

\* При попадании токсического вещества на кожу ребенка нужно раздеть. Кожу обмыть, не растирая, теплой водой с мылом, затем просто теплой водой. Надеть ребенку чистое белье.

\* При ингаляционных отравлениях (угарным газом, испарениями красок и растворителей, химическими веществами, используемыми для борьбы с вредителями) необходимо вывести пострадавшего на свежий воздух.

При попадании яда в организм через рот нужно вызвать рвоту, надавливая пальцем на корень языка. Рвоту можно вызывать, если прием ядовитого вещества произошел недавно и больной находится в сознании. Перед тем, как вызвать рвоту, больному дают выпить 200-500 мл воды (в зависимости от возраста).



**Нельзя добавлять в воду соль, соду, марганцовокислый калий, мыло и т.д.! Нельзя давать пить нейтрализующие жидкости при отравлениях едкими веществами!** Процедуру стимуляции рвоты можно повторить до «чистой воды».

Противопоказания для стимуляции рвоты: бессознательное состояние пострадавшего, наличие судорог, отравление веществами прижигающего действия: кислотами, щелочами, перманганатом калия, перекисью водорода, концентрированными растворами йода. При возникновении спонтанной рвоты у пострадавшего, особенно если он находится без сознания, необходимо очистить полость рта от рвотных масс.

Для этого нужно пальцем, обернутым влажной салфеткой, удалить рвотные массы из ротовой полости.

После промывания желудка назначаются энтеросорбенты (вещества, поглощающие токсические вещества), наиболее известный из которых – активированный уголь. Его можно дать ребенку при отравлениях в количестве 10-20 таблеток, не боясь передозировать его, так как он не всасывается в кровь и действует только местно, в желудочно-кишечном тракте.



Обычные очистительные клизмы показаны практически при всех отравлениях, так как способствуют увеличению перистальтики кишечника и ускоряют выведение яда из желудочно-кишечного тракта.

При отравлениях назначают солевые слабительные (сульфаты магния, натрия, кальция и их комплексы), способствующие притоку и удержанию воды в просвете кишечника и размягчению каловых масс. Слабительные назначают из расчета 1 г на каждый год жизни ребенка однократно, в ¼-1/2 стакана воды, запить 1-2 стаканами кипяченой воды. Эффект сказывается через 4-6 часов.

**Все врачебные мероприятия по удалению уже всосавшегося яда из организма, антидотную терапию (введение противоядия) и симптоматическое лечение может проводить только врач в условиях стационара.**

# Бытовые отравления у детей



Острые отравления у детей лекарственными препаратами, веществами бытовой и промышленной химии наблюдаются довольно часто, не редко сопровождаются развитием тяжелой интоксикации и при несвоевременно или при неправильно оказанной



первой помощи могут привести к смертельному исходу.

Острые отравления лекарственными препаратами, особенно при применении нескольких лекарств одновременно, происходят в результате их передозировки, или при неправильном их применении, или при непереносимости ребенком лекарственного средства. **Родители должны тщательно соблюдать указания врача в отношении дозировки, времени приема лекарства, длительности курса лечения, а также знать, какие побочные эффекты возможны при приеме лекарства.**

Возможны случайные отравления лекарствами, находящимися в домашних аптечках. Во избежание этого **необходимо хранить лекарства в недоступных для детей местах.**



Острые отравления химическими веществами прижигающего действия (крепкие кислоты, щелочи) обычно происходят при их неправильном хранении в домашних условиях. Эти отравления являются одними из самых тяжелых и дают высокую летальность.

Отравления фосфорорганическими соединениями наблюдаются, главным образом, при несоблюдении правил их применения.

### **Картина отравления, его течение и исход зависят от следующих факторов:**

- ♦ **сила действия** токсического вещества (то есть его ядовитость);
- ♦ **количество** токсического вещества, введенного в организм;
- ♦ **пути введения** (через рот, через дыхательные пути, через кожу, внутривенно);
- ♦ **возраст** пострадавшего ребенка;
- ♦ **общее состояние**, на фоне которого произошло отравление (был ли ребенок здоров или страдал каким-либо заболеванием);
- ♦ **условия окружающей среды**, при которых произошло отравление (метеоусловия, открытое или замкнутое пространство и др.);
- ♦ **время**, прошедшее после последнего приема пищи (особенно это важно, если токсическое вещество было принято через рот).

