Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

№6 ОКТЯБРЬ 2013 • ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА • РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Тема номера: Всемирный день ребёнка

Воспитываем здоровую личность

Хотите узнать, каким, скорее всего, будет ваш ребёнок? Просто посмотрите на себя...

«Ребёнок – это отражение нас самих» - не устают повторять психологи. Родители для малыша – пример для подражания, и он перенимает модели поведения мамы и папы ещё до того, как начинает отдавать себе отчёт в том, «что такое хорошо, а что такое плохо».

Привычки, сформированные в детстве, очень сложно изменить во взрослой жизни, потому что они слишком долго «вынашивались» и имеют неосознанный характер.

Поэтому собственный пример – это самый мощный воспитательный приём, который может сослужить как плохую, так и хорошую службу.

Особенно сильно влияние родителей до подросткового возраста, потому что в это время родители являются для ребёнка основным авторитетом. В подростковый период многое может измениться, но не изменятся основы личности, которые заложены в детстве. Итак, на что следует обратить внимание, если вы хотите сформировать из своего ребёнка здоровую личность?

Вредное – на полезное

Известно, что неправильное питание является скрытой причиной многих болезней: гастритов, язв, варикозов, тромбофлебитов, гипертонии, артритов, хондрозов, диабета, рака.

Существуют правила, которые помогут вам исключить этот фактор риска развития болезней в жизни своего ребёнка:

• Сами ешьте только правильную и натуральную пищу – и ребёнок последует вашему примеру.

• Не говорите «нельзя», говорите «нельзя, потому что…». Если малыш не будет знать причин, почему ему запрещают эти вкусные чипсы, он найдёт возможность кушать их втихую.

• Доступно объясните, почему тот или иной продукт вреден.

• Заменяйте вредные продукты на полезные: конфеты на сухофрукты, чипсы на орешки, колу на морсы.

• Не заставляйте ребёнка есть больше, чем он хочет, не растягивайте его желудок. Дети едят по потребностям организма. Если у крохи совсем нет аппетита, причин может быть несколько: либо он ведёт малоподвижный образ жизни, либо перекусывает на ходу – и то, и другое вредно.

Медали или здоровье?

Чтобы приучить ребёнка к физической активности, вам самим придётся оторваться от телевизора и встать с дивана. Главное в этом деле – чтобы ему было интересно. Можно начать с простой зарядки, а затем постепенно добавлять что-то новое: игры на свежем воздухе, лыжи или коньки, плавание, настольный теннис, велопоходы или даже просто прогулки.

Несколько советов помогут вам определиться с видом физической активности:

• Оборудуйте дома спортивный уголок, начните с простой зарядки, чтобы ваш малыш начал привыкать к физическим нагрузкам.

• Если ваша цель не воспитание профессионального спортсмена, а просто здоровье ребёнка, то в спортивную секцию его можно отдать в 6-7 лет, до этого возраста ему будет достаточно игр во дворе со сверстниками, активных занятий с родителями.

• Выберите спортивную секцию, но учитывайте не свои личные пристрастия: «Я всегда мечтала кататься на коньках, танцевать, теперь этим будет заниматься моя дочь», а желания своего чада. Также необходимо перед выбором спортивного направления проконсультироваться с врачом, чтобы определить, нет ли у вашего ребёнка противопоказаний к этому виду спорта.

• Если у ребёнка нет явных предпочтений, пройдите с ним по нескольким секциям и спросите у него, что ему больше понравилось.

• Желание заниматься также зависит и от того, какой будет тренер: наведите справки об опыте работы тренера и его отношении к делу и воспитанникам.

Окончание на стр.2

В номере

4 стр. Учимся распознавать возрастные кризисы ребёнка и правильно себя вести в эти периоды – с помощью материала "Трудный возраст".

6 стр. О том, страшен ли грипп и безопасно ли вакцинирование, рассказывает Владимир Агафонов, главный инфекционист министерства здравоохраненияАрхангельской области.

10 стр. Как быть, если ваш ребёнок пополняет словарный запас "неприличиями"? Узнаете из материала "Цензурное воспитание".

Окончание. Начало на стр. 1

• Секции и кружки для первоклашек лучше всего начинать со второй половины учебного года, так как ребёнку будет сложно в один момент приспособиться к двум разным коллективам.

• Дети непостоянны, они могут хотеть летом заниматься на роликах, зимой – на лыжах. В смене вида физической активности нет ничего страшного. Главное – чтобы вырабатывалось позитивное отношение к активному образу жизни.

• Не требуйте от ребёнка невыполнимого, не нацеливайте его на высокие результаты, иначе можно сформировать чувство неполноценности и отвращение к физкультуре как таковой, если он не сможет оправдать ваших надежд. Определите для себя, что важнее – медали или здоровье вашего чада.

• Не лишайте ребёнка возможности заниматься в старших классах, даже если его успеваемость снизилась и на носу экзамены. Он привык к определённому ритму, и резкое его изменение может стать причиной новых стрессов и расстройств. Занятия 2-3 раза в неделю по 1-2 часа едва ли могут служить причиной плохих оценок. Это скорее своеобразная разрядка для организма в сложный период, наоборот, способствующая лучшей учёбе.

До 6 лет – Маугли

Психическое и душевное равновесие не менее важно в формировании здоровой личности, чем движение и здоровое питание. И в этом большую роль играет семья. Когда человек не имеет собственных моделей поведения, он заимствует их у других. В этом отношении только что родившееся дитя – белый лист: ребенок учится жить в новом мире, подражая родителям.

«До шести лет закладываются основы поведения ребёнка, построенного на примерах, которые он видит вокруг. Вспомните про детей Маугли: если таких детей находили после пяти лет, то их уже практически невозможно было превратить в людей. Поэтому ребёнка, живущего в антигуманной, антилюбящей семье более 6 лет, сложно «отогреть», даже если его мама наконец-то встречает свою судьбу, формирует здоровый союз. Поэтому так важны полноценная, любящая семья и правильное воспитание до этого возраста», - говорит Евгения Щукина, доцент кафедры психиатрии и клинической психологии «Северного государственного медицинского университета», кандидат медицинских наук.

Несколько советов от Евгении Щукиной помогут вам настроиться на правильное, гуманное воспитание:

• Ни в коем случае не унижайте человеческое достоинство своего ребёнка, в каком бы возрасте он ни был, даже если он младенец, который «лежит поперёк лавки». Не делайте ему больно, не пренебрегайте его нуждами: кормите, когда он просит.

• Мамы, привлекайте к воспитанию, уходу за малышом пап. И даже если случился развод, позволяйте ребёнку общаться с отцом – тогда он с большей вероятностью вырастает психически здоровым.

• Воспитывайте любовью. Важен любой добрый контакт – слова, глаза, прикосновения.

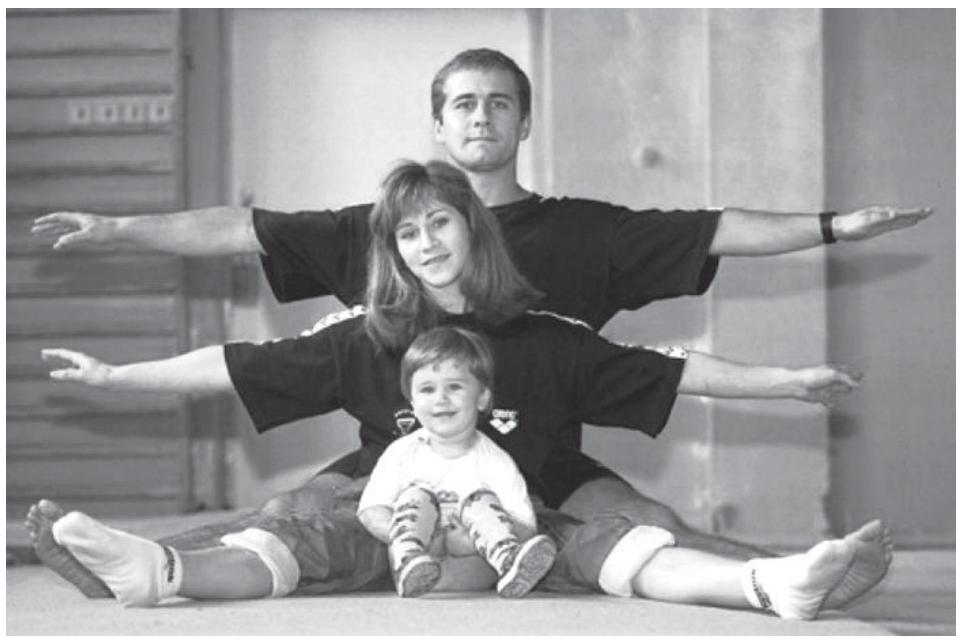
• Помните: всему в этом мире есть цена. Если где-то нами что-то не доделано - за это потом придётся платить дороже. Поэтому не отмахивайтесь от воспитания своего крохи: уделяйте ему достаточно внимания, не заменяйте своё общение с ним телевизором, компьютерными играми.

• Воспитывайте примером, а не словами.

• Вложите в ребёнка как можно больше хорошего и правильного в возрасте до 5 лет, когда вы являетесь для него примером для подражания.

Здоровый образ жизни проще прививать в период возрастных кризисов: рождение, 2-3 года, 6-7 лет, подростковый возраст. Если вы прошли 5-летний рубеж, то дождитесь следующего кризиса - и тогда начните что-то новое. Но у каждого ребёнка кризисы индивидуальны, поэтому родители должны хорошо знать возрастную психологию, чтобы предугадывать, когда наступит этот период, и создавать почву для изменений.

Подготовила ***Полина Климантовская***



Северодвинской городской детской клинической больнице -65 лет

От имени министерства здравоохранения Архангельской области поздравляю коллектив Северодвинской городской детской клинической больницы с 65-летием.

Работать с детьми нелегко: здесь мало только профессиональных знаний, нужны и особые душевные качества – доброта, терпение и, конечно же, любовь к своему делу и маленьким пациентам. Результаты вашей работы и благодарные отзывы показывают, что ваш коллектив состоит именно из таких людей.

Выражаю вам глубокую признательность за преданность своему делу, профессионализм, стремление к совершенствованию. Пусть вас никогда не покидает бодрость духа, обходят стороной все ненастья, а в работе ждут новые профессиональные высоты.

