

16+

№19 июнь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Крепкий
иммунитет
у детей без
волшебных
таблеток

<< 1



Опасности
в песочнице

<< 5



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

Неделя сохранения здоровья детей

Крепкий иммунитет у детей без волшебных таблеток

Настоящая защита организма строится благодаря правильному образу жизни, сбалансированному питанию и своевременной вакцинации. О том, почему не стоит искать «волшебную таблетку» для здоровья детей и как создать идеальные условия для работы иммунной системы, рассказала врач-педиатр ГБУ «Курганская детская поликлиника» Олеся Андреевна Костюченко.

Иммунитет представляет собой сложную систему защиты организма. У каждого человека существует два основных типа иммунитета: врождённый и приобретённый.

Врождённый иммунитет является первой линией обороны нашего организма: кожа, слизистые оболочки, клетки – защитники (лейкоциты). Его механизмы действуют немедленно и одинаково против всех патогенов.

Приобретённый иммунитет развивается постепенно и основывается на специфической реакции организма на конкретные патогены: вирусы, бактерии и другие. Он возникает после перенесённой инфекции или вакцинации, когда организм самостоятельно вырабатывает защитные антитела и клетки памяти.

Именно формирование приобретённого иммунитета пугает родителей, им сложно принять тот факт, что чередой больничных у детей, посе-



щающих детские коллективы – это не признак слабого иммунитета.

В современной медицине значение сильный и слабый иммунитет немного отличается от представлений родителей.

Слабый иммунитет – это не просто частые ОРВИ, это именно тяжёлые, атипичные, рецидивирующие инфекции, которые требуют специальной диагностики и лечения.

И важно понимать, что час-

тые ОРВИ в детском возрасте – не равно «слабый» иммунитет.

Что же нужно делать, чтобы укрепить иммунитет?

Невозможно укрепить иммунитет сверх той нормы, которая заложена генетически. Однако мы можем создать условия для эффективной и правильной ее работы.

Первый шаг к крепкому иммунитету – перестать паниковать и искать «волшебную таблетку».

Важным моментом в формировании правильной работы иммунитета является вакцинация согласно современному национальному календарю прививок. Вакцинация – это способ «познакомить» иммунную систему с врагом в безопасных условиях. В результате организм приобретает иммунологическую память, что позволяет ему быстро и эффективно нейтрализовать реальную угрозу при заражении, предотвращая развитие тяжелой формы болезни и ее последствий. Кроме создания иммунной защиты для конкретного человека, вакцинирование позволяет сформировать коллективный иммунитет. Он защищает тех, кто по медицинским показаниям не может быть вакцинирован.

Фундамент хорошей работы иммунной системы – это здо-

ровый желудочно-кишечный тракт. 70% иммунных клеток находятся в кишечнике. Составление микрофлоры напрямую влияет на способность организма сопротивляться инфекциям. Что помогает: это разнообразное, сбалансированное питание 3-4 раза в день с достаточным количеством клетчатки (2-3 порции фруктов и овощей, зелени в день), кисломолочные продукты без сахара (натуральный йогурт, кефир), которые обогащают кишечную микрофлору полезными лак-



то- и бифидобактериями, и благоприятно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта; важное значение имеет ограничение «пищевого мусора»: сладости, фастфуд, колбасные изделия. Огромное значение имеет достаточное количество белка в рационе, так как дефицит аминокислот, которые мы получаем с белковыми продуктами, напрямую влияет на формирование защитных антител иммунной системы.

На второй ступени адекватной и правильной работы им-

мунитета стоит образ жизни. В основе лежит достаточное количество сна, в соответствии с возрастом. Во время сна организм восстанавливает и регулирует работу клеток иммунной системы. А недосып повышает риск инфекций. Достаточное количество сна помогает снизить стресс, который у детей может возникать в периоды адаптации к детскому саду, смене детского коллектива, переездах, конфликтах в коллективе и семье. Во время стресса вырабатывается гормон кортизол. При его избыточном уровне происходит подавление иммунной системы: снижается количество лимфоцитов, нарушается работа тимуса, в котором происходит созревание иммунных клеток.

Важное значение имеет достаточное пребывание на свежем воздухе, активный образ жизни, занятия спортом. Иммунная система любит движение. Спорт, активные игры на свежем воздухе, прогулки благоприятно сказываются на работе сердечно-сосудистой системы, ускоряя кровотоки и активируя работу лимфатической системы. Гулять необходимо в любую погоду, кроме экстремальных условий (ураган, мороз, зной). «Нет плохой погоды, есть неправильная одежда». Свежий воздух очищает верхние дыхательные пути, стимулирует местный иммунитет носоглотки.

