

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№6(54)
2010

Здоровье мальчика



Особенности
развития

Заболевания
репродуктивной
сферы

Половое
созревание

Профилактика
мужского
бесплодия

Причины,
лечение,
полезные советы,
специалистов
и читателей

ЛЕГКО ВСПАШЕТ ОГОРОД ДАЖЕ БАБУШКА!

МОТОЛОПАТА МЛ-05 +

РЕКОМЕНДУЕТ СЕЛЬХОЗАКАДЕМИЯ.

1690 руб.

оплата при
получении посылки

+

**бесплатно: окучник,
пропольник, борона**

ИНСТРУКЦИЯ, ГАРАНТИЯ, ПОДАРКИ.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ!

8(9510)94-94-94; 8(9510)99-99-90; смс-заказ: 8-937-2-777-77-2;
г. Ульяновск, 432026, ул. Полбина, 65 А (ПР), НПО «Плоскорезы»

ИП Долинов Н.В. ОГРН 308732529400025. Реклама

Спасибо за добрые слова!

«Всегда стараюсь купить свежий номер
вашего полезного журнала.

В «Простых рецептах здоровья» вся
наша семья находит массу нужной инфор-
мации. Простые, доступные, очень эффек-
тивные советы помогли нам преодолеть не
один недуг. Спасибо вам за такое издание!»

**Жанна БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области».**

«Простые рецепты здоро-
вья» помогли излечиться от
многих болезней трем поко-
лениям нашей семьи. Мы
всегда с нетерпением ждем
выхода каждого номера
журнала, потому что это
одно из немногих изданий, в
котором информация разме-
щается в очень удобной и
простой форме, а компе-
тентные статьи и со-
веты специалистов и чита-
телей журнала помога-
ют бороться с серьезными
заболеваниями.

От всей души благодарим
вас за нужный журнал.

**Семья ГРАЧЕВЫХ,
Ленинградская область».**

«Мне очень нравится журнал
«Простые рецепты здоровья»,
и я стараюсь купить каждый
номер, чтобы не пропустить
интересную и важную инфор-
мацию. Очень хорошо, что
каждый выпуск посвящен
целиком той или иной теме,
потому что есть возможность
подробно узнать об интересу-
ющем меня заболевании, о
том, как его лечат врачи и что
предлагают народные целите-
ли. Все рецепты простые,
доступные и недорогие.

**Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области».**

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I		5 напитков от инфекций	40
Сын родился!		Киста легких у ребенка	41
Новорожденный мальчик:		Эти травы могут пригодиться	42
зона риска	3	Чаи от простуды	44
Особенности гигиены		Ложный круп	46
мальчиков	5	Прополис и лук избавят	
Памперсы требуют		от боли	47
осторожности	7	Лечим горлышко	48
К горшку готов?	9	Настои трав	49
На вопросы отвечает врач	10	Как справиться с насморком	
Детская экзема	11	и отитом	49
Фимоз	12	Нужно ли делать прививку	
Аллергия - причина фимоза	13	от гриппа?	50
Крипторхизм	14	Школьный гастрит	52
Водянка оболочка яичка	15	Лечение гастрита	54
Врожденная паховая грыжа	16	Дискинезия у детей	55
Пупочная грыжа у грудничков	18	Диета и фитотерапия	
Держится повышенная		при гломерулонефрите	57
температура...	29	Первый визит к урологу	60
Как ее понизить?	20	Когда идти в школу?	62
Киста с рождения	21	Головная боль и учебные	
Детский аутизм	22	перегрузки	63
Зарядка, открывающая глаза	23	Берегите сыновей	
Гемофилия -		от стрессов!	64
мужская болезнь	24	Неврозы у мальчиков	66
Нужно ли удалять аденоиды?	25	Чай, нервы выручай	68
Боли, перекрут, склеивание	26	Что приводит к заиканию	69
Детский церебральный		Разбитая коленка	70
паралич	28	Грибковая инфекция	71
Загар для младенцев опасен	29	Грибок не любит кислого	72
У малыша дрожат руки	30	Гиперактивность не порок	73
		Так лечится стоматит	74
		Физическое развитие	
Глава II		в норме?	76
Время детства и отрочества		Компьютерная болезнь	79
Не так страшен энурез...	31	Сломайте стереотипы!	81
Травы помогут	33	Отец и сын	82
Опасная для мальчиков			
свинка	34	Глава III	
Воспаление лимфатических		Становление мужчины	
узлов	36	Пубертатный период	83
Не допускайте кариеса		Под гормональным	
молочных зубов	38	контролем	84
Артрит после ангины	40	Варикоцеле	86

СОДЕРЖАНИЕ

Аритмия у подростков	87	Сын попробовал	
Берегите сердце сына!	88	наркотики?	100
Боли роста	89	Подросток и сигарета	101
Ломка голоса	89		
Нет повода для беспокойства	91	Глава IV	
Народные рецепты		Продолжая разговор	
от перхоти	92	Утро начинается	
Юношеские проблемы		с подъемом	103
с кожей	93	Безопасные каникулы	104
Правильное питание -		Правильные каникулы	105
страховка		Солнечный удар	106
от прыщей	94	Чтобы избежать	
Гормоны - причина кожных		солнечного удара	107
проблем	96	Убавьте громкость!	108
Народные средства		Правила закаливания	
от прыщей	97	ребенка	109
Лекарственные травы		Отит -	
для подростков	98	воспаление уха	110
Подростковый алкоголизм	99		

**Следующий сборник -
«Лечение болезненных зависимостей», №7(55) -
поступит в продажу 21 июля 2010 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Paha_I | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 6(54), июнь 2010 г.**

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovyie@gmi.ru

Учредитель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Издатель - ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1.

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20 факс (831) 434-88-22

e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой

информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 20 мая 2010 г. в 10 часов

(по графику - в 10 часов).

Дата выхода в свет 9 июня 2010 г.

Тираж 142206 Заказ № 5054006. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
603950, г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Сын родился!

Новорожденный мальчик: зона риска

У меня скоро родится сын. На что нужно обратить особое внимание на протяжении первого года жизни мальчика? Хотелось бы, чтобы малыш вырос здоровым и крепким.

Д. ОНЕГОВА, г. Донецк Ростовской области.

Внимательно наблюдая за маленьким мальчиком, родители могут сами обнаружить начальные проявления урологических патологий у ребенка. При любых подозрениях на какие-либо расстройства сына необходимо показать специалисту.

СЛЕДИТЕ ЗА ЧАСТОТОЙ МОЧЕИСПУСКАНИЙ РЕБЕНКА

Новорожденный мальчик в течение первых 3 дней жизни мочится 3-5 раз в сутки - таково физиологичное переходное состояние мочевыделительной системы.

С 4-го дня после рождения и до 6

месяцев частота мочеиспусканий у мальчика достигает 20-25 раз в сутки, с 6 месяцев до 1 года - 10-14 раз.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Ребенок не должен долго находиться во влажном подгузнике,

потому что из-за переохлаждения (особенно в холодное время года) часто возникают воспалительные процессы в мочеполовой системе.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА МАЛЬЧИКОМ

◆ Обратите внимание на то, как мочится ваш сын, где у него находится внешнее отверстие мочевого канала. Неправильное его размещение (дистопия) случается при врожденном дефекте половых органов у мальчиков, что, как правило, требует оперативного вмешательства. Поэтому, если вы заметили признаки дистопии, мальчика обязательно нужно показать детскому урологу, чтобы определиться в оптимальных сроках неизбежной операции.

◆ Во время пеленания мальчика посмотрите, оба ли яичка в мошонке. Это можно почувствовать, легонько пропальпировав ее с обеих сторон.

Отсутствие одного или двух яичек бывает при крипторхизме. Это заболевание нужно лечить с первых дней жизни ребенка. В настоящее время лечение назначается и новорожденному мальчику, и матери, которая кормит грудью. Мама принимает витамин Е в инъекциях, а малышу дают его в каплях. В случае отсутствия лечебного эффекта ставится вопрос об операции. В зависимости от размещения неопущенного яичка ее делают мальчику в возрасте от 6 месяцев до одного года.

Пренебрегать оперативным лечением крипторхизма опасно, так как в более позднем возрасте операция обычно дает лишь косметический эффект: функционировать как железа яичко уже не будет, а в даль-

нейшем возможна малигнизация (перерождение в раковую опухоль) неопущенного яичка.

◆ Если вы заметили, что яичко у вашего мальчика увеличено в размерах, а через мошонку будто просвечивает синеватая жидкость, это свидетельствует о водянке яичка. Она может быть одно- или двухсторонней.

В обычном ненапряженном состоянии это заболевание нуждается лишь в наблюдении детского уролога. От матери требуется одно - во время пеленания располагать мошонку как можно выше, чтобы яички поднимались вверх. Часто к годовалому возрасту признаки водянки проходят, но если никаких изменений не наблюдается или водянка все увеличивается, то таких детей оперируют после 2 лет.

◆ В последнее время увеличилась частота такого заболевания мальчиков, как фимоз (сужение крайней плоти полового члена с невозможностью выведения головки). Матерям нельзя самостоятельно отделять у мальчиков грудного возраста кожу, закрывающую головку. Это может привести к разрыву уздечки полового члена и кровотечению, трещине крайней плоти, гнойным воспалениям.

Если у мальчика развиваются острая задержка мочи и воспаление крайней плоти, необходимо срочно обратиться к урологу.

Когда нужно действовать немедленно?

Если внезапно у малыша появились покраснение и припухлость мошонки, а во время пеленания при прикасании к ней ребенок плачет,

становится беспокойным, не медлите: срочно обратитесь к детскому урологу!

К сожалению, родители часто пытаются лечить эти заболевания самостоятельно компрессами, мазями, примочками и обращаются к врачу только после того, как развиваются серьезные осложнения, которые могут привести к некрозу (омертвлению) яичка. Однако доктор в этом случае уже ничем помочь не сможет, мертвое яичко необходимо удалить.

Как проявляются воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря у мальчиков?

В грудном возрасте эти заболевания трудно диагностировать, но внимательные родители сумеют распознать первые проявления болезни.

Ребенок становится вялым, отказывается от еды, чаще мочится, температура поднимается до 38-40 градусов. Однако видимых проявлений простуды не наблюдается, жаропонижающие препараты дают только кратковременный эффект.

В этом случае необходимо как можно быстрее обратиться к участ-

ковому педиатру, и если в результатах анализов мочи и крови будут отражены воспалительные изменения, малыша следует показать урологу. Урологическое обследование необходимо, чтобы исключить у мальчика возможный врожденный дефект мочевыделительной системы.

К сожалению, многие врожденные дефекты почек, мочеточников, мочевого пузыря приводят к тяжелым последствиям и инвалидизации в детском и взрослом возрасте. Если уролог заподозрит у мальчика врожденный дефект мочевыделительной системы и анализы мочи будут свидетельствовать о повторных воспалительных изменениях, настаивайте на всестороннем обследовании сына.

Когда диагноз врожденного дефекта мочевыделительной системы подтверждается в самом раннем возрасте, есть шанс на успешное лечение и возможность избежать тяжелых операций с удалением почки (нефрэктомии), серьезных урологических осложнений (почечной гипертонии, почечной недостаточности, мочекаменной болезни, вторичного сморщивания почек).

Особенности гигиены мальчиков

У меня уже есть две дочки, а недавно родился долгожданный сын. Расскажите, пожалуйста, как правильно ухаживать за мальчиком.

Ю.ПТИЦИНА, Гродненская область, Беларусь.

Уход за маленьким мужчиной требует особой тщательности и регулярного наблюдения. И родителям ни в коем случае не следует забывать об этом, чтобы в дальнейшем подросший мальчик не столкнулся с серьезными проблемами.

Многие думают, что уход за мальчиками-младенцами мало чем отличается от ухода за девочками того же возраста. Более того, почему-то многим мамам даже кажется, что ухаживать за новорожденным сыном намного проще, чем за дочкой: в половые органы мальчиков сложнее занести инфекцию и поэтому соблюдение особой чистоты не требуется.

Такое отношение к гигиене мальчика опасное заблуждение. Неслучайно урологи считают, что множество мужских проблем со здоровьем и репродуктивной функцией закладываются в первые 5 лет жизни мальчика и связаны они очень часто именно с несоблюдением специфических правил гигиены.

С правилами общего ухода за новорожденными знакома каждая мама. Она знает, как правильно кормить, пеленать и купать младенца. А вот как нужно ухаживать за крошечным мальчиком, знают не все.

Мальчики рождаются с целиком покрывающей головку полового члена кожной складкой (крайней плотью). У новорожденных она сужена - это так называемый физиологический фимоз, который исчезает к 3-5 годам. Внутри крайней плоти расположены сальные железы, которые вырабатывают особую смазку. Если мама мальчика редко подмывает малыша, лишь меняет ему памперсы (считая, что для нор-

мальной гигиены мальчика хватает и вечернего купания), то под крайней плотью малыша начнут появляться вредоносные бактерии, которые могут вызвать воспаление головки полового члена - баланопостит.

Единственный способ уберечь сына - строго придерживаться правил гигиены: подмывать малыша через каждые три часа. Промывать половой орган мальчика нужно мягкими движениями, без усилий. С самых первых дней жизни ребенка нужно регулярно, один раз в день, в конце купания, слегка (ни в коем случае не травмируя кожицу) оттягивая крайнюю плоть, ополаскивать головку полового члена кипяченой теплой водой или отваром ромашки. А когда малыш подрастет, это можно делать обычной проточной водой. В 4-5 лет мальчик должен уметь проводить эту важную гигиеническую процедуру самостоятельно.

Долг мамы закрепить у сына полезные гигиенические привычки на всю жизнь. Особенно понадобятся эти навыки мальчикам в переходном возрасте, когда перестраивается и взрослеет весь организм. Мальчику-подростку необходимо рассказать об особенностях изменений, деятельности различных органов в период возмужания, познакомить с правилами возрастной гигиены мальчиков.

Некоторые родители стесняются говорить на эти темы с детьми, но ведь существует множество книг на подобную тему, вот и купите их сыну.

Еще одна ценная рекомендация врачей родителям мальчиков - соблюдать гигиену одежды. Она должна соответствовать росту ребенка,

нигде не давить и быть из натуральных тканей. **Для мальчиков одно из главных требований такой гигиены - одеваться по сезону.**

Даже в холодное время не следует надевать на сына лишние свитера и кофточки, теплые колготы и несколько штанишек: перегревать ребенка не менее опасно, чем застудить. Кроме того, мальчики очень активны и, бегая на улице, они сильно потеют в чрезмерно теплой одежде, что чревато простудными заболеваниями.

В школьном возрасте у родителей возникает еще одна проблема: сын отказывается надевать под брюки даже в мороз что-нибудь теплое. В этом случае нужно носить брюки с утеплением, но такие, чтобы в помещении в них было нежарко.

В гигиенический комплекс мальчика обязательно должны войти рациональное питание,

закаливание организма, занятия физкультурой, разумное чередование труда и отдыха.

К сожалению, нынешние мальчики в большинстве своем эти правила не соблюдают. С рациональным питанием тоже не всегда получается - современные дети растут на фаст-фуде и коле. Компьютер и телевизор, приковав ребенка к своим экранам, стали сегодня лучшими друзьями наших сыновей. Что уж тут говорить о закаливании, требующем последовательности и силы воли.

Но совсем необязательно отправлять сына на занятия в какую-либо спортивную секцию, можно купить ему, к примеру, боксерскую грушу, устроить в его комнате шведскую стенку или прибить в дверном проеме перекладину для виса. Это поможет мальчику снять мышечное напряжение.

Памперсы требуют осторожности

Слышала, что памперсы вредны детям, особенно мальчикам. Какой же вред могут нанести такие удобные подгузники моему сыну?

Р.ГОЛОВАЧЕВА, Советский район Курской области.

Одноразовые подгузники (памперсы) созданы были с благородной целью: облегчить жизнь малышу и его маме. Хотя это не значит, что ребенок должен в них находиться круглосуточно.

Каждый вид памперсов рассчитан на определенное время использова-

ния, один подгузник может вместить только указанный объем жидкости. При несоблюдении этих двух важных условий он перестает работать. Но даже если и будут соблюдены все правила пользования памперсом, ребенку обязательно нужно периодически от него отдыхать.

Совсем недавно любая мама, использующая марлевые подгузники, могла сказать, какова частота мочеиспускания ее малыша. Здоровые грудные дети мочатся до 25 раз в сутки, годовалые - до 15 раз, а 2-3-летний ребенок - до 10 раз. В эпоху памперсов стало сложнее следить за этим важным физиологическим процессом, и мама может упустить начало воспалительного процесса в мочеполовой сфере малыша. При заболевании частота мочеиспускания может измениться, особенно у мальчиков.

Если во время мочеиспускания ребенок беспокоится, плачет и тужится, а струя мочи у него тонкая, прерывистая или выходит по капле, необходимо срочно обратиться к врачу. Такая картина нередко наблюдается у мальчиков при сужении крайней плоти - фимозе. У детей первых 3 лет жизни фимоз считается физиологическим и лечения не требует. Но влажная среда и испарение мочи (так называемый парниковый эффект, который возникает при постоянном ношении памперсов), могут стать причиной воспаления у мальчика половых органов.

При стихании воспалительного процесса в крайней плоти часто образуются рубцы, вызывающие нарушение мочеиспускания, а затруднение оттока мочи может стать причиной восходящей инфекции мочевого пузыря и почек. Вот к чему может привести постоянное использование памперсов.

Родителям необходимо знать, что постоянная повышенная температура в области половых органов у мальчиков при созревании яичек может в дальнейшем нарушить спер-

матогенную функцию и привести к мужскому бесплодию.

Кожа новорожденного отличается от кожи взрослого человека незрелостью и рыхлостью рогового слоя, повышенной влажностью и потливостью. Она нежна, ранима, и поэтому потница, гнойно-воспалительные заболевания возникают у грудничков часто. Одежда ребенка должна хорошо пропускать воздух, не затруднять испарение с кожи, легко впитывать влагу. В памперсе без доступа свежего воздуха микробы особенно хорошо размножаются, и ребенок становится плаксивым, раздражительным, из-за сильного зуда он плохо спит.

Чувство дискомфорта, влажности и холода в мокрых пеленках и марлевых подгузниках заставляет ребенка при участии мамы выработать условный рефлекс на мочеиспускание. Но при постоянном пребывании в сухом памперсе у ребенка формируется ложное чувство комфорта и не возникает стимула к выработке необходимого рефлекса. В результате родители обращаются к неврологу с жалобами на недержание мочи у ребенка 3-5 лет.

Кроме того, подгузник, зачастую отяжелевший от впитанной мочи, заставляет ребенка привыкнуть к положению широко разведенных ног. А когда малыш научится стоять и ходить, у него может закрепиться так называемая памперсная походка.

Чтобы избежать подобных проблем, возникающих при неправильном использовании памперсами, родители должны соблюдать следующие правила.

◆ Не забывать чаще менять под-

ведь срок его использования может еще и не закончиться, а впитывающий слой уже наберет заданный объем жидкости.

◆ Приобретать памперсы, которые должны состоять из трех слоев: первый - свободно пропускает влагу, второй ее задерживает, третий влагоустойчивый, изготовленный из синтетического материала.

◆ Ни в коем случае не экономить

и не стирать подобные подгузники после их использования!

◆ Не держать ребенка в памперсе сутками, давать ему побегать дома и без него. Чем больше пеленок вы стираете в течение первого полугодия жизни ребенка, тем меньше будете стирать его штанишек, простыней и одеял в более старшем возрасте.

◆ С годовалого возраста регулярно высаживать малыша на горшок.

К горшку готов?

Если ребенку нет еще и года, врачи не рекомендуют торопиться отказываться от памперсов. Слишком раннее приучение к горшку может стать поводом для появления таких расстройств, как энурез и хроническая задержка стула.

Педиатры считают, что физически ребенок будет готов оставаться сухим только к полуторагодовалому возрасту. При этом важно помнить, что каждый ребенок развивается индивидуально, и как правило, мальчикам в связи с физиологическими особенностями требуется больше времени, чем девочкам, на освоение горшка.

Начиная постепенно отучать ребенка от памперсов, будьте готовы к тому, что процесс этот трудный и длительный. Запаситесь терпением. Ни в коем случае не ругайте малыша - ребенок почувствует себя беспомощным, просто почаще напоминайте ребенку о необходимости сесть на горшок.

Есть дети, которые расстаются с памперсами легко, в течение не-

скольких дней, но большая часть малышей все-таки делает это постепенно. Попробуйте такой прием: сразу после того, как малыш сходил на горшок, наденьте на него штанишки без памперса: сначала на один час, затем на два, а потом и на целое утро. Пока ребенок ходит без памперса, постоянно спрашивайте, не хочет ли он на горшок, ведь маленькие дети бегут в туалет в последний момент. Надевайте на малыша штанишки, которые он легко сможет снять.

Когда ребенок привыкнет обходиться без подгузника в течение всего дня, скажите ему, что пора научиться оставаться сухим и всю ночь. Но на выработку этой привычки может потребоваться несколько месяцев.

На вопросы отвечает врач

Сыну лишь три месяца, а у него уже дважды был очень сильный насморк. Как с ним бороться, чтобы не было осложнений?

Н.ВОЛОДИНА, г. Ачинск Красноярского края.

Вы правы - запускать насморк у грудничка нельзя.

Перед каждым кормлением ребенка удаляйте из его носика слизь маленькой резиновой грушей, чтобы ему было легче дышать. Не забудьте снять пластмассовый наконечник с груши, чтобы не травмировать слизистую. Удалив слизь, воспользуйтесь сосудосуживающими детскими каплями. Применять их можно не дольше 3 суток и не чаще 3-4 раз в день (по капле в каждую ноздрю), иначе они начнут оказывать обратное действие, увеличивая отек и заложенность носа.

После каждого кормления закапывайте по 1-2 капли протаргола - дезинфицирующего раствора на основе серебра.

Сын (ему 3 года) в последнее время часто жалуется на боль в ухе. Хотела сделать ему компресс, а не знаю как. К врачу обращаться с таким вопросом мне не очень удобно, может, вы подскажете?

Л.МОРОЗОВА, г. Киров.

Возьмите марлевую салфетку, пергаментную бумагу, немного ваты, широкий бинт, водку, разбавленную водой в соотношении 1:2.

В салфетке и пергаменте посередине сделайте небольшой разрез, соответствующий размеру уха ребенка, смочите марлю в спиртовом растворе, отожмите и через готовый разрез наденьте на больное ухо, затем точно так же поступите с пергаментом. Сверху накройте ватой и зафиксируйте бинтом. Делать согревающий компресс надо на ночь. Утром обязательно снимите его.

У 10-летнего сына после бега часто болит бок. Почему?

А.ЗУЙКОВА, Канашский район, Чувашия.

Скорее всего, боль в боку после бега возникает из-за поверхностного дыхания мальчика. В результате ухудшается вентиляция легких, кровь не насыщается кислородом в достаточной мере, а красные кровяные тельца перестают вырабатываться. Это сказывается на селезенке, которая начинает болеть.

Во время бега ребенок должен глубоко дышать. Научиться такому способу дыхания ребенок может в бассейне, где, прежде чем научить плавать, обучают основам дыхательной гимнастики. Врачи также рекомендуют делать гимнастику по методу Бутейко.

Дыхательная гимнастика обладает еще и профилактическим эффектом, предупреждая бронхит, пневмонию, астму и способствуя общему укреплению организма мальчика.

Детская экзема

У двухмесячного сынишки на лице и руках появились яркие пятна, которые затем превратились в корочки и стали шелушиться. Врач сказал, что это детская экзема. Хотелось бы подробнее узнать о ней. Как ее вылечить?

Л. БОКАЛОВА, г. Смоленск.

Детская экзема - это атопический дерматит. Первые его проявления чаще всего возникают именно на 2-4-м месяце жизни и обусловлены, как правило, ранним введением прикорма. Так растущий организм реагирует на различные раздражители.

На коже младенца появляются высыпания. Они изменчивы: от едва заметного шелушения до мокнущих поверхностей.

Чтобы предупредить дерматит, необходимо кормить малыша как можно дольше грудью. Кормящая мать не должна употреблять в пищу цельное коровье молоко, куриное мясо и яйца, рыбу, многие фрукты и ягоды, соки, консервы, кофе, шоколад, орехи, мед и сладости.

При введении прикорма ребенку нельзя давать морковный сок, цельное коровье молоко, молочные смеси и другие разновидности готового детского питания. Если дерматит уже проявился, то мама должна помнить, что в периоды обострений ребенок лучше всего переносит свежие кисломолочные продукты, овощные

блюда, гречневую и рисовую каши.

К сожалению, при лечении атопического дерматита далеко не всегда можно обойтись одной диетой, без лекарств. При выраженном воспалении и сильном зуде единственно эффективными оказываются антигистаминные препараты (супрастин, тавегил, кларитин, задитен) в соответствующих возрастных дозировках. **Лекарства нельзя давать ребенку без назначения врача.**

При сопутствующих нарушениях в работе кишечника (дисбактериозе) проявления кожного заболевания обычно усугубляются, и тогда врач назначает ферментные препараты, которые нормализуют флору кишечника.

Однако иногда обычные методы лечения оказываются недостаточными, и детская экзема у подростка принимает тяжелый характер. В таких случаях приходится прибегать к лечению гормональными препаратами, что позволяет добиться положительного результата. Но при этом лечении по-

вышается риск развития побочных явлений гормональной терапии, что нежелательно для детей переходного возраста.

Чтобы смягчить проявления экземы у ребенка, мама должна следить за соблюдением диеты и вовремя лечить сопутствующие заболевания. Купать такого ребенка можно через день. Вода для купания должна быть либо пропущенной через фильтр, либо отстоявшейся (отстаивать в стеклянной посуде не менее суток).

Для грудных детей воду для купания нужно кипятить.

А еще врачи советуют родителям стараться выезжать с ребенком каждое лето к морю, тогда болезнь пройдет быстрее.

Прогнозировать длительность течения заболевания в каждом отдельном случае очень трудно. Многое зависит и от наследственности. Но рано или поздно атопический дерматит, как утверждают врачи, у ребенка обязательно пройдет.

Фимоз

От чего бывает фимоз? Может ли он повлиять на репродуктивные возможности сына в дальнейшем?

Р.БЕСТОВА, Алтайский край.

Фимозом называется состояние, когда головка полового члена не открывается из-за узости крайней плоти. Врачи считают, что у мальчика в раннем детстве фимоз - состояние естественное, физиологичное. С возрастом крайняя плоть расширяется, кавернозные тела полового члена разрастаются, и головка сама выходит наружу. В норме это должно произойти к трем годам, но у многих мальчиков этого не происходит.

Чаще всего крайняя плоть воспаляется, в ней скапливается смазка, которая становится питательной средой для инфекции. Частые воспаления приводят к появлению рубцов и к тому, что головка выйти самостоятельно уже не может. Возникает вторичный рубцовый фимоз.

По мнению хирургов, он встречается у каждого третьего мальчика. Некоторые врачи связывают это с повсеместным использованием памперсов. Их парниковый эффект замедляет расхождение спаек между головкой члена и крайней плотью, и головка оказывается неготовой для выхода.

От рубцового фимоза можно избавиться только с помощью операции. Она проводится под общим наркозом, ребенок обычно в этот же день возвращается домой, но период заживления болезненный и неприятный из-за поражения очень чувствительных поверхностей после разделения спаек. Мальчику требуются ежедневные промывания, ванночки, использование антисеп-

тических мазей. Длится период заживления до 10 дней.

Когда родителям надо показать мальчика врачу?

Старайтесь не доводить дело до воспаления крайней плоти. Каждый день купайте мальчика, при покраснении крайней плоти делайте ванночки со слабым раствором марганцовки, пользуйтесь антисептическими мазями, которые вам посоветует врач.

Если к трем годам головка так и не открылась, покажите мальчика урологу или хирургу. Если родители соблюдали гигиену и рубцовый фимоз у ребенка не возник, врач может порекомендовать подождать с операцией до школьного возраста, может быть, ткани еще созреют, и головка откроется. Но если уже есть признаки рубцового фимоза, мальчика надо срочно оперировать.

Аллергия - причина фимоза

В каких случаях крайняя плоть или головка полового члена у мальчика воспаляется? Как сейчас делают операцию по поводу фимоза?

Ж.БАРСУКОВА, г. Владимир.

Раньше врачи называли две причины такого воспаления (фимоза): несоблюдение гигиены и смегмальные камни.

Смегма - это смазка, которая выделяется железами. К тому моменту, как головка открывается, смазки на ней скапливается так много, что у некоторых мальчиков из нее образуются камни, а иногда они даже срастаются во внушительные конгломераты. Если появились смегмальные камни, головку, конечно, придется открывать хирургическим путем, независимо от того, пришла ей пора открыться самой или нет: камни надо убирать.

Не так давно врачи установили еще одну причину, которая может

вызвать у мальчика воспаление крайней плоти, - аллергия. Поэтому за мальчиками, склонными к аллергии, нужно ухаживать особенно тщательно.

Их надо купать или подмывать ежедневно, с детским, а при воспалении антисептическим мылом. Важно стирать белье ребенка только специальными детскими порошками, обязательно проглаживать все с внутренней стороны.

Но даже если воспаления нет, для профилактики каждый день после купания мальчика нужно смазывать крайнюю плоть любым современным цинкосодержащим кремом от опрелостей.

Обязательно старайтесь избе-

гать контактов с теми продуктами питания и веществами, которые могут вызвать аллергические реакции.

Если же у мальчика природный фимоз перешел в рубцовый (приобретенный), головка сама не откроется, надо оперировать.

Возможны два вида операционного вмешательства: обрезание крайней плоти или пластическая операция.

Операцию делают под общим наркозом, длится она недолго 20-30 минут. Рубцовое кольцо, не выпускающее головку, рассекают в продольном направлении, чтобы оно стало шире, а зашивают разрез в поперечном направлении. Крайняя плоть оказывается сохраненной.

Заживает рана обычно в течение 3 недель. Сначала она покрывается корочками, а когда под ними нарастает эпителий, они отпадают.

Мальчика могут сразу же после операции отпустить домой, и родителям, чтобы рана заживала правильно, придется выполнять все назначения врача: делать 3-5 раз в день ванночки из отвара череды или чистотела, использовать облепиховое масло и различные препараты, которые пропишет врач.

