

16+

№23 июнь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ

Летние
каникулы



Изображение от macrovector_official на Freepik

<< СТР. 1

Полезные советы
для детей и
подростков



Изображение от macrovector_official на Freepik

<< СТР. 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя сохранения здоровья детей

Летние каникулы

Летние каникулы приносят школьникам не только радость и веселье, но и риски для здоровья.

О самых распространенных детских травмах рассказывает главный внештатный специалист-детский травматолог-ортопед Департамента здравоохранения Курганской области, врач-травматолог-ортопед ГБУ «Курганская областная детская клиническая больница имени Красного Креста» Коробейников Анатолий Анатольевич.

С какими травмами чаще всего к вам поступают дети? Какие из них самые распространенные?

На первом месте находятся легкие травмы, это банальные падения, которые приводят к ушибам, растяжениям и переломам костей. На втором месте - спортивные травмы. В наше время существует большое разнообразие видов спорта, включая единоборства: самбо, дзюдо и различные виды бокса, которые часто со-

пряжены с получением травм. На третьем месте расположены самые тяжелые травмы, которые, как правило, возникают в результате дорожно-транспортных происшествий и кататравм. Кататравма - это падение ребенка с высоты.

Что представляет опасность для ребенка в летний период?

Летний период, безусловно, отличается от зимнего, преимущественно тем, что у детей увеличивается активность.



Это связано с благоприятными погодными условиями, которые способствуют активной игре на улице. Кроме того, увеличивается световой день, и дети более длительное время проводят активно на улице и дома. Летний период также отличается от зимнего тем, что, помимо механических повреждений, существует опасность укусов ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися. Я имею в виду укусы клещей, ос и ядовитых змей.

Жаркое лето - угроза выпадения детей из окон. Какие правила важно соблюдать взрослым, чтобы избежать трагедии?

Выпадение детей из окон – это очень острый и болезненный вопрос. Несмотря на ежегодные обращения моих коллег на радио и в СМИ, а также предупреждения родителей, такие случаи продолжают происходить. Возрастная категория в данной группе травм – это дети дошкольного возраста, малыши от 2 до 5 лет. Это связано с тем, что они не умеют критически оценивать опасность и обстановку вокруг себя. Как только ребенок может подняться на подоконник, он проявляет любопытство и интерес к тому, что происходит на улице.



Что нужно делать родителям для того, чтобы избежать инцидентов?

Во-первых, не стоит с раннего возраста вырабатывать у ребенка стереотип безопасности на подоконнике. Как только родитель выйдет из комнаты,

ребенок снова полезет на подоконник, ведь он помнит, что на нем ничего страшного нет.

Особенно внимательными нужно быть в жару, ведь не все квартиры оснащены кондиционерами. Дети, не осознавая угрозу, встают на подоконник и наваливаются на москитную сетку. Практически все случаи падений происходят именно по этому механизму.

Поэтому, родители, обязательно проконтролируйте, чтобы у ребенка был исключен доступ к окну. Рядом с ним не должно быть журнальных столиков, табуретов, стульев, диванов и так далее. Выходя из комнаты, всегда закрывайте окно. И не помешало бы установить замки на оконные ручки, чтобы малыш самостоятельно не мог открыть створку.

Появились ли новые опасные детские увлечения, которые часто приносят травмы?

Конечно, на сегодняшний день мы сталкиваемся с увеличением числа травм, связанных с появлением новых видов транспортных средств – это мощные электросамокаты, электровелосипеды, которые могут развивать скорость до 40-50 км/ч, а также маленькие мотоциклы, эндуро и квадроциклы различных размеров.

Часто у нас фиксируются травмы, связанные с детьми, кото-



рые непрофессионально занимаются экстремальными видами спорта, используя трюковые самокаты. Даже на оборудованных площадках без опыта и навыков они рискуют выполнять трюки и получают серьезные травмы. То же самое касается трюковых велосипедов.

Кто виноват в этих ситуациях?

Я глубоко уверен, что тяжелые травмы от транспортных средств, таких как электросамокаты, мотоциклы и квадроциклы, происходят уже у детей школьного возраста. Считаю, что ответственность лежит на родителях. Если они купили такие средства и не обеспечили достаточную защиту, то это их вина. В России законодательство довольно мягкое. Например, во Франции, покупая велосипед, родители обязаны приобрести вместе с ним шлем и защитные наколенники. Это предотвращает тяжелые травмы, даже при падении.

Самые серьезные травмы, которые мы фиксируем, — это травмы головы. При катании на электросамокатах, мотоциклах и квадрокоптерах чаще всего встречается черепно-мозговая травма. Если она очень серьезная, это может привести к разрушению тканей мозга, инвалидности или летальному исходу. Поэтому я настаиваю на том, чтобы родители контролировали ситуацию.

Если вы видите, что ваш ребенок не готов ни физически, ни эмоционально, не имеет навыков управления электросамокатом или велосипедом, избегайте ненужных провокаций, которые могут закончиться серьезными последствиями.

Какие еще советы можно дать родителям, чтобы обезопасить детей летом?

Мы не можем закрыть ребенка в вакуум, и гиперопека может быть излишней. Однако взрослые могут более критично оценивать ситуацию и лучше про-

гнозировать возможные риски. Важно не создавать условия, которые могут привести к тяжелым травмам.

Для родителей маленьких детей есть несколько основных советов. Например, не оставляйте ребенка до года на высоте. Часто к нам поступают дети с черепно-мозговыми травмами, когда популярная фраза мамы звучит как: "Я отвернулась на секунду, он лежал на диване". Это стандартная ситуация, и она может закончиться серьезными последствиями. Когда вы выходите из комнаты или отворачиваетесь, лучше положить малыша на пол, где он не упадет. Хотя такой совет может показаться смешным, он действительно работает и предотвращает беду.

Говоря о профилактических мерах для детей 1-5 лет, важно помнить о предотвращении выпадения из окон.

Что касается укусов клещей, необходимо заранее подгото-



виться к посещению леса. Одевайте ребенка в соответствующую одежду, чтобы избежать проникновения любых насекомых под одежду. По приезде в лес обработайте членов семьи репеллентами. Не забывайте, что после возвращения из леса ребенка нужно раздеть, помыть и постирать одежду.

Что касается ядовитых змей, такие ситуации обычно происходят по вине детей, когда они пытаются потрогать змею или наступают на нее. Поэтому родителям следует показать детям, как выглядят змеи, и объяснить, что трогать их нельзя. В случае укуса незамедлительно обратитесь в ближайшее медицинское учреждение.

Питание детей раннего возраста

Грудное вскармливание — лучшее, что может получить человек в начале жизни. Это идеальный продукт питания и лучшее начало жизни для вашего малыша. Именно поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение минимум первых 6 месяцев жизни. Также важно знать, что



грудное вскармливание приносит пользу не только ребенку, но и матери.

Грудное молоко — наиболее сбалансированный продукт питания, который вы можете предложить ребенку. Оно содержит все питательные вещества, необходимые для здоровья вашего ребенка в нужном для его возраста количе-

тве - белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы.

Количество грудного молока точно совпадает с потребностями младенца в соответствующем возрасте. Молозиво появляется у матери в первые дни после рождения ребенка, отличается по составу от переходного молока (приблизительно с 4-5 дня жизни ребенка до 2-х недельного возраста), а также от зрелого грудного молока, которое младенец начинает получать примерно с 2-х недельного возраста.

Есть исследования, что молоко, вырабатываемое молочными железами для вскармливания мальчика, содержит больше белков и жиров, чем молоко для вскармливания девочек.



Грудное молоко обеспечивает:

- Защиту
- Гармоничный рост
- Оптимальное развитие.

Преимущества грудного вскармливания:

- Сближает мать и ребёнка
- Помогает развитию ребёнка
- Ребенок, вскормленный материнским молоком, будет здоров



- Предохраняет от новой беременности
- Охраняет здоровье матери
- Дешевле искусственного вскармливания.

Грудное молоко изменяется в процессе кормления. В начале оно имеет водянистую консистенцию для удовлетворения жажды ребенка. Затем его жирность и питательная ценность повышается и достигают пика в конце кормления, удовлетворяя чувство голода ребенка.

Грудное молоко легко усваивается организмом ребенка. Оно состоит преимущественно из молочной сыворотки, которая легко переваривается в желудке ребенка. Белки, содержащиеся в коровьем молоке, например, казеин, сложны для усваивания.

Грудное молоко усиливает природные защитные механизмы организма ребенка. Посредством грудного вскармливания мать делится с ребенком своим иммунитетом в форме антител, содержащихся в грудном молоке. Это по-

лезно для ребенка, потому что его природные защитные механизмы при рождении сформировались не полностью.

Среди прочих защитных факторов - содержание в материнском молоке активных пробиотических культур (бифидобактерий и молочных бактерий), важных для развития здоровой флоры кишечника и иммунной системы.

Грудное молоко способствует защите ребенка от заболеваний:

Грудное вскармливание предотвращает такие детские заболевания, как желудочно - кишечные инфекции, воспаления среднего уха и респираторные инфекции. Оно также способствует защите ребенка от аллергии (прежде всего от атопического дерматита, а позднее - респираторной аллергии, а именно астмы).

Польза грудного вскармливания сохраняется после отлучения ребенка от груди. Считается, что грудное молоко оказывает благоприятное влияние на некоторые кардиометаболические заболевания, такие как ожирение, повышенное артериальное давление, повышенный уровень липидов в крови и диабета 2-го типа.

Грудное вскармливание улучшает умственное развитие ребенка. Проведенные исследования свидетельствуют, что грудное вскармливание может в определенной

степени способствовать умственному развитию ребенка не только в младенчестве, но и во взрослой жизни.

Ученые полагают, что для этого существуют две причины:

Грудное молоко богато полиненасыщенными жирными кислотами с длинной цепью, такими как докозагексаеновая кислота, которая является главным компонентом серого вещества мозга и сетчатки глаза.

Связь матери и ребенка, по сравнению с кормлением из бутылочки, усиливается в процессе грудного вскармлива-



ния. Что является обязательным условием эмоционального благополучия, которое благотворно влияет на способность к обучению.

Грудное вскармливание - лучшая возможность приласкать ребенка, ощутить бли-

зость и телесный контакт матери с ребенком. Для укрепления связи с матерью и установления режима грудного вскармливания телесный контакт рекомендуется в первые недели жизни малыша.

В долгосрочной перспективе грудное вскармливание способствует эмоциональной привязанности матери и ребенка.

Одно из преимуществ грудного вскармливания заключается в радостных эмоциях и чувстве удовлетворения матери, которая наблюдает, как растет ее здоровый ребенок, и знает, что она дает ему все самое лучшее!

Полезные советы для детей и подростков

Здоровый образ жизни - это возможность укрепить свое здоровье, а значит, сделать свою жизнь успешной, интересной, достичь того, о чём мечтаешь сейчас.

1. Успех завтрашнего дня планируется уже сегодня

Каждый вечер планируй в своём ежедневнике завтрашний день, чтобы оставалось время на спорт, общение с друзьями, любимые занятия, а не только на выполнение школьных уроков.

Главные пункты:

- **Спи не менее 8 часов.** Ложись спать не позднее 22 часов. Сон до 24 часов самый полезный.

- **Обязательно полноценно завтракай.** Хорошее самочувствие и отличные оценки требуют много энергии.

- **Не оставляй сложные дела и задачи на вечер.**

- **В 20 часов отложи всё и прими душ.** Уйдёт усталость и негативная энергетика дня. И до сна ты ещё сможешь закончить свои дела.

- **Пусть воскресенье станет настоящим выходным.** Ты отдыхаешь и занимаешься только тем, что доставляет тебе удовольствие, потому что все уроки сделаны ещё в субботу.

2. Полюби запах чистоты

Здоровье человека и его внешняя привлекательность зависят от правильного ежед-



невного ухода за собой.

Важно помнить:

- Чистить зубы утром и вечером.
- Ежедневно принимать душ. Мыть голову так часто, как в этом нуждаются твои волосы, которые должны быть всегда идеально чистыми.

- Регулярно мыть руки с мылом.
- Наносить дезодорант только на сухую, чистую подмышку.

Чистый и опрятный человек всегда производит приятное впечатление.

3. Забудь про глупые диеты – просто питайся правильно

Растущий организм нуждается в необходимом количестве микроэлементов и витаминов.



Чтобы иметь красивое тело, оставаться здоровым, обязательно:

- каждый день выпивай стакан молока или любого кисломолочного продукта, полезны бутерброды с сыром и творог со сметаной. Это продукты, которые богаты кальцием, необходимым для твоей красивой осанки и привлекательной улыбки.
- Каждый день съедай кусочек мяса величиной с твою ладошку. Мясо содержит белки, которые, как кирпичики, выстраивают твой организм.
- Как можно больше употребляй в пищу овощей и фруктов. Предпочтение отдавай

тем, что выращены на семейном дачном участке с твоей помощью.

- Старайся в течение дня больше пить чистой воды
- А вот печенье, бисквиты, чипсы, сладости, фастфуды, сладкие газированные напитки и др. старайся вообще не употреблять. Сытость быстро уходит, а ненужные калории остаются.

Принимай пищу 4 раза в день:

Завтрак – самый главный приём пищи (каша, яйцо, яблоко, сладкий чай).

Обед – самый калорийный.

Полдник – просто перекус.

Ужин – самый лёгкий приём пищи.

4. Здоровье, красота, успешность – это всё спорт!

Выбери тот вид спорта, который тебе действительно нравится, соответствует твоим природным физическим данным и состоянию твоего здоровья.

Только регулярные тренировки 3-4 раза в неделю:

- Помогут укрепить здоровье.
- Сделают более выносливым.
- Научат терпению и настойчивости.
- Помогут найти настоящих друзей.
- Сделают тебя интересным для окружающих.
- Сформируют правильную осанку и красивое тело.
- Приблизят к жизненному успеху.



5. Будь хозяином своей жизни!

Не позволяй табаку, алкоголю и наркотикам распоряжаться твоей жизнью. Вам просто не по пути!

Наркотики, алкоголь и табак разрушают организм человека, что приводит к серьезным последствиям:

- нарушению памяти, расстройству психики, депрессии;
- серьезным заболеваниям (раку, гепатиту, СПИДу);
- потере иммунитета;
- смерти от передозировки наркотиков.

Чтобы защитить себя избегай сомнительных компаний и не общайся с людьми, уже имеющими подобный опыт. Обходи стороной и продавцов, и друзей, предлагающих «только попробовать». Жизнь гораздо интереснее и на много длиннее, когда в ней нет места зависимости.

Сохрани своё здоровье – впереди прекрасное будущее!

Детское ожирение: мифы и реальность

Миф № 1. Лишний вес — это вопрос эстетики

Избыточный вес — не только эстетическая проблема. Детское ожирение может привести в жизнь ребенка вовсе не детские трудности, нарушив слаженную работу многих систем организма.

Лишний вес является одной из причин возникновения болезней сердечно-сосудистой системы и, как следствие, инфарктов и инсультов. Нарушается жировой (липидный) обмен — липиды начинают «налипать» на стенках сосудов, что ведет к атеросклерозу.

Все чаще у детей диагностируется и артериальная гипертензия. Но, если взрослые при повышенном давлении жалуются на головные боли и общее плохое самочувствие, к детям эта болезнь часто «подкрадывается» без ощутимых симптомов. В результате из-за постоянно повышенного артериального давления (АД) и тахикардии утолщается стенка левого желудочка, и страдает его «насосная» функция. Ожирение опасно и для пищеварительной системы ребенка. «Спутником» ожирения может стать гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, желчнокаменная болезнь и нарушения в работе печени.

Лишний вес вызывает патологии опорно-двигательного аппарата, болезни эндокринной системы, в том числе сахарный диабет II типа, психологи-

ческие проблемы и другие заболевания, последствия которых ухудшают качества жизни человека на протяжении долгих лет.

Миф № 2. Дети вырастут — и лишний вес уйдет

Многие родители наивно надеются, что вес ребенка нормализуется в период полового созревания, когда происходит ускорение обмена веществ, а лишние калории уходят «в рост». Да, некоторые полные дети в переходном возрасте, действительно, худеют. Но полагаться на пубертат не стоит. По статистике, избыточная масса тела/ожирение, которые сформировались в детском возрасте, у 75% людей сохраняются и во взрослой жизни.

В подростковый период дети часто начинают жить с оглядкой на социум. Под влиянием сверстников и окружения они сознательнее подходят к еде и худеют. Но не всегда подросток может самостоятельно скорректировать свой рацион и режим дня, без вреда для организма и психики.

Не случайно, именно в подростковом и юношеском возрасте возникают расстройства пищевого поведения, например, нервная анорексия и булимия.

Как привести питание ребенка в норму без ущерба для здоровья? Тут ему обязательно понадобится помощь родите-



лей и, возможно, специалистов, а также знания о нормах питания.

Организм детей и подростков ежедневно требует определенного количества калорий. Их избыток тормозит скорость метаболизма, что может привести к набору веса. Лучший способ для контроля веса — потребление именно того количества калорий, которое соответствует возрасту, весу и росту ребенка.

Миф № 3. Все дело в сладком

Конечно, тортики, пирожные, конфеты и всевозможные лимонады не самым лучшим образом сказываются на весе ребенка.

Но практически все дети — сладкоежки. Отчасти потому, что сладости — быстрые углеводы, которые, как мы уже писали выше, необходимы растущему организму для нормального развития, особенно во время гормональных взрывов, скачков роста, больших физических и умственных нагрузок.

Поэтому важная задача родителей — приучить ребенка к употреблению полезных сладких продуктов: ягод, фруктов,

сухофруктов, овощей, которые содержат природные (или естественные) сахара.

Когда мы говорим о сладком, то прежде всего имеем в виду продукты с так называемыми «свободными сахарами»: глюкозой, фруктозой, сахарозой или пищевым сахаром. Они добавляются в пищу при ее приготовлении поваром или производителем.

Существуют так называемые «природные» (или естественные) сахара, которые содержатся в стенках клеток овощей, фруктов и молочных продуктах. Они медленнее перевариваются, а в организм поступают вместе с другими питательными веществами, витаминами, минералами и клетчаткой. Именно им должны отдавать предпочтения родители. И объяснять детям, чем вреден рафинированный сахар, содержащийся в выпечке, газировке, конфетах и других промышленных сладостях.

Миф № 4. В школе ребенок достаточно двигается

Учебные планы российских школ включают 2–3 часа физической культуры в неделю. А правила поведения в учебных заведениях не предполагают активных игр в коридорах на перемене. Вот и получается, что большую часть дня в школе ребенок проводит за партой.

Тем временем, согласно реко-

мендациям Всемирной организации здравоохранения, дети и подростки от 5 до 17 лет должны не меньше 1 часа в день отводить на физическую активность умеренной интенсивности и не менее 3 раз в неделю выполнять упражнения с высокой двигательной интенсивностью.

В этом возрасте нужны ежед-



невные занятия, направленные не только на развитие физических качеств, но и на профилактику проблем, вызываемых мышечной гипотонией (дефекты осанки, плоскостопие, близорукость, болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Миф № 5. Нужно просто меньше есть, а на «вредности» наложить табу

Если ограничивать ребенка в еде, ни к чему хорошему это не приведет.

Зачастую дети, чье питание жестко контролируют родители, все равно получают к нему доступ, но украдкой. Например, пробуют сладости и фастфуд в гостях, получают от друзей, а со временем могут

покупать и самостоятельно на карманные деньги.

Кроме того, диеты для детского организма возможны только по назначению врача, если у ребенка есть на то медицинские показания. Ограничение ребенка в пище может привести к нехватке макро- и микронутриентов, дефициту витаминов, задержке роста и полового созревания. Важно не ограничивать ребенка в еде, а формировать в семье здоровые пищевые привычки. И примером здесь должны быть именно родители. Ребенок должен знать о том, какие продукты полезны, а какие — могут нанести вред.

Регулярные занятия спортом, здоровый и сбалансированный рацион, достаточное согласно возрасту количество сна, постоянная поддержка родителей и помощь врачей — вот комплекс факторов, который поможет детям и подросткам решить проблему избыточного веса. Данную проблему не решить, только лишь исключив сладкое из рациона или положившись на то, что организм справится с ней самостоятельно. В борьбе с ожирением родители должны занимать активную позицию, подавая детям пример здорового образа жизни и пищевых привычек.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru