

➔ НА ПРИВИВКУ
СТАНОВИСЬ!

➔ КАК ВЫРАСТИТЬ
ТАЛАНТ?

➔ ВОДНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ
ДЛЯ КРОХИ

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ДЕВИЗ 2010 ГОДА — «УРБАНИЗАЦИЯ И ЗДОРОВЬЕ»

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Основной темой Всемирного дня здоровья 2010 года будет урбанизация и здоровье. Эта тема выбрана в знак признания воздействия, которое урбанизация оказывает на наше общее здоровье на глобальном уровне и на здоровье каждого из нас в отдельности.

Практически весь рост населения в ближайшие 30 лет произойдет в городских районах, что свидетельствует о том, что урбанизация увековечивается. Это создает многочисленные проблемы для здоровья, связанные с водой, окружающей средой, насилием и травмами, неинфекционными заболеваниями (НИЗ), и такие факторы риска, как употребление табака, нездоровое питание, физическая инертность, вредное употребление алкоголя, а также риски, связанные со вспышками болезней.

Урбанизация является проблемой по ряду причин:
 ■ Более 3 миллиардов людей живет в городах.
 ■ В 2007 году впервые в истории доля городского населения в мире превысила 50 процентов.
 ■ К 2030 году 6 из 10 человек будут жить в городах, а к 2050 году этот показатель достигнет 7 человек из 10.



гистрировалась из-за превышений в питьевой воде органолептических показателей (мутности, цветности, запаха).

Источник водоснабжения Челябинска — Шершневское водохранилище, качество воды в котором подвержено сезонным колебаниям: регистрируется ухудшение качества воды в период паводка и цветения водоема, что создает технологические и материальные трудности при очистке воды. У нас хорошие очистные сооружения, работают в проектом режиме, подают в разводящую сеть питьевую воду, соответствующую гигиеническим нормативам, но они не могут служить барьером в случае вирусного загрязнения водоема. В течение теплого периода 2009 года мы исследовали питьевую воду из разводящей сети на вирусное загрязнение, к счастью, положительных находок не было.

В Челябинске неравнодушное население часто задает много вопросов по качеству питьевой воды. Здесь уместно сказать, что всегда есть выбор, но некоторые моменты нужно обязательно знать и помнить:

■ Если вы привыкли употреблять кипяченую воду, то она должна быть обязательно свежее кипяченой, употребить ее после кипячения необходимо в течение суток.

■ Если вы используете бытовые фильтры для очистки воды, которые в большом разнообразии имеются в продаже, внимательно читайте инструкцию при приобретении такого фильтра. Вы должны иметь представление о том, что хотите получить от его применения. Ведь стерильная дистиллированная вода не приносит пользу организму. Очень важен не только выбор, но и правильная эксплуатация фильтра в соответствии с прилагаемой инструкцией.

■ Довольно часто люди делают выбор в пользу бутилированной воды. При ее покупке внимательно изучите этикетку, насколько полную информацию о данной воде она содержит. Жалобы на качество бутилированной воды в управлении были, но при расследовании не подтвердились.

■ И последнее, что нужно помнить о родниковой воде. Качество воды в роднике, который находится в городской черте, никто гарантировать не может. Те родники, что мы исследовали лабораторно, целебными свойствами не обладают, качество воды в них по санитарно-гигиеническому составу соответствует качеству питьевой воды горводопровода, по микробному загрязнению при употреблении такой воды не исключено возникновение и распространение инфекционных заболеваний, передающихся водным путем. Поэтому мы всегда предупреждаем о необходимости кипячения родниковой воды, если человек берет на себя ответственность за ее употребление. Но запретить населению Челябинска использовать родниковую воду, как показал многолетний опыт, практически невозможно.

Г.В. РОМАНОВА,
начальник отдела надзора
за состоянием среды обитания
и условиями проживания
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области.

Свойство воды разжижать вещества, в частности, те, которые в виде питательных веществ поступают в организм с образованием простых и коллоидных растворов, является основной предпосылкой всех жизненных процессов.

Почти все химические, физические и коллоидные процессы в организме (ассимиляция, диссимиляция, резорбция, диффузия, осмос и др.) протекают в водных растворах органических и неорганических веществ или, по крайней мере, при обязательном участии воды. Только в жидкой водной среде совершаются процессы пищеварения и усвоения пищи в желудочно-кишечном тракте и синтез живого вещества в клетках организма.

