

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

ЯБЛОКО И ЯЙЦО СЪЕШЬ САМ

Специалисты Роспотребнадзора бьют тревогу: наши школьники питаются полуфабрикатами



Завтрак улучшает память школьников — убеждены и не устают доказывать российские и междуна-родные ученые. Однако, согласно исследованиям Томского государственного педагогическо-го университета, даже в полных российских семьях сегодня не завтракают 31,4% детей (почти каждый третий!), а в неполных семьях — и того меньше (свыше 40%). Оценки ученых подтверждают и специалисты Роспотребнад-зора: по их данным, только 58,8% учащихся школ в нашей стране обеспечены нормальными за-втраками.

Специалисты Роспотребнадзора по-считали: многие наши школьники питаются полуфабрикатами (порядка 13%). А 17% уча-щихся едят в буфетах, где им предлагают чипсы, кока-колу и шоколадные батончики. И только 58,8% российских школьников обе-спечиваются нормальными завтраками, 21% — обедами, и лишь 19% получают двух-разовое питание в школе. А ведь в учебном заведении дети находятся порядка 8—10 часов!

Так каким должен быть нормальный за-втрак для школьника? И возможно ли такое в принципе в нашей стране?

Как видим, пока для большинства рос-сийских школьников это почему-то невоз-можно. Хотя многочисленные мировые и отечественные исследования доказали: правильное питание влияет не только на самочувствие школьников, но и улучшает их память, концентрацию внимания. Такие дети активнее участвуют в обсуждениях на уро-ке, эффективнее справляются со сложны-ми проблемами в классе, получают более высокие оценки и даже реже пропускают школьные занятия.

Это подтверждают и канадские ученые. Регулярно завтракающие дети значительно лучше сдавали экзамен по биологии, чем группа, в которой прием завтрака не кон-тролировался. А дети, получавшие утром пищу с низким гликемическим индексом (это фрукты, овощи, орехи, цельнозерно-вые сорта хлеба), быстрее обрабатывали информацию.

Американским исследователям, напри-мер, удалось собрать информацию о том, что от 8 до 12% учеников младших классов в этой стране вообще пропускают завтрак. Среди их подростков этот показатель выше — 30%. Ситуация в России еще хуже. С организаци-ей завтраков в школах просто беда.

Связь между питанием и успеваемо-стью школьников подчеркивают и диетологи. Американские специалисты собрали данные последних исследований мировой науки в этой области. И доказали: даже завтрак не способен зарядить мозг до самого обе-да. Лучше соотножить те школьники, кто получает еще и утренняя перекусы между завтраком и обедом. Более того, переку-ренное до обеда яблоко в некоторой степени компенсирует недостатки завтрака и обе-да и самым положительным образом влия-ет на внимательность ученика. Можно также съесть сваренное вкрутую яйцо, которое содержит холин — его называют еще вита-мином памяти (активирует работу мозга) и здоровой печени. Он содержится главным образом в яичном желтке, печени, пивных дрожжах и проросших зернах пшеницы. Однако наша печень и сама способна про-изводить его из аминокислот, которые есть в мясе, яйцах и сыре.

А вот вредят школьнику сладкая газир-ованная вода и фастфуд, утверждают в исследованиях. Более того, ежедневное потребление вредной еды приводит к ожир-ению и нарушению когнитивных функций (памяти, речи, умственной работоспосо-бности). Поэтому специалисты рекомендуют: вместо полуфабрикатов и фастфуда на-легать на яблоки, чаще есть овсянку, рыбу, капусту брокколи, листовую зелень, овощи. Сегодня все эти продукты, как говорится, в зоне доступа — и по наличию в продаже, и по цене.

А учиться на голодный желудок плохо вообще для здоровья растущего организ-ма, что тоже доказано исследованиями. По дан-ным официальной статистики, в структуре заболеваемости детей в России нарушение пищеварения занимает пятое место.

Александра ЗИНОВАЕВА.

ВОПРОС—ОТВЕТ

ЗАЩИТА ДЛ ЯСЕЙ СЕМЬИ!

На вопросы наших читателей отвечает заместитель генерального директора ОАО «РОСНО-МС» — Владимир Дерезянов.

«Для всей семьи ежегодно покупал медицинскую страховку. Теперь такой возможности нет. Есть ли какая-то альтернатива?» (И. Русаков)

Альтернатива — это полис ОМС — гарант получения бесплатной качественной медицинской помощи в объеме Программы государственных гарантий. Помимо всех необходимых услуг: врачебных консультаций, госпитализации, лабораторных и диагностических исследований, — полис ОМС предоставляет возможность получения и высокотехнологичной помощи. Вся медицинская помощь по полису ОМС бесплатна.

