ДГ „ПЪРВИ ЮНИ”, гр.САНДАНСКИ

гр. Сандански, обл. Благоевград , ул. „ Г.Казепов” №9, тел. 0894 349141 ; e-mail: cdg_1_pyrviuni.sandanski@abv.bg

УТВЪРДИЛ:

Галя Вангелова
Директор ДГ „1 юни“
Заповед №……/23.09.2022 г.

ЗДРАВЕН КАЛЕНДАР

НА ДГ „ПЪРВИ ЮНИ“ ЗА УЧЕБНАТА 2022/2023 г.

	месеци	Теми:
1.	Септември	Профилактика на грипни заболявания с Респиваксиа и Бронховаксом.
2.	Октомври	Антропометрични измервания.
3.	Ноември	Профилактика и лечение в домашни условия на въшките по главата.
4.	Декември	Подходяща ли е зимата за разходки?
5.	Януари	Януари: Агресия към другите и автоагресия при дете – лечение.
6.	Февруари	Алергии в детска възраст – кои са причините и как да предпазим децата си?
7.	Март	Закаляване на децата.
8.	Април	Изгаряния.
9.	Май	Как да се предпазим от чревни инфекции?

СЕПТЕМВРИ: Профилактика на грипни заболявания с Респивакс и Бронховаксом. Съвети от проф. Богдан Петрунов.

1. **Специфични характеристики на грипа са:**

- Началото най-често е с втрисане, повишаване на температурата, тръпки, с главоболие,

много характерен признак е и зачервяването на очите - конюнктивит, с обилен носен секрет, като постепенно се прибавя и кашлица, докато протече този вирусен период. Но когато се прибавят и бактериалните инфекции, тогава настъпват усложненията на грипа, защото самият грип като вирусна инфекция не е толкова тежък, колкото последващите бактериални инфекции, които причиняват пневмония, бронхопневмония, трахеити, ларингити, синуити, т.е. всички възпалителни инфекции на дихателната система. А когато грипът протича тежко, самата вирусна инфекция, която е токсична и за съжаление може да се случи, макар и не много често, тогава вече може да се стигне до много сериозни усложнения - увреждане на сърцето, увреждане на мозъка, увреждане на други вътрешни органи. Това е като описание на клиничната картина на една грипна инфекция.

2. Най-подходящото средство за превенция срещу грип при малките деца, които тръгват на детска градина и училище, според проф. Богдан Петрунов.

Това е детската форма на „Респивакс" и на другите имуностимулиращи средства. Това е много подходящо за малките деца, особено които тръгват на училище, тъй като те влизат в едно общество с много други деца около тях, голяма част от които също са носители на вируса и много по-лесно става предаването на инфекцията.

3. **Причина за честото боледуване на децата, когато тръгват на детска градина и на училище.**

Причината е, че ако децата до постъпване в детската градина или училище са отглеждани вкъщи, са били много повече изолирани от контакт с вирусни инфекции, с циркулиращите вируси. А сега попадат в една нова среда, с много деца, голяма част от тях също носят вирусни инфекции и те си ги предават един на друг. Затова една от елементарните мерки за борба с една грипна епидемия, това е да се ограничи колкото е възможно контактът между хората, пребиваването на обществени места, когато това не е необходимо, за да се спре разпространението на инфекцията. А и да не забравяме факта, че поначало децата имат по-недоразвита имунна система, за разлика от възрастните и се подават по-лесно на грипната инфекция.

4. **Други имуностимулатори:**

- Респистим – това е отлична хранителна добавка, която дава много добри резултати;
- Бронховаксон;
- Респитак.

5. **Ролята на витамините при предпазването от грип и други вирусни инфекции.**

Ролята на витамините е много важна. Витамин С, витамин А, витамин Е, освен че засилват имунната система, те са много мощни антиоксиданти, т.е. те са продукти, които потискат действието на активните кислородни молекули, които се образуват в организма и които имат токсичен ефект върху клетките на организма. Големите дози на витамин С, витамин А имат голямо значение в профилактиката на вирусната и особено на грипната инфекция.

6. **Как и колко дълго е най-добре да се приемат витамините?**

Витамините е добре да се приемат през целия есенно-зимен сезон, дори не във вид на лекарствено средство в таблетка, а ако има възможност, да се приемат под формата на повече плодове, повече зеленчуци, особено плодове, богати на витамин С, каквито са цитрусовите плодове, а и въобще повечето плодове и зеленчуци, които са богати на витамини. Витамин С е най-добрият, отдавна установен витамин, който има много добри профилактични качества и по време на грипни инфекции, е добре да се приемат високи дози от него.

ВАЖНО: Комбинацията от имуностимулаторът Респивакс и витамини засилва имунитета, както на децата, така и на възрастините за борба с COVID – 19!!!

ОКТОМВРИ: Антропометрични измервания

От правилното физическо развитие се съди до голяма степен за здравословното състояние на човека. Факторите**,** които обуславят правилното физическо развитие, са:

- ***ендогенни*** - тимус, щитовидна жлеза, хипофиза, полови жлези, наследствени особености
- ***екзогенни*** - хранене, социално-битови условия, заболявания, водещи до вродени аномалии и с хронифицирано развитие

Физическото развитие на организма се определя от следните показатели:

- телесна маса
- ръст

Тези показатели са от значение само когато се сравняват с т. нар. **средни показатели,** респ. стандарти за съответните групи по възраст и пол. Такива стандарти представляват средноаритметични величини, получени по статистически път от голям брой индивидуални данни за различни възрастови групи. Тези показатели следват развитието на човека от раждането му, променят се с възрастта и се наричат **антропометрични** (показатели, валидни само за физическото развитие на човека - антропус).

