



На старт, внимание, марш!

Что успеть сделать до начала учёбы

До окончания школьных каникул остаются считанные деньки. Время позаботиться

о здоровье вашего школьника.



Наш эксперт — ведущий консультант по лабораторной медицине центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Марина Вершинина.

— Скорее всего, все летние месяцы ваш ребёнок вставал и ложился, когда хотел. Но хотя бы в конце августа было неплохо начать вводить режим дня, приближенный к школьному.

Так что не стоит обещать будущему первоклашке, что «когда пойдёшь в школу, спать днём не будешь». Наоборот, настраивайте его на то, что тихий час после уроков придётся ему очень кстати.

В гости к врачу

Затем необходимо найти время на диспансеризацию — это важно родителям, а не медсестре в школе! Первым делом нужно посетить офтальмолога. Обязательный осмотр офтальмолога предусмотрен

лишь для школьников определённого возраста — в 6–7 лет, 10, 13 и 15–17 лет. Но если вы заметили, что ребёнок стал часто прищуриваться или испытывает трудности при чтении текста на расстоянии, откладывать визит к офтальмологу не нужно.

Нормы сна для школьников:

- ▶ с 1-го по 4-й класс — 10–10,5 часа;
- ▶ с 5-го по 7-й класс — 10,5 часа;
- ▶ с 8-го по 9-й класс — 9–9,5 часа;
- ▶ с 10-го по 11-й класс — 8–9 часов.

Первоклассникам также рекомендуется дополнительный дневной сон до 2 часов.

Будущему первокласснику необходимо пройти и других специалистов: оториноларинголога, невролога, эндокринолога, хирурга и других. Врачи узкой специальности осматривают школьников только в определённые возрастные периоды. Но если вас что-то беспокоит в состоянии вашего ребёнка, лучше обратиться к нужному специалисту перед началом

интенсивных занятий. И возраст, конечно, тут значения не имеет.

Анализируй это!

Наконец, необходимо сдать анализы. Пять наиболее важных, которые нужно сделать до школы:

● **Исследование на энтеробиоз** (соскоб с кожи вокруг анального отверстия) и **анализ кала на яйца гельминтов**. Эти исследования помогут исключить наличие классических болезней грязных рук — такая инфекция в основном распространена среди детей от 3 до 14 лет. Результаты этих анализов пригодятся не только для школы и детского сада, но и при оформлении справки для посещения бассейна (справка действительна 3 месяца).

● **Клинический анализ крови**. Он позволяет оценить количественный состав клеток крови. Прежде всего эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов. Эритроциты — небольшие клетки, основная задача которых — транспортировать кислород в ткани и выводить углекислый газ из них благодаря особому биохимическому соединению гемоглобина. Снижение концентрации эритроцитов и/или гемоглобина — очень веский повод обратиться к врачу. Ведь так могут проявляться как железодефицитная анемия, так и хроническое воспаление или скрытая кровопотеря. Завышенные эритроциты могут быть при проблемах с кровью, в том числе при некоторых опухолях.

Следующая группа клеток крови — лейкоциты, или белые клетки крови. Их основная функция — обеспечение защиты организма. Выявленные нарушения могут свидетельствовать о воспалении, течении инфекционного процесса, аллергической реакции и многих других состояниях, в том числе о вирусных, бактериальных и паразитарных заболеваниях. Более точное заключение врач сделает на основе анализа показателей лейкоцитарной формулы.

Третий вид клеток крови — тромбоциты, они участвуют в процессе свёртывания крови.

Изменения уровня тромбоцитов в ту или иную сторону — повод для более тщательного обследования. Ведь дефицит этих клеток может говорить о нарушениях в свёртывающей системе крови (например, о гемофилии и других наследственных заболеваниях) или о недавнем кровотечении,

а также об инфекциях и даже злокачественных заболеваниях. Избыток тромбоцитов бывает при хроническом воспалительном процессе (например, туберкулёзе).

В состав клинического анализа крови часто включают и ещё один очень важный показатель — СОЭ (скорость оседания эритроцитов). Это важный лабораторный маркер воспаления.

Анализ следует сдавать натощак, последний приём пищи должен быть накануне вечером (за 8–12 часов до взятия крови). Под пищей подразумевается не только плотный завтрак, но и чашечка кофе или полстакана сока. А вот простую воду ребёнку дать можно.

● **Общий анализ мочи** включает более двадцати показателей, позволяющих оценить как физико-химические свойства, так и состав осадка мочи (клетки, бактерии, соли и другие). Это один из самых важных анализов при подозрении на патологию органов мочевыделительной системы (почек, мочевого пузыря, уретры). Кроме того, очень многие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, также приводят к изменениям показателей общего анализа мочи ещё до появления симптомов, поэтому такое исследование является незаменимым инструментом для диагностики.

● **Исследование уровня глюкозы в крови** (кровь на сахар). Это самый важный показатель при диагностике сахарного диабета 1-го типа. Учитывая серьёзность заболевания и бессимптомное начало болезни, а также то, что диабет среди детей сегодня, увы, не редкость, не пренебрегайте этим анализом. Анализ крови на глюкозу сдают строго натощак.

Без перегрузок

Помните, что начало обучения в школе — очень трудное время. Оно связано с резким увеличением физической и психической нагрузки и поэтому способствует снижению сопротивляемости организма, что повышает риск развития всех без исключения заболеваний. Будьте внимательны к своему ребёнку. Конечно, репетиторы и дополнительные занятия — это важно, но ещё важнее сохранить школьнику крепкое здоровье на долгие годы. Рациональный режим дня и отдыха, сбалансированное питание и ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также спокойная и благожелательная атмосфера в вашем доме — лучшие помощники в этом деле

Алиса МИХАЙЛОВА

заберите свой сюрприз от АиФ

каждому —

ГИАЦИНТ

Подписка на наши издания

Цветочные мастер-классы

Подарки

1 сентября,
10.00-21.00

Фестиваль прессы, Поклонная года (м. Парк победы)

Ждем вас!