

Редактор выпуска
Любовь КЛЮЕВА

КОРОЛЁВСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
Выпуск №23



Актуально

Тест на наркотики

Почти 110 тысяч подмосковных школьников и студентов прошли профилактический осмотр на первичное выявление потребителей наркотических средств, сообщил РИАМО представитель пресс-службы Министерства здравоохранения Московской области.

«По состоянию на 26 декабря 2016 года прошли профилактические ос-

В учебных заведениях Московской области учащихся на наркотики начали тестировать с апреля 2016 года. Осмотр проходят дети от 13 до 18 лет в школах, колледжах, вузах.

мотры 109,6 тысячи человек — 109,6% (от плана в 100 тысяч человек), из них 84,8 тысячи школьников — 112,7% (план 75,2 тысячи) и 24,8 тысячи студенты — 100% (план 24,8 тысячи). В школах выявлено 108 потребителей, что составляет 0,13%, среди студентов — 213 потребителей, что составляет 0,86%», — рассказал собеседник агентства.

Он добавил, что из выявленных потребителей поставлены под диспансерное наблюдение 175 человек, что составляет около 60% от числа выявленных.

Также по его словам, потребителей наркотических средств выявили в Люберецком районе, Озёрах, Ивантеевке, Ногинске, Пушкино, Балашихе, Егорьевске, Мытищах, Одинцове и Красногорске.

В учебных заведениях Московской области учащихся на наркотики начали тестировать с апреля 2016 года. Осмотр проходят дети от 13 до 18 лет в школах, колледжах, вузах. При этом на обследование детей до 15 лет требуется разрешение родителей. Дети старше 15 лет сдают анализ на добровольной основе. По словам Губернатора Подмоскovieя Андрея Воробьёва, тестирование учащихся на наркотики в учебных заведениях региона будут проводить регулярно.

Детский возраст. Как без потерь пережить сезон простуд

На дворе ОРВИ

Людмила ГОРСКАЯ

Для детей зима — это чудесное время развлечений: катание с горки, игры в снежки, прогулки. Но помимо развлечений зима преподносит нам и неприятности. Именно в этот период дети чаще всего болеют простудными и вирусными заболеваниями. Как помочь нашим любимым малышам пережить холодный сезон, рассказала заведующая первым педиатрическим отделением детской поликлиники №2 Инна Шибеева (на фото).

В этом году количество заболеваний оказалось очень высоким, сказала Инна Владимировна. — Хотелось бы сразу уточнить, что совсем убежать от простуды не получится, да, наверное, и не надо. Ведь болезни, протекающие в лёгкой форме, это тренировка иммунной системы. Понятно, что родители переживают и пугаются за своего малыша. Но есть определённые критерии часто болеющих детей. Здесь имеет значение и возраст ребёнка, и частота заболеваний, и их тяжесть. Дети до двух-трёх лет могут болеть до десяти-двенадцати раз в год. В этом возрасте начинается активное посещение детских дошкольных учреждений, отсюда и частая картина заболеваний. Ребята постарше, если они болеют не более четырёх раз за год, не считаются часто болеющими детьми. Кроме того, важно и то, насколько тяжело протекает заболевание: если малыши болеют несколько чаще, но в лёгкой форме, без высокой температуры и различных осложнений, это тоже укладывается в вариант нормы. Отдельно хотелось бы сказать про подростков. Родителям старших детей стоит проявить бдительность, ведь из-за скачков роста, гормональных изменений организм подростков находится в группе риска. Соответственно болеть они могут чаще. И к сожалению, в большинстве случаев им приходится переносить недомогание на ногах. Особенно это актуально для выпускников школы. Такая нагрузка не может не отразиться на здоровье. И именно родителям необходимо отслеживать состояние своих детей и при необходимости создавать им щадящий домашний режим, чтобы избежать в дальнейшем осложнений.

Готовься к зиме летом...