Лариса Меньшикова, министр здравоохранения Архангельской области

Планы и итоги всеобщей диспансеризации

15 октября руководители и сотрудники медицинских организаций Архангельской области встретились, чтобы обсудить первые итоги всеобщей диспансеризации и обменяться опытом.

2013-й – первый год диспансеризации, и поэтому он самый сложный. У медицинских работников ещё остались вопросы по организации диспансеризации и её проведению, и семинар был призван решить самые важные из них.

Надежда Пышнограева, директор ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики», отметила, что за этот год необходимо отработать схему диспансеризации, так как идти она будет как минимум три года, и планы стоят серьёзные – за это время осмотреть практически всё взрослое население Российской Федерации.

Была отмечена необходимость открытия кабинета медицинской профилактики в каждом медицинском учреждении, так как это поможет разгрузить участковых врачей и ускорить темпы диспансеризации. Говорили и о том, что в медучреждениях должна быть хотя бы одна школа здоровья, например школа артериальной гипертонии, так как гипертония - самое распространенное заболевание среди жителей Архангельской области. Такие школы помогают пациентам лучше понимать своё заболевание и правильно с ним жить. Сюда после осмотра должны отправлять не только с выявленной болезнью, но и имеющих факторы риска, чтобы вовремя их скорректировать. И вообще вся суть диспансеризации – работать в первую очередь не с теми, кто уже заболел – они и так наблюдаются в медучреждениях и проходят лечение, а со здоровыми людьми и имеющими факторы риска, чтобы предупреждать развитие болезни.

На сегодняшний день диспансеризацию в Архангельской области прошли 34160 человек, более 80% людей довольны её результатами. Из выявленных заболеваний 71% занимают сердечно-сосудистые заболевания, 12% - злокачественные новообразования, 11% - подозрение на зависимость. Выявление хронических неинфекционных заболеваний, а также факторов риска их развития – это лишь одна сторона диспансеризации, главное то, что люди получают рекомендации по коррекции выявленных факторов риска и при необходимости – направление на дальнейшее обследование и лечение.

Из факторов риска развития заболеваний сегодня на первое место вышло нерациональное питание, за ним идут высокое артериальное давление и низкая физическая активность. Эти данные помогли понять, на что должны быть брошены основные силы профилактических служб.

Подготовила
Полина Климантовская

Поддержка многодетных семей

С 1 января 2012 года введена единовременная выплата регионального материнского (семейного) капитала за счёт средств областного бюджета при рождении (усыновлении) третьего или последующего ребёнка в размере 50 тысяч рублей. Очень важно, что региональный материнский капитал можно получить сразу же после исполнения ребёнку двух месяцев и расходовать его на личные нужды матери и малыша. На 2013 год размер федерального материнского капитала, с учётом индексации, составляет 408960 рублей. Также следует отметить, что одному из родителей (усыновителей), родившему (усыновившему) третьего ребёнка или последующих детей, начиная с 1 января 2013 года назначается и выплачивается ежемесячная денежная выплата. Таким образом, многодетные семьи Архангельской области смогут получить существенную материальную поддержку как за счёт средств федерального, так и областного бюджета.

Получателями материнского капитала являются граждане РФ, не менее трёх лет прожившие в Архангельской области. Срок действия регионального материнского капитала – до 31 декабря 2016 года. При этом необходимо отметить, что все семьи, в которых дети родились до 31 декабря 2016 года, могут воспользоваться правом получения средств материнского капитала. Распоряжаться деньгами можно будет и после 2016 года.

Пресс-служба министерства здравоохранения Архангельской области.

Врач с олимпийским факелом

Николай Перфильев, заведующий травматолого-ортопедическим отделением Архангельской областной детской клинической больницы имени П.Г. Выжлецова, – один из 130 факелоносцев, которые 1 ноября примут эстафету олимпийского огня в Архангельской области.

Быть факелоносцем выпадает не каждому, для этого нужно чем-то отличиться в спорте, общественной деятельности, науке или культуре. «Почему выбрали меня? Сложно сказать…» - скромно отвечает врач. Но выбрать всё-таки было за что, хотя бы за то, что многие годы Николай Валентинович спасает жизни детишек, попадающих в его отделение со сложнейшими травмами и ожогами.

Николай Перфильев в профессии около 30 лет. В 1985 году получил профессию детского хирурга, пройдя специализацию «травмотолог-ортопед», сразу стал работать в областной детской больнице в Архангельске, которой остаётся верен по сей день.

«Когда мне предложили нести факел, согласился сразу, не раздумывая. Это очень интересно – поучаствовать в Олимпийских играх хотя бы таким образом. Вся моя семья - родители, жена, дети - меня поддерживает. И мне радостно, что они так гордятся мной», - говорит Николай Перфильев.

На фото: Н. В. Перфильев в рабочем кабинете

Как защитить детей от сексуального насилия?

Этим вопросом задались педагоги, медики, психологи, собравшиеся 17 октября на «круглом столе» по обсуждению основных положений Конвенции Совета Европы о защите детей от сексуальной эксплуатации и сексуальных злоупотреблений.

«Все проблемы детей связаны с взаимоотношениями в семье, - заметила Ольга Смирнова, уполномоченный при губернаторе Архангельской области по правам ребёнка. - Чаще всего случаи сексуального насилия происходят в семьях, где вместо отца отчим».

В результате обсуждения предложений в разрабатываемую стратегию межведомственного взаимодействия по защите детей от насилия собравшиеся решили сосредоточиться на двух направлениях: информировании общества об основных положениях Конвенции и профилактике случаев сексуального насилия.

На «круглом столе» пытались определиться с алгоритмом взаимодействия всех учреждений, по долгу службы обязанных защищать детей от насилия. По словам Ирины Пастбиной, начальника отдела охраны материнства, детства и демографической политики министерства здравоохранения Архангельской области, в медицинских организациях чётко отработана система и алгоритм взаимодействия при выявлении детей с признаками насилия, в том числе сексуального. Но это после того, как несчастье произошло. Сегодня нужно серьёзно задуматься о профилактике подобных случаев, а это в большей степени вопрос не к медицине, а к образованию.

В связи с этим представителю министерства образования и науки Архангельской области было предложено доработать общеобразовательные программы по правовому воспитанию детей и подростков, включив вопросы защиты детей от сексуального насилия, организовать родительские собрания по данной тематике с акцентом на основные положения Конвенции и нравственные основы семейной жизни. Было рекомендовано проанализировать опыт других регионов, например программу «Нравственные основы семейной жизни», разработанную центром защиты материнства «Колыбель» в Екатеринбурге, которая реализуется сегодня во многих регионах России и странах СНГ.

Директор Архангельского центра медицинской профилактики, организатор «круглого стола» рабочей группы Надежда Пышнограева предложила для предупреждения сексуального насилия использовать все возможности пропаганды здорового образа жизни. Это публикации в СМИ, как печатных, так и электронных, включение докладов этой тематики в Областное родительское собрание, ежегодно организуемое центром. Представители всех ведомств, собравшиеся за «круглым столом», решили обдумать издание брошюры, которая станет навигатором в деятельности педагогов, психологов, медиков и социальных работников, работающих с детьми.

Подготовила ***Елена Антропова***

Наши анонсы

9 ноября с 10.00 до 14.00 в областной научной библиотеке имени Добролюбова состоится IV Областное родительское собрание «Здоровое детство», на которое приглашаются родители, педагоги и социальные работники со всей Архангельской области.

На конференции для родителей будут рассмотрены темы, которые всегда актуальны для родителей: здоровое питание, профилактика стоматологических заболеваний, укрепление здоровья, пути предотвращения насилия в школе и в семье, синдром нарушения внимания, гиперактивность у детей и подростков и другие.

15 ноября с 10.00 до 17.00 в ГБОУ «Дом детского и юношеского творчества» (набережная Северной Двины, 73) состоится VI областной конкурс агитбригад «Мы выбираем жизнь». На участие в конкурсе подали заявки агитбригады школ Архангельска, Северодвинска, Плесецка, Няндомского, Пинежского и других районов Архангельской области.

Участвовать в конкурсе будут ребята 2-х возрастных категорий: средняя – школьники 5-8 классов, старшая – учащиеся 9-11 классов и учреждений профессионально-технического образования в возрасте до 18 лет. Они покажут себя в двух номинациях: «Театральное выступление», «Выступление агитбригад».

Трудный возраст

Взросление ребёнка не бывает ровным и гладким. Оно сопровождается периодами, когда обычно покладистый малыш становится капризным, делает всё наперекор. Эти периоды в психологии называют возрастными кризисами. Кризис- это переход от одного этапа развития ребёнка к другому. В такие переломные моменты у малыша появляются новые потребности, а возможностей для их удовлетворения пока не хватает. Этому он и должен научиться в период кризиса, приобрести новый опыт, знания и умения.

Кризис новорождённости. Учимся эмоциональному общению

Первый кризис наступает в жизни ребёнка практически сразу после рождения. Это кризис новорождённости. Малышу необходимо приспособиться к миру после безмятежного периода внутриутробного развития, он привыкает к новому способу дыхания, к новому питанию, к дневному свету, к режиму дня. В течение первого месяца жизни, считают психологи, кроха испытывает только отрицательные эмоции. На любой дискомфорт (холод, голод) он реагирует криком. Важно как можно скорее успокоить ребёнка, взять на руки, дать грудь, чтобы он вновь почувствовал себя в безопасности. Постепенно маленький человек учится фокусировать на маме взгляд, прислушивается к её голосу. К 1-2 месяцам у ребёнка появляется так называемый комплекс оживления. Малыш радуется при встрече с мамой, улыбается, гулит, машет руками и ногами. Это первые в его жизни положительные эмоции и признак того, что кризис новорождённости прошел, ребёнок вступил в период младенчества.

Кризис первого года жизни. Открываем для себя окружающий мир

В возрасте примерно одного года ребёнок учится ходить, начинает активно интересоваться окружающим миром и всё больше эмоционально отделяется от мамы. Малыш учится играть игрушками, держать в руке карандаш, пользоваться чашкой и ложкой, интересуется цветком на окне и травой во дворе, пробегающей мимо собакой... Задача родителя - объяснить ему назначение того или иного явления, предмета и научить правильно с ним обращаться. Нередко взрослые не придают значение этому кризису и ругают малыша за то, что он, например, играя в песочнице, отведал песка. А нужно просто научить его нагружать совочком ведёрко, лепить песочные пирожки. «Родитель должен помочь ребёнку изучать мир, который его окружает, - говорит педагог- психолог Архангельского дома ребёнка Ольга Котилевская, – для этого у годовалого малыша возможностей ещё очень мало, он не знает, как действовать тем же совком, не знает, что по луже потопать можно, но в резиновых сапожках. А родитель должен ему помочь и эти возможности расширить».

Часто родители не успевают подстроиться под темпы бурного развития своего чада. Ещё вчера он спокойно лежал в кроватке, а сегодня интересуется маминой косметикой и папиной отвёрткой, убегает от взрослых на прогулке. Это первые плоды любознательности, и их нельзя рубить на корню. «И когда потом ребёнок не хочет учиться в школе, ему ничего не интересно - это порой результат подавления самостоятельности, любознательности на первом году жизни», - считает Ольга Котилевская.

Кризис трёх лет. Формирование личности

Кризис трёх лет - самый яркий в дошкольном периоде. Нередко милый ангелочек превращается в настоящего деспота и упрямца. Истоки бунта лежат в формирующейся личности ребенка. Он начинает выделять себя среди окружающих, у него формируется «я», малыш хочет, чтобы с его мнением считались, его манифест в этом возрасте - «я сам».

Ребёнок хочет делать всё, как взрослые, сам нести сумку в магазине, сам намазывать масло на хлеб. Грамотный родитель должен дать ребёнку проявить эту самостоятельность, позволить складывать продукты в тележку в магазине, предоставить выбор - есть на завтрак кашу или творог, какого цвета рубашку надеть в детский сад. Кроха почувствует, что его признают как личность, и негативные проявления возрастного кризиса уйдут. Если же с ним не считаться - конфликт обеспечен. «Когда ребёнок делает что-то наоборот, он как бы просит: « Посчитайтесь с моим мнением, я взрослею, у меня формируется «я»». Кроме протеста, других возможностей проявить свою личность у ребёнка пока нет. Ведь он не хочет поперёк маме сделать, он хочет только, чтобы его потребности, его мнение учитывали», – объясняет Ольга Котилевская.

По мнению психологов, главный помощник родителей в сглаживании всех конфликтов в этом возрасте - ролевая игра. В игре ребёнок может взять на себя роль продавца и покупателя, водителя и врача, доброго и злого героя. Проигрывая разные ситуации, ребёнок учится взаимодействовать с другими людьми, определять границы своего «я». «Как взрослый будет обращаться с ребёнком, в этот период, в кризис трёх лет, как он найдёт к нему подход, будет с ним договариваться, искать какой-то компромисс, уступать, точно так же пройдёт подростковый возраст, - считает Ольга Котилевская.– Ребёнок тоже в своём подростковом возрасте будет уступать, договариваться и искать компромисс».

Кризис семи лет. Учимся учиться

Новый этап в развитии ребёнка-поступление в школу. К роли ученика привыкнуть непросто. Подрастающий человек должен ко многому приспособиться: спокойно сидеть 45 минут на уроке, слушать учителя, выполнять задания и - как итог - осознать необходимость учиться.

«Задача родителя - помочь ребёнку в 1-м классе эти произвольные процессы у ребёнка сформировать, помочь ему учиться, – советует Ольга Котилевская. – Вы должны научить: ты пришёл из школы, отдохнул, покушал, повесил форму, сел учить уроки, открыл тетрадочку, учебник, прочитал задание, сделал это задание, проверил, отдохнул немножко, начинаешь следующий урок. Для ребёнка всё это важно, ведь он раньше так никогда не делал».

С поступлением в школу у ребёнка появляются и новые социальные связи, отношения с одноклассниками. Он осознаёт себя членом общества, и ему предстоит научиться жить, соизмеряя свои действия с реакцией окружающих.

Как правило, кризис семи лет протекает сглаженно, родители помогают начинающему школьнику делать уроки, выстраивать отношения со сверстниками, ну а если оставить его один на один с трудностями, могут возникнуть проблемы, вплоть до нежелания ходить в школу.

Подростковый кризис. «Кто я?»

Достигая подросткового возраста (12-16 лет), ребёнок сталкивается со сложным комплексом вопросов, которые неизбежно возникают у подрастающего человека. И главный из них «Кто я в этом мире?» Ещё вчера ему во всем помогали взрослые, теперь же они требуют самостоятельности, говорят: «Ты взрослый. Находи, решай, общайся». «Нередко выясняя, где начинаются и заканчиваются его права, он резко вторгается в права или обязанности других людей. Обычно это взрослые. Ему очень важно понять, кто он, какой он друг, какой товарищ, какой ученик, что он может, что нет. И для того, чтобы это понять, важно это всё попробовать. Часто это выражается в противодействии взрослым»,- рассказывает заведующая психологической службой СГМУ Татьяна Низовцева.

Собственного опыта у подростка немного, поэтому возникающие проблемы он решает как может. В такие моменты и проявляется кризисное поведение.

Для подросткового кризиса характерны:

1. Эмоциональные трудности. Нестабильность эмоций - от подавленности до чрезмерного возбуждения.
2. Трудности в общении. Смещаются акценты в коммуникации. Более значимыми становятся отношения со сверстниками, родители, другие взрослые отодвигаются на второй план. В то же время подросток нередко уходит от разговора на важные темы.
3. Изменения во внешности, волнующие подростка.
4. Проблемы в учёбе.

«В этот период должен сформироваться определённый способ решения проблем, которые возникают с родителями, со сверстниками и т.д.,- считает Татьяна Низовцева. - Это может быть активная борьба и победа, приспособление к ситуации, уход от решения проблем, возможные компромиссы или сотрудничество. Подросток должен осознать, кто он есть и как выходить из сложных ситуаций, что он может сделать, чтобы быть лучше».

Задача родителей в этот период - помочь подростку найти адекватные ответы на вопросы «Какой я?», «Какие во мне есть черты?» Размышления на эту тему затем плавно переходят к профессиональному самоопределению. Нерешённые же в подростковом возрасте вопросы могут осложнять жизнь в будущем.

Важно понять, что возрастной кризис- это норма. Без них человек «зависал» бы на одном уровне психического развития и не мог бы развиваться дальше. По мнению выдающегося психолога Л. С. Выготского, «если бы кризисы не были открыты эмпирически, то их следовало бы выдумать теоретически».

Подготовила ***Надежда Лебедева***

Психолог рекомендует

«Проблемные», «трудные», «невозможные» дети, так же как и дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные», - всегда результат неправильного поведения родителей в семье. Как построить нормальные отношения с ребёнком? Как заставить его слушаться? Можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? На эти и многие другие вопросы отвечают книги профессора МГУ, известного учёного-психолога и талантливого педагога Юлии Борисовны Гиппенрейтер.

Съедобное-вредное

«Прежде чем говорить о вредных продуктах, надо сказать о полезных», - с этой фразы началась наша беседа с Валерией Макаровой, доктором медицинских наук, профессором, академиком РАЕ, Заслуженным врачом Российской Федерации. Впрочем, разговор о здоровой пище продлился не более трёх минут. Перечислив совсем немного продуктов, Валерия Ивановна заключила: «Всё остальное – нездоровая пища».

Основы безопасности пищеварения

Так чем же и как родителям кормить детей, чтобы при этом не навредить их здоровью? Есть ряд продуктов, которые ребёнок старшего возраста (от 3-х лет) должен съедать каждый день. Это хлеб, масло, мясо, овощи, сахар, а также молоко, которое содержит кальций в таком виде, в котором он легко усваивается организмом ребёнка.

В еженедельный рацион детей должны входить сметана, творог, рыба. Эти продукты можно не кушать каждый день, но раз в неделю – обязательно.

Все остальные продукты в группу обязательных не входят. Это не значит, что ребёнку следует запретить кушать всё, кроме вышеперечисленного. Существуют факультативные продукты. Например, картофель, макароны, выпечка, сладости… Они позволят вам разнообразить детское меню, не ограничивая его в каких-либо продуктах. Один раз в день ребёнок может получать свою порцию сладкого: съесть мороженое, пирожное или пирожок, насладиться вареньем или джемом. Разумное количество факультативных продуктов порадует вашего ребёнка и не принесёт вреда его здоровью. Кроме чувства меры родителям стоит развивать в себе умение правильно сочетать продукты: не сочетаются каша и овощи, плохо сочетаются молоко и овощи.

Сладкая ловушка

Всероссийский центр изучения общественного мнения в результате опроса россиян выяснил, что 79% жителей нашей страны едят шоколад. С детства шоколад ассоциируется у нас с радостью и удовольствием. Этот волшебный продукт способен приносить пользу нашему организму. Главное – вовремя остановиться, чтобы польза не превратилась во вред.

«Шоколад хорош, но не больше одного квадратика в день», - говорит Валерия Ивановна. Шоколадный батончик или целая плитка шоколада, съеденная ребёнком, становится огромной порцией легко усваиваемых углеводов. Эти самые углеводы детский организм складывает «в запас», что приводит к ожирению.

Порадовать ребёнка небольшой долькой шоколада или конфетой лучше всего после обеда. Сладкий десерт будет съеден с удовольствием и без вреда для организма. Можно заменить конфеты белым или прозрачным мармеладом.

Не стоит забывать ещё об одной важной мелочи: десерт надо запивать водой или чаем. Если ребёнок не соглашается – отправляйте его полоскать рот. Это простое правило позволит дольше сохранять здоровой эмаль зубов малыша.

Коварные напитки

Что можно найти почти на любом столе, накрытом для детского праздника? Лимонад и сок. «Ко всем сладким разноцветным негазированным и газированным напиткам надо относиться с осторожностью», - советует Валерия Ивановна. Чем же опасен лимонад для детского здоровья?

Во-первых, он содержит красители. Чаще всего в состав красителей входит кадмий – токсичное вещество, которое нарушает пищеварение на уровне желудка и двенадцатиперстной кишки.

