

3. Технология молока и молочных продуктов /
Г. Н. Крусь [и др.]. – М. : КолосС, 2006. – 455 с.

УДК 613.95:616.24-008.4-002.11-036.2:

**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ
ВО ВРЕМЯ ПОДЪЕМОВ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

О.А. Наст

Учреждение здравоохранения «Минская центральная районная
клиническая больница», г. Минск, Республика Беларусь.

Введение. Здоровье человека является его основным богатством.

Здоровье человека, или индивидуальное здоровье, – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по определению Всемирной организации здравоохранения).

Конституцией Республики Беларусь гражданам гарантируется право на охрану здоровья.

Среди наук о здоровье ведущее место занимает медицина, представляющая собой систему научных знаний и практических мер, направленных на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Основополагающим принципом, идеологией охраны здоровья населения является приоритетность мер профилактической направленности, поскольку болезнь легче предупредить, чем лечить.

Под профилактикой (греч. *prophylaktikos* – предохранительный, предупредительный) понимают систему мероприятий, направленных на создание наиболее благоприятных условий индивидуальной и коллективной жизни, в полной мере отвечающих физиологическим потребностям людей.

Индивидуальная, или личная, профилактика содержит мероприятия, которые осуществляет сам человек.

Общественная профилактика включает систему законодательных, общественных, медицинских и других мероприятий, планомерно проводимых государственными органами, организациями и учреждениями, направленных на создание благоприятных условий коллективной жизни, обеспечивающих высокий уровень общественного здоровья и устранение причин болезней [1].

Различают также медицинскую профилактику, представляющую комплекс основанных на личной заинтересованности пациента медицинских мероприятий и услуг, направленных на снижение вероятности возникновения заболеваний.

Первичная профилактика представляет собой систему мероприятий по созданию благоприятных условий жизни, направленных на устранение причин и условий возникновения и развития заболеваний, а также повышение устойчивости организма к воздействию вредных факторов среды.

Первичная профилактика направлена на оптимизацию факторов среды обитания.

Фактор среды обитания – это любой химический, физический, социальный или биологический фактор природного либо антропогенного происхождения, способный воздействовать на организм человека.

К химическим факторам относятся химические элементы и соединения, физическим – погода, климат, излучения, биологическим – совокупность живых организмов. Социальные факторы включают условия быта, труда, социально-экономического.

Вторичная профилактика включает мероприятия по ранней диагностике заболеваний, предупреждению рецидивов и прогрессирования патологического процесса, в первую очередь, у людей, проживающих в неблагоприятных экологических условиях. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация населения как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения и рационального последовательного оздоровления.

Для сохранения и укрепления индивидуального здоровья гигиена рекомендует использование чистых воздуха для дыхания, воды для питья, почвы для выращивания растительной продукции и пищи для питания, а также защиту от вредных факторов принципами количества, временем и расстоянием, ведение здорового образа жизни, закаливание организма.

Под здоровым образом жизни понимается осознанная необходимость постоянного выполнения правил и способов сохранения и укрепления здоровья, сочетающаяся с разумным отношением к окружающей среде.

Ведущими компонентами здорового образа жизни являются: регулярная физическая и двигательная активность, оптимальный двигательный режим, полноценный труд, рациональный режим труда, активный отдых, рациональное питание, благоустроенный быт, личная гигиена, умение владеть собой, положительные эмоции, психологический комфорт и психофизиологическая удовлетворенность, отказ от вредных привычек, правильное сексуальное поведение, крепкая семья, активная жизненная позиция, экономическая и материальная независимость, соответствие биологических и психологических возможностей человека условиям и требованиям природной и социальной среды.

Личная гигиена, как компонент здорового образа жизни, включает мероприятия по очистке, улучшению кровоснабжения и иннервации, закаливанию и тренировке, защите от вредных воздействий пищеварительной, дыхательной, выделительной, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, покровной, половой, костно-мышечной систем организма человека, входящих в них органов, а также процессов жизнедеятельности.

Цель исследования: выделить основные принципы здоровьесбережения детей во время подъемов острых респираторных заболеваний.

Материал и методы исследования. Проведен анализ научно-методической литературы по современным аспектам профилактики острых респираторных заболеваний (ОРВИ).

Результаты исследования и их обсуждение. Несмотря на то, что инфекционная природа ОРВИ давно уже изучена и известна, многие люди до сих пор уверены, что основная причина

этих болезней – переохлаждение. Действительно, это утверждение имеет право на жизнь, особенно когда есть сочетание заражения и переохлаждения или мы имеем дело с «дремлющей» в организме инфекцией. В этом случае переохлаждение является, так называемым, стрессовым фактором, «предрасполагающим» к тому, что человек все же заболит.

Однако нельзя все причины ОРВИ свести только к инфекции и переохлаждению. Существуют и другие важные факторы.

