

ВСЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ
О ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ

АЗБУКА

Г.П. Шалаева

ДЕТСКОГО
ЗДОРОВЬЯ



Галина Петровна Шалаева

Азбука детского здоровья

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8735489
Азбука детского здоровья: Слово, АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-8123-0728-8, 978-5-17-066682-9

Аннотация

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.

Содержание

А	4
Авитаминоз	4
Аллергия	5
Анемия	6
Аномалия прикуса	7
Аппендицит	8
Аппетит	9
Астигматизм	10
Астма	11
Б	12
Близорукость	12
Болевые ощущения, связанные с ростом	13
Болезнь Дауна	14
Боль	15
Боль в животе	16
Бородавки	17
Бронхит	18
В	19
Вздрагивания у новорожденных	19
Витамины	20
Водянка яичка	22
Врожденные дефекты	23
Г	24
Гигиена зрения	24
Глухота	25
Головная боль	26
Госпитализация	27
Грипп	28
Группы крови	29
Грыжа	30
Д	31
Дальнозоркость	31
Дальтонизм	32
Детские инфекционные заболевания	33
Дефекты развития зубов	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

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, впад 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 удастся 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 заглатывания 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.

Бородавки

Многие современные исследователи считают, что бородавки вызываются вирусом. Однако этот специфический вирус еще не выделен. Бородавки, по-видимому, в какой-то степени заразны и при расчесывании могут распространяться.

Обычно эти твердые округлые наросты бывают одного с кожей цвета, иногда слегка коричневатые. Бородавки часто исчезают сами по себе, но если они не сходят и причиняют беспокойство, есть несколько эффективных и безболезненных методов их удаления, которые может порекомендовать врач.

Бронхит

Бронхит – это воспаление слизистой оболочки трубчатых образований, соединяющих дыхательные пути с легкими. Легкая форма бронхита может возникнуть как результат элементарной простуды, она не опасна. Ребенка следует поддержать в тепле и покое. Если у малыша кашель и повышена температура, следует обратиться к врачу.

Часто бронхит сопровождает ОРЗ, корь или коклюш, или он возникает как осложнение после этих болезней. Сухой кашель скоро становится затяжным. Скопление слизи приводит к тому, что ребенок задыхается. Могут появиться боли в груди. При правильном и своевременном лечении бронхит проходит через неделю. При рецидивах бронхита следует искать причину, возможно, это аллергия или хроническая инфекция.

В

Вздрагивания у новорожденных

Родители, внимательно наблюдающие за своим новорожденным малышом, могут беспокоиться, когда он неожиданно резко откидывает голову, разбрасывает ноги и руки, растопыривает пальцы. Длится это всего секунду. У некоторых новорожденных наблюдается дрожание, когда они возбуждены, или подергивания во сне.

Обычно новорожденные вздрагивают от громких звуков, неожиданных прикосновений. Однако это может наблюдаться и без внешних причин. В зависимости от интенсивности и продолжительности возбудителей за вздрагиванием следует плач.

Не стоит волноваться – все это нормальные рефлексы новорожденного, которые со временем исчезают.

Витамины

Витамины, даже в незначительном количестве, крайне важны для хорошего здоровья, поэтому родители стараются давать детям правильно приготовленную, богатую витаминами пищу, чтобы обеспечить их всем необходимым для развития организма. Исключение составляют витамины С и D. Ребенка постарше достаточным количеством витамина С снабжают обычные продукты, как, например, цитрусовые, листовые овощи, картофель, томаты. Малышу же в грудном возрасте хорошо давать апельсиновый сок. Если дети не любят апельсиновый сок или потребляют его в недостаточном для суточной нормы количестве, используется концентрат витамина С. Для получения достаточного количества витамина D не следует рассчитывать только на питание и воздействие солнечных лучей. Разумно давать ребенку, пока он растет, различные синтезированные препараты этого витамина. Однако концентраты витаминов должны использоваться только по рекомендации врача, который уделяет особое внимание дозировке. Передозировка витаминов в лучшем случае не приносит пользы, а в худшем – дает отрицательный эффект.

Продукты могут терять большую часть витаминной ценности в результате хранения, рафинирования, обработки. Для того чтобы лучше сохранить витамины, важно помнить следующее.

