

О предупреждении желудочно-кишечных заболеваний у детей

Заболевания пищеварительной системы занимают значительное место в общей структуре



детской заболеваемости во всем мире, отмечается также тенденция к их учащению. Многие хронические заболевания пищеварительной системы берут свое начало в детском возрасте, и поэтому становится очевидной значимость профилактики, своевременного выявления и лечения этих заболеваний.

Нарушение деятельности ЖКТ у детей связывают с действием множества факторов внешнего характера, а также внутренних и

поведенческих причин:

- не соответствующее возрасту ребенка питание (пища со стола взрослых с жареными и острыми блюдами, слишком ранний ввод в рацион трудно перевариваемой еды);
- пристрастие к фастфуду (газированные напитки и чипсы, шоколад и снеки, конфеты и еда быстрого приготовления);
- бактериальные и вирусные инфекции (контакт с зараженными людьми, употребление невымытых фруктов, отсутствие гигиены рук у ребенка);
- паразитарные инфекции (немытые руки, игра с больными животными, недостаточная термическая обработка еды для ребенка);
- самостоятельное лечение ребенка без квалифицированной врачебной помощи, включая решение родителей о терапии антибиотиками и анальгетиками

Профилактика заболеваний ЖКТ включает в себя следующие моменты:

- грудное вскармливание,
- формирование здорового образа жизни, негативного отношения к табакокурению, алкоголизму, наркомании, токсикомании, игромании, коррекция режима дня,
- соблюдение режима питания; пища должна быть разнообразной, сбалансированной по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам,
- устранение психотравмирующих ситуаций, закаливающие мероприятия, лечебно-физкультурный комплекс, активный образ жизни,
- санация ЛОР-органов, санация полости рта, лечение невротических состояний, лечение глистных инвазий, восстановительное лечение после перенесенных острых кишечных заболеваний, лечение аллергических заболеваний, анемии.

Правильная организация режима дня, сбалансированное питание, благоприятный психологический климат в семье обеспечивают ребенку здоровье всего организма в целом, улучшение психо-эмоционального состояния и интеллекта.

Первая помощь при отравлении.

Детское отравление - случай, распространенный в родительской практике. К счастью, большинство из нас сталкивается с более-менее безобидными отравлениями несвежей едой, и дело ограничивается парой неприятных дней поблизости от ванной комнаты. Однако медицинская практика лечения отравлений, увы, более широка, и родителям важно знать, чем может отравиться ребенок, как ему помочь и как уберечь от возможного отравления.

Токсичные вещества могут попасть в организм через пищеварительную систему, дыхательные пути и кожу.

Ребенок может отравиться:

Через пищеварительную систему, приняв: некачественную, испорченную, плохо продезинфицированную пищу или воду (например, токсины стафилококков, возникающие в испорченной пище, устойчивы к термической обработке); ягоды, растения, фрукты, овощи, обрабатываемые инсектицидами, которые не были полностью удалены перед употреблением в пищу; ядовитые грибы, ягоды; лекарства, особенно их комбинации (хранящиеся в доступности для ребенка или употребляющиеся под родительским контролем, но в неправильной дозировке, без назначения врача и т. д.); алкоголь и наркотические вещества; средства бытовой химии (к примеру, средство для мытья посуды, стоящее на полочке в кухне), сельскохозяйственные препараты (удобрения на даче), яды (средство от насекомых, грызунов); прижигающие жидкости (бензин в гараже, уксусная эссенция на кухне); лекарственные средства, проникшие в молоко матери при грудном вскармливании; косметику (шампуни, помады, кремы).

Через дыхательные пути, вдохнув: угарный газ; бензин, керосин, ацетон, лаки, краски, растворители и другие испаряющиеся вещества; испарения ядовитых растений.

Через кожу, проконтактировав с: сельскохозяйственными и промышленными ядами, удобрениями; опасными красителями (ими может быть окрашена одежда); лекарствами (например, детскими мазями при их неумеренном употреблении).

Первые признаки отравления

Отравление несвежей едой, некачественной водой обычно имеет характерные, всем знакомые симптомы: слабость, вялость, отказ ребенка от еды, боли в животе, метеоризм, диарея (без крови), тошнота, рвота.

Более серьезные симптомы, свидетельствующие о возможном отравлении: сонливость, заторможенность, спутанность сознания, галлюцинации; судороги, потеря сознания; нарушение координации движений, повышение мышечного тонуса; изменение эмоционального фона (излишнее возбуждение или заторможенность); бледность и синюшность кожи; нарушение ритма сердца, слабый пульс; повышение и затем понижение артериального давления; измененное, шумное, учащенное дыхание, возможная задержка дыхания.

При отравлении или подозрении на него ваши действия должны быть следующими:

- Вызовите «Скорую помощь». Помните, что по закону эта экстренная служба оказывает помощь всем людям, находящимся на территории РФ, вне зависимости от наличия полиса и любых других документов. Также при телефонном звонке, помимо вызова бригады, вас могут соединить с токсикологическим центром «Скорой», где вы получите нужную вам консультацию.
- Обеспечьте ребенку комфортное положение (по возможности уложите) и постоянный присмотр до приезда врачей.
- Если у ребенка рвота, то можно посадить его или положить к себе на колени головой вниз (в случае, если токсичное вещество неизвестно, рвотные массы могут помочь врачу определить токсин, поэтому таз предпочтительней унитаза).
- Если ребенок без сознания, положите его на бок (или горизонтально, повернув голову набок). При необходимости очистите пальцем, обернутым в платок, рот от рвотных масс и следите, чтобы возможная рвота не препятствовала дыханию.
- Попытайтесь выяснить возможную причину отравления, если вы не знаете ее достоверно: расспросите ребенка, если он уже может объяснять, осмотрите его тело, лицо, одежду на предмет обнаружения специфических запахов, пятен, покраснений и ожогов кожи и слизистой.
- Осмотрите место, где он был недавно, потенциально опасные места вашего дома (аптечку, место, где хранится косметика, кладовку с бытовой химией).
- Внимательно наблюдайте за ребенком и отмечайте все изменения, происходящие с ним - это будет важно при установке причины отравления.
- Разные препараты вызывают многообразные симптомы, и рвота - далеко не единственный показатель, ее вообще может и не быть.
- Не занимайтесь самолечением, ждите врача. При невозможности его быстрого приезда позвоните в «Скорую», получите консультацию педиатра и токсиколога и строго следуйте их указаниям.

Отравление: чего делать нельзя?

- Нельзя заниматься самолечением, давать ребенку лекарства без назначения врача.
- Нельзя греть или охлаждать место боли без назначения врача.
- Также без консультации врача нельзя давать антидоты, даже, казалось бы, самые «безвредные». Например, молоко облегчает положение при отравлении кислотами и щелочами, а вот если разбавить молоком поступивший в организм бензин, яд впитается быстрее.
- Забывать о себе. Если ребенок отравился химическими или летучими веществами, прежде чем оказывать ему помощь, обезопасьте себя - при необходимости наденьте перчатки, откройте окна и т.д. Эти меры - проявление не эгоизма, а заботы о ребенке, потому что если и вы пострадаете, кто поможет ему?

Как свести возможность детских отравлений к минимуму. Что мы должны делать?

На кухне:

- хранить, готовить и употреблять пищу в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (не употреблять несвежую даже после тепловой обработки, тщательно мыть овощи и фрукты и при необходимости обрабатывать их кипятком или счищать кожицу, хранить еду в холодильнике, следить за сроками годности продуктов и т.д.);
- не употреблять в пищу непригодные детям по возрасту или опасные из-за неправильного хранения продукты (например, грибы строго не рекомендованы детям до 3-5 лет, а «зеленый» картофель содержит яд - соланин);
- не растить, не собирать и не есть овощи, фрукты, ягоды, грибы, растущие у дорог или в потенциально зараженной пестицидами почве;
- не покупать и не есть грибы, овощи, ягоды, фрукты нефабричного производства;
- научить детей не есть уличный фаст-фуд (в большинстве своем он готовится без соблюдения санитарных норм) и употреблять пищу только в проверенных публичных местах. При остром голоде покупать только фабричные, герметично запечатанные продукты. Пусть шоколадный батончик менее полезен, чем яблоко, но невымытый фрукт в итоге способен принести куда больше вреда.

Дома:

- иметь необходимые лекарственные средства и телефоны «Скорой» и токсикологического центра под рукой;
- научить детей звонить в «Скорую помощь», вместе выучить ваш адрес и телефон;
- провести с детьми «ликбез»: что в доме можно и нельзя брать и особенно пробовать, объяснить, что делать, если ты все-таки попробовал или увидел, как это сделал кто-то из детей (брат, сестра, друзья). Научить, что нельзя играть в больницу, аптеку, магазин, ремонт со взрослыми лекарствами, средствами бытовой химии, лаками, красками и т.д.;
- держать все потенциально опасные вещества, в том числе лекарства, краски, пластилин, косметику и алкоголь в недоступном для детей месте. Не оставлять детей наедине с подобными веществами, находящимися в открытом доступе, ни на минуту;
- покупать игрушки и игры от известных производителей (больше гарантии, что они будут нетоксичными).

На даче:

- не использовать ядовитые удобрения, инсектициды, пестициды;
- хранить все опасные сельскохозяйственные и строительные средства в недоступном для детей и животных месте;
- пить только кипяченую воду;
- не глотать воду при купании и не нырять, если не уверены в чистоте водоема;
- не высаживать ядовитые цветы и растения, изучить уже имеющиеся на предмет выявления ядовитых, при обнаружении - избавиться без жалости.

На природе:

- не оставлять детей без присмотра;
- изучить с детьми виды опасных и ядовитых растений, грибов, ягод, избегать их в реальности, научить детей, что нельзя пробовать незнакомые растения и, вообще, все лучше пробовать после одобрения взрослыми.

Будьте внимательны и детство ваших детей будет благополучным и спокойным!

Врач педиатр КОГБУЗ «Советская ЦРБ» Ведерникова В.А.