### **Основные этапы развития острой интоксикации при поступлении токсического вещества через рот.**

1. **Скрытый период** - время от момента приема яда до появления первых клинических признаков его действия (болей в животе, тошноты, рвоты, головокружения и др.).
2. **Токсический период**, во время которого ядовитое вещество всасывается в желудочно-кишечном тракте, попадает в кровь и оказывает свое токсическое воздействие на органы и ткани. Именно в этот период развиваются симптомы, характерные для отравления данным веществом.
3. **Соматогенный период**, когда яд выводится из организма, но повреждения органов и тканей, развившиеся под действием яда, еще остаются.



4. **Восстановительный период** – период последствий острого отравления, которые могут наблюдаться длительное время (месяцы и годы) поэтому за детьми, перенесшими тяжелое отравление, необходимо тщательное врачебное наблюдение в течение длительного времени.

По степени тяжести отравления делятся на легкие, среднетяжелые и тяжелые.

Отравление смесью токсических веществ всегда надо рассматривать как более тяжелое. Отравления могут быть острыми и хроническими. Острые отравления характеризуются острым развитием симптомов, специфичных для данного отравления.



Хронические отравления возникают при длительном поступлении в организм субклинических доз отравляющего вещества и проявляются вначале неспецифическими симптомами. Обычно это нарушения со стороны нервной системы и желудочно-кишечного тракта: вялость, слабость, утомляемость, снижение аппетита, снижение массы тела и др.

**При явном остром отравлении или при подозрении на острое отравление необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью!**



### **Неотложная помощь при острых отравлениях.**

- ♦ При попадании ядовитого вещества в глаза их необходимо как можно быстрее промыть большим количеством воды. **Нельзя применять нейтрализующие жидкости, например соду при попадании в глаза кислоты!**

## Пример дневного меню для ребёнка 7–16 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
<b>Завтрак</b>	
1 Каша овсяная молочная	180 + 5
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
<b>Второй завтрак</b>	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25 + 8
<b>Обед</b>	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запечённые	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом	100 + 10
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
<b>Полдник</b>	
1 Чай с сахаром	200
2 Булочка сдобная	75
<b>Ужин</b>	
1 Курица отварная	65
2 Пюре картофельное	180 + 3
3 Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
4 Компот из свежих яблок	200
<b>Перед сном</b>	
1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
<b>На весь день</b>	
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

## Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.



## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Здоровое питание

- Школа — это трудное многолетнее испытание для Вашего ребёнка. В Ваших силах сделать так, чтобы он выдержал это испытание без серьёзных потерь. И в первую очередь, ребёнку понадобится здоровье, которое невозможно без здорового питания.
- Школьные годы — это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то, что общие принципы здорового питания школьника остаются такими же, как и для взрослого, есть существенные различия.



**В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Задача родителей — направить эти предпочтения в сторону здорового питания.**

## На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребёнка в первую очередь?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам. Обращайте внимание на продукты, обогащённые витаминами и минеральными веществами.
- Предлагайте ребёнку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушёные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или солёных сухариков.

- В рационе Вашего ребёнка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.
- Помните, что молоко и молочные продукты — залог «здоровья» костей Вашего ребёнка. Постарайтесь сделать так, чтобы молоко стало любимым напитком ребёнка. Оно может прекрасно утолять жажду и заменить сладкие газированные напитки.
- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребёнка не менее трёх раз в неделю: они содержат необходимые ребёнку жирные кислоты, а морская рыба — ещё и йод. При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать её умеренно.

## Как уменьшить негативное влияние школы на пищевое поведение и здоровье ребёнка?

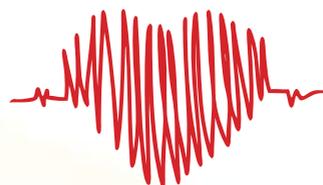
- С семи до семнадцати лет ребёнок проводит значительную часть жизни в школе. Выбирая школу, обратите внимание на организацию питания — от этого зависит здоровье, а значит — будущее Вашего ребёнка.
- Постарайтесь объяснить ребёнку, что пренебрегать горячим питанием в школе не стоит. На родительском собрании выступите с обращением к родителям других детей: в школьном возрасте коллективные привычки во многом определяют поведение ребёнка.
- Постарайтесь, чтобы ребёнок всегда имел с собой здоровый перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Не давайте ребёнку шоколадных батончиков, чипсов, сухариков, газированных напитков. Выработайте у ребёнка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.