Во-вторых, в некоторых лимонадах содержится кофеин. Он приводит к возбуждению сердечной мышцы, повышает тонус сосудов. Это нехорошо сказывается на детском здоровье.

В-третьих, некоторые газированные напитки содержат вещества, которые раздражающе действуют на слизистую оболочку желудка. Это легко проверить: наберите в рот лимонада, но не глотайте его, а подержите во рту. Есть большая вероятность, что вскоре вы испытаете чувство жжения. Эта же реакция происходит и в нашем желудке, но мы этого не ощущаем, а потому без подозрения пьём лимонад.

Отдельного разговора заслуживают соки, которые продаются в коробках. Они содержат большое количество сахара, который пополняет запас легко усваиваемых углеводов в организме, приводя к ожирению. Дополнительную нагрузку на почки ребёнка оказывают соли, содержащиеся в таких соках.

Что же можно пить без вреда для детского здоровья? Конечно же, чистую воду. Разнообразить детское питание поможет некрепкий и несладкий чай. Если ребёнок любит соки, то лучше всего делать их самому. Свежевыжатый сок будет гораздо безопаснее, чем сок, налитый из коробки.

Сухая угроза

Хлопья – это вкусный завтрак для детей и отличный выход для ленивых родителей. Однако этот завтрак становится небезопасным, если ребёнок кушает эти хлопья сухими. Желудок малыша сможет справиться и размочить эти хлопья, но на дальнейший процесс переваривания этой пищи желудочного сока не хватит. Это первый шаг к нарушению пищеварения.

Чтобы сделать завтрак вкусным и полезным, родителям надо не просто подать хлопья ребёнку, но и залить их молоком, горячим или тёплым. Такое простое действие создаст нормальные условия для переваривания пищи.

Жевательный подвох

Жевательные резинки, жевательные конфеты и леденцы – это вроде и не еда вовсе. Тем не менее они тоже способны нанести вред детскому организму. Когда ребёнок начинает их жевать, срабатывает рефлекс: желудок начинает вырабатывать желудочный сок. А в желудок, тем временем, ничего не поступает – жевательная резинка выплёвывается, конфета рассасывается. Избыток желудочного сока будет неблагоприятно воздействовать на слизистую ребёнка. А во время полноценного приёма пищи может появиться ещё одна проблема: желудочный сок вовремя не появится в нужном количестве. Именно поэтому не стоит давать малышу жевательные резинки и конфеты незадолго до приёма пищи. Они не смогут заглушить чувство голода, но вызовут проблемы с пищеварением. Если ребёнок захотел перекусить, лучше всего дать ему яблоко, грушу или морковку.

Отдельного разговора заслуживает такая конфета, как «чупа-чупс». Она обладает способностью менять прикус ребёнка. Поэтому особенно внимательно к этой сладости стоит отнестись родителям детей, у которых происходит смена молочных зубов на постоянные. Помните, что такие конфеты могут легко изменить направление роста зубов. Одна конфета «чупа-чупс» на это не способна, но регулярное их употребление сделает своё дело.

Грызём правильно

Сухарики со вкусом бекона, холодца, сыра, сёмги и даже икры – трудно устоять перед таким разнообразием вкусов. О том, что все эти вкусы – это всего лишь химические вещества, которые не несут хороших последствий для здоровья, дети думать не будут. Чтобы не лишать ребёнка удовольствия погрызть сухарики, готовьте их дома. Делаются они из самого обычного хлеба, возможно, слегка подсушенного в духовке. Если вам хочется придать им необычный вкус – используйте соль, перец, сухой укроп и петрушку. Во время обеда такие сухарики можно добавлять в суп или бульон – получается очень вкусно и полезно. И о вредных сухариках из магазина можно забыть.

С чего начать?

Яркие этикетки, смешная реклама, подарки при покупке – всё это привлекает внимание детей к продуктам, которые зачастую бывают вредны для их здоровья. Кто, если не любящие родители, позаботятся о здоровье детей? Мамы и папы должны знать, что к пищеварительной системе ребёнка надо относиться очень внимательно. До семи лет система пищеварения ещё только формируется, нарушения в ней не приведут к хорошим последствиям. Только что сформировавшейся системе пищеварения школьника также легко нанести вред. Отнеситесь внимательно к тому, что кушает ваше дитя.

И прежде чем учить ребёнка правильно питаться, посмотрите на себя: а правильно ли питаетесь вы? И если нет, то меняйте и свои привычки питания. Только начав с себя, вы сможете научить правильно питаться и своих детей, которым в будущем предстоит кормить ваших внуков.

Подготовила ***Инна Змётная***

В еженедельный рацион детей должны входить сметана, творог, рыба. Эти продукты можно не кушать каждый день, но раз в неделю – обязательно.

Жевательные резинки, жевательные конфеты и леденцы – это вроде и не еда вовсе. Тем не менее они тоже способны нанести вред детскому организму.

Вакцина или болезнь?

В последнее время у многих возникают сомнения о необходимости вакцинации против гриппа. Подкрепляются они статьями в средствах массовой информации и даже рекомендациями некоторых врачей. Так всё-таки спасает ли вакцинация от гриппа и безопасна ли она? – информирует Владимир Агафонов, главный инфекционист министерства здравоохранения Архангельской области.

На фото: В. М. Агафонов

Когда вероятность заболеть гриппом наиболее высока?

В России пики заболеваемости гриппом приходятся на февраль или март, хотя уроки 2009 года, когда появилась новая разновидность вируса гриппа, показали, что эпидемии могут начаться и осенью.

Кто чаще всего болеет гриппом?

В первую очередь маленькие дети, которые ещё только приобретают иммунитет к популярным заболеваниям. Затем люди, которые контактируют с большим количеством других людей: медицинские работники, кондукторы, продавцы и т.д. Тяжело переносят грипп те, кто имеют сопутствующие заболевания и избыточную массу тела. Всем этим группам людей необходимо более тщательно заботиться о своём здоровье. Также крайне нежелательно болеть гриппом беременным женщинам, так как это может сказаться не только на их состоянии, но и на состоянии будущего ребёнка.

Чем страшен грипп?

Грипп – это одна из острых респираторных вирусных инфекций, и самая опасная из них. Грипп нередко приводит к серьёзным осложнениям: воспалению лёгких (пневмонии), бронхиту, фарингиту, гаймориту, менингиту, энцефалиту, воспалению почек, сердечной мышцы или оболочки сердца и других органов, при тяжёлом течении болезни – к отёку головного мозга и отёку лёгких. Часты случаи летального исхода: известно, что на миллион человек, заражённых вирусом гриппа, приходится около ста умерших от него.

Каковы симптомы гриппа?

Симптомы гриппа похожи на симптомы любого другого респираторного заболевания: повышение температуры, общее недомогание, головная боль, заложенность носа, чихание, сухой кашель, першение в горле. Обычно эти симптомы гораздо более явно выражены, чем при другом простудном заболевании: например, температура может подниматься до 40 градусов и выше. Но бывает это не всегда, и подтвердить диагноз может только обследование.

Какие виды гриппа встречаются среди людей?

Всего известно три типа гриппа: А, В, С. Грипп С – редко встречающееся заболевание, этот вирус не изменяется, и человечество к С-гриппу приобрело иммунитет без вакцинации. Самый популярный, тяжёлый и изменчивый – грипп типа А. Изначально грипп А – это болезнь животных, но вирус может меняться, и несколько разновидностей вируса гриппа А приобрели способность вызывать заболевания у человека. Человек болеет тремя разновидностями вируса гриппа А, имеющими название по своим антигенам: АН1N1, АН2N2 (давно не встречается), АН3N2. Беда в том, что внутри разновидностей происходят антигенные дрейфы и антигенные шифты. Каждый год происходит дрейф – небольшие изменения вируса, что позволяет ему ускользать из-под иммунитета, который люди приобрели в предыдущие годы к данному гриппу. Раз в 30-40 лет происходят шифты, или сдвиги, когда антигенная структура вируса гриппа меняется значительно. В этом случае возникают массовые эпидемии с большим количеством тяжёлых форм и осложнений. В последний раз подобное произошло в 2009 году с вирусом гриппа, который получил название «свиной». «Птичий» же грипп – это форма, которая циркулирует только среди птиц, и человек заражается от них. К счастью, пока этот грипп не передаётся от человека к человеку, но за этой разновидностью болезни нужно наблюдать, потому что в процессе мутации может произойти всякое.

Как действует вакцина? Может ли заменить вакцину собственный иммунитет?

Вакцина представляет собой набор антигенов, или фрагментов, возбудителей инфекционного заболевания, именно тех, которые ответственны за формирование у человека защиты от этой болезни. Привитый человек вырабатывает антитела на «частицы» болезни и становится невосприимчивым к ней. Если же он переносит болезнь, то нагрузка на его иммунитет будет значительно больше, потому что вакцина включает в себя только определённую дозу антигенов, в то время как возбудитель, попав в организм, начинает размножаться. Поэтому гораздо разумнее пробрести иммунитет не через болезнь, а с помощью вакцинации.

Безвредны ли вакцины?

Разговоры о вреде вакцинации, на мой взгляд, необоснованны. Сколько пандемий унесли жизни людей, когда не было вакцин. Снова возвращаться в те времена – это безумие. Да, у любой вакцины есть противопоказания, но они немногочисленны: как правило, это тяжелые состояния болезни. В любом случае вакцинация проводится с осмотром врача, так что человек будет обследован на предмет возможных побочных реакций. Сотрудники инфекционных отделений активнее всех прививаются от болезней, потому что они видят, какие могут быть осложнения, и они никогда не рассуждают о том, что прививка вредна, а болезнь – это не страшно. На самом деле грипп - действительно опасная болезнь, от которой надо защищаться.

Известно, что грипп меняется. Успевают ли вирусологи в ответ менять и вакцину?

Контроль за изменениями вируса очень тщательный. Этой проблемой занимаются лучшие умы в хорошо оснащённых институтах и международных центрах. Они объявляют о том, какие штаммы антигена необходимо включить в изготовление вакцины именно в этот сезон. Вирус впоследствии может немного измениться, но по большинству компонентов останется неизменен. И привитый человек в этом случае, даже если и заболеет гриппом, перенесёт его без осложнений. Я могу сказать по опыту нашей клиники, что больные с тяжёлыми формами гриппа, больные с осложнениями, больные, умершие от гриппа, не были привиты. Даже когда в 2009 году появился «свиной» грипп, у вакцины, не рассчитанной на него, всё равно были совпадения по целому ряду антигенов. И тяжёлые формы болезней и летальные исходы наблюдались у невакцинированных людей.

