

- ☞ ВАШ РЕБЕНОК — ПЕРВОКЛАССНИК
- ☞ РИСКОВАННЫЙ ВОЗРАСТ
- ☞ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ВАС УСЛЫШАТ

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## ЦИФРЫ СТАТИСТИКИ:

Имеют вставные зубы или коронки — 28 процентов женщин до 30 лет. 37 процентам женщин до 30 лет удалено больше одного зуба. 90 процентов имеют больше половины запломбированных или требующих лечения зубов. Знают, что такое ополаскиватель — 38 процентов, а используют его только 13 процентов. Имеют представление о зубной нити — 13 процентов, используют — 4 процента. Честно посещают зубного врача раз в полгода — 9 процентов, только когда болит зуб — 91 процент. Задумываются о наличии кальция в пище или пищевых добавках — 22 процента.

Все это говорит о неблагоприятии здоровья зубов большинства людей, а значит, и всего населения в целом. Давно известно, что состояние зубов человека влияет на работу всех органов и систем. Чем лучезарнее улыбается человек, показывая великолепные зубы, тем меньше у него проблем со здоровьем. Но немногие знают, что такая белоснежная улыбка не всегда является природным даром. Теперь это стало возможным благодаря развитию современной стоматологии. И чем раньше родители начнут обращать внимание на состояние зубов своего ребенка, тем меньше проблем, в том числе и психологических, будет у него в будущем.

В настоящее время большинство стоматологов и ортодонтотв придерживаются мнения о необходимости коррекции аномалий еще с начала роста молочных зубов. Это связано с тем, что раннее начало коррекции в детском возрасте обладает наиболее длительным эффектом и за счет быстрого роста костных структур и большей эластичности тканей может быть проведено в более короткие сроки. И хотя ортодонтия может эффективно изменять взаиморасположение зубов и зубных рядов, но не всегда способна эффективно влиять на аномалии развития челюстей и лицевого скелета.

О состоянии здоровья зубов детского населения в городе Челябинске рассказывает ассистент кафедры терапевтической стоматологии ЧелГМА, главный детский стоматолог города Юлия Анатольевна ЛЫСКОВА.

## ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ С ПЕЛЕНОК



Практика показывает, что по сравнению с 90-ми годами стоматологическое здоровье детей в нашем городе ухудшилось. Связано это в первую очередь с отсутствием профилактики, позволяющей выявлять патологию на ранних сроках. Если в 90-е годы функция сеть стоматологических кабинетов как в школах, так и в детских садах, то на сегодняшний день эта работа практически утрачена. Теперь профилактика и лечение целиком и полностью возложены на плечи родителей. В лучшем случае эту функцию возьмет на себя семейный врач. А ведь распространенность кариеса среди детей различных возрастных групп составляет от 60 до 100 процентов, с каждым годом увеличивается количество осложненных форм кариеса, растет количество удаленных постоянных зубов.

Немногие родители знают, что кариес является процессом инфекционным. Проведенные исследования показали, что родившиеся дети не имеют стрептококка, вызывающего

это заболевание. Передается же он ребенку при родительских поцелуях. Сегодня мы наблюдаем у маленьких детей наиболее тяжелую форму кариеса — так называемый «бутылочный кариес». Его появление связано с широким распространением в последние годы кормления новорожденного по требованию. Это хорошо для детей в эмоционально-психологическом плане, но в полости рта младенца развивается неблагоприятная ситуация, способная спровоцировать кариес, так как содержащийся в молоке матери сахар влияет на состояние зубов ребенка. Мало кто из кормящих матерей знает, что после каждого кормления необходимо ухаживать за полостью рта малыша. Чистить зубки ребенку необходимо с момента появления первого зуба. Для этого мама оборачивает свой указательный палец марлей и с помощью такого нехитрого приспособления аккуратно чистит малышу зубки.

Существуют также специальные зубные щетки и пасты, так называемые линейки зубных паст от нуля до трех лет. Для

совсем крошечных детей можно использовать специальную зубную пасту, которую ребенок может проглотить без вреда для здоровья. Содержащие фтор пасты, которыми пользуются взрослые люди, маленьким детям противопоказаны.

Еще одна серьезная проблема — неправильный прикус у детей, который в последние годы встречается все чаще. Его виновником является ранний кариес, приводящий к различным осложнениям, раннему удалению молочных зубов и формированию недоразвития челюстей ребенка. При этом не остается места для прорезывания постоянных зубов, зубные ряды либо сужены, либо уплощены. Это приводит не только к эстетическим, но и физиологическим проблемам, а именно к нарушению пережевывания пищи, что в будущем провоцирует развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Чтобы избежать этого, в стоматологии широко используются брекет-системы. Это несъемные устройства, корректирующие положение зубов ребенка при нарушении прикуса. Брекеты представляют собой ряд замочков, которые приклеиваются при помощи специального стоматологического клея на наружную или внутреннюю поверхность зубов. Брекеты имеют паз, в котором проходит напряженная ортодонтическая дуга, сопротивление этой дуги при ее изгибе по искривленной челюсти медленно, но верно выравнивает зубной ряд.

