



Раздел 3

КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА ЗДОРОВЫМ

Ребенок приносит в дом не только радости, но и многочисленные заботы, особенно если он нездоров.

Многие из вас имеют возможность при необходимости обратиться к врачу, которому иногда достаточно нескольких вопросов, чтобы понять, что беспокоит вашего ребенка. Но если в силу каких-то обстоятельств нет возможности посоветоваться с врачом, лучше уж совет книги, чем его отсутствие.

Этот раздел включен не для того, чтобы с его помощью вы могли поставить правильный диагноз или назначить лечение. Приведенные советы должны помочь вам научиться оценивать состояние здоровья ребенка, своевременно распознавать признаки болезни и, основываясь на здравом смысле, оказывать первую помощь.

В том же случае, если врача вызвать невозможно, а медицинская помощь нужна безотлагательно, рекомендации из нашей книги помогут как в борьбе с простудой, так и в оказании первой помощи при несчастном случае.

Детские болезни

Ребенок находится в процессе постоянного роста и развития, совершенствования органов и систем. Поэтому нельзя рассматривать его как взрослого в миниатюре, нельзя говорить об особенностях течения той или иной болезни у ребенка без учета его возрастных особенностей. Условно все детство подразделяется на следующие периоды: внутриутробный, новорожденности, грудного возраста, дошкольный, дошкольный, младший школьный и старший школьный.

Период новорожденности — это период от момента рождения до 4 недель жизни.

Период грудного возраста условно начинается с 29 дня жизни и заканчивается в 12 месяцев.

Преддошкольный период от 1 года до 3 лет.

Дошкольный период от 3 до 7 лет.

Период младшего школьного возраста от 7 до 12 лет.

Период старшего школьного возраста от 12 до 16 лет.

Для внутриутробного развития плода очень важно как физическое, так и психическое здоровье матери. Вирусные заболевания матери, такие, как грипп, краснуха и другие, являются чрезвычайно опасными для плода и могут отразиться на последующем физическом и психическом развитии новорожденного. Различные нарушения питания, эмоциональная и физическая перегрузки и другие вредные факторы могут вызвать дистрофические и воспалительные изменения в органах и тканях ребенка. Нужно внимательно прислушиваться и выполнять все советы, которые даются в женской консультации. И хотя в поликлиниках можно получить квалифицированную помощь, родители должны иметь представление о болезнях, которыми чаще всего болеют дети, знать симптомы этих болезней и уметь ухаживать за больным ребенком. Ни в коем случае не следует самому ставить диагноз, а тем более назначать лечение больному ребенку, но научиться оценивать состояние ребенка, своевременно распознавать первые признаки болезни, уметь наблюдать за ее развитием необходимо.

Факторы, влияющие на развитие заболеваний

1. ***Наследственная предрасположенность.*** К сожалению, она не так уж редко является од-

ной из причин заболеваний. Особенно это относится к нарушению обмена веществ, аллергическим болезням и нервно-психическим нарушениям.

2. **Изменения, связанные с внутриутробным периодом и периодом новорожденности.** Врожденные пороки развития и родовые травмы делают ребенка более восприимчивым к болезням. Например, врожденные пороки сердца способствуют возникновению бронхита и воспаления легких; дети, перенесшие родовую травму, склонны к судорожным состояниям и т.д.
3. **Возрастная предрасположенность.** Развитие и рост детского организма происходят неравномерно. У новорожденных приспособляемость к внешней среде и защитные силы слабы. В связи с этим у новорожденных и грудных детей чаще возникают гнойно-воспалительные процессы. Однако полученные от матери антитела обеспечивают детям раннего возраста защиту от детских инфекционных заболеваний. Новорожденный нуждается в сравнительно большом количестве пищи; его пищеварительный тракт работает с большим напряжением, в связи с чем у грудных детей, даже вследствие незначительных погрешностей режима питания, легко возникают расстройства пищеварения. В школьном возрасте легко возникают нарушения осанки, в переходном — нарушения внутренней секреции, функциональные нарушения сердечной деятельности, повышение кровяного давления, расстройства психики и т. п.
4. **Перенесенные заболевания.** Каждое перенесенное заболевание делает ребенка более воспри-

имчивым к другим заболеваниям. Так, рахит способствует возникновению бронхита и воспаления легких, ангина — развитию ревматизма и воспаления почек.