«На зимних каникулах хотим с детьми покататься на лыжах в Сочи. Вид спорта травмоопасный и хотелось бы быть уверенной, что в случае необходимости проблем с получением медицинской помощи не возникнет?» (Е. Панкратова)

Если у членов вашей семьи до сих пор нет полиса ОМС — обязательно оформите его и возьмите с собой! Это даст возможность получить весь необходимый объем качественной медицинской помощи бесплатно. К тому же полис ОМС действует на всей территории России. Подать заявку на оформление полисов можно прямо на нашем сайте gosno-ms.ru.

«У нас будет прибавление! Но многочисленные обследования жены и приемы врачей обходятся крайне дорого. Есть способ сэкономить?» (Ю. Бахшиев)

Полис ОМС позволяет проходить все необходимые обследования и получать врачебные консультации абсолютно бесплатно. Причем будущая мама сама может выбрать женскую консультацию и роддом.

Узнать больше можно круглосуточно по телефону бесплатной «горячей линии» 8 800 100 800 5.

Если ваш ангелочек превратился в бесенка

Иногда ребенок может вести себя странно. Вдруг начал открыто хамить взрослым, или, наоборот, замкнулся в себе... «И когда мой ангелочек превратился в бесенка?» — беспокоится мама.

Элтацин - препарат для лечения ВСД. Описание препарата, его польза и применение.

ВСД может вызывать у некоторых детей неожиданное агрессивное поведение, и для того, чтобы бороться с этим, необходимо для начала понять, что же такое вегетососудистая дистония. ВСД — одна из значимых проблем современности. Она представляет собой расстройство вегетативной нервной системы, которое сказывается на работе организма в целом и может быть одной из причин агрессивности детей в переходном возрасте.

Сегодня можно и нужно бороться с ВСД. Попробуйте «Элтацин!» Этот качественный препарат комплексно действует на организм ребенка, повышая социальную адаптацию и улучшая психоэмоциональное состояние.

НЕОТЛОЖКА

Table with 3 columns: НАЗВАНИЕ, СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ, АДРЕС, ТЕЛЕФОН. Lists medical services like 'МИР СЛУХА' and 'ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер'.

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ: РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ

Катаракта — очень распространенное возрастное заболевание глаз. При катаракте ухудшается зрение, снижается его острота, контрастность, трудно читать мелкий текст, а очки не помогают. И до сих пор о лечении катаракты ходит множество мифов, часто небезопасных для зрения. Вот самые популярные из них.

Миф №1. Можно вылечить без операции. Катаракта, или помутнение хрусталика глаза, — необратимый процесс. Никакие народные средства, фитотерапевтические процедуры, чудо-очки не способны вернуть хрусталику прозрачность. Эффективный способ избавиться от катаракты раз и навсегда и вернуть зрение — хирургический, когда помутневший хрусталик заменяется на искусственный.

Миф №2. Катаракта должна созреть. Когда-то технологии не позволяли удалить катаракту до ее созревания, и человек вынужден был терпеть ухудшение зрения. Сейчас ее можно удалить даже на ранних стадиях. Нужно знать о серьезных осложнениях, которое может возникнуть, если вовремя не удалить катаракту. Развивается набухающая катаракта, которая приводит к вторичному глаукоме. При этом заболевании происходит повреждение зрительного нерва, и зрение безвозвратно утрачивается. А выполнение операции

при набухающей катаракте отличается высокими рисками осложнений — как в ходе вмешательства, так и в послеоперационном периоде.

Миф №3. Это наследственное заболевание. Одна из причин развития возрастной катаракты — изменение биохимического состава хрусталика, связанное с возрастными процессами в организме. Это естественное явление, такое же, как морщины или седина. Катаракта, как правило, не наследуется и развивается у людей после 50 лет. Наследственный фактор не имеет значения. От катаракты не застрахован никто, и после 80 лет она есть почти у каждого.

Миф №4. Нужно лежать в больнице. Современная операция по удалению катаракты длится всего 10—15 минут, абсолютно безболезненно, проходит в режиме «одного дня». Зрение возвращается уже в операционной, и в тот же день пациент может отправиться домой, не требуя какого-то особого ухода.

Миф №5. Будет много ограничений. Удаление катаракты — щадящее вмешательство, не требующее наложения швов и долгой реабилитации. Восстановительный период минимальный, и никаких ограничений на физические и зрительные нагрузки впоследствии нет. Человек быстро возвращается к привычному образу жизни.

