

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

- 🔍 КОНТРОЛИРУЕМ ДАВЛЕНИЕ
- 🔍 ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН
- 🔍 ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ
- 🔍 КАК СОХРАНИТЬ СЛУХ

Правительство Российской Федерации, Минздравсоцразвития России, Министерство здравоохранения Челябинской области принимают меры по улучшению обеспечения льготной категории граждан лекарственными препаратами. Министр М. Ю. Зурабов в ходе совещания с руководителями регионального здравоохранения пообещал, что проблем с финансированием этой программы в 2008 году не возникнет.

Реализация одной из самых крупных программ в нашей стране началась с января 2005 года. Наиболее незащищенная категория людей — пенсионеры-инвалиды получили возможность улучшить качество своей жизни, а значит, увеличить ее продолжительность. Государство предоставило им набор социальных услуг, который включает в себя дополнительную медицинскую помощь, в том числе обеспечение лекарственными препаратами по рецепту врача, при наличии медицинских показаний — санаторно-курортное лечение, бесплатный проезд на железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

С января 2006 года предусмотрено право отказа от получения социальных услуг полностью или частично.

Аналогичная система существует и за рубежом, и формировалась она в течение 10 лет.

Наша программа находится пока в начале пути, поэтому возникают проблемы, которые вызывают недовольство льготников.



НОВЫЙ ЭТАП

О причинах возникших трудностей с дополнительным лекарственным обеспечением граждан в нашем городе и путях их преодоления рассказывает заместитель начальника управления здравоохранения А.И. ГОЛОШЕВСКАЯ.

В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ЛЕКАРСТВЕННОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ



на бесплатное лекарственное обеспечение. В этом случае законом предусмотрена возможность частичного отказа от социальных услуг, например, от санаторно-курортного лечения или от бесплатного проезда на транспорте.

В этом году была проблема с поставщиками и производителями медикаментов. Они

не всегда выполняли свои обязательства по договорам. В результате возникали задержки с обслуживанием рецептов в аптеках.

Правительство нашей страны, рассмотрев сложившуюся ситуацию, приняло ряд мер по улучшению в системе ДЛО. Льготники, нуждающиеся в дорогостоящем лечении, будут получать его напрямую из бюджета. Уже в этом году для льготников нашего города на четвертый квартал выделено 53 миллиона рублей и дополнительно 92 миллиона рублей на приобретение медикаментов до конца 2007 года.

На следующий год запланировано увеличение части соцпакета, касающейся лекарств, до 424 рублей. Выделены шесть позиций заболе-

ваний, требующих дорогостоящих лекарственных препаратов, которые будут выведены из программы ДЛО. Финансирование лечения этих заболеваний будет осуществляться напрямую федеральным бюджетом.

Производители и поставщики медикаментов приняли решение снизить цены на отпускаемые по программе лекарственные препараты. Торговые надбавки в таком случае уменьшатся на 6—20 процентов, что позволит увеличить количество поставляемых лекарственных препаратов. Для того чтобы не возникало перебоев с лекарствами, в лечебных учреждениях города составляются заявки. Эта работа проводится у нас уже с 2006 года поквартально в соответствии с финансовыми средствами, которые выделяются для реализации программы ДЛО.

Прежде чем принять решение относительно соцпакета в части лекарственного обеспечения, необходимо оценить свое состояние и принять меры в пользу здоровья.

Н.С. КАЗАНЦЕВА,
врач ГЦМП.

— В городе Челябинске более 90 тыс. человек имеет право на получение социального пакета. В 2006—2007 годах 48 процентов льготников решили получить денежную компенсацию и в программе остались в основном больные с тяжелыми заболеваниями, требующими дорогостоящих лекарственных препаратов. На лечение этих пациентов государство потратило миллионы рублей. Отказаться таким людям в лекарственных препаратах означало бы подвергнуть их смертельному риску, т. к. для них эти лекарства являются жизненно необходимыми. А больным с кардиальной, бронхо-легочной, онкологической патологией врачи вынуждены были выписывать только базисные препараты. Это вызвало негативную реакцию у льготников. Конечно, гражданин имеет право на денежную компенсацию, но просчитать состояние своего здоровья очень сложно. Нужно помнить, что при возникновении какого-то другого заболевания, требующего дорогостоящего лечения, пациент теряет право

Если возникло право на набор социальных услуг после января 2005 года, необходимо подать заявление в территориальный орган Пенсионного фонда РФ по месту жительства о назначении социальных услуг и предоставить документы, подтверждающие право на них.

Заявление об отказе от получения социальных услуг на следующий год подается в пенсионный фонд до 1 октября текущего года.

Школа оздоровления детей «Вероника»

Первый год жизни — это время наиболее быстрого эмоционального, физического и психомоторного развития ребенка, когда происходит становление движений, эмоций, речи, навыков.

Эти процессы у большинства детей протекают с индивидуальными особенностями. Отставание от средних норм не всегда свидетельствует о каких-либо патологических изменениях. Однако значительные отклонения в процессе физического и нервно-психического развития настораживают врачей-педиатров. Они проводят дополнительное обследование ребенка для исключения заболевания, и особенно это относится к детям группы риска. Такие дети имеют пограничное состояние, которое может перейти в заболевание при определенных условиях.