Содержание воды в человеческом организме достигает 56 процентов его веса. Так как даже при голодании и неутоляемой жажде организм ежедневно через легкие, кожу и почки теряет некоторое количество воды, которая образуется за счет окислительных процессов в организме, необходимо восполнение этих потерь путем введения воды извне. В противном случае содержание воды в организме уменьшается и наступают серьезные расстройства его жизненных функций. Опытами над животными доказано, что они погибают при потере 20 — 22 процентов находящейся в теле воды; болезненные расстройства (сильное беспокойство, слабость конечностей, дрожание) наступают, когда потеря воды достигает 1 процента. Потеря воды опаснее для организма, чем голодание: без пищи человек может прожить больше месяца, без воды — всего лишь несколько дней.

Так как количество воды, теряемой взрослым человеком за сутки, в обычных условиях составляет примерно 2 литра, то такое же количество воды организм может получать с пищевыми продуктами и питьевой водой. Потери воды организмом увеличиваются при повышении температуры окружающей среды, а также во время выполнения физической работы.

О ПОЛЬЗЕ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

Вода является одним из важнейших факторов внешней среды, имеющим большое значение для поддержания течения физиологических процессов в человеческом организме и создания благоприятных условий жизни населения.

ты. Например, в условиях жаркого климата при физической работе необходимое для человека количество воды доходит до 5 литров и более в сутки.

Кроме количества воды, необходимого организму для восстановления водного баланса, много воды требуется для санитарных и хозяйственно-бытовых целей.

Чем больше воды можно использовать в быту, тем легче обеспечить чистоту тела, вещей личного обихода и жилища, что способствует укреплению здоровья и предупреждению многих заразных заболеваний.

Давно отмечена связь между характером водоснабжения и заболеваемостью населения. Особенно ярко выявлена роль воды в распространении острых кишечных заболеваний. Также установлена связь неблагоприятного химического состава

ва воды как возможной причины неинфекционных заболеваний. По данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 28 процентов населения нашей страны употребляют воду с высоким уровнем минерализации, что повышает риск заболевания населения сердечно-сосудистой и мочекаменной болезнью.

1/3 населения страны употребляет воду с высоким содержанием железа, что повышает риск аллергии населения. Со значительным недостатком фтора в стране употребляют воду 85 миллионов человек.

Вопрос обеспечения населения доброкачественной питьевой водой отнесен к вопросам обеспечения национальной безопасности и является приоритетным в деятельности управ-

ления Роспотребнадзора.

Питьевая вода, подаваемая населению городов и сельских поселений, должна отвечать требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Качество питьевой воды в разводящей сети г. Челябинска исследуется в плане государственного санитарного надзора аккредитованным испытательным лабораторным центром по утвержденным





С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

31 марта 2010 года в музее истории медицины была открыта новая экспозиция, посвященная 65-летию Великой Победы над фашистской Германией и участию в ней медицинских работников города и области. Более 40 лет сотрудниками музея ведется активный поиск участников той страшной войны, буквально по крупицам собираются бесценные сведения о их довоенной жизни, оценивается вклад в победу и послевоенное служение медицине. С каждым годом музей открывает новые имена, позволяя нам приобщиться к далекому прошлому. Так, к 60-летию Победы в музее была открыта мемориальная доска с именами 68 медицинских работников Челябинска, ушедших на фронт и погибших при выполнении своего долга.



Кроме того, сотрудниками музея была проведена колоссальная работа, им удалось собрать более 500 фотографий участников Великой Отечественной войны и разместить их в турникете конференц-зала. В турникете медицинские работники представлены по учреждениям, не зависимо от их ведомственной принадлежности: город, область, МВД, ЮУЖД или Министерства обороны. Вот наиболее известные наши земляки-врачи, внесшие вклад в Победу: Н.С. Клюков, И.И. Ильин, Л.Я. Эберт, А.А. Кобелев, Д.А. Глубоков, В.Н. Пирогов, А.Д. Квитко, А.И. Колесов, М.Е. Панова, Л.Л. Тяжун, Р.В. Моргунова, Е.И. Проскуракова, А.Г. Шевцов, Л.П. Шевцова, С.С. Репин, А.С. Шлыков, Г.Ф. Синяков, Б.Е. Лернер и многие другие. К сожалению, большинство из них уже ушли из жизни.

Присутствовал на этом мероприятии А.С. Шлыков, один из немногих ветеранов, который по-прежнему в строю, несмотря на преклонный возраст. Александр Семенович Шлыков все 1418 дней, что длилась Великая Отечественная война, был на передовой. Прошел путь от сапера до военного фельдшера. Был участником военных парадов 1941 и 1945 годов. После окончания войны стал хирургом, многие годы занимал должность главного хирурга области. Александр Семенович подчеркнул важность работы сотрудников музея. Помните и храните память об участниках прошедшей войны необходимо, ведь только так можно воспитать у подрастающего поколения чувство патриотизма.

Ж. КИСЕЛЕВА.

