

Укрепление здоровья детей в летний период

Лето - прекрасное время не только для отдыха и всевозможных развлекательных мероприятий, но и для того, чтобы заняться усилением детского иммунитета, чтобы содействовать правильному физическому развитию организма и приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Укрепив иммунитет ребенка и применив несколько простых правил, вы можете обеспечить ему здоровое и беззаботное счастливое лето.

Ключевые моменты для укрепления иммунитета

Активный образ жизни. Пользуйтесь целебными силами природы, дышите свежим воздухом, проводите время на свежем воздухе. Гуляйте в парках, играйте в подвижные игры. Занятия спортом и физическая активность укрепляют иммунитет.

Закаливание. Лето - отличное время, чтобы начать закаливать ребенка. Это способствует повышению иммунитета, устойчивости организма к температурным перепадам, увеличивает сопротивляемость болезням. Но следует помнить, что закаливание должно осуществляться постепенно, систематически и комплексно. Начните обливать ножки ребенка и обтирать его прохладной водой, детям постарше можно принимать контрастный душ. Хождение босиком - полезный и очень простой способ закаливания, такие прогулки обычно очень нравятся ребенку и способствуют закаливанию.

Правильное питание. Включите в рацион ребенка свежие фрукты и овощи, богатые витаминами и антиоксидантами. Обеспечьте достаточное потребление белка, которое поможет строить иммунные клетки.

Ограничьте потребление сладких напитков, фастфуда и продуктов с консервантами.

Достаточный сон. Обеспечьте ребенку 9-11 часов сна в сутки, чтобы его организм мог восстановиться и укрепить защитные силы.

Питьевой режим. Убедитесь, что ребенок пьет достаточно воды.

Гигиена. Приучите ребенка регулярно мыть руки с мылом, особенно после улицы, посещения туалета и еды. Избегайте контакта с больными людьми. Дезинфицируйте игрушки и поверхности, к которым прикасается ребенок.

Солнечные ванны. Под влиянием солнечных лучей улучшается работа головного мозга, желудочно-кишечной и нервной систем, обменные процессы в организме, настроение и



**Нина Васильевна
БАРСУКОВА,**

медицинская сестра
процедурной отделения
паллиативной
медицинской помощи
детям с выездной
патронажной бригадой
КГБУЗ «Детская городская
клиническая больница
№7, г.Барнаул»,
член АРОО ПАСМР
с 2025 года



Советы медицинской сестры

◀ общее самочувствие, усиливается сопротивляемость ребенка болезням.

Кроме того, происходит стимуляция выработки витамина D, благодаря которому осуществляются поддержание фосфорно-кальциевого обмена, защита костной структуры и другие полезные процессы. При этом вам необходимо помнить, что *солнечные ванны ребенок должен принимать только под присмотром взрослых и в строго отведенное для этого время - до 11 и после 17 часов - с обязательным ношением головного убора*. В перерыве гулять следует в тени, чтобы избежать теплового удара. Малышей в первые разы нельзя оставлять на солнце более десяти минут.

Лечение простуды

Если ребенок простудился, и простуда не ограничивается легкими симптомами, - не занимайтесь самолечением и обязательно обратитесь к врачу.

Назначение антибактериальных препаратов делает исключительно лечащий врач, так как при самостоятельном решении родителями «дать попить ребенку какие-нибудь антибиотики» часто развивается **антибиотикорезистентность**.

Летние простуды и ангины, в отличие от зимних, чаще дают осложнения, так как при улучшении самочувствия ребенка велик соблазн выпустить его на улицу. В итоге болезнь выходит на новый виток.

Профилактика простуды

Ежедневные прогулки в парках и скверах помогут ребенку укрепить иммунитет. Однако же избегайте длительного пребывания на солнце в пиковые часы.

Постепенно приучайте ребенка к более прохладным температурам, например, с помощью контрастного душа. После водных процедур не вытирайте ребенка насухо, а дайте его телу обсохнуть самостоятельно.

Одежда ребенка должна быть легкой, комфортной и из натуральных материалов. Согласно исследо-



ваниям, у человека в хлопчатобумажной или льняной одежде температура между тканью и кожей на 4-5 градусов ниже, чем при ношении синтетических вещей. И в теплую погоду надевайте на ребенка один слой одежды - это помогает коже лучше адаптироваться к незначительным температурным колебаниям и способствует закаливанию. Избегайте перегрева, так как это может ослабить иммунную систему.