Подготовила ***Полина Климантовская***

В 2010 году в Архангельской области было зарегистрировано 4 смертельных случая от осложнений гриппа, в 2011 – 9, в 2012 – ни одного (по данным ГБУЗ АО «МИАЦ»).

Как сообщает Роспотребнадзор, за последние 10 лет в Архангельской области было привито против гриппа 2071562 человека, случаев поствакцинальных осложнений и летальных исходов от прививок против гриппа не зарегистрировано.

Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас принять участие в подготовке и проведении Международного Дня недоношенного ребёнка.

- 15 ноября с 14.00 - телемост с президентом Фонда социально-культурных инициатив С.В. Медведевой, патронирующей проект «Маленькое чудо», и посещение родильного отделения в Архангельской областной клинической больнице;
- 17 ноября с 10.30 - молебен в храме Успения Божией Матери и посещение отделений новорожденных родильного дома имени К.Н. Самойловой и Архангельской областной детской клинической больницы имени П.Г. Выжлецова.

В эти дни мы поздравим медицинских сестёр, выхаживающих недоношенных детей, проведём акцию по расширению знаний об этом Дне, сделаем подарки мамам недоношенных детей.

Приглашаем к участию спонсоров. Предложения о сотрудничестве ждём по адресу info.amrao@gmail.com или по телефону 47-01-21.

Организаторы мероприятия в Архангельске:
министерство здравоохранения Архангельской области,
Северный государственный медицинский университет,
Фонд социально- культурных и спортивных инициатив «Добрый мир»,
Ассоциация медицинских работников Архангельской области.

Про кариес - «великий и ужасный»

Сегодня о том, что нужно чистить зубы каждый день, знают все от мала до велика. Однако кариес – этот «великий и ужасный», который «поселяется» в зубе, по-прежнему доставляет много неприятностей детям и взрослым. Как бороться с врагом номер один, нам рассказала заведующая лечебно-профилактическим отделением ГБУЗ Архангельской области «Архангельская детская стоматологическая поликлиника» Наталья Огорелкова.

Профилактика кариеса и других стоматологических заболеваний начинается с элементарной гигиены полости рта, о которой все знают, но далеко не все уделяют ей внимание. За зубами надо ухаживать, и чем раньше мы начнем это делать, тем лучше. Ещё лучше – до рождения ребёнка.

Доказано, что у малыша будут хорошие зубы, если у мамы во время беременности было всё хорошо. Если были проблемы: токсикоз, анемия, угроза выкидыша, гипоксия плода, то, как правило, у ребёнка зубы содержат мало кальция, являющегося основой эмали зубов. Это значит, они будут подвержены кариесу. Следует отметить, что ранний период формирования временных зубов часто выпадает из поля зрения мам. Поэтому на первом осмотре в 9 месяцев мы мало видим малышей с чистыми, белыми, блестящими зубками – первыми признаками «зубного» здоровья.

В первые три года происходит закладка и формирование эмали постоянных зубов, полностью формируется временный прикус у ребёнка. Медицинская профилактика в этом возрасте складывается из местного применения лаков, гелей, которые проникают через поверхностные слои эмали. Очень важно, чтобы ребёнок к этому был подготовлен. Мама должна приучить его к чистке зубов, потому что покрытие лаком грязных зубов малоэффективно. Гигиену полости рта начинают с появления первых зубов. Если до трёх лет её делает мама, то с трёх - ребёнок может начать чистить зубки сам под её контролем. С чего начать?

Подарите малышу вместо очередной машинки красивую интересную щётку - будет легче приучить его к чистке зубов. Если зубы у ребёнка с проблемами, покупайте зубную пасту, которая содержит фтор и кальций. Кальций мы получаем с продуктами, фтор – в основном с зубными пастами. У малыша щётка должна быть с толстой ручкой и маленькой головкой. Щетку меняют, как только щетинки расползаются в разные стороны. Хорошо, если на щетинках есть индикатор, обесцветился наполовину – меняйте.

Лечить кариес у детей мы начинаем с двух лет. И сразу сталкиваемся с острой проблемой – к визиту стоматолога ребёнок не подготовлен. При этом родители разводят руками: «Мы не знаем, что делать, а вы обязаны и должны!..» Если мама не объяснила малышу, зачем чистят и лечат зубки, не научила его навыкам гигиены полости рта, то врач сделать это в один приём не в состоянии.

Основное правило гигиены полости рта: спать ложиться с чистыми зубами!

Об этом часто забывают родители. Зубы ребёнок обязательно должен чистить перед сном. Кариес развивается из налёта на зубах, где находятся основные микробы. Если пользуетесь пастой с фтором, её не надо прополаскивать, она будет работать всю ночь. Я часто повторяю детям: «Ты любишь чистым спать, и зубки должны чистыми спать».

Сейчас выпускают новые пасты, которые содержат серебро. В своё время ставили пломбы из серебряной амальгамы, единственный отрицательный момент которых - страдала эстетика. Сегодня доказано, если во рту есть хоть одна пломба из серебряной амальгамы, гигиена полости рта улучшается. Серебро – сильный антисептик. Сейчас к нему возвращаются и вводят в зубные пасты, в волокна щетинок.

Появились новые зубные пасты с гидроксиапатитом кальция. Эмаль зуба представляет из себя тоненькие трубочки-канальцы, гидроклиапатит закупоривает эти канальцы как пробочками, и они становятся более крепкими и устойчивыми к действию кислот и микробов. Отлично действуют в домашних условиях гели для укрепления эмали зубов.

Второе правило: ребёнок должен жевать!

Если на первом плане здоровья зубов - гигиена, на втором – питание. К сожалению, мы с детства приучаем ребёнка к мягкой, жидкой пище. Жевать необходимо для того, чтобы правильно росли и формировались челюсти, своевременно прорезался и формировался каждый зуб. Как только появились зубы и ребёнок начал сидеть, потихоньку приучайте его к жеванию – можно дать яблоко или морковку. Многие мамы говорят, это опасно, он откусывает большими кусками и может подавиться. Да, это опасно, но мама потому и сидит с ребёнком дома до трёх лет, чтобы смотреть за ним. Во время жевания происходит очищение зубов. Чем больше в его рационе овощей и фруктов – морковь, яблоко, репка, редиска, огурцы, тем это лучше для формирования зубов. К тому же это и витамины.

Третье правило: сыр должен быть в рационе ребёнка всегда

Дети часто отказываются от молока, его можно заменить кисломолочными продуктами. Однако, если вы приучите ребёнка к сыру, в котором есть легкоусвояемый кальций, это будет великое дело.

Четвёртое правило: морковка вместо чупа-чупса

Мы постоянно ведём борьбу с чупа-чупсами, которые щедро покупают малышам мамы и бабушки. Чупа-чупс - это простые сахара, при расщеплении которых выделяется кислота, вымывающая кальций из зубов, к тому же там очень много красителей. Безусловно, ребёнку сладкое нужно. Лучше шоколадная конфета, она не приносит вреда зубам. Неплохо мармелад, который меньше обсыпан сахаром, а ещё лучше – морковка и яблоко.

Пятое правило: профилактика прежде всего

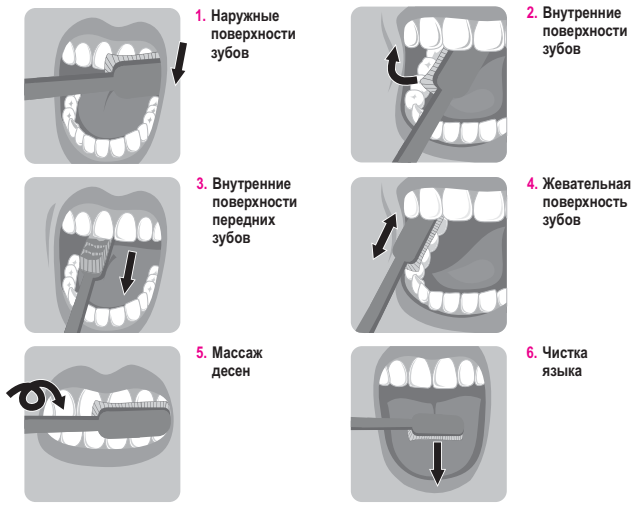
В этом году начали работать стоматологические гигиенисты в нашей поликлинике и в двух её филиалах: в детских поликлиниках №2 и №4. Основная цель их деятельности – обучать детей гигиене полости рта. Они принимают по записи, ходят по школам, применяют групповое обучение. Во многих школах есть лицензированные кабинеты, но врачей не хватает. Эту нишу отчасти заполняют гигиенисты.

В стоматологическую профилактику в школе входит герметизация (запечатывание) фиссур – естественных бороздок (углублений) в твёрдых тканях первых постоянных жевательных зубов. Если она проведена вовремя и качественно, то позволяет сохранить зубы здоровыми до 90%. Мы работаем со светоотверждаемыми герметиками, которые содержат фтор. Они герметично закрывают фиссуры и ямки зуба плюс укрепляют эмаль. На сегодняшний день это самый эффективный метод профилактики кариеса в мире. Мы также используем эмаль и дентин-герметизирующие ликвиды – методику глубокого фторирования. Ликвид – жидкость, состоящая из очень мелких частиц, которые проникают в верхний слой эмали и закрывают как пробкой эмаль. Не забывайте: лучше предупредить кариес, чем его лечить.

Подготовила ***Елена Антропова***

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

1 **Чистите зубы минимум два раза в день (после завтрака и перед сном) с помощью зубной щетки и пасты.**



Техника чистки зубов. Очищайте последовательно по два зуба со всех сторон (по 10 чистящих движений) в течение 3-5 минут.

2 **В течение дня, когда нет возможности почистить зубы, используйте жевательную резинку без сахара после каждого приёма пищи.**

- Употребляйте жевательную резинку без сахара после еды в течение 15-20 минут.
- Дошкольники могут жевать жевательную резинку для детей с кальцием под контролем взрослых.
- Не следует жевать жевательную резинку детям до 3 лет.
- Не стоит употреблять жевательную резинку до или вместо еды, проглатывать её.