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

Вот и закончилась суровая зима, ярко светит солнце, бегут веселые ручьи. С каждым погожим днем все больше людей выходит в парки, выезжает на природу подышать смолистым воздухом леса, полюбоваться несравненными по красоте нашими озерами. К сожалению, для некоторых неосторожных любителей природы прогулки в лес могут закончиться огорчением. Каждому жителю Челябинской области нужно помнить, что вся территория нашей области является эндемичной по клещевым инфекциям. Клещи, обитающие на территории Челябинской области, переносят возбудителей различных инфекционных заболеваний, в том числе клещевой вирусный энцефалит, клещевой боррелиоз, моноцитарный эрлихиоз, гранулоцитарный анаплазмоз человека.

Клещевой вирусный энцефалит — это природно-очаговое заболевание, вызываемое вирусами клещевого энцефалита с поражением центральной нервной системы, приводящее к инвалидности и летальным исходам.

Клещевой боррелиоз — заболевание, вызываемое спирохетами, с поражением разных органов и систем человеческого организма (нервной, опорно-двигательной, сердечной и др.).

Моноцитарный эрлихиоз — заболевание, вызываемое эрлихиями, характеризующееся лихорадкой, явлениями интоксикации, слабостью и недомоганием. Кроме общинфекционного синдрома наблюдается изменение крови (тромбоцитопения, лейкопения, анемия).

Гранулоцитарный анаплазмоз человека — возбудителем этого заболевания являются анаплазмы. Клинические проявления характеризуются развитием общинфекционного синдрома, поражением печени в виде острогепатитного гепатита, изменением крови. Заражение человека этими инфекциями происходит через укус клеща и возможно одномоментное инфицирование. При клещевом энцефалите заражение возможно и при употреблении сырого козьего молока.

Ежегодно в лечебно-профилактические учреждения города за медицинской помощью обращается около 4 тысяч пострадавших от укуса клещей. Причем каждый десятый получает укус в жилой зоне, а каждый шестой — на территории коллективных садоводческих кооперативов и при посещении кладбищ. В 2009 году зарегистрировано 33 случая заболевания клещевым энцефалитом, 54 случая заболевания клещевым боррелиозом жителей города и впервые 2 случая гранулоцитарного анаплазмоза. К сожалению, не каждый пострадавший от укуса клеща обращается за медицинской помощью. В 2009 году зарегистрировано 2 летальных исхода от клещевого вирусного энцефалита жителей области, при-



чиной смерти которых явилось позднее обращение за медицинской помощью, отсутствие прививки от клещевого вирусного энцефалита и иммуноглобулинопрофилактики.

Первые нападения клещей отмечаются с конца марта — апреля, с момента появления первых проталин, и регистрируются до конца октября.

Очень важно в профилактике клещевых инфекций не допустить присасывания клеща. Для этой цели необходимо использовать защитную одежду, максимально закрывающую тело, а также применять акарицидно-репеллентные средства («Претикс», «Рефтамид Таежный», «Москитол», «Гардекс-антиклещ», «Медифокс-антиклещ» и др.), которые отпугивают и предупреждают заползание клещей под одежду.

Если клещ присосался, его надо срочно удалить. При этом следует помнить, что незащищенными руками клеща удалять нельзя. Удаленного клеща можно исследовать на зараженность клещевыми инфекциями в вирусологической лаборатории ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии по Челябинской области» по адресу: ул. Свободы, 147 для определения тактики проведения профилактических мероприятий.

Для дальнейшего медицинского наблюдения следует обратиться в поликлинику по месту жительства (в вечерние часы, выходные и праздничные дни — в травмпункт). В случае укуса клещами лиц, не привитых против клещевого энцефалита, а также привитых с неполным курсом прививок, вводится противоклещевой иммуноглобулин. Для профилактики других клещевых инфекций врач назначит курс антибиотиков. В течение 30 дней после укуса клеща необходимо ежедневно изме-

рять температуру и 1 раз в неделю проходить врачебный осмотр. При повышении температуры, недомогании, головных болях, тошноте и покраснении в месте укуса клеща немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

Из всех клещевых инфекций клещевой вирусный энцефалит является единственной управляемой инфекцией. Для вакцинации имеется широкий выбор вакцин отечественного и зарубежного производства: Энцевир (г. Томск), сухая концентрированная инактивированная (г. Москва), ФСМЕ-ИММУН ИНЖЕКТ (Австрия), ЭНЦЕПУР (Германия).

Чтобы защитить себя от заболевания клещевым вирусным энцефалитом, в настоящее время всем, кто еще не привит, необходимо сделать две прививки с интервалом в 30 дней до начала активности клещей. Имеющим вакцинальный комплекс (две прививки с интервалом в 30 дней и ревакцинацию через год), необходимо не пропустить очередную ревакцинацию, которая проводится в виде однократной прививки через каждые 3 года. Всю информацию о сроках и условиях вакцинации можно получить в поликлиниках по месту жительства.