1. Свежие овощи должны покупаться действительно свежими и долго не храниться.
2. Существует прямая связь между интенсивностью окраски зеленых овощей и содержанием в них витаминов. Наружные зеленые листья салата содержат в 20–30 раз больше витаминов, чем бледные внутренние. В сердцевине намного меньше витаминов.
3. Замороженные продукты, оттаявшие перед приготовлением, и консервированные, хранившиеся в теплом месте, теряют значительное количество витаминной ценности.
4. Окисление вызывает потерю витаминов. Пища, которая измельчается и слишком часто помешивается во время приготовления, подвергается большему воздействию воздуха и, следовательно, окислению.
5. Некоторые фрукты и овощи, например яблоки и картофель, содержат наибольшее количество витаминов непосредственно под кожурой, и их лучше есть или готовить с кожурой.
6. Фрукты и овощи надо варить в как можно меньшем количестве воды и как можно быстрее. Приготовленная в герметичной кастрюле-скороварке пища почти не теряет витаминов.

Некоторые важные витамины

Витамины	Основные функции	Некоторые его источники
А	Поддерживает в хорошем состоянии слизистые оболочки желудочно-кишечного, мочеполового и дыхательного трактов. В целом способствует росту, укреплению костей и зубов. Важен для зрения.	Молоко, сливочное масло, яичный желток, печень, почки, зеленые и желтые овощи, томаты, желтые фрукты, рыбий жир.
В1 (тиамин)	Способствует правильному усвоению углеводов. Важен для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, структуры и функционирования нервной системы, нормальной работы сердца.	Печень, постная свинина, крупа и хлеб грубого помола, бобовые, орехи лесные и грецкие.
В2 (рибофлавин)	Поддерживает нормальное состояние кожи, пищеварение и зрение.	Молочные продукты, яйца, печень, почки, листовые овощи зеленого цвета, витаминизированная мука и злаки.
Ниацин	Способствует хорошей химической деятельности тканей организма.	Постное мясо, печень, почки, птица, картофель, зеленые овощи, мука грубого помола, арахис.

Водянка яичка

Нередко у новорожденных мальчиков яички в мошонке окружены лишней жидкостью, вызывающей сильное вздутие. Иногда это случается и с младенцами постарше. В подавляющем большинстве случаев это состояние проходит по мере роста малыша и не должно вызывать особого беспокойства. Мальчик постарше, у которого развилась водянка яичка, может нуждаться в лечении, возможно, операции. В любом случае рекомендуется осмотр врачом для того, чтобы поставить точный диагноз: водянка это или грыжа.

Врожденные дефекты

Ни один человек не рождается абсолютно идеальным, в каждом есть какое-то несовершенство, однако обычно говорится, что ребенок родился нормальным и здоровым. Но есть дети, имеющие серьезные физические и умственные недостатки. Теперь, когда благодаря профилактическим и лечебным средствам детские заразные болезни реже приводят к сложным последствиям, врачи видят, что проблемы в отношении здоровья возникают у тех детей, которые родились с каким-то дефектом. Поэтому задача состоит в том, чтобы не просто лечить и искоренять врожденные недостатки, но и учиться предотвращать их появление.

Термин «врожденные дефекты» используется для обозначения как истинно «врожденных» дефектов, так и родовых травм.

Врожденные дефекты бывают как явными («заячья губа», «волчья пасть» или шестипалая рука), так и скрытыми, например, неразвитость сердечной системы или нарушение химического состава крови (диабет). Скрытые дефекты могут не давать о себе знать недели, месяцы и даже годы. Но именно они приводят к потере зрения, слуха и задержкам умственного развития, и часто не сразу, а спустя некоторое время после рождения.

Родителям не следует винить себя за то, что у них родился ребенок с недостатком. За редким исключением (о котором родители знают сами), причина дефекта – в другом. Иногда это плохая наследственность, иногда – влияние среды (инфекционная болезнь, перенесенная матерью во время беременности); чаще всего – и то, и другое.

Человек не виноват в том, что у него такие гены. Родителям следует понять, что это неизбежно и что с этим надо примириться и направить все свои усилия на то, чтобы помочь своему ребенку.

