

НАШИ ДЕТИ



О детских животиках и вредных привычках

Начало нового учебного года – удар по пищеварительной системе многих школьников. О том, как сохранить желудок здоровым, почему нужно избавляться от вредных привычек и что съесть за обедом, рассказывает врач-гастроэнтеролог Детского диагностического центра ГБУЗ ЯО «Областная детская клиническая больница» Ольга КАРАСЕВА

Без кофе и шоколада

– Ольга Юрьевна, считается, что примерно у 70 процентов школьников те или иные проблемы с пищеварительной системой. Это правда?

– Да. Причин этому две: погрешности в питании и психосоматика, когда ребенок принимает школьные трудности близко к сердцу и не имеет свободного времени и психологических ресурсов, чтобы их разрешить. Все эти волнения выливаются в желудочно-кишечные проблемы.

– Что из этих причин вы ставите на ведущее место?

– Погрешности в питании. Любопытно, что очень немногие дети и родители на приемах (диагностический центр принимает детей от 0 до 18 лет. – Прим. ред.) признаются, что неправильно питаются дома. Большинство утверждают, что едят каши, супы, все неострое и малосоленое. Только в подробной беседе подчас выясняется, что ребенок ест на самом деле.

– Какие вредные продукты приводят детей в больницу?

– Газировка. Содержит много сахара или сахарозаменителей, вымывающих кальций из костей. Шоколад. Хорошего шоколада сейчас мало. Плохой напичкан пальмовым маслом, которое способствует накоплению холестерина. В перспективе это атеросклероз.

Чипсы, снеки, дешевая выпечка с пальмовым маслом. Жирная, острая, соленая пища, приправленная кетчупами, майонезами и прочими соусами. Крепкий кофе, чай, энергетики (газированные напитки с повышенным содержанием кофеина).

Современные дети рано начинают себя стимулировать различными энергетиками. Из практики знаю, что даже семиклассники пьют крепкий кофе. А когда их пытаешься ограничить, бунтуют. Замечу, детям кофе пить нельзя. Взрослым же желательно употреблять не больше трех чашечек в день.

– Что бывает от такой еды, о которой вы сейчас рассказали?

– Снижается тонус сфинктера между пищеводом и желудком. Из-за слабости сфинктера кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод. Человек это ощущает как изжогу. Слизистая пищевода изъязвляется. Возникает эрозивный эзофагит. Число несовершеннолетних с эзофагитом растет. Часто встречаются гастриты, эрозивные изменения слизистой желудка, функциональные нарушения пищеварения. Растет доля воспалительных заболеваний кишечника.

– Много ли сейчас детей с ожирением?

– Много. По моим наблюдениям, тучность детей актуальнее для сельских районов области. Крестьянский труд и прогулки на улице с друзьями из жизни этих детей давно ушли. Секций и кружков в районах немного. Свободное время школьники проводят в соцсетях, заедая виртуальное общение «вкусняшками». Так делать нельзя, потому что в это время объем съеденной пищи они не контролируют.

У городских детей, которые заняты внеурочной деятельностью, проблемы с пищеварением как раз психосоматические. Они возникают из-за недостатка времени и повышенной тревожности.

Часто и по чуть-чуть

– Напомните, пожалуйста, как нужно питаться дошкольникам и школьникам.

– Кушать 4 – 5 раз в день небольшими порциями. Классика – это два завтрака, обед, полдник и ужин. На первый завтрак можно есть каши, бутерброды с сыром и маслом; на второй – кисломолочные продукты с печеньем или фруктами. Обед должен состоять из нежирного супа и второго блюда, например, риса с котлетой, компота. На полдник можно приготовить творожную запеканку, на ужин – рыбу с гарниром.

– Где в этом довольно аскетичном меню место для конфет и колбас?

– Хорошую колбасу можно есть не чаще двух раз в неделю. Конфеты можно дать во второй завтрак или в полдник.

– Чтобы соблюдать такой режим питания, мамам придется много времени проводить у плиты...

– Да, мамам придется запастись терпением. Но для совре-

менных мам большим подспорьем является питание в детских садах и школах. Надо приучать ребенка кушать там.

– А как же дети, которые наотрез отказываются есть школьные завтраки?

– Можно давать с собой перекус: йогурт, банан и т. д. Либо предлагать специальные питательные смеси, которые заменяют полноценный прием пищи. Выглядят они как молочный коктейль. Продаются в аптеках и продуктовых магазинах.

– Часто школьники дома без родительского контроля перекусывают печеньками-конфетками и портят аппетит. Что делать?

