

## НЕ ЗАБЫВАЕМ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ РЕБЕНКА

1. Старайтесь добавлять в меню больше овощей, зелени, фруктов (предпочтительней — выращенных в нашем регионе). Понятно, что овощи с собственной дачи — это замечательно. А вот покупать овощи, зелень, клубнику на несанкционированных торговых точках — опасно. Потому что никто не проверял качество выращенного. Есть садоводы, которые делают грядки для себя и грядки — в расчете на продажу. Последние обильно удобряются различной химией.

2. Не забывайте хорошо помыть овощи, фрукты, ягоды (в том числе и собранные со своего участка). Собирайте ягоды только в стороне от дорог!

3. Салаты заправляйте растительным маслом или натуральным йогуртом без добавок (рекомендуется самим делать йогурты — в йогуртнице). Майонез, кетчупы, соусы фабричного приготовления — исключить. Термически не обработанную сметану в детском меню использовать нельзя.

4. Не позволяйте ребенку есть на улице, в

общественном транспорте (за исключением дальних поездок) — и неэстетично, и инфекцию можно подхватить. Обязательно берите в дорогу антибактериальные салфетки.

5. Не давайте ребенку сырое молоко (как козье, так и коровье). Не покупайте пирожки у неизвестной торговки.

6. Не покупайте пирожные, при приготовлении которых использовался яичный белок, не прошедший термообработку.

7. Сладкие газированные напитки лучше вообще исключить из детского меню. Давайте ребенку обычную кипяченую воду (или покупную негазированную). Сырую воду из колодца лучше не пить. Что касается соков, то ими не стоит увлекаться, давать ребенку в разведении 1:1 с кипяченой водой. Можно давать зеленый чай (без ароматизаторов).

Что касается минеральных вод, то они все-таки имеют лечебный эффект и должны применяться строго по назначению. В крайнем случае — выбирайте столовую, а не лечебную минеральную воду.

## С РЕБЕНКОМ НА ПЛЯЖ

● С 11 до 16 часов пляж — не для детей. Кстати, детям до 5 лет вообще не рекомендуется находиться под прямыми солнечными лучами. Загорать — очень умеренно. Головной убор — обязательное условие.

● Даже самые маленькие дети должны находиться на пляже (и купаться) в плавках, купальниках, облегающих тело. Потому что песок на пляжах достаточно грязен и вода далека от идеала.

● После купания обязательно переоденьте ребенка. Сушить на себе плавки или купальник нельзя даже в самую жару!

● Берите с собой на пляж чистую воду, которой можно вымыть руки, фрукты, ягоды.

● Сидите на пляже на подстилке, а не на песке.

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЛЕТНЕЙ ТРАВМЫ

1. Покажите ребенку, как выглядит борщевик. Объясните, что нельзя рвать это растение, брать в рот стебель, бегать в зарослях борщевика. У нас ежегодно фиксируются тяжелые ожоги соком борщевика.

2. Не позволяйте ребенку кататься на самодельных тарзанках и нырять в незнакомых местах. Обязательно проверьте, насколько прочно закреплены качели и прочий инвентарь на детской площадке.

3. Если в доме маленький ребенок, не оставляйте окна открытыми. Помните, что противомоскитные сетки, которыми закрывают проем окна, не выдержат веса ребенка.

4. Ни в коем случае не разрешайте детям подходить к открытым трансформаторным будкам, распределительным щиткам, поваленным электрическим столбам.

5. Не разрешайте играть на проезжей части, вблизи автострад, железнодорожного полотна. Когда вернетесь после лета в город, снова повторите с ребенком правила поведения на дорогах. За лето дети, находясь за городом, теряют навыки поведения в большом городе, и риск попасть в ДТП, соответственно, увеличивается.

6. Обязательно берите в поход, на прогулку по лесу репелленты, лейкопластырь, антигистаминный препарат (на случай проявления аллергии на укусы насекомых). Не забывайте, что в лесу могут быть змеи (надевайте ребенку закрытую обувь, лучше — резиновые сапоги).



Не забывайте:  
ребенок всегда  
должен быть  
под присмотром!

Фото Наталья ЧАЙКИ

## Чтобы кости не стали хрупкими

ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ,  
НАЧАТЫЙ В ПРЕДЫДУЩЕМ ВЫПУСКЕ

### КАК ИЗМЕРЯЮТ ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ?

Помните, что анализ содержания кальция в крови к диагностике остеопороза никакого отношения не имеет. Ранняя диагностика основана на методе денситометрии — измерении плотности костей. Сейчас этот безопасный метод диагностики доступен в нашем городе. С помощью денситометрии можно поставить диагноз в ранней стадии развития болезни и оценить динамику и эффективность лечения, если оно применялось.

Решение о необходимости профилактического приема препаратов кальция и витамина D, выбор специальных препаратов для лечения остеопороза доверяйте врачу. Не занимайтесь самолечением, не рассчитывайте на чудесное действие пищевых добавок. К сожалению, лечение остеопороза не ограничивается достаточным потреблением микроэлементов и витаминов. Это длительная терапия специальными лекарствами, которые воздействуют на костный обмен, имеют показания и противопоказания в каждом конкретном случае.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОСТЕОПОРОЗОМ

1. Двигайтесь. Старайтесь каждый день выходить на улицу — это поможет не только снизить риск развития остеопороза, но и сохранить координацию движений и мышечный тонус, что в свою очередь помогает избежать падений. Не будет падений — не будет и большинства переломов. Темп ходьбы не имеет значения.

2. Если у вас шаткая походка — не стесняйтесь пользоваться тростью, а лучше двумя палками для скандинавской ходьбы.

3. Подберите очки, если это необходимо, — вы должны уверенно ориентироваться в пространстве и видеть препятствия.

4. Выполняйте физические упражнения. Можно взять комплекс с сайта [www.osteoporozu.net](http://www.osteoporozu.net).

5. Сделайте свой дом безопасным — уберите провода с пола, подберите удобную обувь, постелите резиновые коврики на липучках в ванной комнате. Оценивайте свои возможности — не залезайте на шатающиеся стулья и стремянки, не пытайтесь двигать мебель, перетаскивать тяжелые предметы — все это грозит тяжелыми травмами даже для людей, не страдающих остеопорозом. Работая на садовом участке, не таскайте тяжести, а используйте садовые приспособления — тележки, шланги для полива... И помните: никакой урожай не стоит вашего здоровья.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ СУМКИ (СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ ВСЕМ)

● Не поднимайте и не носите груз на вытянутых руках. Груз, взятый на руки перед собой, в десятки раз увеличивает нагрузку на нижний поясничный отдел позвоночника.

● Один тяжелый предмет вообще лучше не поднимать, необходима симметричная нагрузка.

● Единичный предмет, например тяжелый мешок, лучше нести, прижав к туловищу и обхватив руками.

● Поднимать тяжести надо ногами, а не спиной. Намного лучше присесть, взять предмет и встать, а не сгибаться в пояснице. Не следует одновременно наклоняться и скручиваться. Например, вы хотите поднять коробку, которая стоит за вами. Намного вероятнее, что вы травмируете спину, если попытаетесь обернуться и поднять коробку. Безопаснее подойти к коробке, присесть, взять ее и затем уже повернуться всем телом.

● Если вы несете тяжелый предмет или предметы, нельзя поворачивать корпус. Если вам нужно повернуться, делайте это с помощью ног.

● Если вы почувствовали чрезмерность веса и понимаете, что правильно опустить тяжесть не получится, бросьте груз.

● Специалисты рекомендуют всегда, когда это возможно, толкать предметы, а не тянуть. Например, если вам нужно подвинуть мебель, встаньте близко к объекту, напрягите мышцы живота и толкайте обеими руками. Не наклоняйтесь вперед и никогда не пытайтесь двигать тяжелые предметы, согнув спину.

● Если физической нагрузки не избежать, надевайте корсет или хотя бы подвязывайте поясницу для того, чтобы распределить нагрузку.

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 28 мая по 3 июня

**♈ ОВЕН.** У вас начинается период смятения чувств. Вероятны интимные проблемы, отсутствие внимания со стороны противоположного пола. На ухудшение состояния могут жаловаться больные недугами щитовидной железы, почек и половых органов.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Начатое в этот период лечение даст лишь кратковременное облегчение. Лучше всего для укрепления здоровья проводить очистительные мероприятия и процедуры, но и в этом важно не переусердствовать.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Период повышения жизнестойкости организма, поэтому можете смело увеличивать нагрузки (в разумных пределах, конечно). Хороший период для лечения, удаления и протезирования зубов.

**♋ РАК.** Участие в спортивных мероприятиях, активный отдых и общественно-полезный труд в этот период укрепят ваше здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему. Однако люди со слабым сердцем должны все же его поберечь.

**♌ ЛЕВ.** Нервозность, плохое настроение, снижение самочувствия, потеря поддержки со стороны близких людей усугубляют текущие болезни, а здорового человека могут привести к простудным заболеваниям.

**♍ ДЕВА.** Отличный период для оздоровительной поездки, курортного лечения. Хороший эффект дадут массаж и физические упражнения. Удачное время для начала курса лечения остеопороза и артроза. Минус периода: нежелательно зачатие, поскольку беременность может оказаться тяжелой.

**♎ ВЕСЫ.** Достаточно гармоничный период. Чтобы он прошел с пользой, желательно найти время на созерцание прекрасного, будь то красоты природы или создания рук человеческих.

**♏ СКОРПИОН.** Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма, повышением чувствительности нервной системы. Приподнятое настроение может быть даже у тяжелобольных людей.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Если в вашей жизни произошло печальное событие, помните: жизнь состоит из белых и черных полос. Вскоре судьба вам обязательно улыбнется. Не можете справиться с проблемой, обратитесь к психотерапевту.

**♑ КОЗЕРОГ.** Хотя существенного нарушения здоровья не наблюдается, вы можете ощутить уменьшение внешней привлекательности. В эти дни рекомендуется беречь горло.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Возможны жалобы на прерывистый сон. Увеличивается риск воспалительных, инфекционных заболеваний органов дыхания.

**♓ РЫБЫ.** Спокойствие, уравновешенность, бодрость и ровные отношения с людьми окажут благотворное влияние на состояние здоровья. Восприятие прекрасного имеет особое значение для вас в это время. Посещение концертов или вернисажей хорошо скажется на вашем внутреннем состоянии, а следовательно, и на самочувствии.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