Если у малыша обнаружился дефект, немедленно обращайтесь к специалисту. Состав крови можно контролировать правильной диетой. Полость рта можно прооперировать. Возможны операции даже на сердце. Поддаются лечению даже такие сложные нарушения, как жидкость в головном мозгу и дефект в позвоночнике.

Если же родителям не удалось помочь, то важно помнить, что ребенка можно подготовить к жизни, несмотря на его недостатки. Помощь возможна даже при умственной отсталости, при которой детям можно дать домашнее образование и привить необходимые жизненные навыки.

Г

Гигиена зрения

Общее хорошее самочувствие – основа правильного функционирования любого органа тела, включая глаза. Хорошо сбалансированное питание обычно обеспечивает нормального ребенка полноценной, богатой витаминами пищей, необходимой для развития здорового зрения. Некоторые нарушения могут быть следствием нехватки в первую очередь витамина А.

В первые же минуты после рождения глазам младенца уделяется особое внимание: врач закапывает в них специальный состав для защиты от инфекции. Однако последующая гигиена зрения включает не только промывание самих глаз. Пыль и инородные предметы удаляются с поверхности вокруг глаз с помощью мягкой ткани или гигроскопической ваты. Действие слезных желез и обычное моргание является естественным способом очищения глаз. Однако глаза младенца не нуждаются в защите от прямого яркого света, солнечного или электрического. Для всех новорожденных до трех месяцев характерен «блуждающий» взгляд. Если оказывается, что глаза косят после этого срока, на это нужно обратить внимание врача.

Маленький ребенок не может знать, что плохо видит, и сказать об этом родителям. Дефекты зрения бывают столь незаметными, что сами родители могут пропустить их. Поэтому и необходимы регулярные проверки у окулиста.

Однако есть некоторые очевидные симптомы глазных заболеваний: частые ячмени на глазу, воспаление или слезоточивость, красные, опухшие или покрытые коркой веки. Достаточно большой ребенок может пожаловаться, что плохо видит. Он говорит, что не может читать с доски, что изображение, которое он видит, часто туманное или двоящееся, что после напряженной работы у него бывает тошнота, головокружение или головная боль.

Родители должны показать ребенка врачу и в тех случаях, когда он постоянно насупливает брови, часто трет глаза, закрывает один глаз, часто мигает, подносит близко к глазам рассматриваемые предметы, щурится, болезненно реагирует на свет.

Здоровое зрение нужно беречь, поэтому необходимо соблюдать определенные правила.

1. Шрифт в детских книжках должен быть достаточно крупным.
2. Свет для чтения не рассеянный и не мерцающий.
3. Расстояние между глазами и предметом чтения не должно быть меньше 30 см или больше 40 см.
4. Необходимо давать глазам отдых, время от времени отрываясь от книги или какой-либо работы и на несколько минут закрывая их.
5. Поза при чтении должна быть правильной. Следует пресекать желание ребенка читать лежа.
6. Исключить постоянный просмотр телевизора или многочасовое сидение у компьютера.

Глухота

Родители ребенка, лишенного слуха, испытывают массу переживаний, понимая, как много трудностей придется перенести ему, чтобы приспособиться в жизни. Следует помнить, однако, что тревоги взрослых не должны омрачать жизнь ребенка. Специалист поможет определить, врожденная ли это глухота или благоприобретенная и насколько вероятно, что слух частично или полностью можно восстановить. Но даже если слух восстановить невозможно, ребенок может понимать других и общаться с людьми.

С помощью особых методов он может принимать участие в процессе обучения, имитируя речь окружающих его людей. В основе этих рассчитанных на длительный период методов лежит терпение, но важнее всего – желание самого ребенка заговорить. Родителям следует сделать все возможное и невозможное, чтобы вызвать в нем желание говорить. Поэтому с таким ребенком надо начинать разговаривать задолго до того, как он начнет вас понимать.

В настоящее время родителям не советуют использовать жесты или писать слова, общаясь с лишенным слуха ребенком. Не следует также произносить звуки, особо выделяя их движением губ. Цель состоит в том, чтобы научить ребенка разговаривать как все. Поэтому во время разговора проследите, чтобы ребенок четко видел говорящего, пригнитесь, чтобы ваше лицо было на уровне лица ребенка, и говорите просто, естественно и на довольно близком расстоянии. Если ребенок вас не понял, скажите то же другими словами, не повторяйте одно и то же несколько раз.

