05 -11 июня 2023 года-Неделя здоровья детей

[](http://vocmp.oblzdrav.ru/wp-content/uploads/27f85703-0eb5-5854-be61-b5d071f4d12e.jpg)

**О «трех китах», угрожающих состоянию здоровья детской популяции населения страны. (Анализ состояния здоровья по итогам профилактических осмотров несовершеннолетних 2022 года)**

Очень давно, задолго до эпохи Великих географических открытий, считалось, что Земля держится на трех китах, плавающих в океане. С тех пор и вошло в наш лексический оборот это иносказательное сравнение «на трех китах», свидетельствующее о незыблемости, основательности, устойчивости некой ситуации.

Что показали итоги профилактических осмотров несовершеннолетних в истекшем 2022 году?

Итоги достаточно предсказуемы – два первых места («два кита») делят заболевания органов пищеварения и заболевания костно-мышечной системы, как и в многие предыдущие годы.

К счастью, большинство этих заболеваний относятся к «управляемым», профилактируемым.

Группа заболеваний органов пищеварения включает и стоматологическую патологию. На нее приходится порядка 30 % заболеваний по классу болезней органов пищеварения. Можно с ней бороться? Однозначно – можно! Зубы берегут смолоду. Здесь уместно напомнить о необходимости ответственного отношения к элементарным гигиеническим процедурам – чистке зубов не менее 2 раз в сутки (после завтрака и перед сном), об использовании зубной нити под контролем родителей с возраста 6+, о регулярных посещениях стоматологов с профилактической целью (не менее 2 раз в год), а не по факту «острой боли», исключении «неправильных перекусов» (всевозможные сладости), отдавая предпочтение жесткому яблоку или морковке. Если все мы сумеем проникнуться идеей сбережения здоровья детей, включая стоматологическое, то в будущем не будет вызывающе некрасивых улыбок.

Проблема желудочно-кишечных заболеваний поднимает массу вопросов к школьному питанию. Ведь альтернативы школьному питанию нет. Ребенок любого возраста должен питаться 4-5 раз, что обеспечит оптимальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта, всех его ферментных систем. Не нравится вашим детям еда из школьного общепита? Но это же исправимо! Готовьте им контейнеры (ланч -боксы) с домашней едой! Условия те же – еда должна быть «»полезной, а в порядке десерта те же морковка и яблоко.

Таким образом, есть реальные резервы снижения заболеваемости органов желудочно-кишечного тракта за счет организации режима и качества питания.

Заболевания костно- мышечной системы имеют каждые 126 человек из 1000 детей. Много это или мало? Думаю, что очень даже много. И это не только о состоянии здоровья, но и об эстетике. Всем нам хочется видеть вокруг красивых, статных людей. И в наших силах с прекрасной генетикой многонациональной страны сделать будущее наших детей светлым и радостным: это и занятия спортом, включая плавание, в спортивных секциях, увеличение количества уроков физкультуры в школьной программе, всевозможные «физкультминутки», физиологическая школьная мебель.

Третьим «китом» стали болезни органов зрения – из каждых 100 детей у 10 есть проблемы со зрением! Это уже очень и очень серьезно. Сколь бы тщательно родители и педагоги не контролировали освещенность рабочего места, физиологически обоснованное недельное и ежедневное расписание занятий в школе, необходимо ограничить использование детьми всевозможных гаджетов. Уткнувшиеся в телефоны носики во время школьных перерывов, обоснованная учебная необходимость работы за компьютером, личное время ребенка — вновь в гаджетах -, делают пока нерешенной проблему снижения остроты зрения на бытовом уровне. Проведенные широкомасштабные научные исследования показали необходимость незамедлительного внедрения строгой информационной гигиены в жизнь наших детей и подростков в части использования средств получения информации.

Немного о проблеме детского ожирения. По свежим статистическим данным, каждый 4-5 ребенок нашего региона имеет этот диагноз. Совсем небезобидно, ведь за этим кроется не только эстетическая сторона, влекущая за собой психологические проблемы для детей и их родителей. Следом придут высочайшие риски развития метаболического синдрома, сердечно- сосудистых заболеваний, сахарного диабета, болезней крупных суставов, сокращение продолжительности жизни.

Понимание проблем есть, значит – будет и решение. Что вселяет оптимизм? Установка на решение задач всем миром – семьей, школой, государством, гражданским обществом.