Показателите се променят въз основа на генетични, възрастови, полови и професионални белези и затова имат значение при поставяне на диагнозата и при лечение на заболяването.

Антропометричните данни се събират по едно и също време, обикновено веднага след сутрешния преглед, преди закуска или не по-рано от 2 ч след приемане на храна. Преди измерването се изпразват пикочният мехур и червата.

Измерване на ръста.

Ръстът е един от най-важните показатели за физическото развитие на организма. Той определя дължината на тялото по неговата вертикална ос. Ръстът се измерва с дървен ръстомер или железен антропометър с точност до 0,5 см сутрин, тъй Като вечер стойностите са с 1-2 см по-ниски. Измерването на ръста има клинично значение. ***Измерване на телесната маса.***

Телесната маса изразява сумарно масата на тялото и характеризира развитието на костите и мускулите и отчасти охраняемостта. Влияние върху телесната маса оказват ръстът, географското разположение на страната, социално-битовите условия. От голямо значение са и хроничните заболявания.

Определянето на телесната маса се извършва с кантар сверен и точен.

НОЕМВРИ: Профилактика и лечение в домашни условия на въшките по главата

1. **ВЪШЛИВОСТ: КАКВО ТОЧНО Е ТОВА?**

Трудна дума "въшки" се нарича единствено тривиалена инфекция на човешки въшки. Според мястото на паразитизъм на тези същества са разделени на 3 вида - срамната, главата и гардеробите. Обект на нашето внимание са въшките по главата.

2. **ОБЩИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ВЪШКИ.**

Въпреки някои различия, въшките имат много общо помежду си. Така че, в еволюцията на всички видове са изгубили крилата си, но са придобили способността да се движат бързо по тялото на жертвата. Въшките на главата имат хобот със „зъби“ и слюнчени жлези. При ухапване навлиза секрет от тези жлези, който не позволява съсирването на кръвта и жертвата усеща сърбеж. Това е основен симптом. Средства за лечение, е желателно да се избере най-малко токсични, не е дразнещи и без увреждане на кожата. Всички въшки са много чувствителни към условията на околната среда. Така че, те се развиват при 28 градуса. При температура от 22 до 40 ° С спират да се движат, но те не умират, а изпадат в хибернация. Нимфите при тези условия престават да се хранят. Без храна паразитите живеят до 7 дни.

3. **ВЪЗПРОИЗВЕЖДАНЕ НА ВЪШКИТЕ.**

Въшките живеят до 40 дни, през това време успяват да снесат до 140 яйца. Яйцата на въшките, се наричат гниди. Гнидите са доста големи, виждат се с невъоръжено око. Те приличат на запетая и когато са умрели имат сиво-бял цвят и са празни. Живите имат по-наситен кафеникав цвят, при притискане с два нокътя се чува пукване. Всяка женска въшка може да снесе до 10 яйца на ден.

4. **ВЪШКИ.**

Въшките се разполагат в окосмената част на главата, веждите, брада, мустаци. Женската въшка достига до 4 мм дължина, мъжката расте до 3 мм. Човек може да се зарази само при използване на човешки въшки общи гребени, шапки, спално бельо (калъфки за възглавници, възглавници), или чрез близък контакт, което предполага докосване на скалпа. Най-често въшливостта се наблюдава при децата. Лечението е добре да бъде направено с медицински средства, защото някои от народните средствата за лечение може да увредят кожата на главата. Медицинските средства не трябва да имат сериозни странични ефекти.

5. **СИМПТОМИ НА ВЪШЛИВОСТ:**

- упорит сърбеж на главата;
- детето е в лошо настроение, разсеяно;
- екзема, пиодермит, подуване и нараняване на кожата при надраскване на мястото.

Детето може да „хване“ въшки в ясли, детска градина, училище, лагер. Децата общуват помежду си и допират главичките си едно до друго и по този начин лесно въшките преминават от глава на глава.

6. **ЛЕЧЕНИЕ НА ВЪШЛИВОСТТА ПО ГЛАВАТА.**

За много родители, въшките по главата на детето им е бедствие. Откриването навреме и уведомяването на родителите е важно за предотвратяване разпространението на въшливостта. Родителите не трябва да се колебаят, за да подадат сигнал за наличие на такъв проблем при децата им. Въшливостта се лекува с много видове шампоани, които се продават в аптеките.

ВАЖНО!!!:

Родителите трябва да внимават при закупуването на шампоани. Те трябва да отговарят на определени условия:

- да не са вредни за детето;

- да са съобразени с възрастта на детето;
- да са за лечение на въшливостта върху главата на детето.

6.1. Безвредни шампоани за третиране на въшки и техните гниди:

- Паранит – прилага се при деца над 2 годишна възраст.
  Не се прилага при деца под 2 годишна възраст и при бременни и кърмачки !!!
- НАЙДА Експрес спрей против въшки и гниди 50 мл-
  Някои от съставките му са лесно запалими, така че да се използва далече от топлинни източници !!!