Если обучение навыкам разговора началось, ребенка надо подбадривать и создавать ситуации, когда без речи не обойтись. Какой бы совершенной ни была речь ребенка и как бы родителям ни хотелось скорее услышать, что ребенок скажет, они должны отнестись к первым звукам внимательно, исключив любую критику, потому что малыш должен ощутить, что то, что он говорит, понятно и люди хотят его слушать. С помощью логопеда речь ребенка с течением времени станет чище и приятней на слух.

Если у малыша, уже научившегося говорить, ухудшился слух, потребуются дополнительные усилия со стороны родителей и учителей, чтобы сохранить и продолжить развитие его разговорных навыков. Нельзя в таком случае прекращать установившееся общение и привязанности. Если по какой-то причине это невозможно, следует деликатно переключить интересы ребенка на те виды деятельности, которые ему более подходят в этой ситуации.

Родители должны предвидеть, что лишенный звукового ощущения ребенок может ограничить себя, создав свой собственный мир чувств и переживаний, и постараться не допустить этого. Ребенку надо помочь понять, что родители верят ему, любят его, что он им в радость и что они терпеливы с ним не потому, что он не такой, как все, а просто потому, что он есть. Как и здоровый ребенок, он хочет не только понимания, снисхождения, но и ощущения взросления и совершенствования. Ведь он в полную меру может принимать участие во всех семейных делах. Малыш может и должен иметь друзей, знающих его трудности.

Благодаря правильному отношению к нему со стороны окружающих его людей ребенок с дефектами слуха может занять достойное место в жизни и ощущать все ее радости.

Головная боль

Взрослый человек обычно может описать характер своей головной боли (пронзающая, давящая, тупая, такая, что голова стала тяжелой или раскалывается) и сопровождающие ее симптомы, так что врач может установить причину. Дети же просто повторяют: «У меня болит голова», хотя в одном случае это мимолетная головная боль, а в другом – признак начинающейся болезни, например кори. Боль может означать усталость глаз, эмоциональное напряжение или указывать на приближающуюся болезнь.

Головная боль, связанная с температурой, является признаком острой болезни, и здесь необходим врач. Если температуры нет, а головная боль кратковременна, она обычно не имеет серьезной причины. Ребенку, возможно, просто необходим небольшой отдых и немного аспирина. Но упорные или периодически повторяющиеся приступы головной боли, независимо от того, есть температура или нет, должны стать предметом заботы врача.

Госпитализация

Если маленький ребенок впервые в жизни должен из-за серьезной болезни, раны или ушиба быть госпитализирован, родители, хотя они, по понятной причине, встревожены и огорчены, должны помнить, что ребенок, естественно, тоже взволнован. Он хочет знать, куда его везут и что там будут делать. Родители могут рассеять его страхи, объяснив, что в больнице есть медицинские работники, специально обученные для ухода за ним, и много таких лекарств и приспособлений, которые помогут ему скорее выздороветь.

Если он никогда не видел машину «скорой помощи» и должен ехать на ней, ему надо заранее сказать, что это специальная машина для быстрой и безопасной перевозки пострадавших людей в больницу, а ее сирена дает знать другим водителям, что надо освободить путь.

Для малышей, особенно до четырех-пяти лет, самое тяжелое в этой ситуации – это расставание с родителями в момент стресса. В некоторых больницах матери разрешают оставаться с ребенком и ухаживать за ним. Это очень помогает детям преодолеть чувство одиночества и глубокого страха. Если оставаться с ребенком нельзя, родители должны подбодрить его во время посещения, принести любимые игрушки. Не волнуйтесь, если кажется, что ваше появление только расстраивает малыша. Очень часто ребенок, который до визита родителей казался абсолютно спокойным и веселым, раздражается при виде их слезами или бывает безутешен, когда они собираются уходить. Это только означает, что ему необходима эта возможность «разрядиться» сейчас, когда он снова вместе с теми, кто нужен ему больше всех.

Грипп

Многие страны за зимний сезон переживают по меньшей мере одну эпидемию гриппа. К счастью, эта болезнь сейчас не так опасна и широко распространена, как в прошлом, хотя все-таки может повлечь серьезные последствия.