Неблагоприятными условиями для развития ребенка могут быть врожденные и приобретенные заболевания центральной нервной системы, костно-мышечного аппарата, частые вирусные и другие инфекции. Ослабляющее действие на организм ребенка могут оказывать и плохие бытовые условия, недостаточный уровень культуры родителей, а иногда их нежелание активно заниматься оздоровлением своего ребенка. Все это может привести к развитию хронических заболеваний. Чтобы этого не случилось, медицинские работники должны сделать родителей своими активными помощниками в проведении специальных занятий с ребенком у себя дома для формирования его психического и физического развития, двигательных умений.

Ребенок не может и не должен ежедневно посещать поликлинику. Оздоровлять детей могут и обязаны родители, потому что только дома можно проводить каждодневно и по несколько раз в день те или иные процедуры по гигиеническому и ортопедическому режимам, гимнастике, массажу и закаливанию на протяжении длительного времени.

Положительным при занятиях с ребенком дома является и ограничение контакта ослабленного ребенка с детьми в поликлинике, а следовательно, уменьшение возможности инфицирования.

Научить родителей оздоровлять своих детей и призвана наша школа здоровья «Вероника».

Вероника — это лекарственное растение, помогающее при многих недугах. Слово «Вероника» состоит из двух важных слов: «Вера» — вера в удачу, здоровье, счастливое будущее наших детей и «Ника» — победа, уверенность, что все так и будет.

За основу информации для родителей в этой школе взята идея воздействия методами лечебной физкультуры (ЛФК) в сочетании с музыкой и звуком на деятельность организма в процессе психофизического развития ребенка. Звук участвует в формировании многих первичных рефлексов и гармонизирует жизненные процессы плода и грудного ребенка, создает огромные возможности для ума, тела и духа маленького человека.

Большая пластичность организма ребенка первого года жизни, его потенциальные возможности позволяют влиять постепенно и естественно тренировать опорно-двигательный аппарат, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы средствами ЛФК и массажа на фоне музыкального сопровождения.

Как осуществляется обучение родителей в этой школе элементов методики ЛФК для занятий со своими детьми?
Окончание на 2-й странице.





ШКОЛА ГИПЕРТОНИКА

Контролируем давление

...Этот человек пришел на прием совершенно растерянным. Недавно друг привез ему аппарат, который можно надеть на запястье и увидеть свое кровяное давление. Измерил несколько раз и вдруг взволновался: цифры были разные, причем один раз — 160/100 мм. рт. столба. В свои 32 года он и не задумывался о том, что цифры артериального давления могут скакать, и вообще, на такое давление жаловался его пожилой сотрудник...



Хорошо, что этот человек вовремя обратился к врачу. После обследования молодому человеку был установлен диагноз гипертоническая болезнь и назначено соответствующее лечение. Это позволило ему продолжать нормальную жизнь и работу. Современная действительность все чаще заставляет считать здоровье каждого из нас не только самой большой ценностью человека, но и общественным достоянием. Слишком дорого обходится такая болезнь. Общество теряет молодых трудоспособных людей от инсультов и инфарктов миокарда. В нашей стране около 40 миллионов человек имеют повышенное артериальное давление, что приводит к высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний — до 60% от всех умерших. Половина всех случаев инвалидности связана с осложнениями артериальной гипертензии. Ситуация требует экстренного изменения. В Челябинской области впервые в Российской Федерации запущен пилотный проект по раннему выявлению пациентов с артериальной гипертензией. Проект действует на трех врачебных участках: в поликлинике МУЗ ГКБ № 3 г. Челябинска, в г. Коркино и на базе Мирненской амбулатории Сосновского района. Кафедрой Уральской государственной медицинской академии дополнительного образования во главе с доктором медицинских наук, профессором Э.Г. Волковой разработаны методические материалы, которые стали основой нашей лечебно-профилактической работы. Гипертоническая болезнь признана социально значимым заболеванием.

Распространенность артериальной гипертензии среди населения определяется рядом факторов. Нельзя, например, изменить возраст, наследственность. А вот курение, ожирение, малоактивный образ жизни, избыточное содержание холестерина и глюкозы в крови человека в состоянии изменить сам. Точно так же способен сам не пропустить начало своей болезни, не упустить то время, когда можно еще помочь, и не довести свое состояние до необратимого — инфаркта миокарда или инсульта. Чтобы помочь вам сделать это, и действует наш проект, который направлен на уменьшение или устранение изменяемых факторов риска и снижения развития осложнений. Для этого всего лишь нужно прийти в поликлинику, измерить свое артериальное давление и следовать советам врача.

Помните: артериальную гипертензию на ранних стадиях можно эффективно контролировать.
Л.Н. ПОБЕРЕЖНАЯ,
участковый терапевт ГКБ № 3.
В.А. ОСТАПЕНКО,
зав. 1-м терапевтическим отделением.



«Когда вокруг грохочут громы»

Человек воспринимает окружающий его мир с помощью двух жизненно важных органов — зрения и слуха. Утрата одного из них — трагедия. Вспомните фильмы о войне: в результате взрыва солдат получает контузию, он все видит, но ничего не слышит: фигуры двигаются, живут, разговаривают, да только слов понять солдат не может. Это страшно вот так вдруг оказаться в полной тишине.

