

В современном обществе выгодно быть здоровым. Поговорим о здоровом питании

Если для здоровья самых маленьких детей питание – это вопрос жизни и смерти, то для детей дошкольного и школьного возраста – здоровья и нездоровья на всю дальнейшую жизнь.

Для обеспечения роста и развития детей, профилактики заболеваний и функциональных отклонений, повышения работоспособности и успеваемости необходимо полноценное, сбалансированное питание.

Анемии, атеросклероз, болезни органов пищеварения, болезни щитовидной железы, гипертоническая болезнь, кариес зубов, кишечные инфекции, инвазии и пищевые отравления, кишечный бактериоз, некоторые злокачественные новообразования, подагра, ожирение, остеопороз, сахарный диабет – вот далеко не полный перечень некоторых алиментарно-зависимых заболеваний, при развитии которых фактор питания играет решающую роль.

Конечно, не все заболевания проявляются в детском возрасте, но в детском возрасте формируется модель пищевого поведения, которое впоследствии определяет развитие этих заболеваний.

Так, алиментарно-зависимыми являются болезни органов кровообращения, которые занимают в структуре смертности населения России первое место. Между тем, такие особенности пищевого поведения, как привычка к избыточному потреблению поваренной соли, избыточное потребление животных жиров и недостаточное потребление продуктов с благоприятным составом ненасыщенных жирных кислот, формируются уже в дошкольном и школьном возрасте. То же самое можно сказать и об избыточной массе тела и ожирении, которые значительно распространены среди населения нашей страны.

Другие проявления недостаточности тех или иных пищевых веществ, напротив, обуславливают нарушения роста и развития детей, в том числе интеллектуального.

Поэтому профилактика анемии, недостаточности йода, витаминов также имеет исключительное социально-гигиеническое значение.

Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Почему именно горячую пищу необходимо получать учащимся? Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и успевает усвоиться полностью. Если пища холодная, она покидает желудок быстрее, не успев перевариться. Замена горячей пищи буфетной продукцией ведёт к снижению поступления в организм важных питательных веществ, что может привести к снижению работоспособности, переутомлению и ухудшению успеваемости.

К сожалению, дети, приходящие в образовательное учреждение, часто не приучены к той пище, которую им там предлагают и плохо едят не потому, что это невкусно или питание плохого качества, а потому, что нет привычки употреблять пищу, которую им предлагают. В питании детей недостаточно рыбы, молока, растительных жиров, фруктов и овощей – всего того, что необходимо для роста и развития детского организма. И наоборот, – избыточное потребление соли, специй, сахара, мучных изделий, потребление значительных количеств пищевых ароматизаторов, красителей. Чипсы, кириешки, газированные напитки с красителями – не являются здоровым питанием.

Школьный возраст, это именно тот период, когда происходит наиболее активное развитие ребенка, при этом также формируется образ жизни, в том числе и тип питания. Школа, это неизбежный жизненно важный этап в жизни каждого человека, она должна максимально влиять, в том числе, и на процесс правильного питания, здесь у школьников должны быть отработаны верные навыки. Процесс школьного питания регламентирован санитарными нормами и правилами, и при их выполнении в большой степени удовлетворяет основам рационального питания.

Проведенный Управлением Роспотребнадзора по Волгоградской области анализ позволил выделить требующую решения проблему по охвату учащихся горячим питанием: традиционно

наиболее высокий охват горячим питанием в начальных классах, наиболее низкий процент охвата школьников среднего и старшего звена.

Сегодня перед организаторами питания должна быть поставлена важная медико-социальная задача - популяризация знаний о здоровом питании среди школьников и родителей, обучение детей гигиеническим основам питания, формирование правильного пищевого поведения, воспитание культуры питания, повышение навыков здорового образа жизни.

Изменить ситуацию может только постоянное тесное взаимодействие школы и родителей, постоянная просветительская работа с родителями и учащимися о рациональном питании, о значении дефицита минеральных солей и витаминов для здоровья ребёнка.