Иногда даже врачи затрудняются различать грипп и простуду в первой стадии. Обе эти болезни очень заразны, обе вызываются вирусами и сопровождаются одними и теми же симптомами: жаром, ознобом, потом, насморком, головной болью, болями в спине, руках и ногах. Многие заболевшие считают, что у них грипп, хотя на самом деле это простуда.

В прошлом грипп часто осложнялся следовавшей за ним пневмонией (воспалением легких). Сегодня благодаря применению антибиотиков пневмонию можно предупредить, а если болезнь все же началась, то протекает она легче. Если у больного гриппом жар длится больше двух дней, ему необходима консультация врача. Стойкая температура может означать осложнение.

Наука еще не создала надежную противогриппозную вакцину длительного действия. Существует вакцина, обеспечивающая кратковременную защиту от некоторых видов вируса гриппа, но ее обычно рекомендуют давать только детям с определенными хроническими заболеваниями, беременным женщинам и людям старше 45 лет. Во время эпидемии лучшим оружием против этой болезни является тщательное соблюдение мер профилактики. Прежде всего особое внимание нужно уделять поддержанию хорошего самочувствия; сбалансированное питание, достаточный сон, теплая одежда помогут в этом. Практически здоровый человек может достаточно успешно противостоять вирусу.

Во время эпидемий лучше не отправлять детей в школу, если у них даже легкий кашель или насморк, стараться без особой необходимости не посещать людные места, напоминать о необходимости отворачиваться от чихающих или кашляющих людей. Детям, которые сами научились прикрывать рот платком при кашле или чихании, легче помнить об этом.

К счастью, инфекционная (заразная) стадия гриппа обычно непродолжительна, но больного ребенка нужно поддерживать преимущественно на постельном режиме еще несколько дней после того, как спала температура. Для того, чтобы больной сам не стал источником инфекции, к нему лучше допускать меньше посетителей во время болезни.

Группы крови

У каждого человека любой расы кровь принадлежит к одной из четырех групп. Эти группы никак не связаны с родословной человека, с его конституцией, внешностью или характером. Ребенок наследует группу крови отца или матери. Группа крови человека зависит от наличия в ней кровяных телец А и В, которые различаются лишь одним свойством, а именно: будучи введены в кровь человека, содержащего не те тельца, они вызывают образование сгустков – тромбов, которые закупоривают кровеносные сосуды. Группа крови имеет особое значение, если человеку предстоит переливание крови.

В настоящее время в больницах широко практикуют переливание крови. Еще со времен Второй мировой войны в больших городах создаются банки крови, в которых рассортированные по группам запасы крови хранятся при низкой температуре. В некоторых больницах имеются картотеки доноров для скорой помощи. Кроме банков крови сейчас создаются банки плазмы. Так как плазма – это то, что остается при удалении из крови телец А и В, то ее можно использовать для переливания пациенту с любой группой крови.

Еще одним показателем состава крови является резус-фактор, который бывает положительный или отрицательный. Нельзя переливать кровь с одним резус-фактором пациенту с другим. Кроме того, отрицательный резус-фактор – серьезный сигнал для женщины, желающей иметь ребенка. Ей необходима консультация врача до беременности.

Грыжа

Грыжа – это выпадение части кишечника или другого внутреннего органа из брюшной полости через естественные или искусственно образовавшиеся в стенке этой полости отверстия. При грыже не наблюдается прободения или разрыва ткани.

Определенные части мышечной стенки брюшной полости укреплены хуже, чем другие. Одно слабое место – в паху, другое – в области пупка. Грыжа может быть вызвана любой из многих возможных причин: в результате поднятия тяжести или из-за того, что ткани недостаточно зажили после хирургической операции; мышцы могут быть слабыми и от рождения.

Самая простая форма грыжи у младенцев бывает, когда пупочное кольцо не закрывается дольше обычного. Когда по какой-то причине возникает напряжение, например из-за работы кишечника или плача с надрывом, часть кишечника или другого органа брюшной полости может переместиться в это кольцо. Это состояние, известное как «пупочная грыжа», можно узнать по выступающему пупку или иногда мягкой выпуклости в этой области. В этом случае ребенка надо показать врачу.

Доктора часто рекомендуют при пупочной грыже использование эластичных бинтов в качестве подпруг. Эти бинты не сдвигаются и меньше раздражают кожу. Пупочная грыжа часто проходит, когда младенцу исполняется три-четыре месяца. Если к шести месяцам не наблюдается заметных изменений, лучше прекратить использование подпруг. Выпуклость в области пупка, может быть, и не очень красива, но нет причин для особого беспокойства: за год-два она обычно проходит. При очень большой грыже врачи рекомендуют операцию.

Проход через мышечную стенку кишечника вдоль паха называется паховым каналом. Даже во время кашлевого толчка часть кишечника может переместиться в этот проход, вызывая паховую грыжу. Это чаще случается у мальчиков, чем у девочек. Для профилактики осложнений паховой грыжи, особенно ее ущемления, врачи обычно рекомендуют оперативное вмешательство.

Паховая грыжа может перейти в ущемленную, когда часть кишечника, находящаяся в паховом канале, перекручивается и перекрывает свой собственный канал. Основными симптомами ущемления паховой грыжи являются боль, рвота, задержка испражнений и газов, а иногда и мочеиспускания. Почти всегда необходима экстренная операция.

У новорожденных довольно часто встречается диафрагмальная грыжа, когда желудок и другие органы брюшной полости перемещаются в легкие через отверстие в диафрагме. Это может быть устранено хирургическим путем.

Д

Дальнозоркость

При нормальном зрении лучи света, входящие в глаз, фокусируются в сетчатке – части глаза, которая дает визуальное изображение в мозг.

При дальнозоркости, которая очень распространена, лучи фокусируются за сетчаткой. Поэтому глаз должен приспособиться и к дальнему, и к близкому изображению. Обычно глаза могут до некоторой степени компенсировать дальнозоркость. Однако в некоторых случаях она создает глазу напряжение, особенно при длительном чтении, или может привести к косоглазию. Очки иногда необходимы не для ясного изображения, а для снятия глазного напряжения и головных болей, а также чтобы избежать косоглазия.

Дальтонизм

Дальтонизм – один из видов расстройства цветового зрения, неспособность различать некоторые цвета, в основном красный и зеленый. Различие в этих цветах определяется по интенсивности окраски.

Дальтонизм – одна из двадцати наследственных болезней, вызываемых генами X-хромосом. Наследственность проявляется через поколение; у больного мужчины рождается здоровая дочь, у которой может родиться больной мальчик.

Дальтонизм поражает главным образом мужчин. Это болезнь 1/12 части всех мужчин-европейцев и белых североамериканцев. В два раза меньше она распространена среди мужчин-негров и еще меньше – среди мужчин-индейцев.

Нарушение цветового зрения редко передается по женской линии, не передается от мужчины к сыну, если его жена имеет нормальное зрение. Если же женщина поражена этой болезнью, ее сыновья и половина ее внуков-мальчиков также будут иметь этот дефект.

Детские инфекционные заболевания

Детские инфекционные заболевания общеизвестны, и медицина разработала меры их предотвращения. Так, с некоторыми из них покончено благодаря своевременной вакцинации. Имеются также средства, смягчающие течение болезни.

Медики продолжают исследования для совершенствования методов иммунизации и лечения этих болезней. Отдельные новые лекарства оказываются весьма эффективными.

Если ребенок все же заболел, строго выполняйте предписания врача, потому что опасна не только сама болезнь, но и возможные осложнения. К тому же болезнь может поразить и других членов семьи.

Жизненный опыт показывает, что весьма полезно записывать ход течения болезни ребенка.

Дефекты развития зубов

Ортодонтия – это раздел стоматологии, изучающий лечение аномалий развития и деформации зубов, таких, как кривизна или неправильность расположения. Родители обычно приводят ребенка к врачу-ортодонту в том случае, когда налицо какая-то деформация – например, выступающие вперед зубы. Но стоматолог может назначить лечение задолго до того, как появятся очевидные признаки. Он может прогнозировать, что наблюдаемый им рост зубов у ребенка может в дальнейшем повлиять на форму лица, или он может считать, что неправильный прикус – смыкание зубов верхней и нижней челюстей – влияет на эффективность жевания или рост зубов, или что неправильное их расположение скажется на дикции. В наше время все больше сторонников находит точка зрения, что правильный рост и функционирование зубов помогают продлить их жизнь и сохранить нижние ткани (альвеолы и кость).

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.