

Развиваем здоровые привычки у ребенка

В этом поможет психологический климат в семье

|| Помощь эксперта

Здоровый образ жизни необходимо соблюдать не только взрослым людям, но и детям. О том, какие привычки важно формировать у несовершеннолетних, рассказал врач-терапевт Курганского областного центра медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины Всеволод Лебедев.

Режим дня

Если вы приучили ребенка к соблюдению режима дня, он обеспечен силой и энергией для реализации многих планов. Режим предполагает рациональную смену труда и отдыха, полноценный сон и восстановление потраченной энергии. Также он снижает воздействие на организм стрессов. К примеру, возможность просыпаться без будильника в детский сад или школу – это хорошее начало нового дня.

Питание

Правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов – источник новой энергии и строительного материала для растущего организма ребенка. В его рационе должны преимущественно присутствовать овощи с низким содержанием крахмала. Например, огурцы, помидоры, капуста, морковь. Мясо является незаменимым продуктом для получения белка. Это могут быть говядина, индейка или свинина.

Активность

Врач отметил, что для полноценного развития ребенок должен много двигаться. Это обеспечит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и отсутствие нарушений осанки или плоскостопия.



Полезные привычки нужно прививать с младенчества
|| Фото Екатерины ХРИСТОЗОВОЙ

Личная гигиена

Не стоит пренебрегать правильным уходом за телом. Ведь он избавляет от различных проблем со здоровьем. Так, своевременно удаленные с тела частички пота, пыли или грязи снижают риск возникновения заболеваний.

Состояние

– Гармоничный и позитивный психологический климат в семье – это основополагающий фактор в процессе укрепления здоровья вашего ребенка. Если ему дома комфортно, он чувствует любовь и заботу, ощущает поддержку и понимание, он будет счастлив, уверен в себе и спокоен. Положительные эмоции

укрепляют иммунитет, улучшают гормональный фон, нормализуют метаболические процессы не только у детей, но и у взрослых, – подчеркнул Всеволод Лебедев.

Прежде всего будьте последовательными: вместе с ребенком составьте четкий режим дня и неукоснительно его соблюдайте. Поблажки и отговорки не должны приниматься, ведь выработка привычки к здоровому образу жизни не терпит лени.

И главное – ничто так не стимулирует, как личный пример. Если вы сами придерживаетесь ЗОЖ, то и ребенку не составит труда присоединиться к вам.

Ксения ЛАХТИНА

Только до 17

Единое пособие после достижения совершеннолетия отменяется

|| Господдержка

Жители России, чей доход на каждого члена семьи ниже установленного прожиточного минимума, могут оформить единое пособие. Оно будет действовать до тех пор, пока ребенку не исполнится 17 лет. Однако может ли семья продолжить получать поддержку от государства после достижения ребенком требуемого возраста?

Сервис «Объясняем.рф» отмечает, что единое пособие окончательно прекращает свое действие после достижения ребенком 17 лет, при

этом его невозможно продлить. В то же время для малообеспеченных семей продолжают действовать дополнительные меры поддержки.

Среди них есть как федеральные, так и региональные. Так, семьи могут оформить социальный контракт, который позволит пройти профессиональное переобучение и найти работу. Помимо этого, выделенные деньги можно потратить на открытие своего дела или преодоление трудностей в жизни.

У семей есть возможность оформить субсидию на оплату ЖКУ. Воспользоваться поддержкой можно в том случае, если коммунальные

расходы превышают допустимую долю от доходов семьи.

Напомним, что размер единого пособия в Тюменской области в 2024 году вырос в среднем на тысячу рублей. Это связано с ростом прожиточного минимума. Теперь выплата составляет от 7,5 до 15 тысяч рублей, для беременных она также стала выше – от 8,4 до 16,8 тысячи рублей.

Также по распоряжению президента **Владимира Путина** налоговый вычет за второго и последующих детей будет увеличен в два раза.

Владислав УСОВ

Меньше гаджетов и больше движения

Из-за неправильного образа жизни 10 процентов тюменских детей имеют повышенный холестерин

|| Здоровье

Чаще всего, когда говорят о высоком уровне холестерина, речь идет о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых. Однако оптимальным периодом для эффективной профилактики атеросклероза является детский возраст. Именно поэтому так важно проводить раннюю диагностику нарушений липидного обмена.