Има и други шампоани, лосиони и спрейове за третиране на въшки и гниди, родителят сам трябва да прецени какво да вземе за детето си.

7. МЕРКИ ЗА СПРАВЯНЕ С ВЪШЛИВОСТТА:

Шапки, калъфки за възглавници, гребени, хавлиени кърпи, всичко което е било в контакт с главата на детето трябва да бъде изпрано и изгладено. Всички членове на семейството трябва да бъдат подложени на профилактично лечение против гниди и въшки.

ДЕКЕМВРИ: Подходяща ли е зимата за разходки?

Студът и снегът не бива да ви спират да излезете заедно с детето и да се порадвате на зимата. Напротив – разходките са задължителни, ако искате да закалите малкото човече и да активирате защитните сили на организма. Разбира се, има и дни, в които е по-добре да си останем вкъщи на топло. Кога минусовите температури не бива да ни плашат и кога наистина се налага да останем у дома, според д-р Захаринова. Следвайте нейните професионалните съвети, за да бъдат зимните разходки полезни, а децата – здрави.

1. Зимата – студена, снежна и ветровита, подходяща ли е за разходки?

Студената и снежна зима е предизвикателство за родителите – закаляването на децата изисква те да се извеждат навън всеки ден за кратки разходки. Децата обичат да играят в снега, а родителите са притеснени от настинки**…**

2. По колко време е добре да прекарват навън през зимата децата след 1 годинка?

След 1-годишна възраст времето за игра и разходка на открито се увеличава дори и през студените зимни дни. Ако детето е облечено подходящо и е с топли и непромокаеми обувки, разходките на открито могат да продължат няколко часа. Разбира се, периодично трябва да се проверява дали нослето, ушичките и ръцете на детето не са студени. В случай, че са топли, разходката може да продължи още.

3. Как трябва да обличаме мъниците в студеното време? Какви обувки или ботуши да изберем?

Желателно е през студените зимни дни мъничето да бъде облечено с памучна камизолка, боди и жилетка, а за крачетата са нужни топли чорапки. Изключително практичен е гащеризонът, който топли кръстчето. Шапката, шалът и ръкавиците са задължителни. При избора на обувки е добре те да бъдат от естествена материя, която да позволява на крачетата да дишат. Също така е желателно да бъдат с вътрешна вълнена подплата и да са непромокаеми, за да пазят крачетата топли и сухи.

4. Нужна ли е специална грижа за детската кожа срещу вятъра, зимното слънце?

За да предпазим нежната детска кожа от изсушаване, причинено от студа и вятъра, е добре преди излизане откритите части на тялото да се намажат с хидратиращ крем. Ако се забелязват напукване и лющене на бузките и устните, това е сигнал за дисбаланс на кожата. Тогава вече е задължително да бъде нанесен хидратиращ крем, който ще възстанови защитната бариера на кожата и ще я стабилизира. Хидратиращите продукти задържат влагата в горния слой на кожата и я правят по-устойчива на атмосферните влияния**.**

5. Как да разберем дали на детето му е студено? Обикновено, като го питаме, то отговаря „не“, а ръцете му например са студени.

Независимо от отговора на детето, ако ръчичките му са студени и бузките зачервени, това е знак, че температурата е по-ниска от оптималната и трябва да бъдат взети мерки за затопляне и престой в топло помещение.

6. Минусовите температури трябва ли да бъдат спирачка за зимните разходки?

Много родители се притесняват, че студът може да разболее детето. Разходката на детето при сух студ, особено в комбинация със слънце, е най-добрият начин за закаляване. Студът действа освежаващо и унищожава вирусите. Ако температурата не е по-ниска от –5°C, ако няма вятър и мъгла, няма причина да не разходите детето навън. Е, може би разходката ви няма да е от най-продължителните – обикновено около час (ако е слънчево и детето се движи). Когато студът е в комбинация с влага и вятър, разходката трябва да се прекрати. Ако редовно проверявате дали на детето му е студено и отговорът е „не“, то тогава няма нищо по-полезно от активна игра навън или качествения сън в количка. При това положение няма проблем детето ви да стои навън дори 1-2 часа при ниски температури. Не забравяйте – честите, краткотрайни и ежедневни разходки през зимата закаляват детето и засилват имунитета му.

7. Ако детето е болно, можем ли да го извеждаме навън?

Когато детето е болно, навярно то е отпаднало, приема медикаменти в определени часове и разходките не са препоръчителни. Изчакайте 2-3 дни и тогава започнете да го извеждате за по **20-30** минути, два пъти на ден. Студът няма да му навреди, а ще го освежи и дори ще подпомогне оздравителния процес.

8. При какви метеорологични условия разходките все пак не се препоръчват и е желателно да си останем вкъщи?

Ако вятърът е много силен, ако има снеговалеж, ако температурата е под –5°C, по-добре отложете зимната разходка за по-добро време. Студът, влагата и вятърът са предпоставки за хипотермия (състояние, при което телесната температура на детето е под 35°C) при децата.

9. А у дома каква трябва да бъде температурата за порасналото дете?

