

**ВСЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ  
О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ**

# **АЗБУКА**

Г.П. Шалаева

**ДЕТСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ**



Галина Шалаева  
**Азбука детского здоровья**

«Издательство АСТ»

2010

## **Шалаева Г. П.**

Азбука детского здоровья / Г. П. Шалаева — «Издательство АСТ», 2010

Самочувствие ребенка – одна из самых актуальных тем для родителей, особенно для молодых мам, которые воспитывают первенца. Эта книга посвящена различным аспектам детского здоровья. Здесь вы найдете все, что вам нужно знать о развитии организма ребенка и детских заболеваниях. Статьи расположены в алфавитном порядке, что значительно облегчает поиск нужной информации.

© Шалаева Г. П., 2010

© Издательство АСТ, 2010

## Содержание

|   |                                      |    |
|---|--------------------------------------|----|
| А |                                      | 5  |
|   | Авитаминоз                           | 5  |
|   | Аллергия                             | 6  |
|   | Анемия                               | 7  |
|   | Аномалия прикуса                     | 8  |
|   | Аппендицит                           | 9  |
|   | Аппетит                              | 10 |
|   | Астигматизм                          | 11 |
|   | Астма                                | 12 |
| Б |                                      | 13 |
|   | Близорукость                         | 13 |
|   | Болевые ощущения, связанные с ростом | 14 |
|   | Болезнь Дауна                        | 15 |
|   | Боль                                 | 16 |
|   | Боль в животе                        | 17 |
|   | Конец ознакомительного фрагмента.    | 18 |

# **Г. П. Шалаева**

## **Азбука детского здоровья**

### **А**

#### **Авитаминоз**

Отсутствие в диете целого ряда веществ: витаминов, протеинов, аминокислот и некоторых минералов – может привести к возникновению опасных болезней. Например, недостаток витамина D вызывает рахит; недостаток витамина С – цингу, а недостаток йода провоцирует болезнь щитовидной железы.

Сейчас достигнуты большие успехи в исследовании проблем правильного питания, поэтому родители могут получить квалифицированную рекомендацию диетолога или ознакомиться с соответствующей литературой.

## Аллергия

Аллергия – это необычная реакция организма на пищу, окружающую среду, на что-то попавшее на кожу или внутрь организма, например, с инъекцией. Аллергические проявления: сыпь, экзема или желудочное расстройство – могут вызываться такими продуктами, как яйца, пшеница, шоколад и клубника, цитрусовые и др. Хронический насморк, сенная лихорадка, астма и хроническая головная боль могут быть вызваны некоторыми видами косметики, цветочной пылью, пухом растений, тканями, шерстью животных. Некоторые подвержены аллергии на отдельные лекарства, на перепады температуры.

Хотя у многих детей аллергические явления с годами проходят, желательно как можно раньше показаться врачу. Если изменения в диете и одежде не принесут желаемого облегчения, доктор может назначить иное лечение.

Медики считают, что эмоциональные стрессы способствуют аллергическим проявлениям, особенно возникновению аллергической астмы. Другими словами, ребенок находит выход своим чувствам через аллергию. Лечащий врач найдет взаимосвязь между эмоциональным и физическим состоянием ребенка и при соответствующем подходе сможет оказать действенную помощь.

## **Анемия**

При уменьшении красного пигмента (гемоглобина) в красных клетках крови возникает анемия. Причины ее могут быть различными, поэтому доктор назначает особое лечение в каждом конкретном случае. Обыкновенная анемия не передается от родителей к детям.

В процессе образования гемоглобина основная роль принадлежит железу. До полугодовалого возраста организм ребенка использует естественный запас железа. Иногда к трем-четырем месяцам ребенок вдруг становится бледным, чаще всего это результат недостатка железа в организме. Однако окончательно поставить диагноз может только врач; лечение нельзя начинать раньше, чем через два-три месяца, когда можно будет давать ребенку железосодержащие продукты и лекарства. Анемия у детей случается наиболее часто в возрасте от полугода до двух лет, когда поступление железа в организм обеспечивается лишь из внешних источников.

Не всегда бледность кожи является показателем анемии. При анемии ребенок быстро устает, тяжело дышит, у него учащенное сердцебиение и плохой аппетит.

При анемии доктора прописывают диету, богатую протеином, витаминами и железом. Также рекомендуется принимать поливитамины и железистые препараты в капсулах.