### БРЕКЕТЫ МОГУТ БЫТЬ:

- металлическими (титан, никель-титан);
- керамическими;
- комбинированными (смесь материалов);
- сапфировыми;
- пластиковыми;
- полимерными (прозрачные);
- золотыми.

По расположению различают наружные (вестибулярные), которые видны на зубах, и внутренние (лингвальные) — расположены внутри, чтобы скрыть факт ортодонтического лечения от окружающих.

Исправление прикуса бре-

кетами возможно детям с одиннадцатилетнего возраста (не раньше). Сколько времени займет лечение ими, зависит от степени патологии, обычно на это уходит год, в сложных случаях до трех лет. Однако необходимо помнить, что врач-ортодонт ведет борьбу с природой, поэтому, чтобы избежать рецидива неправильного расположения зубов, используются ретейнеры, которые позволяют закрепить полученный эффект.

Детям до 10 лет для лечения неправильного прикуса применяют съемные системы — трейнеры. Удобство заключается в том, что их не нужно носить постоянно, они надеваются на ночь.

Какой вид лечения необходим вашему ребенку, должен решить врач-ортодонт. Необходимо помнить, что чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем лучше будет результат. Особенно это важно для девочек, ведь некрасивые, неровные зубы могут привести к развитию серьезных психологических комплексов.

Чтобы сохранить свои зубы здоровыми, необходимо соблюдать элементарные правила ухода за полостью рта:

✓ Зубы необходимо чистить два раза в день — утром после завтрака и вечером перед сном.

✓ После каждого приема пищи рот нужно обязательно полоскать.

✓ Нельзя долгое время использовать отбеливающие пасты — это приводит к повышенной чувствительности. Детям отбеливающие пасты противопоказаны.

✓ Для качественной очистки зубов используйте специальную зубную нить, которая продается во всех аптеках города. Детям применять ее с особой осторожностью, так как у них достаточно широкий межзубный промежуток (это физиологическое состояние во временном прикусе). После замены временных зубов на постоянные нити можно использовать лишь с разрешения стоматолога, так как можно травмировать междесневые сосочки.

Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших детей зависит от питания.

- Ешьте побольше овощей, фруктов и грубой клетчатки.
- Не пейте слишком горячие напитки.
- Ешьте поменьше сладкого.
- Не кусайте мороженое.
- Не грызите орехи зубами.

Стоматологическая помощь детям в нашем городе продолжает развиваться, широко применяются современные пломбировочные материалы и медикаменты, внедряются новые технологии и методики, применяются современные аппараты для более качественной диагностики. Однако важно знать, что профилактика обойдется вам намного дешевле.

Ж. КИСЕЛЕВА.





# ВАШ РЕБЕНОК

**Переход от дошкольника к первокласснику — огромное событие в жизни семилетнего малыша и его родителей. Успеваемость на протяжении последующих десяти лет, а главное — стремление учиться закладываются именно в первый школьный год. И тут многое зависит не столько от учительницы (хотя это немаловажно), сколько от поведения родителей. Поэтому психологи утверждают, что перед школой нужно работать прежде всего с родителями. Маленький ученик в первый учебный год затрачивает максимальное количество физических, душевных и интеллектуальных сил. Ведь ни для кого не секрет, что образовательный процесс в современном первом классе — это сверхинтенсивные нагрузки. При этом первокласснику необходимо сохранить здоровье (а иначе кому будут нужны его достижения?). Итак, что такое здоровый образ жизни маленького школьника, как сохранить и укрепить здоровье, научить организованности и самостоятельности, поддержать интерес к учебе, а главное — как помочь адаптироваться малышу к новой роли. Разбираемся вместе.**



## Организация труда и отдыха

Основа адаптации ребенка к школе — режим дня, он дисциплинирует, помогает сохранить здоровье, легче привыкнуть к условиям школьной жизни, избежать нервных перегрузок.

Казалось бы, соблюдай первоклассник правильный режим дня — и все будет в порядке. Но поначалу это потребует определенных усилий как со стороны родителей, так и со стороны маленького ученика. Ведь малыш семи-восьми лет пока не может самостоятельно рационально распределить время, но приучать его строить свой день необходимо, это пригодится в будущем. Маме и папе придется не отступать от намеченной цели, даже стать чуточку строже по отношению к малышу. А новоиспеченному первокласснику придется через «не хочу» и даже через «не могу» выполнять ваши требования. Когда в режиме дня школьника чередуются умственные нагрузки с физическими упражнениями, дневным отдыхом и просто прогулками с друзьями, результаты не заставят себя долго ждать. Вам не нужно будет преодолевать сопротивление малыша, а он будет приступать к работе (к выполнению домашнего задания) без промедлений и перестанет отвлекаться на посторонние предметы.

Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его придерживаются. Так что хорошие оценки — это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного

труда и привычки к систематической работе в определенное время.

Итак, что же включает в себя это банальное понятие — режим дня.

## Полноценный сон

Особое внимание родителям следует обратить на сон ребенка. К концу дошкольного периода у некоторых детей исчезает потребность в дневном сне, однако общая продолжительность сна у первоклассника должна быть не менее 11 — 12 часов.

После школы работоспособность и активность ребенка резко

**Максимальное количество гормона роста в организме ребенка вырабатывается во время сна с 22 до 24 часов. Для полноценного роста и развития вашему малышу нужен качественный сон. Сделайте так, чтобы ребенок в десять часов вечера уже спал.**

снижаются, поэтому не усаживайте его сразу за уроки. После домашнего обеда дайте малышу поспать или отдохнуть 1,5 — 2 часа, чтобы полностью восстановить силы. Если ребенок не спит днем, пусть спокойно полежит хотя бы час в полутемной комнате.

Самый важный момент в режиме дня — это отход ко сну. От того, во сколько малыш лег спать, зависит, с каким настроением, каким самочувствием он встанет утром и насколько работоспособным будет на уроках. Вечером нужно ложиться спать не позднее 21.30. Поэтому вечерние гости, поздние развлечения и для родителей вместе с ребенком исключены. Перед сном не следует смотреть телепередачи, играть в шумные игры и на компьютере. Лучше лягте рядом с малышом, поговорите с ним, выслушайте или прочитайте сказку. Может быть, вы не догадываетесь, но даже семилетнему

ребенку нужна мамина забота, участие, тепло и ласка.

К тому же максимальное количество гормона роста в организме ребенка вырабатывается во время сна с 22 до 24 часов. Для полноценного роста и развития вашему малышу нужен качественный сон. Сделайте так, чтобы ребенок в десять часов вечера уже спал.

## Отдых

Большое значение имеет режим труда и отдыха. Родителям важно определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, выполнение домашних обязанностей.

Ежедневно ребенку необходимо проводить на воздухе не менее 3 часов в любую погоду, активно двигаясь — это улучшает самочувствие и повышает работоспособность. Не исключайте из режима прогулки со сверстниками, он не должен чувствовать себя обделенным в общении. Наилучший вариант, когда ребенок ходит и в школу, и из школы пешком. Хорошо, если вы сделаете семейной традицией вечерние прогулки перед сном.

Обязательно установите контроль за продолжительностью телепередач и игрой за компьютером. Время, рекомендуемое для телепередач, составляет 30 минут, а компьютера — 10 минут в день. Расстояние до экрана телевизора должно быть более 3 метров, а экран монитора компьютера — не ближе расстояния вытянутой руки ребенка.

Расширяет круг общения со сверстниками посещение кружков и клубов по интересам. Попробуйте вместе с ребенком найти то занятие, в котором он полностью раскрыл бы свои таланты и способности. Не важно, что это будет — бисероплетение или авиамоделирование, главное

— чтобы занятия нравились, пусть он ищет «свое» место в этом мире, и не страшно, если будет переходить из одного кружка в другой. Время дополнительных занятий не больше 1 часа в день, и совсем исключить занятия в кружках в начале учебного года, пока не произошла адаптация к школьным нагрузкам.

## Домашнее задание

Для начала давайте определимся с таким понятием, как гигиена рабочего места.

У первоклассника должна быть собственная рабочая зона (в идеале — отдельная комната), под которую отводится самое светлое место комнаты с письменным столом и стулом, соответствующим возрастным анатомо-физиологическим особенностям ребенка.

Занятия за партой связаны с определенным, преимущественно статическим, положением тела, которое вызывает напряжение мышц спины, шеи, живота, рук и ног, поэтому малыш должен сидеть за столом во время занятий в пра-

**Оптимальное время для выполнения домашних заданий 16 — 17 часов — малыш уже отдохнул после школы. Не откладывая занятия на поздний вечер: после 17 — 18 часов снижается концентрация внимания, сосредоточенность, способность воспринимать новую информацию.**

вильной позе — голова слегка наклонена вперед, спина прямая и опирается на спинку стула, плечевой пояс в горизонтальной плоскости, стопы упираются в пол (если ножки не достают до пола, подставьте под них маленькую скамейку) — все это существенно снижает мышечное напряжение и предупреждает раннее утомление. Поверхность стола, когда ребенок сидит — на уровне нижнего края грудины, а между краем стола и грудной помещается детский кулачок. Высота сиденья стула рав-

няется длине голени плюс 1 — 2 см на каблук, а стул задвинут на 4 — 5 см под стол. Не допускайте, чтобы малыш убирал ноги под сиденье или сидел, положив ногу на ногу — так пережимаются крупные кровеносные сосуды. Следите за тем, как сидит маленький ученик — его спина и к концу 11-го класса должна остаться прямой!

Важно, чтобы естественный свет через окно падал слева, настольную лампу также нужно ставить в левом углу стола. Глаза ребенка должны находиться на расстоянии длины предплечья и разогнутой ладони до поверхности стола (до листа тетради), при этом локоть руки поставлен на крышку стола, или достаточным считается расстояние примерно в 30 — 35 см. Книгу лучше ставить на подставку — это снимает нагрузку на шейный отдел позвоночника.

Очень важна для ребенка благоприятная обстановка для работы. Перед выполнением домашнего задания проветрите комнату, раскройте шторы, пока малыш занимается, не включайте радио и телевизор, не разговаривайте в полный голос даже в соседней комнате.

Приготовлению домашних заданий отводится постоянное время, укладываемое в световой день, даже зимой. Оптимальное время для выполнения домашних заданий 16 — 17 часов — малыш уже отдохнул после школы. Не откладывая занятия на поздний вечер: после 17 — 18 часов снижается концентрация внимания, сосредоточенность, способность воспринимать новую информацию, поэтому заниматься сложнее.

Общая длительность занятий не должна превышать одного часа, необходимы перерывы (активные перемены) каждые 15 — 20 минут, так как внимание в этом возрасте кратковременно и основывается на интересе.



# ПЕРВОКЛАССНИК!



- полоскать рот кипяченой водой после каждого приема пищи;
- ухаживать за волосами (причесываться своей расческой);
- коротко стричь ногти на руках и ногах (если у ребенка не получается самостоятельно, помогайте ему);
- мыть руки с мылом после прогулок, перед едой, после посещения туалета;
- пользоваться носовым платком;
- при приеме пищи пользоваться столовыми приборами, салфетками, аккуратно принимать пищу;
- пользоваться туалетной бумагой после опорожнения кишечника.

Расскажите ребенку эти простые истины об уходе за собственным телом, и благодарны вам в дальнейшем будет не только ваш малыш, но и окружающие его люди, ведь «уход за собой любимым» — один из элементов общей культуры человека и одно из средств предупреждения болезней.

## Психоэмоциональный комфорт

Одно из важнейших составляющих здоровья ребенка — это его психическое здоровье. Возраст 6 — 7 лет — это кризисный возраст не только в физическом, но и в психоэмоциональном развитии ребенка, ведь изменяется его статус с дошкольника на школьника, а этот факт коренным образом меняет всю жизнь малыша. Он начинает размышлять, сравнивать самого себя с другими детьми, оценивать окружающих по их поступкам, переживать обиды и неудачи, он становится более ответственным и самостоятельным, расширяется круг его обязанностей. Очень важно, чтобы родители помогли своему ребенку в этот момент.

Первоклассник находится в новой обстановке, с новыми людьми и новыми правилами не только в школе, но и дома изменяется уклад его жизни: наравне с играми и развлечениями существует еще и домашнее задание. Поэтому ребенок практически все время находится в состоянии стресса. Основная задача любящих родителей — свести этот стресс к минимуму. Сделать это можно только любовью, участием и добротой.

Во время адаптации к школе дозируйте не только интеллектуальные, но и эмоциональные нагрузки, не загружайте малыша дополнительными занятиями, помните, что дети адаптируются к школе минимум 6 — 8 недель.

В первый год учебы в школе как можно больше общайтесь со своим малышом, не выталкивайте его одноmomentно во взрослую жизнь, говоря «ты уже взрослый» (это сродни мировой катастрофе для ребенка), интересуйтесь его отношениями с учительницей и одноклассниками, хвалите за достижения и успехи, искренне и подробно вникайте во все его дела, никогда не ругайте за неудачи, одним словом, учитесь вместе с малышом и живите жизнью малыша, особенно на протяжении первого учебного года. Помните, дорогие родители, если малыша в семье любят и уважают, а дома ему спокойно и комфортно, то ребенку не страшен никакой стресс, даже в первом классе.

Итак, основные составляющие здорового образа жизни первоклассника вы теперь знаете, остается только следовать этим нехитрым правилам — и у вас все получится.

Успехов в первом классе!

**Т. КАРИХ,**  
врач-педиатр ГЦМП.

Домашние задания первоклассникам задают в минимальном объеме, но выполнять их надо вместе с одним из родителей. Не каждый ребенок в состоянии самостоятельно сделать даже простое задание, он не привык еще к этому. Потребуется несколько месяцев, чтобы маленький ученик понял, что домашнее задание — это его обязанность, которую надо выполнять. Поэтому необходимо напоминать ему, что пора садиться за уроки, и помогать своим присутствием. Всегда начинайте с самого трудного, с письменных заданий, чередуя их с устными. А то, что малышу уже знакомо (например, рисование), он сможет сделать и в конце часа.

