Профілактика та рання діагностика захворювання – шлях до одужання

Шкільні хвороби

Школа — це постійне джерело вірусів і бактерій. Але крім банальних ОРЗ, школа сприяє розвитку багатьох інших захворювань, і батькам потрібно бути дуже уважними, щоб не пропустити їх початкову стадію.

• **Проблеми з поставою**. На жаль, носіння сумок з підручниками, ранців та портфелів провокує розвиток сколіозу у дітей: їх кістково-м'язовий апарат ще не сформувався повністю, і зайве навантаження може негативно відбитися на поставі дитини. Слід особливу увагу звернути на заходи профілактики: зарядку, правильні фізичні навантаження, спеціальні шкільні рюкзаки, розподіляють навантаження на спину рівномірно.

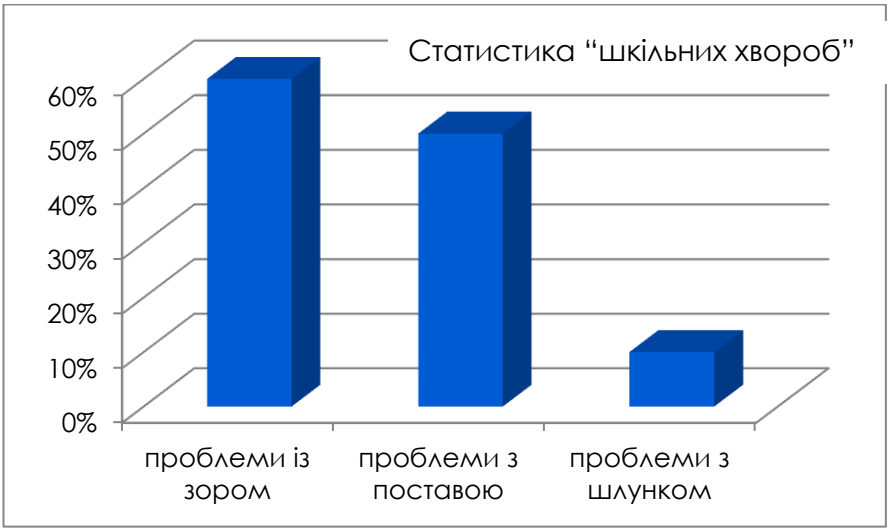
• **Проблеми із зором.** Їх провокує постійне сидіння дитини над книжками, підручниками і зошитами, а в наш час до цих навантажень додалися ще й комп'ютер з телевізором. Для того, щоб уникнути проблем із зором у майбутньому, варто обмежувати зорову навантаження, робити гімнастику для очей і

частіше бувати на вулиці, де навантаження на зір не така інтенсивна.

• **Проблеми з шлунково-кишковим трактом.** Вони виникають, коли школяр харчується всухом'ятку, на бігу.

Найчастіше повноцінна гаряча їжа у школярів буває тільки один раз в день - на вечерю, а сніданок та обід перетворюються на перекуси. Щоб уникнути проблем зі шлунком, в обов'язковому порядку слід організувати дитині гаряче харчування в середині дня.

Статистику “шкільних хвороб” можна подати у вигляді діаграми:



Профілактика захворювань

Усі знають, що профілактика захворювань краще, ніж лікування. Лікарі вважають, що коли населення буде звертатися до них з метою профілактики, а не з приводу лікування, то ми будемо здорові. В Україні на профілактику захворювань з бюджету виділяється 20%, а на лікування – 80%. У розвинених країнах – навпаки.

Сучасна система охорони здоров'я в Україні спрямована більше на лікування, ніж на профілактику захворювань і пропаганду здорового способу життя. Як наслідок, за останні п'ять років кількість захворювань і смертність у більшості класів хвороб зростають.

Рання діагностика захворювань за допомогою ЕЛІ-тестів

Не секрет що легше запобігти хворобі легше, ніж потім її лікувати. Саме тому так важлива рання діагностика захворювань. Для цього в сучасній медицині використовується технологія ЕЛІ-тестів.

Майже кожна людина хвора. Але не кожен знає про це. Перспектива при найменшому відчутті дискомфорту в організм і тягатися по різним лікарям, здавати купу аналізів і отримувати абсолютно розрізнені рекомендації вузьких спеціалістів - малоприваблива. В цей момент кожен мріє про таку діагностику, яка могла б отримати всю інформацію про здоров'я, припустимо, з однієї краплі крові. І таку технологію розробили російські вчені. В основі розробки - імунний портрет людини, що відображає особливості його молекулярного складу. Імунний портрет «намальований» аутоантитілами, особливими працівниками імунної системи.

Комплекс методів ЕЛІ-тестів - це технологія, за допомогою якої лікар отримує інформацію про загальний стан організму пацієнта, про стан окремих органів і систем і, зокрема, про стан його імунітету. Мета застосування тестів - максимально

раннє виявлення починаються патологічних змін в організмі, уточнення діагнозу в неясних випадках, а також моніторинг за ефективністю призначеного лікування. Обстеження організму за допомогою іммунно-молекулярного діагностичного комплексу **ЕЛІ-тест** - Це диспансеризація 21 століття, заснована на нових знаннях про організм людини.

Рання діагностика захворювань за допомогою **ЕЛІ-тестів** дозволяє:

- Провести ранню діагностику багатьох порушень у вашому організмі, задовго до появи перших симптомів хвороби;
- провести ранню діагностику вже наявних або тільки починаються захворювань у дорослих і дітей;
- уточнити діагноз у складних випадках;
- оцінити і відкоригувати стан репродуктивного здоров'я;
- індивідуально підібрати найбільш ефективне лікування наявних захворювань і знизити ризики розвитку багатьох хвороб;
- оцінити індивідуальну ефективність проведеного лікування.

Гімнастика для очей

Міцно примружте очі на 3-5 секунд. Відкрийте очі. Повторіть 6-8 разів.

З'єднайте вказівний, середній і підмізинний пальці на обох руках, закрийте очі, доторкніться з'єднаними трьома пальцями лівої руки – до лівого ока, правої – до правого ока, потім легенько притискайте очні яблука через повіки протягом 1-3 секунд. Повторіть 3-4 рази.

Повільно водіть поглядом у різних напрямках: з підлоги на стелю, праворуч і ліворуч, потім у зворотному порядку, не змінюючи при цьому положення голови. Повторіть 8-12 разів.

Витягніть уперед вказівний палець правої руки. Протягом 3-5 секунд подивіться двома очима на кінчик пальця, потім закрийте праве око й дивіться лише лівим оком ще 3-5 секунд; далі змінюємо порядок – 3-5 секунд дивіться на палець двома

очима, потім закрийте ліве око й дивіться лише правим оком ще 3-5 секунд.

Покладіть кінчики вказівних пальців на скроні, злегка стисніть їх. 10 разів швидко покліпайте очима, не закриваючи їх. Потім закрийте очі й розслабте повіки, зробіть 2-3 глибоких вдихи. Повторіть тричі.

Після виконання кожної вправи слід закрити очі й розслабляти їх протягом 1 хвилини.

Швидко та легко кліпайте очима протягом 2 хвилин. Ця вправа сприяє кращому кровообігу ока.

Міцно примружте очі на 3-5 секунд, далі потримайте очі відкритими 3-5 секунд. Повторіть 7 разів. Ця вправа укріплює м'язи повік, покращує кровообіг, допомагає розслабити м'язи ока.

Станьте біля вікна й зосередьте увагу на предметі, що знаходиться близько до ока (наприклад, якась крапка на склі), а потім переведіть погляд на щось віддалене (скажімо, дерево у дворі). Повторіть 10 разів. Вправа знімає втому, полегшує роботу зору на близькій відстані.

Профілактика порушення постави

- не горбитись
- не спати на увігнутому ліжку
- не піднімити надто важкі предмети
- не носити тісне взуття на високому підборі
- за столом сидіти рівно, не гнутися у бік
- рівномірно розприділяти масу вантажу на обидві руки
- регулярно займатися фізичною культурою

Фізкультхвилинка

1.Притулитися спиною до стіни і зігнути коліна. Кут в колінному суглобі повинен бути не менше 90 °.

2.Лежачи на спині, одна нога лежить на підлозі, іншу поставити, зігнувши поруч. Зігнуту ногу взяти за стегно і потягнути до тулуба, іншу ногу залишити випрямленою на підлозі.

3.Лежачи на спині. Підняти голову і ноги і обережно підтягнути коліна якомога ближче до чола.

Яких змін потребує наша медицина?

Свого часу в Китаї Жовтий імператор ввів правило - він платив гроші особистому лікарю тільки тоді, коли був здоровий - і не платив, коли хворів. Світовий досвід свідчить, що профілактика медицина значно ефективніша за лікувальну. А за наявності особистого лікаря у пацієнта — здоров'я його значно краще, якщо лікар отримує платню за постійний нагляд і профілактику, а не лише за лікування. Ці умови оптимально досягаються в системі організації сімейної медицини.

Завданням державного і суспільного значення стає ***зміна пріоритетів в медицині*** від лікування захворювань — до охорони здоров'я людини, від вузькоспеціалізованої медицини — до медицини інтегральної — це вимоги модернізації системи охорони здоров'я.

Розвиток сучасної ***інтегральної медицини*** дозволить створити критичну масу ***сімейних*** та ***інтерн-лікарів***. Відтак питома вага сімейних лікарів "закриє" потребу й нагляді,

профілактиці й наданні первинної медичної допомоги. Надання ж допомоги на більш високому науковому рівні — завдання інтерн-лікарів, чия робота за світовими стандартами оцінюється вельми дорого.

Результат цивілізованої профілактичної медицини оцінюється за показниками здоров'я населення, а не по праці, що її було затрачено на лікування пацієнтів. ***Надання первинної (профілактичної) допомоги*** порівняно із вторинною (лікувальною) має становити абсолютну більшість в обсязі наданих медичних послуг. Стаціонарне медичне лікування має стати лише невеликою складовою від загальної кількості наданих медичних послуг — і це стане одним з провідних показників здоров'я населення.

Для забезпечення можливостей надсучасної діагностики та проведення надскладних операцій у центрах країв та містах-мільйонниках, а згодом — в усіх соціополісах, — мають бути створені ***багатофункціональні медичні центри***, оснащені необхідним обладнанням і підготовленим персоналом для проведення необхідних операцій, в тому числі — й запрошеними зі сторони спеціалістами.

Висновок

Отже, для того, щоб зберегти здоров'я дітей та нашої нації потрібно здійснювати кваліфіковану профілактику та ранню діагностику захворювань. А це можливо лише за умов зміни нашої медицини (зміна пріоритетів в медицині, розвиток сучасної інтегральної медицини, створення багатофункціональних медичних центрів, тощо), зміни освіти (виховувати в дітей бережливе ставлення до свого здоров'я, проводити на уроках фізкультхвилинки).

Список використаних джерел

http://newsme.com.ua/ua/tech/1451604/

http://socreklama.org/proekty/profilaktika/profilaktika_ukr.php

http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=23835

http://visine.ua/ua/section/gymnastics/exercises

http://www.viche.org.ua/to-print?mid=8190

http://www.medical-fitness.de/Sportmedizin/Fachinfo/gymnastic/gymnasticbasics.htm