Мочеиспускания в первые два-три дня могут быть болезненными, если воспаление задело отверстие уретры. Может возникнуть отек, но это частое послеоперационное явление, пугаться его родителям не следует.

Крипторхизм

Что такое крипторхизм, почему он возникает?

М.БЕРСЕНЕВА, Московская область.

Чтобы не пропустить начало патологического процесса в половой сфере, уролог должен осмотреть мальчика в ближайшие дни после рождения. Главный предмет первого медицинского обследования ребенка - наличие яичек в мошонке.

Крипторхизм - следствие нарушенного физиологического процесса опускания яичек в мошонку через паховый канал из брюшной полости, в которой они образуются в процессе внутриутробного развития ребенка. Урологи различают **истинный** крипторхизм - когда яичко застряло в паховом канале или в брюшной

полости, и **ложный** - когда яичко пыталось опуститься, но в мошонку так и не попало.

Причинами крипторхизма могут служить генетически обусловленные нарушения развития оболочек яичка. Считается, что ненормальный процесс опускания яичка в мошонку может быть вызван гормональными расстройствами. Болезни матери во время беременности также могут стать причиной крипторхизма у ее сына.

Яичко в ненормальном положении находится в неблагоприятных условиях: оно перегревается,

неправильно развивается, может погибнуть, стать причиной онкологического заболевания.

В течение первого года жизни более чем у половины мальчиков, родившихся с крипторхизмом, яички самостоятельно опускаются в мошонку. Чтобы ускорить этот процесс, врачи могут назначить ребенку гормональные препараты. Именно в течение первого года жизни наиболее эффективно медикаментозное лечение крипторхизма.

Если же к полутора годам яичко так и не опустилось, мальчика следует показать хирургу. **Лучшее время для операции (орхиопексии низведения яичка в мошонку) - от полутора до трех лет.** Именно в это время операция обычно проходит успешно и позволяет сохранить плодотворность крипторхичного яичка в 90% случаев. К сожалению, у мальчиков, которых оперируют в подростковом возрасте, добиться восстановления нормального сперматогенеза в крипторхичном яичке удастся, как показывает практика, не более чем в 13% случаев.

Во время операции хирург находит и выделяет «потерявшееся»

яичко из окружающих тканей, обеспечивая достаточную длину семенного канатика, чтобы его свободно можно было бы поместить в мошонку. При этом ключевым моментом является сохранение нормального кровоснабжения яичка, иначе оно подвергнется атрофии уже после операции.

Какую опасность представляет крипторхизм для здоровья мужчины?

Одним из наиболее важных и тяжелых последствий крипторхизма является мужское бесплодие. В большинстве случаев неопустившиеся в мошонку яички имеют существенно меньшие размеры, а их ткань атрофируется. Здоровое яичко также может пострадать от антител, которые формируются в разрушающейся ткани крипторхичного яичка. Еще одно чрезвычайно опасное следствие крипторхизма - злокачественные опухоли яичка. Крипторхизм увеличивает риск мужчины заболеть раком яичка в 36 раз!

Крипторхизм, кроме того, провоцирует большие психологические проблемы мальчика, который при этом заболевании выглядит иначе, чем сверстники.

Водянка оболочка яичка

Заболевание возникает в результате дефекта внутриутробного развития и встречается у 10 процентов новорожденных мальчиков.

Яичко у мальчика зарождается за брюшиной, у почек. Пока ребенок

еще находится в утробе матери, оно должно пройти значительное расстояние, чтобы опуститься в мошонку. Но оболочка яичка при его опущении тянет за собой и брюшину. Появляется воронка, которая к моменту рожде-

ния мальчика должна закрыться, что происходит не всегда. Жидкость из брюшной полости попадает в воронку, не успевшую зарости, и проникает в оболочку яичка. Бывает и двусторонняя водянка, когда жидкость скапливается в оболочках обоих яичек.

Иногда по этой же причине возникает водянка семенного канатика или появляются кисты семенного канатика.

При водянке оболочки яичко находится в сдавленном состоянии и неправильно развивается, это может негативно повлиять на репродуктивную функцию. К счастью, обычно никто не доводит дело до того времени, когда мужчина сможет убедиться, что из-за водянки он бесплоден. Проблему решают в детстве.

Хотя мальчик уже рождается с этим дефектом, заболевание становится очевидным только через год-полтора. Пока ребенок лежит,

жидкость не стекает в оболочку яичка. Но когда мальчик начинает активно двигаться и ходить, одна половинка мошонки у него оказывается заметно больше другой, приобретает синюшный оттенок. Это очень пугает родителей, и они сразу показывают малыша врачу.

Оперируют мальчика сразу же после установления диагноза. Перевязывают вагинальный отросток, чтобы жидкость не поступала из брюшной полости в оболочку или в отдельные участки семенного канатика. Операция проходит под общим наркозом, как правило, мальчика сразу же отпускают домой. А швы снимают уже через неделю.

Через полгода после операции мальчика приводят на контрольный осмотр. Бывает, что врач не сразу и находит собственноручно сделанный разрез в кожной складке паховой области.

Врожденная паховая грыжа

У маленького сына временами появляется овальное выпячивание в области паха. Что это такое может быть и что делать в такой ситуации?

Г.БОЙКО, Звениговский район, Марий Эл.

Паховая грыжа встречается только у мальчиков. У них в паховом канале имеется отросток брюшины, зарастающий после того, как яичко опустится в мошонку. Если же этого

не происходит, в паховый канал проникают внутренние органы.

Грыжа появляется из-за повышения давления в брюшной полости, когда через паховое кольцо - самое

слабое место брюшной стенки - выталкиваются наружу внутренние органы. У мальчиков с большой паховой грыжей нередко увеличиваются половые органы. Такая грыжа мешает движениям и называется пахово-мошоночной.

Как правило, в грыжевой мешок попадает петля кишечника. Мальчик страдает вздутием живота, жалуется на отрыжку, при вправлении грыжи слышно урчание. Если же в грыжевом мешке оказывается мочевой пузырь, что бывает редко, то появляются боли при мочеиспускании, и мальчик вынужден мочиться в несколько приемов.

Хирурги считают, что паховую грыжу обязательно нужно оперировать, так как она дает осложнения, опасные для жизни ребенка.

Самое тяжелое из них - ущемление грыжи. Оно происходит при резком повышении давления в брюшной полости, вызванном криком, сильными потугами или кашлем. В этот момент паховое кольцо расширяется, через него выходит больше органов, чем обычно. А когда давление падает, кольцо резко сокращается, и органы, не успевшие вернуться в брюшную полость, ущемляются. Вправить ущемленную грыжу самостоятельно, как правило, не удается, появляется сильная боль. В кишке, зажатой паховым кольцом, развивается кишечная непроходимость, а затем и гангрена, которая ведет к перитониту - воспалению брюшной полости. Для профилактики столь опасного осложнения мальчиков с паховой грыжей нужно регулярно показывать хирургу.

Родители должны быть готовы к

возможности ее ущемления. В этом случае ребенку поможет только экстренная операция. **При появлении признаков ущемления паховой грыжи немедленно вызывайте «скорую помощь».**

До приезда врачей уложите ребенка, положив под его ноги подушку, а на живот - пузырь со льдом. Ни в коем случае не пытайтесь вправить грыжу самостоятельно, не давайте ребенку никаких лекарств, особенно обезболивающих!

При угрозе ущемления операцию делают в любом возрасте, а плановое грыжесечение обычно выполняют, когда мальчику исполнился год. Однако если нет угрозы ущемления паховой грыжи, врачи рекомендуют не торопиться с операцией: чем старше мальчик, тем сильнее у него мышцы живота и тем лучше организм переносит сильный стресс, каким является операция. Кроме того, детям старше 5 лет можно уже сделать более сложную операцию по укреплению стенок пахового канала.

Родители должны знать, что предпринять, чтобы предупредить ущемление паховой грыжи.

◆ Необходимо отрегулировать стул ребенка - кишечник должен опорожняться ежедневно и без лишних усилий. Этого можно добиться с помощью диеты, включающей в себя молочно-кислые продукты (кефир, йогурт, простоквашу), каши на разведенном молоке, тушеные и вареные овощи, нежирное вареное мясо.

◆ Не допускать, чтобы мальчик заходился в крике и плаче. Своевременно лечить простудные заболевания, при кашле обязательно использовать отхаркивающие средства,

чтобы мокрота легко отделялась и кашель не был надсадным.

Готовиться к плановой операции надо за месяц до нее. Все это время мальчику необходимо соблюдать строгую диету.

Исключите из рациона сына такие газообразующие продукты, как молоко, ржаной хлеб, фрукты, овощи и соки. Укладывать ребенка спать надо с приподнятыми ногами.

Родителям нужно заранее научить сына необходимым дыхательным упражнениям, которые помогут облегчить его состояние. Ребенок поднимает руки вверх, делает вдох, а при выдохе руки медленно опускает. Мальчику будет очень полезно несколько раз в день надувать воздушный шарик. Когда ребенок лежит, можно нерезкими движениями вправлять грыжу.

Грыжесечение у детей прово-

дится только под общим обезболиванием, операция эта считается несложной. Главное соблюдать послеоперационный режим, иначе возможны рецидивы. Предотвратить послеоперационный отек мошонки поможет суспензорий специальный мешочек, который надевают на мошонку. Особое внимание следует уделить профилактике послеоперационного воспаления легких, потому что мальчик должен будет в течение недели соблюдать постельный режим. Швы после операции снимают на седьмой - восьмой день.

Очень важно соблюдать необходимые ограничения в питании, поэтому кормить мальчика в первые дни после грыжесечения необходимо лишь больничной пищей, которая приготовлена с учетом требований специальной послеоперационной диеты.

■ Кстати

Паховые грыжи широко распространены. На их долю приходится 95 процентов всех врожденных грыж. В каждом втором случае незаращение пахового канала сопровождается задержкой опускания яичка в мошонку - крипторхизмом.

Пупочная грыжа у грудничков

Пупочная грыжа у детей месячного возраста прощупывается под кожей, словно мягкий воздушный шарик, особенно во время плача, когда мышцы живота напрягаются.

Как только ребенок успокаивается и перестает плакать, грыжа исчезает (в некоторых случаях родители часто путают ее с выпячиванием пупка у новорожденных).

Довольно часто грыжа самостоятельно встает на место, ведь малыш постепенно растет и развивается, у него укрепляется мускулатура брюшного пресса. Обычно это происходит после 6 месяцев.

Чтобы не терять времени, воспользуйтесь специальным массажем:

- подушечку большого пальца приложите к пупку ребенка и осторожно выполняйте легкие вибрирующие движения из стороны в сторону;

- накройте ладонью область пупка и, слегка нажимая, поворачивайте ладонь по часовой стрелке;

- расположите ладони по обе стороны пупка и сначала двигайте левую ладонь вниз, а правую вверх, затем смените направление движения рук;

- сложите пальцы в щепоть и слегка нажимайте ими на живот, двигаясь по кругу от пупочного кольца.

Такой массаж полезен в профилактических целях.

Попробуйте аккуратно вправить грыжу пальцем, но ни в коем случае не давите сильно. Если ребенок заплачет или вы почувствуете, что грыжа не убирается, повторите попытку через какое-то время, когда малыш успокоится.

Захватите пальцами одной руки кожу живота слева и справа от пупка так, чтобы получились складочки. Соедините эти складочки, а сверху наклейте обычный широкий (примерно 4 см) пластырь и оставьте на 10 дней. Если после снятия повязки грыжа осталась, процедуру можно повторить.

А вот народные методы лечения.

- Положите на пупок старую медную монету и закрепите ее пластырем. Перед купанием ребенка монету снимите, а пупок обработайте слабым раствором йода. Если после снятия монеты на теле не осталось зеленого пятна, значит, лечение не помогло и продолжать его не стоит.

- Положите на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикройте ломтиком сырого картофеля диаметром 2 см (время процедуры - 40 минут - 1 час). При регулярном лечении болезнь может пройти через месяц.

- 1 ч. ложку семян крапивы тщательно перемешайте с 1 ст. ложкой меда (убедитесь, что у ребенка нет аллергии на мед).

Смесь прикладывайте на ночь на грыжу, прикрыв сверху полиэтиленовой пленкой и тканью из хлопка или льна.

К сведению родителей: пупочная грыжа - не заболевание, но и она может дать вполне серьезные осложнения. Грыжа способна привести к омертвлению тканей, кишечной непроходимости.

И если вы испробовали все домашние способы, а грыжа не вправляется или внезапно увеличилась в размерах, стала плотной или очень болезненной, младенец обеспокоен и постоянно кричит, необходимо срочно вызвать «скорую помощь»: малышу может потребоваться хирургическое вмешательство.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Держится повышенная температура...

У моей младшей дочери недавно родился сынок. У него постоянно держится температура 37,2-37,3 градуса, он плохо спит. Врачи сказали, что температура повышена из-за кесарева сечения и что сохраняться она может в течение полугода. Мы очень беспокоимся. Что нам делать, куда еще обратиться? Анализы сдавали, результаты хорошие.

Н.НОСОВА,
Нижегородская область.

На вопрос читательницы отвечает врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА:

- Повышенная температура у ребенка в результате кесарева сечения действительно может сохраняться до полугода. В данном случае мальчику необходимо постоянно наблюдаться у врачей.

Если вы очень беспокоитесь, то сдайте общие анализы крови и мочи, посев мочи на флору, ПЦР (метод полимеразной цепной реакции) к

хламидиям, микоплазмам, уреоплазмам, цитомегаловирусу, вирусу Эпштейна-Барр, герпесвирусу.

Иногда повышенная температура тела может держаться из-за внутриутробных инфекций. Прививки ребенку лучше делать по индивидуальному графику, в более щадящем режиме и желательно после обследования.

Как ее понизить?

Если заболел маленький ребенок и у него повысилась температура, то для облегчения состояния малыша воспользуйтесь следующими советами.

Протрите кожу ребенка кипяченой водой комнатной температуры или водкой, разведенной водой. Смочите

кусочек ваты в жидкости и обтирайте малыша с головы до пят. Особое внимание уделите лбу, подмышечным, паховым, подколенным областям: здесь проходят «магистральные» (то есть большие) сосуды, что позволяет быстрее охладить весь организм. Протирайте ребенка до тех пор, пока

не почувствуете, что температура потихоньку начала снижаться.

Не одевайте больного в плотные кофты, достаточно легкой маечки.

На лоб ребенка положите смоченный прохладной водой платок.

Для снижения температуры мож-

но использовать свечи, сиропы или таблетки, рекомендованные врачом. Широко распространенный аспирин - не лучший выбор.

Маленьким детям помогает небольшая клизма с прохладной водой.

Киста с рождения

Еще в роддоме у моего сына обнаружили кисту головного мозга. Лечение прошли. Врач сказал, что к концу первого года жизни киста обычно рассасывается. Сейчас сыну полтора года, развитие у него хорошее. Но хотелось бы знать, почему все-таки образовалась киста, какие могут быть последствия?

О.ЧЕШИХИНА, г. Улан-Удэ, Бурятия.

На вопрос читательницы отвечает врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА.

Так как развитие у вашего сына хорошее, то киста, по-видимому, рассосалась. Для контроля можно сделать повторное УЗИ головного мозга. Современная техника позволяет провести исследование, даже если родничок уже закрылся.

Киста могла образоваться из-за родовой травмы: при тяжелых родах, слабой или, наоборот, стремительной родовой деятельности, родах со стимуляцией, а также при неправильном предлежании плода. Могло сказаться и неблагоприятное течение беременности: угроза выкидыша и преждевременных родов, токсикозы, отеки, повышенное давление, отклонения во время беременности в анализах мочи, анемия во время

беременности, хронические заболевания матери.

Перинатальная энцефалопатия (которая была у вашего сына) может проявляться повышенным внутричерепным давлением, беспокойством или чрезмерной вялостью и малой активностью ребенка, задержкой темпов нервно-психического и речевого развития, а также другими признаками.

Если развитие у вашего сына нормальное, то, скорее всего, никаких неблагоприятных последствий этой кисты у него не будет. Однако обязательно уточните это у лечащего врача, который знает вашего сына с рождения и может при осмотре оценить ход его развития.

Детский аутизм

Мой сын не говорил до 3 лет. Сейчас ему 4 года, он говорит, но очень плохо, словарный запас беден. Артем постоянно разговаривает сам с собой, пересказывает себе прочитанное или мультики. Он очень слаб физически.

Мы обратились к психиатру, ребенку поставили диагноз: детский аутизм. Лечения нам почему-то не назначили, толком даже ничего не объяснили. Посоветуйте, пожалуйста, как помочь ребенку.

Екатерина, г. Курган.

На вопрос читательницы отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА:

- Детский аутизм - тяжелое расстройство психического развития ребенка, которое характеризуется нарушением контакта с окружающими, эмоциональной холодностью, стереотипностью деятельности.

Родители детей, страдающих аутизмом, часто говорят: «Он как будто смотрит сквозь меня, никогда не улыбается, он будто глухой и каждый раз словно застывает, когда я беру его на руки».

Аутизм встречается редко, у 2-4 детей из 10 тысяч. Мальчики болеют в 3 раза чаще, чем девочки.

Ранний детский аутизм был впервые описан в 1943 году американским психиатром Л. Каннером на примере 11 детей, которые своим поведением напоминали взрослых, отгородившихся от людей и реалий внешней жизни. Эти дети не могли взаимодействовать с родителями и вести себя обычным образом улыбаться близким, отвечать на их вопросы. Дети предпочитали про-

водить время с неодушевленными предметами.

Речь, способность к игре и фантазированию у таких детей обычно не развивались, либо развитие значительно запаздывало. Дети боялись любых перемен и сопротивлялись малейшим изменениям окружающей обстановки.

Для матерей аутичных младенцев характерно более тяжелое протекание беременности и родов, хотя при рождении никаких отклонений у таких детей врачи не находят. Как правило, первые нарушения проявляются в возрасте 3-6 месяцев.

Примерно половина детей, страдающих аутизмом, попадает в категорию умственно отсталых. Четверть достигает показателей нижней границы нормы. Но некоторые аутисты обладают очень большим интеллектуальным потенциалом и даже одаренностью, хотя и не могут построить необходимые отношения с окружающими людьми.

Причины аутизма неизвестны. Но, бесспорно, существенную роль в возникновении данного заболевания играет наследственность.

По данным многочисленных исследований, при аутизме имеется ряд отклонений в головном мозге. Более половины детей с диагнозом аутизм нуждаются в уходе и не могут обходиться без посторонней помощи.

Лечение должно быть систематическим, большую роль играют ранняя реабилитация, занятия с психологом, разнообразные развивающие методики. Лечение должно проводиться в условиях восстановительного центра.

Вам необходимо набраться терпения, чтобы помочь сыну адаптироваться в обществе.

Зарядка, открывающая глаза

Как-то я снимала комнату в Москве у одной семьи, где был 3-летний ребенок. У мальчика с рождения один глаз был постоянно прищурен, врачи назначили прогревания, но это не помогло.

Я решила делать с малышом разминающую гимнастику для лицевых мышц, которой нас научили в медицинском вузе. Когда я массировала ребенку брови, то почувствовала, что мышцы как бы сведены судорогой. Через 3 недели занятий глаз полностью открылся, судорога и нервный тик прошли.

Вот эта гимнастика.

Упражнение 1. Нужно сильно нахмурить брови и зажмурить глаза, сохранять такое положение в течение 10-20 секунд, затем широко открыть глаза и удивленно развести брови, задержать мышцы в таком положении 10-20 секунд.

Упражнение 2. Сильно-сильно поморгать глазами в течение 1-2 минут (глаза широко раскрыты).

Упражнение 3. Сложить губы в трубочку и делать ими круговые движения.

Упражнение 4. Снова сложить губы в трубочку и растянуть их как бы в улыбке (не открывая зубы) 5-6 раз.

Упражнение 5. Рукой надавливать (не очень сильно) на брови по направлению вниз, одновременно стараясь поднять брови вверх. Это самое важное упражнение, позволяющее снять зажатость в мышцах.

Упражнение 6. Слегка наклонить лицо вниз, расслабить мышцы и на выдохе произнести «бр-р-р» (губы должны вибрировать).

Комплекс этих упражнений можно делать через день.

О.ПИСЛЯК, г. Минск, Беларусь.

Гемофилия - мужская болезнь

У моего мальчика - гемофилия. Расскажите о ней подробнее. Могут ли ее сейчас вылечить?

Л.УСОВА, Калужская область.

Гемофилия - это патология, передающаяся по наследству, которой болеют исключительно мужчины, но распространителями поврежденного гена являются женщины. Гемофилия проявляется отсутствием свертываемости крови из-за нехватки ряда плазменных факторов, в частности, глобулина.

Патология обнаруживается в детстве долгими кровотечениями даже при совсем небольших порезах. При этом появляются кровь в урине, обширные кровоизлияния, гемартрозы (кровь в суставах).

Главный признак заболевания: непомерно долгое время свертывания крови. Первые тяжелые кровотечения у страдающих гемофилией наиболее часто появляются в тот период, когда мальчик начинает ходить и получать бытовые травмы. У некоторых детей первые симптомы гемофилии можно увидеть уже при рождении (синяки на теле, подкожные гематомы). Гемофилия способна развиваться и в грудном периоде, но опасных для жизни ребенка кровотечений в это время обычно не происходит: в женском молоке находится достаточно ферментов, которые могут восполнить недостаток свойств крови младенцев, страдающих гемофилией.

Дети, больные гемофилией,

обычно физически слабые, с бледной кожей и недостаточным подкожным жировым слоем. Кроме подкожных, внутримышечных, присутствуют кровоизлияния и во внутренние органы страдают также крупные суставы. Вторичные кровоизлияния в один и тот же сустав провоцируют серьезные заболевания (анкилоз, артроз).

Что делать при длительном кровотечении? Рану необходимо избавить от сгустков крови, очистив изотоническим раствором натрия хлорида (он продается в аптеке). После этого к ране прикладывают материю, намоченную в одном из кровоостанавливающих (адреналин, перекись водорода и другие) и содержащих тромбопластин препаратов (гемостатические губки, материнское молоко). Кровоточащий порез необходимо хорошо перевязать.

Лечение. Больным переливают гемопрепараты, содержащие отсутствующие факторы свертывания, антигемофильную плазму, криопреципитат. Кроме того, используют антигемофильный глобулин, сыворотку крови здоровых людей, эпсилон-аминокапроновую кислоту.

Учитывая, что при гемофилии инъекции оставляют гематомы,

лекарства вводят преимущественно внутривенно или дают внутрь. Диету мальчиков, больных гемофилией, не-

обходимо обогащать витаминами А, В, С, D, солями фосфора и кальция. Рекомендуются арахисовые орехи.

Нужно ли удалять аденоиды?

У моего внука в 5 месяцев обнаружили аденоиды I степени. Сейчас ему 2 года, первая степень переросла во вторую, ночью ребенок совсем не может дышать носом. Нам предлагают сделать операцию по удалению аденоидов. А есть ли консервативные методы лечения? Еще вопрос. Оба моих маленьких внука ночью скрипят зубами. Говорят, что причиной могут быть глисты. Правда ли это?

Н.СУРОВА, Нижегородская область.

На вопрос читательницы отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА:

- По поводу скрипа зубами: причин возникновения может быть много (например, неврологические проблемы). Глисты также могут быть причиной. Если у вас есть домашние животные, то вероятность глистной инвазии возрастает. В качестве профилактики заражения паразитами вы можете каждую осень проводить детям определенное лечение (какое именно, должен посоветовать врач при личной консультации).

Что касается аденоидов, то консервативные методы лечения, безусловно, существуют и достаточно широко применяются. Часто врач-отоларингологи придерживаются выжидательной тактики и не спешат с операцией, потому что лимфоид-

ная ткань после 6-7 лет практически перестает расти и состояние ребенка улучшается. Но если ребенок совсем не может дышать носом, храпит, очень часто и серьезно болеет, в том числе отитом (воспалением среднего уха), то, возможно, ему придется назначить хирургическое лечение.

После операции такие дети перестают часто болеть, становятся спокойными, у них восстанавливаются дыхание, речь. Увеличенные аденоиды могут вызывать не только частые заболевания, но и деформацию лица, нарушение дикции, неправильную постановку речи. Поэтому в ряде случаев хирургическое лечение является благоприятным выходом.

Боли, перекрут, склеивание

Я жду мальчика. Расскажите, пожалуйста, о распространенных дефектах развития в мужской половой сфере. Что нужно знать родителям о них?

О.НИКОНОВА, г. Омск.

Расстройства в урогенитальной (мочеполовой) сфере выявляются у мальчиков, как правило, на ранней стадии, уже во время первых профилактических осмотров. Но родителям необходимо знать о начальных признаках заболеваний яичек, пениса и мочеиспускательного канала у маленького сына.

Боли в яичках всегда являются основанием для неотложного обращения к детскому врачу. У этих недомоганий могут быть разные причины.

Наиболее опасен **перекрут яичка**. Когда оно перекручивается вокруг собственной оси, кровеносные сосуды сдавливаются, нарушается кровоснабжение. Перекрут яичка экстренный случай, требующий немедленного оперативного вмешательства! Если не сделать операцию вовремя, яичко может омертветь.

При перекруте обоих яичек мальчик утратит репродуктивную способность. Если пройдет еще больше времени, то пострадают и гормональные клетки, которые выделяют в кровь мужской половой гормон.

Менее опасными, но в любом случае требующими врачебного осмотра являются боли, вызванные ударом или падением и длящиеся более часа.

Если мошонка покраснела, то так же, как и при легком **воспалении яичка (орхит)** надо охлаждать болезненное место льдом. А если ребенок жалуется на недомогание, температура тела повышается до 38-39 градусов, а мошонка быстро отекает, то это - симптомы **воспаления придатка яичка (эпидидимита)**, который вызывается бактериями и вирусами. В этом случае надо срочно обратиться к врачу.

Мальчик может родиться с неправильно сформировавшейся уретрой. **Гипоспадия** (так в медицине называется эта аномалия) - один из наиболее распространенных врожденных дефектов развития у мальчиков. В этом случае отверстие, из которого выделяется моча, располагается не в передней части головки полового члена, а на его задней стороне. Иногда оно расположено непосредственно у основания пениса. Даже если мальчику не больно, операция необходима: с течением времени эта аномалия может стать для ребенка обременительной, отрицательно сказаться на его психике, а впоследствии может вызвать и сексуальные расстройства. Медики предполагают, что у этого дефекта развития могут быть также гормональные причины, которые могут отрицательно повли-

ять на репродуктивную способность в зрелом возрасте.

Наилучшим временем для операции, при которой из кожи пениса и мошонки под глубоким наркозом формируются недостающие части мочеиспускательного канала, считается 12-15-й месяц жизни. С одной стороны, в это время ребенок еще настолько тесно привязан к матери, что ее присутствие в больнице помогает ему легко перенести операцию. С другой стороны, последствия наркоза для мальчика уже не такие тяжелые, как для детей более младшего возраста. После устранения гипоспадии могут потребоваться дальнейшие обследования мальчика в период полового созревания.

У некоторых мальчиков крайнюю плоть головки полового члена невозможно сдвинуть назад без особых усилий. Это объясняется различными причинами.

Склеивание: у большинства новорожденных крайняя плоть и головка полового члена еще не разделены. Только после образования двух отдельных слоев слизистой оболочки крайняя плоть легко и полностью оттягивается назад. Это происходит в первые 3-4 года жизни. Иногда остаточные явления склеивания сохраняются длительное время, но к периоду полового созревания они исчезают.

Лечить склеивание необходимо только в том случае, если оно представляет ребенку проблемы. Например, если ребенок страдает от болей при мочеиспускании или от постоянных воспалений, потому что место под крайней плотью невозможно вымыть.

У многих новорожденных крайняя плоть еще очень узкая, но обычно она расширяется сама собой в первые три года жизни. Такое безобидное сужение необходимо лечить, если оно приводит к частым воспалениям кожи головки полового члена (**баланит**) или болям при мочеиспускании. Ни в коем случае нельзя сдвигать крайнюю плоть назад насильно! От этого могут появиться мелкие разрывы, которые потом рубцуются, после чего образуется еще один дефект развития, а именно **рубцовый фимоз**: жесткая, негибкая рубцовая ткань дополнительно сужает крайнюю плоть.

В наихудшем случае вследствие резкого сдвигания крайней плоти назад может образоваться **парафимоз**: ущемление головки полового члена сдвинутой назад крайней плотью. Появляются боль, синюшность и отек головки. На месте ущемления образуется глубокий перехват-удавка. Это очень болезненно и требует немедленной врачебной помощи.

Врожденные фимозы, которые не расширяются сами собой, необходимо оперировать. Лучше всего до наступления школьного возраста, чтобы у мальчика не было психологических проблем. Но не ранее трехлетнего возраста, потому что до этого времени существует возможность естественного расширения крайней плоти.

Примерно за четыре недели до рождения яички мальчика перемещаются из области почек, где они образуются, в мошонку. Чтобы дать импульс этому перемещению, нужны мужские гормоны. Если их недостаточно, имплантация яичек может не произойти: мальчики появляются на свет с пустой

или полупустой мошонкой, яички не прощупываются пальцами.

Блуждающие яички самая неопасная форма дефекта развития. Яички обычно располагаются на своем месте, однако иногда на короткое время втягиваются в тело. В период полового созревания они окончательно закрепляются в мошонке. В терапии нет необходимости. Скользящие яички располагаются у основания мошонки. Их можно прощупать рукой и осторожно оттянуть вниз, но после этого они сразу же возвращаются в прежнее положение.

Скользящие яички необходимо лечить, так как внутри тела они подвергаются воздействию более высокой температуры, чем в мошонке. Это тепло повреждает клетки, вырабатывающие сперматозоиды, возникает угроза потери репродуктивной способности. Лечение в раннем возрасте консервативное - специальными препаратами.

Если в результате терапии не произошло окончательного опускания яичек в мошонку, необходимо прибегать к оперативному вмешательству.

Детский церебральный паралич

Моему внуку при обследовании поставили диагноз: детский церебральный паралич (ДЦП). Мальчик разговаривает, ручками двигает, только ножки у него не ходят. Объясните, как его нужно лечить? Будет ли он ходить? Есть ли надежда на выздоровление?