За счет областного и муниципальных бюджетов в 2010 году в рамках программы «Вакцинопрофилактика» будут вакцинированы учащиеся первых классов и ревакцинированы учащиеся вторых классов школ и дети из групп риска.

Не теряйте драгоценное время, спешите привиться до начала выхода в лес.

С.В. ЛУЧИННИНА,
заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской обл.

КАК ВЫРАСТИТЬ ТАЛАНТ?

Главное — увлечь ребенка полезным занятием

Но прежде чем получить ответ на этот вопрос, задайте себе другой: почему я хочу, чтобы у меня рос вундеркинд? И ответьте себе, только предельно честно. Чтобы доказать свекрови, что вы прекрасная мать? Или чтобы утереть нос подружкам? Или чтобы все вокруг восхищались вашим удивительным ребенком?

В таком случае вы, конечно, можете учить ребенка в полгода читать, считать и изучать ноты. И, вполне вероятно, что он, на изумление публики, будет демонстрировать чудеса вашей «дрессировки». Но все это лишь удовлетворение ваших родительских амбиций, которые не имеют никакого отношения к талантам вашего чада, поскольку вырастить талантливого ребенка — значит дать ему возможность проявить себя, помочь ему раскрыть все его способности. Каким образом?

■ ОБЩАЙТЕСЬ! Даже с грудным младенцем, который только и умеет, что улыбаться да плакать. Рассказывайте, какая на улице прекрасная погода, что скоро придет папа. Планируйте отпуск. Выбирайте ребенку школу или думайте, что приготовить

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

на ужин — привлекайте к обсуждению ребенка.

■ СЛУШАЙТЕ! Трехлетний сынуля рассказывает вам, какой потрясающий случай произошел с ним сегодня. Наберитесь терпения и дослушайте историю до конца. Но не пассивно, а задавая малышу вопросы, проявляя искреннюю заинтересованность.

■ ОТВЕЧАЙТЕ! Конечно, вы после работы устали и у вас есть дела поважнее, чем выяснять с дочкой, почему кошку назвали кошкой, небо — синее, а зимой выпадает снег, но не ленитесь, и вместе с ребенком ищите ответы на все его вопросы.

■ ГУЛЯЙТЕ! Ведь мозг нужно не только насыщать информацией, но и кислородом. Ребенок с удовольствием бегаем, прыгает и лазает? Отлично, ведь активность стимулирует развитие умственных способностей.

■ ИГРАЙТЕ! В лото, домино, с кубиками Зайцева и рамками Монтессори, лепите, рисуйте, вышивайте. Сначала вместе с ребенком, затем, когда он привыкнет, с удовольствием сам будет находить себе занятия. В

процессе игры, кстати, и алфавит незаметно запоминается, и английский легче дается.

■ НЕ ОДЕРГИВАЙТЕ! И не заставляйте свое чадо читать книжку, если сейчас ему хочется рисовать, играть в теннис, если он хочет погонять мяч. Ребенок, которому постоянно делают замечания и подсказывают, вырастает не только неуверенным в себе, но и закрытым для восприятия информации.

Главное — помнить, что все эти знания не самоцель. Важно научить ребенка распоряжаться этими знаниями, применять их.

Кстати, одно время было принято считать, что человеческий мозг развивается до 5 лет. Что успели до этого времени вложить в ребенка, то успели. Но в последнее время ученые пришли к выводу, что мозг развивается в течение всей жизни. Главное — создать для его развития прекрасные условия.

КУБИКИ ЗАЙЦЕВА. На таких кубиках написаны не только буквы, но и слоги, так что в процессе строительства домика или паровозика получаются целые фразы. Сами кубики набиты опилками: древесными — если на них написаны глухие согласные, и металлическими — если согласные звонкие.

РАМКИ МОНТЕССОРИ. В рамках сделаны выемки, и ребенок должен вставить фигурку геометрическую или животного в родное гнездо. Таким образом вы развиваете моторику малыша и логическое мышление.

МУЗ ГKB № 2.



Большинство малышей очень любит играть водой, купаться и готовы сидеть в ванне часами. А что же делать, если ваш кроха идет купаться с капризами и плачем? Родителям нужно сделать так, чтобы обычная гигиеническая ванна приносила малышу только радость и удовольствие. Воспользуйтесь нашими нехитрыми советами.

С самого рождения малыша важно, чтобы вода не воспринималась им как агрессивная среда. Ведь новорожденный еще недостаточно адаптировался к новым для него, внеутробным, условиям

жизни. Всякие нововведения, в том числе купание, вызывают у ребенка страх. Если малыш во время купания испытывает беспокойство и дискомфорт, что проявляется плачем, большая вероятность того, что у него на подсознательном уровне закрепится боязнь воды. Таким образом, купание может стать для крохи источником постоянного стресса. Чтобы этого не произошло, создайте новорожденному малышу максимально комфортные условия и прислушайтесь к его желаниям.