Жевательная резинка стимулирует выработку слюны, которая укрепляет зубы и нейтрализует кислоты зубного налёта.

Я родился раньше

Моя бабушка рассказывала мне о маленьких новорождённых, не доношенных до срока, которых у них в деревне «выращивали» в валенке на русской печке. Дети выживали. Я считал это чудом. Современные технологии чуть ушли вперёд.

С давних пор недоношенным считался человек, родившийся ранее 37-38 недель беременности и весом менее 2,5 кг. С 2012 года Россия вышла на мировые стандарты, в соответствии с ними регистрируются все новорождённые, появившиеся на свет после 22 недель беременности массой тела от 500 г. До этого времени такие дети попадали в официальную статистику только в том случае, если проживали более 7 суток.

Вероятные трудности нашего пациента определяются сроком беременности при рождении. Малышу, появившемуся на свет после 32 недель беременности, современные медицинские технологии позволяют избежать серьёзных проблем со здоровьем. Тяжелее ситуация у детей, чьи мамы свою беременность переносили с осложнениями. Такие дети рождаются, как правило, в более тяжёлом состоянии. Максимальных ресурсов от медицинского персонала требуют дети, родившиеся с массой тела менее 1000 г.

Нужен особый уход

Питание недоношенного ребёнка отличается от питания крупных детей. Необходимые для развития малыша компоненты вводятся внутривенно в течение длительного времени. По мере созревания ребёнок начинает получать материнское молоко. Недоношенные дети не имеют сосательного рефлекса – их кормят через зонд. Лёгкие ребенка, родившегося раньше срока, не успевают созреть окончательно, поэтому необходим дополнительный кислород. В тяжёлых случаях требуется постоянный поток воздуха, обогащённого кислородом, для поддержания положительного давления в дыхательных путях или искусственная вентиляция лёгких. Малыши, появившиеся на свет раньше срока, вынуждены оставаться в детском отделении больницы длительное время, пока не смогут самостоятельно получать питание, пока не достигнут необходимой массы и не будут нуждаться во внешнем подогреве.

Здесь помогают

Недоношенный ребёнок, родившийся в Архангельской области, в зависимости от состояния его здоровья транспортируется из родильного дома в отделение реанимации новорождённых Архангельской детской клинической больницы или в одно из трёх отделений патологии новорождённых. Первое в области отделение патологии новорождённых и выхаживания недоношенных детей появилось в Детской областной клинической больнице в 1972 году.

Дети, потребовавшие сразу после рождения реанимационной помощи, после стабилизации состояния поступают в отделение патологии новорождённых Детской областной больницы, так как лишь это отделение располагает блоком интенсивной терапии, позволяющим осуществлять помощь на самом высоком уровне. В отделении имеются все условия для лечения, в том числе и для оказания высокотехнологичной медицинской помощи новорождённому. Мы можем обеспечить как ребёнку, так и маме наиболее комфортные условия. Отделение патологии новорождённых оснащено современным комплексом лечебно-диагностической аппаратуры: инфузионные насосы, мониторы, реанимационные столы, кувезы,– позволяющей проводить интенсивную терапию детям любого веса и с различной тяжестью заболевания.

Глубоко недоношенные дети находятся в инкубаторах, создающих условия, максимально приближённые к внутриутробной жизни. Там у малышей постоянно контролируется уровень температуры и влажности, создаётся защита от шума и яркого света. Дети с более крупной массой тела находятся в кроватках на специальных матрасиках с подогревом. Младенцы, находящиеся в тяжёлом состоянии, располагаются в блоке интенсивной терапии. Если мама не может постоянно находиться в отделении, она может посещать ребёнка, кормить его и быть с ним так долго, как это позволяет состояние её здоровья.

Мама и ребёнок - вместе.

В нашем отделении мы не просто разрешаем родителям посещать ребёнка, а стараемся активно привлекать семью к уходу за ним. Родителям жизненно важно общаться с новорождённым, брать его на руки, использовать тактильный контакт - метод «кенгуру» (выкладывание обнаженного ребёнка на грудь матери или отца), проводить лёгкий массаж. Это способствует развитию малыша.

На фото: обход блока ГБУЗ АО «АДКБ» совместно с кафедрой неонатологии СГМУ

Малыши, появившиеся на свет раньше срока, вынуждены оставаться в детском отделении больницы длительное время, пока не смогут самостоятельно получать питание, пока не достигнут необходимой массы и не будут нуждаться во внешнем подогреве.

После блока интенсивной терапии мама и ребёнок находятся вместе. В нашем отделении родители получают полную информацию о состоянии новорождённого, тактике его лечения, особенностях заболевания и принимают непосредственное участие в уходе за ним.

Доброжелательная обстановка в отделении, обеспечение максимально раннего контакта между матерью и ребёнком являются необходимыми элементами ухода за новорождённым. После компенсации всех жизненно важных функций организма малыша, информирования и обучения родителей уходу за ним ребёнок из нашего отделения выписывается домой.

Несколько советов, когда вы принесли драгоценный свёрток весом чуть больше 2 кг домой:

- Недоношенные дети легко подвергаются инфекциям, поэтому необходимо жёстко ограничить число желающих навестить малыша.
- Вы должны помнить о том, что ваш ребёнок пока не такой, как все. Моторные и психические навыки развиваются несколько позже, чем у доношенных детей. К 1,5-2 годам эти различия стираются, и дальше малыши развиваются так же, как и их сверстники.
- Для недоношенных детей очень важны тактильные ощущения: почаще гладьте своего ребёнка, носите его на руках, выкладывайте на свой живот, разговаривайте с ним, говорите о своей любви и, конечно же, читайте сказки.
- Вместе слушайте музыку, красивую, современную и старинную, джаз и классику, главное - вместе.
- Обратите особое внимание на питание. Бейтесь за грудное вскармливание, это очень важно для таких малышей. Недоношенные дети кушают медленнее, более маленькими порциями и чаще, чем доношенные. Интервал между кормлениями не должен превышать 3 часов ночью, а днём малышу необходимо получать питание каждый час. Стерилизация бутылочек и сосок для таких детей обязательна. Соблюдайте это правило, особенно в первые месяцы жизни малыша.
- Во время купания температура воды должна быть не менее 37°С.
- В комнате, где находится ваш ребёнок, температура должна быть около 23-25° С, но не переусердствуйте, не кутайте его. У таких детей совершенны механизмы терморегуляции, они легко перегреваются и переохлаждаются.
- Чрезвычайно полезен специальный массаж, проводимый опытным специалистом. Простые приёмы массажа после консультации родители смогут выполнять самостоятельно.
- Прикормы и прививки назначаются строго по рекомендации врача, после оценки состояния малыша. В обязательном порядке выполняйте все рекомендации педиатра.

Андрей Бабицкий, заведующий отделением патологии новорождённых и недоношенных детей ГБУЗ АО «АДКБ»

На фото: кювезы для недоношенных детей в палате интенсивной терапии ГБУЗ АО «АДКБ»

Как помочь подростку бросить курить?

Итак, то, чего вы так опасались, случилось. Ваш ребёнок признался, что он курит. И это не единственная сигарета за углом школы, а уже сформировавшаяся привычка. Как же помочь подростку бросить курить?

Только спокойствие

Крики, ругань или наказание делу не помогут. Психика подростка очень ранима, и вы можете лишиться доверия в отношениях с ребёнком или даже заставить действовать его наперекор вашим требованиям.

Соберите всю необходимую информацию о вреде курения и спокойно поговорите с подростком. Выясните, почему он начал курить, чем ему нравится и не нравится его новая привычка. Честно расскажите, что его ожидает в будущем, если он продолжит курить. И обозначьте своё отношение к ситуации: вам не нравится, что подросток курит, но он сам, отдельно от его привычки — по-прежнему ваш любимый ребёнок, которому вы всегда поможете.

Будьте честными

Правда, в этой ситуации есть одно «но»: если вы курите сами, этот разговор не принесёт никакой пользы. Ваш ребёнок наблюдал за вами всю жизнь, и теперь для него сигарета в руках — абсолютная норма.

Позиция «пусть курит — зато не пьёт и не колется» в корне не верна. Ведь привыкание к одному наркотику может повлечь за собой и увлечение другими.

Начинаем действовать

Зависимость от табака у подростка вырабатывается быстро, а проходит тяжело. Поэтому стоит запастись терпением: за пять минут ничего не получится.

Решите с ребёнком, почему ему стоит отказаться от курения. Объясните дочери, что у курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы. А сыну — что из-за табака он скоро не сможет гонять на любимом велосипеде так же, как его некурящие приятели.

За компанию

Выясните, нет ли у вашего сына или дочери знакомых, которые уже бросили курить или собираются это сделать. За компанию многое получается намного легче.

День отказа от курения

Если решение принято, то бросить курить надо сразу — в один день. Придумайте какой-нибудь ритуал для последней сигареты. Лучше, если днём отказа от курения будет выходной. Вы сможете бросить все дела и совершить семейную вылазку на природу: новые впечатления и общество родителей помогут подростку перенести «ломку» первого дня гораздо легче.

Выбросите все пепельницы и сигаретные заначки. Перестирайте одежду вашего ребёнка, чтобы запах дыма от неё не напоминал о вредной привычке. А, если у вас есть родственники или друзья, которые успешно бросили курить, пригласите их в гости и попросите ненавязчиво рассказать вашему ребёнку о том, как проходил процесс расставания с сигаретой.

Меняем режим

Приготовьте для ребёнка морковные палочки, тарелки с фруктами и сухофруктами — ему обязательно захочется «заесть» желание покурить. Объясните, что конфетки и чипсы для этой процедуры непригодны и вредны для фигуры.

Постройте режим дня подростка таким образом, чтобы у него не оставалось времени для безделья: дайте ему дополнительные поручения, предложите взять на себя часть «взрослых» обязанностей в семье. Это позволит ребёнку почувствовать свою значительность и без внешнего атрибута — сигареты.

Желательно, чтобы он ложился спать вовремя и побольше бывал на воздухе днём — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

Хорошая идея — вместо курения начать заниматься спортом. Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак. Поддержите подростка в его начинании и даже составьте ему компанию. Ведь и вам дополнительное движение не повредит. Особенно, если вы тоже отказались от табака.