19 января в медицентре "Российской газеты" состоялась пресс-конференция руководителя Роспотребнадзора, главного государственного санитарного врача РФ Анны Юрьевны Поповой на тему: "Эпидемия гриппа в России и мире".

О ситуации с заболеваемостью гриппом в мире

В Южном полушарии ситуация сегодня стабильна, активности циркуляции гриппа АН1N1 девятого эпидемического типа не было. Вирус гриппа пандемического в эпидсезон для Южного полушария в предыдущие несколько месяцев регистрировался в ЮАР, в Индии и в небольшом удельном весе в ряде других стран.

На сегодняшний день в тропических странах Северной и Южной Америки, в Центральном Америке, в Карибском бассейне активность вирусов на низком уровне. Грипп АН1N1 регистрируется только в Никарагуа. А в Коста-Рике и на Кубе регистрируется вирус АН3N2. В Соединенных Штатах Америки на сегодняшний день преобладает вирус гриппа - АН1N1 пандемический. Сегодня эпидситуация определяется именно этим видом гриппа.

В европейском регионе в первой декаде января о широком распространении гриппа заявили 9 стран - Финляндия, Ирландия, Израиль, Нидерланды, Норвегия, Португалия, Словакия, Швеция и Турция. Здесь также преимущественное положение занимает пандемический грипп АН1N1 2009 года.

На Украине сегодня по официальным данным гриппом болеет около 6 процентов населения. Из них 70 процентов - это дети, беременные женщины. С 16 января в Киеве введен карантин в учреждениях образования и здравоохранения. Официальной статистики у нас нет, но ситуация тяжелая. Имеется информация о летальных исходах.

В Польше за первую неделю января зарегистрировано около 63 тысяч случаев гриппа и ОРВИ, и также регистрируются летальные случаи.

В Латвии начинается подъем, но там вакцинировано меньше одного процента жителей.

О заболеваемости гриппом в Российской Федерации

На второй неделе 2016 года в целом при низком уровне заболеваемости гриппом и ОРВИ, мы видим нарастание количества заболевших и если на первой неделе превышение эпидпорога мы видели по единичным субъектам, то по второй неделе мы видим превышение порогов по совокупному населению в тринадцати субъектах РФ.

Мониторинг возбудителей показывает, что в удельном весе всех вирусных находок, когда был определен вирус у больного человека, в начале декабря на вирус гриппа АН1N1 2009 года приходилось 4 процента, на конец декабря - 15 - 7 процентов, после 4 января,

удельный вес вырос до 24 процентов, на второй неделе он составил 35 процентов, и сегодня он составляет 42 процента. Это говорит о том, что именно этот вирус определяет основную массу случаев заболевания в Российской Федерации.

Результаты исследований полногеномного секвенирования сегодня говорят о том, что вирус который циркулирует сегодня в РФ, не отличается от того варианта, который был заложен в вакцину. То есть вакцина должна защищать, и она защищает.

Среди людей, которые тяжело переносят грипп, у нас сегодня нет людей привитых. Среди заболевших по той статистике, которая есть, (она пока не глобальна на всю страну), привитых людей нет. То есть вакцина сработала, прививки защищают. И то, что мы в этом году привили практически 45 млн. человек в Российской Федерации, создало достаточно высокую иммунную прослойку. Именно это явилось основой того, что пока нет такого развития заболевания.

О гриппе АН1N1 2009 г.

Мы сегодня имеем эпидемиологическую ситуацию, преимущественно вызванную гриппом АН1N1 2009 года. Грипп Н1N1 известен достаточно давно, а его вариант 2009 года известен с 2009 года. Он имеет особенности. Он отличается от всего ранее известного. Гриппозный сезон 2009-2010 гг. в Северном полушарии только по официальным и лабораторно подтвержденным данным унес почти 20 тысяч жизней. Тогда были определены группа риска, которые подвержены очень быстрому развитию осложнений. Очень быстрому развитию пневмоний, из которых человека не всегда можно вывести. Это - прежде всего ослабленные люди с сопутствующими заболеваниями, люди с диабетом, беременные женщины, люди с ожирением и маленькие дети. Это заставило нас достаточно быстро активизировать все планы действия в эпидемический период, и вы можете это наблюдать, - с конца первой декады во всех субъектах усилена работа санитарно-карантинных пунктов, пропусков в страну на границе, усилена работа медицинской службы.