Самая частая причина, по которой ребенок «не вылезает из болезней» — это сухой воздух в месте нахождения детей. Слизистые пересыхают, перестают вырабатывать защитную слизь, снижается местный иммунитет, а вирусы и бактерии проникают в организм без особых усилий. Для сохранения правильной работы слизистых необходимо поддерживать оптимальные условия — это температура 18-20 градусов, влажность не менее 50%. Достигнуть показателей можно регулярными проветриваниями, использованием увлажнителей и очистителей воздуха в помещениях. Кроме нарушений микроклимата, негативное влияние на снижение местного иммунитета оказывает пассивное курение. Табачный дым парализует реснички эпителия дыхательных путей, которые помогают выводить патогены из организма. Достоверно установлено, что дети ку-



рящих родителей чаще болеют респираторными заболеваниями.

Что вредит правильной работе иммунной системы?

Нерациональный прием антибактериальных препаратов. Необоснованное применение приводит к увеличению устойчивости инфекций к антибиотикам, и нарушению микрофлоры кишечника, которая играет важную роль в поддержке и обучении иммунитета.

Дефицитные состояния, которые часто сопровождают ранний возраст, могут приводить к нарушению в формировании иммунной системы. Сюда относится недостаток витамина Д, его дефицит повышает риск инфекционных заболеваний; а также дефицит железа, который необходим для доставки кислорода органам и тканям и очень важен для правильного роста и развития.

Наличие нелеченой хронической инфекции полости рта и носоглотки (кариес, аденоидит, риносинусит), которые способствуют снижению местного иммунитета, что в свою очередь увеличивает риск развития вторичной инфекции, утяжеляя течение ОРВИ.

Формирование крепкого иммунитета у ребенка — это длительный и сложный процесс, зависящий от большого количества факторов. Главным критерием является не количество эпизодов болезни, а хорошее самочувствие между ними, правильный рост и развитие, отсутствие осложнений в период заболевания. Главное для родителей — это создать благоприятную, комфортную среду для правильного формирования не только иммунной системы, но и всего организма ребенка.

Сильный иммунитет — это не то, что покупается в аптеке.

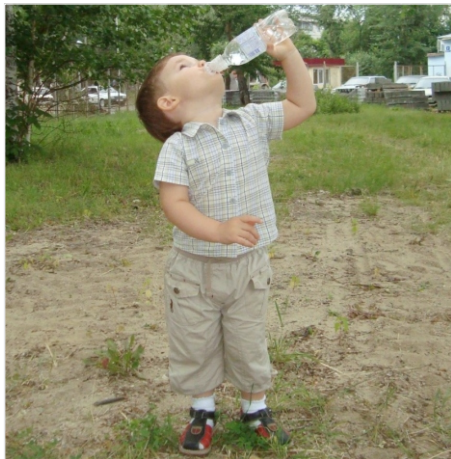
Летний отдых и здоровье детей

Лето — время, когда дети могут отдохнуть от повседневной школьной жизни, укрепить и поправить своё здоровье. Но, к сожалению, на летнем отдыхе угрозы для здоровья детей не меньше, чем в

любое другое время года.

Родителям важно обратить внимание на факторы риска, которые негативно могут повлиять на здоровье детей.





Водный баланс

Для профилактики обезвоживания детей важно иметь достаточный запас воды с собой во время путешествия. Это может быть специальная детская, фильтрованная или бутилированная вода. Ограничьте употребление пакированных соков, газировки.

Пищевая безопасность

Тщательно мойте овощи и фрукты. Соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов.

Гигиена рук

В дорогу или на прогулку берите с собой дезинфицирую-

щее средство с дозатором или влажные антибактериальные салфетки для рук. Используйте их до и после приёма пищи.

Аккуратно с водой!

Контролируйте детей, когда они находятся в воде, чтобы



успеть вовремя оказать первую помощь, если произошла какая-то неприятность и появилась угроза для здоровья. Дети должны знать, что воду из водоёма или бассейна нельзя пить и глотать – это опасно отравлением или заражением энтеровирусной инфекцией.

Осторожно, солнце!

ВАЖНО! Чтобы не было уре-

бёнка перегрева, ожогов или солнечного удара. В период с 10.00 до 16.00 лучше меньше бывать на улице, чтобы не перегреться;

- наносить солнцезащитное средство за 15 минут до выхода на улицу;
- для выхода на улицу надеть на ребёнка головной убор и лёгкую одежду.

Забудьте про гаджеты

Летом установите детям чёткие правила использования гаджетов. Больше времени проводите с детьми на природе, дышите свежим воздухом.



Всем здоровья, хорошей погоды и приятного отдыха!