В. ХОЛКИНА, с. Крайчиково Омской области.

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА:

- Детский церебральный паралич - это заболевание, поражающее мозг на этапе его активного формирования. Основные причины ДЦП связаны с гипоксией, то есть с недостаточным снабжением головного мозга плода кислородом во время беременности или новорожденного в родах.

Заболевание тяжело поддается лечению и затрагивает основные навыки человека: мышечную активность, координацию движений, функцию зрения, слуха, а также речь и психику.

Лечение детского церебрального паралича должно быть комплекс-

ным. Его проводят в крупных медицинских центрах под наблюдением специалистов.

В борьбе с заболеванием используются различные лекарственные препараты, массаж, физиолечение, грязелечение, акупунктура или иглоукалывание (это древнекитайский метод лечения, в основе которого лежит воздействие на биологически активные точки организма) и т.д.

Главное - не опускать руки, не сдаваться, потому что лечить ребенка придется долго. К сожалению, полного выздоровления при детском церебральном параличе редко

удаётся достичь. В то же время это заболевание, которое с возрастом не становится тяжелее. Напротив, при длительном лечении может наступить улучшение состояния.

На вопрос, будет ли ребенок ходить, заочно ответить невозможно. Иногда таких прогнозов не удастся сделать даже после личной консультации и анализа всей истории развития заболевания.

Ваша цель добиться, чтобы ребенок адаптировался в обществе, нашёл свое место в жизни, смог обслуживать себя, получить какую-либо профессию в будущем, иметь свой круг общения.

Загар для младенцев опасен

Мы обычно очень ждем лета и стремимся загореть в это время как можно лучше. Но загорать можно не всем и не всегда. Особенно это касается маленьких детей.

Известно, что загар повышает иммунитет, способствует выработке витаминов. Не зря педиатры советуют молодым мамам побольше гулять на открытом воздухе. Ведь только под влиянием солнечных лучей в организме ребенка вырабатывается витамин Д, который так нужен детям для роста костей, мышц, обмена веществ. При недостатке витамина Д развивается рахит - заболевание, связанное с нарушением работы костно-мышечного аппарата. Но в то же время нельзя долго находиться с малышом на солнце, иначе он может

перегреться, а кожа обгореть.

Детей до 1 года, родившихся в северной и средней части России, медики советуют вообще не вывозить на юг. Да и в средней полосе коляску с малышом лучше не держать на открытом солнце. Куда полезнее рассеянный солнечный свет.

Ребенка старше года можно потихоньку приучать к солнцу: пусть он по 5-10 минут играет на открытом, освещенном солнцем участке. Если ребенку уже **2 года**, то начинать можно с 10-15 минут, каждый день прибавляя по 5-10 минут. Но не переусердствуйте.

те: дольше 2-3 часов ребенку нельзя быть на открытом солнце. А непрерывно «жариться» можно не дольше 30-40 минут, иначе не миновать солнечного ожога или удара.

Если же вы все-таки решили отправиться к южным морям с малышом, то не забудьте захватить солнцезащитные кремы. Фактор защиты (цифра на упаковке) показывает, во сколько раз дольше человек может находиться на солнце, не обгорая. Чем выше фактор, тем дольше можно загорать. Самая маленькая степень защиты - 2, самая большая - 100. На упаковке должна быть и специальная пометка - «для детей».

Находясь на пляже, крем нужно заново наносить каждые 2 часа и обязательно после купания.

Не забывайте, что на любой солнцезащитный крем может быть аллергия. Особенно это касается маленьких детей. Поэтому, пользуясь новым кремом, не забывайте

о правильном питании. Не вводите ребенку в меню новых продуктов, а также распространенные аллергены: экзотические фрукты, цитрусовые, шоколад, импортные продукты с добавками и красителями.

Загорать детям лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов, в это время действие ультрафиолетовых лучей не такое сильное. Кстати, это касается не только южных широт, но и средней полосы.

Обязательно надевайте ребенку светлый головной убор панамку или кепку. Не пользуйтесь для этой цели полотенцем (может произойти перегрев). Не забудьте прихватить с собой на пляж бутылку с кипяченой водой, в жаркую погоду у детей возрастает потребность в жидкости. При ухудшении состояния ребенка немедленно уйдите с солнечного места в тень.

Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

У малыша дрожат руки

У моего маленького сына часто при беспокойстве заметно дрожание подбородка и ручек. Почему это происходит?

С.ГРИБОВА, г. Новочеркасск Ростовской области.

Это может быть признаком незрелости нервной системы с преобладанием процессов возбуждения.

В этом случае при плаче у ребенка или же во время приема воздушных ванн может возникать дрожание подбородка, ручек или ножек. Кроме того, во сне ребенок достаточно часто вздрагивает всем телом.

Иногда дрожание подбородка или подергивание ручек или ножек могут быть первыми признаками поражения нервной системы или сниженного содержания кальция в крови. Это бывает при рахите, спазмофилии.

Обязательно расскажите о своих опасениях врачу и при необходимости обследуйте ребенка в поликлинике.

Глава II

Время детства и отрочества

Не так страшен энурез...

Моему сыну 3 года, а он до сих пор мочится во сне. Что делать, как это лечится?

Н.БОКОВА, Елецкий район Липецкой области.

Недержание мочи (энурез) считается детским заболеванием и с возрастом обычно проходит, но не у всех. Мы попросили помочь разобраться в природе этого заболевания и причинах рецидива энуреза **невролога, доктора медицинских наук Анну Наумовну БЕЛОВУ.**

Энурез - это не самостоятельная болезнь, а синдром, причина которого может быть самой разной. Этим термином обозначают непроизвольное выделение мочи. В быту почему-то принято считать, что такое мочеиспускание обязательно должно происходить ночью. К сожалению, от

энуреза человек может страдать в любое время суток.

Обычно человек начинает контролировать процесс мочеиспускания в возрасте 3-4 лет, когда завершается созревание коры головного мозга и увеличивается размер мочевого пузыря. Созревание коры позволяет сознательно контролировать процесс мочеиспускания, а достаточная емкость мочевого пузыря удерживать в нем значительный объем мочи. У мальчиков недержание мочи встречается в 4-5 раз чаще, чем у девочек. Хотя возрастной критерий установления диагноза «энурез» в

нашей стране - 5 лет, детям до 6-7 лет он обычно не ставится. Большинство специалистов пришли к мнению, что до шестилетнего возраста энурез нельзя считать медицинской или психологической проблемой.

Врачи различают первичный и вторичный энурез. **Первичный** - это когда непроизвольное мочеиспускание продолжается с самого рождения без так называемых светлых промежутков. **Вторичный** когда человек научился контролировать процесс мочеиспускания, но через некоторое время снова возникает рецидив. Для диагностики заболевания как раз и важно установить, в какое время суток обычно случается недержание мочи, знать, имелись ли светлые промежутки между непроизвольным мочеиспусканием в раннем и более позднем возрасте.

Если у ребенка случается непроизвольное мочеиспускание только по ночам, тогда диагностируют ночной моносимптомный энурез. С современных позиций его объясняют задержкой созревания головного мозга и организма в целом. Если же непроизвольное мочеиспускание у детей старше 7 лет случается не только по ночам, но и днем, то это уже говорит о более серьезных отклонениях. Такой энурез может быть следствием инфекций, врожденных пороков мочевыводящих органов, травм позвоночника, поражения спинного и головного мозга, сахарного диабета.

В возникновении моносимптомного энуреза виноваты центральная нервная система и мочевого пузыря. Он остается маленьким, а значит, страдает его резервуарная функция, пузырь не способен накапливать зна-

чительный объем мочи. А медленное созревание коры головного мозга тормозит формирование условного сторожевого рефлекса. Словно не работают некие передаточные механизмы, которые должны сообщать мозгу, что мочевого пузыря переполнен и пора просыпаться. Замедленное развитие системы регуляции мочеиспускания может иметь наследственный характер.

Стрессы совсем недавно считались чуть ли не главными причинами энуреза. В настоящее время врачи полагают, что роль психоневрологических факторов переоценивается. Взгляд на энурез как на следствие тяжелого психопатологического расстройства остался в прошлом. Но эмоциональные переживания и хронический стресс, конечно же, способствуют задержке общего развития ребенка. Обычно же недержание мочи, связанное с какой-либо нервной реакцией, проходит вместе с психическим напряжением.

Методы, которые используются при диагностике энуреза, простые и общедоступные. Это - общий анализ мочи, посев мочи на флору, ультразвуковое исследование мочевого пузыря. Сейчас предлагается огромное количество методов лечения, но, к сожалению, многие из этих методов и препаратов не доказали свою эффективность на практике. Так что универсального эффективного средства для лечения энуреза нет, **в каждом случае терапия индивидуальна.**

Лечить ребенка от произвольного мочеиспускания надо начинать с 6-7 лет. Первоочередная терапия - поведенческая. Например, врачи обычно советуют уменьшить потребление

жидкости перед сном (но не в течение дня), съедать на ночь кусочек селедки (соленое задерживает жидкость в организме). В комнате, где спит ребенок, должно быть влажно и прохладно. Следует избегать физических нагрузок, провоцирующих гиперактивность мочевого пузыря (поднятие тяжестей, занятия спортом и т.д.). Из рациона ребенка следует исключить такие продукты, как кофе, шоколад, сыр и пищу, вызывающую аллергию.

Чтобы научить ребенка как можно дольше удерживать мочу, нужно тренироваться. При регулярных занятиях можно увеличить емкость мочевого пузыря в среднем на треть. Нельзя забывать и о мотивации к излечению, повышению ответственности за свое состояние: ребенок сам должен стараться оставаться всю ночь сухим.

Если же энурез возник вследствие каких-либо серьезных заболеваний, то может потребоваться специальная лекарственная терапия и в редких случаях даже операция. Огромное количество рецептов для лечения недержания мочи предлагает народная медицина. Используются фитосборы, включающие растения, нормализующие деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, которые обладают противовоспалительным и успокаивающим действием. Травы помогают справиться с инфекцией в мочевых путях. Нужно 10 дней пить препарат, выписанный доктором, и 20 дней использовать травы. Кроме травяных настоев, оздоравливающий эффект приносит закаливание.

■ Кстати

В 6 месяцев мочеиспускание во время дневного сна исчезает у 87 % здоровых детей. В полтора года более 70 % детей спят сухими всю ночь или могут мочиться во сне эпизодически, не более 1 раза в неделю, а к 3-4 годам навык задержки мочи при наполнении мочевого пузыря устанавливается у большинства детей

80 процентов энуретиков - мальчики.

Травы помогут

Сынишка страдает от энуреза. Я знаю, что в народной медицине накоплено много рецептов травяных настоев и отваров, которые помогают справиться с такой неприятной болезнью. Напечатайте, пожалуйста, наиболее действенные.

Т.СПИЦЫНА, Переславский район Ярославской области.

* Смешать по 1 ст. ложке ягод и листьев брусники, добавить 2 ст. ложки зверобоя. Эту смесь залить 3 стаканами кипятка. Настоять, пить по 2 стакана настоя в день, начиная с 16 часов, последнюю порцию - перед отходом ко сну.

* По 1 ст. ложке ягод ежевики (свежих или сухих) и ягод черники смешать, залить 0,5 л воды. Кипятить 5-10 минут, настоять, укутав, 30-40 минут. Принимать по 0,5 стакана отвара 4 раза в день.

* 1 ст. ложку желудей, измельченных в муку, с вечера в термосе залить одним стаканом кипятка. Утром

процедить, разделить на 4 приема и выпивать за час до еды.

* 1 ст. ложку листьев подорожника залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

* 1 ст. ложку семян укропа залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2-3 часа, процедить. Выпить весь настой за один прием после ужина. Детям дозу следует уменьшить втрое.

Кстати, в народе считают, что настоем из семян укропа можно вылечить энурез у людей любого возраста.

Опасная для мальчиков свинка

Сын заболел свинкой. Говорят, эта болезнь особенно опасна для мальчиков. Почему?

Лидия Б., г. Вологда.

Свинка (эпидемический паротит) - острое вирусное заболевание. Передается инфекция от больного человека воздушно-капельным путем через слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Инкубационный (скрытый) период после заражения может продолжаться до 20 дней. Чаще свинкой болеют дети от 5 до 12 лет, но иногда болезнь настигает и взрослых людей. В первую очередь поражается самая крупная слюнная железа - околоушная, которая большей своей частью расположена за нижней челюстью. В патологический процесс вовлекаются и другие слюнные железы, а также центральная

нервная система.

Эпидемический паротит - заразное заболевание. Поэтому больного нужно изолировать дома от здоровых людей, а при контакте с ним обязательно надевать маску.

Первые клинические **симптомы болезни**: повышение температуры до 38-39 градусов, появление болей при открывании рта, пережевывании и глотании пищи. Затем происходит увеличение околоушных слюнных желез с одной или двух сторон. В начальный период нередко увеличиваются подчелюстные слюнные железы, а у мальчиков иногда и яички. Через 5-6 дней общие проявления

(температура, боли, припухлость желез) начинают ослабевать, а к 10-му дню обычно исчезают.

Свинка опасна осложнениями. Возбудитель заболевания может поразить поджелудочную железу или вызвать неврит слухового нерва, вследствие которого ребенок может на всю жизнь остаться глухим. Другое опасное осложнение орхит: воспаление яичек (составной части репродуктивной системы у мальчиков). У ребят младшего возраста орхит обычно проходит без последствий. А вот у подростков может перейти в хроническую форму, что чревато бесплодием. Избежать осложнений позволит своевременно начатое лечение антибиотиками и другими лекарственными, назначенными врачом.

Народные средства лечения свинки также используются во вра-

чебной практике. Специалисты советуют прикладывать к опухшим железам листья алоэ без кожицы. Фиксируют их бинтом или платком.

Кроме алоэ нужно 1-2 раза в день использовать ихтиоловую мазь - она поможет опухли быстрее рассосаться (смазывать железы нужно тонким слоем).

В связи с затрудненным глотанием, особенно в первые дни болезни, кормить больного ребенка следует протертой молочно-растительной пищей. В ней обязательно должны в достаточном количестве присутствовать витамины, помогающие организму бороться с недугом. С этой целью, помимо протертых фруктов, больного надо поить различными свежими соками (наиболее полезны апельсиновый, виноградный, морковный).

©«Здоровье в доме».

■ Кстати

Чтобы предупредить тяжелое течение свинки, требуется 7-10 дней соблюдать постельный режим. Лечение предусматривает антибактериальную терапию и применение жаропонижающих средств (при высокой температуре). Когда она нормализуется, можно прикладывать сухое тепло и согревающие компрессы на область пораженных слюнных желез. Если болезнь протекает в тяжелой форме и сопровождается осложнениями, больного следует госпитализировать в инфекционную больницу.



ФИТОаптечка

Если мальчик болеет свинкой, 100 г льняного семени залейте 0,5 стакана кипятка и сварите кашу. Затем добавьте 1 ст. ложку меда, сделайте из полученной массы лепешку и прикладывайте ее в виде компресса к опухшим местам.

В.РОМАНОВА, Кемеровская область.

Воспаление лимфатических узлов

Моему сыну 7 лет, с 2 лет он мучается воспалением лимфоузлов в подчелюстной области (лимфаденитом). Воспаляются узлы очень часто - 5-6 раз в год. Вначале поднимается температура, узлы становятся большими, болезненными, очень больно поворачивать голову, спать.

Мы обращались в больницу, врачи назначают сильные антибиотики, после лечения все проходит, а через 3-4 недели болезнь возвращается. Куда мы только не обращались, результат нулевой.

Как можно помочь моему сыну?

С. БЫСТРОВА, с. Чернуха Нижегородской области.

Если человек часто болеет, то говорят, что у него слабый иммунитет, но при этом мало кто вспоминает, какую важную роль в защите организма играет лимфатическая система. Лимфа очищает и обновляет организм. Лимфатические узлы - это биологические фильтры, в которых очищается лимфа из разных регионов организма. В лимфатических узлах вырабатываются специальные клетки для обезвреживания бактерий, вирусов, грибков и в некоторых случаях даже опухолевых клеток.

Однако порой происходят отклонения в работе лимфатической системы. Лимфаденит - воспаление лимфатических узлов, которое может возникнуть в результате ангины, ОРВИ, туберкулеза, скарлатины, гриппа, когда лимфатические узлы работают в режиме повышенной нагрузки.

При лимфадените лимфатические узлы припухают, краснеют, увеличиваются в размерах, появляется болезненность при их прощупывании. У больного возникают общая слабость, недомогание, озноб, повышается температура, происходит потеря аппетита, нарушается сон.

Чаще всего воспаление случается в шейных и подчелюстных лимфатических узлах, причиной могут быть любые воспаления горла, среднего уха, небезобиден также и кариес.

Если сопротивляемость организма высокая, то через несколько дней активной борьбы с инфекцией лимфоузлы уменьшатся до нормальных размеров. Но бывает так, что силы в этой борьбе неравные и организму обязательно нужна помощь усиленная поддержка витаминами. При тяжелом состоянии без медикаментозного лечения не обойтись.

Вот 2 способа оздоровления лимфосистемы.

▼ Возьмите горсть фиолетовых цветков репейника, заварите 1 л кипятка, дайте немного настояться. Пить настой нужно как чай в течение месяца. Эффект усилится, если в первую неделю приема чая в рацион питания добавить свежие корни лопуха и корень сельдерея.

▼ 1 ст. ложку перегородок грецких орехов залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите в течение 10 минут, процедите. Принимать следует по 2 ст. ложки (ребенку достаточно 1 ст. ложки) 3 раза в день.

Рецепты народной медицины, способствующие укреплению иммунитета и помогающие работе лимфатической системы.

▼ Приготовьте смесь соков (1 л): 6 частей морковного сока, 1 часть свекольного и 3 части огуречного сока. Состав дайте выпить ребенку в течение суток, накануне поставьте клизму. На следующее утро можно есть только овсяную кашу на воде, а в течение дня любые овощи и фрукты. Вечером нужно опять сделать клизму.

▼ Смешайте высушенные и измельченные корень родиолы розовой (2 части), корень заманихи (2 части), плоды шиповника (4 части), листья крапивы (3 части), плоды боярышника (3 части), траву зверобоя (2 части).

1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пить отвар нужно теплым по трети стакана (ребенку чуть меньше) за 20 минут до еды.

▼ Смешайте в равных частях ягоды шиповника, калины и брусники.

1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 10 минут. Настаивайте, укутав, 4 часа. Поите ребенка по трети стакана (взрослым по половине стакана) 2-3 раза в день.

▼ Возьмите в равных частях шиповник, тертую морковь, листья крапивы и черной смородины.

1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, прокипятите 10 минут, дайте настояться, процедите и давайте ребенку по трети стакана отвара (взрослым - по половине стакана) в день.

Есть несколько признаков, по которым каждый может определить, как у него обстоят дела с сопротивляемостью болезням.

При хорошем иммунитете мелкие ранки не нагнаиваются, на коже отсутствуют гнойнички, воспалительные процессы верхних дыхательных путей бывают не чаще 1 раза в год. Если вы вдруг почувствовали недомогание, то прислушайтесь к языку своего тела: высокая температура говорит о борьбе с вирусами, пот охлаждает тело и выводит токсины, а увеличенные лимфоузлы сигнализируют о серьезной борьбе с инфекцией. Вместо того чтобы подавлять такие симптомы, надо помогать организму, стараясь получать полноценное питание, соблюдая режим труда и отдыха.

Повышают сопротивляемость организма различным болезням настойки элеутерококка, родиолы розовой, женьшеня.

Нерегулярное питание, недосыпание, стрессы снижают защитные силы организма.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

**ФИТОаптечка**

Цветки липы - 2 части, листья шалфея - 2 части, листья мяты перечной - 1 часть. 1 ч. л. сухой смеси залить стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 15-20 минут и процедить. Принимать во время лечения свинки по 0,5 стакана настоя 3 раза в день.

Не допускайте кариеса молочных зубов

Проблема молочных зубов была актуальна во все времена. И сейчас молодые родители хотят знать о ней как можно больше: что такое кариес молочных зубов и как его лечить, когда ребенка вести к стоматологу и как научить его правильно ухаживать за зубами, когда происходит смена молочных зубов на постоянные и как исправить кривые зубки...

Будущие зубы малыша формируются во внутриутробном периоде, в первом триместре беременности. На их развитие очень сильно влияют различные заболевания и рацион питания его будущей мамы.

После появления первых молочных зубов (в 5-7 месяцев) из-за недостаточной гигиены полости рта детей и вредных привычек (сосания пальцев, затягивания в рот различных предметов, засыпание с бутылочкой во рту) начинают возникать проблемы. Жидкость из бутылочки (особенно если она сладкая!) способствует развитию так называемого

«бутылочного кариеса», имеющего характерный коричневатый цвет и поражающего всю группу передних зубов.

Молочные зубы имеют очень тонкую эмаль, которая быстро разрушается. Далее вредные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности легко проникают внутрь молочного зуба. Так начинается кариес. Дентин у детей очень мягкий, и процесс образования кариозной полости развивается стремительно, полностью разрушая зубы.

Если молочный зуб не лечить, он начинает разрушаться и вос-

палительный процесс охватывает окружающие ткани наступает периодонтит. В этом случае, как правило, лечение помогает редко, и молочный зуб удаляется, так и не дождавшись своей смены постоянным.

Но стоматологи рекомендуют молочные зубы не удалять, а лечить. Потому что раннее их удаление (до смены постоянными) ведет к серьезным нарушениям зубочелюстной системы ребенка.

Это вызывает затруднение прорезывания основного зуба, потому что при удалении молочного соседние зубы начинают сдвигаться, заполняя пустое пространство. В результате постоянный зуб может прорезаться не на своем месте, что в дальнейшем приведет к необходимости выравнивания зубов в подростковом возрасте. Кроме того, отсутствие молочных зубов негативно влияет на нормальное пережевывание пищи, на развитие прикуса и формирование лицевого скелета, мешает правильной дикции ребенка.

Замена молочных зубов постоянными начинается с 6-7 лет и заканчивается к 12-14 годам. Молочные зубы выпадают примерно в той же последовательности, в какой и вырастают: сначала резцы, затем коренные и в последнюю очередь клыки. Природа сама регулирует этот процесс. Постоянные зубы во время своего роста разрушают корни молочных, и те начинают шататься. Если ребенок в это время будет активно жевать и костная ткань будет получать нормальную нагрузку, то молочные зубы вы-

падут сами. Когда постоянный зуб уже виден, а подвижный молочный все еще держится и мешает его правильному росту, то такой молочный зуб (после консультации с врачом-стоматологом) подлежит удалению.

Стоматологи рекомендуют родителям регулярно (раз в полгода) показывать ребенка докторам (начиная с одного года), чтобы убедиться, что молочные зубы еще не требуют лечения.

Чтобы молочные зубы сохранились здоровыми как можно дольше и благополучно заменились постоянными, за ними нужно правильно ухаживать.

Начинать чистить молочные зубы надо с момента их появления. Для этого используются специальные детская зубная щетка или марлевая салфетка - их смачивают кипяченой водой и протирают прорезавшиеся зубы.

Щетка должна меняться раз в 3 месяца, постоянно содержаться в чистоте и обязательно находиться отдельно от взрослых зубных щеток.

Детские зубные пасты, как правило, рассчитаны на то, что большая часть детей проглатывает их, и поэтому имеют сладкий фруктовый вкус, не содержат фтора, опасного для здоровья в этом возрасте.

Чистить молочные зубы до двух лет можно один раз в день - вечером, выдавливая на зубную щетку небольшое количество (не больше горошины) зубной пасты. Затем можно переходить на двухразовую самостоятельную чистку зубов - утром и вечером.

Артрит после ангины

После ангины у моего 12-летнего сына начали опухать колени, замучил конъюнктивит. Врач сказал, что это проявления инфекционного артрита. Расскажите, пожалуйста, об этой болезни. Как лечить артрит?

Ю.СВИРИДОВА, г. Кинешма Ивановской области.

Возможно, инфекция попала в суставы с током крови из очага воспаления. При инфекционном (реактивном артрите) чаще всего поражаются один или два коленных или лучезапястных сустава. Одной из причин реактивного артрита у детей врачи называют хламидийную инфекцию, которая передается внутриутробно и воздушно-капельным путем (болезнь Рейтера).

Заболевание начинается с припухлости покраснения суставов, сильных болей и сопровождается

лихорадкой с ознобом и обильным потоотделением.

При болезни Рейтера боли в суставе сочетаются с конъюнктивитом и заболеваниями мочеполовых органов. В начальной стадии лечения используют антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак). На 1-2 недели врач может назначить ребенку ношение гипсовой повязки.

При тяжелом и длительном течении болезни рекомендуются инъекции гормонов.

5 напитков от инфекций

Всю жизнь меня преследовали ангины, кашель, бронхит. Вот почему у меня собралась большая коллекция всевозможных народных рецептов от инфекционных болезней. Детей своих я для профилактики всегда поддерживаю укрепляющими напитками, наверное, поэтому они почти не болеют. Вот рецепты самых действенных из них. Только при лечении детей корректируйте дозу на-

питка в соответствии с возрастом.

▼ В стакан теплого молока добавьте 10 капель чесночного сока и пейте перед сном.

▼ Против гриппа смешайте 1 ч. ложку сиропа шиповника и по 2 ст. ложки свекольного сока и кефира, выжмите в эту смесь сок половины лимона. Принимайте по 1 ст. ложке не реже 3 раз в день.

▼ 1 ст. ложку сухих ягод малины

залейте стаканом кипятка и прокипятите 10 минут. Дайте настояться 1,5-2 часа, процедите и пейте по 1 стакану 2 раза в день.

▼ Поднимет иммунитет отвар из шиповника. 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника залейте 0,5 стакана кипяченой воды и кипятите на слабом огне под крышкой в течение 10 минут, затем настаивайте

в теплом месте 3 часа. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

▼ При ангине пейте витаминный чай. Смешайте по одной части сухих листьев боярышника, зверобоя и земляники. Чайную ложку травяной смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 20 минут и выпейте его теплым.

Е.ПОНЯЕВА, Иркутская область.

Киста легких у ребенка

У сына моих знакомых обнаружили кисту легких. Мальчику уже делали облучение, и родители боятся, что киста может переродиться в злокачественную опухоль. Скажите, как появляются кисты и нужно ли их оперировать? Передаются ли они по наследству?

Т. НИКИФОРОВА, Калужская область.

На вопросы читательницы отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Кисты легких это воздушные или заполненные жидкостью полости. Они могут быть полностью замкнутыми или иметь сообщение с бронхиальным деревом (системой бронхов, по которой воздух из трахеи попадает в легкие).

Различают врожденные и приобретенные кисты, а также солитарные (одиночные) и множественные.

Приобретенные кисты представляют собой воздушные тонкостенные полости. Они появляются из-за нарушения нормального развития бронхов.

Врожденные кисты возникают еще во внутриутробном периоде и выявляются обычно в раннем возрасте.

Солитарные (неосложненные) кисты чаще протекают бессимптомно. Лишь при больших кистах пациенты жалуются на боль в груди, кашель, иногда одышку, нарушения во время приема пищи.

Болезнь дает о себе знать при разрыве кисты (появляется резкая одышка, общее состояние ухудшается), при ее инфицировании (воспалении), а также при нарушении

проходимости бронха. В результате киста быстро увеличивается, становится напряженной, нарушаются дыхание и сердечная деятельность. В этом случае необходима срочная медицинская помощь.

При инфекционных осложнениях у больного повышается температура тела, появляются боль в груди, кашель с мокротой, нередко кровохарканье.

При поликистозе образуются мелкие воздушные множественные

кисты, по виду напоминающие пчелиные соты. Операцию назначают при одиночных кистах или при развитии опасных осложнений.

По наследству кисты легких не передаются, если только они не являются в результате какого-нибудь наследственного заболевания.

Кисты, которые развиваются при воспалении, редко перерождаются в злокачественные. А вот вероятность такого перерождения при врожденных кистах увеличивается.

Эти травы могут пригодиться

Мой маленький сын часто болеет. Расскажите, пожалуйста, какие лекарственные растения необходимо иметь в доме, чтобы реже использовать препараты. Как правильно использовать травы?

Т.ИЛЬЯСОВА, г. Уфа, Башкортостан.

Лекарственные растения, которые наиболее часто используются в педиатрической практике, желательно иметь в каждом доме, где подрастает малыш. Их можно купить в аптеке, а можно собрать и самим. Вот некоторые из них.

МОЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

Листья толокнянки обладают мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, успокаивающим и дезинфицирующим действием. Показания: воспалительные заболевания мочевого пузыря и мочевых путей.

1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка и пить в теплом виде по 0,3-0,5 стакана 3-4 раза в день через 30 мин. после еды.

Толокнянка противопоказана при гломерулонефрите, индивидуальной непереносимости.

Почечный чай оказывает мочегонное, спазмолитическое, антисептическое действие. Показания: отеки вследствие недостаточности кровообращения и нарушения функции почек.

1 ч. ложку (без верха) сырья залить стаканом кипятка и пить в теплом виде настоем по 0,3-0,5 стакана

за 20-30 мин. до еды 2 раза в день. Противопоказаний у почечного чая не обнаружено.

Листья брусники имеют выраженное мочегонное и дезинфицирующее, вяжущее, желчегонное действие. Листья используют в виде отваров или настоев (1 ст. ложка сырья на стакан кипятка) и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Ограничений по применению нет.

Почки березовые - эффективное мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения. Принимают внутрь настой (1 ст. ложка на стакан кипятка) по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

Листья крапивы применяют в виде настоя в качестве витаминного, кровоостанавливающего средства при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях (1 дес. ложка сырья на стакан кипятка). Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Препараты из **травы тысячелистника** обладают тонизирующим, возбуждающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противоаллергическим, желчегонным и мочегонным, противомикробным, противоглистным и ранозаживляющим действием.

Используют жидкий экстракт или настой.

УСПОКАИВАЮЩИЕ ТРАВЫ

Корневища валерианы уменьшают возбудимость центральной нервной системы, усиливают действие снотворных, обладают спазмолитическими свойствами.