является в жизни ребенка практически с первых дней. Ведь общая гигиеническая ванна — это оздоровительная процедура, которая может стать элементом закаливания, не отнимающим много времени. Для этого в конце купания в ванне с температурой воды 37 градусов облейте малыша прохладной водичкой (на 1 — 2 градуса ниже) и насухо промокните полотенцем. Только воду лить нужно на плечи, а не на голову ребенка. Можно начать закаливающие процедуры с обливания только ножек малыша также водой с температурой 35 — 36 градусов. Важно, чтобы у ребенка в момент обливания было хорошее настроение и эта процедура приносила ему радость, тогда пользы для здоровья будет значительно больше.

Выбираем ванночку

Сегодня существует множество вариантов детских ванночек, но главным критерием при выборе ванны должна стать ее безопасность, поэтому не покупайте ванночки с острыми краями и скользким дном. Не нужно брать ванну, которая уже сейчас мала малышу, но и не выбирайте таковую на вырост: она небезопасна для ребенка. Для удобства используйте специальную подставку для купания, которая помещается в ванночку.

Нельзя использовать детскую ванночку для каких-либо других хозяйственных целей, в том числе для складывания и стирки грязных пеленок — это негигиенично.

Перед купанием малыша обязательно промойте ванночку каким-либо дезинфицирующим средством, затем детским мылом и тщательно ополосните горячей водой.

Правила купания

Температура воздуха в комнате, где вы будете купать малыша, должна быть не менее 23 — 24 градусов.

Температуру воды в ванне нужно довести до 37 градусов; проверяется вода с помощью термометра, а не рукой или локтем.

Продолжительность купания не должна превышать 8 — 10 минут, так как ванна может оказывать некоторый возбуждающий эффект.

До 5 — 6-месячного возраста желательно купать малыша всегда сытого (т. е. не позднее, чем через час после кормления), иначе он будет нервничать и капризничать.

Частота купаний может варьировать в зависимости от обстоятельств: если ребенок здоров, купаться можно ежедневно, малыша с сухой кожей вполне достаточно купать через день-два, если кроха плохо себя чувствует или находится в неприятной обстановке, купание вполне можно пропустить.

С мылом ребенка достаточно мыть 1 раз в неделю, так как оно смывает естественную защитную пленку с кожи, в остальные дни моют обычной водой.

Пока полностью не эпителизировалась пупочная ранка, малыша необходимо купать в кипяченой воде, а после ее заживления в обычной воде из-под крана.

Купать ребенка желательно в одно и то же время — врачи рекомендуют гигиеническую ванну перед предпоследним кормлением малыша. Но каждый ребенок — и индивидуальность. Подберите время купания именно для вашего крохи. Посмотрите, как ведет себя ребенок сразу после ванны: если он быстро и надолго засыпает, то купайте его на ночь перед долгим ночным сном; если после купания малыш бодр и весел, а главное — спать не собирается, то купайте его после одного из дневных снов.

Техника купания

В небольшую ванночку поместите подставку для купания и налейте воду. Заранее приготовьте теплую простыню или по-



ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КРОХИ, или КУПАНИЕ В РАДОСТЬ

лотенце для вытирания. Разденьте малыша и подмойте под крапом область ягодиц и промежности или протрите складочки влажной салфеткой. Затем осторожно, без резких движений, опустите малыша в ванночку на согревающую подставку. Уровень воды должен быть не выше линии сосков ребенка.

Важно понять главное: месяцев до трех-четырёх ребенок не воспринимает воду отдельно от мамы, ведь внутриутробно они были неразделимы, поэтому купать кроху лучше маме, если его купает папа, то малышу необходимо слышать рядом мамин голос. Во время купания обстанов-

поэтому не вызывайте этим у малыша чувство беспокойства. Если вы подливаете воду в ванночку, то лейте ее на свою руку, положенную на животик малыша. Многие дети не любят, когда вода заливается им в глаза и уши. С этой проблемой поможет справиться специальный козырек для купания. Хотя в том, что в ушки залилась вода (чего многие родители опасаются), нет ничего страшного, ведь наружный слуховой проход заканчивается барабанной перепонкой и дальше нее вода никуда не попадет. Просто после купания во время обтирания малыша нужно наклонить сначала в правую

Если ребенок во время купания начинает плакать, постарайтесь успокоить его, не вынимая из воды. Но если малыш продолжает нервничать и беспокоиться, лучше достать его из воды, на каком бы этапе купание ни находилось, и успокоить. Не купайте кроху против его воли, иначе у него сформируется негативное отношение к воде, не заставляйте ребенка терпеть дискомфорт и малейшие неудобства: так формируется недоверие к родителям.