Меры профилактики

Сегодня главная задача врачебного сообщества, в первую очередь, профилактика - не допустить заражения, развития заболевания и осложнений заболевания. Чтобы не допустить самого заболевания нужно защищать свои органы дыхания. Для этого мы опубликовали на сайте памятку - как защитить себя от гриппа.

1. Мыть руки, мыть лицо, промывать носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.

2. Обрабатывать поверхности, и все гаджеты, которых у нас в руках очень много - и пульт, и айпад, и три телефона, очки. Все это требует обработки, потому что вирус там хорошо выживает. И даже когда мы чистыми руками берем грязную вещь, то руки опять становятся грязными, и мы подносим их к лицу.

3. Не надо трогать лицо, не надо руками чистыми или грязными без острой нужды прикасаться к лицу, к носу, ко рту, и тем более какие-то ручки, дужки от очков покусывать и т. д. От этой привычки вообще надо избавиться, а в этот период - тем более. Это ворота инфекции, таким образом можно заразиться.

4. Закрыть свои дыхательные пути маской, когда вы выходите в людные места, сегодня это уже надо делать. Сегодня количество людей инфицированных и находящихся в популяции - на улице, в транспорте - достаточно велико. В первую очередь это обязательно нужно делать людям из групп риска - беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами, с сердечнососудистыми, с хроническими легочными заболеваниями. Всем этим людям сегодня лучше остаться дома, и не вступать в контракт с большим количеством людей.

5. Без острой необходимости не нужно посещать массовых мероприятий, не нужно пользоваться общественным транспортом, но если это необходимо, нужно надеть маску. Это не сложные правила, которые любого из нас могут защитить от гриппа.

И, конечно, если человек чувствует недомогание, в этот период пытаться выяснить у самого себя - что же со мной происходит, абсолютно нельзя. Сегодня нельзя медлить, сегодня нельзя заниматься самолечением и нельзя заниматься самодиагностикой, пытаться дифференцировать признаки "а может у меня нет гриппа, может у меня просто простуда". Вот здесь терять времени нельзя. Здесь нужно максимально быстро добиться оказания медицинской помощи, и чтобы доктор решил, что в данном случае стоит делать: или остаться дома и это постельный режим, это специальные лекарства противовирусные. Этот вирус можно лечить, он поддается лечению всеми теми препаратами, которые сегодня есть у нас в обороте. Но назначить их должен доктор. Определить должен доктор.

Сегодня медицинская сеть готова к тому, чтобы принимать больных. С ноября были подготовлены резервные койки на тот случай, если они понадобятся. И эту готовность только что еще раз коллеги подтвердили, только что закончилось селекторное совещание в Роспотребнадзоре, и мы услышали, что все есть, все готово. Главное - меры профилактики, главное максимально быстро определиться с тактикой лечения и с диагнозом. И очень важно защищать тех членов семьи, которые сами не могут это делать. Это очень пожилые люди, и очень маленькие дети. Соблюдая все эти правила и зная то, о чем я сказала, эту информацию имея, думаю, что мы сможем уберечь себя от той большой беды, которую этот грипп может принести.

Осложнения наступают и развиваются очень быстро, молниеносно. Человек не в состоянии что-то уже сделать и контролировать эту ситуацию развития. Здесь обязательно нужна медицинская помощь.

О прививке

Сегодня прививку делать не следует, и врачи, и ученые это делать не рекомендуют, потому что мы уже в периоде эпидподъема. Сейчас прививаться не нужно.