Показания: нервное возбужде-

ние, бессонница, невроз, заболевания сердечно-сосудистой системы, спазмы желудочно-кишечного тракта, эпилепсия, заболевания щитовидной железы. Способ применения и дозировка. Настой готовят из расчета 1 ч. ложка сырья на стакан воды. Дети старшего возраста могут пить настой по 1 ст. ложке, дети младшего возраста - по 1 ч. ложке 2-3 раза в день до еды. Настойку валерианы детям назначают в каплях - столько, сколько лет ребенку. Экстракт валерианы в таблетках назначают по 1 таблетке на прием.

Трава пустырника - это успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, на ранних стадиях гипертонической болезни. Принимают настой по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Листья мяты перечной помогут при тошноте, рвоте, спазмах гладкой мускулатуры. Способ применения и дозировка: 1 ч. ложку сырья залить стаканом кипятка и принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И ВЯЖУЩИЕ ТРАВЫ

Кора дуба применяется при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, зева, глотки, гортани, гингивитах, стоматитах, для лечения ожогов.

Используют дубовую кору в виде настоя (1 ст. ложка сырья на стакан кипятка) для полосканий 6-8 раз в день. Для лечения ожогов кору заваривают из расчета 2-3 ст. ложки сырья на стакан кипятка.

Трава зверобоя вяжущее и антисептическое средство при ко-

литах, используется для смазывания больных десен и полоскания рта, а еще - это тонизирующее и противомикробное растение. Применяют зверобой и для повышения аппетита, и как успокаивающее средство.

Ягоды черники используют при гнилостном брожении в кишечнике, особенно часто возникающее у детей, т. е. при поносе. Сок черники оказывает бактерицидное действие и очень благотворно действует на зрение. Применяют сок при ангинах, ожогах, стоматите, воспалении горла. Наружно - для лечения кожных заболеваний.

1-2 ч. ложки ягод заливают стаканом кипятка и пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Трава череды - главная помощница при лечении детского диатеза. С чередой делают лечебные ванны, готовят настой и пьют по 1 ст. ложке утром и вечером.

Противопоказаний не установлено.

Листья шалфея применяют как местное противовоспалительное средство для полоскания рта и горла.

Цветки ромашки обладают противовоспалительными, противо-

зудными, противоаллергическими, местноанестезирующими, тонизирующими, спазмолитическими свойствами. Ромашку принимают в виде чая или настоя по 1-5 ст. ложек 3 раза в день.

Противопоказаний не установлено.

Лист эвкалипта известен как прекрасное антисептическое, отхаркивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное и успокаивающее средство. Эвкалипт используется при лечении верхних дыхательных путей, ларингита, трахеита. Противопоказано применение растения при повышенной чувствительности к эфирному маслу эвкалипта.

Мать-и-мачеха - противовоспалительное, отхаркивающее, вяжущее, потогонное, спазмолитическое, желчегонное, мочегонное, ранозаживляющее средство. Противопоказаний не установлено.

Подорожник большой широко применяется в дерматологии. Он также усиливает функции желудка, кишечника, улучшает обмен веществ.

Противопоказан при гиперацидном гастрите.

Чай от простуды

Чтобы избавить ребенка от простуды, не хватайтесь сразу за таблетки. Поможет народная медицина, которая предлагает рецепты не только очень полезных, но и вкусных чаев.

Чай с **калиновым вареньем** нужно давать пить ребенку 3 раза в день, пока его самочувствие не улучшится.

В чашку чая из **травы донника** (1 ч. ложка травы на полстакана

кипятка) добавить сок половины лимона и 1 ч. ложки меда. Принимать по четверти стакана 4 раза в день.

1 ст. ложку измельченных сушеных листьев черной смородины за-

варить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

З. ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.

Полезный совет

Сын моей сестры избавился от аденоидов благодаря следующему сбору трав.

Берут по 2 ст. ложки измельченных стеблей, листьев и ягод малины, цветков липы, листьев черной смородины, листьев подорожника, по 1 ст. ложке травы манжетки, травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, сабельника, 3 ст. ложки календулы.

Все травы я тщательно перемешала, затем 4 дес. ложки смеси заваривала 3-4 стаканами крутого

кипятка, настаивала 45 минут и процеживала.

Теплым настоем мы поили ребенка в течение дня (к трети стакана настоя добавляли кипяченой воды до полного стакана). Каждый день нужно готовить новый настой. Курс лечения - 1,5 месяца. Потом необходимо сделать перерыв на 3 недели и повторить прием средства. Приучите ребенка ежедневно промывать носоглотку теплой водичкой.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
ст. Оленино Тверской области.

■ Кстати

Игры мальчиков, как показали исследования, чаще опираются на дальнее зрение: мальчишки бегают друг за другом, бросают предметы и стреляют в цель, используя при этом все окружающее их пространство. Мальчикам для полноценного психического развития вообще требуется большее пространство, чем девочкам. Если горизонтальной плоскости им мало, они осваивают вертикальную: залезают на шкафы, бегают по спинкам диванов, висят на дверях...

Природа наделила мальчиков поисковым поведением. В древнем мире это нужно было для того, чтобы легче было выжить, отыскав место обитания, где теплее и сытнее. Поэтому мужчины любого возраста от мала до велика склонны к освоению нового пространства, рискованным поступкам, они сообразительны и в сложных ситуациях умеют принимать нетрадиционные решения.

Ложный круп

Расскажите, пожалуйста, про ложный круп. Я слышала, что это опасное состояние, когда ребенок начинает резко кашлять и задыхаться. У меня растет маленький сынишка, и я стараюсь узнавать как можно больше про детские заболевания.

И. БЕЛЯКОВА, Нижегородская область.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна СОРОКИНА:

Ложный круп состояние, при котором происходит отек гортани, в результате чего просвет гортани сужается и ребенку становится трудно дышать.

Без медицинской помощи больной может погибнуть. Ложный круп возникает как при различных инфекциях (сильной простуде, гриппе и т. д.), так и при склонности к аллергии (в этом случае ложный круп протекает без подъема температуры). Заболеванию способствуют влажная погода и перепады температуры к теплу. Круп чаще бывает у маленьких детей.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЛОЖНЫЙ КРУП?

Круп обычно развивается быстро, буквально за несколько часов, иногда даже за 2-3 часа. Внезапно (чаще всего среди ночи) ребенок начинает задыхаться. Голос становится осиплым, кашель - лающим, дыхание - шумным.

Если сужение гортани сильное, то внизу шеи на вдохе западает так называемая «яремная ямка» впадинка, которая находится над грудиной.

Если сужение очень сильное, то в дыхании принимают участие и мышцы грудной клетки, при этом на вдохе промежутки между ребрами западают.

Синяя окраска кожи носогубного треугольника или лица признак очень тяжелого состояния. От истинного крупа, возникающего при дифтерии, ложный круп отличается грубым, лающим кашлем.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если круп возник у ребенка ночью, не ждите до утра. Немедленно вызывайте «скорую помощь». До приезда врача попробуйте облегчить состояние ребенка домашними средствами.

Как можно больше давайте ребенку щелочного питья. Лучшее всего для этих целей подходит минеральная вода «Боржоми», но если ее нет, то подойдет и любая другая щелочная минеральная вода или содовый раствор (1 ч. ложка соды на 1 л кипяченой воды). В крайнем случае можно обойтись просто кипяченой водой или некрепким чаем. Не стоит давать ребенку большое

количество воды, лучше поить его понемногу, но часто, буквально каждые 10-15 минут по 1-2 ч. ложки (или 1-2 ст. ложки - в зависимости от возраста). Нельзя давать компоты из сухофруктов, кофе, покупные соки, особенно из цитрусовых, абрикосов, персиков или экзотических фруктов. Эти напитки крайне опасны детям, склонным к аллергии.

До приезда медиков облегчить состояние ребенка поможет душ. Просто включайте теплую воду, заткнув отверстие слива, чтобы в ванной комнате появилось много пара. Посидите там с ребенком 5-10 минут. Через полчаса-час снова отправляйтесь в ванную. Уже с первого или второго раза вы почувствуете, что кашель у малыша из лающего становится влажным (то есть ребенок начинает откашливать мокроту). Это верный признак того, что сужение гортани уменьшилось, а значит, уменьшилась и опасность.

Сделайте ребенку теплую ножную ванночку. Затем укутайте ноги и дайте малышу попить.

Если воздух в квартире сухой, вымойте в комнате пол. Желательно развесить влажные полотенца,

пеленки, простыни: это также увлажнит воздух. Можно просто поставить тазы с водой.

До приезда медиков можно дать ребенку антигистаминное (противоаллергическое) средство (тавегил, супрастин, фенистил, зиртек) и средство, снимающее спазм (папаверин, дротаверин, но-шпу), в возрастных дозировках. Помните, что антигистаминные средства оказывают подсушивающее действие, поэтому не превышайте доз, написанных в аннотации.

Если у вас есть ультразвуковой ингалятор или небулайзер, то заряжайте его физиологическим раствором, который используется для хранения контактных линз (продается в каждой аптеке), и давайте ребенку дышать каждый час по 10 минут. В физраствор можно добавить раствор (не сироп!) амбробене или лазолвана. Если вы делаете ингаляции каждый час, то каждый раз добавлять эти лекарства не следует, достаточно 2-3 раз в день. Если ингалятора дома нет, то можете устроить ингаляции над кастрюлей, вскипятив воду и добавив в нее немного соды.

Прополис и лук избавят от боли

При болях в ушах натрите лук и выжмите сок. 2-3 капли лукового сока смешайте с 2 каплями водки и 2-3 каплями воды.

Закапывайте по 1 капле лечебной смеси 2 раза в день.

Возьмите 1 ст. ложку листьев березы, 3 ст. ложки измельченных

корней девясила и 1 стакан воды. Поставьте на водяную баню и на самом медленном огне держите 1,5 часа.

Профильтруйте настой и закапывайте по 3 капли от 6 до 8 раз в день (до полного выздоровления).

Уши можно лечить прополисом, купленным в аптеке. Для этого достаточно 2-3 раза в день закапывать по 2-3 капли. Можно вставлять в ухо марлевые турундочки, пропитанные прополисом. Эту процедуру желательно делать вечером или на ночь.

Курс лечения - индивидуальный.

Смешайте 2 ст. ложки березовых почек, 4 ст. ложки корней розовой герани, 2 ст. ложки цветков зверобоя, 2-3 ст. ложки травы зверобоя, 1 ст. ложку тертого хрена, залейте смесь 2 стаканами кипятка и подержите на водяной бане 20 минут. Настаивайте 1 час, процедите, остудите. Отвар профильтруйте и теплым закапывайте в уши по 3 капли 3 раза в день.

Т. КУДРЯВЦЕВА,

п. Оленино Тверской области.

Лечим горлышко

Подскажите, пожалуйста, как нужно лечить ангину у малышей. Нашему сыну полтора года. Педиатр рекомендовал обильное питье и антибиотики, если будет держаться температура. А как снять боль в горле? Ведь взрослые могут полоскать горло лекарственными настоями, а малыши еще не умеют.

При ангине, чтобы снизить температуру, педиатры назначают антибиотики. Если у ребенка ОРВИ противовирусные препараты (гриппферон, виферон).

Вывести из организма токсины поможет обильное питье. Пить можно кипяченую воду, чай, морс из клюквы. Клюква содержит фитонциды, губительно действующие на микробы.

Разомните ягоды, добавьте теплую кипяченую воду и сахар по вкусу. Кипятить настой не нужно, иначе

Г.ГАЛЕЕВА, г. Уфа, Башкортостан.

разрушатся все полезные вещества. Обычно клюквенный морс дети пьют с удовольствием.

В качестве жаропонижающих средств можно использовать парацетамол или нурофен в сиропе.

Если малыш жалуется на боли в горле, то поможет настой ромашки. Его нужно пить, а не полоскать им горло. Полоскать горло маленький ребенок не сможет, и даже не пытайтесь заставить его это сделать, иначе малыш может попросту подавиться.

Настои трав

Моего двухлетнего сынишку замучил стоматит. Десны отекают, во рту воспаление. Лекарства, которые прописал врач, помогают плохо, а травы помогут?

И.ЖУКОВА, Кировский район Ставропольского края.

При отечности и раздражении десен, воспалительных процессах слизистой оболочки рта хорошо помогают **отвары и настои календулы, ромашки, ягод черники и брусники, а также прополиса.**

Они снимают болевые ощущения в полости рта, а при регулярном применении вылечивают. Особенно важно, что все эти натуральные средства не вызывают никаких побочных эффектов, особенно аллергии.

Для приготовления отвара из ягод черники или брусники нужно 2 ст. ложки ягод залить стаканом

холодной воды, кипятить на медленном огне в закрытой посуде 10 минут, процедить, тщательно отжать. Смазывать слизистую рта нужно несколько раз в день.

При стоматите детям очень помогают **отвар ромашки на молоке.**

Для приготовления отвара 1 ч. ложку ромашки заливают стаканом кипящего молока, кипятят на маленьком огне несколько минут, настаивают 15 минут. Теплым отваром смазывают рот 2 раза в сутки в течение нескольких дней.

Как справиться с насморком и отитом

При насморке у малышей 1 ч. ложку меда растворите в 2 ст. ложках теплой кипяченой воды. Намотайте на спичку вату, намочите ее в этом растворе и поместите сначала в одну ноздрю, затем в другую на 20 минут.

Детям старше трех лет рекомендую такой рецепт. Растолките 1 дольку чеснока, залейте ее 2 ст. ложками теплой кипяченой воды. Дайте настояться 40 минут в плотно

закрытой баночке, затем процедите и закапывайте в нос.

При отитах помогает листок герани душистой, предварительно вымытый. Если его вставить в ухо в виде турундочки, то через 10-15 минут боль должна утихнуть.

Если болезнь затянулась, то следует делать компрессы на больное ухо. Для этого возьмите овсяное толокно, пшеничную и ржаную муку в равных количествах, замесите

тесто на камфорном спирте, предварительно разведенном водой в соотношении 1:2. Добавьте к смеси взбитое яйцо и 1 ч. ложку льняного масла. Сделайте из приготовленной массы лепешку и приложите к больному уху, оставив отверстие

для слухового прохода свободным. Сверху положите компрессную бумагу и подержите так всю ночь. Очень хорошо помогает.

В. ВЕТРОВА,
д. Шерекино
Курской области.



ФИТОаптечка

У моих внуков сильно болели уши. Мы лечили детей борным спиртом. Это помогало, но ненадолго. И вот случайно я узнала такой рецепт: борный спирт и сок черемши смешивают в равных долях. Отит мы тогда вылечили с помощью этого средства. Лечение такое: турунды смачиваются в борном спирте и соке черемши и вводятся в больное ухо.

Я посоветовала рецепт соседу, когда тот маялся с больными ушами, даже в больнице лежал. Сосед стал лечиться, и ему тоже помогли черемша и борный спирт.

Е. ШАДРИНА, г. Батайск Ростовской области.

Нужно ли делать прививку от гриппа?

Мой сын часто болеет гриппом, знакомые советуют каждый год делать ему прививки. Стоит ли прививать ребенка и обязательно ли каждый год?

А. БАХАРЕВА, г. Балахна Нижегородской области.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА:

Медики считают, что прививки делать нужно. Ни чеснок, ни лук, ни физические упражнения, ни самые современные противовирусные

препараты не в состоянии повысить иммунитет так, как прививка.

Во время прививки в организм вводятся ослабленные вирусы грип-

па. Эти вирусы не вызывают болезни, но позволяя иммунной системе вырабатывать антитела. Впоследствии эти антитела надежно защитят нас от инфекции.

Антитела вырабатываются не сразу. На то, чтобы создать их, организму потребуется определенное время. Поэтому прививки делают не во время эпидемии, а заранее. Через определенное время (обычно через 1-2 года) антитела разрушаются, а значит, противовирусная защита ослабевает. Прививку приходится делать повторно.

НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ, ЕСЛИ:

- ребенок страдает аллергией на белок куриных яиц - в таком случае сама прививка может вызвать аллергические реакции;

- у малыша раньше были тяжелые реакции на подобные прививки;

- в день прививки выявляются признаки простудного или инфекционного заболевания;

- если у ребенка обострение хронического недуга. В таком случае нужно ждать, пока болезнь не перейдет в ремиссию: то есть исчезнут все (или почти все) симптомы заболевания.

Конечно, есть и другие случаи, при которых приходится отказываться от прививки, но это в индивидуальном порядке решает врач.

ПОЧЕМУ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ КАЖДЫЙ ГОД?

Прошлогодняя прививка вряд ли защитит ваших детей от вируса. Во-первых, со временем антитела теряют свою силу, часть из них разру-

шается, и иммунитет после прививки снижается. Во-вторых, вирус гриппа ежегодно меняется. Прошлогодние вакцины могут попросту устареть и не сработать против новых, модифицированных вирусов.

У каждой вакцины есть свои преимущества. Самая доступная по цене отечественная вакцина «Гриппол». Она обеспечивает эффективную защиту от вируса. Именно ее делают бесплатно в школах и детских садах.

Импортные вакцины подвергаются более сложной, многоступенчатой очистке. Поэтому побочных реакций (повышение температуры, недомогание, головная боль, краснота, сыпь) возникает меньше. Однако и стоят такие вакцины дороже.

Инактивированные (неживые) вакцины («Инфлювак», «Агриппол») содержат поверхностные антигены (частицы, способствующие выработке антител) вируса гриппа. Защита при этом будет несколько ниже, но безопасность прививки больше. Такими вакцинами можно прививать даже беременных и кормящих грудью женщин. Детям инактивированные вакцины можно вводить, начиная с 6 месяцев.

Сплит-вакцина «Вакси-грипп» содержит частицы разрушенного вируса и является достаточно эффективной и безопасной.

Реакции на вакцину бывают местные и общие.

Местные реакции возникают в области введения прививки. Обычно это краснота, небольшой отек, уплотнение в месте укола. Появляются неблагоприятные симптомы на 1-2-е сутки после прививки и через 2-3 дня бесследно проходят.

Общие реакции небольшое (до 38 градусов) повышение температуры, снижение аппетита, недомогание. Не следует пугаться: это означает, что прививка работает.

Но если температура повышается до 38,5 градуса и выше, возникает ощущение слабости и разбитости, выраженный отек, боль, нагноение в месте инъекции, то это отклонения от нормы. В подобном случае обязательно нужно обратиться к врачу.

ЧЕМ ЕЩЕ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

Естественному повышению противовирусной защиты организма способствуют **витамины** (особенно витамин С).

Иммуностимулирующие средства (настойка эхинацеи, женьшеня,

лимонника) оказывают стимулирующее действие и также помогают в борьбе с инфекцией.

Народные средства. Целебные свойства фитонцидов (веществ растительного происхождения) лука, чеснока, лимона нужно применять, начиная за месяц до эпидемии и во время распространения вирусной инфекции.

Режимные мероприятия. Все меры могут оказаться неэффективными, если во время эпидемии гриппа вы будете водить своего ребенка на массовые мероприятия, оставлять его в обществе болеющих людей.

Почаще мойте малышу руки мылом и запрещайте ему трогать глаза, нос и рот, так как часто вирусы передаются через слизистые оболочки, то есть при обычном контакте.

Школьный гастрит

У моего старшего сына уже в младших классах обнаружили гастрит. Как его лечить и как не допустить развитие этого заболевания у младшего сына-школьника?

Современные школьники, к сожалению, питаются неправильно. Еда всухомятку, увлечение чипсами и колой, большие перерывы между приемами пищи могут привести к печальным для желудка последствиям. Если ребенок жалуется на тошноту, снижение или повышение аппетита, боль под ложечкой, боль в желудке по утрам, если появляются запахи из

рта, признаки дефицита витаминов, особенно группы В (заеды в уголках рта, шелушения кожи, выпадение волос, ломкость ногтей), если часто возникает белый или желто-белый налет на языке с отпечатками зубов на его боковых поверхностях, то при этих симптомах обязательно обратиться к гастроэнтерологу.

Гастрит может развиваться в ре-

зультате осложнения других заболеваний. У детей часто бывает аллергический гастрит - реакция на определенные вещества. Чаще всего ее вызывают молоко, яйца, рыба, шоколад, цитрусовые, помидоры, мед, земляника, кофе.

А между тем **профилактические меры** простые. Приучите ребенка завтракать. Овсяная каша, омлет, овощной салат с мясом, но без майонеза - лучшее начало дня для школьника.

Давайте ребенку с собой в школу фрукты, йогурты, бутерброды с вареным мясом (но не с колбасой).

Продумывайте меню так, чтобы ребенок получал достаточное количество белков, углеводов, аминокислот, микроэлементов, витаминов, которые так необходимы растущему организму.

Диетотерапия является одним из основных методов лечения больных с хроническим гастритом.

Прием пищи должен быть 5-6 раз в день небольшими порциями. Полезны тыквенная каша, мякоть печеной тыквы с медом, свежий сыр, сухари. К диете приобщают проросшую пшеницу. Больным с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуют употреблять настой плодов шиповника, свекольный сок, а также перетертую сырую свеклу, овсяную, гречневую и рисовую каши. Ребенку следует постоянно напоминать о том, что нужно тщательным образом пережевывать еду.

Эффективно лечение гастрита у школьников народными средствами.

При воспаленной слизистой обо-

лочке желудка можно приготовить настой из такой смеси лекарственных трав:

- ◆ Цветы бузины черной - 1 ст. ложка (с верхом);
- ◆ Цветочные корзины ромашки - 1 ст. ложка (с верхом);
- ◆ Плоды фенхеля обычного 1 дес. ложка;
- ◆ Соцветие липы сердцелистной - 1 дес. ложка;
- ◆ Трава мелиссы - 1 ст. ложка;
- ◆ Трава мяты перечной 1 ст. ложка.

1 ст. ложку смеси этих лекарственных растений залить стаканом кипятка, выдержать 10 минут на малом огне в закрытой посуде, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

При гастрите в течение месяца 3 раза в день полезно жевать по 2-3 листочка подорожника большого, запивая водой.

Рассол квашеной капусты стимулирует выделение желудочного сока. Его нужно пить по четверти стакана перед едой.

Можно пить настой травы полыни горькой (1 ч. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить). Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 - 20 мин. до еды.

Кроме средств комплексного лечения больных хроническим гастритом, важное значение имеет **лечебная физкультура**. Физические упражнения укрепляют брюшную стенку, улучшают секреторную и эвакуаторную функции желудка, его кровоснабжение, ускоряют процессы возобновления тканей.

Лечение гастрита

Мне 15 лет, и у меня часто сильно болит желудок. Расскажите, пожалуйста, как проявляется хронический гастрит? В чем заключается лечение?

Анатолий, Брянск.

Хронический гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока обычно проявляется отрыжкой, тошнотой, нарушением аппетита, иногда несильными болями после еды, чередованием поносов и запоров. В патологический процесс часто вовлекаются печень и желчевыводящая система, поэтому при пальпации больной испытывает болезненность в этой области. Нередко наблюдаются гиповитаминозы, проявляющиеся сухостью кожных покровов, покраснением и кровоточивостью десен.

Хронический гастрит с нормальной и повышенной кислотностью проявляется в двух формах: диспепсической (расстройство пищеварения) и болевой. Симптомы диспепсической формы: изжога, кислая отрыжка, чувство тяжести в желудке, запоры. После еды, особенно при употреблении жирной пищи, алкоголя, возникают боли.

Гастрит болевой формы характеризуется выраженным болевым синдромом (обычно по ночам и утром). После приема пищи боль обычно уменьшается.

Лечение. Прежде всего следует устранить причину, вызвавшую хронический гастрит, организовать лечебное питание. Необходимо, чтобы оно удовлетворяло потребности организма в энергии и питательных

веществах, а сама пища легко переваривалась и усваивалась.

При обострении заболевания школьнику целесообразно 2-3 дня соблюдать постельный режим. В течение первого дня его питание следует ограничить некрепким чаем пополам с молоком. Затем назначают слизистые супы, к которым позднее прибавляются протертые каши на молоке, картофельное и морковное пюре.

По мере стихания воспалительных явлений больным с пониженной кислотностью в меню включают мясные супы с протертыми овощами, овощные супы, рыбные и мясные котлеты, кофе, чай. А при повышенной кислотности больному дают паровые котлеты, вареную рыбу, некрепкие супы и надолго запряцают всякие принасти, закуски и острые блюда.

При хронических гастритах с пониженной кислотностью врач назначит натуральный желудочный сок (по 1-2 ст. ложке 2-3 раза в день во время и после еды) и ферментные препараты (панзинорм, фестал), а также витамины С и группы В.

При хронических гастритах с повышенной кислотностью назначают антацидные препараты (альмагель, маалокс), спазмолитические и болеутоляющие средства, витамины А

и группы В. В развитии хронических гастритов важную роль играет состояние нервной системы больного, поэтому в комплекс терапевтических средств включают лекарства, способствующие ее нормализации.

Для профилактики обострений хронических гастритов с пониженной, а также с нормальной и повышенной секреторной функцией желудка рекомендуется курортное лечение.

© «Здоровье в доме».

Дискинезия у детей

У моего сына дискинезия. Хотелось бы узнать об этом заболевании и его лечении побольше.

Я.ЩУЧКИНА, г. Сызрань Самарской области.

Дискинезия развивается в результате нарушения моторики желчного пузыря и протоков. Из-за расстройства движений мышечной стенки желчных протоков нарушается отведение желчи.

Выделяют две формы дискинезии: гипертоническую, при которой тонус мышечной стенки повышен, и гипотоническую, при которой тонус снижен. У детей дискинезия обычно развивается по гипотоническому типу.

При дискинезии желчевыводящих путей преобладают симптомы неврологического характера. Дети становятся раздражительными, жалуются на слабость, головные боли, быстро утомляются, у них снижается интерес к учебе.

Заболевание проявляется длительными тупыми, ноющими болями в правом подреберье. Часто возникает тошнота, снижается аппетит. Язык ребенка обложен. Ультразвуковое исследование в этом случае выявляет нарушение функции желчного пузыря, изменение его стенки (перегибы, перетяжки, спайки).

Лечение. Прежде всего надо организовать ребенку правильное питание: исключить острое, жареное, жирное, консервированные продукты, газированные напитки, мороженое. Питание должно быть дробным (до 6 раз в день), порции - небольшими. Количество жидкости не ограничивается. Очень полезны отвары шиповника, облепихи, овса, минеральная вода. Они увеличивают объем и текучесть желчи.

Особое значение имеет укрепление нервной системы. Для снятия невротических расстройств рекомендуется сочетать стимулирующие и успокоительные препараты.

Препараты-адаптогены - настойки элеутерококка и родиолы розовой, повышающие работоспособность и снимающие утомление, надо принимать в первой половине дня (по капле на год жизни). А во второй половине дня надо давать ребенку препараты брома, глицин, настойки пустырника и хмеля, оказывающие успокаивающее действие.

Дискинезия сопровождается на-

рушением пищеварения, что ведет к задержке стула и гиповитаминозам. Поэтому в рацион ребенка должны быть включены отруби с биодобавками и пивные дрожжи с микроэлементами. В период обострения необходимо давать активированный уголь.

Кроме того, при лечении применяются препараты, непосредственно действующие на печень. Их подразделяют на **холеретики**, повышающие образование желчи и желчных кислот, и **холекинетики**, повышающие тонус желчных протоков, желчного пузыря и снижающие тонус сфинктеров. К холеретикам относятся никотин, аллохол, циквалон, холосас. Таким же действием обладают тысячелистник, мята, володушка, березовые почки, ромашка.

Холекинетиками являются препараты барбариса, магнезия, фламин, сорбит. Таблетированные желчегонные пьют курсами с обязательным перерывом между ними. Принимают их за 30 минут до еды в возрастной дозировке. Травяные сборы можно пить 1,5-2 месяца. Лучше, если сбор подберет специалист.

Ускорить отток желчи, повысить ее текучесть, снять застой помогает слепое зондирование печени. Делается это так. Вечером после 21 часа (желчный пузырь работает с 23 часов) надо дать ребенку желчегонный состав. По моему опыту, наиболее эффективен сорбит, разведенный в слабокислой минеральной воде (1 ст. ложка сорбита на 150 мл воды). Но можно использовать и магния сульфат, и морковный сок, и яичный желток, который надо разболтать в 100 мл воды или молока и добавить

туда 1 ч. ложку растительного масла, и отвар желчегонных трав. Затем ребенок ложится на левый бок, а горячую грелку кладут ему на правый бок, на область печени, и держат 20-30 минут. Процедуру повторяют через 2-3 дня - до шести раз.

В первые три дня слепого зондирования надо давать ребенку отвар брусничника, который очищает желчные протоки. Для приготовления отвара 1 дес. ложку листьев заливают 0,5 стакана кипятка, кипятят 3 минуты, остужают в течение 15 минут, процеживают. Пьют за 10 минут до еды 3 раза в день. Каждый раз отвар готовят заново.

Одновременно с отваром надо начинать давать ампульный раствор тиосульфата натрия, который связывает и выводит из организма, в частности из печени, токсины. Перед употреблением содержимое ампулы следует развести водой в соотношении 1:2. Давать по 1 ст. ложке до 6-8 раз в день на протяжении 3-6 дней. После отвара брусничника следует пить горечь - настойку полыни (от 6 до 13 капель 3 раза в день до еды) и эубиотик - бифидумбактерин (по 2,5 дозы 2 раза в день на протяжении 10 дней) для улучшения пищеварения и нормализации микрофлоры кишечника.

Затем подключаем гепатопротекторы, позволяющие восстановить паренхиму печени, - это эссенциале, ЛИВ-52 и т. д. Из трав таким действием обладает солянка холмовая.

При дискинезии большую пользу приносит лечебная физкультура и массаж. Можно применять массаж рефлекторных зон стопы и общий массаж живота: поверхностный и глу-

бокий с элементами обдавливания. Лучший вариант - это курс висцеро-мануальной терапии.

Описанное лечение дискинезии в первые 2-3 года после перенесен-

ного вирусного гепатита проводят 2 раза в год - весной и осенью, затем 1 раз в год.

Валерий ЩЕГЛОВ, педиатр.
© «Будь здоров!»

Диета и фитотерапия при гломерулонефрите

Я хочу рассказать о нетрадиционных способах борьбы с гломерулонефритом - воспалением почек, которые применяет моя родственница для лечения своего ребенка. Она объездила знакомых и травников-целителей, переворошила кучу медицинских справочников и лечебников. Выписала необходимые рецепты. В Москве на приеме в частной клинике профессор одобрил такой подбор рецептов, кое-что добавил, кое-что убрал.