- Не забывайте постоянно напоминать ребёнку об основных правилах личной гигиены и демонстрировать их на собственном примере. Ребёнок должен привыкнуть обращать внимание на условия и сроки хранения готовых блюд. Это поможет избежать пищевых отравлений.
- Приучайте ребёнка утром завтракать дома. Ешьте утром сами, ведь именно на Ваше поведение ребёнок ориентируется в первую очередь.
- Следите за весом и внешним видом ребёнка. Помните, что детское ожирение — одна из острых проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует, в первую очередь, о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.

## Подростки в особой опасности

- В подростковом возрасте обмен веществ происходит очень интенсивно. Поэтому подросток должен хорошо и часто питаться.
- Но именно в этом возрасте могут значительно измениться привычки ребёнка. Этому способствуют и психологические изменения, и растущая самостоятельность, в том числе в трате карманных денег.
- Первая опасность, которая грозит Вашему ребёнку, — чрезмерное употребление высококалорийных, непитательных снеков, газированных напитков и алкоголя. Это может привести к ожирению и нарушениям работы пищеварения. Постарайтесь занять ребёнка каким-либо видом спорта — это увеличит физические нагрузки, и у ребёнка будет меньше свободного времени.
- Обращайте внимание на вес и пищевое поведение девочек. В этом возрасте они начинают задумываться о своём внешнем виде и могут самостоятельно увлечься «модными» диетами. Соблюдение любых диет без консультации врача-диетолога может привести к серьёзным нарушениям здоровья, вплоть до анорексии, лечение которой может потребовать длительной физической и психологической реабилитации.

Каждый взрослый хочет,  
чтобы его ребенок рос  
здоровым, умным,  
счастливым.



2015 — НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

**Будьте здоровы!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**Правильное  
питание  
ребенка —  
здорово  
и здорово!**



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины» Минздрава России

## Правильное питание ребенка — здорово и здорово!

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.

**Одно из обязательных условий этого — правильное питание.**

От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:**

### Правило 1

Питание должно быть разнообразным. Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества.

**Каждый день в меню ребенка должны быть:**

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

**Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.**

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика и т. д.



### Правило 2

**Питание ребенка должно быть регулярным.**

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время — **4–5 раз в день**. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

**Перекус — за и против?**

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса **фрукт, сухое печенье, сок — еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.**



### Правило 3

**Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.**

Избыточные калории — причина появления лишнего веса и развития ожирения.

**Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.**

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

**Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.**

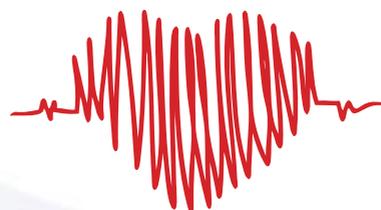


Не расстраивайтесь,  
если не получится  
быстро перестроиться  
на новый рацион питания.

Радуйтесь тому,  
что у вас получается!



Даже незначительные  
изменения в образе жизни  
оказывают положительный  
эффект на здоровье  
вашего ребенка.



2015 – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОД БОРЬБЫ  
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Рекомендации  
по правильному  
питанию  
для детей  
с избыточной массой тела  
и ожирением



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Можно ли помочь ребенку справиться с избыточным весом?



Конечно, можно!

Но главные люди, которые могут помочь, — это его семья!

**Почему развивается ожирение?** В 99% случаев это нарушение равновесия между тем, что ест ваш ребенок, и его физической активностью.

**Для чего нужна еда?** Еда нужна для того, чтобы получать питательные вещества, благодаря которым ребенок растет, развивается, формируется правильный иммунитет. К этим веществам относят **белки, жиры и углеводы**.

**Белки** необходимы для построения клеток организма, они должны составлять **15–20%** от килокалорий, потребляемых за сутки. **Белки** — это мясо, сыр, яйца и т.д.