А дальше все зависит от тяжести контузии: слух может со временем восстановиться, а может и нет.

Но не только в военное время человеку угрожает такая опасность. К сожалению, мы живем в такое время, когда тишина стала непоколебимой роскошью и тугоухость названа болезнью цивилизованного мира. Слух человека адаптирован к естественным природным звукам (шум ветра, водопада и т.д.), а вот шум транспортный, бытовой, производственный может ему навредить.

Так как же нам в таких условиях сохранить слух? И можно ли остановить развитие тугоухости? Об этой проблеме рассказывает врач-отоларинголог ГКБ № 1 Елена Вадимовна КУКЛИНА.

Тугоухость и особенно поражение звуковоспринимающего аппарата не зря называют болезнью цивилизованного мира. В мире более 500 миллионов людей страдает от нарушения слуха.

Как и у животных, человеческое ухо ориентировано на тишину. Постоянный высокий уровень шума, который характерен для городов, приводит к снижению слуха. Тем более что сейчас санитарные нормы по шуму нарушаются постоянно. Около домов вырубают деревья, увеличивается количество транспорта, и человек оказывается в шумовой «пыточной камере». Вообще наша страна в этом плане относится к неблагоприятным. Например, за рубежом в 10 часов вечера на улицах тихо и любое шумовое нарушение спокойствия граждан строго наказывается. У нас же все происходит с точностью до наоборот. В два-три часа ночи жизнь в городе только начинается. Байкеры устраивают соревнования, в ночных клубах грохочет музыка при открытых настежь окнах. А этот низкочастотный шум влияет на сон детей, они становятся невротиками. У пожилых людей начинаются подъемы давления, гипертонические кризы, а люди молодые от этих звуков просто не высыпаются. А как чувствует себя на работе невыспавшийся человек, представить несложно. В будущем это тоже больные люди. Одним словом, шумовой культуры у нас, к сожалению, нет, хотя закон такой и существует. Причем закон этот распространяется только на время после 11 часов вечера. До этого времени, получается, можно не щадить наши барабанные перепонки мощной музыкой дискотек? А ведь этот шум является прямой дорогой не только к тугоухости, но и к тяжелым сердечно-сосудистым заболеваниям и неврозам. Одним словом, эта проблема очень серьезная. Слух человека — это один из наших анализаторов, самый тонкий, самый сложный и самый ранимый.

Снижение слуха — проблема не только медицинская и психологическая, но и социальная. Снижение слуха опасно тем, что ведет к нарушению ориентировки в пространстве, что очень часто приводит к несчастным случаям на производстве, на улице и на дороге. Слабослышащий человек сам находится в постоянной опасности и представляет опасность для окружающих его людей.

Люди со сниженным слухом ограничены при выборе профессии. Потерявший слух в течение

жизни может потерять и свою профессию. Слабослышащий человек не может работать летчиком, водителем, учителем, врачом, актером и т.д. Все это приводит к формированию неврозов. Такие люди становятся замкнутыми, обидчивыми, раздражительными, даже агрессивными, так как и в семье они часто не находят понимания. К сожалению, в нашем обществе отношение к слабослышащим людям неоднозначно: им часто приходится ощущать на себе насмешливое отношение. «Глухая тетеря» — довольно распространенная насмешка, обидная даже для человека с хорошим слухом, который в силу определенных причин (например, шум на производстве от работающих станков) вынужден переспрашивать собеседника по несколько раз.

Причин, приводящих к снижению слуха, очень много. В последние годы появилось много тугоухих детей. Одни рождаются с этой патологией, а другие приобретают ее в результате болезни. К формированию этой патологии у ребенка может привести как курение матери во время беременности, так и употребление алкоголя. Очень тяжелые осложнения для плода может вызвать коревая краснуха, в том числе это заболевание может повлиять на слух ребенка. Коварным является даже, казалось бы, банальный отит (воспаление среднего уха). У взрослого человека к снижению слуха могут привести сердечно-сосудистые заболевания, которые чаще всего приводят к нарушению питания слухового нерва. Гиподинамия — одна из причин развития остеохондроза, а именно это заболевание в дальнейшем может стать причиной снижения слуха.

Важно знать, что тугоухость гораздо проще предупредить, чем лечить.

■ Остерегайтесь простудных и инфекционных заболеваний. Они вовсе не так безобидны, как кажется.

■ Держите ноги в тепле и сухости.

■ Старайтесь не охлаждать голову. Берегите ее от ветра и сквозняков.

■ Избегайте работы на холоде, в сырых помещениях.

■ На слух влияет также никотин, алкоголь и наркотики.

■ К снижению слуха могут привести также не-

которые лекарственные вещества, например, аспирин, стрептомицин, неомицин, канамицин, мономицин.

■ Избегайте умственного и физического переутомления.

■ Не переутомляйте слух на работе, в быту и при пользовании радио и телевизором. Применяйте против шумные ушные вкладыши «беруши».

■ Старайтесь употреблять в пищу меньше жидкости, жареного мяса, соли.

■ При выборе профессии, связанной с шумом (в том числе и музыкальным), посоветуйтесь предварительно с врачом.