Лечение требует большого терпения, но благодаря ему состояние больного значительно улучшается.

Начнем с **диеты**. Вот список продуктов, которые разрешается употреблять при гломерулонефрите:

- хлеб пшеничный из отрубей (без соли), для вкуса можете добавлять изюм;
- нежирные сорта мяса (только отварные) говядина, телятина, кролик, курица, индейка;
- рыба (отварить, потом слегка обжарить) - судак, щука, окунь;
- яйца одно в день, белковый омлет из двух яиц;
- молоко наш ребенок употребляет только домашнее;

- зелень и овощи картофель в любом виде (даже можно жареный на сливочном или растительном масле), морковь, свекла, цветная капуста, салат, свежие помидоры и огурцы;

- любые фрукты, ягоды;
- мед, варенье;
- каши (особенно с тыквой);
- вегетарианские супы (без соли);
- маринад овощной с томатом, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы;
- напитки чай с молоком (1:1), кисели;

Очень вредны бульоны: мясной, рыбный и грибной.

Хорошо готовить такое средство: наполнить любую банку до краев ягодами рябины красной и залить медом (сколько уберется). Позже можно добавить еще меда, когда ягоды его впитают. Настоять 2-3 недели в теплом темном месте. Съедать по 1-2 ст. ложки смеси за 10-15 минут до завтрака.

А теперь несколько рецептов народной медицины.

● Лист березы 1,5 ст. ложки, льняное семя - 2 ст. ложки, корень девясила - 1,5 ст. ложки.

1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают в течение дня в несколько приемов. Сбор обладает противовоспалительным, противоаллергическим и мочегонным действием.

● Трава почечного чая 1 дес. ложка, трава хвоща полевого - 1 дес. ложка, цветы календулы лекарственной - 1 ст. ложка, шиповник - 1 дес. ложка, лист подорожника большого - 1 дес. ложка, трава тысячелистника - 1 дес. ложка, трава череды - 1 дес. ложка.

2-4 ст. ложки сбора засыпают вечером в термос (лучше поллитровый), заливают доверху кипятком и через 10-15 минут закрывают крышкой. За ночь трава настоится. Пьют в теплом виде в 3-4 приема за 20-30 минут до еды. Хранить настой в термосе можно не более суток. Это средство оказывает комплексное противовоспалительное действие при гломерулонефрите.

● Лист крапивы двудомной 1 ст. ложка, плоды шиповника

1 ст. ложка, трава хвоща полевого - 1 ст. ложка, трава тысячелистника - 1 дес. ложка, трава зверобоя - 1 ст. ложка.

Готовят также, как и предыдущий настой. Принимают по 1 стакану 2-3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом гломерулонефрите в фазе обострения.

● Цветки бузины черной 1 ст. ложка, трава спорыша - 1 дес. ложка, трава тысячелистника - 1 дес. ложка.

Готовят настой аналогично. Применяют по четверти стакана 4 раза в день при хроническом гломерулонефрите с выраженной альбуминурией (наличием белка в моче).

● Лист смородины черной - 1 дес. ложка, ягоды можжевельника - 1 дес. ложка, лист березы - 1 дес. ложка, лист толокнянки обыкновенной 1 ст. ложка, лист подорожника 1 ст. ложка, лист брусники - 1 ст. ложка, лист крапивы двудомной - 1,5 ст. ложки, трава хвоща - 1,5 ст. ложки, плоды шиповника 2 ст. ложки, свежие или сухие ягоды земляники - 2 ст. ложки.

2 ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка, томят 30 минут на водяной бане и процеживают. Принимают в теплом виде по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

● Крапива - 100 г, тысячелистник - 75 г, лист черной смородины - 100 г, дрок - 75 г, подмаренник - 100 г, зверобой - 100 г, репешок - 100 г, омела - 100 г, лист березы - 100 г.

3 ст. ложки смеси трав с вечера засыпают в термос, заливают 3 стаканами кипятка. Утром процеживают, принимают по 1 стакану в теплом виде 3 раза в день за 1 час до еды.

● Травя почечного чая 1 дес. ложка, лист подорожника большого - 1 дес. ложка, трава хвоща полевого - 1 дес. ложка, лист крапивы двудомной - 1 дес. ложка, цветки календулы - 1 дес. ложка, трава череды - 1 дес. ложка.

2-4 ст. ложки сбора засыпают вечером в термос (поллитровый), заливают до верха кипятком и через 10-15 минут закрывают крышкой. За ночь трава настоится. Пьют по трети стакана 3-4 раза в день при гломерулонефрите с повышенным количеством эритроцитов в крови.

● 1 ст. ложку измельченной сухой травы гречихи заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде в теплом месте 30 минут. Принимают по половине стакана 3-4 раза в день, лучше за 10-15 минут до еды.

● Плоды шиповника - 1 часть, лист смородины черной - 1 часть, лист брусники - 1 часть.

2 ст. ложки смеси заливают 1,5 стакана кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 1-2 часа. Пьют по половине стакана в теплом виде 2-3 раза в день.

Для приготовления настоев и отваров надо использовать мягкую или прокипяченную воду.

Чтобы не возникло привыкания, в рецептах следует заменять одни растения на другие, обладающие аналогичным действием.

Гломерулонефрит тяжелое, плохо поддающееся лечению заболевание, толчком которому дают ангины, скарлатина, катар верхних дыхательных путей, воспаление среднего уха. Поэтому надо опасаться этих заболеваний, а если уж

появилась какая-либо инфекция, надо лечиться, обязательно соблюдая постельный режим, чтобы не было осложнений.

При гломерулонефрите хорошо пить отвар из овса на молоке.

1 ст. ложку овса (хорошо промыть в горячей воде) варят до готовности в 1 стакане молока, процеживают. Начинают пить отвар с половины стакана в день, ежедневно увеличивая дозу на четверть стакана, т. е. сначала принимают полстакана, потом 3/4 стакана, 1 стакан и т. д. Соответственно увеличивается количество молока и овса (1 ст. ложка, 1,5 ст. ложки, 2 ст. ложки).

Когда дойдете до 5 стаканов отвара в день, начинайте отсчет в обратном порядке. Если организм положительно реагирует на такое лечение, то через месяц процедуру можно повторить.

Кстати, этот отвар хорошо действует и на печень, помогает при подагре. Для лечения подагры молоко наполовину разбавляют водой.

Шиповник, клюкву и другие ягоды лучше не отваривать, а делать напар: залить кипяченой водой (80°C) и тепло укутать (можно залить ягоды в термосе).

Моя родственница для лечения гломерулонефрита поит своего ребенка смесями соков. Соки должны быть свежесожатыми перед каждым приемом. Пить рекомендуется 2 раза в день перед едой.

1-й день: сок моркови - 20 ст. ложек, сок красной свеклы - 6 ст. ложек, сок свежего огурца - 6 ст. ложек.

2-й день: сок моркови - 18 ст. ложек, сок сельдерея - 10 ст. ложек, сок петрушки - 4 ст. ложки.

3-й день: сок моркови - 24 ст. ложки, сок петрушки - 8 ст. ложек.

4-й день: сок моркови - 20 ст. ложек, шпинат - 12 ст. ложек.

5-й день: сок моркови 24 ст. ложки, сок репы - 8 ст. ложек.

На 6-й день лечение начинают сначала (как в 1-й день) и принимают в том же порядке.

Важно строго соблюдать дозировки. Можно сделать специальные мерные стаканчики (из одноразовых стаканов) на каждый вариант смеси соков.

Например, налили 20 ст. ложек морковного сока, прилепили тонкую полоску лейкопластыря, затем добавили 6 ст. ложек сока свеклы, опять приклеили полоску, налили 6 ст. ложек сока огурца и снова отметили полоской лейкопластыря. Таким образом нет необходимости каждый раз считать ложки.

Соки принимают в течение месяца, затем делают перерыв на 1 месяц.

Не последнюю роль в лечении играют травяные ванны. Траву заливают холодной водой, кипятят 30 минут и не процеживая, выливают в ванну. Можно применять и смесь трав. Сухой травы потребуется 500-800 г, свежей - 1,5-2 кг. Температура воды должна быть 36-38°C, продолжительность процедуры - 20-25 минут. Принимать такие ванны нужно 1 раз в неделю, предварительно чисто вымыв ребенка. После ванны вытираться не надо.

Все эти способы лечения улучшают самочувствие, но являются лишь дополнением к основному лечению.

Родителям детей, больных гломерулонефритом, советую составить график, в котором отмечать, в какой день и что давать ребенку из лекарственных растений, лечебных соков, с какой травой приготовить ванну, меню на неделю.

Т. БЕЗУС,

с. Юровка Краснодарского края.

Первый визит к урологу

Как подготовить сына к первому обследованию у врача-уролога? Что доктор будет спрашивать, какие анализы надо будет сдать?

М.СЕРОВА, г. Ярославль.

Специалисты уверены, что проблемы большинства мужчин, ожидающих своей очереди в кабинет уролога, начинаются в детстве. К сожалению, немногие родители

регулярно показывают своего сына урологу. В результате на первом же обязательном профилактическом осмотре в школьном возрасте у многих мальчиков выявляются те или

иные проблемы в репродуктивной сфере.

Как подготовить ребенка к осмотру уролога? Это зависит от возраста мальчика. Малышам до 3 лет, например, никакой особой подготовки и не требуется. Тщательно мыть «предмет» урологического осмотра тоже в этом возрасте мальчику пока не обязательно. Если вы идёте к доктору с подозрением на водянку, то лучше постарайтесь назначить встречу не сразу после сна: мальчик должен побыть в вертикальном положении, иначе осмотр будет не особо информативен.

Детям старше 3 лет, когда малыш уже понимает, что он идет к «особому» доктору, стоит доступно объяснить, на чем специализируется именно этот врач. Обязательно надо сказать сыну, что все мальчики и мужчины должны ходить к этому доктору хотя бы раз в год - и не потому, что у них что-то болит, а как раз для того, чтобы не болело.

Мальчику младшего школьного возраста можно уже объяснить подробнее, зачем ходят к урологу и чем конкретно он занимается, акцентируя внимание на том, что от здорового состояния половых органов мальчика зависит, сможет ли он потом сам стать отцом.

Ваш сын уже подросток? Если вы ходили до этого к детскому урологу каждый год, то родителям не придется уговаривать мальчика сходить к доктору, это само собой разумеется. Если же сын должен посетить врача первый раз в жизни, то тут от родителей зачастую требуется немалая подготовительная работа. Подростки часто предпочитают мол-

чать о своих интимных проблемах и терпеть до последнего. В этом возрасте мальчики уже знают, насколько важно репродуктивное здоровье, но любое подозрение родителей, что у них «там что-то не так», может вызывать шквал негативных эмоций.

Поэтому, предлагая сыну посетить врача, родители обязаны убедить его, что они не сомневаются, что все в порядке, но лишняя уверенность не помешает. Объясните сыну, что доктору следует откровенно рассказать обо всем, что его беспокоит, а если мальчик не хочет, чтобы вы при этом присутствовали, не надо настаивать. Пусть осмотр и беседа с урологом проходит один на один. И не забудьте перед визитом к врачу напомнить мальчику о необходимости принять душ и сменить белье.

Как обычно проходит первый визит? Врач составит анамнез пациента. При этом очень часто требуется помощь со стороны родителей, особенно мамы, поскольку она может в деталях рассказать о протекании беременности, родах, о развитии маленького сына и его болезнях. Затем мама должна оставить сына наедине с врачом.

Получив необходимую информацию, уролог переходит к вопросам о возможных болях в брюшной полости, повышении температуры, отсутствии аппетита, тошноте, рвоте, бледности, может спросить и о цвете мочи.

Потом уролог проведет пальпацию брюшной области, половых органов. В обследование входит также общий анализ мочи, УЗИ мочевыводящих путей, рентгенография.

Все составляющие первого визита к доктору-урологу дают возможность получить данные, на которых основыва-

ются постановка окончательного диагноза и назначение при необходимости адекватного лечения.

■ Кстати

Если ваш сын гораздо медленнее осваивает грамоту, чем это делала его старшая сестренка, плохо пересказывает прочитанное и небрежно пишет буквы, не огорчайтесь: это особенность мужского ума. Мальчики отстают от девочек в развитии, и их детство длится дольше. К 7 годам мальчики по своему биологическому возрасту, как правило, младше девочек-ровесниц на год.

У мальчиков свой путь взросления, но так как они больше ориентированы на усвоение информации (в отличие от девочек, которых больше интересуют отношения между людьми), за их интеллектуальное развитие не стоит беспокоиться.

Когда идти в школу?

Сыну весной исполнилось 6 лет, но я думаю, что рано ему еще идти в школу - он часто болеет, быстро устает. Выдержит ли он школьные нагрузки? Можно ли отдать сына в школу позднее, например, с 8 лет?

Д.КУБАСОВА, г.Архангельск.

Согласно наблюдениям психологов, лишь 40% детей в 6 лет готовы к школьному обучению. К 7 годам этот процент вырастает до 60-70, и лишь в 8 лет дети могут выдержать школьные нагрузки в необходимом объеме.

Мозг ребенка готов к обучению в условиях школы тогда, когда завершается развитие (миелинизация) нервных волокон (они покрываются особой, миелиновой оболочкой). Ожидать от ребенка способностей к полноценной учебе до этого момента

означает пренебречь физиологией и законами природы. У кого-то этот процесс завершается в 6 лет, а кому-то придется ждать и до 8. Но дожидаться этого необходимо.

Один из важных признаков готовности мозга к учебным нагрузкам - смена молочных зубов на постоянные. Считается, что к началу учебы в школе у ребенка обязательно должно выпасть два зуба.

По наблюдениям психологов и педагогов, дети, родившиеся зимой и ранней весной, чаще всего уже

к 6 годам готовы к школьному обучению. Этого нельзя сказать о тех, кто родился в июле-августе. Дети этого периода, особенно мальчики, адаптируются к школе значительно труднее.

Заключение об отсрочке обуче-

ния ребенка в школе может дать детский психоневролог районной поликлиники. Если у ребенка имеются какие-либо соматические заболевания, такую отсрочку может дать участковый педиатр или врач соответствующего профиля.

Головная боль и учебные перегрузки

У моего сына очень большие нагрузки в школе, кроме того, он занимается изучением языков, спортом, посещает кружки. Успеваемость у ребенка стала падать. Появились приступы головной боли, которые возникают чаще к вечеру, в конце учебного дня. Сын говорит, что голову сжимает, будто обручем. Но врач никаких отклонений в здоровье не нашел.

В. БОНДАРЕНКО, г. Балаково Саратовской области.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА.

Вам нужно обратиться к детскому неврологу. Скорее всего, мальчика мучают головные боли напряжения - есть такая разновидность головной боли, которая возникает из-за перегрузок. Обычно страдают этим недугом люди, наделенные большим чувством ответственности, или те, у кого много работы.

Вам обязательно нужно уменьшить нагрузки сына и подключить витамины (например, нейромультивит).

Освободите ребенка от ряда занятий в кружках, пусть у него появится время для отдыха, прогулок. За-

нятия спортом не противопоказаны, но все должно быть в меру.

Помните: сильные перегрузки влекут за собой головную боль. Впоследствии такое состояние может закрепиться (это называется «хронизацией головной боли»). Мальчик может стать плаксивым, раздражительным, эмоционально неуравновешенным. Все это признаки синдрома перенапряжения. У некоторых детей ухудшается успеваемость.

Конечно, ребенок должен стать образованным, разносторонне развитым, но не за счет здоровья.

■ Кстати

Среди детей, заболевших системными детскими невротами, преобладают мальчики (75%). Больных невротическим энурезом в 2 раза больше, чем девочек. Невротический энурез встречался в 3 раза чаще у мальчиков. Невротическое заикание у мальчиков также обнаруживается в 3 раза чаще, чем у девочек.

Берегите сыновей от стрессов!

Дети переносят стрессы гораздо тяжелее, чем взрослые, так как еще не научились им противостоять. Каковы основные причины и признаки стрессовых состояний у ребенка? Чем могут помочь родители?

Стресс — это психический механизм защиты внутреннего мира ребенка, считают психологи, когда привычный ход вещей нарушается переменами в обычном течении жизни. Вот несколько типичных ситуаций, вызывающих у малыша стресс.

Разлука с близкими людьми, особенно с мамой.

Это происходит, если ребенка отдают в детский сад, отправляют надолго в оздоровительный лагерь или детский санаторий, кладут в больницу, где мама не может все время находиться вместе с ним.

Необходимость посетить врача или парикмахера, пройти медицинское обследование или процедуры.

Ребенок часто не понимает, зачем с ним делают те или иные неприятные вещи, зачем нужно общаться

с чужими людьми. Естественно, это вызывает стрессовое состояние.

Развод родителей.

Мир малыша состоит из двух половинок: маминной и папиной, и когда они разъединяются, он испытывает порой настоящие физические страдания. Взрослые должны об этом всегда помнить.

У ребенка начинает болеть голова, ему снятся страшные сны. Часто, чтобы привлечь внимание мамы и папы, он ищет для себя опасную ситуацию, которая иногда кончается тяжелой травмой.

Телевизионные передачи.

Они могут произвести на ребенка сильное впечатление, ведь дети часто отождествляют факты, показанные по телевидению, с собственной жизнью.

К сожалению, молодым родителям просто не приходит в голову,

что у малыша стресс. Они часто принимают признаки стрессового состояния за капризы.

Каковы же признаки детского стресса?

Для детей в возрасте **от 5 месяцев до двух лет** характерны повышенная раздражительность, отказ от принятия пищи, неожиданное и резкое нарушение сна. Причины стресса, как правило, болезнь, разлука с близкими людьми, изменения в распорядке дня, а также стресс, переживаемый родителями. Снятию стресса у детей этого возраста помогут игры, особенно прятки, которые заставляют ребенка поверить в то, что, несмотря на временные исчезновения, папа и мама всегда возвращаются и что они всегда где-то рядом.

Для детей **от двух до пяти лет** характерны поведенческая регрессия (ребенок возвращается к соске, игнорирует горшок), избыточные страхи, вспышки плохого настроения, заикание, гиперактивность. Именно в это время появляются нервные тики, от которых очень трудно избавиться.

Хорошим способом снять стресс в этом возрасте является рисование

с использованием ярких красок. Не забывайте выключать телевизор, чтобы дети хотя бы некоторое время проводили в тишине наедине с книгой или тихо играя (не с компьютером, конечно). Родителям нужно чаще беседовать с сыном, брать его на руки, обнимать.

Для детей **от пяти до десяти лет** при стрессе характерны необъяснимые боли и расстройства, повышенная озабоченность своим здоровьем, отказ от посещения школы и от прогулок с другими детьми, постоянное желание казаться хорошим, нарушение сна и питания.

Причины стресса в этом возрасте — непривычный ритм школьной жизни, агрессивное поведение сверстников, конкуренция в учебе.

Здесь помогают различного рода ролевые игры, когда от ребенка требуется показать, как бы он повел себя в той или иной ситуации, а также интенсивные и постоянные физические упражнения, например, бег по утрам с отцом.

Но главное лекарство могут дать только родители: ребенок должен знать, что они любят его, поддерживают, гордятся им.

■ Кстати

Мальчики-школьники, как правило, мыслят нестандартно и интересно. Замечено, что принципиально новые задачи лучше решают мальчики и мужчины. Только вот тщательности решения и аккуратности оформления они значения не придают. Мальчик может найти нестандартное решение трудной математической задачи, но, сделав ошибку в вычислениях, в результате получить двойку.

Неврозы у мальчиков

Мой 7-летний сын по поводу и без повода закатывает истерики, порой на пол кинуться может. Все это можно было бы назвать капризами, но нас с мужем беспокоит, что эти истерики у сына очень часты. Он становится неуправляемым и агрессивным. Что делать?

А. ДЕБАЕВА,

Гагаринский район Смоленской области.

Случай, к сожалению, распространенный, и мальчиков среди таких детей большинство. Родители редко обращаются за помощью к врачу, а обратившись, с удивлением принимают диагноз, поставленный их ребенку, - невроз.

Детским неврозом может заболеть практически каждый психически здоровый малыш. Разновидностей детских неврозов много, но их можно излечить или предупредить в самом раннем возрасте.

Симптомы невроза. Признаками невроза могут быть истерики, детские страхи (они в этом случае выражены особенно сильно), повышенная впечатлительность, плохой сон или постоянная замкнутость ребенка. Такие дети очень тяжело переживают любые неудачи, остро реагируют на замечания. **Родителям стоит бить тревогу, если подобное поведение сына носит затяжной, системный характер.** Неврозы могут сопровождаться и нарушениями нервной системы: энурезом, заиканием, нервными тиками.

Есть два возрастных периода, наиболее опасных для возникновения неврозов: это возраст 6-7 лет (риск нервных срывов в период адаптации к школе), и 12-14 лет (период полового созревания, неравномерность между физическим и психическим развитием). Но основы неврозов детей закладываются в раннем детстве.

В чем причина возникновения неврозов у детей? Психологи и психиатры утверждают, что основная причина неврозов детей, особенно мальчиков, неправильное воспитание. Например, если сыну каждый день твердят, что он неисправимый разгильдяй и оболтус, то он сам начинает в это верить. Но сначала внутри него происходит конфликт, он пытается доказать, что совсем не такой плохой, но взрослые этого не замечают, стараясь подогнать ребенка под свои мерки. И если он не в силах приспособиться к требованиям взрослых, то будет сопротивляться, что породит множество конфликтов с родителями. Кстати,

и приспособление, и сопротивление неизбежно ведут к повышенному нервному напряжению. Если родители не изменяют отношение к воспитанию сына, то у него неизбежно возникнет детский невроз.

Самым распространенным детскими неврозом, которым страдают в основном мальчики, является **неврастения**. При неврастении происходит болезненное перенапряжение психофизиологических возможностей ребенка.

Требования родителей настолько подавляют волю ребенка, что такие дети заранее считают себя не способными справиться с любыми предстоящими трудностями. Именно к мальчикам родители предъявляют более жесткие требования, поэтому неврастеников среди них гораздо больше, чем среди девочек.

Важная причина неврастении — переключение внимания родителей на другого ребенка, появившегося в семье. Родители, не умея распределить внимание на обоих детей, бросают несправедливые упреки в адрес старшего. Такая ситуация вызывает у детей ревность, нервные срывы, тики, агрессию по отношению к младшему брату или сестре.

Как отличить симптомы невроза от обычных детских капризов? Посмотритесь к сыну получше: при неврозе ребенок устраивает сцены, но и сам страдает от этого. Причиной истерического невроза может быть полное отсутствие внимания к ребенку.

Тихий и незаметный мальчик вдруг превращается неуправляемого буяна, чтобы родители, наконец, заметили его существование. Таких де-

тей называют невостробованными. Они растут в семьях, где родители заняты карьерой или личной жизнью, а воспитание детей перекладывается на няню или детские учреждения, школу.

Чаще всего родители обращаются к врачу, только столкнувшись с такими симптомами неврозов, как энурез, невротическое заикание, нарушение сна.

У школьников появляется целый ряд школьных неврозов, к примеру, невроз навязчивых состояний. Это постоянное желание совершать одни и те же действия, соблюдать ритуалы. У детей-невротиков этих ритуалов и примет становится так много, что все силы уходят на их соблюдение.

Если вдруг что-то помешает ребенку выполнить подобный ритуал, он может настолько растеряться и расстроиться, что не напишет контрольную работу или плохо сдаст экзамен, даже имея хорошие знания.

По оценке школьных учителей, невроз навязчивых состояний, как в детском, так и в подростковом возрасте, чаще встречается у мальчиков, чем у девочек.

Неврологи убеждены, что невроз — это в первую очередь продукт воспитания, и основное лечение неврозов детей должно осуществляться в семьях.

Родителям нужно понимать, что только от их внимания и уважения к личности их ребенка зависит его психическое здоровье, а также гарантия, что большинство серьезных проблем со здоровьем не перейдут далее, в жизнь внуков.

Чай, нервы выручай

Мой сын с детства был очень капризным, неугомонным ребенком. К доктору мы его водили, только все без толку - после курса лечения как был непоседой, таким и остался. Тогда я решила лечить его по-народным рецептам.

Когда Миша был маленьким, я купала его в хвойных ваннах. На 10 литров теплой воды надо взять 1 ч. ложку натурального хвойного экстракта (я же брала веточку сосны, мыла ее, крошила иголки и заваривала). Первый раз в такой ванне надо посидеть 5 минут, второй раз и все последующие - по 10 минут. Курс - 12-15 ванн.

Делала ванны с ромашкой: 2 ч. ложки цветков ромашки заливала 1,5 стакана кипятка и настаивала 20 минут. Процедив, выливала в таз и разбавляла горячей водой до нужного объема.

Когда сын стал постарше, начала заваривать ему чаи. Конечно, о том,

что чай лечебный, и речи быть не могло: не стал бы пить - и все. Но от вкусного питья мало кто откажется. Понадобилась всего одна чайная ложка плодов боярышника. Ее надо залить стаканом кипятка, потом оставить настаиваться на 2 часа и процедить. 1 ч. ложку настоя я добавляла сыну в обычный черный или зеленый чай утром, в обед и вечером.

Хорошо действовал на нервную систему ребенка еще один рецепт: 2 части корня валерьяны, 3 части цветков ромашки, 5 частей плодов тмина смешивала. 2 ст. ложки этой я смеси заваривала 2 стаканами кипящей воды и настаивала 20 минут. Процеженный раствор подслащивала и давала по полстакана моему сорванцу пить утром и днем. Вот так с неугомонным ребенком я всегда справлялась без таблеток.

А. ВЫШНЯКОВА,
пос. Чертково
Ростовской области.

■ Комментарий врача

Конечно, успокаивать нервы травами - хорошо, и неугомонным малышам ванны с ромашкой во многих случаях показаны. Но если ваш ребенок не может успокоиться не раз или два, а на протяжении нескольких лет, речь идет о нарушениях, установить и вылечить которые может только врач. Если они физиологического характера, справится невропатолог или невролог. А возможно, понадобится консультация и квалифицированного психолога.

Когда чрезмерная возбудимость ребенка стала нормой, одними травяными ваннами уже не поможешь. Помните: если лечение травами не приносит желаемого эффекта, нужно немедленно обратиться к врачу.

© «Здоровье в доме».

Полезный совет

Если ребенок постоянно кашляет и чихает, раз в месяц обеззараживайте его домашние тапочки и игрушки в парах уксусной эссенции. Для этого надо накапать уксусную эссенцию в полиэтиленовый пакет и положить туда тапочки или игрушки, хорошенько замотать и оставить на ночь.

Утром выставить содержимое пакета на свежий воздух проветриваться до вечера. Летом подобные про-

цедуры лучше заменить стиркой.

Чтобы у детей не возникла стойкая аллергия на пыль, необходимо не только каждую неделю менять детское постельное белье и гладить чистое горячим утюгом. Полезно зимой проветривать и промораживать одеяло, подушку и матрас, а летом прожаривать на солнце: ультрафиолет за два часа разрушает аллергены.

Что приводит к заиканию

Нашему внуку 2,5 года, он очень подвижный, не боится темноты, но очень пугается шума и грохота. При низко летящем самолете или близко работающих электроинструментах он начинает заикаться. Как вести себя с таким ребенком?

Т. КУЗНЕЦОВА, г. Энгельс Саратовской области.

Боязнь шума с возрастом проходит, это временное явление. Каждый ребенок в детстве, как правило, чего-либо боится (шума, посторонних людей, темноты). Сложнее преодолеть заикание (нарушение темпа, ритма, плавности речи). Чаще всего этот недуг возникает у детей в возрасте от 2 до 5 лет. Причиной появления заикания могут быть нарушения деятельности центральной нервной системы. Иногда заикание возникает после инфекционных заболеваний, когда организм ослаблен. Часто

ребенок начинает заикаться после сильного испуга.

К заиканию может привести и напряженная обстановка в семье. У заикающихся детей ослаблена нервная система, поэтому прежде всего необходимо создать спокойную, дружескую атмосферу дома.

Нельзя читать детям книги, не соответствующие возрасту. Вредно рассказывать малышам страшные сказки, так как это может вызвать у ребенка чувство постоянного страха: он будет бояться увидеть

Бабу Ягу, лешего, черта и т. д. Не следует разрешать часто и долго смотреть телевизор, в день достаточно 1-2 мультимедиа продолжительностью по 15 минут. Многочасовой просмотр телевизора утомляет, перевозбуждает ребенка и негативно сказывается на его нервной системе.

Говорить с заикающимся ребенком нужно четко, плавно (не отрывая одно слово от другого), не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев. Нужно быть

всегда одинаково ровным и спокойным по отношению к ребенку.

Полезно познакомить малыша, страдающего заиканием, с хорошо говорящими, уравновешенными детьми, чтобы, подражая им, он учился правильно говорить.

Очень важно заниматься с ребенком музыкой и танцами, это способствует развитию правильного дыхания, чувства темпа, ритма. Полезно пение. Заикающийся ребенок должен находиться под наблюдением логопеда и психоневролога.

Разбитая коленка

Мой внук разбил коленку, после чего у него на обеих ногах стали расти шишки.

Диагноз: болезнь Шляттера. Врачи назначали физиолечение, но сейчас направляют на операцию. Обойдется ли без осложнений?

Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

Т. БРУСЕНЦОВА, г. Иркутск.

Болезнь Шляттера - омертвление бугристости большеберцовой кости в сочетании с разрушениями ядра кости, которые вызываются перегрузками, хроническими травмами и нарушениями местного кровообращения.

Чаще болеют мальчики в возрасте от 10 до 15-18 лет. Болезнь Шляттера развивается без видимой причины, чаще на одной ноге, реже на обеих. Группой риска можно считать детей, усердно занимающихся такими травмоопасными видами спорта, как борьба, хоккей, футбол, тяжелая атлетика, аэробика и т. д.

Основные симптомы болезни Шляттера:

- ▼ локальная боль в нижней части колена;
- ▼ припухлость в области колена (возможно, после травмы);
- ▼ боль в коленном суставе при ходьбе, надавливании или приседании, а также при физической нагрузке.

Течение болезни Шляттера длительное. Шансы на выздоровление достаточно велики, так как это заболевание излечивается после завершения периода роста организма. Но до полного выздоровления

необходимо избегать перегрузок конечностей.