Посоветуйтесь с педиатром о целесообразности **приема витаминных комплексов**, которые могут быть полезны в летний период.

Летние фрукты, ягоды - кладезь витаминов и минералов. **Включите в рацион ребенка** арбузы, дыни, клубнику, черешню, персики и другие сезонные лакомства, если у него нет аллергии и противопоказаний. Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все овощи, фрукты и ягоды перед едой, эта же рекомендация касается и рук.

Помните, что профилактические меры - это не панацея, но они помогут снизить риск возникновения простудных заболеваний. Будьте внимательны к состоянию ребенка, и не забывайте проводить профилактические мероприятия. ☺

Солнечные ванны ребенок должен принимать только под присмотром взрослых и в строго отведенное время - до 11 и после 17 часов - с обязательным ношением головного убора. В перерыве гулять следует в тени, чтобы избежать теплового удара.



Жизнь после инфаркта

*«Болезни делятся на те, от которых можно избавиться,
и те, с которыми приходится жить».*
Лао-цзы, древнекитайский философ

Один из самых серьезных недугов современности - инфаркт миокарда. Уважаемые читатели, хочу поделиться с рекомендациями, которые получают наши пациенты после перенесенного инфаркта миокарда при выписке домой от врачей и медицинских сестер нашей городской больницы №2 города Рубцовска.

Берегите себя

За год в отделении проходят лечение сотни пациентов с диагнозом «инфаркт миокарда», многие из которых получают высокотехнологичную помощь (системный тромболитизис, стентирование коронарных артерий), направленную на восстановление кровотока в коронарных артериях, что позволяет не только спасти жизнь, но и предотвратить в будущем развитие сердечной недостаточности.

Но если раньше пациента, который перенес инфаркт, автоматически записывали в инвалиды, то сегодня лишь медицинские документы молчаливо свидетельствуют о болезни: сам человек может жить, даже не вспоминая о перенесенном инфаркте. **Но это в том случае, если он будет бережно относиться к своему здоровью.**

Жалеть себя не нужно, а вот беречь нужно! Все больные хотят здоровых превращений, а их, к сожалению, не происходит. Врачебная мудрость и со стороны пациента терпение и желание улучшить качество своей жизни - **только совместными усилиями мы сможем преодолеть болезнь.**

Что для этого нужно?

Прием лекарственных средств

Без приема лекарств жизнь после перенесенного инфаркта невозможна. **Лекарство пьем постоянно!**

Если инфаркт миокарда случился, надо делать всё, чтобы он не повторился. Таблетки принимать нужно правильно. **Правильно** - значит, как назначил доктор, соблюдая время приема, чтобы лекарство работало и помогало!

Выполняйте все рекомендации врача. **Самостоятельно отменять категорически нельзя!** Потому что существует такое понятие, как **«синдром отмены»**, лекарство накопилось в организме, выполняет свою роль (нормализует артериальное давление, сердечный ритм, разжижает кровь и т.д.), а пациент решает, что у него всё уже замечательно - и бросает пить таблетки. Реакция организма будет проявляться ухудшением состояния: развитием симптомов, на устранение



Виктория Витальевна КАЛАШНИКОВА,
медицинская сестра
палатная (постовая)
кардиологического
отделения (первичное
сосудистое отделение)
КГБУЗ «Городская
больница №2, г.Рубцовск»,
член АРОО ПАСМР
с 2020 года



Бросайте курить!
Влияние никотина увеличивает способность тромбоцитов к агрегации (слипанию), что приводит к образованию микротромбов и закупорке мельчайших кровеносных сосудов, которые питают стенки крупных артерий.

которых будет направлено лечение, а порой и возникновением качественно новых симптомов. *Только правильно подобранные совместно с врачом лекарственные средства помогут улучшить качество и продолжительность жизни.*

Не реже двух раз в год сдавайте кровь на содержание холестерина и жиров в крови. В норме уровень холестерина не должен превышать 5ммоль/л, или 200мг/дл.

Следим за артериальным давлением

Нормальное давление - самый важный показатель хорошей работы сердца. Если давление повышено, сердцу тяжелее справляться с нагрузками. А после инфаркта - многократно тяжелее.

Обязательно приобретите тонометр для измерения артериального давления. Независимо от возраста значения артериального давления не должны превышать 130/80 мм рт.ст. Кроме давления периодически **контролируйте частоту пульса** - в норме он должен быть 60-80 ударов в минуту.