Комментарий ведущего офтальмохирурга офтальмологической клиники «Эксимер», врача высшей категории, доктора медицинских наук, профессора Кирилла ПЕРШИНА:

«От катаракты сейчас действительно легко избавиться. И сделать это лучше сразу же, как только катаракта начинает мешать зрению. При удалении катаракты на ранних стадиях всегда больше возможностей для получения максимальных зрительных характеристик после вмешательства. И мировая тенденция такова: не ждать, когда катаракта начнет мешать хорошо видеть. Современные люди и в возрасте дольше остаются активными: работают, водят автомобиль, пользуются компьютером, путешествуют. Они не хотят и не должны отказываться от привычного образа жизни из-за проблем со зрением, тем более таких решаемых, как катаракта. Современная катарактальная хирургия уже достигла очень высокого технологического уровня и продолжает динамично развиваться. Сейчас возможно удаление катаракты с помощью специального фемтосекундного лазера — а это уже высшее достижение в микрохирургии».

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер. Адрес: г. Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр. 1. Тел.: (495) 620-35-55. www.excimerclinic.ru

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



Сашу Андреева спасет операция на сердце

СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

Все девять месяцев жизни Сашы — это борьба с тяжелейшей болезнью и цепь счастливых случайностей. Начиная с того, что появился он на свет не в маленьком городке Вязники Владимирской области, где планировала родить его мама, а в Челябинске, что в итоге спасло малышу жизнь.

Саша — долгожданный ребенок. Беременность у Галины — его мамы — протекала идеально, плод развивается без отклонений — так говорили местные врачи. На шестом месяце беременности тяжело заболел отец Галины, который живет в Челябинске, и она поспешила на помощь. «Я надеялась, что к родам вернусь домой. Но отцу требовался постоянный уход, сидеть с ним было некому. И я осталась», — вспоминает Галина.

Теперь получается, что это несчастье с детдом фактически спасло жизнь его внуку. Роды проходили тяжело, пришлось срочно делать кесарево сечение. К тому же обнаружилось, что тоны сердца у малыша плохо прослушиваются. Новорожденного сразу же обследовали — к счастью, челябинский роддом располагал современной диагностической аппаратурой. Буквально через час Галине сообщили, что у ее сына подозревают порок сердца. На второй день жизни Сашу перевели в детскую клиническую больницу. А оттуда — в кардиоцентр Челябинска, где врачи подтвердили диагно: множественный порок сердца, тетрада Фалло. Это — один из тяжелейших пороков, их лечат только хирургически, причем в несколько этапов. Галина тогда очень испугалась. Нескольким лет назад от порока сердца умерла ее шестимесячная племянница, диагноз которой, по словам Галины, врачи поставили только после вскрытия.

Операция Саше требовалась незамедлительно, иначе, как сказали врачи, он не доживет до полугодия. Но бесплатно оперировать ребенка из другого региона врачи не брались, и Галине пришлось вернуться домой. Но во Владимирской области такие операции просто не делают, и Сашу направили в московский кардиоцентр, где оказалась огромная очередь. Ждать молодая мама боялась. «Саша задыхался, синел, иногда у него на несколько секунд пропадало дыхание. По ночам были судороги. Мне даже запретили кормить его грудью, потому что у него не было сил», — вспоминает Галина.

Знакомые посоветовали обратиться в московскую Филатовскую детскую больницу. Но и там иногороднему малышу без московской



ФОТО: СЕРГЕЙ ВЕЛИКИН

регистрации операцию тоже могли сделать только платно. «И тогда врачи Филатовской больницы посоветовали нам обратиться в Русфонд», — говорит Галина.

И Русфонд помог собрать деньги. Первая операция прошла успешно, но следующий этап — радикальное вмешательство на открытом сердце — перенесли на более поздний срок, когда малышу подрастет и окрепнет.

Сейчас этот момент настал. «Откладывать операцию нельзя — у Саша частая одышка, он быстро устает, сердечко начинало выпрыгивать из груди», — говорит Галина.

Врачи надеются, что после операции малыш быстро догонит в развитии сверстников. Вот только с оплатой операции Галине самой вновь не справиться: «Я воспитываю Сашеньку одна, зарплату у нас в городе копеечные. Деньг едва хватает на еду».

Несмотря на все страдания, маленький Саша остается оптимистом — лучезарно улыбается всем. Родные, глядя на него, тоже улыбаются и надеются на чудесное выздоровление малыша.

Екатерина ПИЧУГИНА.

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Сашы Андреева не хватает 216 500 руб. Заведующий отделением кардиохирургии Детской городской клинической больницы №13 им. Н.Ф. Филатова Владимир Ильин (Москва): «У Саша тетрада Фалло — комбинированный порок сердца. Из-за недостаточного развития легочной артерии и сужения сосудов решено было делать операцию в два этапа. На первом этапе установлен анастомоз — протез, который соединил подключичную артерию с правой ветвью легочной артерии. Теперь нужно выполнить радикальную коррекцию на открытом сердце: закрыть дефект межжелудочковой перегородки «заплаткой», выполнить пластику клапана легочной артерии и устранить анастомоз. Мы верим, что после операции малыш начнет нормально развиваться».

Внимание! Цена операции 266 500 руб. Торговая компания внесет 50 000 руб. Не хватает 216 500 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Саше Андрееву, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Деньги можно перечислить в Русфонд или на банковский счет Сашин мамы, Галины Николаевны Андреевой. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Матвей Андержанов, 12 лет, болезнь Кенига (отслоение хруста от кости), требуются специальные шприцы для лечения собственной плазмой. 150 600 руб.

Внимание! Цена лечения 225 600 руб. Торговая компания внесет 75 000 руб. Не хватает 150 600 руб.

Два года назад в жизни сына произошло важное событие: в школу пришел тренер, собиравший регбийную команду. Матвей сразу же увлекся этим видом спорта, не пропустил ни одной тренировки. Но этой весной у сына распухла и сильно заболело колено. Обследование показало, что у него болезнь Кенига, при которой происходит разрушение сустава. Врачи Детской городской клинической больницы (ДГКБ) №9 подарили нам надежду, рассказали о современной технологии лечения, которая позволит Матвею не только избежать разрушения коленного сустава и возможной инвалидности, но и вернуться в спорт. В сустав сына введут плазму, приготовленную на специальном оборудовании из его же крови. Сама процедура — бесплатна, но для нее нужны дорогие шприцы и расходные материалы. Я воспитываю сына одна, и таких денег у меня нет. Помогите, пожалуйста! Юлия Андержанова, Москва.

Глеб Сутурин, 9 месяцев, деформация черепа, требуется лечение специальными шлемами. 120 000 руб.

Внимание! Цена лечения 180 000 руб. Торговая компания внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Глеб родился до срока, в тяжелом состоянии. Два месяца его выхаживали в отделении патологии новорожденных. Тогда врач обратила внимание на неправильную форму головы сына. Но УЗИ отклонений не выявило, и Глеба выписали со словами: «Большая голова — радуйтеся, умным будет!». Летом у сына обнаружили паховую грыжу. У нас в Балашихе его оперировать отказались из-за маленького веса и низкого гемоглобина. Но Глеба мучили сильные боли, поэтому у сына отвезла сына в Московскую детскую городскую больницу №13 имени Филатова. Грыжу прооперировали, а осматривавшая Глеба невролог сказала, что у сына — преждевременное сращение черепного шва, и ему срочно нужна помощь специалистов. Мы обратились в московский НИИ нейрохирургии им. Бурденко, где мне объяснили, что требуется операция, и тянуть с ней нельзя: сын может ослепнуть. Операцию проведут по квоте. Но затем, чтобы форма головы была правильной, у Глеба должен будет носить специальные шлемы. И за них уже нужно платить. У нас нет таких денег — я нахожусь в отпуске по уходу за ребенком, зарплату мужа только-только хватает на жизнь. Помогите, пожалуйста! Наталья Сутурин, г. Балашиха, МО.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ

Владимиру Богданову Оглащено Лекарство. 16 октября в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю Владимира Богданова («Панин сынок», Валерий Панюшкин). Малышку год и девять месяцев. У него несовершенный остеогенез, повышенная ломкость костей. В первый раз он сломал бедро почти сразу после рождения, просто от того, что патронажная медсестра неловко малыша повернула. Второй перелом получил в полтора года, когда споткнулся и упал. Без лечения Владимира грозит деформация костей, утрата двигательных функций и инвалидное кресло пожизненно. Если же сейчас укрепить Владимира кости препаратом памидронат, он вырастет здоровым. Но стоимость лечения для семьи Богдановых непомерно высока. Радые сообщить: вся необходимая сумма (460 000 руб.) собрана. Александр, папа Владимира, благодарит читателей «МК» и сайта Русфонда за помощь. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

В этом выпуске за пожертвования детям мы благодарим METRO Cash & Carry и фонд «Наша инициатива» компании «М.Видео». РЕКВИЗИТЫ: Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, п/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 301018102000000000700, БИК044525700. Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается. Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование. Отправьте слово ДЕТИ на номер 5542. Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS. Адрес фонда: 125252, г. Москва, а/я 50; rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru. Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонки бесплатны), благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.