Статья на тему: СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ГЛАВА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

* 1. Группа здоровья у подростков, роль медицинского осмотра

Проведение профилактического медицинского осмотра является одним из методов получения характеристик, которые являются основаниями для оценивания общего комплексного здоровья. Полная оценка здоровья каждого ребенка или подростка включает в себя учет различных критериев, в результате чего определяется его принадлежность к одной из «групп здоровья. На основании состояния здоровья дети могут быть отнесены к следующим категориям:  
- I группа здоровья включает здоровых детей с нормальным физическим и психическим развитием, без анатомических дефектов и функциональных отклонений;  
- II группа здоровья включает детей без хронических заболеваний, но с некоторыми функциональными и морфофункциональными нарушениями, реконвалесцентов, перенесших тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; детей с задержкой физического развития без эндокринной патологии, детей с дефицитом или избыточной массой тела, детей, страдающих острыми респираторными заболеваниями; дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций;  
- III группа здоровья включает детей с хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями; детей с физическими недостатками или последствиями травм и операций, при условии компенсации нужных функций;  
- IV группа здоровья включает детей с хроническими заболеваниями в активной стадии или стадии нестойкой клинической ремиссии, с сохраненными или

частично компенсированными функциональными возможностями; детей с ограниченными функциональными возможностями и возможными

осложнениями основного заболевания, требующими поддерживающей терапии; детей с физическими недостатками или последствиями травм и операций, с ограниченной возможностью обучения или труда;  
- V группа здоровья включает детей с тяжелыми хроническими заболеваниями, редкими клиническими ремиссиями, частыми обострениями, декомпенсированными функциональными возможностями организма, наличием осложнений основного заболевания, требующими постоянной терапии; детей-инвалидов; детей с физическими недостатками или последствиями травм и операций, с серьезным нарушением компенсации соответствующих функций и ограниченной возможностью обучения или труда.

Определение группы здоровья у больных детей и подростков производится врачом на основе анализа различных данных, включая историю развития ребенка, медицинскую карту, результаты осмотра исследований и другое. Врач-специалист, исходя из своей области знаний, делает полный клинический диагноз, указывая основное заболевание, его стадию, характер течения, сохранение функций, наличие осложнений, сопутствующие заболевания или заключение "здоров".  
 У детей, у которых впервые возникли подозрения на заболевания или функциональные нарушения во время осмотра, а также у тех, у кого подозревается изменение течения болезни, функциональных возможностей, появление осложнений и др., комплексная оценка состояния здоровья не проводится при профилактическом медицинском осмотре. В таких случаях требуется полное диагностическое обследование. После получения результатов обследования делается уточненный диагноз и проводится комплексная оценка состояния здоровья. Все дети, независимо от группы здоровья, проходят ежегодное скрининг-обследование, чтобы определить необходимость дальнейшего педиатрического осмотра. Дети, отнесенные к I группе здоровья, проходят полный профилактический медицинский осмотр в указанные сроки, определенные нормативно-методическими документами.

Состояние здоровья детей, отнесенных к II группе здоровья, контролируется

врачом-педиатром при профилактических медицинских осмотрах и каждый год. Дети, отнесенные к III-V группам здоровья, проходят профилактический медицинский осмотр в соответствии с возрастными периодами. Кроме того, контроль за их состоянием и оценка эффективности лечения и реабилитации осуществляются на основе результатов диспансерного наблюдения.

* 1. Роль физической активности

Физическое здоровье: Регулярная физическая активность помогает детям старшего возраста поддерживать здоровый вес, развивать силу и гибкость мышц, улучшать кровообращение и кардиоваскулярную систему. Это также помогает предотвращать развитие ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний. Это всегда положительно сказывается не только на самом организме, но и на все системы в целом. Поэтому физическое здоровье очень важно поддерживать, не зависимо от возраста. Улучшение когнитивных функций: Исследования показывают, что физическая активность может положительно влиять на когнитивные функции, такие как память, внимание и решение проблем. Участие в спортивных играх и упражнениях может способствовать развитию мозга и улучшению учебной успеваемости.

Социальное взаимодействие: Физическая активность, особенно в командных видах спорта, предоставляет детям возможность взаимодействовать с другими детьми, развивать навыки сотрудничества, коммуникации и лидерства. Это помогает им развивать социальные навыки и устанавливать новые дружеские связи.

Профилактика здоровья во взрослой жизни: Регулярная физическая активность в детском возрасте может создать основу для здорового образа жизни во взрослой жизни. Дети, которые активно участвуют в физических занятиях, чаще всего сохраняют эту привычку и во взрослом возрасте, что помогает им поддерживать здоровье и предотвращать развитие хронических заболеваний. В целом, физическая активность играет важную роль в жизни детей старшего возраста, способствуя их физическому и психическому благополучию, социальному развитию и созданию основы ЗОЖ.

* 1. Профилактика частых заболеваний
* Профилактика ожирения

Ожирение является распространенной проблемой здоровья среди детей и подростков, и оно значительно увеличивает риск развития различных хронических заболеваний в более позднем возрасте. Регулярная физическая активность является ключевым компонентом в предотвращении и лечении ожирения у детей старшего возраста. Участие в физической активности помогает сжигать калории, поддерживать здоровый вес и уменьшить жир в организме. Это также помогает наращивать мышечную массу, которая увеличивает скорость метаболизма и способствует управлению весом. Кроме того, физическая активность улучшает чувствительность к инсулину, снижает риск резистентности к инсулину и помогает регулировать аппетит и потребление пищи.

* Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания, включая болезни сердца и инсульт, являются основными причинами заболеваемости и смертности во всем мире. Получение регулярной физической активности с детства может значительно снизить риск развития сердечно -сосудистых заболеваний в более позднем возрасте. Физическая активность помогает сердечно–сосудистой системе укрепить сердечную мышцу, снижения артериальное давление, улучшая липидный профиль в крови и усиление кровообращения. Это также помогает поддерживать здоровый вес и снижает риск развития других факторов риска.

* Профилактика диабета 2 типа

Диабет 2 типа - это хроническое метаболическое расстройство, характеризующееся высоким уровнем сахара в крови. он становится все более распространенным среди детей и подростков, в первую очередь из-за сидячего

образа жизни и плохих пищевых привычек. Регулярная физическая активность играет роль в профилактике и лечении диабета 2 типа у детей старшего возраста. Физическая активность помогает улучшить чувствительность к инсулину, позволяя организму более эффективно использовать инсулин и

регулировать уровень сахара в крови. Это также помогает поддерживать здоровый вес, снижает риск ожирения.

* Профилактика ОРВИ

Профилактика острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) у детей старшего возраста включает гигиенические меры (мытье рук, использование масок), правильное питание, физическую активность, профилактические прививки, избегание контакта с больными, проветривание помещений и обеспечение питьевого режима. Важно обращаться за консультацией к врачу для получения индивидуальных рекомендаций.

* 1. Соблюдение режима дня

Здоровье, бодрость и высокая работоспособность крайне важны для каждого человека, а гигиена сна играет неоценимую роль в их поддержании. Это значит, что для обеспечения качественного сна необходимы определенные условия, начиная от свежего воздуха в комнате. Перед сном следует избегать физических активностей, длительного чтения и просмотра телевизионных программ, поскольку все это может негативно сказаться на качестве и продолжительности сна. Особенно это актуально для детей школьного возраста, у которых оптимальная продолжительность сна меняется в зависимости от возраста и должна составлять не менее 9 часов.

Однако, не только сон, но и пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для режима дня детей. Воздух положительно влияет на их организм, активизируя обменные процессы и способствуя росту и развитию. Поэтому активный отдых на свежем воздухе является важным фактором для поддержания хорошего здоровья. Дети должны проводить время на улице перед началом выполнения домашних заданий, после их выполнения и также перед сном.

Кроме того, важно правильно распределять уроки в школе, чтобы предметы, требующие больших усилий, чередовались с более легкими. Домашние занятия лучше всего начинать после обеда и прогулки на свежем воздухе, примерно через 1,5-2 часа. Рекомендуется начинать занятия домашними заданиями всегда в одно и то же время. При продолжительных уроках домашних заданий необходимо делать перерывы на свежем воздухе, чтобы повысить

работоспособность. Во время выполнения заданий также полезно проветривать комнату и делать короткие перерывы каждые 45 минут.

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часов на занятия, отвечающие склонностям ребенка: чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные занятия. Следует придерживаться такого режима, при котором занятие чем-то одним не забирало все свободное время, нельзя, чтобы телевизор, компьютер занимал всё время.

* 1. Рациональное питание

Правильное питание приобретает важное значение в поддержании нормального функционирования физиологических процессов в организме подростков. Влияние правильного питания распространяется на правильную работу органов и систем организма, а также на возможность его защиты от различных болезнетворных факторов. Подросток должен получать все необходимые вещества через пищу, которые составляют его органы и ткани. Для поддержания здоровья организма подростков требуются минералы. Недостаток минералов может привести к возникновению различных заболеваний.

Например, недостаток йода в пище может нарушить функцию щитовидной железы. Витамины участвуют во всех обменных процессах организма, повышают его стойкость и способность сопротивляться заболеваниям. Недостаток витаминов приводит к раздражительности, быстрой усталости, снижению работоспособности, аппетита и замедленному росту у школьников. Рациональное питание также включает следование определенной системе питания. Идеальным решением является четырехразовый прием пищи с

интервалом в 4-5 часов, при этом время завтрака и ужина должно быть определено пробуждением и временем сна подростка (завтрак через 30 минут после пробуждения, ужин не позднее чем за 1,5 часа до сна).

* 1. Роль вакцинации в профилактике

Вакцинация играет важную роль в профилактике у подростков. В этом возрасте организм продолжает развиваться и формироваться, поэтому вакцинация помогает защитить подростков от опасных инфекционных заболеваний и их осложнений. Вакцины предотвращают распространение инфекций, таких как коклюш, корь, краснуха, гепатит B, пневмококковая инфекция и другие. они помогают создать иммунитет организма к определенным болезням, предотвращая их возникновение или смягчая их течение. Вакцинация также играет важную роль в общественном здравоохранении. Чем больше людей привиты против инфекции, это способствует коллективному иммунитету и защищает даже кто не привит по медицинским показаниям или имеет ослабленную иммунную систему. Это особенно важно для подростков, которые часто находятся в контакте с другими людьми в школах, колледжах и других общественных местах. Вакцинация у подростков рекомендуется не только для защиты их самих, но и для предотвращения распространения инфекции.