Самое главное — почаще хвалите ребенка. Никогда не акцентируйте внимание на неудачах, внушайте малышу волю к победе, и у него появится позитивная установка «Я могу сам». Причем хвалить ребенка нужно даже тогда, когда не все получается аккуратно и правильно, обучение должно проходить всегда на позитиве. Не ругайте малыша, иначе возникнет протест, и выполнение домашних заданий приобретет негативную окраску. Поощряйте его интерес к учебе, помогайте на первых порах и не насмехайтесь над неудачами.

И еще, дорогие родители, «от генов никуда не деться». Если вы сами в школе не отличались хорошей успеваемостью, не требуйте от малыша одних пятерок. Это, как правило, невозможно. Пусть у ребенка будут твердые тройки и четверки, но здоровая психика и он не превратится в неадекватного и измученного зубрилу-отличника.

Обязательно приучите ребенка после заданий приводить рабочее место в порядок и собирать портфель, лучше это делать сразу после занятий или вечером, чтобы не тратить утреннее время на суету.

Следует напомнить еще о нескольких немаловажных деталях. Создайте малышу утром спокойную обстановку, чтобы он не торо-

пился, не волновался и пришел в школу с хорошим настроением. Чтобы не опоздать к началу уроков, он должен вовремя встать, желательно приходить в школу за 10 — 15 минут до звонка. Малыши очень переживают по поводу своих опозданий и замечаний учительницы. А ведь ответственность в этом случае лежит только на вас.

Не забывайте, что первоклассники переживают огромный психологический стресс, ведь для них началась новая жизнь: новый коллектив, первая учительница, новые требования и новые обязанности. Ваша задача — максимально помочь ребенку. Не загружайте детский досуг, не отдавайте малыша сразу в несколько кружков и секций, не требуйте от него невозможного — он не справится. Лучше окружите малыша вниманием, заботой и добротой.

Режим дня — это не отвлекенное понятие, его соблюдение делает ребенка организованным, пунктуальным и самостоятельным, а это позитивно отражается на учебе и на оценках. Поэтому с первых дней организуйте малышу режим дня — и успехи не заставят себя долго ждать.

## Рациональное питание

Первое место среди всех хронических заболеваний у детей младшей школы занимают заболевания желудочно-кишечного тракта. Поэтому питание школьника, а первоклассника в особенности, должно быть своевременным, регулярным, свежим и четырехразовым. Маленький ученик современной школы испытывает не только запредельные (для своего возраста) умственные нагрузки, но и продолжает развиваться и расти, поэтому его пищевой рацион должен удовлетворять всем потребностям организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. Пусть это будет творок со сметаной или горячая

каша, йогурт или омлет, бутерброд с сыром или кукурузные хлопья с молоком. Конечно, завтрак — дело важное, но если у малыша утром совершенно нет аппетита, не заставляйте его есть через силу. Можно дать ребенку чай с молоком, какао или фрукты — что ему больше нравится. Не следует отказываться от горячего питания в школе, ведь первоклашек на большой перемене около 10 часов утра обязательно кормят.

У первоклассников занятий немного, поэтому обедают они, как правило, дома. Обед обязательно должен включать на первое суп, а на второе — мясо или рыбу. Если у вас нет возможности разогреть ребенку обед, научите его самого пользоваться электро- или микроволновой печью. Не допускайте перекусов и еды всухомятку (мюсли, печенье, чипсы, газвода). Помните, что блюда должны быть легкоусваиваемыми и быстроперевариваемыми. Это такие продукты, как курица, рыба, яйца, крупы, фрукты и овощи, кисломолочные продукты.

Качественное и правильное питание — один из основополагающих аспектов как умственного, так и физического развития первоклассника.

## Двигательная активность

Благодаря двигательной активности, под влиянием физических упражнений укрепляется нервная система, происходит развитие скелетных мышц, улучшается работа сердца и легких.

Движение жизненно необходимо для организма ребенка и имеет большое значение не только для физического, но и для умственного развития.

Обязательно выделите время для занятий утренней гимнастикой, еще лучше делайте зарядку вместе с ребенком, показывая ему, как выполнять упражнения правильно. Детям 7

— 8 лет достаточно 5 — 7 упражнений в течение 10 минут. Лучше делать гимнастику при открытой форточке и в легкой одежде (майка и плавки).