## **Аномалия прикуса**

Аномалией прикуса называется неправильное соединение зубов друг с другом. Это может повлиять на форму лица ребенка, эффективность жевательного процесса, состояние его зубов и десен. Поэтому необходимо как можно быстрее обратиться к специалисту. С помощью слепков рта, рентгеновских снимков и фотографий лица стоматолог в состоянии диагностировать возможную аномалию прикуса и рекомендовать профилактическое или корректирующее лечение для исправления деформации зубов.

## Аппендицит

Аппендикс – небольшой червеобразный отросток слепой кишки, расположенный в правой нижней части брюшной полости. Считается, что он не выполняет никакой полезной функции в организме, а является лишь атавизмом.

Аппендицит – воспаление аппендикса, вызываемое инфекцией или закупоркой кишечника, препятствующей кровоснабжению аппендикса. Однако, по мнению специалистов, инородные предметы, попадающие в кишечник, такие, как косточки фруктов или жевательная резинка, не приводят к аппендициту.

Инфекция может попасть в аппендикс с кровью или лимфатической жидкостью из больных зубов или воспаленных миндалин. В продолговатом аппендиксе бактерии могут накапливаться, потому что в нем нет проточного движения фекальных масс и в него затруднено поступление пищеварительных ферментов. Бактерии размножаются и скапливаются на стенках аппендикса, что может привести к перитониту – воспалению брюшины. В самом аппендиксе может развиваться гангрена или произойти прободение.

Известно два типа аппендицита: острый – симптомы его развиваются в течение нескольких часов, и хронический – при нем небольшие приступы, случающиеся несколько раз в году, быстро проходят. Аппендицит не наследуется и не передается от одного члена семьи к другому.

Аппендицит может начинаться с ощущения скопления газов или с ощущения переполненности нижней части кишечника. Обычно эти симптомы исчезают после опорожнения прямой кишки. Если они остаются, следует обратиться к врачу. В случае воспаления аппендикса в крови окажется большое количество лейкоцитов. Внезапное облегчение после резкой боли может оказаться опасным, потому что это может означать, что произошло прободение или началась гангрена.

Признаки аппендицита: острая нарастающая боль в правом боку живота, головокружение, тошнота, нарушение работы кишечника, повышение температуры и учащенное сердцебиение. При наличии этих симптомов следует немедленно обращаться к врачу.

Как правило, аппендицит не бывает у детей до трех лет. Чаще всего он бывает в возрасте от 10 до 30 лет.

Ребенка до прихода врача следует уложить в постель и измерить температуру. Нельзя давать ему есть, пить, слабительное, ставить клизму. Нельзя также класть на живот грелку или пузырь со льдом. Если врач поставит диагноз «аппендицит», он, вероятно, предложит операцию. Бояться операции не следует: она безопасна и сравнительно проста.

Если нет осложнений, выздоровление займет не более недели, при осложнениях, например перитоните, выздоровление может растянуться на несколько месяцев.

В послеоперационный период следует воздержаться от физических нагрузок. Диета не нужна, так как кишечник быстро восстанавливает свои функции. После удаления аппендикса болезнь не повторяется.

## Аппетит

Желание есть и пить называется аппетитом. Он зависит от возраста, настроения, физического состояния ребенка.

Это отнюдь не значит, что все дети знают, что и сколько им надо есть. Опыты показывают: если ребенку предлагать на выбор ряд продуктов, то один ребенок, возможно, захочет есть только рыбу и пить апельсиновый сок, а другой вдруг будет отказываться от чего-то, что раньше ему нравилось. При этом увеличение роста и веса будет нормальным, несмотря на различия в количестве и ассортименте съеденного.

В настоящее время совсем не трудно найти те продукты, которые нравятся ребенку. Очень важно учитывать естественную любовь ребенка к тому или иному продукту, не стараться обманом накормить дитя, сделав пищу вкусной, например, добавив лишнюю ложку сахара.

Как и у взрослых, аппетит ребенка зависит не только от физического состояния организма, но и от настроения. Если ребенок слишком устал и не хочет есть, нет смысла уговаривать его. Обеспокоенные чем-либо дети также будут есть меньше, а уговоры забыть о своих переживаниях вряд ли помогут, лучше ненавязчиво подбодрить малышей. Бывает наоборот – у подростков увеличивается аппетит в трудных ситуациях.

Слишком большой аппетит у подростков тоже беспокоит родителей. Но это нормально, так как организм растет и ребенок проявляет больше активности.

Если ребенок ест слишком много или слишком мало, родители могут проконсультироваться с врачом. Детям, любящим сладкое, надо напоминать, что чрезмерное его употребление может привести к кариесу.

