

## Чем болели дети в 2017 году?

Общая *заболеваемость детского населения* района за 2017 год снизилась от уровня 1961,9 до 1894,1 на 1000 детского населения.

В структуре заболеваемости детей, как и в предыдущие годы, наибольший удельный вес составили заболевания органов дыхания (62,2%), болезни глаз и его придаточного аппарата (18,78%), на третьем месте последствия воздействия внешних причин (травмы и отравления) 3,2%, на четвертом болезни органов пищеварения 2,92%, на пятом – психические расстройства 2,64%.

Повышенная заболеваемость болезнями **органов дыхания** закономерна и связана со многими факторами, и в первую очередь со слабой иммунной системой. В результате детских простуд постепенно формируется иммунитет. Главное в это период не дать возникнуть осложнениям или перейти болезням в хроническую форму. Одними из осложнений перенесенных респираторных заболеваний являются болезни уха и сосцевидного отростка, находящиеся на пятом месте. Из основных мер профилактики – закаливание, приём витаминных комплексов, своевременное лечение острых форм.

Что касается **болезней глаз**, то в 2017 году по результатам углубленных медосмотров 15% учащихся страдают близорукостью. В большинстве случаев близорукость является наследственной. При наличии миопии у обоих родителей близорукость у детей развивается в 50% случаев; при нормальном зрении родителей – только у 8% детей. Причиной, способствующей развитию близорукости, выступает несоблюдение требований гигиены зрения: чрезмерные по продолжительности зрительные нагрузки на близком расстоянии, недостаточная освещенность рабочего места, длительная работа за компьютером или просмотр телевизора, чтение в транспорте, неправильная посадка при чтении и письме.

И если освещенность в школах и детских садах, соблюдение режима проведения занятий стоят на особом контроле у администрации учреждений и медиков – то дома дети не всегда читают или делают уроки в хорошо освещенном месте, да и в свободное время зачастую бесконтрольно пользуются интернетом по компьютеру или, того хуже, по телефону.

**Травмы и отравления и другие последствия воздействия внешних причин** находятся на 3-ем месте в структуре детской заболеваемости (3,2%). Из 570 случаев 53,5% составили травмы конечностей, 14,6% травмы головы и шеи, 4,4% травмы живота, нижней части спины и позвоночника, 3% ожоги, 1,2% отравления медикаментами или биологическими веществами. Безусловно, сказывается повышенная подвижность и любознательность детей, поэтому кроме контроля со стороны взрослых, важно максимально организовать их досуг в кружках по интересам, в спортивных секциях, подвижных переменах в школах, спортивных уголках дома. Занятость детей должна быть максимально организована.

**Болезни органов пищеварения** занимают в структуре общей заболеваемости четвертое место (2,92 %), болезни эндокринной системы, расстройства питания и обмена веществ - девятое (1,2%). В какой-то степени они имеют одну первопричину – это режим и качество питания. Питание оптимально 5-тиразовое с перерывами между приёмами пищи не более 3,5-4-х часов. В рационе ежедневно должны быть овощи, фрукты – они нормализуют работу кишечника. Обязательные для растущего организма каши лучше есть на завтрак, на обед мясные, рыбные и овощные блюда, на ужин молочные, мясные или рыбные. Для детей с повышенной массой тела, помимо ограничения сладостей и кондитерских, необходимо отказаться от подкопченных, солёных продуктов, и, конечно, от чипсов, киришечек – они стимулируют аппетит. И, конечно, витамины – они должны быть в рационе каждого ребёнка круглый год, причём лучше в виде витаминных комплексов с минералами.

Врач-гигиенист  
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Ксения Рак