Один из них – низкая влажность воздуха в помещении, что приводит к подсыханию слизистых носа, снижая барьерную их функцию. К сожалению, практика использования бытовых увлажнителей не слишком популярна из-за неудобств в их очистке и опасений, связанных с возможностью распыления возбудителей заболеваний. В холодное время года, когда содержание влаги в воздухе остается невысоким, ситуацию усугубляет работа систем отопления.

Другим негативным фактором является стресс, который приходится переживать детям, адаптирующимся к новому коллективу или педагогу, после переезда на новое место проживания или если взаимоотношения в коллективе складываются не очень гладко. У детей подобная адаптация может занимать около полугода. Особое внимание следует уделить соблюдению режима дня. Полноценный ночной, а для дошкольников – и дневной отдых, сон без пробуждений, хождений, кошмаров, с достаточно быстрым засыпанием и легким пробуждением – залог здоровья. Важно не допускать позднего отхода ко сну.

Следующей причиной заражения ОРВИ являются несоблюдение детьми правил личной гигиены. Дети часто меняются игрушками, засовывают их в рот, трогают лицо и глаза немытыми руками, не моют руки после возвращения с прогулки или посещения туалета, перед едой. Кроме того, дети любят делиться едой, откусывать от одного пирога или яблока, и таким образом заражаются.

Существуют и другие, внутренние факторы риска ОРВИ у детей. К таким ситуациям можно отнести наличие аллергических

заболеваний, протекающих с вовлечением слизистых оболочек. Другие обстоятельства возникают при наличии у ребенка гипертрофии аденоидов. Здесь получается своеобразный замкнутый круг, когда гипертрофия поддерживается частыми респираторными заболеваниями и наоборот, в разросшейся ткани аденоидов вольготно размножаются, а иногда и надолго задерживаются различные патологические агенты. Нарушения функции щитовидной железы иногда находят отражение в повышенной восприимчивости к инфекциям [2, 3].

В настоящее время особенно популярным стало определять уровень различных витаминов и микроэлементов и корректировать отклонения. Опыт таких исследований показывает, что наиболее часто встречаются изменения в уровне витамина Д₃ и показателях, характеризующих насыщение железом. Недостаточность витамина Д₃ и снижение уровня железа являются факторами риска по ОРВИ.

И лишь в последнюю очередь стоит подумать о нарушениях в иммунном ответе, из-за которых ребенок болеет столь часто. Однако такие дети болеют подолгу, тяжело, с осложнениями.

Чтобы переохлаждение не оказывало влияния на здоровье ребенка, важное значение принадлежит закаливанию. Кроме того, необходимо обеспечить ребенку достаточное потребление жидкости.

Важно в доме поддерживать оптимальный микроклимат: температуру – на уровне 19-21 градусов Цельсия, влажность (40–50%), своевременно проветривать помещение. Соблюдать строгий режим дня, не допускать позднего отхода ко сну. Необходимо обучить ребенка личной гигиене: мыть руки по возвращению домой, до еды и после посещения санитарного помещения, а также менять одежду на домашнюю по возвращении домой, разъяснить ребенку, почему нельзя трогать лицо, глаза, нос, рот грязными руками.

Выводы. Своевременная поэтапная профилактическая работа со всесторонним подходом обеспечит навык здоровьесбережения у ребенка и предупредит развитие острой респираторной патологии.

Литература

1. Бурак, И. И. Общая гигиена : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело». Ч. 1 : / И. И. Бурак, Н. И. Миклис ; М-во здравоохранения Республики Беларусь, УО «Витебский гос. ордена Дружбы народов мед. ун-т». – Витебск : ВГМУ, 2017. – 323 с.

2. Часто болеющий ребенок. Современные аспекты профилактики и лечения ОРИ у детей в условиях мегаполиса / Л. И. Ильенко [и др.] : учебно-методическое пособие,. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова МЗ РФ. – 2015. – 48 с.

3. Холодова И. Н. Профилактика и лечение ОРИ - комплексный подход. / И. Н. Холодова, Т. Н Сырьева, Д. И. Холодова // Медицинский совет. – 2019. – № 2. – С. 61–7.

УДК 613.954:[641.5:004.356.2](476)

ВАЛЕОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОЗДАНИЯ БЛЮД ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ 3D-ПРИНТЕРА В БЕЛАРУСИ

Я.И. Окулич

Научный руководитель – к.м.н., доцент Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Продукт, изготовленный при помощи миниатюрной машинки, представляет собой 3D-печать, которая создает кулинарные блюда различной формы, консистенции, текстуры, обогащенное теми или иными питательными веществами. Особенно это важно с точки зрения экономии времени, точного соблюдения пропорций составных частей блюда, поддерживающих необходимую пищевую ценность для детей разного возраста.

Цель исследования: на основе анализа литературы изучить валеолого-гигиенические аспекты применения 3D-принтера в приготовлении пищевых продуктов для детей дошкольного возраста.