## **Астигматизм**

Астигматизм – это дефект роговой оболочки глаза, в результате которого нарушается четкость зрения. У каждого человека есть астигматизм в той или иной степени. В отдельных случаях при астигматизме прописывают очки.

## **Астма**

Астма – это болезнь бронхов, выражающаяся периодически наступающими приступами удушья. Обычно она вызывается аллергией и связана с некоторыми умственными расстройствами. Астма бывает затяжной, плохо поддающейся лечению. Иногда болезнь проходит с годами.

Симптомы астмы схожи с симптомами других болезней, поэтому поставить точный диагноз может только врач. Лечение предполагает также выявление аллергена и устранение его.

## **Б**

### **Близорукость**

При близорукости лучи света, попадающие в глаз, фокусируются перед сетчаткой, а не на сетчатке, как это бывает в случае с нормальным зрением. Этот оптический дефект устраняется с помощью очков с вогнутыми линзами.

Современные исследования говорят о том, что обычно причиной близорукости является удлиненное глазное яблоко, которое развивается в детстве и прогрессирует до тех пор, пока не перестанет расти, возможно уже в подростковом возрасте. Обычно близорукость обнаруживают в первые школьные годы при чтении с доски. Родители могут обратить внимание на то, что ребенок держит книгу слишком близко к лицу, учитель может заметить, что один из его учеников не видит ясно слова, написанные на доске, и предложить в этом случае проверить зрение.

## **Болевые ощущения, связанные с ростом**

Многие родители затрудняются в понимании термина «боль, связанная с ростом». Когда ребенок жалуется на боль в руках или ногах, они могут отмахнуться от нее или, впав в другую крайность, немедленно решить, что у ребенка ревматизм. В действительности нет болевых ощущений, которые можно приписать просто быстрому росту. Боль в любой части тела обычно является признаком какого-то расстройства в организме, серьезного или поверхностного, чисто физического или отчасти эмоционального.

Так как научно доказано, что боль от ревматизма может быть сравнительно легкой, врачи сейчас проводят тщательное исследование, если ребенок жалуется даже на слабую боль в коленях, лодыжках, плечах или запястьях. Однако в большинстве случаев причинами такой боли в суставах или конечностях могут быть утомление в мышцах, плоскостопие, плохо подобранная обувь, искривленные лодыжки и др.

Для установления правильного диагноза, если ребенок жалуется на боль в руках или ногах, лучше всего проконсультироваться с врачом, который установит причину и назначит лечение. Важно помнить, что у детей, также как и у взрослых, различная чувствительность к боли. Это означает, что один ребенок может намного сильнее другого ощущать болевые ощущения в мышцах после слишком активно проведенного дня.

## Болезнь Дауна

Так называется синдром Дауна – серьезный дефект от рождения, сопровождающийся достаточно характерными внешними признаками, особенно лица и головы. Самое печальное последствие этого заболевания – тяжелая форма отставания в умственном развитии. Хотя некоторые дети с этим синдромом поддаются какому-то обучению, однако крайне редко они в состоянии самостоятельно включиться в реальную жизнь.

Имеются и другие характерные признаки заболевания: небольшой рост, коренастая фигура, искривленные пальцы, толстый язык, маленький нос и кожные складки у внутренних углов глаз, что создает впечатление раскосых глаз. Болезнь реже встречается в азиатских странах, нежели среди народов Кавказа.

Дети с болезнью Дауна жизнерадостны и привязчивы и часто, говорят, бывают наделены удивительной способностью к подражанию и прекрасной музыкальной памятью. Перед родителями может встать серьезная проблема: отдать ребенка в соответствующее лечебное учреждение или воспитывать его дома. При этом надо учитывать многие факторы, в частности реакцию других детей в семье.

Болезнь Дауна связана с нарушением числа хромосом – крошечных частиц, содержащих наследственную информацию, имеющуюся во всех клетках. Большая часть детей с болезнью Дауна имеет 47 хромосом вместо обычных 46. По-видимому, лишняя хромосома прежде всего повинна в нарушении умственного и физического развития ребенка. У очень небольшого процента детей с этим заболеванием болезнь наследуется от одного из родителей, которые, несмотря на свой нормальный физический вид, также имеют необычный набор хромосом. Но большей частью это происходит случайно при делении хромосом, когда у матери формируется яйцо, из которого развивается будущий ребенок (или иногда, когда создавалась сперма у отца). Подобные явления чаще происходят у женщин более старшего возраста, чем у молодых. Это обстоятельство свидетельствует о том, что риск родить ребенка с болезнью Дауна увеличивается с возрастом матери и достигает пика в возрасте старше сорока лет.

Когда решается вопрос, могут ли родители иметь здорового второго ребенка, если первый родился с болезнью Дауна, то для этого требуется изучить хромосомы в клетках родителей. В наше время удается определить, было ли вызвано заболевание у предыдущего ребенка просто «случайностью» при делении хромосом (которое навряд ли повторится) или вследствие унаследованной хромосомной аномалии у одного из родителей. Наследственная передача заболевания очень редка, она встречается не более чем у 1 – 2 % случаев.

## Боль

Когда ребенка знакомят с биологической функцией боли, ему может стать морально легче.

Малышу надо объяснить, что способность человека чувствовать боль является защитной функцией организма. Боль сигнализирует: что-то в нашем организме не в порядке, какой-то орган может быть перенапряжен и нуждается в отдыхе.

Боль, осязание, жара и холод – это четыре основных ощущения. В коже имеются особые крошечные точки, или нервные окончания, которые улавливают каждое из них. После того как любая часть тела теряет чувствительность, ощущение боли можно восстановить в первую очередь. В теле существует больше мест, где человек может чувствовать боль, нежели мест, где можно почувствовать тепло и холод.

Болевой уровень, при котором чувствуется боль, у разных людей неодинаков. Люди с так называемым низким болевым порогом более чувствительны к боли.

Есть несколько разновидностей боли: поверхностная, костей, сосудов и внутренних органов. Боль прежде всего ощущается в нервных окончаниях, которые затем передают это ощущение в позвоночник и выше в мозг. Оттуда ощущение посылается обратно в то место, где оно возникло, в результате чего человек чувствует боль в пальце, ноге или каком-либо другом месте.

Боль не всегда чувствуется в том месте тела, которое ее вызывает. Желудочные недомогания, например, могут ощущаться в спине, а какие-либо нарушения в тазобедренном суставе могут ощущаться в задней части колена.

Современные знания о боли дают возможность менее болезненного проведения операций путем блокирования нервов, разрезания их и использования болеутоляющих средств. Было выявлено, что морфий поднимает болевой порог в два раза выше обычного уровня, кодеин – на 50 % и аспирин – на 33 %.

Выше определенной дозы дополнительные количества болеутоляющих лекарств уже не дают необходимого эффекта.

## Боль в животе

Термином «боль в животе» с рождения и до старости обычно обозначают любую боль или беспокойство в брюшной полости. Боли могут быть сильные или слабые, острые или хронические.

Родители должны быть внимательны к любым жалобам на боли в брюшной полости ребенка, и если она длится дольше одного часа, вызовите врача. До прихода врача измерьте ребенку температуру и уложите его в постель, независимо от того, есть ли повышение температуры. Эти предосторожности важны на тот случай, если боль в животе является симптомом аппендицита.

Боли в животе могут быть вызваны целым рядом заболеваний. Среди них:

1. Синдром неполного усвоения пищи, вызываемый недостатком сахаропонижающих ферментов или ферментов, способствующих расщеплению клейковины зерен ржи и риса.
2. Аллергия желудка или кишечника, вызываемая коровьим молоком или каким-то другим продуктом.
3. Нарушение функции поджелудочной железы.
4. Расстройства по неизвестной причине.

Каждая из названных болезней сопровождается общими симптомами: тягучий, с неприятным запахом кал, плохой аппетит, вздутый живот.

Для определения диагноза доктор может порекомендовать:

1. Пробную или контрольную диету.
2. Биопсию путем заглывания трубки.
3. Анализ потовых отделений (при подозрении на болезнь поджелудочной железы).
4. Анализ кала.

К счастью, в большинстве случаев боли в животе несерьезны и временны и возникают в результате переедания или употребления незрелых плодов. Причиной болей в животе может быть также пищевое отравление, вызванное зараженной бактериями пищей. В этом случае они часто сопровождаются потерей аппетита, тошнотой, рвотой, температурой, поносом.

Родители должны помнить, что даже если физические причины болей в животе неясны, их нельзя оставлять без внимания. Если у ребенка бывают расстройства желудка, наберитесь терпения. Все болезни поддаются лечению (кроме болезни поджелудочной железы), и ребенка старше двух-трех лет можно вылечить. При отсутствии в организме необходимых ферментов следует подобрать соответствующую диету и придерживаться ее в течение некоторого времени.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.