Существует два наиболее точных метода диагностики болезни: радиоизотопное сканирование и рентгенографическое исследование.

Лечение болезни Шляттера: относительный покой, ограничение

физической нагрузки, физиотерапия, бальнеотерапия и грязелечение. Нередко наступает самопроизвольное выздоровление. После излечения так называемые шишки под коленом могут остаться, а также, возможно, будут возникать болевые ощущения при перемене погоды.

Лепешка от синяков

6-летний сынишка настолько активный, что часто ходит с синяками. Моя бабушка знает рецепт, который снимает синяки у ребенка практически за день.

По 0,5 стакана муки и ряженки смешать, добавить 0,5-1 ч. ложки соды и сделать из полученного теста лепешку. Прикладывая ее к ушибленному месту, можно избежать болезненной припухлости и отека, которые всегда сопровождают ушибы.

Н.ГОРБУШИНА, Елецкий район Липецкой области.

Грибковая инфекция

Неожиданно, без всяких причин, у сына появился грибок на ногах. Он мучается от зуда ступней, под кожей видны маленькие красненькие точечки, а в некоторых местах пузырьки с жидкостью. Кожа сильно сохнет и шелушится, особенно в тех местах, где были видны точечки. Отчего возникает грибок на ногах и как с ним можно справиться?

Г. БАБКИНА, г. Иваново.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач-дерматовенеролог Ирина Александровна КЛЕМЕНОВА:

Микоз стоп — инфекционное заболевание, вызванное грибами, которое передается от человека к человеку при контакте, а также через

обувь, предметы обихода, ковры.

Грибковой инфекции стоит опасаться людям с потливостью стоп, с ослабленным иммунитетом, а также

тем, у кого кожа повреждена тесной обувью. Раньше часто болели люди зрелого и пожилого возраста, сейчас наблюдается «омоложение» болезни: нередко заражаются микозом дети и подростки.

При микозе кожа стоп краснеет, шелушится, утолщается, трескается, становится грубой, шершавой. Могут возникать пузырьки на коже подошв, трещины в складках между пальцами (особенно между четвертым и пятым в самом узком месте, где влага испаряется хуже всего). Постепенно вовлекаются в болезнь ногти: они становятся тусклыми, окрашиваются в серый или желтоватый цвет, начинают крошиться, утолщаться. В дальнейшем инфекция может распространиться на кожу в других местах, тогда появляются красноватые шелушащиеся очаги на туловище, конечностях. Затем микоз поражает ладони и ногти на руках.

Врач при осмотре больного видит клинические признаки грибковой инфекции. Для подтверждения диагноза проводится микроскопия чешуек кожи, соскоба с ногтей. Врач может назначить микробиологическое исследование, тогда в специальной

лаборатории определяют по кусочку ногтя или соскобу с кожи, какой это вид грибка.

Несмотря на то что микоз можно вылечить на любой стадии, следует обращаться к врачу как можно раньше. Если поражена кожа, а ногти остались здоровыми, достаточно лечения противогрибковыми наружными средствами. Если пострадали несколько ногтей, то необходимо принимать лекарственные препараты внутрь.

Сейчас существует достаточное количество современных противогрибковых лекарств, которые позволяют вылечить микоз, практически не нанося вреда организму.

Народные средства при микозе не помогут, так как настои трав и даже спиртовые настойки лекарственных растений не проникают через ногтевую пластинку.

К мерам профилактики относятся правила личной гигиены. Нельзя носить чужую обувь, надевать в гостях чьи-то тапочки. В бане, сауне, бассейне необходимо носить специальную обувь. Также не стоит ходить босиком по полу, особенно в гостиницах, в поездах.

Грибок не любит кислого

Грибок на коже и на ногтях не любит кислого. Чтобы избавиться от этой напасти, почаще держите пораженные места в неразведенной сывотке, рассоле огурцов, помидоров,

капусты или в перекисшем квасе, настое чайного гриба. После процедуры ополаскивать водой и вытирать кожу полотенцем нельзя. Руки или ноги должны высохнуть на воздухе.

Ежедневно стирайте носки в воде с уксусом, внутреннюю поверхность обуви также протирайте неразведенным уксусом.

Чтобы размягнуть толстый ноготь, пораженный грибком, смочите льняную тряпочку медицинской желчи, отожмите и положите на ноготь.

Наденьте резиновый напальчник, перевяжите бинтом и оставьте на ночь. Если ноготь не очень толстый, то к утру он размякнет; если этого не произойдет, то повторяйте процедуру несколько раз, затем осторожно состригите ноготь.

М. ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово.

Гиперактивность - не порок

Что означает гиперактивность, как вести себя с такими детьми (у моего внука определили синдром гиперактивности, а мальчику 1,5 года)? Объясните, пожалуйста, что можно считать свойством характера, а что - подтверждением данного диагноза?

А. ИВАНОВА, Беларусь.

На вопросы читательницы отвечает врач-педиатр, кандидат медицинских наук Ольга Владимировна РУИНА:

- Гиперактивность - это повышенная активность детей, которая может проявляться в различном возрасте. При синдроме гиперактивности и гипервозбудимости ребенок неусидчив (не может усидеть на месте и 5 минут), у него снижена концентрация внимания, он импульсивен, может быть агрессивным, плаксивым, раздражительным.

Хотя и у здоровых детей активность по сравнению со взрослыми повышена, однако у них она носит характер любознательности. При гиперактивности же это не столько возможность изучения, сколько

неумение сконцентрировать свое внимание, расторможенность.

При лечении большинство гиперактивных детей успешно адаптируется в обществе, однако возможны конфликты в детском саду, проблемы в школе (из-за сниженной концентрации внимания).

Если у внука возникает истерика, то постарайтесь отвлечь его или оставьте одного наедине со своими эмоциями. Неправильно сразу по первому требованию исполнять все желания малыша - вскоре он научится манипулировать вами.

Не пренебрегайте советами не-

вролога и обязательно проходите курсы лечения ребенка препаратами ноотропного ряда, успокоительными средствами (валерианой, пустырником, мятой, новопасситом и т. д.). Возможно, врач еще назначит глицин. Регулярно консультируйтесь

у детского невролога, психолога и психотерапевта.

Массаж и физиотерапия могут оказывать возбуждающее действие на нервную систему, поэтому проводить эти процедуры следует только по назначению врача.

Так лечится стоматит

Хочу дать очень простой рецепт, как вылечить ребенка от стоматита. Этот способ проверенный, многие им пользовались, и детям помогало.

Нужно взять 1 ст. ложку меда, только жидкого (незасахаренного), и квасцы (они продаются в аптеке). Для того чтобы определить необходимое количество квасцов, высыпьте все квасцы на стол, возьмите нож (лезвие ножа - в 1,5 пальца), введите лезвие в «горку» из квасцов и вытащите обратно. Движение должно быть не сильным. Квасцы, оставшиеся на ноже, смешайте с медом. Затем получившейся смесью смажьте во рту ребенка. Боль снимет как рукой. Через 2-3 часа ребенок уже может все кушать, гнойнички начинают проходить.

О. МЕЛАШЕНКО, ст. Плоская Краснодарского края.

Чтобы избавиться от стоматита, возьмите 3 крупных очищенных зубчика чеснока, натрите на мелкой терке и отожмите сок на блюдце через 3 слоя марли. На другое блюдце положите 1 ст. ложку меда. Если мед густой, его надо слегка подогреть. Отрежьте от бинта 2 полоски, приблизительно по 20 см каждая. Одной полоской обмотайте до половины указательный палец, а другой - средний палец. Затем указательный палец обмакните в сок чеснока, а средний палец - в мед. Сначала смажьте ребенку слизистую рта соком чеснока (очень быстро), а потом медом. Процедуру нужно делать 3 вечера подряд, но часто бывает достаточно и двух раз.

Этот рецепт мне подсказали много лет назад, когда у моего малыша был сильный стоматит. Этот способ ему очень помог.

Стоматит нежелательно смазывать зеленкой.

А. НАЗАРОВА, г. Заречный Пензенской области.



ФИТОаптечка

Хочу поделиться хорошим рецептом, который помог вылечить стоматит у моего ребенка. Из лекарств ему ничего не помогало.

В 0,5 л теплой воды разведите 1 ч. ложку с верхом картофельного крахмала, добавьте 1 ч. ложку сахара и буквально 3-4 кристаллика лимонной кислоты.

Отдельно вскипятите полстакана воды и влейте туда (прямо в кипяток) раствор крахмала. После того как смесь остынет, добавьте 1 ч. ложку 5%-ного спиртового раствора йода. Средство станет ярко-синего цвета.

Для лечения стоматита препарат разводят теплой водой и используют для полоскания полости рта 2-3 раза в день.

Раствор может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Н. СЛИНЬКО, г. Крымск Краснодарского края.

Бородавки вызывает вирус

Я хочу поделиться имеющейся у меня информацией о лечении бородавок. Бородавки - это вирусное заболевание кожи, возникновению которого могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость. Также на развитие заболевания влияет состояние центральной нервной системы. Например, причиной бородавок даже могут стать какие-то психические потрясения.

Народная медицина с давних пор располагает большим количеством простых и легко доступных средств, в большинстве случаев наружных, с помощью которых можно безболез-

ненно и довольно быстро избавиться от бородавок.

Детские бородавки можно легко свести сухим льдом (твердой углекислотой). Следует приложить лед к проблемным местам и поддерживать некоторое время, пока можно терпеть. Прикладывать лед нужно 1 раз в день, через несколько процедур бородавки исчезнут.

Очень многим помогает мумие. Купите в аптеке таблетки мумие, слегка смочите таблетку слюной и потрите бородавку. Иногда хватает 2-3 смазываний. Но можно и дальше - вреда никакого.

Для того чтобы предотвратить появление бородавок, нужно сделать кожу менее восприимчивой к вирусу папилломы, который вызывает образование бородавок. Как это сделать? Вирус может передаваться во время прикосновения к дверным ручкам, телефонной трубке, через общие игрушки. Поэтому нужно приучать ребенка часто и тщательно мыть руки, особенно после посещения общественных мест.

Нельзя грызть ногти. Если у малыша есть такая привычка, то он рискует получить бородавки на руках, поскольку вирус папилломы человека с легкостью проходит через любое повреждение на коже. Мало того, если есть бородавки на пальцах, то можно легко перенести вирус на губы.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.

Физическое развитие в норме?

Мой сын очень мало двигается, постоянно проводит время за компьютером. Как и многие школьники похвастать здоровьем он не может. Расскажите, пожалуйста, каковы же нормальные параметры здоровья школьника?

Ф.КЛЕСТОВА, г. Белогорск Амурской области.

Вес, рост, ширина плеч и плечевых дуг, окружность груди ребенка могут быть разными. Но если эти параметры значительно расходятся с возрастными нормами и не соответствуют друг другу (например, при маленьком росте у ребенка большой вес), это свидетельствует о плохом физическом развитии.

Частота сердечных сокращений в покое должна составлять 60-80 ударов в минуту. Однако у многих обследуемых мальчиков частота сердечных сокращений в покое была выше нормы. Это говорит о недостаточном резерве сердечной мышцы.

Артериальное давление в

среднем у школьников должно соответствовать 90/50 мм рт.ст. Если оно постоянно держится на более высоких отметках, это говорит о нарушении здоровья.

Жизненная емкость легких определяется с помощью сухого спирометра. После глубокого вдоха школьник выдыхает воздух в трубку. Чем выше показатели, тем больший резерв легких, а значит, и здоровья школьника. При регулярных занятиях физкультурой, особенно плаванием, эти показатели можно повысить.

Проверить жизненную емкость легких ребенка можно и дома, купив сухой спирометр в магазине

медприборов. А норма емкости легких такова:

- для мальчиков при росте от 1 м до 165 см - 3,9;

- для мальчиков при росте от 165 см - 12,85.

Проба Штанге это задержка дыхания на вдохе. Ребенок сначала выдыхает воздух, затем делает глубокий вдох и по команде зажимает нос пальцами. Время задержки дыхания засекается по секундомеру. Чем дольше ребенок может не дышать, тем лучше. У детей, регулярно занимающихся спортом, проба Штанге составляет 60 и более секунд. При плохом физическом развитии она обычно соответствует 20-40 секундам.

Гибкость позвоночника проверяется следующим образом: школьник становится на кушетку или на стул (ноги на ширине плеч) и руками старается дотянуться до сиденья, которое принимают за нулевую отметку (ноги в коленях не сгибать).

Если мальчик не может до него дотянуться, его гибкость обозначается со знаком минус, если достает руками отметки ниже сиденья - со знаком плюс. От нулевой отметки до кончиков пальцев расстояние измеряется по линейке.

У школьников, регулярно делающих зарядку, гибкость обычно бывает +3, +4, +5 см и т.д. У тех, кто пренебрегает физкультурой, гибкость гораздо хуже: -3, -4, -5 см и т.д.

Проба Ромберга - это проверка на равновесие. Ребенку предлагается стоять на одной ноге с закрытыми глазами, вторая нога согнута в колене и упирается в бедро первой («поза цапли»). Определяется время, в

течение которого ребенок может сохранять равновесие. У школьников, занимающихся спортом, оно доходит до 30 секунд. Дети, плохо развитые физически, могут простоять в такой позе всего 3-5 секунд.

Зрительно-двигательная реакция проверяется так: школьник, стоя, вытягивает вперед руку ладонью вниз (большой и указательный пальцы отстоят друг от друга). Взрослый держит линейку вертикально между большим и указательным пальцами ребенка. Затем отпускает линейку, а ребенок должен пальцами ее поймать. Чем быстрее ему удастся сомкнуть пальцы, тем лучше его зрительно-двигательная реакция. Результат определяется в сантиметрах. У нормально развитых детей этот показатель составляет от 0 до 5 см, у плохо физически развитых - более 5 см.

Состояние мышц плечевого пояса определяется способностью мальчика отжаться в течение определенного времени, касаясь пола грудью. Для детей 6-13 лет продолжительность теста - 10 секунд; для более старших - 30 секунд.

Состояние мышц брюшного пресса проверяется в положении лежа на спине с вытянутыми за головой руками (ноги согнуты в коленях). В течение 10-30 секунд ребенок должен несколько раз сесть, обхватив колени руками, затем вновь лечь на спину.

Прыжок в длину с места. Длина прыжка должна быть не менее 90 см. Чем лучше развит ребенок физически, тем дальше он прыгнет. Мальчики, хорошо развитые физически, прыгают на 150 см и более.

Шаговым тестом определяется общая работоспособность школьника. Под счет метронома школьник шагает одной ногой на ступеньку, приставляет к этой ноге другую и тут же сходит со ступеньки. Вот так под метроном он продолжает шагать непрерывно. Высота ступеньки зависит от возраста школьника.

Дети 6-10 лет поднимаются на ступеньку высотой 15, 20 и 25 см.

Дети в возрасте 11-13 лет шагают на ступеньку высотой 15, 25 и 30 см.

Подростки старше 14 лет - 20, 30 см (особо развитые физически - 40 см).

Общая продолжительность теста - 4 минуты. Через 2 минуты работы ребенку измеряют пульс. Затем без паузы он шагает на ступеньку еще 2 минуты, после чего ему снова измеряют пульс. Последний раз он измеряется через 1 минуту после выполнения всего шагового теста, чтобы определить степень восстановления пульса. У детей, хорошо развитых физически, уже после первой минуты отдыха пульс восстанавливается, как правило, на 70-80%. У детей, плохо развитых физически, пульс восстанавливается только через 3 минуты и даже позже.

Тест Руфье предусмотрен только для подростков-старшеклассников.

Под счет метронома делается 30 приседаний. Пульс подсчитывается до и сразу же после приседаний, а затем - через 1 минуту отдыха в положении сидя. У нетренированных подростков восстановление пульса происходит только через 3 минуты. Частота пульса через минуту отдыха должна составлять не более 100 ударов в минуту. Если сразу после приседаний у ребенка было 122 удара в минуту, а через минуту отдыха стало 114, - это показатель ослабленной сердечной деятельности.

Координацию движений у школьников старше 14 лет проверяют так: с расстояния 3 м надо ударить теннисным мячом о стенку и поймать отскочивший мяч 3 раза правой и 3 раза левой рукой. Кидая мяч правой рукой, надо поймать его правой, кидая левой - поймать левой. Максимальный показатель - 6 баллов, хороший - 5 баллов, а нетренированные дети набирают обычно 1-4 балла.

Родители могут помочь сыну поднять индекс физического развития. Для этого требуется, чтобы он ежедневно получал достаточную физическую нагрузку, например в спортивной секции. Совершенно необходима ему и ежедневная зарядка.

© «Будь здоров!»

Полезный совет

Безусловно, родителям очень важно знать, что происходит с ребенком, с кем он общается, что творится у него на душе.

Но если делать это напролом, роясь в столе и карманах ребенка, читая его личные дневники и письма, подслушивая телефонные разговоры, вы

добьетесь прямо противоположного результата: подросток закроется, и вы навсегда потеряете его доверие.

Не принесут в этом возрасте никакой пользы и нудные нравоучения. Гораздо лучше, если вы просто время от времени будете болтать с сыном как будто бы ни о чем: о фильмах и музыке, каких-то незначительных событиях, исподволь расспрашивая о друзьях ребенка, их жизни.

Компьютерная болезнь

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь, практически во все ее сферы. Редкий школьник не просиживает перед ним часами. Но, к сожалению, компьютер может стать источником заболеваний.

Работающий компьютер создает вокруг себя электромагнитное поле, действие которого распространяется в радиусе до 1,5 метра. А если еще в этой же комнате есть телевизор, радиоприемник, сотовые телефоны, то суммарная доза электромагнитного излучения может пагубно повлиять на здоровье, вызывая у человека расстройство практически всех органов и систем.

Чаще всего развивается астено-невротический синдром. Постепенно накапливается усталость, появляются раздражительность, сонливость, головокружение, головные и сердечные боли, в глазах ощущается жжение.

Снижаются память, аппетит, возникают неприятные ощущения в области шеи, рук, плеч, спины. А главное - падает иммунитет, поэтому человек начинает чаще болеть. Может развиваться депрессия.

При соблюдении определенных условий пользования компьютерами

эти опасные явления можно свести к минимуму.

Прежде всего следует правильно организовать рабочее место. Желательно, чтобы помещение, где находится компьютер, было просторным, хорошо проветриваемым и хорошо освещенным. Нежелательно сидеть лицом к стене. Компьютер надо установить так, чтобы была возможность перевести взгляд на удаленный предмет — это один из самых простых, но эффективных приемов ослабления зрительного напряжения во время работы. Монитор следует располагать на линии глаз на расстоянии не менее полуметра от лица. На экран не должны падать солнечные лучи, создавая блики. Чтобы не утомлять глаза, текст для печати лучше всего поставить на специальную подставку.

Через каждый час работы (а за компьютером желательно проводить не более 3-4 часов в сутки) следует делать перерывы. Легкая гимнастика, настольный теннис, самомассаж шейного отдела позвоночника или активных точек на лице и руках помогут снять накопившееся напряжение.

Чтобы дать отдых глазам, сидя на

рабочем месте, надо выключить монитор, дополнительное освещение, и сомкнув веки, прикрыть глаза ладонями на 1-2 минуты. Глазные яблоки при этом должны оставаться неподвижными это даст возможность глазным мышцам расслабиться. Считается, что зеленый цвет благотворно действует на глаза, вот и повесьте перед собой какой-нибудь приятный пейзаж с обилием зелени.

Длительная работа на клавиатуре нередко приводит к воспалению суставов рук. Поэтому необходимо периодически массировать каждый палец и потряхивать кистями. Можно делать контрастные ванночки из солевых растворов. Для этого подойдет морская соль с добавлением хвойного экстракта.

Важную роль в профилактике компьютерной болезни играет рациональное питание. Гамбургеры, пиццы, всевозможные соленые сухарики и чипсы враги пищеварительной системы. Не прибавляют здоровья крепкий чай и много чашек кофе. Их длительное употребление только усилит истощение нервной системы, приведет к запорам и гастритам. Для школьника, длительное время работающего на компьютере, крайне необходимы растительная клетчатка и кисломолочные продукты. Питаться следует не менее трех раз в день.

Известно, что вода, обогащенная серебром, укрепляет иммунитет. В родниковую воду на сутки-двое опустите серебряный предмет. Приготовьте такую смесь: один стакан «серебряной» воды, по половине стакана натурального сока моркови, брусники и облепихи, сок трех лимонов, 100 г меда. Пейте по половине

стакана утром и вечером до еды.

Каждый знает, что ядра грецких орехов напоминают по очертаниям полушария головного мозга, и это неслучайно. Природа как бы показала нам, что орехи очень полезны и для работы головного мозга, и для организма в целом.

Измельчите 200 г орехов, смешайте их с медом, курагой и черносливом (все - по 300 г), добавьте 50 мл сока алоэ и сок пяти лимонов. После того как смесь постоит 3-4 дня, принимайте ее по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Для снятия усталости очень полезно вдыхать пары любого эфирного масла - мяты, розы, лаванды; а при низком давлении - китайского лимонника, левзеи, герани.

Применять для стимуляции организма адаптогены типа аралии, заманихи, женьшеня, золотого корня, пантокрина следует осторожно, так как в случае передозировки они могут вызвать бессонницу, разладить сердечный ритм, привести к гипертоническому кризу и другим нежелательным явлениям.

Хороший результат приносят такие травы, как спорыш, пустырник, сурепка, зверобой, мята, татарник, шишки хмеля, мелисса, клевер, почки березы и сосны. Из любых 4-5 перечисленных трав сделайте настой и пейте по половине стакана утром и вечером до еды в течение длительного времени.

А самое главное пожелание всем, кто подолгу вынужден работать за компьютером, ведите активный образ жизни, побольше бывайте на свежем воздухе.

© «Будь здоров!»

Сломайте стереотипы!

Общество традиционно возлагает на мужчин особую миссию: двигать вперед прогресс. Поэтому родители сыновей и стремятся воспитать из них совершенных мужчин.

Часто такая внутренняя установка дает мощный толчок развитию ребенка - ведь в него верят как-то особенно. Но стоит мальчику не оправдать надежды родителей, как возможен и серьезный слом.

Особенно опасно воспитывать такого «маленького принца» в неполной семье, где он является единственным ребенком.

Психологи рекомендуют в воспитании будущего мужчины учитывать способности мальчика, а не личные амбиции родителей, максимально прислушиваться к его желаниям.

Мешает формированию личности и излишняя опека мальчика. Время ребенка рассчитывается по минутам. Спорт, английский, музыка - всюду необходимо успеть, и нет времени ждать, пока он сам соберет портфель или найдет перчатки, легче и проще все сделать маме. В результате подросок не знает, откуда каждый день появляется выглаженная рубашка, как чистить обувь и стирать носки.

Задача сына хорошо учиться, чтобы устроиться на престижную работу. Но выросший в такой атмосфере мужчина подсознательно ищет жену-домработницу, а восхищается женщиной-личностью. Что из этой раздвоенности может получиться, предугадать нетрудно.

Поощряйте самостоятельность сына во всем, сознательно расширяйте ее сферу.

Другая крайность: мальчика воспитывают в суровом спартанском духе. Родители считают, что мужчина должен все уметь сам и воспитывать свою волю, преодолевая трудности.

Вставать мальчику приходится по будильнику, обязательная зарядка утром и спортзал - днем или вечером, четкий режим дня. Никаких излишеств: ни в еде, ни в одежде, ни в развлечениях. Четкая направленность на цель, максимальная загруженность, сдержанность в чувствах. Из любых сложных ситуаций выходи сам, ты не имеешь права на слабость.

Только вот неприученный искать психологической помощи на стороне, по-спартански воспитанный мужчина, как показывает практика, будет выходить из кризиса традиционным способом: это измены, алкоголь, азартные игры.

Родители, сознавая все достоинства закалывания и воспитания силы духа, обязательно должны поощрять у сына и стремление к пониманию, душевным разговорам, проявлениям чувств, доброты и великодушия.

Отец и сын

Для нормального развития мальчику необходимы дружба и одобрение отца.

Мальчик не становится мужчиной по духу только потому, что он родился с мужским телом. Он начинает чувствовать себя мужчиной и вести себя как мужчина благодаря способности подражать и брать пример с тех мужчин и старших мальчиков, к которым он чувствует дружеское расположение. Он не может брать пример с человека, который ему не нравится. Если отец всегда нетерпелив и раздражителен по отношению к ребенку, мальчик будет испытывать неловкость не только в его обществе, но и среди других мужчин и мальчиков. Такой мальчик потянется к матери и воспримет лишь ее манеры и интересы. Отец должен с удовольствием проводить время с сыном, давая ему почувствовать, что он «свой парень». У отца с сыном должны быть свои, общие секреты.

Стремление отца сделать своего сына идеальным во всех отношениях мешает им наладить полноценные отношения. Если отец все время

критикует сына, даже по-дружески, ребенку начинает казаться, что он ни на что не годен и что отец его тоже так думает. Одобрение отца важнее для него, чем все указания и поправки.

Иногда, рассердившись на сына, отец выражает свое раздражение в виде насмешек. Ребенок при этом чувствует себя униженным. Насмешки - слишком сильное средство для маленьких детей.

Потомственная ведунья

★ Верну любимого.
 ★ Налажу мир в семье.
 ★ Отворот.
 ★ Снятие порчи. Защита.
 ★ Стаж 32 года.

По фотографии и без.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

**603139, Н.Новгород,
 а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.**

Реклама.

■ Кстати

Подростки склонны видеть жизнь только в двух цветах - белом и черном. Им пока не хватает зрелости и жизненного опыта, чтобы понять, что взрослые, в том числе их собственные родители, имеют сильные и слабые стороны.

Когда родители ведут своего сына через бурные воды трудного переходного возраста, они проходят серьезную проверку на то, чтобы называться настоящими родителями. Даже с трудным сыном можно сохранить крепкую дружбу. Об этом говорят и данные исследований: 80 процентов мальчиков в это время считают родителей своими верными друзьями.

Глава III

Становление мужчины

Пубертатный период

Период половой зрелости (пубертатный возраст) - переходное от детства к юности время, в течение которого организм достигает биологической половой зрелости. В это время происходит активизация половых желез, обуславливающая быстрое соматическое и половое развитие мальчика. К концу пубертатного периода организм и в анатомическом, и функциональном отношении готов к продолжению рода.

Пубертатный возраст - важный, ответственный и очень трудный этап жизни, который характеризуется полным отсутствием гармонии. Вытягивается туловище, непропорционально растут конечности. Потеря

равновесия вызвана перестройкой гормональной системы организма, разницей в темпах физического, духовного развития подростка и степенью его социальной зрелости, самостоятельности.

Мальчик с пробивающимися усиками еще не пришел во взрослый мир, но уже покинул мир детства. Все это не может не отразиться и на психическом состоянии. Подросток часто делает глупости, совершает необъяснимые с точки зрения логики поступки.

В этом возрасте начинается важная фаза психосексуального развития - период романтической влюбленности, с одной стороны,

и эротических желаний с другой. Мальчики с появлением поллюций (ночных произвольных семяизвержений) вступают в период гиперсексуальности.

С наступлением половой зрелости подростки умнеют, возрастают их интеллектуальные способности, наблюдательность, более логичным становится мышление, богаче воображение.

Иногда наблюдаются случаи

очень раннего полового созревания, что зависит от неправильного развития половых желез или появления в них опухолей.

Если вторичные половые признаки появляются до 7-10 лет, следует обратиться за советом к врачу. А если до 15-16 лет вторичные половые признаки не появились, следует думать о задержке развития, в этом случае также необходимо соответствующее лечение.

Под гормональным контролем

Период полового созревания (пубертатный период) - это время, когда в физическом состоянии подростка происходят резкие изменения, в частности рывок роста, формирование вторичных половых признаков. Процесс полового созревания длится от 1,5 до 6 лет. Физические изменения, которые происходят в течение пубертатного периода, закладываются еще до рождения, когда программируется гормонами будущая функция гипоталамуса и гипофиза, чтобы пробудиться через много лет.

Подростковый рывок роста происходит благодаря усилению продукции половых гормонов. У мальчиков появляется способность к эякуляции (семяизвержению). Этот период характеризуется важными изменениями в психике.

Подростковый рывок роста не всегда равномерно затрагивает

все части тела. Рост стопы обычно опережает рост голени, поэтому стопа мальчика-подростка кажется непропорционально большой. Мальчиков это расстраивает, поэтому родители должны объяснить сыну, что пропорции его меняющегося тела впоследствии станут более гармоничными.

Внешние признаки начала полового созревания у мальчиков, которое находится под гормональным контролем, обычно появляются на год или два позднее, чем у девочек. Самый ранний из них - увеличение размера яичек. Увеличение концентрации тестостерона стимулирует рост всех органов мужской репродуктивной системы. Эякуляция до полового созревания отсутствует, так как семенные пузырьки начинают функционировать только после получения надлежащих гормональных сигналов.

Развитие гениталий у мальчиков начинается в 11-12 лет, к 15 годам их размеры и форма соответствуют взрослым органам. У некоторых мальчиков процесс развития гениталий занимает около года, у других он может продолжаться до 5 лет. Образование спермы начинается в детском возрасте и становится постоянным в период полового созревания, когда формируется способность к оплодотворению.

В пубертатный период начинается рост волос на лице. Это важное событие, ведь ранние признаки полового созревания у мальчиков, как правило, не так хорошо заметны, как рост молочных желез у девочек, и появление первых усов и бороды служат явным доказательством превращения в мужчину. Волосы на лице начинают расти в уголках верхней губы и первое время имеют вид нежного пуха. Позднее они распространяются на всю поверхность губы, образуя более жесткие усы. Затем волосы появляются на скулах и под нижней губой и в последнюю очередь - на подбородке. Рост волос на груди продолжается в течение почти 10 лет.

Степень оволосения лица и тела контролируется генетическими факторами и гормонами. Этим объясняется, почему у одних людей волос больше, а у других меньше.

Другим изменением в процессе полового созревания является понижение тембра голоса, которое вызвано стимулирующим действием тестостерона на ткани гортани. По мере формирования гортани мальчики переживают трудный период ломки голоса, когда он становится

резким и пронзительным, что очень смущает подростка. В период полового созревания у мальчиков нередко отмечается временное увеличение молочных желез (гинекомастия), в большинстве случаев это явление прекращается спустя год или два после его начала.