После купания быстро перенесите малыша из ванночки в приготовленную пеленку или полотенце к маме на руки. Можно покормить кроху сразу после купания прямо в полотенце — тогда он убедится, что все в порядке. Обтирать ребенка нужно только промокательными движениями, после чего обработать пупочную ранку (если в этом есть необходимость), смазать кожу детским маслом или кремом (в зависимости от типа кожи).

И помните: пользы и положительных эмоций от купания будет значительно больше, если ребенок принимает ванну в хорошем расположении духа и отличном настроении.

Водное закаливание

Закаливание — это комплекс процедур, которые способствуют повышению защитных сил организма, закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену веществ и гармоничному физическому развитию малыша.

Водное закаливание по-

Пользы и положительных эмоций от купания будет значительно больше, если ребенок принимает ванну в хорошем расположении духа и отличном настроении.

ка должна быть очень спокойной, разговаривайте с ребенком, тогда ему будет хорошо и комфортно.

Аккуратно промывайте все складочки на теле. Особенно тщательно и бережно следует помыть за ушами, шею, подмышечные впадины, ладони, между пальчиками на руках и ногах, межъягодичную складку и область промежности. Если вы моете ребенка с мылом, то лучше намылить мягкую рукавичку и ею промыть все складочки. Голову намыливают ото лба к затылку, смывают чистой водой в этом же направлении. Особый дискомфорт вызывает вода, льющаяся на большой родничок,

сторону, затем в левую и протереть наружные слуховые проходы ватными палочками с ограничителем.

Некоторые педиатры рекомендуют купать малыша в пеленке. В ванночку поместите ребенка в пеленке, концами которой обернуты его ручки и ножки. Прямо на пеленку можно подливать теплую воду. Когда малыш оказывается в теплой воде и его движения несколько скованны благодаря пеленке, это напоминает ему благополучный внутриутробный период. Поочередно разворачивая ручки и ножки, промывайте и ополаскивайте все складочки на теле, затем снова заворачивайте малыша.

Нужны ли травы для купания?

Детская кожа в 5 раз тоньше кожи взрослого и еще не до конца сформирована, поэтому больше подвержена негативным внешним воздействиям и требует особенно бережного отношения.

Купать новорожденного в каких-либо пенках или в соли особой необходимости нет, потому что кожа малыша крайне чувствительна. В этом случае возникает риск вызвать аллергическую реакцию на компоненты даже детской пенки.

У наших мам принято купать грудничков в отварах лекарственных трав, но нужно помнить, что применять такие ванны лучше с 3 — 4 месяца жизни малыша. Использовать самостоятельно приготовленные отвары трав можно только после консультации с врачом, который расскажет, как приготовить тот или иной отвар, как часто применять такие ванны и какова их продолжительность. Дезинфицируют и очищают кожу ромашка, чистотел, календула; смягчают — череда, шалфей, крапива; успокаивает — лаванда, мята, пустырник. Однако абсолютно безопасных трав не существует. Некоторые из них при неправильном заваривании могут оказать вредное воздействие на малыша, ведь его нежная кожа проницаема для большинства веществ. К примеру, череда может пересушить кожу, а валериана — изменить режим сна. Поэтому без консультации с врачом длительное время использовать ванны с лекарственными травами не стоит.

По мере взросления малыша, после 6-месячного возраста, можно использовать специальные детские соли для ванн промышленного производства, только для начала убедитесь, что в них содержатся натуральные экстракты трав, а не синтетические аллергены, поэтому внимательно изучите состав такой соли.

Итак, чтобы купание приносило малышу только радость, а в некоторых случаях, чтобы избавить ребенка от страха перед водой, принятие гигиенической ванны должно быть для него комфортным. Любыми возможными, а иногда и невозможными способами создайте крохе этот комфорт. А главное — сами всегда сохраняйте хорошее настроение, которое незамедлительно передается малышу. Когда ребенок чувствует, что родителям его купание доставляет незабываемые минуты радости (а не переживания и страх), он счастлив вместе с ними.

Купайтесь с удовольствием!
Т. КАРИХ,
врач-педиатр ГЦМП.



С ПЕРВЫХ МИНУТ ВМЕСТЕ

Традиционно в российских родильных домах женщины после родов находились в отдельных палатах, а для новорожденных существовало детское отделение, куда вход для матерей был строго запрещен. Ребенка приносили женщине на кормление в определенные часы, и она могла видеть новорожденного лишь от кормления к кормлению. Если, к примеру, ребенок рождался с обвитием пуповины, то матери не приносили ребенка сутками. Отсюда и маститы у женщин, и нежелание ребенка с опозданием брать грудь матери. Немаловажен и психологический аспект: прикладывание к груди сразу после рождения устанавливает между матерью и ребенком самый тесный контакт, который сохраняется между ними всю дальнейшую жизнь.



Ситуация в корне изменилась в конце 90-х годов XX века. В 1989 году к правительствам мира была отправлена Декларация ВОЗ с обращением об обязательном грудном вскармливании детей. В 1996 году на это воззвание откликнулось Министерство здравоохранения России, а в 2001 году, благодаря инициативе главного педиатра области В. Г. Кондаковой, город Челябинск. Именно тогда в родильных домах города стало практиковаться совместное пребывание матери и ребенка, а новорожденных сразу же после родов прикладывали к груди.

Некоторые палаты родильных домов полностью переоборудовали: провели индивидуальное освещение и подводку для кислорода. За счет этого появилась возможность уменьшить количество детских палат, число палат совместного пребывания со временем увеличилось.

Однако были сохранены традиционные отделения, в которых матери находились отдельно от детей. Часть родильных домов полностью перешла на совместное пребывание матери и ребенка, отказавшись от детского отделения. Женщины сразу после родов находятся в одной палате с ребенком, кормят его грудью по первому требованию. Во всех родильных домах полностью отошли от системы кормления по часам, перестали тормозить маму по ночам, чтобы она приложила ребенка к груди. Поэтому в отделениях всегда ти-

хо, сытые малыши довольны, спокойны вместе с ними и женщины.

В родильных домах имеются также палаты интенсивной терапии, в которых дети при угрожающих жизни состояниях находятся под пристальным вниманием врачей. Женщина в это время ожидает его возвращения в палату совместного пребывания. Мама может навещать ребенка, общаться с ним, кормить его. Даже через зонд женщина кормит ребенка собственным сцеженным молоком.

Все прежние убеждения врачей, что у женщины может отсутствовать молоко, оказались неверными. Это показала практика. Добиться присутствия молока довольно просто: для этого необходимо ребенка сразу же после рождения приложить к груди матери, даже если женщине было сделано кесарево сечение. Ведь сегодня эта операция проводится под местным наркозом. Раньше такого ребенка можно было кормить молоком матери только через три дня. За это время женщина приходила в себя после общего наркоза. После операции у нее начиналось нагрубание молочных желез, нередко были маститы или молоко пропадало совсем. Страдал от этого и ребенок, и сама женщина.

Местная анестезия позволяет женщине во время операции все слышать, сразу после рождения видеть своего малыша и прикладывать его к груди. В результате этого у нее формируется

рефлекс, сигнал поступает в гипофиз, который тут же начинает вырабатывать два гормона: окситоцин, сокращающий матку, и пролактин, стимулирующий выработку молока.

В родильных домах имеются также палаты индивидуального пребывания, в которых женщина после родов находится одна. Условья в них приближены к домашним: есть телевизор, телефон, микроволновая печь, фен, санузел и душ. Женщину, находящуюся после родов в такой палате, могут посещать родственники. В любое время суток врач, с которым был составлен договор, выезжает на роды. Допускается при родах и присутствие отца ребенка, хотя не все мужчины способны выдержать процесс родов до конца.

Каждая женщина, попадая в современный родильный дом, понимает, насколько ценно для малыша грудное вскармливание, и стремится выполнять все рекомендации и советы врача.

В отделениях родильных домов стараются создать по-домашнему теплую и уютную обстановку, медицинский персонал с пониманием и терпением относится к женщинам и делает все, чтобы нелегкий процесс родов прошел успешно. В каждом родильном доме есть книга отзывов, в которой много слов благодарности врачам и акушеркам. Именно они являются лучшей наградой за нелегкий труд.

Ж. КИСЕЛЕВА.

СОСКА-ПУСТЫШКА ИЛИ ПАЛЕЦ — ЧТО ЛУЧШЕ?

Каждому возрасту свойственны свои проблемы, но ни одна из них не вызывает столь противоречивого отношения, как эта. Давать ли ребенку соску? Что делать, если ребенок сосет палец?

Когда соски-пустышки нельзя использовать ни в коем случае:

В первые недели грудного вскармливания. Когда ребенок учится сосать грудь, в его ротике не должно быть ничего, кроме соска мамы. Новорожденный должен научиться так сосать, чтобы получать больше молока. Ребенок сосет пустышку иначе, чем материнский сосок. Некоторые новорожденные начинают путаться, если одновременно с грудью им дают пустышку или бутылочку с соской. Пустышка имеет узкое основание и младенцам не нужно широко открывать рот. В результате они сосут грудь неправильно, жуют соски, а это плохое начало грудного вскармливания.



Когда использование пустышки оправдано?