**Жиры** нужны для запаса энергии, выработки гормонов. Их должно быть не более **25–30%**.

**Углеводы** — это основа рациона (**50–55%**), они являются основным источником энергии.

**Легкоусвояемые углеводы** (сладости, сладкие напитки) быстро попадают в организм ребенка, при этом вырабатывается столько энергии, сколько в данный момент не требуется, и лишняя энергия превращается в жир. Полезны **медленноусвояемые углеводы**: овощи, крупы.

К углеводам относят также **клетчатку и пектин**. Эти углеводы не всасываются в кровь (не используются для энергетической функции организма), они выводятся из организма, при этом забирая с собой лишний холестерин, тяжелые металлы и прочие вредные вещества, и, кроме того, уменьшают чувство голода. Они содержатся в **пшеничных отрубях, ягодах, бобах, крупах, фруктах**. Если вы даете ребенку каждый день продукты с высоким содержанием **клетчатки и пектинов**, вы не только способствуете его похудению, но и укрепляете его иммунитет, улучшаете пищеварение, снижаете вредное влияние факторов окружающей среды на вашего ребенка!

**Рекомендовано:** курица, телятина, индейка, нежирные сорта рыбы (минтай, камбала, налим, хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша), морепродукты — креветки, кальмары и т. д. (кроме крабовых палочек!); творог 0–5% жирности (нежирный творог содержит больше полезного белка); молоко 0–2,5%, кефир 1%, биоюгурты (помните, что кефир, молоко, йогурты и пр. — это не вода, а еда, ими не утоляют жажду, их едят); грибы; фрукты: особенно яблоки, цитрусовые (кроме см. **исключить**), овощи (кроме картофеля).

**Исключить:** свинину, печеночные паштеты, колбасные изделия, сыры более 20% жирности, творог 18% жирности, сливки, сметану 15% и более жирности, майонез (его можно заменить на другие, менее калорийные заправки: сметана 10%, биоюгурт, 1% кефир, для заправки салата достаточно 1 чайной ложки растительного масла, разбавленного с лимонным/апельсиновым соком, и/или бальзамическим уксусом); консервы в масле, белый хлеб и любой хлеб, в составе которого есть мука пшеничная высшего сорта, сливочное масло (не более 3–5 граммов в день), соки (даже если на них написано: «100% сок, не содержит сахара»: 1 стакан любого сока (кроме свежевыжатого) содержит минимум 5 чайных ложек сахара!), сладкие газированные напитки, картофель жареный, пюре, чипсы, соленые орехи, бананы, виноград, финики.

**Желательно исключить:** шоколад, сдобу, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты, т. к. они содержат одновременно жиры и углеводы в большом количестве.

**Ограничить** (т. е. употреблять не чаще 1–2 раз в неделю по одной порции!): говядину, субпродукты, жирные сорта рыбы (семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, селедка, икра), яйца, сыры 10–20% жирности, творог 9% жирности, сметана 10% жирности, молоко 3–6%, кефир 3,5%, йогурты более 2% жирности, хлеб из обдирной (обойной, 1 сорта и пр. муки), картофель (отварной целиком или запеченный).

**Вредные привычки семьи, способствующие развитию ожирения у ребенка (и взрослых):**

- **Привычка заедать стресс.** Не утешайте детей покупкой сладостей!
- **Привычка есть перед телевизором** усиливает пищеварение при включении телевизора; кроме того, не стоит забывать о гурном воздействии рекламы нездоровых продуктов питания.
- **Привычка есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.**
- **Привычка игнорировать повод у ребенка.** Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной. Обсудите с ребенком возможные альтернативы. Найдите вместе несколько рецептов, которые понравятся всем!
- **Привычка переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня.** Если еда поступает в организм с большими перерывами, он начинает запасать больше энергии с каждого приема пищи. Поэтому, если днем есть мало, а на ночь наедаться, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать (съесть хотя бы йогурт) и перекусывать в течение дня.
- **Привычка перекусывать между основными приемами пищи.**

**Полезные правила:**

- Дома не должно быть еды на виду, в доступных местах.
- Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.
- Не посещайте ресторанов фаст-фуда.
- Растительное масло тоже надо ограничивать, потому что оно высококалорийно. Для этого вместо жарки полезно тушить, варить, запекать в фольге, в духовке, использовать гриль, микроволновку, пароварку. При приготовлении супов не надо обжаривать овощи.
- Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием.