

Гігієна для дітей та підлітків

Гігієна для дітей і підлітків як наукова дисципліна й практична область охорони здоров'я в Україні покликана обґрунтовувати і здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на кріплення здоров'я підростаючого покоління. Вона вивчає вплив природних і соціальних факторів, оцінює і прогнозує їх дію на підростаючий організм; розробляє гігієнічні норми та санітарно-профілактичні вимоги і правила; контролює санітарний стан дитячих і підліткових установ; обґрунтовує оздоровчі заходи, спрямовані на зниження захворюваності, вдосконалення функціональних можливостей і гармонічний розвиток дітей і підлітків.

Гігієна дітей та підлітків в нашій країні представляє собою комплексну науку, об'єднуючу по суті всі відростки гігієни по відношенню до дітей і підлітків до 18 років. Вона глибоко і різнобічно вивчає вплив різноманітних факторів зовнішнього середовища на підростаючий організм. В Україні, де піклування про гармонічний розвиток, збереження і укріплення здоров'я дітей та підлітків.

Наукові дослідження по гігієні дітей та підлітків направлені на створення більш гарних умов для врівноваження ростучого організму з середовищем, що досягається гігієнічним нормуванням оточуючого середовища, а також впливом на організм правильно організованим вихованням та тренуванням. Основними науковими проблемами гігієни дітей та підлітків є гігієна навчання і виховання, гігієна праці підлітків, гігієна будівництва дитячих і підліткових установ, гігієна фізичного виховання, вивчення стану здоров'я дітей та підлітків.

Серед інших представників тваринного світу майже найнепомітнішим народжується людина. Новонароджений зовсім непристосований до самостійного життя. Багато років повинно пройти, довгий період росту та розвитку, раніше ніж він досягне повної зрілості. Під ростом розуміється кількісне збільшення тканин та органів, утворення нових з'єднань за рахунок в організмі речовин. Розвиток – це кількісна зміна, диференціювання органів та тканин, їх функціональне вдосконалення, поява нових функцій. Ріст та розвиток знаходяться в діалектичній єдності, вони взаємопов'язані та взаємообумовлені, це дві сторони єдиного процесу життєдіяльності організму, в основі якого лежить обмін речовин та енергії.

Дослідження повітря проводять для оцінки санітарного стану приміщення, довгого перебування дітей та підлітків. В цьому випадку та по закінченні експлуатації приміщення. Для перевірки ефективності вентиляції проби беруть в одних і тих же точках з вимкненою або ввімкненою вентиляцією.

Для оцінки умов праці підлітків досліджують повітря на вміст токсичних речовин з урахуванням характеру розповсюдження і розподілення джерел цих речовин. При рівномірному розповсюдженні кількість точок відбору залежить від площі приміщення: при площі 100м² – не менше 4, до 400м² - не менше 8 точок. При рівномірному розповсюдженні точки відбору встановлюються в робочій зоні кожної ділянки. Обов'язковою умовою являється відбір проб безпосередньо на робочому місці, в зоні дихання.

Режим дня досліджується в трьох напрямках: визначається продовження основних компонентів режиму з послідуною оцінкою в плані відповідності віковим нормам бюджету часу; аналізується структура режиму дня – раціональне чергування різних видів учбової та трудової діяльності, відпочинку та прийому їжі; оцінюється організація та побудова основних компонентів режиму з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей дітей. Для вивчення режиму дня використовують методики хронометражу та анкетного опитування.

Хронометраж – вимірювання (оцінка) фактора, що вивчається в часі шляхом візуального спостереження з одночасним записом в протоколі його результату.

Режим дня для не великих колективів вивчають за допомогою фотохронометражу. Спостереження ведуться за класом, групою. По годиннику або секундоміру в графі 1 протоколу фіксують час початку кожного режимного моменту, в графі 2 записують його назву, в графі 4 – особливості організації. В результаті виходить як би фотографія режиму, звідси і назва цієї методики «фотохронометраж».

Властивості фізіологічних систем організму тонко реагувати на вплив навколишнього середовища використовуються для обґрунтування гігієнічних норм та рекомендацій. Для використання тієї чи іншої фізіологічної системи обираються адекватні методики. Так при

вивченні зорового аналізатору використовують методики по визначенню гостроти зору (здібність розрізняти величину та форму предмету), стійкості і ясного бачення (здібність зберігати достатньо високий рівень гостроти зору впродовж визначеного часу), об'єму акомодації ока (можливість пристосуватися до ясного бачення на різних відстанях), швидкість розрізнення (можливість швидко та чітко сприймати подразники) тощо.

Слуховий аналізатор досліджують методикою тональної аудіометрії, за допомогою якої визначають зміни порога чуття, в першу чергу під впливом шуму. При дослідженні рухового аналізатору за допомогою динамометрії встановлюють силу та м'язову статичну витривалість, які першими реагують на вплив фізичних та статичних навантажень; термометрія і термографія використовуються для дослідження м'язово-суглобного відчуття тощо.

В поняття добовий режим входять продовження, організація та розподілення впродовж доби всіх видів діяльності, відпочинку та прийому їжі. Раціональний режим припускає відповідність його вмісту, організації та побудови відповідним гігієнічним принципам. Ці принципи обумовлені законами вищої нервової діяльності людини та анатомо-фізіологічними особливостями ростучого організму. Добовий режим, визначаючи і регламентуючи весь уклад життя, являється важливим фактором, забезпечуючи нормальне фізичне та розумовий розвиток дітей та підлітків.

Раціонально побудований та організований режим створює передумови для оптимальної працездатності, попереджує розвиток стомлення, підвищує загальний супротив організму. Цим визначається провідна роль режиму в системі мір профілактики захворювань.

Вироблення динамічного стереотипу являється для нервової системи своєрідною та складною задачею, та її вирішення потребує часу для спрощення позитивних та гальмівних умовних рефлексів, поглиблення концентрації нервових процесів, подолання інертності, властивій нервовій системі. Тому звикання до нового режиму проходить поступово, на протязі визначеного періоду.

Українська школа покликана дати підростаючому поколінню глибокі та тривкі знання основ наук, випрацьовувати необхідна навички та вміння, формувати духовний світогляд. Одночасно школа повинна виконувати оздоровчу роль. Національно свідомому суспільству небайдуже якою ціною для здоров'я підростаючого покоління отримують знання у школі. В відповідності з діючим в Україні законодавством дітям та підліткам, що навчаються в школах забезпечуються необхідні умови для зберігання та закріплення здоров'я та гігієнічного виховання. Учбово-виховний процес в школі здійснюється з урахуванням вікових морфофункціональних можливостей дітей та підлітків. Утримання, методи та темп навчання дітей в школі не повинні визивати перенавантаження, а в кінцевому результаті порушення стану їх здоров'я.

В системі суспільного виховання та навчання дітей шкільного віку особливе місце займають інтернативні заклади з цілодобовим перебуванням учнів, а також заклади з продовженням до 9-10 годин перебування дітей.

Ці заклади мають велике соціальне значення. Вони надають діючу допомогу родині, дозволяють учням сільської місцевості отримати повну середню освіту, дітям, сиротам або тим чий батьки втратили права батьківства, отримати все необхідне для життя та навчання. Особливе визнання за останні роки отримали школи та групи продовженого дня, які в перспективі повинні стати одним з масових типів навчально-виховних закладів.

У дітей та підлітків (школярів та дошкільнят) можуть спостерігатися хронічні захворювання в різній стадії активного процесу. В стані клінічної компенсації основного захворювання ці діти, як правило, відвідують масові заклади, потребують індивідуального підходу, в полегшеному режимі дня та особливо навчальних заняттях. Однак при частих загостреннях хронічного захворювання, погіршуючи загальний стан організму, дітям важко відвідувати масові навчальні заклади.

Слід розширювати мережу закладів оздоровчого характеру, в якому виховання та навчання сполучаються з лікуванням основного захворювання. Гігієнічні рекомендації по організації режиму таких закладів враховують особливості дітей, страждаючих хронічними захворюваннями.

Найбільш характерно для цієї групи дітей розвиток під дією хронічної інтоксикації стійких відхилень зі сторони серцево-судинної, дихальної та особливо нервової системи. В них спостерігається раніше і більш значне в порівнянні зі здоровими збудження нервової системи на фоні подальшого, швидко наступаючого її виснаження, виражається в порушенні сну, апетиту, головного болю, нестійкості судинних реакцій та інше.

Формування людини на всіх етапах її еволюції відбувалося у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Рух являється засобом пізнання навколишнього світу, задоволення біологічних потреб організму; більш того, рух – ознака життя, без нього існування людини неможливе. Таким чином, задоволення природних потреб організму в процесі руху, створення умов, забезпечуючи оптимальну рухову активність, - одна з центральних задач по обороні та укріплення здоров'я дітей та підлітків.

В процесі життєдіяльності людина виконує різноманітні рухи. Сумарна величина за окремих відрізків часу (година, доба) об'єднується в поняття рухова активність. Являючись біологічною потребою, добова величина рухової активності регулюється організмом.

Фізичне виховання в дошкільних закладах – першочергове й дуже важлива частина всього наступного процесу виховання. Відрізнена особливість фізичного виховання дітей в даних закладах полягає у тому, що необхідно суворо дозувати фізичні навантаження з урахуванням як вікових так і індивідуальних властивостей організмів, що інтенсивно розвиваються.

Здача лікаря по гігієні дітей та підлітків при контролі за фізичним вихованням дітей на першому році їх життя сходиться до оцінки повноцінності та регулярності проведення масажу та гімнастики. Ці процедури повинні проводити в вигляді індивідуальних занять з кожною дитиною сестра-вихователь або старша медична сестра. Назначає їх педіатр 1 раз на місяць, в дату, відповідну дню народження дитини. Протипоказаннями є всі хвороби в гострому періоді, що супроводжуються загальною інтоксикацією та підвищенням температури тіла, а також захворювання шкіри, підшкірної жирової клітчатки, лімфовузлів і суглобів.

Ефективність фізичного виховання дітей і підлітків багато в чому залежить від стану оточуючого середовища під час занять фізичними вправами. В зв'язку з цим всі види спортивних споруд і місця організованих занять по фізичній культурі і спорту підлягають санітарному нагляду.

Приміщення, призначені для фізкультурних і учбово-спортивних занять в дитячих і підліткових закладах, самостійні спортивні об'єкти (дитячо-підліткові спортивні школи, школи-інтернати спортивного профілю, дитячі стадіони, тири, манежі, басейни), а також відкриті фізкультурно-спортивні будівлі, призначені для дітей і підлітків (майданчики для рухових і спортивних ігор, бази тощо), знаходяться під санітарним наглядом лікарів відділення гігієни дітей та підлітків.

Закалювання є важливою ланкою в системі фізичного виховання дітей та підлітків, забезпечуючи тренування захисних сил організму, підвищення його стійкості до впливу постійно змінюючихся умов зовнішнього середовища. В процес взаємодії організму людини з зовнішнім середовищем приваблюються різні фізіологічні системи, котрі забезпечують постійність внутрішнього середовища – гомеостаз, який є необхідною умовою функціонування організму як цілого. Зовнішнє середовище не стабільне, воно потерпає від суттєвих змін не тільки у дійсних (природних), а й у спеціально організованих умовах існування – домівка, учбово-виховний заклад.

Трудове виховання, освіта і професійна освіта учнів займають провідну роль в системі націократичного виховання молоді. З'єднання освіти з суспільно корисним, виробничим трудом є обов'язковою умовою формування гармонічно розвинутої людини, будівельника націократичного суспільства.

Перехід підлітків з загальноосвітньої школи в учбові заклади професійно-технічної і середньої спеціальної освіти супроводжується зміною звичного для них режиму дня, в першу чергу режиму учбових занять. В структурі учбового року виключаються весняні і скорочуються літні канікули, збільшується тижневе навантаження. Змінюється і сам характер діяльності – збільшується доля фізичної праці і ймовірність контакту з неприємними факторами виробничого середовища. Для частини підлітків вступ до учбового закладу пов'язане зі

зміною місця проживання, проживання в гуртожитку, порушенням всього укладу життя. При цьому особливого значення набувають раціональний режим освіти підлітків і режим дня в цілому. Також присутня зміна раціону харчування, через те, що про своє харчування підліток має піклуватися сам. Гігієна харчування дуже важливий фактор гігієни дітей та підлітків. Під час перебування на кухні гуртожитку необхідно дотримуватися норм гігієни готування їжі та норм безпеки користування газовими та електричними нагрівними приладами.

Харчування дітей в дитячих яслах-садах і дитячих садах повинно бути повноцінним, різноманітним за складом продуктів, повністю задовольняти фізіологічні потреби ростучого організму в основних речовинах.

Харчування дошкільнят потребує найкращої уваги. Пояснюється це, по-перше, своєрідністю віку – продовженням процесів інтенсивного росту і розвитку, становлення нервово-психічної сфери тощо. По-друге, сучасна шкільна освіта характеризується високими розумовими та фізичними навантаженнями і супроводжується значними енерговитратами, що також обумовлює особливу важливість для школярів повноцінного (у всіх відношеннях) харчування.

Наукові дослідження показують, що правильно організоване харчування учнів в школі підвищує їх здібності, успішність, служить гарному фізичному розвитку і укріпленню здоров'я. Звідси випливає задача медичних працівників, педагогів і вихователів: досягти 100% охоплення школярів гарячим харчуванням. Гаряча їжа стимулює секрецію шлункових соків, краще засвоюється, повніше використовується організмом і дає відчуття насиченості. Оздоровча роль шкільного харчування доповнюється і його великим виховним значенням – діти привчаються до строгого режиму, та формується культура та гігієна харчування

Раціональне харчування в професійно-технічних училищах має виключно важливе значення в зв'язку з тим, що учні тут сполучають заняття з виробничою працею. Важливою умовою забезпечення раціонального харчування є наявність матеріально-технічної бази. Будівництво споруд ПТУ без їдалень не допускається при чому вони повинні вводитися в експлуатацію одночасно з учбовою спорудою. При відсутності їдальні, а також під час виробничого навчання на підприємствах, віддалених від учбового закладу, підлітки харчуються в громадських їдальнях. В цьому випадку між учбовим закладом та їдальнею заключається договір, по якому адміністрація їдальні зобов'язується створити необхідні умови для харчування учнів в відповідності з розкладом занять в училищі.