■ Не все виды физических занятий могут быть разрешены вам без вреда для слуха, например, работа на снарядах, ныряние, прыжки с трамплина и др., поэтому обращайтесь за советом к ЛОР-врачу.

■ Слуховым аппаратом пользуйтесь по совету врача-специалиста.

■ Не избегайте общества людей — это лишит вас упражнений в слухе.

Что же делать, если слух продолжает ухудшаться?

Прежде всего не отчаиваться. Заметить снижение слуха и признать проблему — первый шаг к ее решению. Специалист определит степень снижения слуха. В зависимости от этого решается вопрос о ношении слухового аппарата. Возможности современного слухового аппарата очень велики, но помочь он может только в том случае, если правильно подобран и настроен квалифицированным специалистом с учетом индивидуальных особенностей слуха человека. С визитом к слухопротезисту не стоит медлить, чем раньше подобран слуховой аппарат, тем лучше будет результат коррекции. Мозг, длительное время не получающий звуковых раздражений, отвыкает отличать одни звуки от других.

Современные цифровые аппараты — это настоящие интеллектуальные системы, позволяющие эффективно решать все проблемы, с которыми сталкивается человек с нарушением слуха в повседневной жизни. По месту ношения различают заушные, внутриушные и карманные слуховые аппараты. Заушные размещаются за ухом и должны быть дополнены индивидуальным внутриушным вкладышем. Современные модели имеют привлекательный дизайн корпуса, изящны и миниатюрны. Внутриушные размещаются в слуховом проходе. Их изготавливают индивидуально, по слепку уха. Они малозаметны, комфортны в пользовании. Однако существуют ограничения в их применении для протезирования глубоких потерь слуха. Кроме того, анатомические особенности слухового прохода некоторых людей могут не позволить изготовить для них аппарат.

В любом случае специалист поможет решить вам проблему со слухом, и радость от общения с окружающим миром вновь вернется к вам.

КАК МОЖНО ПРОВЕРИТЬ СВОЙ СЛУХ?

■ Случается ли вам не слышать стук в дверь или телефонный звонок?

■ Испытываете ли вы сложности при разговоре по телефону?

■ Часто ли вас просят говорить тише?

■ Есть ли у вас ощущение, что вы слышите лучше или хуже в зависимости от погоды?

■ Труднее ли вам расслышать собеседника, когда вокруг шумно или в беседе участвуют сразу несколько человек?

■ Жалуются ли ваши домашние на то, что вы включаете телевизор на слишком большую громкость?

■ Есть ли у вас ощущение, что низкие мужские голоса вы слышите лучше, чем высокие — женские и детские?

■ Стараетесь ли вы в театре или на концерте сесть поближе к сцене, чтобы лучше все расслышать?

■ Возникает ли у вас ощущение, что большинство людей говорит невнятно, «бормочут»?

■ Часто ли вам приходится переспрашивать собеседника?

Если хотя бы на некоторые вопросы вы ответили «да», вам следует обратиться к специалисту.



Школа оздоровления детей «Вероника»

Окончание.
Начало на 1-й странице.

Прежде всего уже на первом приеме в поликлинике создается единая установка по развитию ребенка в семье. Для этого в кабинет здорового ребенка приглашаются все члены семьи, а не только одна мама. Все они присутствуют при осмотре ребенка, слушают советы по гигиеническому, ортопедическому режимам и др., обучаются технике выполнения приемов массажа и упражнений лечебной физкультуры, соответствующих состоянию здоровья малыша.

Деятель культуры, детский поэт, член Союза писателей России, лауреат нацио-

нальной премии Л.Н. Толстого, педагог высшей категории, автор 60 детских книг Н.В. Пикулева и детский композитор Е.М. Поплянова учат родителей искусству душевного общения с ребенком.

Рекомендации подкрепляются памятками, музыкальными дисками с пестушками, колыбельными, выдаваемыми родителями. При этом учитываются индивидуальные особенности организма ребенка.

Регулярно один раз в две недели мамы с детьми повторно посещают кабинет здорового ребенка с целью проверки навыков массажа и ЛФК в домашних условиях. Эти дети находятся под динамическим наблюдением невролога, психолога, логопеда, пе-

диатра. Патронажная медсестра (при посещении ею ребенка на дому), а также участковый врач контролируют родителей, как они занимаются с ребенком дома по рекомендуемым методикам.

К году все дети, посещающие школу «Вероника», улучшили свое здоровье при минимальном использовании медикаментозной терапии.

Открытие школы стало особенно актуальным в связи с реализацией в стране национального проекта «Здоровье», так как задача медицинских работников и родителей одна — вырастить детей здоровыми.

Е.Е. ДМИТРИЕВА,
главный врач МУЗ ДГП № 10.



ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

В настоящее время очень много говорят о демографическом кризисе в нашей стране. Численность населения продолжает сокращаться и в городе Челябинске. По данным статистики, на начало 2007 года в нашем городе проживает один миллион девяносто три тысячи человек. Уровень рождаемости остается низким. В 2006 году родилось 13640 детей (показатель рождаемости составил 10,3 процента на 1000 населения). К сожалению, показатель общей смертности остается высоким (13,7 процента на 1000 населения). Для повышения рождаемости необходимо прежде всего, чтобы новорожденные девочки и мальчики были здоровы. И если на здоровье девочек и женщин давно обратили свое внимание врачи, то о мужском говорят совсем мало. Девочек уже в годовалом возрасте осматривает врач-гинеколог, а затем их репродуктивное здоровье остается в зоне повышенного внимания врачей. Мужская половина остается скромно в стороне. Наверное поэтому каждый третий мальчик школьного возраста имеет проблемы с репродуктивным здоровьем. У мальчиков уже грудного возраста встречается патология крайней плоти и полового члена, грыжа и водянка яичек. У подростков широко распространено варикоцеле. Иногда мальчика отправляют к специалисту только после осмотра в военкомате. Например, Сережа К. учился в одной из школ нашего города. Как положено, вместе с одноклассниками он неоднократно проходил медицинский осмотр, и никаких заболеваний у него не находили, а на призывной комиссии обнаружили варикоцеле — варикозное расширение вен семенного канатика яичка. Это заболевание проявляется чаще всего в период полового созревания, жизни не угрожает, с ним можно прожить всю жизнь, лишь иногда могут беспокоить боли в области яичек, возникающие в вертикальном положении или при физической нагрузке. Грозным осложнением заболевания является бесплодие.

О диагностике и методах лечения варикоцеле рассказывает заведующий отделением ГКБ № 5, доктор медицинских наук, доцент кафедры урологии УГМАДО Владимир Фавелевич БАВИЛЬСКИЙ.



В размерах, становится дряблым. В связи с затрудненным венозным оттоком наступают нарушения сперматогенеза. Уменьшается количество и подвижность сперматозоидов, что приводит к мужскому бесплодию. В зависимости от вида варикоцеле врач определяет методы оперативного лечения, которые нормализуют те сосудистые нарушения, которые привели к варикозному расширению вен яичка.

Единого патогенетически обоснованного подхода к оперативному лечению этой патологии нет. В настоящее время оперативное лечение варикоцеле

осуществляется тремя видами операций:

1. Окклюзия яичковой вены (операция типа Иванисевича).
2. Микрохирургическое наложение вено-венозных анастомозов.
3. Микрохирургическое лигирование яичковых вен из подпахового доступа.

Для каждой из этих операций существуют свои показания и противопоказания. Иногда, если операции выполняются не по показаниям, то могут после ликвидации варикоцеле возникнуть нарушения сперматогенеза, вплоть до пол-

ного исчезновения сперматозоидов, что было доказано нашими исследованиями. До настоящего времени практически всем пациентам выполнялась операция Иванисевича, которая в некоторых случаях сопровождается усугублением гемодинамических нарушений и ухудшением показателей спермограммы. При исследовании отдаленных результатов у 227 пациентов, перенесших операцию Иванисевича, отмечено, что в 39 (17,2 процента) случаях произошло явное ухудшение основных показателей спермограммы. Вначале мы расценили эти отрицательные результаты как следствие воздействия других факторов, влияющих на сперматогенез (переохлаждение, стрессы, травмы, воспалительные заболевания половых органов). Однако выполнение микрохирургических межвенозных анастомозов этим больным, ранее перенесшим операцию Иванисевича, и изучение у них эякулята через год после повторной операции выявило значительное улучшение, а в ряде случаев нормализацию показателей спермограммы. Эти данные убедили нас в том, что восстановление нормального сперматогенеза у больных с варикоцеле во многом зависит от коррекции гемодинамических нарушений в почечных, подвздошных сосудах и сосудах семенного канатика и яичек. Рецидив варикоцеле после операции Иванисевича возникает у 17 — 24 процентов оперированных больных. Для предупреждения повторного заболевания необходимо обращаться к урологам по месту жительства с обязательным исследованием кровотока венозных сосудов и определения нарушений гемодинамики, которые привели к варикоцеле. Врач определит тот вид операции, который необходим конкретному больному.

Консультацию больные с варикозным расширением вен семенного канатика и пациенты с рецидивами могут получить в городской клинической больнице № 5 ежедневно с 9 до 13 часов в приемном покое, а также в городском амбулаторном андрологическом центре по адресу: ул. Российская, 15а.

Н.С.КАЗАНЦЕВА,
врач ГЦМП.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ

СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

Речевое развитие ребенка в первые годы жизни оказывает решающее влияние на всю его последующую судьбу.

Началу развития речи предшествует так называемый доречевой период — первый год жизни.

Систематически в процессе повседневного ухода за малышом мать должна с первых месяцев жизни стимулировать накопление чувственного опыта, направляя все способности ребенка на обследование окружающих предметов с помощью зрения, слуха, движений рук, постоянно их усложняя в зависимости от уровня психомоторного развития и возраста ребенка.

Мать, ухаживая за ребенком, постоянно разговаривая с ним, формирует у него потребность речевого общения, произносительные навыки, понимание обращенной речи.

Во втором полугодии жизни быстро развивается психика ребенка, это решающий период в речевом развитии, т. к. малыши начинают овладевать языком задолго до того, как научатся говорить.

Прежде всего малышу нужно:

- слушать, как говорят другие;
- учиться понимать.