– Можно не покупать продукты для перекуса и оставлять лишь нормальный обед в холодильнике. Можно прятать перекус и выдавать его вечером после еды. Но лучше всего с раннего детства разговаривать с ребенком, приучать его сначала съесть нормальный обед, а потом сладкое.

– Но школьники, как правило, на карманные деньги покупают все то, что родители не разрешают...

– Попробуйте убедить ребенка этого не делать. Принцип простой: чем раньше начать пить газировку и есть чипсы, тем раньше начнутся проблемы с желудочно-кишечным трактом. Организм ребенка должен ферментативно дозреть. Считается, что в два года ребенок готов к усвоению взрослой пищи. Но это точно не чипсы и не то, что предлагается дешевым общепитом.

Не грызите ногти, не целуйте кошек!

– В прошлом году в области более тысячи детей заболели энтеробиозом. Кишечных инфекций действительно много?

– Очень много. Из глистных инвазий распространены аскаридоз, энтеробиоз и токсокароз. Из паразитозов, вызывающихся простейшими, – лямблиоз. Первые две инфекции передаются от человека к человеку через грязные руки. За токсокароз ответственны собаки, за лямблиоз – кошки. Рекомендации здесь такие: погладили незнакомую собаку-кошку, посидели в песочнице – вымойте руки. Желательно, чтобы все детские песочницы были закрыты от кошек, а собак выгули-

вали подальше от детских площадок.

– Как вы оцениваете гигиеническую культуру современных детей?

– Она очень низка. Прогулка многих детей сводится к тому, чтобы на карманные деньги купить в ларьке дешевые продукты и съесть их прямо на улице немытыми руками. Я лично видел, как две школьницы купили лапшу быстрого приготовления, высыпали в сумочку и оттуда по очереди немытыми руками ели ее прямо сухой.

– Как этому противостоять?

– Проговаривать: «Мы не едим на улице, мы не едим грязными руками, мы не пьем из чужой бутылки». Если же кто-то хочет попить из вашей бутылки, надо уметь говорить «извините, нет». Не пить из общей бутылки – это профилактика хеликобактера, бактерии во многом ответственной за язву желудка.

– Кроме манеры не мыть руки перед едой какие еще вредные для ЖКТ привычки есть у современных детей?

– Немытыми руками тереть губы, трогать лицо. Грызть ручки, воротники, заусеницы, ногти. Встречаются подростки, которые обгрызают ногти даже на ногах. Нельзя грызть волосы. Эта привычка характерна для длинноволосых девочек. От этого в желудке образуются инородные тела – безоары. Такие же образуются у кошек после усердного вылизывания шерсти.

Не следует есть виноград, гранаты с косточками. Это также грозит образованием безоаров. От этих привычек лучше отказать.

▶ Покупать только качественные продукты – дорого. Есть только домашнюю еду – сложно. Невозможно так делать всегда, но надо стараться. Надо приучать ребенка к правильному питанию с раннего детства, объяснять ему, показывать личным примером. Необязательно результат будет точно таким, как вы ожидали. Но упрекнуть себя будет не в чем. Сделано все возможное.

НОУ-ХАУ

Быстро и качественно

Врачи Соловьевской больницы освоили новый малоинвазивный метод лечения переломов лонных костей таза



В середине июля 43-летний Игорь Берестов гонял на квадроцикле по грунтовкам Ярославского района. На крутом повороте транспорт перевернулся и упал на водителя. На «скорой» Игоря привезли в Соловьевку. Диагноз – перелом крестца. Тут-то и пригодился новый метод лечения переломов.

Суть его заключается в фиксации отломков костей с помощью металлоконструкций.

– Ранее использовались пластины. Они требовали больших разрезов и, соответственно, наносили больший повторный удар по пациенту, – поясняет заведующий 14-м отделением множественной и сочетанной травмы ГАУЗ ЯО «Клиническая больница скорой медицинской помощи им. Н.В. Соловьева» Сергей Шакола. – Ноу-хау российского метода состоит в том, что кости фиксируются специальными стержнями (Pul-Lock). Их установка требует разреза в два сантиметра.

Операцию Игорю Берестову сделал травматолог-ортопед 14-го отделения Валентин Крендинов. Через три дня после операции Игорь встал на ноги, через две недели выписался, через месяц стал водить автомобиль, через полтора – ходить без костылей. Это еще один плюс методики, так как без применения металлоконструкций постельный режим у пациентов с переломами таза длился больше месяца.

Сейчас по новому методу в Соловьевке сделали 11 операций. А потребность более 100 операций в год. Сергей Шакола говорит, что метод значительно расширил диапазон лечебных возможностей, так как позволяет быстро поднимать пациентов на ноги, что особенно важно для пожилых, и восстанавливать полную работоспособность после ДТП, что не менее важно для молодых.