О первых симптомах свиного гриппа

Грипп начинается с кашля, с высокой температурой, самочувствие резко ухудшается. Наступает это остро, 2 часа назад все было хорошо, а сейчас и голова болит безмерно, и свет раздражает, и шум раздражает, и хочется лечь, и за грудиной стеснение, и что-то там скребет, уже кашель начинается, и встать не возможно оторвать голову от подушки, такая интоксикация тяжелая, и насморка нет, и конъюнктивита нет - он в 10 процентах, и насморк только в половине случаев. Это классическое. Тяжелая интоксикация вызывает тошноту и рвоту, это тоже варианты проявления. С особенностями подавления выработки интерферона грипп очень быстро переходит в пневмонию. Это очень страшно, это одно из осложнений. Он переходит в пневмонию вирусную, и человек просто не может дышать. И

если вовремя не принять меры, то исход будет очень неблагоприятный. И ждать этого момента не надо, надо сразу обращаться за медицинской помощью. Одно из особенностей этого вируса, что он меняет свойство крови, и часть больных погибают от тромбозов, свертываемость крови возрастает, и люди погибают от этого. Он дает очень серьезные осложнения на миокард в очень ранних периодах. И как всякий грипп он, конечно, может дать осложнения на почки разного рода нефрита. Такая общая схема неприятного вируса, который вызывает тяжелые состояния. А если организм еще имеет дополнительную нагрузку в виду хронического заболевания, особенно того о которых мы говорили, то здесь риски возрастают кратно. Здесь надо чтобы было четкое понимание нельзя шутить, нельзя ждать, нельзя считать ну я отлежусь два денечка, сейчас станет лучше.

О лекарствах

По поводу лекарств история известная, я не думаю, что стоит ее комментировать. Каждый из нас должен прислушиваться к рекомендациям врача и их выполнять. И каждый из нас должен как потребитель контролировать качество медицинской услуги, как минимум читать инструкцию к тому препарату, наставление по применению который вы собираетесь использовать. Это вам даст определенные предпочтения.

Требования к организации здорового питания школьника

Рациональное питание детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

От того как питается человек зависит качество его жизни, психологическое и эмоциональное состояние, развитие и правильное функционирование всех систем жизнедеятельности. Поэтому питание школьников должно быть не только вкусным, но и правильным, полезным, сбалансированным.

К основным характеристикам правильного питания относятся:

- соблюдение режима питания,
- соблюдение правильного соотношения потребляемых калорий к энергозатратам,
- употребление в необходимом количестве белков, жиров и углеводов, витаминов, минеральных веществ,
- разнообразие продуктов питания,
- правильная обработка продуктов.

Соблюдение режима питания - **неотъемлемая часть организации питания**. С раннего детства рекомендуется кормить ребенка по часам, чтобы организм был готов к усвоению пищи. Режим питания должен соблюдаться строго. Соблюдение режима питания позволяет вовремя получить ребенком необходимые полезные вещества для пополнения энергии и повышения трудоспособности. Для учащихся общеобразовательных учреждений режим питания организуется с учетом занятий в 1-ю и 2-ю смены. Для занимающихся в 1-ю смену рекомендуется 1-й завтрак (25% рациона) перед уходом в школу, 2-й (школьный) завтрак (15-20% рациона) в 11-12 часов, обед (35-40% рациона) по возвращении из школы в 15-16 часов и ужин (около 20% рациона) в 20 ч.

Для школьников 2-й смены 1-й завтрак организуется в 8 ч, обед - перед уходом в школу в 12-13ч, горячий полдник в школе в 16 ч, ужин в 19-20ч. Учащиеся проводят в школе 4-6 часов. Длительный перерыв в приеме пищи неблагоприятно сказывается на работоспособности

детей, их самочувствию, настроению, а также на состоянии пищеварительной функции организма. Поэтому школьники должны получать горячий завтрак, покрывающий их энергозатраты.

Режим питания должен основываться на следующих критериях:

- оптимальное количество приемов пищи – 4-5 раз в день,
- интервал между приемами пищи должен составлять 3,5-4 часов,
- употребление продуктов питания должно быть в одно и то же время,
- ужин должен быть за 2-3 часа до сна,
- соблюдение правильного распределения суточного рациона: завтрак – 20-30 %, обед – 35-40 %, полдник – 10-15 %, ужин – 20-30%.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.