Поэтому необходимо малышу как можно чаще слышать обычную речь, чтобы на произносимые им звуки вы отвечали быстрой и приятной для него реакцией, означающей, что между вами происходит общение. На раннем возрастном этапе следует развивать и поддерживать у ребенка всякую по-



пытку выразить себя. Но если мать ребенка, хорошо понимая любое выражение глаз малыша, все малейшие его жесты, сейчас же отвечает на них действием, у него тормозится потребность в речевом общении. Поэтому взрослые должны постоянно отказываться от жестов. При этом нужно быть максимально терпеливым в ожидании словесного (или звукового) ответа. Постоянное разумное и терпеливое общение взрослого с ребенком является важнейшим стимулом развития его речи. Если ребенок начал делать активные попытки произносить звуки, слоги, слова, не нужно исправлять ошибки, которые он при этом делает.

Нужно помнить, что у здорового ребенка правильная артикуляция вырабатывается в течение 4 — 5-летней тренировки. Ребенок всегда должен испытывать удовольствие от своей ре-

чи, которая в это время носит характер игры.

Родителям следует помнить, что на данном возрастном этапе правильная артикуляция звуков не должна быть их основной заботой, гораздо важнее сформировать необходимые для речевого общения предпосылки и, что очень важно, потребность в нем.

Возраст от 2 до 3-х лет является периодом развития речи, когда она развивается наиболее интенсивно и совершенствуется как деятельность. К 2 годам ребенок имеет в своем активе 300 слов.

Это:

- название предметов;
- название признаков, обозначающих:
- цвет;
- величину;
- свойство предмета;

■ название действий.

В этот же период (от 1 г 6 мес. до 2-х лет) появляются и фразы.

К трехлетнему возрасту у ребенка появляются все основные виды предложений, значительно возрастает активный словарь, достигая в среднем от 1200 до 1500 слов, формируется грамматический строй речи, падежные формы, появляется интерес к звучащему слову.

Но иногда речь у ребенка развивается со значительным запозданием. Так, отдельные слова могут появляться к 2-м годам, а то и позже.

Задержка речевого развития выражается не только в позднем появлении речи, но и в бедности словарного запаса, искажении звукопроизношения, нарушении грамматического строя.

В чем же причина задержки речи?

В возникновении речевых нарушений у детей большую роль играют ранние органические поражения мозга, сочетающиеся с неблагоприятными условиями воспитания и окружения ребенка в первые годы жизни.

Тяжесть речевых нарушений во многом зависит от времени поражения мозга во внутриутробном периоде.

Наиболее тяжелые поражения отмечаются в первом триместре беременности, а также во время всего периода эмбриогенеза, т. е. от 4 недель до 4 месяцев беременности.

Большое значение имеет эмоциональная депривация (недостаточность эмоционально положительного контакта со взрослыми). Родителям ребенка с речевой патологией необходимо помнить, что какими бы тяжелыми речевые нарушения ни были, они никогда не могут быть полностью необратимыми, развитие речи продолжается при самых тяжелых формах ее недоразвития. Это связано с продолжающимся после рождения созреванием цен-

тральной нервной системы ребенка и большими компенсаторными возможностями детского мозга. Итоги наблюдений показывают, что задержка речи у детей может иметь в своей основе различные причины.

Асфиксия, стресс, травма и т. д. тяжело отражаются на состоянии речевой и интеллектуальной деятельности детей. Расстройству речи чаще не носят характер самостоятельного заболевания, а являются лишь одним из симптомов основного заболевания.

В связи с этим одновременно с логопедическим воздействием требуется проведение необходимых медицинских мероприятий. Ранняя коррекционно-медико-педагогическая работа с детьми, имеющими фактор риска речевых нарушений, необходима с первых дней жизни такого ребенка, т. к. нарушение развития одних функций приводит к вторичной задержке формирования других и в дальнейшем к педагогической запущенности.

Одним из важнейших этапов в системе всей коррекционной работы с детьми с задержкой речевого развития является развитие общей и тонкой моторики. Развивать общую и тонкую моторику следует параллельно, предлагая ребенку упражнения, соответствующие его возрасту и возможностям.

Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т. д.

Опыт работы с детьми с задержкой речевого развития доказывает, что при комплексной лечебно-коррекционной работе невролога и логопеда с ребенком он догоняет своих сверстников к школьному периоду и успешно обучается в массовой школе.

Л.Я.ГОРЛАЧ,
логопед МУЗ ДГКБ № 9.



**«Дайте мне точку опоры, и я переверну весь мир!»
(Архимед)**

Такая точка есть у каждого из нас, и каждый способен перевернуть свой собственный мир. Эта точка опоры — наше собственное Я. Она же источник энергии и движущая сила личности. И только осознание этого может стать выражением, стимулом в реализации заложенных в нас мощнейших ресурсов.

В жизни человека есть два великих момента: когда младенец встает на ноги и делает свой первый шаг, и когда произносит «Я». Очень важно быть равным себе, очень важно узнавать себя, что «Я» есть единственная и неповторимая, другой такой нет, что «Я» — это «Я». Это психологический иммунитет от всех наших бед. Это остов нашей зрелости.

Осознание своей уникальности, неповторимости формирует образ «Я». Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя.

Как доказывают ученые, большинство проблем, которые испытывает человек, определяется сферой самосознания и связано с негармоничностью «образа Я».

«Образ Я» предполагает выбор жизненной стратегии, что определяет ход саморазвития человека.

От того, как человек относится к себе, какое у него развитие, зависит его судьба. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его Я.

Низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

Человек, поставленный в весьма неблагоприятные условия жизни, может пребывать в невозмутимом самодовольстве, а человек, который вызывает всеобщее уважение и успех которого в жизни обеспечен, может до конца испытывать недоверие к своим силам.

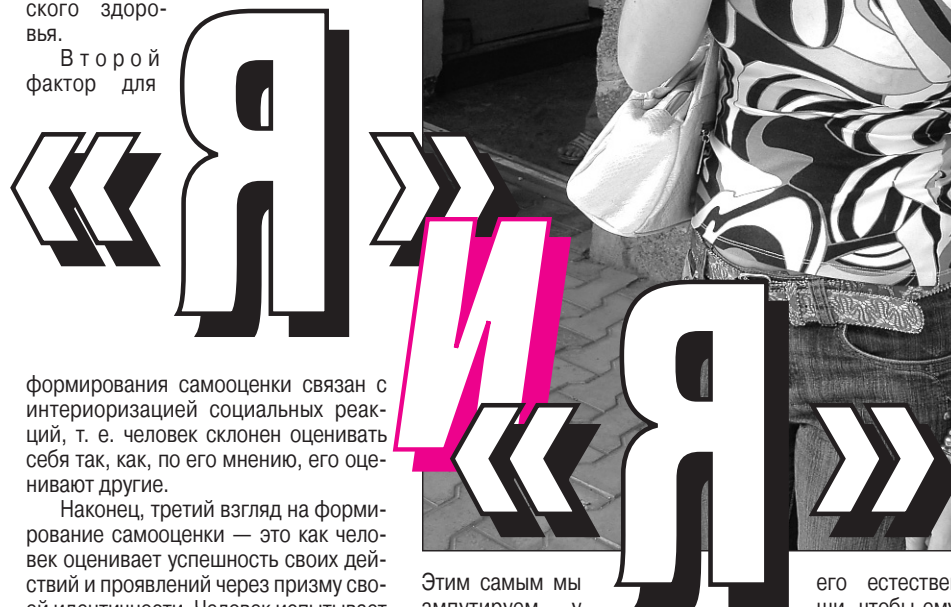
Впрочем, можно сказать, что нормальным возбудителем самочувствия является для человека его благоприятное или неблагоприятное положение в обществе — его успех или неуспех.

Есть три момента понимания самооценки.

Во-первых, в ее формировании

играет сопоставление образа Я реального и образа Я идеального, т. е. какой человек на самом деле и каким бы хотел видеть себя (в идеале). Это сопоставление часто фигурирует в различных психотерапевтических методиках. При этом высокая степень совпадения реального Я с идеальным Я считается важным показателем психического здоровья.

Второй фактор для



формирования самооценки связан с интериоризацией социальных реакций, т. е. человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

Наконец, третий взгляд на формирование самооценки — это как человек оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Следует отметить, что независимо от того, лежат ли в ее основе суждения человека о себе или других людей, всегда носит субъективный характер.

В тех семьях, где необузданно подавляется структура Я в момент его формирования у ребенка (я сам, я сам хочу кушать, я сам буду шить, я сам буду стряпать), будет заниженная самооценка.

Нам проще ребенка наказать, запретить ему и высказать негативную оценку: «Я тебе сказала, не делай так, ты плохой, я тебя не люблю» и т. д.



Этим самым мы ампутируем у ребенка его развитие образа Я. Родители должны давать себе отчет в том, что в этот период ребенком движет природное любопытство, которое обеспечивает решение важной эволюционной задачи этого возраста — формирование доверия к миру.

Как когда-то малыш, лежа в кроватке, разглядывал свою ножку и тащил ее в рот, так и теперь он обследует любую вещь, попадающую в поле зрения. Очень важно знать родителям, что в психологическом плане для малыша это сейчас жизненно важный момент, и в это время необходимо помнить о том, чтобы ребенка окружали подходящие для удовлетворения

его естественного любопытства вещи, чтобы ему практически все было можно.

К чему бы он ни тянул свою исследовательскую ручку, родители должны поощрять с улыбкой: «Можно». Все, что нельзя, нужно просто убрать, закрыть, заклеить, унести с глаз долой, потому что «нельзя» должно быть очень редко. Чтобы слово «нельзя» стало для ребенка сигналом опасности, а не выражением необоснованного силового давления родителей.

«Нам стоит поучиться у детей их чистому восприятию мира, а не подавлять его насильно изо дня в день. Каждый взрослый, который, не разобравшись объективно в ситуации, говорит ребенку: ты должен, так надо, неужели ты сам не понимаешь, на-

чись жить и т. д. является преступником» — так говорит Лууле Виилма.

Разъяснение ситуации освобождает ребенка от душевного кризиса.

Ребенок нуждается в жизненной правде своих родителей. Когда ему втолковывают: «Послушай, в силу таких-то обстоятельств делать нужно совсем наоборот, что в мире так принято, так принято; прости, что я должен сейчас поступить наперекор твоим убеждениям, заставляя тебя, но иначе я не могу», — это правда момента.

И ребенок не станет протестовать. Ребенку нужна суровая правда, а не красивая ложь.

Учатся только на правде. Правда дает свободу. Ребенок, пребывающий под прессом страха, лицемерия, и его протест перерастает из ожесточения в агрессию.

Родители, которые уже освоились в этом мире, обязаны учить ребенка, чтобы и он освоился, уметь оставаться самим собой в любой жизненной ситуации, а не ломать его, чтобы сохранить его зарождающееся и несформировавшееся Я.

Это большой титанический труд, но это и огромная миссия и долг каждого родителя. Если сегодня мы видим, как уходит наша молодежь в разгул, наркоманию, алкоголизм, то это по большому счету пробыли в семье: незрелость родителей или инфантилизм, отсутствие ценностей, а самое главное — искаженное понятие любви. Прежде всего речь идет о потребности человека любого возраста в психологической защищенности, эмоциональном сопереживании, безусловном принятии любви. Кто-то вернулся домой, радостный ли, подавленный ли, хочет ли высказаться или, наоборот, молчит, необходимо отреагировать на его появление: выйти навстречу, заглянуть в глаза и хотя бы молча, глазами спросить, как ты, найти уместный в данную минуту способ прикосновения, может, просто обнять, если другой к этому не готов, может, ненавязчиво что-то поправить в одежде, прическе, стереть со щеки несуществующую соринку. Этого иногда достаточно, чтобы души соприкоснулись.

Незначительность и мелочность проблем малыша обманчивы.

Цена этим проблемам — ощущение своей безопасности, доверия к миру, в который он пришел по нашей воле. Да от нас и требуется всего-то ничего: откликнуться, улыбнуться, успокоить, верить, что ничего страшного не произошло, и малыша воодушевит для новых исследований в поиске «Я».

М.Ю.ГРИШАНОВА,
медицинский психолог ГЦМП.

ЛЮБОПЫТНО

Читать, читать, читать!

При исследованиях мозга человека нейрофизиологи Японии установили, что ежедневная работа на компьютере способствует некоторым вредным процессам в мозге человека, происходят изменения именно той области, которая отвечает за память, причем изменения необратимые.

Постепенно утрачивается способность запоминать новые сведения, снижается «емкость» памяти, человек начинает забывать прошедшие события, утрачивает полезные знания; снижается интеллектуальный потенциал в целом. В результате этих исследований ученые смогли установить, что уже сейчас 10 — 12 процентов японцев в возрасте двадцати-тридцати пяти лет имеют большие проблемы с памятью, особенно серьезные у тех из них, кто много времени проводит за компьютером с раннего детского возраста.

Специалисты советуют сократить время пребывания за компьютером и телевизором для детей, насколько это возможно. При этом напоминают, что память и интеллект ребенка ничто так не развивает, как чтение книг!

Враг молодости

К основным врагам молодости диетологи относят хлебобулочные изделия из пшеничной муки, крахмал, сахар, соль, животные белки, жиры, жареные и мясные блюда, кофе, нитраты.

Бытует мнение, что все незаменимые аминокислоты присутствуют только в мясной пище. Это не так. Биохимический анализ показал: мясо содержит всего 35 процентов питательных веществ, а рис, пшеница и другие злаки — 80 — 95 процентов. Как выяснилось, избыточное (более 2 кг на 1 кг веса тела) употребление белков животного происхождения ускоряет процесс старения, приводит к расстройству нервной системы и засорению организма продуктами обмена — шлаками.

Кстати, когда-то в некоторых странах преступников весьма странно казнили: кормили только мясом. Смерть обычно наступала на 11 — 12 день из-за сильнейшей интоксикации организма.

Если вы не можете отказаться от мяса, то старайтесь хотя бы придерживаться следующих правил:

- при варке 1 — 2 раза слейте бульон, чтобы удалить токсины и жир;
- ешьте мясо с зеленью и овощами 1 — 2 раза в неделю (а не 2 — 3 раза в день);
- если вы отказались от мяса, обязательно включите в рацион побольше молочных и растительных продуктов, немного орехов или семечек и 2 — 3 яйца в неделю.



Еще один повод бросить курить

Курение может привести к потере зрения. Британские ученые установили, что эта вредная привычка в четыре раза повышает вероятность развития возрастной дегенерации сетчатки глаза. Они утверждают, что только в Великобритании курение стало причиной примерно 54 тысячи случаев этого заболевания, из которых более 17 тысяч закончились слепотой. У курящих болезнь развивается на 10 лет раньше.

ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель —
городской центр медицинской
профилактики. Газета зарегистрирована
Уральским региональным управлением
Комитета РФ по печати.
Рег. № Е — 2168 от 07.05.97.

Главный редактор **И.В.СМОЛЕНЦЕВА.**

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, ул. С.Кривой, 30.
ТЕЛ./ФАКС РЕДАКЦИИ (351) 263-09-12.

Отпечатано в ОАО «Челябинский Дом печати»,
Свердловский пр., 60.

Заказ № ТИРАЖ 50000 экз.

Электронную версию газеты читайте
на медицинском портале www.med74.ru