

Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта у дошкольников



Распространенность болезней органов пищеварения среди детей очень высока. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (далее – ЖКТ) предусматривает устранение или ослабление действующих на ребенка неблагоприятных факторов, таких как несоблюдение режима и несбалансированность питания, инфекционные и паразитарные заболевания органов пищеварительной системы.

Основные направления профилактики заболеваний ЖКТ:

- рациональный режим питания;
- сбалансированный состав пищи;
- достаточное потребление жидкости;
- соблюдение правил личной гигиены;
- формирование здорового образа жизни;
- дозированная физическая нагрузка и закаливание;
- лечение острых и хронических заболеваний;
- благоприятный психологический климат в семье и детском коллективе.

Рациональный режим питания

Питание детей должно быть регулярным. Наиболее рациональным является четырехразовый прием пищи в одни и те же часы суток. Интервал между приемами пищи должен составлять 4-5 часов. В меню детей должны быть салаты из сырых овощей, свежие фрукты (ежедневно). Обязательно употребление в пищу кисломолочных продуктов – кефира, творога средней жирности.

В питании дошкольников недопустимо использовать жирные сорта мяса, не предназначенные для детского питания сосиски, колбасы, майонез; продукты, содержащие генетически модифицированные компоненты, сублимированные продукты, животные жиры, газированные напитки.

Соблюдение личной гигиены

В детском саду и дома следует объяснять ребенку важность соблюдения личной гигиены: мытья рук до еды, до и после посещения туалета. Для профилактики заболеваний ЖКТ важно организовать правильный режим опорожнения кишечника. Для решения этой проблемы нужно приучать ребенка опорожнять кишечник утром в спокойной домашней обстановке, для чего следует организовывать ему ранний подъем, зарядку, прием прохладной воды.

Формирование здорового образа жизни

Ребенок должен знать основные понятия – «польза» и «вред» продукта, не заменять полноценный прием пищи чипсами, пиццей, конфетами. Формированию здорового образа жизни помогает также раннее разъяснение негативного влияния на здоровье табакокурения, употребление алкоголя, энергетических напитков, жевательной резинки.

Физическая нагрузка и закаливание

Различные физические упражнения – ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах способствуют укреплению разных групп мышц, в том числе брюшного пресса, что оказывает благотворное влияние на организм.

Лечение острых и хронических заболеваний

В период лечения рекомендуется применять препараты, содержащие бифидо и лактобактерии, для коррекции дисбиоза, витаминотерапии, с целью повышения общей сопротивляемости простудным заболеваниям.

Благоприятный психологический климат

Важная составляющая профилактики заболеваний ЖКТ у детей – устранение психотравмирующих ситуаций, спокойная, без излишних эмоциональных и физических нагрузок, обстановка как дома, так и в детском саду, полноценный режим дня и отдыха, ограниченное время просмотра телепередач и игры за компьютером.