Чем обогатить рацион подростка

Правильно подобранное питание для детей в возрасте от 10 до 18 лет имеет большое значение в формировании здорового взрослого организма. В это время увеличивается масса тела, идет существенный рост тканей, а также половое созревание. В

период с 10 до 13 лет организм ускоренно растёт, с 13 до 16 лет происходит активное формирование желез внутренней секреции и некоторых отделов головного мозга. Неравномерность созревания разных систем организма ведет к повышен-

ной утомляемости, раздражительности и возбудимости.

Один из основополагающих принципов здорового питания – соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

В подростковом возрасте он выходит на первый план, так как пища – «строительный материал» для роста и развития. Кроме того, у подростков расход энергии намного выше, чем у взрослого человека. Нехватка калорий приводит к быстрому истощению и нарушению функций всех систем и органов.

Еще один **важный принцип рационального питания – сбалансированность и максимальное разнообразие рациона.** В ежедневный рацион подростка необходимо включать растительное и сливочное масло, мясо, молоко, кисломолочные напитки, а также цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты, зелень. Несколько раз в неде-

лю желательно есть яйца, рыбу, творог и сыр.

Также рацион питания подростков **важно сбалансировать по содержанию главных пищевых веществ:** жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Полноценный белок животного происхождения можно получить из молока и молочных продуктов, яиц, рыбы, мяса. Белок растительного происхождения – из злаковых, фруктов и овощей.

Жиры – основные поставщики энергии.

Кроме этого, они повышают питательные и вкусовые свойства пищи, обеспечивают чувство насыщения, поддерживают нормальное состояние иммунитета. Именно с жирами в организм поступают ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты. Полноценные жиры можно получить из мяса, рыбы, сливочного и подсолнечного масла, сметаны.

Углеводы, как и жиры, – источник энер-

гии для организма. Содержатся они в основном в крупах, хлебе, картофеле, ягодах, фруктах и овощах. В течение суток подросток должен получать примерно 500 г. углеводов.

Не забывайте про **питьевой режим** – ведь вода входит в состав клеток и тканей человеческого организма и обеспечивает около 65% массы тела.

Важен и режим дня

– прием пищи в одно и то же время помогает поддерживать хороший аппетит, способствует своевременному выделению же-

лудочного сока. Подросток должен есть не реже четырех-пяти раз в день, то есть каждые три-четыре часа.

Помните, что несбалансированное питание способствует развитию ожирения, сахарного диабета, гипертонии, отставанию в физическом и интеллектуальном развитии.

Источник:

портал Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека здоровое-питание.рф



Опасности в песочнице

Песочницы есть почти в каждом дворе, и дети с удовольствием в них играют. В этой статье расскажем, какие инфекции там могут при-

таиться.

Вирусы, бактерии и паразиты, можно сказать, коренные жители песочниц, а все пото-

му, что детские игровые площадки часто посещают незваные гости: собаки, кошки, грызуны и птицы. А все они – потенциальные источники

инфекций.

Первая опасность - паразиты. Умиляясь, как котик в жару нежится в холодном песке детской песочницы, мы даже не задумываемся, чем это чревато..



Важно на площадке следить, чтобы ребенок не облизывал пальцы, игрушки и не ел грязными руками.

Острицы, токсокары, токсоплазмы, лямблии, эхинококки - это не полный список паразитов, которые могут находиться не только в фекалиях животных, но и на шерсти.

Такие заболевания опасны тем, что долгое время протекают бессимптомно, а осложнения могут проявляться спустя многие годы. Кроме того, диагностика паразитарных заболеваний затруднена, ведь симптомы болезни настолько неспецифичны, что на постановку диагноза иногда уходят месяцы.

Птицы, помимо прочего, могут заразить песок особым видом хламидий, которые приводят к развитию орнитоза. В этом случае болезнь может поджидать не только в песочнице: не стоит гулять в местах скопления птиц и кормить их.

Следующая опасность - инфекционные заболевания. Первое, что приходит на ум - кишечная инфекция. И она действительно частая спутни-

ца детей. Грязные руки и игрушки - главные факторы передачи болезни в песочнице.

А еще не стоит забывать про респираторные инфекции: коклюш, корь, краснуха, ветряная оспа, да даже банальное ОРВИ! Против некоторых инфекций есть прививка, но все-таки перед многими болезнями мы беззащитны. Поэтому не стоит водить ребенка на общую детскую площадку, если он приболел. Даже если это обычный насморк - ведь с него начинается не только ОРВИ, но и некоторые опасные заболевания.

Во время игры дети активно взаимодействуют - инфицирование воздушно-капельными инфекциями практически неизбежно.

А еще есть бактерии, которые легко переживают в песочнице и холод, и жару. Например, в пыли детской площадки, которую вдыхает ребенок, могут годами жить микобактерии туберкулеза. А на таких неожиданных находках, как ржавые гвозди и старые обломки досок, сохраняются споры столбняка. Даже при нанесении маленькой царапины таким предме-

том, риск заболеть столбняком очень высок, если у ребенка нет плановых прививок.

Внимательно осматривайте песочницу на наличие острых предметов: битых стекол, осколков игрушек, гвоздей и других нежелательных сюрпризов.

А еще для безопасности ребенка соблюдайте меры профилактики:

- Делайте все плановые прививки — это поможет избежать заражения многими инфекционными заболеваниями.
- Следите, чтобы ребенок не ел песок, не облизывал игрушки из песочницы.
- После каждой прогулки и игры в песочнице тщательно мойте ребенку руки с мылом.
- Не забывайте про игрушки, их тоже нужно регулярно обрабатывать.
- Не водите больного ребенка в общую песочницу - он может стать источником инфекции для других детей.

Полностью оградить ребенка от всех опасностей невозможно. Но, соблюдая эти несложные правила, можно значительно сократить риски для здоровья вашего ребенка.

Как уберечь ребёнка от знакомства с алкоголем?

Одна из основных причин подросткового алкоголизма – взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать семейные праздники, приход гостей, расслабляться по выходным.

● Постарайтесь, чтобы маленький ребёнок не был свидетелем взрослых застолий.

● Расскажите своему ребёнку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна перейти в запугивание – используйте конкретные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребёнка.

● Научите ребёнка говорить «НЕТ!» в ответ на опасное предложение.

● Помогите ребёнку интересно и содержательно проводить свой досуг. Поддержи-

вайте его в поиске и формировании своего круга интересов.

● Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребёнком.

● Родители! Ваш ребёнок должен быть уверен, что алкоголь – это враг здоровья, успеха и жизненного благополучия.

Берегите детей – их будущее в ваших руках!

О безопасном купании детей



Основными причинами гибели детей на воде являются: неумение плавать, оставление детей без присмотра, купание в необорудованных и запрещенных местах, несоблюдение температурного режима, незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, а также способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Что необходимо сделать родителям:

● Обязательно научите ребенка плавать. Если ваш ребенок умеет плавать, пребывание в воде для него уже более безопасно. Но, тем не менее, это не должно успокаивать родителей.

● С не умеющим плавать ребенком вместе заходите в воду, при этом вода должна быть не выше пояса ребенка, не запускайте его глубже.

● С недавно научившимся ребенком плавайте сами, будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент прийти на помощь.

● При купании тщательно наблюдайте за ребёнком, держа его постоянно в поле зрения.

● Научите ребенка отдыхать на воде. Покажите, как это делать, и каждые 15 минут купания объявляйте такой отдых. Научите ребенка правильно нырять.

● Самое главное: научите ребенка не бояться звать на помощь, если он начал тонуть.

● На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь «03» или службу спасения «112»

● Каждый взрослый должен

научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

Где и как правильно купаться:

● Купайтесь только в разрешенной специально оборудованной зоне отдыха – на пляже, где имеется служба спасения на воде.



● Если поблизости нет оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место там, где чистая вода, нет сильного течения, с постепенным уклоном, ровным песчаным дном, небольшой глубиной (до 2 м). Не зная глубины, в воду заходите осторожно!

● Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C, а воды – не ниже 18°C.

● Лучшее время для водных процедур – утро и вечер.

● Если долго находились на солнце, нельзя сразу же

лезть в воду. Какой бы прогретой она ни была, все равно будет составлять серьезный температурный контраст телом.

● Поэтому лучше минут 10 провести в тени, а потом постепенно входить в водоем, обливаясь водой. Нельзя купаться сразу после еды!

Во время купания детям запрещается:

● Находиться в воде до появления «гусиной кожи», иначе произойдет переохлаждение организма. А это может привести к заболеваниям органов дыхания, мочеполовой системы. Общее время пребывания в воде не должно превышать 10-15 минут.

● Купаться в холодной и даже прохладной воде. У детей очень быстро появляются судороги.

● Не кричать без повода в воде. Вода может попасть в лег-

кие, и ребенок может захлебнуться.

● Объясните, что крик – это сигнал о помощи.

● Играть в игры с удержанием «противника» под водой – он может захлебнуться.

● Заплывать далеко от берега, подплывать к катамаранам и моторным лодкам.

● Заплывать на большую глубину.

● Купаться в заболоченных и заросших местах.

● Нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться бревна, камни, коряги.

● Прыгать с подвесного моста.

● Плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках – подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать.