Запишите ребенка в спортивную секцию или продолжайте тренировки, если малыш занимался и до школы — это сделает его ответственным за собственное здоровье и организованным. Пусть это будет плавание или теннис, футбол

**Хвалить ребенка нужно даже тогда, когда не все получается аккуратно и правильно, обучение должно проходить всегда на позитиве. Не ругайте малыша, иначе возникнет протест, и выполнение домашних заданий приобретет негативную окраску.**

или восточные единоборства. Главное, чтобы тренировки приносили удовольствие и положительные эмоции ребенку. Только помните: рекомендуется включать в режим дня не более 3 занятий спортом в неделю.

## Личная гигиена

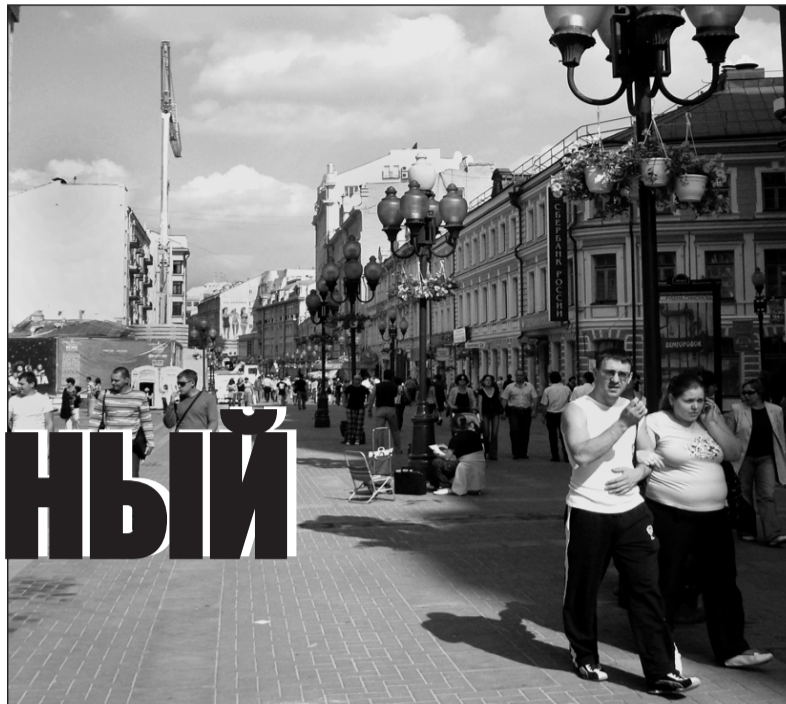
Первокласснику необходимо соблюдать основные правила личной гигиены — это аксиома, не требующая доказательств. А научить своего малыша этим правилам — ваша святая обязанность, и желательно еще до школы.

**Итак, к началу первого класса ребенок должен уметь:**

- самостоятельно одеваться и раздеваться; менять обувь и завязывать шнурки;
- содержать одежду и обувь в чистоте (по возможности стирать носки и плавки, пришивать пуговицы, протирать уличную обувь);
- ежедневно менять нательное белье (трусы, майка, носки);
- убирать свою постель;
- умываться утром после сна, а вечером ежедневно принимать душ;
- чистить зубы два раза в день (утром и вечером) своей зубной щеткой;



Помните из школьной программы по литературе роман И.С. Тургенева «Отцы и дети»? Не озадачиваясь рассмотрением художественной ценности, фабулой и сюжетом, хочу обратить внимание лишь на название книги. В самом названии подразумевается извечная смена поколений человеческого рода. На протяжении всех эпох и столетий неоднозначно смотрели и оценивали друг друга родители и потомки. Были времена полного единения и преемственности взглядов, целей, идей, ценностных ориентиров, тогда дети являлись преемниками старшего поколения отцов. Однако нередко история пестрила яркими и жестокими конфликтами поколений.



# РИСКОВАННЫЙ ВОЗРАСТ

На беду сегодняшних пап и мам современных подростков, мы с горечью, болью, негодованием смотрим на своих детей. Очень уж сильно они отличаются от нас, какими мы были в 12 — 14 — 16 лет. Какие у нынешних прически, одежда, словечки, татуировки, пирсинг — да, они совсем другие...

Увы, социально-политические и экономические потрясения общества XXI века больно и хлестко ударили по семье. Масло в огонь подливает культурная в кавычках и сексуальная революция со всех «гламурных» каналов СМИ на юные и совсем неокрепшие, «зеленые» головы детей.

В реалиях сегодняшнего дня, декларирующей свободу прав личности, а на поверку вседозволенной распущенности нравов, сродни временам римских вилл, бесполезно винить, критиковать государственные институты семьи, полезнее и продуктивнее разобраться в собственной, в ваших отношениях с подростком.

Искушений, соблазнов, скольких путей и тупиковых дорог за порогом отчего дома для сына и дочери столько, что вам в шестнадцать и не снилось!

Сейчас никого не удивит длиннющим списком заболеваний, передающихся половым путем, смертельным вирусом ВИЧ, гепатитами В и С, зависимостью (химической, психологической, физической) от россыпей психоактивных веществ, доступных каждому. А какое изощренное изобилие табачной продукции в каждом киоске Роспечати, а море разливанное неслыханных сортов пива, вин и крепких спиртных напитков!

Можно сказать, что врачи достаточно эффективно лечат и справляются с бактериальной инфекцией (стрептококк, стафилококк, гонококк, туберкулезная палочка Коха и т. д.), хуже поддаются лечению вирусы, но медики продлевают жизнь до 20 лет и более даже больным СПИДом, еще сложнее излечить человека от зависимости к никотину, алкоголю, наркотикам.

Если ребенок в 10 лет начинает пить пиво и курить, то в среднем по статистике проживет 25 лет, а в 35 лет умрет от алкоголизма. Если ребенка в 10 лет посадить на иглу, в среднем он проживет 5 — 7 лет.

Согласно пословице «из всех зол выбирай меньшее», в нашем разговоре, наоборот, выберем большее зло для подростка — наркоманию.

С позиций личного опыта врача-психиатра и нарколога подсажу, что причин наркотизации две: к первой относятся личностные и психические отклонения, из-за которых подросток не может реализовать себя иным способом (в успешной учебе, спорте, дружбе со сверстниками и т. д.). Затруднения в общении и поиск приятных ощущений быстро ведут к приему спиртного и наркотиков.

Учите, папы и мамы, именно в подростковом возрасте происходит грандиозная, масштабная психологическая и гормональная перестройка органов, систем и всего организма. На фоне бурного взросления врожденные или приобретенные в детстве аномалии характера (проявления, обострение психопатических черт) приводят к дисгармоничному формированию личности и нарушают социальную адаптацию подростка.

Родителям, не имеющим специфических

врачебных знаний для коррекции психики, не обойтись без помощи психотерапевта, а в ряде случаев — психиатра.

Вторая причина — акселерация и одновременно инфантилизм. Подросток стремится к независимости, а фактически остается как в детстве материально и психологически зависимым от родителей и ежедневного учительского контроля в школе.

Страстное желание быть безнадзорным, раскрепощенным, глотнуть свободы, воли подросток находит, избегая родительского и педагогического глаза, в кругу себе подобных сверстников.

Чувствуя свою раскованность, бесконтрольность, безнаказанность, такая группа ищет ярких, бурных, положительно окрашенных эмоций, переживаний и находит рано или поздно через никотин и алкоголь выход на психоактивные вещества.

Группа начинает обживать свою территорию района. Собираются во дворах, подвалах, на чердаках, пустырях, стройках. Лидером становится тот, кто постарше, сильнее, имеет опыт употребления спиртного или наркотиков. В таких неформальных подростковых группировках процветает культ силы, агрессии, вызова и бунтарства против общепринятых «нельзя» и «нехорошо».

Вначале группа бывает однополая, затем вовлекаются девочки-подростки. Как правило, они с той или иной степенью психической дисгармонии, отклонением или же дочери неблагополучных семей алкоголиков. Для таких асоциальная среда привычна, поэтому они без особых колебаний приобщаются к спиртному, наркотикам, беспорядочной половой жизни и не тяготятся частой сменой сексуальных партнеров, бездумно следуя нормам группы...

Благополучный семейный статус — это еще не гарантия безопасности вашего подростка от наркотиков. По мнению самих юношей и девушек Челябинска, каждый второй подросток пробовал наркотики. Сегодня родители просто обязаны знать наиболее характерные признаки употребления наркотиков.

## КОСВЕННЫЕ ПРИЗНАКИ:

- следы инъекций на кожных покровах, особенно по ходу сосудов;
  - наличие жгутов, ампул, таблеток в вещах без врачебного предписания;
  - беспричинное изменение настроения, стиля жизни со сменой круга общения, участвовавшие походы на рынок;
  - неясный интерес к домашней аптечке, легко испаряемым средствам: клей, лаки, ацетон, растворители;
  - употребление жаргонных словечек, типичных для наркоманов: «шмаль», «кайф», «драп», «план», «колеса»;
  - нарастающая лживость;
  - пропажа денег, вещей в семье.
- Прямые признаки, однозначно подтверждающие факт приема наркотического вещества: состояние наркотического опьянения и состояние абстиненции.**
- Для лиц, находящихся в состоянии наркотического опьянения, независимо от степени его выраженности, характерны:
- Снижение способности к суждению, четкости и последовательности формулировок, затрудненность либо полная невозможность решения тех или иных логических задач.
  - Нарушение координации, четкости и после-

довательности движений, невозможность выполнения мелких двигательных операций, неустойчивость равновесия, пошатывание, неуверенная походка, изменение почерка.

■ Изменение вегетативных реакций: то чрезмерное покраснение, то чрезмерная бледность кожи, лихорадочный блеск либо помутнение глаз. Зрачки то резко расширены, то сужены.

■ Изменение характера речи. Она может быть быстрой, «пулеметной» с перескакиванием с темы на тему либо замедленной, смазанной, невнятной («каша во рту»).

■ Эмоциональное состояние может сильно колебаться: у одних преобладает беспричинная веселость, у других — благодушие, безмятежность, мечтательность, у третьих доминирует раздражительность, злобность, агрессивность.

■ Неустойчивость эмоциональных реакций (гнев, радость, слезы), они переходят друг в друга по ничтожному поводу или без него.

✓ **Абстинентный синдром (ломка) — признак физической зависимости от наркотика, проявление наркотического «голодания», это состояние трудно скрыть от окружающих:**

■ Расширенные зрачки, обильный пот, сухие слизистые, отсутствие аппетита, бессонница, болезненность и напряженность мышц, озноб, расстройство пищеварения, урежение пульса беспричинно сменяется учащением. Координация нарушается, сильно дрожат руки, часто развиваются судорожные припадки с потерей сознания. Артериальное давление понижено.

■ Чувство тоски, тревоги, страха, раздражительность, страшные галлюцинации, вызывающие ужас, толкающие человека на преступление ради дозы либо на самоубийство.

Подростку, употребляющему наркотики, помочь могут и должны только родители. В такой ситуации, когда вы выяснили, что ваш отрок уже употребляет наркотические вещества, ведите себя спокойно, не паникуйте.

## ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ТАК ЭТО:

- подтрунивать — издевки не нравятся никому;
- читать нотации — вспомните, как вы сами их воспринимаете;
- поучать — «святость» не впечатляет подростка, которому нужна помощь;
- запугивать ребенка страшными историями. Это не помогает, а тот, кто уже попробовал наркотики и знает их действие, вам не поверит.

Если это однократный опыт (эксперимент), может быть, достаточно просто поговорить. Будьте тверды, убедительны и заботливы, но не одобрительны. Назовите причины, по которым вы не принимаете идею употребления наркотиков, так как это в значительной степени вредит здоровью сейчас и в будущем.

Насколько бы ни была сильна ваша любовь и страстное желание помочь подростку отказаться от наркотиков, это может быть вам не по силам, если сформировалась психическая, а возможно, физическая зависимость. Разобраться с каждым оступившимся сыном или дочерью, оказать в полном объеме медицинскую помощь могут и знают, как это сделать, только нарколог в альянсе с психологом и психотерапевтом.

**С.А. ВОРОНОВ,**  
врач ЦМП.

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

С апреля 2009 года в Челябинске функционирует бесплатный государственный телефон доверия 269-77-77 для взрослых и детей, находящихся в кризисной ситуации и нуждающихся в специализированной помощи, эмоциональной поддержке специалистов-профессионалов: психологов, психотерапевтов, психиатров.

Телефон работает:

В будние дни с 17 часов вечера до 9 часов утра. В выходные и праздничные дни круглосуточно.

Специалисты телефона доверия стремятся облегчить человеческие страдания, одиночество, отчаяние и депрессию, выслушивая людей, которым не к кому больше обратиться со своими невзгодами за сочувствием и пониманием. Форма работы телефонного консультанта — диалог — основа человеческого общения.

■ Помощь оказывается бесплатно, анонимно, конфиденциально.

■ Помощь также оказывается детям и подросткам, их семьям:

✓ в ситуациях острого горя (потеря родителей или близких людей, резкие изменения в семье и другие острые психологические травмы)

✓ пострадавшим от физического, морального или сексуального насилия (или подвергающимся ему)

✓ испытывающим трудности адаптации (социальной, семейной, школьной)

✓ имеющим нарушения поведения (в том числе и аддиктивного характера: наркомания, токсикомания, алкоголизм, азартные игры)

✓ переживающим различного рода психологические проблемы, в том числе связанные с половым и социальным созреванием, началом психического заболевания, с негативным личным опытом решения имеющихся проблем, проблемы общения, а также профилактика суицидального, отклоняющегося, противоправного поведения у детей и подростков.

Мы присоединяемся к словам великого гуманиста Альберта Швейцера «благоговение перед жизнью, которое я испытываю по отношению к моей собственной жизни, и благоговение перед жизнью, в котором я готов отдать свои силы ради другой жизни, тесно переплетаются между собой» и призываем к этому всех вас.

Расскажите о телефоне доверия 269-77-77 — близким, знакомым, соседям и т. д. Поможем друг другу все выдержать, выстоять, найти новый личностный ресурс.

Консультанты  
телефона доверия.

## 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 по графику в 22.00. Дата выхода 09.09.10. Заказ № 1362. Тираж 20000 экз.

Электронную версию газеты читайте на медицинском портале [www.med74.ru](http://www.med74.ru)