

Рекомендации родителям старшеклассников

На успеваемость обучающихся старших классов влияют следующие группы заболеваний и патологических состояний:

1. Хронические заболевания в стадии обострения или неполной ремиссии.
2. Нарушения обмена веществ (микроэлементов и витаминов).
3. Нарушения осанки.
4. Функциональные состояния, связанные с повышенным тонусом сосудов: вегетососудистые дистонии и артериальная гипертензия.
5. Острые заболевания.

По результатам осмотра учащихся старших классов основными, затрагивающими большую часть учащегося контингента, заболеваниями являются: снижение гемоглобина, нарушения осанки, нарушения обмена веществ, заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), вегетососудистые дистонии и артериальная гипертензия.

Механизм воздействия понижения гемоглобина прост — это гипоксия мозга, нарушающая в голове все обменные процессы. При нарушениях осанки в шейно-грудном отделе позвоночника происходит сдавливание либо спазмирование позвоночной артерии, которая несет мозгу почти половину кислорода и питательных веществ. Результат — гипоксия мозга. Особенностью организма человека является то, что примерно 40% кислорода и питательных веществ, расходуемых организмом, потребляется головным мозгом. Поэтому так важны две выше указанные причины для хорошей успеваемости ребенка.

Нарушения обмена веществ, особенно микроэлементов магния, калия и кальция, сказываются на передаче нервных импульсов в организме и «качестве» передаваемой в организме информации. Нервные клетки как бы становятся «невнимательными», пропускают и искажают либо не воспринимают некоторые нервные импульсы. Это нарушает регуляцию сердечно-сосудистых реакций, появляются головные боли, ухудшается восприятие нового материала на уроках. Кроме этого, нарушаются процессы образования костей, хрящей, суставов, а также выработка самых сложных белков, к которым относятся гормоны и гемоглобин. Следует также учитывать, что кальций не усваивается из пищи при снижении в организме содержания витаминов группы «Д», которые, в основном, мы получаем с рыбьим жиром. Всем детям полезно, а в период выраженного роста — обязательно необходимо употреблять рыбий жир.

Кобальт. Это микроэлемент, без которого не может образоваться гемоглобин. Недостаток этого микроэлемента хорошо восполняется при употреблении березового сока.

Нарушения, связанные с недостаточностью йода, участвующего в процессе обмена веществ. Подопытные животные при отсутствии йода в пище гибнут в течение 3-4 месяцев. Йод это микроэлемент, снижение которого влияет на

уровень интеллекта, запоминание нового материала, память. Много полезных соединений йода в морской капусте и морепродуктах.

Селен — важный микроэлемент для иммунитета. Недостаток селена способствует частым простудным заболеваниям. Этим микроэлементом богат березовый сок. Есть и специальные препараты для лечения часто и длительно болеющих детей.

Нарушения в ЖКТ вызывают затруднения образования, всасывания и подготовки к употреблению организмом всех питательных веществ — белков, жиров и углеводов, витаминов. Нерегулярное питание ведет к оттоку крови от головного мозга. Если ребенок не поел, органы пищеварения, работая с недогрузкой, истощают собственные запасы питательных веществ и витаминов, передавая их в кровь; а при переедании — работают с перегрузкой и, опять же, истощаются. В результате — гастриты, холециститы и прочие заболевания кишечника, которые ещё сильнее обостряют этот механизм. Замыкается так называемый «замкнутый круг патогенеза», т.е. плохо работающие органы начинают работать ещё хуже. В последние 30-40 лет значительно изменился рацион питания — мы стали много употреблять продуктов, богатых углеводами и бедных клетчаткой. Меньше едим овощей — репы, брюквы, редьки, тыквы и т.п., бобовых культур. Такой рацион вреден для тонкого и толстого кишечника, потому что на грубых волокнах пищи интенсивно оседают и выводятся из организма вредные и ядовитые вещества и шлаки. Надо чтобы овощи обязательно были в рационе. Также полезен хлеб из муки грубого помола и с отрубями.

Острые заболевания ОРЗ, грипп, ангины часто не долечиваются, и дети выходят в школу с небольшим кашлем, насморком. Обязательно необходимо ещё 10-12 дней употреблять отхаркивающие средства либо мятую в любом виде: жвачки, леденцы с ментолом и т.п. Следует воздержаться от большой физической нагрузки на воздухе, избегать бега и ходьбы на лыжах в течение 2-3 недель после простуд. Необходимо употребление витаминов, соков, варенья и морсов для подъема иммунитета. Очень хороши в период выздоровления лекарственные травы: женьшень, элеутерококк, аралия, левзея, лимонник — в виде настойки по 5-7 капель в чай утром и в обед 7-10 дней после простуд.

Вегетососудистые дистонии (ВСД) влияют на успеваемость путем нарушения кровоснабжения коры головного мозга, в связи с тем, что основным проявлением данного заболевания являются спазмы сосудов головного и спинного мозга. ВСД из-за спазмов перераспределяет кровь из отделов головного мозга (коры) к подкорковым структурам. При этом возникает различная симптоматика (потливость, гиперемия лица, головокружения, тошнота, головные боли по типу мигреней), отвлекающая ребенка от освоения учебного материала. ВСД часто сопутствуют заболеваниям ЖКТ.

Гипертоническая болезнь у школьников старших классов может абсолютно не проявляться жалобами, так как в ранней стадии заболевания ребенок не чувствует каких-либо неприятных ощущений. Однако это не освобождает от необходимости следить за артериальным давлением у этих детей со стороны школьного медика и участкового педиатра (подросткового врача). Такая тактика диктуется необходимостью постоянного, раннего, систематического лечения гипертонии с целью продления жизни и отдаления осложнений гипертонии.

Соблюдение этих рекомендаций позволит улучшить успеваемость и снизить заболеваемость ваших детей.