Мальчики низкого роста с недостаточно развитой мускулатурой и запаздыванием полового созревания могут страдать от чувства ущербности. Задача родителей - поддерживать сына в этот непростой для него период, постараться объяснить происходящие с ним процессы.

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается длительное время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита, создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегадерм» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его изнутри на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.соот.РООС RU.АИ40.В00268

Пер.уд. №77.99.23.3.У8774.11.07(01.11.07). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 508-60-94,
(915) 514-72-58,
WWW.MEGADERM.RU**

Варикоцеле

Хочется знать о болезни мальчиков - варикоцеле. Чем опасно это заболевание? Как его лечат?

С.ДРУЖКО, г. Мстера Владимирской области.

Варикоцеле - это расширение вен семенного канатика. Оно вызывается высоким давлением в левой почечной вене. В итоге расширяются и вены семенного канатика. Опасность кроется в снижении функции яичка, что может впоследствии (если не лечить) привести к мужскому бесплодию.

Самостоятельно варикоцеле разглядеть невозможно. Как правило, его диагностируют у детей 12-15 лет во время диспансерных осмотров. Родители сумеют распознать только довольно запущенную форму болезни, когда на верхней части мошонки появляются сосудистые шарики в виде так называемых «дождевых червей» или «гроздьев винограда». Чтобы не доводить до такого состояния, мальчика в 10-13 лет надо непременно показать урологу.

Учитывая, что расширение вен семенного канатика может быть следствием опухолей забрюшинного пространства и малого таза, лечению варикоцеле должно предшествовать ультразвуковое исследование.

Варикоцеле на первой стадии не

требует лечения. Достаточно устранить причину застойных явлений в малом тазу (хронические запоры, исключение тяжелых физических нагрузок и др.), и все встает на свое место.

На второй стадии, когда болезнь сопровождается выраженными болями, консервативного лечения недостаточно. Необходимо оперативное вмешательство. Существует несколько методов операций варикоцеле: иссечение вен, поднятие яичка, закупорка вен изнутри (эмболизация).

Иссечение вен предполагает удаление расширенных вен. Сложность такой операции в том, что необходимо сохранить венозный отток и при этом удалить расширенные вены.

Операции, направленные на поднятие яичка, позволяют улучшить отток крови из вен и решить проблему.

Эмболизация предполагает закупорку вен изнутри с помощью специальных материалов. В отличие от других методов трансвенозная эмболизация является наиболее эффективным, безопасным методом.

Переходный возраст

Подростковый возраст условно длится с 9 до 15-17 лет. Половое созревание современных мальчиков начинается в возрасте 9-14 лет.

За последние 100 лет постоянно снижается возраст, в котором начинается пубертатный период. Считается, что причина этого в улучшении условий жизни и питания, возможно и влияние окружающей среды.

Аритмия у подростков

Когда сын переходил от детского врача к подростковому, нам рекомендовали сделать ЭКГ. Я сочла это формальностью, сердце у мальчика никогда не болело. Но, к сожалению, у него оказалась аритмия - очень редкие сердечные сокращения. Насколько она опасна для подростка?

Н.МИТЬКИНА, Ленинградская область.

Пристальное внимание врачей к аритмии - слишком быстрому или слишком медленному, или неровному, рваному ритму сердечных сокращений - оправдано: в некоторых случаях аритмия может вызвать остановку сердца.

Жизни ребенка нарушение сердечного ритма угрожает редко. Гораздо чаще встречаются аритмии физиологического характера, выявляются они случайно при плановом обследовании у педиатра. Обычно специального лечения не требуется, но подросток находится под наблюдением врачей. Если аритмия частая и становится постоянной - сбои наблюдаются более двух лет, лечение необходимо, без него полости сердца могут расшириться, и возникнет сердечная недостаточность.

В последнее время врачи наблюдают у школьников немало случаев брадикардии (очень редкие сердечные сокращения). Если раньше медики этим нарушениям особого значения не придавали, то сейчас взгляд на брадикардию у специалистов изменился.

Во-первых, когда сердце медленно качает кровь, ребенок быстро

утомляется, мозг хуже снабжается кислородом, подростку все труднее выдерживать интеллектуальные нагрузки, сложнее учиться.

Во-вторых, при длительном существовании такой аритмии, как брадикардия, может развиться сердечная недостаточность.

В-третьих, с возрастом брадикардия часто переходит в тахикардию (слишком частый пульс), которая может вызвать хаотическое сокращение предсердий - наиболее распространенное нарушение ритма сердца у взрослых.

Внимательное отношение к сердечному ритму, особенно в подростковом возрасте, важно еще и потому, что его отклонения от нормы могут оказаться проявлением множества других, не связанных с работой сердца, проблем: эндокринных, неврологических, легочных. Повлиять на сердечный ритм может даже обычная простуда: подъем температуры на один градус увеличивает частоту сердечных сокращений примерно на 10 ударов в минуту.

Когда жалуются на частое сердцебиение дети, страдающие вегетососудистой дистонией, это связано с

их повышенной чувствительностью и обостренным вниманием к работе сердца. Специалисты называют такие аритмии «фантомными» и рекомендуют пить успокоительные травяные сборы, а в некоторых случаях советуют обратиться к детскому психологу: причиной тахикардии может быть и скрытый хронический стресс.

Если ребенку еще ни разу не делали электрокардиограмму, родители должны сами проявить инициативу и попросить у педиатра направление. Особенно важно сделать кардиограмму ребенку, у которого есть проблемы со слухом. По некоторым данным, опасными нарушениями сердечного ритма страдают до 20 процентов глухих от рождения детей. Причины явления до конца не изучены. По одной из версий, в основе этих заболеваний лежит поражение одних и тех же участков нервной ткани.

Прежде чем записать сына в спортивную секцию, обязательно

проверьте его сердце. У детей, которые регулярно занимаются спортом, сердце становится «тяжелоплатным» из-за большого объема крови, которую приходится перегонять во время интенсивных тренировок. У каждого второго юноши с повышенной массой сердца наблюдаются пониженное давление и замедленный пульс.

Подросткам, у которых обнаружены изменения в ритме сердца, надо обратить внимание на режим дня. Ребенок обязательно должен высыпаться. Полезны будут контрастный душ, плавание, велосипедные, лыжные прогулки.

Но бывают сердечные боли, так называемые кардиалгии, на которые часто жалуются школьники, с болезнью сердца не связанные. Возможные причины таких болевых ощущений: нарушения в работе вегетативной нервной системы, остеохондроз, близорукость, повышение тонуса симпатической нервной системы.

Берегите сердце сына!

Может ли у 14-летнего подростка из-за бурного роста сформироваться порок сердца?

А.РЫСЬЕВА, г. Шуя Ивановской области.

Этот миф мешает спать многим родителям, однако они напрасно беспокоятся. Как правило, порок сердца у детей формируется внутриутробно. Некоторые из таких пороков исчезают после рождения ребенка, другие исправляют хирурги, но все это происходит в раннем детском возрасте.

А в период бурного роста сердце подростка нуждается в поддержке, потому что оно растет медленнее других органов. Поэтому ребенок должен избегать чрезмерных физических нагрузок.

Боли роста

У меня сын-подросток. По ночам у него сводит ноги так, что он даже иногда кричит от боли, бывает, даже ходить не может. Почему это происходит и чем можно помочь сыну?

Н.НЕЛЮБИНА, г. Сызрань Самарской области.

Так могут проявлять себя боли роста. В переходном возрасте организм начинает быстро развиваться, что и вызывает болевые (порой очень сильные) ощущения.

Могут помочь согревающий массаж, легкие обезболивающие. На ночь хорошо делать ножные ванночки с морской солью: 1 ст. ложка на 5 л воды.

Кроме того, надо пересмотреть

меню подростка. Скорее всего, ему не хватает кальция и фосфора, которые необходимы для костной системы. Кормите сына продуктами, богатыми этими микроэлементами. Молоко, творог, сыр, рыба - вот обязательные составляющие подросткового меню. Диетологи советуют чаще готовить компот из сухофруктов и непременно включить прием поливитаминных комплексов.

Ломка голоса

Моему сыну 12 лет, и он стал разговаривать то фальцетом, то почти басом. Педиатр сказал, что так ломается голос. Расскажите, пожалуйста, что происходит в это время с голосовыми связками мальчиков?

Е.ЗАЛИПАЛОВА, Камышинский район Волгоградской области.

Голос рождается при помощи нескольких систем организма: гортани, голосовых складок (в обиходной речи их называют связками), легких, грудной клетки и носоглотки. Струя воздуха, вырываясь из легких, заставляет с определенной частотой колебаться голосовые складки, при этом грудная клетка и носоглотка служат резонаторами. Чем больше и толще голосовые складки, тем ниже звук.

Изменение тембра голоса у мальчиков связано с возрастными изменениями голосовых связок. У мальчиков гортань маленькая, складки небольшие, и под действием струи воздуха вибрируют только их края. Специалисты называют это фальцетным механизмом рождения звука.

В 13-14 лет под влиянием разнообразных гормонов, в основном

половых, у мальчиков начинают расти, удлиняться и утолщаться голосовые складки. Для большинства подростков ломка голоса нормальный физиологический процесс, и они довольно быстро нащупывает новый механизм образования звуков.

Родителям полезно знать о некоторых правилах, которые нужно соблюдать мальчику в период подростковой мутации.

Во время ломки голоса **не следует чрезмерно нагружать голосовые складки**. Но мальчишки их, как известно, не берегут, напрягают на каждом шагу: кричат, играя в футбол, распевают во все горло песни под гитару... Из-за перенапряжения на складках могут возникнуть узелки (врачи их так и называют - узелки крикунов), которые меняют вибрацию складок, от чего голос становится хриплым.

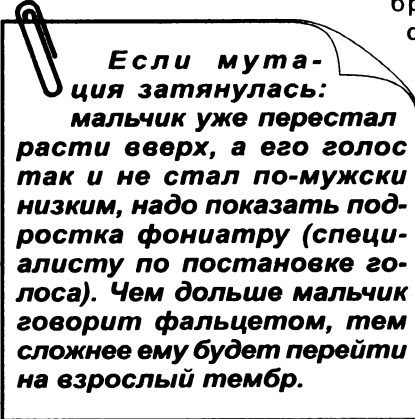
Некоторые узелки потом рассасываются, если нагрузки падают, но чаще бывает, что приходится делать микрохирургические операции на связках и удалять узелки.

Простуды могут затянуть мутацию. Не всегда красное горло у подростка признак респираторной инфекции. Когда гортань растет, в ней усиливается кровообращение, ткани становятся более красными.

Мальчика начинают лечить от простуды, давать ему лекарства, водить по врачам. Однако идет всего лишь нормальный физиологический процесс.

Переходный возраст трудная пора. Поэтому

родителям очень важно поддерживать взрослеющего подростка психологически и морально, объяснить мальчику, что происходит с его организмом.



Если мутация затянулась: мальчик уже перестал расти вверх, а его голос так и не стал по-мужски низким, надо показать подростка фониатру (специалисту по постановке голоса). Чем дольше мальчик говорит фальцетом, тем сложнее ему будет перейти на взрослый тембр.

■ Кстати

Хриплый голос у мальчика должен насторожить родителей. Может быть, причиной хрипов стали заболевания, требующие хирургического вмешательства (врожденные болезни гортани - папилломатоз, кисты).

Определить причину хриплого голоса иногда можно только с помощью микроскопа. Бывает, что ребенок задыхается и хрипит из-за какого-либо микроскопического инородного тела, попавшего в горло ребенка. В подобных случаях детальный осмотр гортани врач проводит под общим наркозом.

Нет повода для беспокойства

Недавно я застала сына-семиклассника за шокирующим меня занятием - за онанизмом! Но ведь это же очень вредно, и говорят, отрицательно может повлиять на репродуктивные способности мужчины. Что же делать? Как реагировать на эту болезнь?

Е.КОНЕВА, Амурская область.

Реагируйте спокойно, в этом процессе нет ничего необычного. Медики считают, что в данном случае нет повода для беспокойства.

О вреде детского онанизма (мастурбации) ходит много слухов, большей частью необоснованных. Онанизм - это не болезнь, а проходящая привычка, свойственная большинству подростков в возрасте 12-18 лет, то есть в период полового созревания. И между этой привычкой и последующим проявлением сексуальных расстройств, в том числе импотенцией (половым бессилием), нет никакой связи.

Мальчиков нередко побуждает к мастурбации наполнение канальцев яичек семенной жидкостью, сопровождающееся эякуляцией - семяизвержением во время сна (поллюциями). Это - нормальный физиологический механизм реагирования на возникающее напряжение, и зависит он от индивидуальной половой возбудимости, гормональной активности и темперамента подростка.

Первая поллюция означает, что яички достигли определенной степени зрелости и, в принципе, такой подросток уже может стать отцом. В

это время практически все мальчики начинают заниматься онанизмом; одни делают это часто, другие редко. Современная медицина не считает онанизм тревожным признаком. Это всего лишь достаточно естественная реакция подростка на усиливающиеся сексуальные позывы. Однако родители зачастую считают, что онанизм является нервным расстройством, и ошибочно полагают, что тут нужна помощь психолога.

Некоторые родители боятся, что если разрешить ребенку заниматься мастурбацией, то это приведет к распушенности, ненужным отклонениям и интересам. Но если вы спокойно поговорите с ним на эту тему, не запрещая, но поставив ограничения (например, «можно, но когда остаешься один»), через какое-то время ребенок сам перестанет это делать.

Обычно родители беспокоятся, не станет ли онанизм причиной ослабления организма подростка, упадка сил, потери памяти, работоспособности. Действительно, ранее подобные взгляды были достаточно распространенными. Сегодня научные исследования убеждают:

мастурбация не признак патологии и не влечет за собой никаких расстройств. Более того, умеренная мастурбация выполняет роль саморегуляции половой функции.

Хотелось бы напомнить родителям, что ни в коем случае нельзя наказывать такого подростка, высмеивать его. Все это приведет к обратному эффекту: подростку начнет

казаться, что он бессилён покончить с «пагубной» привычкой, что нормальным человеком он уже никогда не будет. Нарастающее чувство социально-психологической изоляции, навязчивое представление о своей неполноценности и составляют ту невротическую подоплеку, которая является самой отрицательной стороной мастурбаций.

Народные рецепты от перхоти

Мне 16 лет. Замучила обильная перхоть, которая появляется у меня каждую зиму. Посоветуйте, как справиться с этой проблемой.

И. КАПУСТИН,

г. Шадринск Курганской области.

Зимой перхоть возникает чаще, чем в теплое время года. Этому способствуют температурные перепады, недостаток витаминов, отсутствие солнечных лучей. Кроме того, дерматологи настоятельно советуют подросткам в зимнее время не пренебрегать головным убором.

С перхотью можно справиться самостоятельно. Нужно использовать правильный тип шампуня. В его состав должны входить сера или деготь. Из растительных добавок полезны хна, лопух, крапива, шалфей, розмарин. Помогают от перхоти шампуни и ополаскиватели с маслом чайного дерева и черного тополя.

Из народных средств самое действенное - ополаскивание голо-

вы после мытья настоем луковой шелухи.

3 ст. ложки измельченной шелухи залить тремя стаканами крутого кипятка и настаивать 20 минут. В течение 2 минут надо мягко втирать в волосы и кожу головы этот настой. После процедуры волосы ополоснуть теплой водой.

Если волосы жирные, то 2 ст. ложки пижмы залейте 3 стаканами кипятка, доведите до кипения. В процеженном настое полощите волосы.

Эти процедуры следует проводить в течение месяца каждые 3 дня. В дни, когда вы не моете волосы, их следует только споласкивать лечебным настоем.

Юношеские проблемы с кожей

Меня замучили прыщи. Они как-то сразу появились на лице, на спине и груди. Отчего они появляются? Как избавиться от них?

ДМИТРИЙ Т., Амурская область.

Подростковые прыщи (акне) тесно связаны с гормональной перестройкой в организме школьника.

У подростков увеличивается продукция кожного сала и ускоряется слущивание отмерших кожных чешуек. Смесь сала и частичек кожи забивает поры. Если ее не удалить своевременным мытьем, специальным лосьоном, паровыми ваннами, она затвердевает и закупоривает протоки сальных желез. Все, что эта железа производит, не может выйти наружу, а скопившийся продукт служит прекрасной пищей для бактерий, бурное размножение которых приводит к прыщам, доставляющим массу огорчений.

Причины кожных болезней очень разнообразны. Чтобы справиться с такой проблемой, как прыщи, необходима консультация врача-дерматолога.

У мальчиков, как утверждают медики, этот процесс зачастую проходит тяжелее, чем у девочек. Если угревую сыпь не лечить, прыщи становятся ярко-красными, сливаются между собой, оставляют атрофические рубцы, от которых нелегко будет избавиться.

Современные средства дерматолога или косметолога позволяют вылечить угревую подростковую

сыпь. Но иногда, чтобы облегчить течение неприятного процесса гормональной перестройки, подростку достаточно придерживаться следующих советов.

▼ **Отрегулировать питание.** Дерматологи считают, что угревая сыпь - это расплата за жирную рафинированную пищу, особенно вреден фаст-фуд. Отказ от такого питания на 50% улучшает состояние кожи и без вмешательства врачей. Очень полезно для кожи есть больше кисломолочных продуктов, фруктов и овощей, принимать поливитамины.

▼ **Обязательно выпивать в день не менее 2 литров жидкости,** лучше воды, так как она помогает организму очиститься от шлаков.

▼ **Регулярно заниматься физическими упражнениями,** это помогает снять стресс, улучшает циркуляцию крови в организме, увеличивает усвоение кислорода кожей, что помогает предотвратить появление прыщей.

▼ **Использовать для оздоровления пораженной кожи специальные средства,** уменьшающие выделения жира и дезинфицирующие поры («Зинерит», «Скинарен», «Куриазин гель»). Их можно приобрести в аптеке без рецепта.

Возбудитель угревой болезни

пропионабактерия, живущая в сальной железе, боится кислой среды. Поэтому косметологи рекомендуют смазывать лицо, спину и другие участки, где есть сыпь, раствором яблочного уксуса: 1 ст. ложка на литр воды.

▼ **Применять маски в домашних условиях.** Очень эффективны маски из кисломолочных продуктов, например из кефира: нанести на лицо кефир на 10-15 минут, затем смыть прохладной водой.

Для широких пор полезна маска из взбитого яичного белка с добавлением 2-4 капель трехпроцентного раствора перекиси водорода и 2-4 капель лимонного сока. Наносится на 15-20 минут, потом смывается прохладной водой.

▼ **Не умываться горячей водой.** Чем выше температура внешнего воздействия на кожу, тем активнее работают сальные железы. Избыточное салоотделение приводит к

закупориванию пор, и бактерии начинают развиваться активнее. Поэтому температура воды при умывании не должна превышать 36-37 градусов.

Нужно умываться два раза в день мягким мылом. Не стоит слишком тереть кожу и сильно отшелушивать ее.

▼ **Менять наволочки и полотенца для лица как можно чаще,** так как бактерии, развивающиеся в грязном белье, провоцируют появление прыщей. Голову нужно мыть ежедневно. Прикосновение жирных волос к лицу только ухудшит угревую сыпь.

▼ **Нельзя выдавливать иковырять прыщи:** это лишь вызовет воспаление, распространит инфекцию и повысит риск возникновения рубцов.

▼ **Не давить, сжимать или делать что-либо подобное с лицом,** это может спровоцировать новые прыщи, привести к образованию ямок и шрамов от уже имеющихся прыщей.

Правильное питание - страховка от прыщей

Стресс для организма - это не только бурные юношеские переживания или болезни, но и плохое питание. Подростки, вырвавшись из-под контроля взрослых, как правило, злоупотребляют модной в их среде пищей: чипсами, сухариками, фаст-фудом, газированными напитками. А ведь это все продукты с большим количеством химических добавок и малым содержанием витаминов.

Ученые знают, что очищенная мука и сахар в некоторых видах хлеба приводят к повышению уровня инсулина, а избыток инсулина может вызвать прыщи. Стимуляторы также усиливают угревую сыпь, поэтому предложите своим взрослеющим детям исключить из рациона алкоголь, кофеин, шоколад.

Подростку необходим полноценный обед со свежей зеленью,

супом, блюдом с мясом или рыбой, фруктовым десертом. Такой обед создает ощущение стабильности и снимает стресс, он обеспечивает организм необходимыми веществами и витаминами, которые нужны подросткам в таком количестве, чтобы их хватило не только на рост организма и нейтрализацию стрессов, но и на сохранение здоровой, гладкой, чистой кожи.

Витамином А богаты рыба, рыбий жир, печень, сливочное масло, сливки и желтки яиц.

У тех, кто постоянно питается фаст-фудом, наблюдается значительный дефицит витаминов группы В. Их недостаток напрямую связан не только с состоянием кожи и волос, но и с нервным истощением, повышенной тягой к сахару и алкоголю.

Чтобы обеспечить организм этими важнейшими витаминами, нужно есть мясо, блюда из цельных злаков и натуральные молочные продукты, а не белые булки и сосиски.

Если в силу большой занятости родители часто кормят школьника сосисками, рыбными палочками

и прочими полуфабрикатами, в которых много химических добавок, ему не обойтись без пищевых добавок.

Специалисты рекомендуют включать в рацион подростка пивные дрожжи. Это эффективное средство для восстановления нарушенного обмена веществ, природный концентрат аминокислот, минералов и витаминов. Кроме того, они отбивают тягу к сладкому и противостоят юношеским прыщам.

Если дрожжи в порошке, ими можно густо посыпать кашу или макароны, а можно принимать 2 ст. ложки порошка перед обедом, запивая водой, и 2 - перед ужином.

Если подросток отказывается принимать дрожжи, используйте комплекс витаминов В. В дополнение можно давать пантотеновую кислоту - важность ее для здоровья кожи недавно подтверждена серьезным исследованием.

Но помните, что лечить подростка от угревой сыпи всеми этими средствами можно только после консультации с врачом.

Полезный совет

В обществе, где огромное внимание уделяется внешности, прыщи способны серьезно подорвать самооценку подростка. Они могут привести к замкнутости и даже депрессии.

Родители должны помочь ребенка. Объясните, что 85 процентов подростков страдают от прыщей, которые вызваны началом полового созревания, когда организм начинает вырабатывать гормоны под названием андрогены. У мальчиков таких гормонов больше, поэтому и угревая сыпь обычно протекает в более тяжелой форме, чем у девочек. И, конечно же, посоветуйте мальчику сходить к дерматологу, чтобы избавиться от проблемы раньше, чем она исчезнет сама собой. А по мере взросления она исчезнет непременно.

Гормоны - причина кожных проблем

Когда моему сыну исполнилось 14 лет, его лицо покрылось воспаленными прыщами, нарывами. Не помогают с ними справиться никакие мази и лекарства, прописанные врачом. Чем же их лечить?

Н.АНДРЕЕВА, Починковский район Нижегородской области.

Изменение соотношения андрогенов, эстрогенов и прогестерона в крови приводит к гормональному взрыву. Подростковая кожа реагирует на эти явления повышением активности сальных желез. Закупорка их выводного протока вызывает воспалительную реакцию с появлением красноватых бугорков (папул). Потом на месте папулы возникает белесоватая головка. Через некоторое время образуется гнойная корочка. Когда она сойдет, на коже могут остаться небольшой рубец или пятно. Тяжелая форма угревой сыпи встречается в основном у юношей. Воспаление проникает в более глубокие слои кожи, образуя застойную плотную темно-красную припухлость, которая в любой момент может воспалиться.

Бороться с юношескими угрями сложно, однако не стоит сложа руки ждать, когда они пройдут сами по себе, годам к 30. Следы юношеских угрей - рубцы и пигментные пятна - не украшают лицо.

Самое главное в этот период - своевременно и эффективно очищать кожу. Умываться надо кипяченой водой комнатной температуры и косметическим мылом. Его могут

заменить специальные пенки и гели для умывания жирной и проблемной кожи.

Скрабы, пилинги, отшелушивающие и дезинфицирующие маски помогут предупредить появление угрей. Но с подобными процедурами не стоит слишком усердствовать - они могут пересушивать кожу. И тогда появится новая проблема - жирная кожа, осложненная шелушением.

Что можно сделать с уже образовавшимися угрями, чтобы они исчезли?

Врач-дерматолог поможет подобрать препараты местного использования - противовоспалительные, дубильные кремы, мази, растворы и распишет схему применения. Внутрь назначаются большие дозы витамина А и Е.

Тяжелые случаи угревой сыпи требуют особой лекарственной терапии, которая действует на внутренние причины заболевания.

Подростку придется пройти обследование внутренних органов, сократить потребление жиров, углеводов, перца, горчицы, уксуса, алкоголя, шоколада и кофе. Поможет растительная и кисломолочная диета, рыба и птица.



ФИТОаптечка

Многие юноши и девушки страдают от того, что у них на лице появляются угри и прыщи. Хочу им посоветовать использовать неоднократно проверенный рецепт - настойку зверобоя. Насыпьте полный стакан высушенной травы зверобоя, залейте водкой и настаивайте ровно неделю. Настой процедите, отжав траву, разведите его водой в пропорции 1:1.

После ежедневного протирания лица этим настоем прыщи исчезнут, а кожа станет эластичной и мягкой.

В. КРЫЛОВ, Ленинградская область.

Народные средства от прыщей

Если прыщи появились недавно, используйте народные средства.

◆ Пивные дрожжи. Принимать надо по две - четыре чайные ложки перед едой.

◆ Сок листьев алоэ. Помыть листья алоэ кипяченой водой, обсушить и положить в темное, прохладное место на 10 дней.

Потом листья измельчить и отжать сок. Протирать этим соком кожу ежедневно.

Алоэ также можно использовать для примочек. Кашицу из листьев алоэ нужно залить холодной водой (5 частей воды на 1 часть листьев). Настаивать смесь 1 час, прокипятить 2-3 минуты, процедить и делать примочки на проблемные места.

◆ Трава подорожника. Можно протирать кожу соком подорожника или добавлять подорожник в маски.

◆ Полынь. 2 ст. ложки измель-

ченной полыни залить 1,5 стакана кипящей воды. Настаивать в течение 1 часа. Настой используется для компрессов и примочек, а сок полыни можно добавлять в маски.

◆ Березовые почки заварить как чай и пить в течение дня.

Можно приготовить отвар для примочек и компрессов. 1 ст. ложку почек залить стаканом крутого кипятка, кипятить 10-20 минут, настаивать (до охлаждения), процедить.

◆ Крапива. 2 ст. ложки измельченной крапивы залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

◆ Корни одуванчика. 1 ст. ложку измельченных корней залить стаканом кипятка. Кипятить 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 6 раз в день за 15 минут до еды.

Лекарственные травы для подростков

При расширенных порах полезно протирать лицо лосьоном из **хмеля, полыни или зверобоя**.

Для приготовления лосьона в домашних условиях заварите 1 ст. ложку высушенной или свежей травы стаканом кипятка. Настой остудите, процедите и добавьте к нему равное количество спирта и 1 ст. ложку яблочного или винного уксуса. Если кожа сухая, спирта добавляют в 3 раза меньше.

Этот лосьон используют для компрессов: тонкий слой ваты или сложенную в 2-3 слоя марлю смочите в настойке и накладывайте на пористые участки кожи на 10-15 минут.

Для примочек и протирания лица подросткам подойдет отвар сухих листьев и цветков зверобоя. 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, кипятите 10-15 минут и сразу же процедите. В отваре содержатся дубильные вещества, витамины Р, С, провитамин А, который оказывает на кожу дезинфицирующее действие.

Траву зверобоя настаивают на водке в соотношении 1:5. Настойка оказывает лечебный эффект при жирной себорее лица и угревой

сыпи, снимает раздражение.

Калина. При угрях, нечистой коже лица, лишае рекомендуется смазывать лицо соком калины.

Чистотел. 2 ст. ложки травы чистотела большого заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Применять настой для примочек при угрях, гнойничковых заболеваниях кожи.

Регулярное применение **огуречной маски** препятствует появлению прыщей. Огурец натереть на терке и наложить в виде маски на лицо на 15-20 минут.

Для очищения кожи, склонной к образованию прыщей и угрей, используйте **солевую чистку**. Ватный тампон макают в крем для бритья, затем в мелкую поваренную соль и пищевую соду. Смесь наносят на кожу лица круговыми движениями в направлении снизу вверх по массажным линиям. Особое внимание нужно уделить местам скопления комедонов. При жирной коже смесь оставляют на лице на несколько минут. После удаления угрей делают маску, содержащую творог или каолин (белую глину).

Полезный совет

Держите под рукой визин (средство от красноты глаз), он снимает воспаление не только глаз, но и на коже, сделает прыщи менее заметными.

Смочите в средстве кусочек ваты и приложите к проблемной коже. Держите 10-15 минут, не смывайте.

Подростковый алкоголизм

К сожалению, период полового становления характеризуется усиленным притязанием на взрослость, и часто прием алкоголя представляется подростку признаком самостоятельности, взросления, мужества. Подростка влечет к алкоголю, как правило, не вкус спиртного, а его действие - состояние опьянения. При употреблении алкоголя у подростка появляется ощущение прилива сил, возникает чувство довольства собой, поднимается настроение. **Употребление подростками спиртного в любой дозе приводит к алкогольному отравлению.**

У них алкоголь достаточно быстро может стать необходимым компонентом обменных процессов. В результате появляется похмельный синдром, который проявляется выраженным желанием вновь принять алкоголь, нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, головными болями, ухудшением сна, понижением настроения.

При неустойчивой нервной системе, несформировавшихся взглядах на жизнь под влиянием алкоголя подросток становится восприимчивым к воздействию негативных примеров. Ранняя алкоголизация создает у подростка иллюзию деятельности, эмоциональности. Передозировка приводит к повреждению нервных клеток, и это непременно скажется на уровне интеллекта. Изменяются интересы и характер, падает тяга к знаниям, повышается стремление

любым способом достать деньги на выпивку.

Чем раньше подросток начинает злоупотреблять спиртными напитками, тем тяжелее протекает заболевание, может возникнуть злокачественная форма. Она характеризуется стремительным формированием патологического влечения к алкоголю и отсутствием контроля за количеством выпитого.