Оптималната стайна температура за децата над 1-годишна възраст е 21-23°C, като по време на сън тя може да е с 3-4 градуса по-ниска.

10. Шест важни правила, за да бъдат разходките полезни, а детето – здраво:

- Комбинацията от сух студ, слънце и зимна разходка на открито закалява детето;
- През зимата детето трябва да бъде облечено с подходящи дрехи, непромокаеми обувки, шапка, шал и ръкавички;.
- При ветровито време и температури под –5°C, се препоръчва разходките да се избягват;
- Ако детето е болно, отложете разходките, докато не се възстанови напълно;
- Добре е при разходка винаги да носите термос с топла напитка за детето, защото лесно може да се дехидратира;
- Ако детето е с бледа кожа и студени крайници, трябва да бъдат взети мерки за затопляне.

Януари: Агресия към другите и автоагресия при дете – лечение.

През целия живот детето активно расте, развива лични и поведенчески качества. Понякога дори най-сладкото и образовано хлапе изведнъж показва агресивно поведение, което озадачава проблем за родителите и другите. Важно е да се разбере какво причинява такова поведение, независимо дали е еднократна проява или последствие от психични разстройства.

I. **Основни понятия:**

- По отношение на психологията, **агресия –** това са действия, които имат за цел да причинят физическа и психическа болка на други хора;
- **Автоагресията** е поведение, при което детето съзнателно или несъзнателно наранява себе си.

Всяко дете поне веднъж в живота си показва агресия към други хора. Първите признаци се появяват дори в ранна детска възраст, бебето може да прищипва, хапе, драска. След година агресията започва в момента, в който детето иска да получи нещо, но му е забранено. Ако с помощта на агресивно поведение той постигне целта си, тогава в съзнанието му ясно се фиксира причинно-следствена връзка: агресия - постигане на целите. В случаите, когато такива действия не са спрени от родителите, агресията става черта на характера и основният начин да получите това, което искате.

Агресивното поведение се изразява по следните начини:

- изражения на лицето, жестове, пози. Тази форма е най-трудно диагностицирана;
- вербална версия - децата се кълнат, обиждат връстници, изразяват се неприлично;
- физическо проявление: битки, побои и други физически ефекти.

1. Автоагресия или автодеструкцията има по-сериозни причини.

Психоаналитиците го приписват на методите на психологическа защита. Може да има автодеструкция вербални и физически.

В първия случай детето се спира да яде, той сам се превръща в ъгъл, т. е наказва се само. По време на физическа агресивност, детето си причинява физически наранявания: бие главата си в стената, само се драска, а в по-късна възраст показва опити за по-тежки самонаранявания.

Автодеструкцията се среща много по-рядко от обикновената агресия, момчетата с невротично поведенческо разстройство са податливи на нея. Тази патология се проявява в условията на социална дезадаптация.

Детето не може да устои на по-силни хора, външни стимули, страхува се да разруши връзката, затова пренасочва агресията от външен обект към себе си. Това е един вид психологическа защита.

2. Автоагресията може да се прояви в различни форми:

- Удряне на главата в стената, пода; хапане на ръцете и др.;
- Патологично хранително поведение. Това е характерно за учениците, проявяващи се в отхвърлянето на храна, вода или използването на нискокачествени продукти, които причиняват лошо храносмилане;
- Прояви на аутизъм - детето става самостоятелно, съзнателно не общува с връстници и родители.

3. Защо детето е агресивно?

Патогенезата на двете състояния се състои в дисбаланс между възбуждането и инхибирането на мозъка недостатъчно развитие на определени мозъчни структури. След проникването на стимула, процесите на инхибиране закъсняват.

Въпреки разликата в проявлението на агресия и автоагресия, причините за това поведение са почти идентични. Те са физиологични и психологически.

3.1. Физиологични включват:

- сериозни заболявания на нервната система или сърцето;
- наранявания на главата;
- тумор на мозъка;
- прехвърлени невроинфекции;
- родова травма.

Основната психологическа причина за агресията и автоагресията е социалната дезадаптация. Обикновено това се дължи на неблагоприятния психологически климат в семейството.

4. Провокиращи фактории появата на патологично поведение са:

- Страх от физическо наказание. Детето не е в състояние да отразява агресията на възрастните, така че то прехвърля тези емоции на връстниците или на себе си.
- Семейни конфликти. Децата постоянно наблюдават клетви, кавги в семейството, особено придружени с физическо насилие, имат желание да защитават обидените. Но поради тяхната възраст те не могат да направят това.
- Желанието да привлече вниманието на родителите. С помощта на разрушително поведение децата привличат вниманието на родителите към себе си.
- Надуваеми претенции. Детето не отговаря на очакванията на учители и родители, има чувство за вина.
- Наследственост - ако родителите откажат да ядат, те се затварят в стаята, след което детето ще направи същото.

Характеристики на психиката. Обикновено разрушителното поведение се проявява от срамежливи деца, които не знаят как да изграждат отношения с връстници, които имат твърде мобилен манталитет. При малки деца до една година причината за агресията става неправилно отбиване. Бебето вече не се чувства защитено от майка си, опитва се да си възвърне близостта и вниманието.

По-големите деца (2-3 години) се опитват с помощта на разрушително поведение да вземат това, което искат. Например: играчка, сладкиши.

На възраст от 4-5 години, детето обикновено започва да посещава детска градина, развива умения за социално общуване. Ако не се е научил да общува с деца преди, той ще изисква внимание към себе си с помощта на агресия. Такова поведение е характерно само за децата, които са разглезени от родителите си.

На 6-7 години желанието да стане лидер в класа става причина за разрушително поведение.

5. Скрита агресия.

Една от опциите за агресивно поведение е скрита, или пасивна агресия. Например, отказ да се общува с родителите, да се пишат домашните, чувствителността и др. Такива деца стават опитни манипулатори. Те успешно скриват намеренията си, но непременно постигат целите си. Например, едно дете не иска да ходи на училище и се оплаква от болки в стомаха, главата, високата температура. Понякога той преднамерено може да се самонарани, за да не ходи на училище.

5.1. Откриване на скрита агресия може да стане на основата на следните симптоми:

- Отвличане на вниманието;
- Опитите да се предизвика вина. Например, един тийнейджър се оплаква на родителите си, че никой не е приятел с него, защото той има остарял телефон или евтини маратонки;
- Прехвърляне на вината върху другите.;
- Демонстрация на невинност;

6. Какво да правим?

Как да се държат родителите? При първите признаци на агресия човек трябва да е наясно с причините за това поведение. Може би поради липсата на внимание от страна на майката.

- Първо трябва да настроите психологическия климат в семейството. Децата не трябва да виждат кавгите на родителите, да слушат писъци и нецензурни изрази.
- Втората стъпка е повишено внимание към детето. Трябва да поговорите с него, да разберете какво го смущава, от какво се страхува. Родителите трябва да обяснят, че обичат своя син или дъщеря и са в състояние да го предпазят от всички проблеми.

Невъзможно е човек да забрани всичко, а другото да позволи всичко. Изискват се и родители да прекарват повече време с детето си, да отидат на природата, да отидат в кафенета, развлекателни центрове и с поведението си стават пример за социално взаимодействие.

7. Как да реагираме и потискаме гнева?

Родителите знаят поведението на детето, така че е лесно да се забележат предстоящите признаци на разрушително поведение.

Можете да се справите със ситуацията, като използвате следните методи:

- Отвличане на вниманието. При първите признаци на агресия вниманието на детето трябва да се премести на друг предмет или дейност.
- Осъждане на поведение. Не можете да насърчавате или пренебрегвате изблици на гняв. Родителите трябва да обяснят, че това е лошо, предлагат да се премахнат последиците от такова поведение: премахват се играчките на детето.
- Насърчаване, не забравяйте да хвалите детето за добри дела.
- Предложете алтернативи. Това се отнася до вербалната агресия. Понякога детето не знае как да изрази емоциите си по различен начин. Родителите трябва да ви кажат как да замените лошите думи.
- Чудесен начин да превъзпитате прекалено агресивното дете е да го запишете в спортната секция. В класната стая той ще бъде научен на дисциплина, а в спортната зала ще изхвърля допълнителните емоции.

8. Психологически съвети.

Има някои психологически трикове, които помощ за справяне с агресията:

- разбиващи възглавници;
- изразяване на емоции чрез рисуване;
- упражнения за релаксация;
- извършване на физически упражнения, които изискват значителни усилия, например скокове, салто;
- пее песни с висок глас.
- голяма стойност има добро хранене, режимът на деня на детето.
- не бива да се гледат агресивни филми, компютърни игри, особено преди лягане.
- през нощта можете да прочетете спокойствие добра книга, говорим за нещо приятно.

9. Грешки при родителите.

В отношения с агресивни деца, родители правя серия от грешки:

- изнудване, заплахи;
- физическо наказание;
- пренебрегване на разрушителното поведение;
- насърчаване на агресията;
- превод на ситуацията в шега.

Често е по-лесно за възрастните да се поддават на малък тиранин и му дават това, от което се нуждае, отколкото да се справя с неговите лудории. Това е най-голямата грешка. Детето се формира с ясно убеждение, че за постигане на целта е възможно само с помощта на разрушителни действия, писъци, физическо насилие или манипулация.

Известният лекар Комаровски вярва, че в никакъв случай агресия не може да се игнорира. Това не означава, че детето трябва да бъде бито в отговор на своята агресия.

Родителите трябва да направят следното:

- хванете ръката на детето, затворете устата му с ръка, твърдо кажете, че това е не е редно;

- предложете да изпусне парата върху предмети, т.е. да удря с пръчка по земята, да удари възглавница и т. н.
- след като детето се успокои, поговорете за причините за това поведение. Обяснете, че емоциите трябва да бъдат изразени по друг начин.

10. Лечение.

Понякога агресията и автоагресията не са податливи на корекция и образователни мерки. В тези случаи прибягвайте до помощта на лекари. Терапията ще бъде ефективна с интегриран подход и комбинация от различни техники.

10.1. За лечение на патология се използват следните методи:

- Семейна психотерапия.

Лекарят провежда сесии с родители. Основният акцент е върху разговора, обсъждането на семейните конфликти. Те учат родителите и децата да изразяват емоции и решават проблемите мирно, да усвояват практически начини за изразяване на агресия: игри на открито, пеене, рисунки.

- Когнитивна психотерапия.

Психотерапевтът в индивидуален разговор разкрива негативните лични нагласи на детето: ниско самочувствие, страх, ненужна отговорност, страх от наказание.

- Обучения в групата.

Обикновено се използва в училищна възраст. Децата са научени да си взаимодействат, да разрешават конфликти, да изграждат социални връзки. Положителните емоции от други участници влияят положително на детето, повишават неговата важност и самочувствие.

- Медикаментозно лечение.

Използва се в екстремни случаи, когато огнища на агресия и автоагресия станат опасни за детето и други. Обикновено се предписват антидепресанти, антипсихотици и хапчета за сън.

Разрушителното поведение сред децата е често срещано явление. Основната причина е трудна психологическа ситуация в семейството. Ако родителите не обръщат внимание на патологичните прояви, тогава агресията и автоагресията ще се превърнат в характерни черти, които ще създадат много проблеми в зряла възраст.

Ако психотерапевтичните техники са безсилни, прибягвайте до лекарствена терапия.

ФЕВРУАРИ: Алергии в детска възраст - кои са причините и как да предпазим детето?

д-р Йордан Георгиев



В края на миналия век алергиите все още са били сравнително рядко срещани. В последните десетилетия обаче се наблюдава значително нарастване на случаите на алергични заболявания, особено при децата.

Честотата в различните части на света е различна, но според статистическите данни в Западна Европа между 10 и 15% от децата в предучилищна възраст страдат от атопичен дерматит, а 25-30% от поленова алергия. При лош контрол на алергичното заболяване в 40% от тези случаи впоследствие се развива бронхиална астма.

Причината за увеличаване случаите на алергичните заболявания в последните години остава недокрай изяснена. Факт е, че честотата им е по-голяма в развитие страни в сравнение със страните с по-лош икономически статус. Затова една от основните теории е т.нар. **хигиенна теория**. Според нея покачването честотата на алергичните заболявания е свързана с подобрените хигиенно-битови условия, както и с ограничаване контактите на детето с потенциални алергени, с които то през миналия век се е сблъсквало от най-ранна детска възраст (пример може да се даде с контакта на децата с различни селскостопански животни).

1. **Ранната диагностика е важна.**

Алергичните заболявания в детска възраст могат дълго време да останат неразпознати. Това впоследствие довежда до нарушаване качеството на живот. При своевременно и целенасочено лечение се постига обикновено много добър резултат в контрола на алергичното състояние, затова е важно своевременно разпознаване на симптомите и насочване към съответния специалист.

2. **Кои деца са най-застрашени от развитие на алергични заболявания?**

Най-големият рисков фактор е генетичната предиспозиция. Ако и двамата родители имат някакво алергично заболяване, рискът при детето да се развие такова е над 30%. Ако такова има само при единия родител, тогава рискът е 20%. Въпреки това при около 15% от децата с алергични заболявания не се

открива фамилност. Причината за това е многофакторната генеза при развитието на алергия – от значение са и околната среда, начинът на живот, храненето и други.

3. **Какви алергични заболявания се срещат в отделните възрастови групи**?
   - При кърмачетата най-честото алергично заболяване е атопичният дерматит. Обривът може да се провокира, както от храни (алергия към белтъка на кравето мляко, към яйчен белтък и други), така и при контакт на кожата с различни алергени (съдържащи се в праха за пране, в козметиката и други).
   - На около 2 годишна възраст при около половината от тези деца могат да се открият първите симптоми на бронхиална астма. Най-често се касае за сенсибилизация към въздушни алергени – например животински косми, плесен, микроакари и други.
   - В училищна възраст най-честото алергично заболяване е **поленовата алергия.** Този типичен възрастов ход на алергичните състояния е известен като „алергичен или атопичен марш". Това обаче не означава, че всяко едно дете, при което има атопичен дерматит ще развие по-късно бронхиална астма или поленова алергия.

Генетичната предиспозиция има основно значение за развитието на алергични заболявания. Факторите на околната среда обаче също имат съществено значение. Затова се препоръчва при деца, чиито родители имат алергично заболяване, да се предприемат някои мерки за превенция. По този начин се счита, че се намалява рискът от развитие на алергия при детето.

4. **Кои са тези мерки?**
   1) **Тютюнопушене.**

По време на бременността и след раждането се препоръчва избягване на тютюнопушенето. Именно цигарешият дим засилва алергичните реакции и увеличава риска от отключване на алергично заболяване при налична фамилна предразположеност, както при кърмачета, така и при по-големите деца. Счита се, че при тютюнопушене по време на бременността рискът от развитие на алергия при детето впоследствие се покачва осемкратно.

   2) **Кърмене.**

То има доказан протективен ефект. Препоръчва се детето да се кърми изцяло поне до навършване на 17-седмична възраст (около четвъртия месец). По време на кърменето не се препоръчва спазването на някакви определени диети от страна на майката. Храненето й трябва да е достатъчно пълноценно и разнообразно – по този начин и детето усеща различните вкусове.

МАРТ: Закаляване на децата



I. Закаляването трябва да се извършва внимателно и при строго спазване на известни основни принципи:

1. **СИСТЕМНО** - закаляването трябва да се провежда ежедневно, през всяко годишно време, през цялата година.
2. **ПОСТЕПЕННО** - закаляването не бива да става изведнъж и рязко.
3. **ИНДИВИДУАЛНЕН ПОДХОД** – към детето. При провеждането на закалителните процедури трябва да се съобразяваме с индивидуалните особености на детето – възраст, физическо развитие, здравословно състояние и др.
4. **КОМПЛЕКСНОСТ** – съчетание на различни закаляващи фактори: въздух, вода, слънце.

II. Общо закалителни процедури:

1. Голямо значение за закаляването има **ПРАВИЛНОТО ОБЛИЧАНЕ НА ДЕТЕТО**.

Дрехите трябва да съответстват на годишното време, климата, пола и възрастта. Не бива при нормална стайна температура да им се поставят вълнени дрехи - пуловери, жилетки и др. Докато зимните дрехи трябва добре да загряващат детето, летните трябва да позволяват по-широк достъп на въздуха и слънчевите лъчи до тялото на детето. През лятото детето се облича с дрехи от леки памучни материи.

2. Важна закалителна мярка е поддържането на **ПОДХОДЯЩА ТЕМПЕРАТУРА** на въздуха в помещенията, където се отглеждат децата. Стаята, в която играе детето, трябва да се проветрява и в нея да се поддържа температура 20° – 22° С.

3. **ЕЖЕДНЕВНИТЕ РАЗХОДКИ** на чист въздух се отразяват особено благоприятно на децата. За препоръчване е през есента и зимата разходките да се провеждат сутрин между 10-12 часа и след обяд от 16-17 часа, а през лятото - съответно в град Сандански от 7 до 10 часа и след 19 часа. Продължителността им не трябва да бъде повече от 2 часа.

II. Специални закалителни процедури:

1. **ВЪЗДУШНИТЕ БАНИ** се провеждат на закрито или на открито – когато температурата навън е над 25° С и не духа вятър. Те се провеждат постепенно, като първоначално се правят 3 въздушни бани със свалена връхна дреха. След това 3 без ризка, само по гащички и чорапи, след които детето се съблича голо. Продължителността на въздушната баня се увеличава с по 5 минути през 2-3 дни, докато се достигне до 30 минути.

2. **ВОДНИТЕ ПРОЦЕДУРИ** – обтриване и обливане, се извършват в края на въздушната баня. Водните обтривания могат да се правят на цялото тяло или частично – на долните крайници.

а) **Обтриването** се извършва с кесийка, намокрена във вода с определена температура. Началната температура на водата трябва да бъде 35 - 36° С, като през 3 дни се понижава с 1 градус, докато достигне 26° С.

б) **Обливането** е много полезна и с голям ефект закаляваща процедура. То може да бъде общо или частично. Температурата на помещението не трябва да е по-ниска от 20° – 22° С. Когато се провежда открито, температурата навън да не е по-ниска от 25° С и да не духа вятър. Тялото на детето (без главата)

се облива, като се започне с вода с температура 35 - 36° С и постепенно през 3 дни се понижава с 1 градус докато достигне 27 - 28° С.

2. **СЛЪНЧЕВИТЕ БАНИ** могат да се правят по време на игрите на открито сутрин между 9 и 11 часа, 1-2 часа след закуска. Особено полезни за децата са ултравиолетовите лъчи. Излагането на слънце е постепенно, като продължителността му се увеличава от 3-4 минути до 15-20-30 минути. Ако детето се изпоти или се зачерви, процедурата се прекратява.



ЗА ДА БЪДЕ ПОЛЕЗНО, ЗАКАЛЯВАНЕТО ТРЯБВА ДА ДОСТАВЯ РАДОСТ И УДОВОЛСТВИЕ НА ДЕТЕТО, ДА ПОВИШАВА НЕГОВОТО НАСТРОЕНИЕ.

Един от резултатните начини за борба срещу простудните заболявания при децата е редовното закаляване.

Закаляването укрепва детския организъм, подобрява здравето и физическото развитие на децата. Закалените деца боледуват по-малко, а когато се разболеят боледуват по-леко.

РИОКОЗ

Отдел "Опазване на общественото здраве"

Април: Изгаряния

Любопитството е присъщо на децата. Така те опознават света около себе си. Мъниците искат всичко да видят, да пипнат, да вкусят… Ние, родителите, е добре да насърчаваме детското любопитство, но наред с това не бива да забравяме за мерките за безопасност. Трябва да бъдем и достатъчно наблюдателни, за да не се стига до неприятни ситуации. Защото, за съжаление, инциденти винаги са възможни, независимо дали е делник или празник, дали е зима или лято. Кои са най-често срещаните инциденти и как да помогнем на детето, според проф. Надежда Гаврилова.

1**. Кои са най-честите изгаряния и как да ги разпознаем?**

Най-чести са изгарянията с гореща течност.

Дори изгарянето да е с ниска степен, т.е. да е засегнат само повърхностния слой на кожата, детето е изключително травмирано, болката е много силна, нетърпима, и поради тази причина родителите търсят помощ от специалист. Иначе, повърхностните изгаряния биха могли да се третират и в домашни условия, като се спазва правилото по никакъв начин да не се нарушава целостта на кожата, защото дори да се е образувала коричка, тя е вид защитна бариера за увредените отдолу тъкани. Добри средства за третиране на увреденият участък са Дефламол, Дермазин и др.

2. Как могат родителите да различат по-тежките случаи на изгаряне от по-леките?

Когато има мехурче, изгарянето обикновено не е много тежко. Ако няма мехурче, то вече се е разкъсало, това значи, че изгарянето е в по-голяма степен. Също така, изгаряне, което е по-голямо от размера на една стотинка, трябва задължително да бъде видяно от специалист, тъй като детската кожа много лесно се дехидратира.

3. Как да окажем първа помощ?

Основното нещо, което родителите могат да направят, е да слагат или студено, или мазен крем, тъй като кожата на мястото на изгарянето е силно изсушена – това е една от причините за силната болка. Всичко, с което биха могли да подпомогнат рехидратацията, е от полза – студено, мазно, мокро. Специалистът вече ще прецени дали е необходим специализиран мехлем за мястото на изгарянето и дали се налага хирургична обработка.

4. Кога се налага хоспитализация?

Хоспитализацията обикновено се свързва с едни проценти, които специалистите по изгаряния изчисляват – при изгаряне над 5% от площта на детето (изчислява се спрямо дланта на съответната възраст), се налага хоспитализация.

5. За какво да внимават родителите, за да не се стига до изгаряне?

Да държат детето далече от източници на пара и на врящи и горещи течности.

МАЙ: Как да се предпазим от чревни инфекции?





Д-р Павлина Андреева

През лятото рязко се увеличава броя на стомашно-чревните инфекции. Основна причина за това са бързото разваляне на храната от високите температури, събирането на много деца на едно място в курортите, храненето по заведения в отпускарския период, където контролът на храната не винаги е перфектен.

И не на последно място **горещото време и прекаленото излагане на слънце потискат имунната система** и вирусите само това чакат.

Особено уязвими са малките деца. Тяхната имунна система е незряла, лесно се заразяват и заболяванията протичат по-тежко, с висока температура, повръщане, разстройство и бързо се обезводняват.

Инфекциите, засягащи храносмилателната система, основно са два вида – вирусни и бактериални. Заразяването става чрез консумация на заразена храна и от болен човек или здрав заразоносител при неспазване на хигиена след ползване на тоалетна. При вирусните причинители децата се заразяват и по въздушно-капков път.

Разболяването понякога е неизбежно, но в много случаи то може да се предотврати, ако се спазват някои прости правила:

*** Мийте редовно ръцете**, особено преди хранене и след тоалетна. Тази елементарна мярка може да ни спаси и от хепатит А.

*** Не използвайте сурови яйца** за приготвяне на кремове, застройки на супи и др. Яйцата трябва да се варят минимум 10-15 минути. Преди употреба те трябва да се измият с топла вода и сапун.

*** Консумирайте месото основно чрез варене.** При печене термичната обработка обхваща само външните слоеве и в средата могат да останат незасегнати причинителите на чревни инфекции. Особено опасна е каймата. Тя бързо се разваля и трябва да се избягва през лятото;

*** Избягвайте сладкарските изделия –торти, палачинки, кремове, тулумбички, особено ако се предлагат на открито.** Захарта в тях е отлична хранителна среда за развитието на различни микроорганизми, включително и на най-опасната хранителна инфекция – стафилококовата;

*** Ако сте на почивка с малки деца, предпочитайте стерилизираните месни и зеленчукови пюрета.** Те са най-сигурната храна за тях. При отварянето на капачката трябва да се чуе пукане, това е сигурен белег, че са стерилни. Вместо кремове използвайте каши от кутии – те лесно се приготвят без варене;

*** Преварявайте водата през лятото за малките децата** или използвайте бутилирана, на която пише, че е за деца, например изворна. За възрастните е подходяща и слабоминерализирана, трапезна минерална вода.

*** За десерт през лятото предпочитайте плодове**. Те трябва да са измити много добре, защото също могат да бъдат източник на зараза.

*** Не къпете децата в съмнителни водоизточници** – язовири, езера, гьолове и реки. Понякога съседните населени места изхвърлят в тях отпадните си води и децата могат да се заразят;

*** Съхранявайте сготвената храна само в хладилник** и то не-повече от 24 часа. След това я изхвърлете, или отново я сварете;

*** Не пийте мляко което не е сварено**, въпреки надписа на опаковката, че е пастьоризирано. Пастьоризация означава трикратно загряване до 70 градуса, което не е достатъчно да унищожи всички микроорганизми;

*** Давайте на децата много течности през лятото**, за да не се обезводнят от високите температури и повишеното потене. Подходящи са вода, прясно изцедени и разредени с вода плодови и зеленчукови сокове, студени чайове. Безалкохолните напитки съдържат много захар и още повече усилват жаждата;

*** Винаги тръгвайте на път със заредена аптечка,** ако сте с деца, симптомите често настъпват нощем и трябва да сте подготвени. Ако детето получи разстройство, веднага му дайте пробиотик и го оставете на строга диета – чай от шипки, джоджен, черна боровинка, сухар, обикновени бисквити, печени ябълки, бутилирана вода, студен чай Nestea. Потърсете лекар, ако детето е малко, а оплакванията сериозни.

Дата: 15.09.22 г.

Изготвил:
мед. техник /Д. Патронска/