Как правильно измерить артериальное давление в домашних условиях? Артериальное давление надо измерять, сидя в удобной позе,

руку держать на уровне сердца, при этом манжета накладывается на плечо, ее нижний край расположен на 2см выше локтевого сгиба. До измерения нельзя пить крепкий чай и кофе за один час, не курить за 30 минут, желательно находиться в покое после пятиминутного отдыха. Рекомендуется трехкратное измерение с интервалом в одну минуту. Первое измерение не учитываем. *Среднее значение второго и третьего - истинные цифры.*

Курение

Полезные привычки надо вырабатывать, а от вредных привычек избавляться. Инфаркт - не звоночек, предупреждающий об этом, а уже набатный звон.

Бросайте курить! Особенно это касается пациентов, которым проведено стентирование коронарных артерий. *Влияние никотина увеличивает способность тромбоцитов к агрегации (слипанию), что приводит к образованию микротромбов и закупорке мельчайших кровеносных сосудов, которые питают стенки крупных артерий.*

Если человек не бросил курить, он может не спрашивать, по ком звонит колокол...

Алкоголь

Злоупотребление алкоголем *приводит к потере калия, нарушает поступление кальция в клетки миокарда, вызывает спазм сосудов, что приводит к повышению артериального давления.*

Также употребление алкоголя способствует дальнейшему развитию атеросклероза, что приводит к уменьшению эластичности и растяжимости артерий.

Алкоголь может взаимодействовать с лекарствами, что опасно для сердца.

Поддерживать должный уровень физической активности

Лечебная физкультура - упражнения различной интенсивности и продолжительности, применяется на



всех этапах медицинской реабилитации после инфаркта миокарда.

После выписки из больницы врач поможет подобрать индивидуальную программу тренировок.

Обратите внимание: не вызывает ли нагрузка болевые ощущения или дискомфорт за грудиной, сильную одышку, утомляемость?

Если так, то нагрузку нужно уменьшить. Пациентам с инфарктом миокарда зачастую непонятна такая предосторожность, ведь они субъективно чувствуют себя хорошо. Однако такая дозированность и постепенность в режиме физической активности необходима для профилактики осложнений инфаркта, среди которых развитие аневризмы левого желудочка и сердечная недостаточность.

Важно, чтобы упражнения были регулярными. Умеренная физическая нагрузка: ходьба, плавание, пешая прогулка - входят в базовое лечение всех заболеваний сердца при компенсированных состояниях.

Стрессоустойчивость

После инфаркта очень важно не только физическое, но и психологическое восстановление. Вот несколько пожеланий, которые вам помогут.

Терпение и спокойствие. Желательно сохранять спокойствие и терпение, понимать, что полное выздоровление не произойдет мгновенно и вдруг.

Позитивный настрой и вера. Важно поддерживать положительное мышление и верить в свои силы. Позитивные мысли могут помочь справиться со страхами и тревогами, которые могут у вас возникнуть.

Близкие люди помогут создать **комфортную и спокойную обстановку**, проявлять понимание и поддержку, помогут выполнять все рекомендации врачей.

Регулярные прогулки на свежем воздухе, медитация, занятие любимым делом, общение с детьми, внуками - помогают **снизить уровень стресса**. Отдых и занятие хобби являются важными факторами в формировании стрессоустойчивости.



Соблюдать принципы рационального питания

Старайтесь добавлять в рацион **не менее 400г свежих фруктов и овощей в день, цельнозерновые и продукты, содержащие ненасыщенные жирные кислоты**: это - рыба, орехи, нерафинированные растительные масла (оливковое, льняное масло).

При этом следует **ограничить употребление поваренной соли** - не более 5г в сутки, а также **продуктов, содержащие насыщенные жирные кислоты**, такие, как мясные жирные полуфабрикаты, маргарин, выпечка.

Стоит попробовать - и вы очень быстро обнаружите, что организм легко и без проблем привыкает к легкой, полезной и вкусной еде.

Следите за массой тела. Попробуйте похудеть, если весите больше нормы.

Регулярно посещайте лечащего врача и проходите профилактическое обследование, даже если нет никаких новых жалоб. ☺

Умеренная физическая нагрузка:
ходьба, плавание,
пешая прогулка -
входят в базовое
лечение всех заболеваний сердца при
компенсированных
состояниях.



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04
E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы



