

A hand-drawn, irregular oval border made of several overlapping black lines, enclosing the text.

УЧЕБНИК ДЛЯ
СОЗНАТЕЛЬНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ

**КАК
УЧИТЬСЯ
И НЕ
БОЛЕТЬ**



ЭКМО
Москва
2014

УДК 613
ББК 51.28
К 16

К 16 **Как** учиться и не болеть. — Москва : Эксмо, 2014. — 304 с. —
(Учебник для сознательных родителей).

ISBN 978-5-699-74303-2

Must-have для родителей, которые хотят, чтобы их дети хорошо учились и при этом никогда не болели. В книге есть все, что нужно знать о самых распространенных школьных заболеваниях, о методах профилактики и лечения. Помимо этого, уделено внимание и травмам: первая помощь, лечение, уход. Если, не дай бог, такое случится, вы всегда будете знать, что и как делать. Благодаря этой книге ваши дети всегда будут здоровыми, активными, веселыми и учиться только на пятерки.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 613
ББК 51.28

ISBN 978-5-699-74303-2

© ИП Макеев А.В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Оглавление

Введение	9
----------------	---

Раздел I

«ПОПУЛЯРНЫЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Глава 1. ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.	15
ОРВИ (ОРЗ)	15
Грипп.	20
Ангина	28
Острый ларингит	34
Трахеит	35
Глава 2. КЛАССИЧЕСКИЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ.	37
Ротавирусная инфекция	37
Ветряная оспа (ветрянка)	40
Риновирусная инфекция	44
Аденовирусная инфекция	47
Глава 3. «ГРИБЫ» И «ПАРАЗИТЫ» (грибковые и паразитарные поражения кожи, ногтей, волос)	54
Дерматомикозы	54
Чесотка	59
Педикулез	60

Раздел II

«ПРИОБРЕТЕННЫЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Глава 1. «ВНУТРЕННИЕ» БОЛЕЗНИ.	65
Гастрит	65
Цистит.	72
Глава 2. «НЕРВНЫЕ» БОЛЕЗНИ.	77
Неврозы	77
Неврастения.	81
Истерическая форма невроза.	83
Невроз навязчивых состояний	89
Нарушения сна	102
Нарушения сна при неврозах	105
Невриты	110
Полиневриты.	113
Глава 3. «КОЖНЫЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ	115
Экзема.	116
Крапивница	130
Угри обыкновенные	139

Раздел III

«ГРОЗНЫЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Глава 1. ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.	145
Бронхиальная астма	146
Бронхит.	158
Пневмония.	166
Аденоиды	171
Глава 2. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ.	175

Пиелонефрит	175
Хроническая почечная недостаточность	190
Глава 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	201
Сахарный диабет	201
Гипотиреоз	215
Глава 4. ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	222
Эпилепсия	222
Рассеянный склероз	233

Раздел IV

ТРАВМАТИЗМ У ШКОЛЬНИКОВ

Глава 1. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА	245
Бытовой травматизм	248
Уличный травматизм	249
Глава 2. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВМЫ У ШКОЛЬНИКОВ	250
Ушибы	250
Сотрясение головного мозга	252
Переломы	255
Вывихи	262

Раздел V

ВАКЦИНАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Глава 1. ЮРИДИЧЕСКАЯ РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ПРИВИВОК. КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК	269
Юридическая регламентация	270
Календарь прививок	273

Глава 2. ВИДЫ ПРИВИВОК	275
Прививка против гриппа	276
Прививка против туберкулеза	277
Прививка против гепатита В	279
Прививка против паротита	281
Прививка против кори	283
Прививка против краснухи	286
Прививка против коклюша, дифтерии и столбняка	289
Прививка против полиомиелита	292
Глава 3. ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ	294
Поствакцинальные реакции	294
Алфавитный указатель	300

Введение

В последнее время наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Причем число здоровых детей сокращается год от года, а доля школьников с хроническими болезнями увеличивается. По данным Минздрава РФ, среди детей младшего школьного возраста у 19,5% есть отклонения в физическом развитии, наблюдаются морфологические и функциональные нарушения, в том числе обусловленные дефицитом массы тела и общей задержкой физического развития.

Наиболее выраженные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков происходят именно на этапе школьного обучения. И это неудивительно. Ведь физические, умственные и эмоциональные нагрузки, которые испытывает современный школьник, колоссальны, и растущий молодой, еще не окрепший организм часто просто не может справиться с таким «грузом» и дает сбой в виде различного рода заболеваний.

Причины высокого уровня функциональных нарушений физиологических функций и систем организма у школьников следует искать

прежде всего в возрастно-половых особенностях реактивности растущего организма, в образе жизни, степени двигательной активности, режиме учебных занятий, степени умственной нагрузки, пределах и объеме информации, воспринимаемой школьниками.

Многие родители стремятся дать своему ребенку достойное образование и помещают детей в общеобразовательные учреждения нового вида (гимназии, колледжи, учреждения с углубленным изучением предметов и т.д.). Помимо школы, многие ребята занимаются дополнительно в различных кружках и секциях — и это хорошо. Но родители не должны забывать, что углубленное изучение предметов (повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени) вызывает у школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращаются. Все это в комплексе снижает общую устойчивость и сопротивляемость растущего организма, приводит к формированию различных функциональных расстройств, ускоряет переход таких нарушений в хронические заболевания. А ведь каждый родитель хочет видеть своего ребенка не только образованным, но и здоровым.

По данным того же Минздрава, в России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в школу, уже через девять месяцев у каждого четвертого выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличива-

ется число нарушений органов зрения, в три раза — патология органов пищеварения, в пять раз — нарушение осанки, в четыре раза — нервно-психических расстройств.

У половины детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Во многом это связано с дефицитом двигательной активности, ведь с первых лет обучения она снижается на половину и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Здоровье детей школьного возраста зависит и от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье.

Физическое воспитание, укрепление иммунной системы школьника — это очень значимые факторы, способствующие формированию и укреплению здоровья детей.

Здоровье детей и школьников — одно из важных условий благополучия и их родителей, а значит, и всего нашего общества. Ведь, чем меньше болеют дети, тем лучше психоэмоциональное состояние взрослых, тем меньше они волнуются и переживают за своих детей. Кроме того, увеличивается трудовая активность взрослого населения и уменьшается экономический урон для государства в целом, ведь количество больничных листов значительно снижается в таком случае.

Сегодня здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики — ведь это проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее.

Только совместными усилиями родителей, медицинских работников и педагогов можно решить эту проблему.

Давайте не забывать об этом и ставить на первый план здоровье наших детей, ведь будущая их жизнь в равной степени требует как образования, так и здоровья.

Как гласит восточная мудрость: «У кого есть здоровье, у того есть надежда. У кого есть надежда, у того есть все».

Раздел I

«ПОПУЛЯРНЫЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Глава 1

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наряду со всеми положительными моментами учебный процесс в школе имеет и ряд негативных факторов, среди которых и высокая вероятность подхватить инфекцию.

Чем же болеют школьники чаще всего?

ОРВИ (ОРЗ)

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) занимают одно из первых мест среди всех инфекционных заболеваний, которыми страдают школьники.

ОРВИ — это большая группа заболеваний, протекающих, как правило, в острой форме, вызываемых вирусами и передающихся воздушно-капельным путем.

Практически каждый ребенок несколько раз в году болеет острыми респираторными вирусными инфекциями.

Все респираторные заболевания имеют общие клинические проявления: повышение температуры, наличие симптомов интоксикации различной степени выраженности и сим-