- 5. Психозэмоциональные перегрузки.** У детей младшего возраста и дошкольников происходит интенсивное психическое развитие. Если ребенок не имеет возможности достаточно отдыхать, то он может попасть в число так называемых нервных детей.

Домашние и школьные конфликты, постоянное напряжение нервной системы и т.п. могут также дать толчок к возникновению целого ряда болезней в переходном возрасте, когда они могут вызвать гипертоническую болезнь, нарушения сердечного ритма и неврозы.

- 6. Бытовые факторы.** Холодное, сырое жилье, несоблюдение санитарно-гигиенических норм, недостаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, неправильное питание, несоблюдение режима дня, особенно за счет укорочения сна, большая учебная нагрузка и прочие факторы снижают защитные силы организма и способствуют возникновению заболеваний.

Факторы, непосредственно вызывающие заболевания

- 1. Биологические факторы.** К ним относятся вирусы, микробы, простейшие грибы, паразиты. Заражение происходит через дыхательные пути, пищеварительный тракт, а также через поврежденную кожу.

- 2. Факторы питания.** Неправильное, избыточное или недостаточное питание может явиться не-

посредственной причиной болезни. Особенно часто это случается в детском возрасте, когда происходит интенсивное развитие и рост организма. Недостаточное поступление с пищей минеральных веществ и витамина D вызывает у грудного ребенка неправильное развитие костей и рахит. От нехватки в пище железа возникает малокровие.

3. Психоэмоциональные факторы. К их числу относятся чувство страха, испуг, скорбь и другие отрицательные эмоции, а также травмирующие психику ситуации.

4. Аллергены. Так называются вещества, вызывающие повышенную чувствительность организма. В младшем детском возрасте аллергенами бывают различные пищевые продукты — молоко, яйца, апельсины, клубника и др. Позднее причиной повышенной чувствительности становятся домашняя пыль, запахи, цветочная пыльца и вещества, действующие через кожу, а также лекарства. Меха, шерсть домашних животных, перья и т. п. относятся к числу контактных аллергенов.

Течение болезни у детей имеет некоторые особенности. Чем младше ребенок, тем легче он заболевает и тем тяжелее протекает у него болезнь. Защитные силы новорожденного слабы. В связи с этим болезни грудных детей и детей младшего возраста развиваются быстро и имеют тенденцию к распространению по всему организму. Например, небольшие гнойнички на коже младенца могут легко стать причиной общего заболевания — сепсиса.

Заболевания в раннем детском возрасте осложняются также одновременным поражением не-

скольких органов. Так, воспаление легких у ребенка может сопровождаться поражением печени и почек, поносом, симптомами раздражения мозговых оболочек. Тяжелое состояние может наступить практически сразу же после начала заболевания.

Особенностью детского возраста является также быстрое истощение резервов организма во время болезни. Например, у грудных детей и детей младшего возраста при сильном поносе и рвоте легко развивается обезвоживание, которое само по себе вызывает крайне тяжелое состояние. У взрослого запасов питательных веществ хватает на 7–8 суток, у ребенка при голодании резервы истощаются в течение 3–4 суток.

У больных детей значительно чаще, чем у взрослых, развивается дыхательная недостаточность. Нарушения сердечной деятельности наблюдаются редко. Часто на фоне тяжелых заболеваний у ребенка поражается головной мозг и возникает состояние, при котором короткий период возбуждения сменяется вялостью, апатией, помутнением сознания. Возникает рвота и повышается температура, которая не снижается даже при приеме обычных жаропонижающих средств; могут возникнуть и судороги. Несмотря на более тяжелое течение болезни, ребенок выздоравливает быстрее, чем взрослый. Это происходит благодаря высокой способности тканей детского организма к восстановлению.

Высокая температура при простудных заболеваниях. При повышении температуры не