И ПЕДИАТРА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА:

– Чтобы Первое сентября прошло «на отлично», вечер 31 августа должен быть особенный: «Завтра важный день, ты у нас – герой!» Пусть ребенок осознает важность момента – поддержите его. Дайте ребенку побольше самостоятельности: пусть сам выберет букет цветов и соберет портфель. Накануне погуляйте с ребенком перед сном – пусть выспится, а утром попотчуйте его вкусным завтраком. Приготовьте все вещи заранее – праздник не получится, если перед уходом в школу вы будете торопить ребенка, искать куда-то запропастившийся носок, в последнюю минуту гладить рубашку. Первоклассник настроен торжественно, и ваша нервная беготня может его обидеть и дезориентировать. Понаблюдайте, как ребенок идет в школу в первый раз. Если он крепко держится за вашу руку, то ему нужна поддержка и защита; если бежит впереди и размахивает букетом, то вам достанется скромная роль сопровождающего. По всей школьной жизни.

– На торжественном ужине в честь 1 сентября расспросите первоклассника о том, чему его уже научили, с кем он познакомился и что нового увидел. Пусть он почувствует результаты первого же «рабочего» дня! Внимательно выслушайте малыша. Если ваш первоклашка вернулся из школы с заявлением «Я туда больше не пойду!», не паникуйте. Причин такому заявлению может быть три. Первая – ребенку скучно, так может оказаться потому что малыш – маленький гений, либо ему пока сложно адаптироваться. В первом случае школяра побольше нагружаем «сверхзадачами» дома, во втором – заинтересовываем легкими задачами и побольше хвалим даже за мелкие «подвиги».

– Причиной недовольства ребенка школой может быть учительница. Если вы заранее настраивали первоклашку на «добрую тетю» или наоборот «строгую справедливую классную даму», расхождение с реальностью может быть велико, и малыш разочаруется. Если малыш, вернувшись из школы, называет учительницу

«дурой» и прячет портфель, отправляйтесь в школу на разведку и поговорите с учительницей. Обойдитесь без критики и претензий, первое может обидеть, а второе – озлобить. Разговаривая на отвлеченные темы с учительницей, выясните, что это за человек. И, если жалобы малыша справедливы, переводите его в другой класс. А если нет – разбирайтесь уже с ребенком: может, он очень обидчив, требует к себе много внимания, или просто недоброжелательно настроен. Только не говорите плохо об учительнице в присутствии ребенка! Еще одной причиной нежелания первоклашки возвращаться в стены школы может быть страх. Его можно побороть с помощью арт-терапии (пусть нарисует свои страхи), игры или с помощью детского психолога.

Текст: Людмила Бережная, специально для интернет-журнала «МОЙ ДОМ 24»: все для Дома, все для семьи!