

«Двойка» по здоровью: почему дети так часто болеют в наших школах

В четверг миллионы российских детей пойдут в школу – в стране начнется новый учебный год, а вместе с ним появятся и новые проблемы у школьников и их родителей. Здоровьем сегодня не блещут ни старшекласники, под завязку загруженные уроками и дополнительными занятиями, ни первоклашки, у которых все сверхнагрузки еще впереди. По данным специалистов по школьной и университетской медицине, из всех детей, приходящих в первый класс, полностью здоровы менее 22%. К концу обучения показатель сокращается почти в 10 раз – здоровых выпускников в России лишь 2,5%.

По данным Российской академии медицинских наук, за время обучения в школе число здоровых детей неумолимо стремится к нулю. В итоге к 15–17 годам до 70% школьников страдают хроническими заболеваниями: органов дыхания, пищеварения, зрения, нередко психические расстройства. «Свыше 30% детей имеют отклонения в физическом развитии, – отмечает главный педиатр РФ, академик РАМН Александр Баранов. – За последние 15 лет цифра постоянно увеличивается, и это крайне тревожная тенденция. Подростки стали менее сильными, лишь половина 17-летних мальчиков и девочек способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки». За последнее десятилетие заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, детей в возрасте 15–17 лет – на 65%. Хронические патологии нарушения здоровья обнаружены у 30% школьников средних и старших классов.

Ухудшающаяся экология, стрессы, повышенные умственные нагрузки, огромный поток информации, проблемы в семье – со всем этим негативом современным детям приходится сталкиваться каждый день. В результате у них развиваются болезни, многие из которых можно было бы предотвратить. Поэтому педиатры сегодня должны заниматься в первую очередь профилактикой заболеваний. «Педиатрия – это профилактика, но начинать ее надо даже не с детей, а с их родителей», – не устает повторять врачи. Ведь сколько ни говори о здоровом питании ребенку, если сами родители регулярно водят чадо во всевозможные фастфуды, то сам он ни за что не перейдет на овощи-фрукты и другую полезную еду. Из-за неправильного питания в последние 10–15 лет российские дети стали болеть в три раза чаще, чем раньше, зарабатывая хронику не только органов желудочно-кишечного тракта, но и костно-мышечной, эндокринной систем, а также стремительно набирая лишний вес. Помочь детям сохранить свое здоровье могут простые вещи – внимание родителей, гармоничное развитие и, как это ни банально звучит, здоровый образ жизни, включающий сбалансированное питание и занятия спортом, физической культурой.

Синдром дефицита общения

Психологи и врачи-педиатры давно пришли к выводу, что развитие многих детских заболеваний провоцируют проблемы в семье или недостаток общения с родителями. Старшие заняты своими делами на работе и в личной жизни, выяснением отношений с родственниками, друзьями и противоположным полом, а младшие в это время предоставлены сами себе и остаются в одиночестве, наедине со своими недетскими переживаниями. «Помимо экологических и генетических факторов, которые мы не в силах изменить, большую роль играет человеческий фактор, а именно – участие взрослых в жизни подрастающего поколения, – говорит кандидат медицинских наук, врач высшей категории, педиатр Университетской детской клинической больницы 1-го МГМУ им. Сеченова Екатерина Успенская. – Занятость родителей на работе приводит к раннему началу посещения детских дошкольных учреждений, где при отсутствии своевременной профилактики дети часто болеют ОРВИ, что, в свою очередь, приводит к увеличению детей с ЛОР-патологией (хроническими тонзиллитами, аденоидитами) и патологией органов дыхания».

В дальнейшем эти проблемы переключаются в школьную среду. Современные дети редко бывают на свежем воздухе, мало играют в подвижные игры, мало гуляют, а ведь прогулки – один из обязательных элементов закаливания. «Проводите больше времени с ребенком. Чаще бывайте с детьми на свежем воздухе, посещайте бассейн, занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня. И регулярно, не реже одного раза в год, проводите диспансеризацию детей для раннего выявления и коррекции отклонений в состоянии их здоровья», –

рекомендует доктор Успенская.

Учебный перегруз

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко заявил в минувший понедельник, что только 6% школьников-первоклассников физиологически готовы воспринимать ту программу, которая утверждена. «Значит, все остальные делают это через силу, а это нервное напряжение. Мы наших детей учим не для того, чтобы они теряли здоровье в процессе обучения», – заметил руководитель Роспотребнадзора.

Школы сегодня могут варьировать учебную нагрузку, вводить дополнительные уроки, но при организации учебного процесса у педагогов нередко не хватает понимания того, что здоровье ребенка является приоритетом. Ребенок может находиться в школе по 8–12 часов – вряд ли такую нагрузку сможет выдержать любой взрослый. На колоссальные школьные нагрузки, снижение двигательной активности накладывается внедрение в жизнь детей компьютеров и других цифровых устройств, что приводит к увеличению сердечно-сосудистых заболеваний и нервно-психических расстройств – за последние годы их количество увеличилось в два раза. Около 17% детей имеют лишний вес, в то время как 20% ребят не добирают до нормы.

Аллергия на окружающий мир

Значительно выросло число аллергических реакций – от атопического дерматита до бронхиальной астмы. «Сейчас чуть ли не треть всех российских школьников страдают аллергией – еще несколько десятилетий назад показатели были ниже в разы, – говорит кандидат медицинских наук, врач-терапевт Ирина Залем. – Причины роста заболеваемости очевидны: неблагоприятная экология, неправильное питание, широкое распространение полуфабрикатов и общая слабость иммунной системы современных городских детей. Полностью исключить риск появления аллергии невозможно, но здоровый образ жизни, сбалансированное питание и тщательная домашняя гигиена могут снизить вероятность ее появления в разы».

Если аллергические реакции уже проявились, родителям надо срочно показать ребенка специалистам и постараться исключить или хотя бы сократить контакт ребенка с аллергенами, а не сидеть сложа руки и не пытаться решить проблему самостоятельно. Аллергия – вещь очень серьезная и опасная при всей кажущейся безобидности. От неконтролируемой аллергии один шаг до бронхиальной астмы, которую многие и сегодня считают редким заболеванием. Хотя ситуация за последние десятилетия в корне изменилась.

«Большинство родителей до сих пор уверены, что бронхиальная астма – редкое заболевание, которое никогда не коснется их ребенка, и это настоящая проблема отечественной медицины. По оценкам специалистов, бронхиальной астмой уже страдает 1 млн. российских школьников, но лишь 20% родителей догадываются о болезни и отводят своего ребенка на прием к специалисту. Остальные принимают свистящее дыхание, ночной кашель и чувство заложенности в груди за последствия простудных заболеваний и надеются на самостоятельное излечение болезни, – рассказывает доктор медицинских наук, профессор кафедры детских болезней 1-го МГМУ им. Сеченова Игорь Волков. – В то же время возможностей для быстрой и качественной проверки здоровья сейчас достаточно. Если нет желания стоять в очередях районных поликлиник, всегда можно обратиться за бесплатной консультацией в один из Центров здоровья – они уже функционируют во многих регионах России».

Наталья Болотова

Автор: Артур Скальский © Новые Известия ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3377 31.08.2011, 12:39 📌 342

URL: <https://babr24.com/?ADE=96831> Bytes: 7450 / 7408 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- Телеграм

- ВКонтакте

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: Артур

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