Если соски использовать разумно и для детей с сильной потребностью сосать в добавление, а не вместо родительского утешения, они уместны. Если у вас такой ребенок и бывают моменты, когда вы уже не в силах его успокоить, потому что слишком устали, дайте ребенку пустышку, но не злоупотребляйте ею. Когда вы находитесь в общественных местах, соска также уместна. Беспокорство родителей по поводу того, нужно или не нужно всегда использовать пустышку, превышает возможный вред для ребенка.

Как выбрать пустышку и пользоваться ею?

Выберите цельную пустышку, которая не развалится на две части и ребенок не подавится оторвавшимся куском. Кроме того, чтобы ее можно было легко мыть.

Кружок соски должен иметь вентиляционные отверстия. Он не должен быть очень большим, чтобы не закрывать носовые ходы, когда ребенок втягивает соску во время интенсивного сосания.

Размер соски должен соответствовать возрасту ребенка. Для первых месяцев подойдут соски меньшего размера, короткие — специальные соски для новорожденных.

■ Испробуйте пустышки разной формы, и пусть ребенок сам ее выберет.

■ Сопровитесь искушению подсластить пустышку, окуная ее в мед или сахарный сироп. Если у ребенка еще нет зубов, он слишком мал для меда и сиропа. Если у него уже есть зубы, он слишком большой, чтобы давать ему сладости, которые их портят.

Если вы решили, что пришло время отказаться от соски, попробуйте такой способ: каждый день совместно с ребенком отрезайте ножничками от соски маленький кусочек до тех пор, пока от нее не останется только кружок и ребенку будет нечего сосать.

М.Б. КОРОЛЕВА,
логопед МУЗ ДТП № 2.

ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКОПАТОГЕННЫЙ ГРИПП А/Н1Н1?

Это острое респираторное инфекционное заболевание, вызванное вирусом гриппа типа А/Н1Н1 подтипа. В настоящее время во многих странах мира происходит распространение гриппоподобных заболеваний среди людей, вызванных новым, не известным до сих пор штаммом Н1Н1. Отсутствие иммунитета к этой разновидности вируса гриппа создает угрозу возникновения широкомасштабной эпидемии гриппа (пандемии). Основные симптомы болезни, как и при сезонном гриппе: головная боль, боли в мышцах, повышение температуры, кашель, насморк, в отдельных случаях — рвота и понос. Как и в случае с сезонным гриппом, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи.

Считается, что способы передачи нового вируса А (Н1Н1) идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от человека к человеку во время кашля или чихания заболевших людей. Можно заболеть и прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

Больные с инфекцией, вызванной вирусом гриппа типа А/Н1Н1, могут быть заразными в течение 7 дней от начала болезни, а при сохраняющихся клинических симптомах болезни — до их исчезновения. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного времени.

Для предотвращения распространения таких респираторных болезней, как грипп, необходимо придерживаться обычной повседневной гигиены:

■ Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку

выбрасывайте в мусор.

■ Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

■ Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.

■ Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.

■ Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

В настоящее время разработана вакцина для защиты от инфицирования новым вирусом А (Н1Н1). В некоторых странах мира (США, Канада, Мексика и др.) уже началась вакцинация населения против свиного гриппа. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), вакцинацию уже прошли около 60 миллионов человек. Вакцина против свиного гриппа столь же безопасна, как и вакцина

против других вирусов гриппа. Напомним, что прививка изготавливается из безопасного биологического материала и ни в коем случае не может привести к тому, что получивший ее человек заболит. Как правило, после прививки от свиного гриппа у некоторых людей наблюдается небольшое повышение температуры (37 °С), покраснение и чувство боли в месте укола. Данные симптомы проходят в течение 2 – 3 дней. Вакцина против свиного гриппа обеспечивает устойчивую защиту против данной болезни и от обычного сезонного гриппа.

Вакцина, поступившая в Челябинск, вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против данного вируса, она является высокоочищенным препаратом.

Вакцинация особенно показана:

■ лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом;

■ часто болеющим ОРВИ, страдающим хроническими соматическими заболеваниями;

■ лицам пожилого возраста;

■ лицам по роду профессии имеющим высокий риск заболевания гриппом или заражения других лиц: медработникам, учителям и др.

Вакцинация проводится в прививочных кабинетах поликлиник при наличии страхового полиса.

И.Н. БЕЛКИНА,
врач-иммунолог МУЗ ГKB № 2.

ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА
НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель — городской Центр медицинской профилактики.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области, Рег. № ПИ № ТУ 74-00356 от 05.03.2010 г.

Главный редактор **И.В. СМОЛЕНЦЕВА.**

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

Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский пр., 60. Подписано в печать в 18.00. Отпечатано в 22.00.

Заказ № 224. Тираж 20000 экз.

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