На будущее

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у подростка появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе — дело того стоит. Научите его справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у вашего сына или дочери хватило силы воли отказаться от сигареты.

Правила хорошего сна

С начала XX века время детского сна постоянно сокращается, сообщают исследователи из Университета Южной Австралии в Аделаиде.

Учёные проанализировали результаты опроса 218 родителей, которые рассказали о режиме сна и бодрствования своих детей. Исследователи выяснили, что в период с 1897 по 2009 годы дети стали спать меньше на 70 минут, а рекомендованное время для сна сократилось на 15 минут.

Как и для взрослых, для малышей сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Сколько надо спать детям и к чему приводит недосып в юном возрасте, рассказывает Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ.

Сколько нужно спать детям?

Потребность во сне зависит от возраста. Новорождённые спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4–5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

«По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих аж по 1,5–2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста», — рассказывает М. Хамурзова.

Почему дети недосыпают?

Часто дома ребёнок получает все возможности спать меньше, чем необходимо. Ему разрешают допоздна засиживаться за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные игры. «Причина недосыпа кроется и в том, что в дошкольных учреждениях перестали строго следить за правильной организацией сна», — говорит М. Хамурзова.

Последствия недосыпа

У детей сон играет особую роль в их развитии. Во-первых, сон участвует в процессе роста. Почти 80 процентов гормона роста у ребёнка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребёнка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, некритичность в отношении своего поведения, по мнению учёных, часто свидетельствуют о том, что ребёнок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации её в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточного времени для сна, возрастает опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для сна нужны условия

«Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребёнок засыпает под звуки телевизора, разговоры, — рассказывает М. Хамурзова, — считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребёнка неизнеженным. Но это довольно серьёзное заблуждение». Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, и, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

Если такой неглубокий сон — обычное явление, ребёнок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия. «Я бы не рекомендовала родителям вступать в противоречие с законами физиологии», — напоминает М. Хамурзова.

Как правильно организовать сон?

- С самого раннего детства укладывайте малыша спать в одно и то же время.
- Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда.
- За пару часов до сна ребёнок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками помогут успокоиться и быстро заснуть.
- В спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.
- Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, погасите верхний свет и разговаривайте вполголоса.

По материалам сайта www.takzdorovo.ru

Нежданный ребёнок

Рождение ребёнка – это великое чудо и огромное счастье, если родители ждали его! А если не ждали?! Ежегодно в роддомах России матери оставляют около 6000 малышей. Среднее число отказных детей в Самойловском роддоме - 20 в год. Ситуация печальная, хотя за последние 5 лет число отказников там уменьшилось: 2009 г. – 27 детишек, 2010 г. – 22, 2011 г. – 18, 2012 г. – 20, за 8 месяцев 2013г. - 9.

Это значит, что сегодня только в Самойловском роддоме г. Архангельска каждый месяц на свет появляются один-два малыша, которые никому не нужны. Ведь социальный сирота - это ребёнок, который имеет биологических родителей, но они не хотят заниматься его воспитанием и заботиться о нём.

Профилактика отказов от новорождённых является одним из важных направлений работы Архангельского родильного дома имени К.Н. Самойловой. Её осуществляет Кризисный центр для беременных женщин. С женщинами в центре проводят психологическое консультирование. Специалисты помогают беременным и родившим женщинам дать оценку причины отказа и выявить пути выхода из сложной жизненной ситуации. В зависимости от проблемы разрабатываются возможные пути её решения. Женщине разъясняются её медицинские и трудовые права, меры социальной поддержки в связи с рождением ребёнка (большинство женщин, имеющих намерение отказаться от ребёнка, их попросту не знают). Даётся информация об учреждениях, где ей в дальнейшем могут оказать необходимую помощь и поддержку (Архангельский Красный крест, Центр охраны прав детства, территориальные отделы социальной защиты населения и др.).

Мама, я родился, почему я тебе не нужен?...

По словам работников Кризисного центра, женщины, отказывающиеся от своих малышей в роддоме, разные. Одни решительно просят подписать все бумаги и стремятся быстрее уйти из роддома, чтобы забыть происходящее как дурной сон. Другие, напротив, очень болезненно относятся к ситуации, с горечью и болью заполняют документы об отказе от ребёнка, обрекающие его на горькое сиротство в детдоме. А вот причины похожи одна на другую как две капли воды: незапланированная беременность, отсутствие супруга, работы, материального достатка. Реже – невозможность дать должное воспитание и нацеленность женщины на карьеру.

Тяжкий крест, который подарила мама.

Последствия социального сиротства оставляют неизгладимый след в душе человека. Дети-сироты трудно адаптируются в обществе. Из детского дома они выходят с неумением жить самостоятельно и строить свою семью. Большинство из них не в состоянии решать проблемы, с которыми им приходится сталкиваться ежедневно, без поддержки взрослых. Бывшие детдомовцы испытывают трудности с устройством на работу, получением жилья, обустройством быта и ведением бюджета, отстаиванием своих юридических прав. Проблемы психологического характера, которые определяются недостатком родительской ласки и любви, накладывают отпечаток на весь дальнейший период формирования личности и становятся причиной эмоциональной холодности, агрессивности и в то же время повышенной уязвимости детей-сирот.

«Лично я не понимаю, как можно отказаться от собственного родного ребёнка. Ведь малышу нужны мама и папа, которые смогут дать ему тепло, любовь, заботу и смогут уберечь от всех невзгод взрослого непонятного мира. Хочется сказать: «Женщины, остановитесь, подумайте! Нет ничего важнее и дороже в жизни, чем любовь к своим детям. Подарите им эту любовь!» - говорит специалист по социальной работе Архангельского родильного дома имени К.Н.Самойловой Ольга Кондратьева.

Хочется верить, что никакие материальные и жилищные проблемы сегодняшней жизни не встанут на пути к счастливому материнству.

Получить необходимую информацию можно по телефону Кризисного центра для беременных женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации: 42-06-69 (1 этаж, правое крыло роддома).

Детские дома России. Печальная статистика.

В России насчитывается около 2000 детских домов, в которых воспитываются 67 000 детей, 27 000 детей проходят обучение в школах - интернатах.

В послевоенные годы насчитывалось детей-сирот 600 тысяч. А вот в 21 веке - веке «светлого будущего» цифра эта приближается к 800 тысячам человек, но многие эксперты считают, что их не менее 2-4 миллионов. С 1994 года количество сирот в России удвоилось. При этом у большинства детей родители живы. К сожалению, в детском доме не могут оказать нужного внимания и достаточного воспитания, и 40% детей выпускаются оттуда алкоголиками, такой же процент детей попадает в тюрьму, многие заканчивают жизнь самоубийством и только небольшая часть может устроиться в жизни.

(По материалам сайта «Детские дома России» (http://www.detsad.net/)

Подготовила ***Елена Антропова***

Цензурное воспитание

Вы сделали своему ребёнку замечание, а он ответил вам крепким словцом? Только без паники: мелкие проделки в детстве не означают, что ваш сын или дочь вырастет отъявленным хулиганом. Но оставлять проблему детской нецензурщины без внимания тоже нельзя.

Как быть, если ваш малыш пополняет словарный запас «неприличиями»? Секретами цензурного воспитания с нами поделилась педагог-психолог Людмила Яковлева.

Ступень 1. Родитель-сыщик.

В первую очередь, стоит разобраться в мотивах «словесного преступления». Чаще всего это - желание привлечь к себе внимание. Тихий и мирный ребёнок один играет в углу, а вокруг непослушного проказника всегда бегают взрослые, обещают наказать, то есть делают самое главное – проявляют внимание. Ребёнок проводит эксперимент: что будет, если я скажу неприличное слово? Как правило, ожидаемый эффект не заставляет себя ждать.

Объяснить тягу детей к брани легко и другой причиной: сами родители не стесняются в выражениях, позволяют себе слабости в виде нецензурных слов. Малыш растёт среди этих слов, считает их естественными для употребления. И не стоит удивляться, если в будущем ребёнок выразит свое отношение к маме и папе простыми русскими матерными словами.

Возможно, ваш малыш считает плохие слова лучшим методом для выражения своих эмоций. Употребляя нецензурную лексику, он проявляет свой гнев, обиду, злость, раздражение или иные чувства. Важно не только объяснить малышу своё отношение к неприличным словам, но и научить его справляться со своими эмоциями. И не стоит приступать к этому прежде, чем он успокоится.

Ступень 2. Родитель – судья и пристав.

Вы должны осознать важность своей роли, так как именно от вашей реакции будет зависеть исход всего дела. Мы представляем вашему вниманию общие методы борьбы с неприличными словами, но их выбор и способ применения зависит от вас. Вы можете немного трансформировать предложенные методы, подстроить их под вашего ребёнка, сохранив главную идею.

Первый и самый безобидный метод борьбы с неприличием из детских уст – не обращать на это внимания. Ребёнок употребит некультурное слово несколько раз, а затем поймет: это не вызывает желательную реакцию, родители не бегут к нему, на ходу выдавая замечания. Говорить такие слова станет просто неинтересно и скучно.

Закрепить этот результат следует другой мерой – похвалите ваше чадо за вежливые слова. Многие родители воспринимают хорошее поведение как должное. Дайте понять своему малышу, что его хорошее поведение радует маму и папу.

Если эти методы не привели к ожидаемому результату, следует объяснить ребёнку, почему неприличные слова неприемлемы в вашей семье и в обществе. Не говорите ему о том, что он плохой, не навешивайте ярлыки, иначе он будет жить, соответствуя им. Просто объясните малышу, что в вашей семье так говорить не принято. Не превращайте ваш разговор в долгое чтение нудных моралей. Отталкивайтесь от трёх китов, на которых основана семья: вера, надежда, любовь. Эти три понятия легко заложить в основу всего разговора: «Я верю, что ты не хотел говорить это, и надеюсь, что больше ты так делать не будешь, потому что я люблю тебя». Так в одном разговоре вы и наложите вето на непристойные слова, и поделитесь с ребёнком своим теплом и любовью.