Последствия регулярного употребления алкоголя для подростков гораздо серьезнее и опаснее, чем в зрелом возрасте. Ведь в этот время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к тяжелым последствиям.

Вот лишь некоторые из них:

- ◆ Истощение растущего организма влияет на ослабление половых функций, ведет к бесплодию.
- ◆ Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы.
- ◆ Повреждение печени, развитие гепатита, цирроза.
- ◆ Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- ◆ Воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей.
- ◆ Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке.
- ◆ Снижение иммунной защиты

организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

- ◆ Непоправимый вред эндокринной системе.
- ◆ Развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.
- ◆ Изменение состава крови, анемия.

Лечение алкоголизма у подростков имеет свои особенности. **Очень важно как можно раньше диагностировать заболевание и начать лечение, чтобы избежать развития осложнений.**

Подростковый алкоголизм сложно

поддается лечению, поэтому лечить ребенка нужно в стационаре под обязательным контролем врачей, домашнее лечение исключается. Для достижения более эффективных результатов можно использовать лекарственные сборы из трав, обладающих мочегонными, общеукрепляющими, восстанавливающими иммунитет действиями. Также показаны физические упражнения, занятия спортом и активный отдых.

Профилактика подросткового алкоголизма начинается с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности.

Сын попробовал наркотики?

Сын учится в 8-м классе. Еще год назад он радовал нас успехами в школе, с увлечением занимался спортом. Сейчас все изменилось: он стал грубым, учится плохо, стал курить. Что это - издержки переходного возраста или более серьезные проблемы? Мы с мужем очень боимся, что новые друзья сына употребляют наркотики! По каким признакам можно определить наркомана?

Сын повзрослел, пришли новые проблемы. Так не хочется думать о плохом, и смена прежних друзей на ребят из подъезда часто воспринимается родителями как переходный возраст. Возросшие траты денег объясняются тем, что сын взрослеет, а периодический насморк - аллергией.

Сегодня никто из родителей, к со-

жалению, не застрахован от того, что его ребенок не начнет употреблять наркотики. Попробовав их однажды из любопытства или под давлением плохой компании, он сможет отказаться от них, лишь имея мощную мотивацию вернуться к здоровому образу жизни. Как свидетельствует статистика, это удастся немногим.

Вот несколько признаков того, что подросток начал потреблять наркотики. Возможно, это знание поможет родителям своевременно выявить заболевание и немедленно обратиться к помощи нарколога.

- Неожиданное и неоправданное возрастание денежных трат (наркотики стоят больших денег, а добыть их подросток может только у родителей). Поэтому контролируйте его расходы).

- Систематическая пропажа денег в семье: часто молодые наркоманы начинают лазить по кошелькам и карманам родителей.

- Подросток стал редко бывать дома в ущерб отдыху и домашним занятиям. Он становится рассеянным, отрешенным от происходящего. Характерна потеря интереса ко всем прежним увлечениям.

- Смещение режима в сторону ночи, тяжелое просыпание и дневная вялость.

- У него сильно расширенные или суженные зрачки.

- Подростка стал часто беспокоить непонятного происхождения насморк (он появляется в периоды ломки или же при вдыхании паров наркотиков, порошка).

- Стремительное снижение успеваемости в школе, систематические прогулы уроков.

- Агрессивность, особенно по отношению к членам семьи, повышенная оппозиционность.

- Наркоманы заводят себе новых друзей, таких же от наркотиков зависимых, как и сами. Поэтому при появлении у сына в друзьях сомнительных личностей родители должны насторожиться.

Подросток и сигарета

Пик приобщения к табаку у мальчиков приходится на школьный возраст - до 11 лет.

На вопросы читателей, связанные с проблемами курения школьников, отвечают специалисты в области борьбы с курением.

Мой сын-девятиклассник всегда хватается за сигарету, когда нервничает. Неужели снятие стресса - единственная причина курения?

С.ВАНСЛОВА, Пермский край.

- Мотивы, побуждающие человека взять сигарету, очень разнообразны. Замечено, что к сигарете чаще тянутся те, кто плохо учится, уже

имеет опыт употребления алкоголя, наркотиков.

Кто-то из подростков таким способом хочет расстаться со своими комплексами или казаться более взрослым. Некоторые затягиваются из чистого любопытства, желая поэкспериментировать, даже не догадываясь о последствиях.

Все это - отражение определен-

ного психологического самочувствия. По статистике, именно психоэмоциональные проблемы (например, напряжение) являются одной из главных причин, по которой школьники начинают курить. Но результаты опросов показали, что табачный дым у многих не только не снимает плохого настроения, тревожности, а наоборот, усугубляет их.

Как подростку бросить курить?

Никита М.,

Архангельская область.

- Его намерение должно быть подкреплено поддержкой специалиста-психолога ведь преодолевать придется не только табачную зависимость, но и мотивы, побудившие потянуться к сигарете. Поэтому так важны индивидуальные консультации с психологом. Не секрет, что зачастую напряженность, стресс у юноши возникают из-за того, что не с кем обсудить наболевшее.

Затем подростку предлагают участвовать в групповых занятиях-тренингах. Здесь он приобретает навыки общения, причем не только со сверстниками, но и со взрослыми, учится решать многие личные проблемы. Все это помогает улучшить

восприятие себя в обществе, повысить самооценку. Курящий человек от стресса ли, от скуки постоянно тянется к сигарете и все больше увязает в болоте уныния и одиночества. А его некурящий сверстник ищет продуктивный способ снятия напряжения - берется за изменение себя и пытается раздвинуть горизонты своих возможностей.

Для противостояния негативным эмоциям, стрессу подросток учит разнообразным способам расслабления (релаксации). Вскоре школьник замечает, что гораздо лучше сигарет помогают избавиться от напряжения дыхательная гимнастика, аутотренинг, специально подобранная музыка, ароматерапия (например, запахи апельсина и хвои). Это уже другие «якоря», которые следует «кидать» подростку и дома всякий раз, когда взвинчены нервы и рука по старой привычке тянется к пачке сигарет.

У многих подростков начинается новая жизнь без табака после сеансов СКЭНАР-терапии: электроакупунктуры, позволяющей с помощью токов воздействовать на определенные биологические точки и подавлять тягу к курению.

Полезный совет

Докажите своему взрослеющему сыну, что вы принимаете его систему ценностей, с уважением относитесь к его вкусам. Ведь диковатая (на взгляд взрослых) подростковая мода - это своего рода панцирь, помогающий скрыть собственную ранимость, незащищенность, угловатость, а синий цвет волос и серьга в пупке - способ заявить о себе, привлечь внимание мира на самый факт своего существования.

Глава IV

Продолжая разговор

Утро начинается с подъема

У меня проблема: с трудом поднимаю 5-летнего сына в детский сад. Ни одного утра не проходит у нас без скандалов и капризов. Как правильно будить ребенка по утрам, что рекомендуют специалисты?

Т.КИРЕЕВА, Пензенская область.

С необходимостью вставать по утрам в определенное время дети сталкиваются, когда начинают ходить в детский сад. Это изменение в их привычном режиме дня они обычно воспринимают негативно. Ранний утренний подъем, особенно когда родители слишком торопятся, нередко создает нервную обстановку, а иногда перерастает в скандалы. Родителям следует знать, что для нормального пробуждения маленькому ребенку требуется не менее 15 минут. Ему будет легче встать, если к моменту пробуждения он успеет выспаться. Для этого родителям придется пересмотреть общий режим дня всей семьи.

Почему ребенку трудно вставать по утрам?

Когда малыш начинает ходить в детский сад, у него кардинально меняется распорядок дня. В этом возрасте одинаково важен как ночной, так и дневной сон: днем ребенок обязательно должен отдыхать, и, если по какой-либо причине дневной сон пропущен, вечером лучше уложить ребенка спать пораньше.

Приучать к правильному режиму малыша нужно постепенно, проявляя при необходимости разумную гибкость. Если ребенку необходимо вставать рано утром, то и днем его лучше укладывать пораньше. Соблюдение режима дня способствует созданию условных рефлексов на время суток, и, когда ребенок привыкнет ложиться спать в одно и то же время, ему намного легче будет вставать по утрам. Желательно, чтобы ребенок ложился спать в хорошем, позитивном настроении, иначе риск утренних капризов повышается.

Как правильно будить ребенка?

Пробуждение ребенка должно быть спокойным и неторопливым, без ненужной спешки, резких движений и повышенного тона.

Во многих семьях существуют ритуалы пробуждения, когда все делается в строгой последовательности (например, мама сначала включает свет, затем музыку, гладит малыша, желает доброго утра и т.д.). Благодаря таким ритуалам у ребенка вырабатывается своеобразный рефлекс мягкого пробуждения. Любимые мелодии малыша мама по утрам должна включать негромко, в фоновом режиме. Большую пользу приносят упражнения, которые ребенок может делать еще в кровати - глубокие вдохи и выдохи, поочередное потягивание рук и ног. Можно сделать ребенку легкий массаж, пока он еще в постели.

Нельзя будить ребенка резко, чтобы не напугать его при пробуждении.

Слишком быстрое, резкое пробуждение может испортить ребенку настроение на целый день, напугать его. Чтобы малыш не испытывал подобного психологического дискомфорта, его нельзя будить криком. Вблизи его кровати не должен звенеть будильник, нежелательно очень громко включать телевизор, разговаривать.

Безопасные каникулы

Чтобы летние каникулы не омрачились каким-либо происшествием, приучите ребенка соблюдать нехитрые правила.

- С собой у ребенка всегда должны быть сведения о себе (Ф. И. О., пол, возраст, медицинские патологии - аллергические реакции, хронические заболевания), а также телефон родителей.

- Если ребенок на каникулах потерялся или стал свидетелем несчастного случая с кем-то из родных или незнакомых людей, он должен обратиться

либо к человеку в форме (военному, милиционеру и т. д.), либо к сотрудникам близлежащих организаций (магазин, банк) и сообщить о происшедшем.

● Если дети гуляют компанией, напомните им, чтобы чаще пересчитывали друг друга.

Правильные каникулы

Наступили летние каникулы, а я не знаю, чем занять сына. Похоже, он так и будет все лето бегать по улицам. Подскажите, пожалуйста, как организовать досуг школьника в городе.

Л.ОСОКИНА, г. Самара.

Пора школьных каникул доставляет немало проблем родителям. Но существует целый ряд родительских заблуждений, которые порой мешают ребенку отдохнуть, набраться сил перед следующим учебным годом, получить удовольствие от летней свободы. Вот некоторые из таких заблуждений.

В каникулы родителям нужно как можно больше времени проводить с ребенком.

Все зависит от возраста и характера школьника. Дети, не достигшие подросткового возраста, с удовольствием проводят досуг совместно с родителями. Но если сын упорно не желает проводить досуг вместе с родителями, не волнуйтесь: с ребенком все в порядке, просто в данный период для него намного важнее общение со сверстниками. Нет ничего страшного в том, чтобы отпустить 13-летнего подростка пообщаться с друзьями, только с непременным условием: чтобы он был для вас в

зоне доступа или хотя бы выходил на связь в оговоренное время. Очень важно научить его определенным принципам безопасности поведения в общественных местах.

Досуг ребенка должен быть четко распланирован, ведь школьная жизнь большинства детей вписана в жесткий график.

В каникулы ребенку хочется жить свободно, без расписания. Не стоит тащить ребенка в запланированный музей против его воли, если он вдруг решил заняться скейтбордингом. Не ругайтесь, если ему вдруг надоело гулять и он задался спать среди бела дня. Так диктует ему растущий организм.

Каникулы - время, когда можно полностью нарушать установленный режим дня и питания. У ребенка есть полное право расслабиться.

Расслабиться можно, но главным образом это касается сна и питания. Иногда можно разрешить ребенку

лечь спать после просмотра позднего фильма и подняться около полудня, пойти в кафе и съесть чизбургеры. Но делать это правилом на все каникулы не стоит. Если привычный биоритм собьется, в школе ему придется довольно долго «собирать себя по частям».

В каникулы у ребенка обязательно должны быть дополни-

тельные занятия, чтобы не ослаблялся.

Все зависит от желаний самого ребенка: кто-то с удовольствием пойдет на курсы скорочтения, иностранного языка, тренинг по горным лыжам и сноуборду, а кто-то совсем не захочет посвящать этому летние каникулы. Не стоит записывать ребенка на занятия без его согласия.

Солнечный удар

Летом мы с сыном собираемся на море к бабушке. Он ни разу не был на юге, я переживаю, как он будет переносить жару. Посоветуйте, пожалуйста, как избежать солнечного удара и что делать, если он случится.

О. ФЕДОРЕНКО, Тюменская область.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна РУИНА:

Солнечный удар — это особый вид перегревания, связанный с прямым влиянием солнца на голову человека.

Перегревание может возникнуть и без прямого действия солнца, просто при повышенной температуре окружающей среды. Способствуют перегреванию одежда из синтетических материалов и повышенная влажность.

Первые признаки солнечного удара — покраснение лица, тошнота, рвота, вялость, может быть расстройство зрения. Обычно эти неприятности случаются с детьми, которых родители слишком надолго оставляют на солнце. Дети склонны

к перегреванию, поэтому и состояние их нередко бывает тяжелее.

Заподозрить, что с ребенком творится что-то неладное, можно также и по следующим признакам:

- ▼ общая слабость;
- ▼ тошнота, рвота;
- ▼ повышение температуры до 38–40°C;
- ▼ учащенный слабый пульс до 140–160 ударов в минуту;
- ▼ головокружение, носовое кровотечение.

Если малыш без сознания, тонесите его в тень, разденьте и начинайте растирать платком или пеленкой, смоченной холодной водой. Растирание можно прекратить

только тогда, когда температура тела ребенка будет меньше 38,5 градуса.

Как можно больше поите малыша: разведите половину 1 ч. ложки соли, половину 1 ч. ложки соды и

2 ст. ложки сахара в 2 л прохладной кипяченой воды. Можно отпаивать ребенка, пострадавшего от солнечных лучей, обычной кипяченой водой или фруктовыми соками.

Полезный совет

Никогда не оставляйте ребенка в припаркованной машине, если температура воздуха выше 25 градусов. Даже при открытых окнах температура в салоне может быстро подняться до опасной отметки.

Чтобы избежать солнечного удара

Наиболее опасно пребывание на солнце между 10 часами утра и 2 часами дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.

Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте малышу панамку светлого тона и легкую одежду из натуральных тканей. Детей младше одного года вообще не следует подвергать прямому воздействию солнечных лучей.

Обязательно следите за тем, чтобы ребенок не стоял слишком долго под прямыми лучами солнца. Во время вынужденной остановки в пути устройте ребенка в тени или в прохладном месте. Избегайте длительного пребывания на солнце и на жаре.

Первые приемы солнечных ванн должны быть не более 5-6 минут, а

после образования загара - по 8-10 минут 2-3 раза с перерывами, во время которых ребенка необходимо увести в тень. Желательно брать с собой на пляж зонт от солнца. Не рекомендуется спать на солнце.

Дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные повреждения, чем смуглые дети.

Очень высокая температура воздуха, ветер, большая высота над уровнем моря и близость к экватору усиливают опасное воздействие солнечных лучей на организм малыша. Вода и песок отражают солнечные лучи, также увеличивая опасность повреждения

кожи. Влажная кожа пропускает больше ультрафиолетовых лучей, чем сухая. К тому же безопасного загара не существует, а уже приобретенный загар не защищает кожу от дальнейших повреждений. Поэтому, прежде чем отправиться на пляж или прогулку, на открытые участки кожи малыша за полчаса до выхода следует нанести солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц. Не забывайте каж-

дый час, а также всякий раз после купания повторно наносить крем. Хорошо, если вам удастся с детства приучить ребенка использовать солнцезащитные средства, головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже).

Для предупреждения перегревания периодически предлагайте малышу пить воду, освежайте влажной салфеткой, полотенцем его лоб, тело.

Убавьте громкость!

Сын постоянно слушает громкую музыку в наушниках. Меня это огорчает, потому что я слышала, что это вредит слуху. Насколько опасно прослушивание музыки через наушники?

Ю.БОГАТЫРЕВА, Красноярский край.

Да, это опасно. Изобретение наушников это не только польза и удовольствие, но и ущерб здоровью. Исследователи предупреждают любителей МРЗ-плееров, что, постоянно слушая музыку в наушниках, да еще на предельной громкости, они рискуют остаться глухими навсегда. Поэтому, прежде чем покупать своему ребенку модный МРЗ-плеер, задумайтесь над тем, хотите ли вы, чтобы он уже в юном возрасте получил повреждения слуха?

Наушники – это неотъемлемая часть современной электронной техники, и этому пример наша молодежь. К сожалению, у многих молодых людей прослушивание музыки на максимальной громкости, например в транспорте, уже вошло в привычку. А звук в наушниках ма-

леньких современных устройств, передаваемый непосредственно в слуховой проход, обладает поистине оглушительной мощностью: на максимальной громкости, превышающей 120 дБл, он сопоставим с ревом взлетающего самолета! В человеческом ухе природой предусмотрена защита только от кратковременных громких звуков, длительное же воздействие неизбежно приводит к снижению слуха. А ведь для того, чтобы спасти слух, достаточно лишь отрегулировать громкость. Кстати, по новым европейским правилам производители обязаны настраивать МРЗ-плееры на громкость в 85 дБ, хотя у пользователя сохраняется возможность изменять ее. Эта норма установлена Всемирной организацией здравоохранения, за

ней начинается необратимое ухудшение слуха.

Если вы все-таки решились купить своему сыну плеер, обязательно познакомьте его с правилами слуховой гигиены:

- ▼ в шумном месте следует пользоваться берушами;
- ▼ не слушать музыку в наушниках слишком громко, пытаясь заглушить внешний шум, ведь уровень шума в метро, к примеру, достигает 105 дБ, а прибавив громкости в наушниках, можно получить опасный для здоровья уровень в 110 дБ;
- ▼ пользоваться закрытыми нау-

шниками, позволяющими не достигать опасной громкости;

- ▼ давать ушам отдых;
- ▼ не курить: курение вдвое повышает опасность снижения слуха после длительного шумового воздействия.

Убедите сына, что важно чувство меры: одно дело на обычной громкости слушать любимые записи в спокойной обстановке в течение получаса и совсем другое - не вынимать из ушей оружие «затычки» в течение полуторачасовой поездки в институт на общественном транспорте.

Правила закаливания ребенка

Когда ребенок выходит на улицу, на него нападают сразу несколько врагов - ветер, холодный воздух и болезнетворные бактерии. Если иммунитет у малыша слабый, то организм не выдерживает и возникает простуда.

При закаливании эти неблагоприятные факторы уменьшают или дозируют. Когда организм привыкает с ними справляться, то дозу повышают. При этом тренируются сосуды, которые приучаются сокращаться и расслабляться в ответ на действие холода и тепла. Повышается иммунитет благодаря выработке антител, лейкоцитов и макрофагов. Изменяется обмен веществ в органах и тканях. Все это помогает организму справляться с инфекцией.

Малыша до года не стоит закаливать, используя какие-то экс-

тремальные воздействия. Для новорожденного первая закаливающая процедура - это воздушные ванны. Во время переодевания ребенка перед кормлениями его держат без одежды 1-2 минуты при температуре воздуха в комнате 22-24°C. Гулять с малышом можно через несколько дней после выписки из роддома. Прогулки начинают с 5-10 минут в день. Гулять лучше до 10, в крайнем случае до 15°C мороза. Что касается купания, то в возрасте до 6 месяцев детей купают ежедневно, затем можно и через день. Температура воды

должна быть 36-37°C.

Дошкольнику можно делать общие обтирания, снижая температуру воды до +26...+28°C, использовать душ, который оказывает более сильное закаливающее действие.

А вот с контрастными процедурами спешить не стоит: малыши еще толком не могут оценить свое самочувствие и выразить его словами. Поэтому от контрастного душа, бани и сауны лучше отказаться.

Если же в этом возрасте вы только начали закаливание, то лучше всего выбрать влажные обтирания, обливания ног и прохладные ножные ванны. Начальная температура воды должна быть +37°C, каждые два дня температура снижается на один градус. Нижний предел - +26°C. Дойдите до этой отметки и продолжайте обливания водой только этой температуры. Ножные ванны и обливания

нельзя проводить дольше 2 минут. После процедуры разотрите кожу ребенка до легкой красноты.

К школьному периоду обычно иммунитет укрепляется, поэтому можно использовать общее обливание и контрастный душ.

Температура воды в первые дни должна составлять +37°C, затем ее постепенно (на 1-2 градуса в день) снижают и доводят до +18°C. Но более 2 минут эту процедуру продолжать не стоит. Можно воспользоваться и другим методом закаливания. Например, полоскать рот прохладной водой.

Постепенно увеличивайте воздействие холода, понемногу удлиняйте время тренировки. Не торопитесь, но и не отступайте - и тогда вы увидите эффект.

О. СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.

Отит - воспаление уха

У моего сына после гриппа часто стали болеть уши. Обратились в поликлинику, врачи поставили диагноз: средний отит. Хотелось бы узнать больше об этом заболевании, как его лечат и какие возможны осложнения.

В. СЕЛЕЗНЕВА, Московская область.

ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

Отит - воспаление какого-либо из отделов уха.

Наружное ухо - это единственный отдел уха, который можно увидеть. Наружное ухо состоит из ушной раковины, наружного слухового прохода и барабанной перепонки.

Сразу же за барабанной перепонкой находится так называемая барабанная полость (среднее ухо). Именно это пространство заполняется инфицированной жидкостью, когда развивается средний отит. Среднее ухо выполняет функцию звукопроводения.

Внутреннее ухо расположено в височной кости и отделяется от среднего уха еще одной перепонкой.

В зависимости от того, в каком отделе уха идет воспалительный процесс, различают наружный, средний и внутренний отиты. Также отиты делят на острые и хронические.

Наружный отит проявляется воспалением кожи ушной раковины или наружного слухового прохода. Он развивается благодаря попаданию бактериальной или грибковой инфекции.

Средний отит является одним из наиболее частых заболеваний, особенно у детей. Воспаление среднего уха возникает обычно после инфекционных болезней (гриппа, кори, ангины и др.). При неблагоприятных условиях средний отит может перейти в хроническую форму.

Внутренние отиты (или лабиринтиты) почти всегда возникают в результате осложнения среднего отита или тяжелого общего инфекционного заболевания.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

Развитию отита способствуют заболевания верхних дыхательных путей (ангина, фарингит, ларингит, трахеит, гайморит и т. д.). Отек слизистой оболочки полости носа и носоглотки при данных заболеваниях (а также при аллергии) может приводить к закупорке слуховой трубы. В результате в барабанной полости изменяется давление. Это приводит к попаданию слизи и бактерий из носоглотки в среднее ухо. Также причиной закупорки слуховой трубы могут быть инородное тело, аденоиды, искривление перегородки носа.

Давление в барабанной полости изменяется и при глубоком подводном погружении, подъеме высоко в воздух (например, на самолете).

Отит может развиваться при попадании и накоплении жидкости в ухе (например, при плавании).

Причиной возникновения наружного отита является проникновение инфекции в кожу наружного слухового прохода. Этому часто способствуют расчесы, ожоги, обморожения, повреждения при укусах насекомых, использование острых предметов для чистки ушей и т. д.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Симптомами отита могут быть шум в ушах, непроходящий насморк, нарушение слуха и обоняния, головная боль, головокружение, носовое кровотечение, высокая температура (обычно повышается до 38-39°C), слабость, расстройство сна, снижение аппетита.

Боль в ухе при отите бывает пульсирующей, стреляющей или ноющей. При этом она может отдавать в различные части головы и даже в зубы, усиливаться при глотании, кашле и чихании.

В зависимости от степени выраженности воспалительного процесса из слухового прохода в случае разрыва барабанной перепонки может выделяться слизь, гной, сукровица или смешанное отделяемое. Это благоприятное развитие процесса, на фоне проводимого лечения отверстие в перепонке заживает, слух не страдает. Однако прорыв гноя не всегда происходит наружу. Гной иногда не находит выхода, и инфекция переходит в полость черепа,

что грозит развитием мастоидита, абсцесса мозга, менингита. Поэтому при появлении первых же симптомов отита необходимо срочно обратиться к отоларингологу, чтобы вовремя начать лечение.

Признаком наружного отита бывает зуд. Боль появляется редко, только при надавливании на ухо. Слух обычно не страдает.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Точный диагноз отита может установить только врач при осмотре барабанной перепонки (отоскопии). Отоскопия дает возможность определить вид отита, уточнить, много ли жидкости скопилось в барабанной полости и есть ли гной. Вся эта информация существенным образом влияет как на выбор лекарственных препаратов, так и на продолжительность лечения.

КАК ЛЕЧИТЬ?

Обычно лечение отита продолжается 10 дней. Если препараты правильно подобраны и больной аккуратно выполняет назначения врача, заболевание не отражается на остроте слуха.

Лечение отита начинается прежде всего с соблюдения постельного режима. Помимо этого, рекомендуется щадящая диета (легкая, быстро усваиваемая пища, овощи, фрукты).

При лечении отита используют жаропонижающие препараты, противовоспалительные средства и антибиотики.

Обязательно применяют сосудосуживающие капли в нос для снятия отека слизистой оболочки полости носа и носоглотки.

Иногда при сильных болях в ухе назначают капли, вызывающие анестезию, нередко используют противовоспалительные гормоны.

Местно применяют согревающие компрессы, физиотерапию.

Если лечение не помогает, производят рассечение барабанной перепонки (парацентез). Это делают для того, чтобы избежать осложнений. Парацентез позволяет выпустить из среднего уха гной наружу, предотвратив тем самым его попадание в другие области головы. После проведения этой процедуры состояние пациента быстро улучшается.

До начала гноетечения из уха делают прогревающие процедуры, промывание растворами антисептиков.

Если после прекращения гнойных выделений из уха и рубцевания барабанной перепонки слух остается пониженным, проводят продувание, пневматический массаж и УВЧ-терапию на область уха.

После выздоровления врач обязательно назначает восстановительную и рассасывающую терапию.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Отит при неправильном или несвоевременном лечении может вызвать внечерепные (например, лабиринтит, хроническую тугоухость, мастоидит, парез лицевого нерва) и внутричерепные (например, менингит) осложнения.

У большинства детей рецидивы отита полностью исчезают по достижении взрослого состояния. В редких случаях развивается хронический отит.

ВНИМАНИЕ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ СЛЕДУЮЩИЕ НАШИ ИЗДАНИЯ:

**КНИГА 4. «СТО ВЯЗАНЫХ ИДЕЙ
ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА»**, (130 руб.),
размер 163х210 мм, 112 стр.,
твердая обложка

КНИГА 7. «РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ»
(60 руб.), размер 127х200 мм,
128 стр.,
твердая обложка

**КНИГА 8. «ВЯЗАНАЯ КЛАССИКА
В СОВРЕМЕННОМ ИСПОЛНЕНИИ»**
(190 руб.), размер 200х280 мм,
112 стр., твердая обложка

КНИГА 9. «ИРИШКИНА АЗБУКА» (240 руб.)
размер 200х280 мм, 128 стр.,
твердая обложка

КНИГА 10. «ТАЛИСМАН НА УДАЧУ» (60 руб.)
размер 110х165 мм, 160 стр.,
твердая обложка

КНИГА 11. «СОННИК» из серии «Полезная книга»
(40 руб.), размер 105х160 мм,
160 стр., твердая обложка

КНИГА 12. «ЛЮБОВНАЯ МАГИЯ» из серии
«Полезная книга» (40 руб.),
размер 105х160 мм, 160 стр.,
твердая обложка

КНИГА 15. «РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ» №6
(Гипертония и другие сосудистые
заболевания. Очищение организма.
Целебное питание), (60 руб.),
размер 134х205 мм, 320 стр.,
твердая обложка



Особое внимание обращаем на то, что в скобках указана только цена нашей печатной продукции. На почте при получении вы должны будете оплатить не только сумму заказа, но и стоимость почтовых услуг по пересылке.

Услуги предоставляются на территории РФ.

Заполните бланк заказа и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д. 192, корп. 1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.
Тел. для справок 8 (831) 438-91-63, semenova@gmi.ru

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ

КНИГА 4
кол-во ☐

КНИГА 7
кол-во ☐

КНИГА 8
кол-во ☐

КНИГА 9
кол-во ☐

КНИГА 10
кол-во ☐

КНИГА 11
кол-во ☐

КНИГА 12
кол-во ☐

КНИГА 15
кол-во ☐

Ф.И.О. _____

индекс: _____

адрес: _____

e-mail: _____

обязательно укажите свой телефон для контакта: _____

ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

реклама

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ!

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
ЗДОРОВЬЯ №7 (55)

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕННЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Болезненные зависимости стремительно распространяются в современном обществе. Алкоголизм и наркомания, табакокурение и переизбыток, игромания, «компьютерная болезнь» и другие пагубные пристрастия приобрели характер эпидемии!

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, более 5 млн. человек на планете умирает каждый год от болезней, вызванных курением. Продолжительность жизни у больных ожирением на 10 лет меньше, чем у людей с нормальной массой тела. А алкоголизм как причина смерти во всем мире занимает 3-е место, уступая только злокачественным новообразованиям и сердечно-сосудистым заболеваниям.

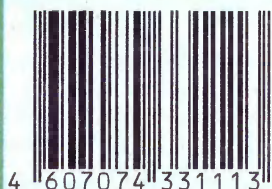
Наркомания ведет к деградации человечества и ежегодно уносит жизни свыше 7 млн. человек.

Тема июльского номера журнала «Простые рецепты здоровья» - Лечение болезненных зависимостей.

Специалисты помогут разобраться в факторах риска

формирования наиболее распространенных болезненных зависимостей, расскажут о поисках новых методик лечения вредных привычек, об их профилактике. Читатели журнала поделятся опытом избавления от пагубных пристрастий и своими уникальными рецептами излечения.

Пусть июльский номер нашего журнала поможет кому это необходимо в нелегкой борьбе за освобождение от болезненной зависимости, отравляющей жизнь, подрывающей здоровье, даст не только нужные знания, но и силы, необходимые, чтобы вернуться к полноценной и насыщенной здоровой жизни.



4 607074 331113

1 000 6



ТЕМАТИЧЕСКИЕ
ЖУРНАЛЫ О ЗДОРОВЬЕ
В ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕКУ
КАЖДОЙ СЕМЬИ