05 -11 июня 2023 года-Неделя здоровья детей



О «трех китах», угрожающих состоянию здоровья детской популяции населения страны. (Анализ состояния здоровья по итогам профилактических осмотров несовершеннолетних 2022 года)

Очень давно, задолго до эпохи Великих географических открытий, считалось, что Земля держится на трех китах, плавающих в океане. С тех пор и вошло в наш лексический оборот это иносказательное сравнение «на трех китах», свидетельствующее о незыблемости, основательности, устойчивости некой ситуации.

Что показали итоги профилактических осмотров несовершеннолетних в истекшем 2022 году?

Итоги достаточно предсказуемы – два первых места («два кита») делят заболевания органов пищеварения и заболевания костно-мышечной системы, как и в многие предыдущие годы.

К счастью, большинство этих заболеваний относятся к «управляемым», профилактируемым.

Группа заболеваний органов пищеварения включает и стоматологическую патологию. На нее приходится порядка 30 % заболеваний по классу болезней органов пищеварения. Можно с ней бороться? Однозначно – можно! Зубы берегут смолоду. Здесь уместно напомнить о необходимости ответственного отношения к элементарным гигиеническим процедурам – чистке зубов не менее 2 раз в сутки (после завтрака и перед сном), об использовании зубной нити под контролем родителей с возраста 6+, о регулярных посещениях стоматологов с профилактической целью (не менее 2 раз в год), а не по факту «острой боли», исключении «неправильных перекусов» (всевозможные сладости), отдавая предпочтение жесткому яблоку или морковке. Если все мы сумеем проникнуться идеей сбережения здоровья детей, включая стоматологическое, то в будущем не будет вызывающе некрасивых улыбок.

Проблема желудочно-кишечных заболеваний поднимает массу вопросов к школьному питанию. Ведь альтернативы школьному питанию нет. Ребенок любого возраста должен питаться 4-5 раз, что обеспечит оптимальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта, всех его ферментных систем. Не нравится вашим детям еда из школьного общепита? Но это же исправимо! Готовьте им контейнеры (ланч -боксы) с домашней едой! Условия те же – еда должна быть «»полезной, а в порядке десерта те же морковка и яблоко.

Таким образом, есть реальные резервы снижения заболеваемости органов желудочно-кишечного тракта за счет организации режима и качества питания.

Заболевания костно- мышечной системы имеют каждые 126 человек из 1000 детей. Много это или мало? Думаю, что очень даже много. И это не только о состоянии здоровья, но и об эстетике. Всем нам хочется видеть вокруг красивых, статных людей. И в наших силах с прекрасной генетикой многонациональной страны сделать будущее наших детей светлым и радостным: это и занятия спортом, включая плавание, в спортивных секциях, увеличение количества уроков физкультуры в школьной программе, всевозможные «физкультминутки», физиологическая школьная мебель.

Третьим «китом» стали болезни органов зрения – из каждых 100 детей у 10 есть проблемы со зрением! Это уже очень и очень серьезно. Сколь бы тщательно родители и педагоги не контролировали освещенность рабочего места, физиологически обоснованное недельное и ежедневное расписание занятий в школе, необходимо ограничить использование детьми всевозможных гаджетов. Уткнувшиеся в телефоны носики во время школьных перерывов, обоснованная учебная необходимость работы за компьютером, личное время ребенка — вновь в гаджетах -, делают пока нерешенной проблему снижения остроты зрения на бытовом уровне. Проведенные широкомасштабные научные исследования показали необходимость незамедлительного внедрения строгой информационной гигиены в жизнь наших детей и подростков в части использования средств получения информации.

Немного о проблеме детского ожирения. По свежим статистическим данным, каждый 4-5 ребенок нашего региона имеет этот диагноз. Совсем небезобидно, ведь за этим кроется не только эстетическая сторона, влекущая за собой психологические проблемы для детей и их родителей. Следом придут высочайшие риски развития метаболического синдрома, сердечно- сосудистых заболеваний, сахарного диабета, болезней крупных суставов, сокращение продолжительности жизни.

Понимание проблем есть, значит – будет и решение. Что вселяет оптимизм? Установка на решение задач всем миром – семьей, школой, государством, гражданским обществом.