По данным пресс-службы ТМУ, проведены масштабные исследования среди десятилетних тюменских школьников. У 1 200 детей во время медицинского осмотра был взят анализ крови на холестерин. Выше нормы данный показатель оказался у 10 процентов, что указывает на угрозу развития раннего атеросклероза.

На данный момент порядка 100 детей в рамках программы «Приоритет 2030» проходят диспансеризацию и реабилитацию в детском центре липидологии Тюменского ГМУ для нормализации показателей липидного обмена. Их осматривают детский кардиолог, эндокринолог и гастроэнтеролог, проводится анализ режима питания и двигательной активности. На основе полученных данных в центре разрабатывают индивидуальный план реабилитации. В нем указывается степень факторов риска, а также даются рекомендации по питанию, приему витаминов и микроэлементов. При необходимости родителям рекомендуют провести детям генетическое обследование.

Прежде всего специалисты помогают установить, чем вызвана гиперхолестеринемия. Спектр причин довольно широкий. Это могут быть особенности диеты, избыток массы тела, патологии щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта. Так, например, в кабинете эндокринолога и диетолога у каждого ребенка оценивают фактический рацион питания, двигательный режим, физическое и половое развитие.

– Мы исключаем наличие каких-либо метаболических расстройств, эндокринных заболеваний, комплексно оцениваем антропометрические показатели с расчетом коэффициентов физического развития по современным программным калькуляторам, уровень физической активности и время бездвиженного состояния. Анализируем с применением современного программного обеспечения Nutritest 5,0 Prof недельную продуктовую корзину наших пациентов, – отметила к.м.н., доцент кафедры педиатрии и неонатологии Тюменского медицинского университета, д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ **Антонина Петрушина**.

Врачи считают, что изменение стиля жизни, привычек – процесс сложный и зависит от того, насколько мотивированы родители детей с дислипидемией.

В дальнейшем практику ранней диагностики и профилактики дислипидемии у детей планируется расширить за счет системы ОМС, чтобы каждый ребенок с высоким уровнем холестерина мог пройти обследование и получить консультацию центра.

Кроме этого, осмотр ребенка проводят детские кардиологи – д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ **Светлана Ушакова** и к.м.н., доцент, главный внештатный специалист по детской кардиологии департамента здравоохранения Тюменской области **Оксана Халидуллина**. Они детально оценивают состояние сердечно-сосудистой системы, анализируя результаты исследований.

– Большое значение имеет сбор семейного анамнеза по ранним сердечно-сосудистым заболеваниям у родителей, бабушек и дедушек. Если инфаркты, инсульты, операции на сосудах головного мозга, коронарных артериях встречаются у родственников первого и/или второго поколения, это может указывать на генетическую природу нарушений липидного обмена у ребенка, – объяснили специалисты центра липидологии.

На первом приеме врачи дают рекомендации по коррекции образа жизни ребенка, включающие режим дня, диету и физическую активность. А спустя три месяца проводится контрольный осмотр с оценкой клинических данных и лабораторных показателей. Далее для наблюдения в динамике визиты в центр планируются раз в квартал.

Анна Шайтарова подчеркнула, что привычный детский рацион – печенье промышленного производства, запеченная курица, пицца, сосиски, попкорн, кукурузные хлопья – могут стать причиной повышения показателей холестерина. Также немаловажную роль играет и гиподинамия.

– Предварительные результаты показывают, что у 30 процентов детей при нормализации двигательной активности и пищевого рациона уровень липидов снижается. Рекомендациям следовать нетрудно, можно сказать, что это правила здорового образа жизни. И поменьше гаджетов, – сказала руководитель проекта, заведующая кафедрой педиатрии и неонатологии Тюменского медицинского университета, д.м.н., профессор, заслуженный врач РФ **Антонина Петрушина**.

Врачи считают, что изменение стиля жизни, привычек – процесс сложный и зависит от того, насколько мотивированы родители детей с дислипидемией.

В дальнейшем практику ранней диагностики и профилактики дислипидемии у детей планируется расширить за счет системы ОМС, чтобы каждый ребенок с высоким уровнем холестерина мог пройти обследование и получить консультацию центра.

Елена ВОЛКОВА