По словам Инны Владимировны, готовиться к зимнему периоду желательно ещё с лета. Ведь основные закаляющие и оздоровительные процедуры проводятся в тёплое время года. В первую очередь, это солнце, воздух и вода. Замечательно, если у семьи есть возможность

уехать детей на всё лето на дачу или в деревню. Там дети смогут бегать босиком, купаться, есть свежие ягоды и фрукты.

К тому же дети в связи с особенностями метаболизма нуждаются в повышенном количестве кислорода. Поэтому им просто необходимы прогулки на свежем воздухе круглый год. Время нахождения на улице должно составлять не менее двух часов в день, если нет препятствий в виде настоящего сильного мороза, шквалистого ветра.

Замечательно, когда есть возможность свозить малышей на море. Но тут есть своя специфика. Во-первых, из нашего климата нежелательно совершать такие поездки в холодное время года. Во-вторых, нет смысла ехать на неделю, так как это время составляет период адаптации у детей, акцентирует своё внимание доктор Инна Шибеева. Идеально было бы провести на побережье не меньше месяца.

В зависимости от времени года желательно корректировать питание. Зимой пища должна быть энергетически ценной. Обязательно присутствие растительных жиров, сливочного масла, белковой пищи (мясо, рыба, сыр, творог). В летнее время, когда жарко, блюда должны быть более лёгкими и содержать большее количество фруктов, овощей, круп, молочных продуктов.



ВЯЧЕСЛАВ СЕРГУНОВ

Детям необходимы достаточные физические нагрузки. Подвижные игры на площадках, лыжи, коньки, бассейн прекрасно укрепляют организм ребёнка. С трёх лет можно посещать баню или сауну, если нет противопоказаний. Если у малыша ослаблен иммунитет, как профилактическое средство подойдут соляные пещеры, но предварительно необходимо проконсультироваться с физиотерапевтом.

Чего необходимо избегать, так это бесконечной иммуностимуляции, особенно без назначения врача. Даже профилактические схемы лечения обязательно стоит обсуждать с лечащим педиатром, который знает особенности организма ребёнка и сможет правильно подобрать

выводить вирусы из организма. Длительное применение мазей может привести к его склеиванию, и эффект будет противоположный.

Немаловажно соблюдение календаря прививок, в том числе сезонного. Сейчас можно сделать прививки не только от гриппа, но и от пневмококковой инфекции. Для этого достаточно обратиться в районную поликлинику.

Если ребёнок всё же заболел, ни в коем случае не стоит заниматься самостоятельным лечением. В ожидании врача можно снизить температуру тела, если она поднимается выше 38,5. Более низкую сбивать не надо, так как высокая температура является защитной реакцией организма при борьбе с вирусами. Исключением составляют дети, имею-

” Подвижные игры на площадках, лыжи, коньки, бассейн прекрасно укрепляют организм ребёнка. С трёх лет можно посещать баню или сауну, если нет противопоказаний. Если у малыша ослаблен иммунитет, как профилактическое средство подойдут соляные пещеры, но предварительно необходимо проконсультироваться с физиотерапевтом.

Лыжи, коньки и баня...

Для того чтобы минимизировать возможность заражения, не стоит в период простуд ходить с детьми в места большого скопления людей. Поскольку на морозе многие вирусы погибают, на детской площадке, даже если там гуляет много малышей, риск заразиться намного меньше, чем в торговом центре или кинотеатре.

схему приёма лекарства. Использование оксалиновых и вифероновых мазей целесообразно, только если малыш ослаблен после болезни или заново проходит период адаптации в детском саду или школе. Причем профилактика должна проводиться короткое время, не более недели-двух, так как в носу находится мерцательный эпителий, который помогает

шире неврологические заболевания. Им необходимо сбивать температуру не дожидаясь 38,5 из-за возможности возникновения судорог. Обязательно в период заболевания обильно поить ребёнка.

Подводя итог, можно сказать, что, если заранее подготовиться к зимнему периоду, зима подарит детям только радость и отличное настроение.