Объяснение не принесло результатов? Не мучайте малыша докучливыми наставлениями. Самое действенное, что вы можете сделать дальше, - это наказать его. Но наказание обязательно должно соответствовать масштабам «преступления». Употребление непечатной лексики в семье может караться лишением чего-то важного: сладостей, игрушек, компьютерных игр и т.д. Если ребёнку больше пяти лет, то вы можете предложить ему наказание на выбор. В следующий раз он не захочет сам себя лишать чего-либо ради неприличных слов. Ещё одна тонкость: если вы только пообещали наказать, но не сделали этого, то результатов, скорее всего, не будет. Вы учите ребёнка отвечать за свои слова, отвечайте и сами: накажите так, как пообещали.

Один из залогов успеха в борьбе с нецензурной лексикой – это самоконтроль родителей. Следите за своей речью так же пристально, как за речью своего малыша. Наглядный пример, который всегда находится перед глазами, поможет ребёнку понять, как выбирать правильные слова для общения и самовыражения.

Примечание: данные методы рассчитаны на дошкольников. Другой возраст имеет свои особенности, учитывайте это при воспитании своего ребёнка.

Подготовила ***Инна Змётная***

Секрет здоровых ног

Ноги – это часть тела, которая находится под наибольшей нагрузкой. И именно о них мы меньше всего заботимся! В результате наши ноги болят...

Ежедневно ноги держат на себе вес всего нашего тела. Поскольку площадь стопы сравнительно небольшая, на неё оказывается большое давление. Длительные и чрезмерные нагрузки на ноги приводят к тому, что циркуляция крови замедляется и начинаются застойные явления, что провоцирует болевые ощущения в ногах. Один из самых эффективных способов справиться с болями, усталостью и перенапряжением – массаж.

Компания CASADA представляет вашему вниманию новые современные массажёры для ног: «Reflexoped 2», «Infraped 2», «Canoo 3» и «ReflexMat».

«Reflexoped 2»

Массажёр «Reflexoped 2» обеспечивает одновременно расслабление и укрепление мышц ступней с помощью 24-х массажных головок. Благодаря вращающимся массажным движениям стимулируются различные рефлекторные зоны ступней. Таким образом активируется кровоснабжение ног, снимается воспаление и лёгкие боли, а также усталость после трудного дня, проведённого на ногах. «Reflexoped 2» незаменим для профилактики плоскостопия. Также с его помощью можно делать не только массаж ступней, но и массаж икр.

Рефлекторные зоны находятся в прямой связи с внутренними органами. С помощью «Reflexoped 2» можно достичь положительного результата, например, при мигрени, болезненных менструациях, заболеваниях системы кровообращения, проблемах пищеварения, ревматизме, заболеваниях мочевого пузыря и многих других болезнях.

«Infaped 2»

Массажёр «Infaped 2» выполняет массаж рефлекторных зон стопы при помощи расположенных специальным образом узелков, находящихся на виброплатформе. Функция прогрева обеспечивает ногам приятное ощущение тепла и усиливает глубоко проникающее действие массажа. Инфракрасное излучение массажёра находится в диапазоне от 6 до 20 микрометров, оно глубоко проникает в организм, обеспечивая его прогрев.

Вибромассаж улучшает гибкость суставов и расслабляет мышцы. В стопах могут накапливаться шлаки в виде отложений кальция и мочевой кислоты, вибромассаж направлен на их разрушение. Спиральная вибрация обеспечивает 100%-ную имитацию точечного массажа стоп.

«Canoo 3»

Массажёр для ног «Canoo 3» создан так, что, используя его, создаётся ощущение, будто вам делают массаж 4 человека одновременно. Суть его работы - механический разминающий массаж. Выполняют разминающий массаж ролики, которые работают в области стоп. А так как они закреплены на специальных платформах, то это позволяет давать эффект точечного массажа. Кроме того, массажёр для ног "Canoo 3" разминает икры при помощи механического компрессионного массажа -12 каучуковых "ладошек" полностью имитируют движения рук по массажным линиям ноги, как это принято в техниках профессионального массажа. Массаж в "Canoo 3" довольно сильный, но его интенсивность регулируют 6 разных программ. Вы можете выбрать подходящую именно вам. Он проникает глубоко в мышцы икр и лодыжек, позволяя быстро и качественно расслабить уставшие ноги.

«ReflexMat»

Ортопедический рефлексогенный массажный коврик «ReflexMat» предназначен для массажа и профилактики заболеваний стоп. Хождение по коврику оказывает такое же воздействие, что и прогулка по морской гальке, расслабляя стопы и воздействуя на рефлексогенные зоны. Этот коврик особенно полезен всем, кто болен плоскостопием. По статистике, этим заболеванием страдают более 50% жителей России.

Кроме того, «ReflexMat» — это также отличное средство профилактики многих других заболеваний, так как массаж рефлексогенных точек на стопах ног оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Сделать правильный выбор вам помогут в магазинах «CASADA»:

ТЦ «Гранд Плаза» (пр. Троицкий, 20, 3-й этаж)

ТЦ «Полюс» (ул. Тимме, 4, корп. 3, 2-й этаж)

8-800-250-1020 – бесплатная горячая линия, Москва

8-960-005-05-53 – телефон для справок, Архангельск

РЕКЛАМА

«Взрослые» отношения

РЕКЛАМА

Подростковый специализированный центр профилактики и лечения инфекций, передаваемых половым путём, «Ювентус-II» состоит в структуре Архангельского областного клинического кожно-венерологического диспансера. Центр был создан для оказания бесплатной квалифицированной консультативной, лечебной и психологической помощи детям и подросткам города Архангельска и Архангельской области. Мы начали свою деятельность с февраля 2001 года.

С 2007 по 2011 годы центр активно работал и развивался в рамках подпрограммы «О мерах по предупреждению дальнейшего распространения заболеваний, передаваемых половым путём» Федеральной целевой программы «Предупреждение и борьба с заболеваниями социального характера».

За время существования центра специалистами разработаны и эффективно применяются методы первичной и вторичной профилактики инфекций, передаваемых половым путём, целью которых является изменение сексуального поведения несовершеннолетних в сторону снижения риска заражения ИППП, оказывается специализированная медицинская и психологическая помощь несовершеннолетним с ИППП. Таким образом, своей главной задачей центр «Ювентус-II» ставит сохранение и укрепление репродуктивного здоровья жителей Поморья и оказание положительного влияния на демографическую ситуацию в регионе.

Приём ведут врач-дерматовенеролог, уролог-андролог и педагог-психолог. Помогают им специалисты лаборатории, в которой можно оперативно сдать все виды анализов с высоким качеством обследования на инфекции, передающиеся половым путём, методами, имеющими наиболее высокую чувствительность и специфичность.

В центре осуществляется обследование дерматовенерологом на инфекции, передаваемые половым путём (сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, генитальный герпес, аногенитальные бородавки), и неспецифические урогенитальные заболевания (урогенитальный кандидоз, бактериальный вагиноз, уреаплазмоз, микоплазмоз).

Уролог-андролог осуществляет диагностику и лечение врождённых пороков развития и приобретённых заболеваний мочевыделительной системы и половых органов детей и подростков.

Психологом центра проводятся индивидуальные и групповые консультации, циклы занятий, направленных на формирование культуры полового общения и позитивного отношения к здоровому образу жизни для подростков образовательных и социально-реабилитационных учреждений по темам авторской программы «Формирование культуры полового общения в подростково-юношеском возрасте».

Сотрудниками центра распространяются брошюры, буклеты, листовки по вопросам профилактики ИППП, ВИЧ/СПИДа.

Основными принципами работы центра являются неукоснительное соблюдение международных и российских юридических и правовых основ оказания медицинской помощи детскому населению: доступность обследования и лечения, конфиденциальность оказания медицинской и психологической помощи.

Дети растут, рано или поздно вопросы полового воспитания, и в том числе вопросы профилактики инфекций, предающихся половым путём, станут актуальными. Совсем не обязательно дожидаться, когда ребёнок вступит в пору «взрослых отношений», зачастую больные родители заражают детей бытовым путём. Многие заболевания протекают бессимптомно, поэтому так необходимо регулярное обследование на ИППП.

Именно поэтому уже сейчас важно знать, что специалисты центра «Ювентус-II» всегда рядом.

Подростковый медицинский центр «Ювентус-II» расположен по адресу:
г. Архангельск, пр. Сибиряковцев, д. 2, корп.1.
Часы приёма дерматовенеролога:
с понедельника по пятницу с 08.00 до 13.00.
Консультации уролога - по записи.
Консультации педагога-психолога:
с 9.00 до 16.00, выходные дни – суббота и воскресенье.
Записаться на приём и получить полную информацию о работе подросткового специализированного центра можно по телефонам:
(8182) 27-65-79, 62-61-28.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Нас читает более 6000 человек в 42 медицинских организациях Архангельской области.
Все они – ваши потенциальные клиенты.
Отдел рекламы: (8182) 27-63-50,
nashezdorovie29@gmail.com

Уважаемые читатели, просим вас высылать ваши отзывы и предложения по нашей газете на адрес:
nashezdorovie29@gmail.com

Наше здоровье
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Ежемесячная газета. Распространяется в медицинских учреждениях Архангельской области.
Учредитель: ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»
Издатель: ООО «Наше здоровье»
Главный редактор Н.С. Пышнограева
Выпуск № 5 (5) от 27 сентября 2013 г. Тираж: 6000 экз.
Распространяется по подписке.
Адрес редакции: 163045, Архангельск, пр. Ломоносова, д. 311, тел.: (8182) 21-30-36, 27-63-43 факс: (8182) 27-63-50
Адрес издателя: 163000, Архангельск, пл. Ленина, д. 4, оф. 1606
Адрес типографии: 163002, Архангельск, пр. Новгородский, 32
Цена свободная
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство ПИ № ТУ 29-00435 от 24 апреля 2013 г.
Редакция не несет ответственность за достоверность предоставленной рекламы.

В следующем номере

Дыхание, как и кровообращение, обеспечивает органы нашего тела необходимой для жизни энергией. Именно поэтому так важно, чтобы все органы бронхо-легочной системы работали слаженно и без сбоев. Как помочь своему организму в этом? Узнаете из следующего номера нашей газеты.

Представленная информация в газете не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача.