

Питание, как фактор формирования здорового ребенка.

Донскова Елена Борисовна
Кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог,
врач высшей квалификационной
категории

Питание ребенка относится к важнейшим факторам формирования здоровья, обеспечения оптимального уровня физического и интеллектуального развития, а в случае заболевания - одним из наиболее доступных и безопасных методов лечения. Состояние здоровья детей, заболеваемость и смертность зависят и от качества питания. Правильное питание обеспечивает развитие ребенка, повышает его иммунитет, выносливость к неблагоприятным факторам внешней среды. От питания беременной женщины зависит жизнь и здоровье новорожденного.

Особое внимание требует питание детей первого года жизни. Огромную тревогу педиатров вызывает широкое распространение в нашей стране искусственное вскармливание, в то время как в развитых странах мира 90 - 95% новорожденных получают грудное молоко. Грудное вскармливание является уникальным процессом, обеспечивающим идеальное сбалансированное питание ребенка, повышающее сопротивляемость инфекциям, способствует установлению уникальных, близких отношений между матерью и ребенком. В последние годы доказано, что кормление грудью уменьшает вероятность возникновения у женщин рака молочной железы и яичников. В случаях, когда искусственное вскармливание неизбежно, необходимо прислушиваться к рекомендациям педиатров, умеющим выбрать из большого арсенала предлагаемой отечественной и зарубежной продукции оптимальную смесь для каждого ребенка.

Рациональное питание не менее важно и в другие возрастные периоды. В последние годы в России и нашей области, в частности, отмечается рост гастроэнтерологических заболеваний. Анализируя характер питания больных мы постоянно сталкиваемся с грубыми нарушениями: часто выявляются сухоядение и «перекусы», большие промежутки между приемами пищи, отсутствие режима питания, переедание, еда на ночь, несбалансированное и однообразное питание, увлечение консервированными продуктами, жвачками, чипсами, лимонадом, продуктами сомнительного качества с большим содержанием эссенций и красителей. Отсутствие экологически чистого питания также приводит к формированию патологии желудочно-кишечного тракта, способствует возникновению онкологических заболеваний и генных нарушений.

Пищеварительная система ребенка отличается высокой выносливостью по отношению к неблагоприятным воздействиям внешней среды и имеет множество механизмов для восстановления повреждений. Важно во время помочь ребенку. К сожалению, часто на первичный осмотр к гастроэнтерологу

приходят дети со стажем заболевания год и более, со сформировавшимся хроническим заболеванием.

Комплексное обследование детей с гастроэнтерологическими жалобами часто выявляет у них различные нарушения органов дыхания, нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, выявляется скрытая патология почек, ЛОР - органов. Нарушение питания провоцирует раннее развитие миопии, появление кожных и аллергических заболеваний, патологию костей и суставов. Длительное медикаментозное лечение любых хронических заболеваний ведет к изменениям процессов пищеварения, что требует своевременной врачебной коррекции.

Работа детской консультативной поликлиники областной клинической больницы им Н.Ф. Филатова специально организована таким образом, чтобы максимально качественно и в короткие сроки провести необходимые обследования и лечение. Ведут прием врачи всех необходимых специальностей.

Организация правильного питания и своевременное лечение желудочно-кишечных заболеваний - это важная социальная проблема, без решения которой невозможно вырастить здоровое поколение.