

Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни

ЗДОРОВЫЙ образ жизни у детей – это соблюдение режима занятий, отдыха, сна, включающий двигательную активность, систематические занятия ходьбой, оздоровительным бегом, аэробикой, доступными видами спорта, разумное использование методов закаливания, рациональное питание, умение снимать нервное напряжение.

Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми.

Путей к физическому совершенствованию много. Один из них – воспитание в семье. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности, в семье, закладываются основы личности. В сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, достигнув самостоятельности.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Началом формирования здорового образа жизни в семье является воспитание потребности в здоровье. Формирование здорового организма, умение управлять им, развивать, совершенствовать – вот задачи здорового образа жизни.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, – это будет первый шаг в укреплении здоровья.

Решить вопросы всестороннего развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями взрослых (родителей, воспитателей, учителей).

Физическое воспитание является действенным средством, способствующим разностороннему развитию ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня способствуют улучшению функционального состояния центральной нервной системы, снижению напряженности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Родители должны поощрять детей в спортивных занятиях, обязательно подбадривать их, тем самым вселяя уверенность в полезности занятий физкультурой. Только таким образом можно с детства привить ребенку любовь к физкультуре и здоровому образу жизни!

Л. Волгина, инструктор по физической культуре ГКУ СО «Чапаевский СРЦН», отделение п.г.т. Осинки.

•Рекомендации специалиста

Как пережить грипп и сохранить здоровье

Мы часто противопоставляем ОРВИ и грипп, хотя грипп – это тоже острая респираторная вирусная инфекция. Правда, наиболее опасная и протекающая тяжело, чаще других ОРВИ вызывающая осложнения. Более того, грипп может представлять угрозу жизни!

Об особенностях гриппа и мерах профилактики рассказывает заведующая пульмонологическим отделением Самарской областной клинической больницы им. В.Д. Середавина, главный внештатный специалист министерства здравоохранения Самарской области по пульмонологии, к.м.н. **Юлия Богданова**.

ЗАРАЗИТЬСЯ ЛЕГКО

Среди всей группы инфекционных заболеваний на долю острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) приходится около 90 процентов. Это объясняется тем, что возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем или через предметы, на которых остались вирусные частицы после кашля и чихания – поэтому важно проводить проветривание и влажную уборку.

Человек максимально заразен в первые дни заболевания, когда вирус с каплями слизи во время чихания и кашля в огромном количестве выделяется во внешнюю среду.

ГРУППЫ РИСКА ТЯЖЕЛОГО ГРИППА

Наиболее тяжело протекает грипп:

- у детей до 5 лет;
- беременных женщин;
- пожилых старше 65 лет;
- больных с хроническими заболеваниями легких, сердца, печени, почек и др.;
- у людей с избыточной массой тела;
- сахарным диабетом;
- на фоне снижения иммунитета (ВИЧ, прием иммуносупрессоров) и др.

На фоне гриппа возрастает риск обострения любых хронических заболеваний, поэтому необходимо аккуратно соблюдать рекомендации врача по лечению этих болезней.

ГРИПП ГРИППУ РОЗНЬ

В 2018 году население губернии встречается с двумя вариантами гриппа:

- сезонный вирус (протекает менее тяжело);
- высокопатогенный вирус гриппа типа А H1/N1 (так называемый «свиной грипп»).

Симптомы сезонного гриппа и высокопатогенного гриппа А H1/N1 в большинстве случаев сходны. Но высокопатогенный грипп протекает с более тяжелой интоксикацией, чаще дает осложнения со стороны различных органов и систем организма, в том числе с поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии. Грипп может привести к смертельному исходу.

СИМПТОМЫ ВЫСОКОПАТОГЕННОГО ГРИППА

Для высокопатогенного гриппа характерны острое начало и тяжелая интоксикация. Высокая температура, иногда 39 и выше, плохо поддается снижению, держится более 2-х суток. Характерны головная, суставная и мышечная боль, боль в глазных яблоках. Опасно когда с первых дней болезни присоединяются кашель, одышка, ощущение «сдавления легких» – больные жалуются на сильную боль за грудиной, невозможность сделать глубокий вдох и выдох. Иногда могут быть рвота и диарея, конъюнктивит и светобоязнь.

БЬЕМ ТРЕВОГУ!

Существуют тревожные симптомы, при которых следует немедленно обратиться к врачу:

- затрудненное дыхание или боли в груди;
- одышка;
- цианоз (посинение) кожи или слизистых;
- высокая температура на протяжении более 3-х дней;
- неукротимая рвота, диарея;
- признаки обезвоживания (головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания);
- изменение психического состояния (заторможенность или повышенная возбудимость);
- судороги, конвульсии.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Важно не заниматься самолечением, обратиться к врачу и выполнять все врачебные назначения. Тогда с большой вероятностью заболевание пройдет без осложнений.

Не лечитесь «по Интернету» или по совету других пациентов – каждый человек индивидуален, у каждого «свой» грипп!

Необходимо соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода, принимать лекарства по назначению врача.

В случае повышения температуры тела выше отметки 38 градусов больному дают жаропонижающие средства на основе парацетамола.

АСПИРИН ПРИ ГРИППЕ ПРОТИВОПОКАЗАН!

Помните – при любой форме ОРВИ, и, особенно, при гриппе, необходимо оставаться дома весь период болезни. Это поможет вам избежать развития осложнений гриппа и не заразить других.

ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ПРИ ГРИППЕ И ОРВИ

Заставлять себя принимать пищу на фоне высокой температуры не нужно. А вот обильное питье обязательно!

Питание должно быть дробным, 5-6 раз в день, в моменты понижения температуры и облегчения состояния. Лучше употреблять не-

Наша справка:

С 5 по 12 февраля в поликлинику Безенчукской ЦРБ обратились 152 ребенка и 22 взрослых жителя района. Это говорит об умеренном подъеме сезонного заболевания ОРВИ.

В Самарской области циркулирует грипп H3N2 (от общего числа заболеваний занимает 60 процентов), H1N1 – 11 процентов, а вирус гриппа типа В – 25 процентов.

В Безенчукском районе не выявлено ни одного случая гриппа.

жирные отварные мясные продукты, нежирный теплый куриный бульон, кисломолочные продукты.

Необходимо исключить жирные, острые, копченые и жареные продукты, а также пищу, раздражающую слизистую оболочку, – маринады, кислые продукты, алкогольные напитки, специи, лук, редьку, редис, кофе, шоколад.

Для восстановления водно-солевого баланса необходимо обильное питье (до 2,5 л/сутки), для чего используется щелочная минеральная негазированная вода, теплая вода с добавлением меда, травяные чаи (если нет аллергии) на основе липы, ромашки, шалфея, чабреца, чай с малиной/смородиной, отвар шиповника, клюквенный/брусничный морс, настой имбиря и меда, компот.

ГРИПП БОИТСЯ ЧИСТОТЫ И СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом нужно максимально избегать мест большого скопления людей – театры, киноцентры, торговые центры. После посещения различных учреждений, пребывания на улице и в общественном транспорте вымойте руки с мылом. При себе обязательно имейте специальные дезинфицирующие салфетки – ими можно протирать руки и лицо.

Медицинская маска поможет снизить риск заражения вирусной инфекцией. Обязательно надевайте маску в транспорте, магазинах, в поликлинике, на работе – в закрытом помещении, где много людей. Маску нужно использовать

дома – если у вас в семье есть больной ОРВИ. Но никогда не используйте маску повторно и более трех часов.

Запомните – грипп лучше распространяется в теплом и сухом помещении, он боится свежего воздуха и нормальной влажности. Поэтому дом или рабочее помещение нужно ежедневно проветривать, причем не менее 15 минут на одно проветривание.

Обязательно проводите влажную уборку в помещении, чтобы убрать вирусные частицы с поверхности мебели и других предметов. Ежедневно протирайте сотовый телефон, очки с помощью антисептических салфеток, это уменьшит риск попадания вируса на слизистые носа и ротовой полости.

ГЛАВНЫЙ ВРАГ ГРИППА – ПРИВИВКА

Специфической профилактикой гриппа является вакцинация. Вакцинация должна проводиться ежегодно как минимум за 1 месяц до предполагаемого срока эпидемии. Лучше сделать прививку осенью – в октябре-ноябре.

После вакцинации формируется иммунитет к вирусу гриппа, благодаря которому человек либо совсем не заболевает, либо будет болеть в легкой форме без осложнений. Вакцинация не дает 100 процентов защиты от гриппа, но снижает тяжесть заболевания. Эффективность прививки зависит от иммунитета конкретного человека.

Если вы входите в группу риска тяжелого гриппа, прививка против гриппа может спасти вашу жизнь!

• Прокурор разъясняет

Существует ли уголовное наказание за заражение ВИЧ-инфекцией?

Прокуратура Безенчукского района разъясняет, что за умышленное заражение ВИЧ-инфекцией либо постановку другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией предусмотрена уголовная ответственность.

Так, ответственность за постановку другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией, включает в себя: ограничение свободы на срок до трех лет; принудительные работы на срок до одного года; арест на срок до шести месяцев; лишение свободы на срок до одного года.

Заведомое заражение лица ВИЧ-инфекцией влечет за собой уголовную ответственность в виде лишения свободы на срок до 5 лет (см. ст. 122 УК РФ).

За аналогичное деяние, совершенное в отношении двух и

более лиц либо в отношении несовершеннолетнего, Уголовным кодексом Российской Федерации предусмотрена ответственность в виде лишения свободы на срок до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет.

Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей грозит принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, а также может обернуться лишением свободы на срок до пяти лет.

И. Чудновец, и.о. прокурора района.