

Здоровье – это жизнь

Подростковый период – самый сложный и самый важный в жизни человека. Напомню основные приметы этого возраста.

– Подростковый возраст характеризуется *интенсивным ростом*. За исключением первых двух лет жизни человек никогда больше не растет так быстро. Длина тела увеличивается на 5-8см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12лет (рост в этот период может увеличиться на 10см в год), усиленный рост мальчиков отмечается в 13-14 лет. (После 15лет мальчики обгоняют девочек в росте). Характеристика “длинноногий подросток” очень точна: увеличение роста идет в основном за счет трубчатых костей конечностей.

– Перестраивается *опорно-двигательный аппарат*: увеличивается степень окостенения, нарастает мускульная сила. Достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания нервно-мышечного аппарата. Эти изменения проявляются даже внешне: наблюдается обилие лишних движений, неловкость, “угловатость” подростка. Родителям следует знать, что в этом возрасте наиболее успешным может быть овладение техникой сложных движений. Подросток может достигнуть виртуозной техники игры на музыкальном инструменте, овладеть сложнейшими элементами специальных спортивных упражнений. Некоторые исследователи полагают, что люди, не развившие в себе необходимые двигательные качества в подростковом возрасте, на протяжении всей жизни остаются более неловкими, чем могли бы быть.

– У подростка усилено развивается *грудная клетка и дыхательные мышцы*. Число дыханий снижается в два раза, то есть подросток дышит реже, но глубже. Организму требуется кислород. Отмечено, что его нехватку (гипоксию) подросток переносит гораздо тяжелее, чем взрослый.

– Интенсивно *растет сердце*. Объем его увеличивается примерно на четверть. Сосуды растут, но не успевают за сердцем. Поэтому у подростков часто повышается кровяное давление, иногда наблюдается юношеская гипертония. Она носит преходящий характер, но требует особенной осторожности при дозировании физической нагрузки. Неблагоприятно отражаются не только физические нагрузки, но и отрицательные эмоции.

– Меняется *состояние нервной системы*. Вследствие этого в поведении подростков наблюдается повышенная нервозность, несдержанность, неустойчивость эмоциональных реакций. При правильном воспитании эти явления преодолеваются самим подростком, при неправильном - могут стать основой устойчивых черт.

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. Проблема здорового питания.

Интересные факты:

– по сравнению с 1960 г. дети стали раскованнее в выборе продуктов. Если раньше только 24% детей требовали свободы пищевого выбора, то теперь – 90% настаивают на этом праве;

– 66%детей желают кушать по-разному.

В зависимости от своего пола;

– мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;

– мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;

– у 20%мальчиков констатируется избыток веса по сравнению с нормой. Это наблюдается во всем мире.

Родителям нужно знать, что подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи

считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку «топлива» в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

2. Увлечение подростков диетами.

Согласно данным исследований, 73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.

3. Гиподинамия – проблема современных подростков.

Гиподинамия (от греческого *hupo* – внизу и *dynamis* – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Гиподинамия приводит к нарушениям функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), к ослаблению мышц, уменьшению плотности костей. Кроме того, недостаточная физическая активность может привести к возникновению смертельно-опасных заболеваний.

Существует две разновидности недостаточной двигательной активности:

гипокинезия - недостаток мышечных движений,

гиподинамия - недостаток физического напряжения.

Поначалу снижение физической активности приводит к уменьшению расхода энергии, затем ухудшается кровоснабжение тканей и доставка кислорода к ним, возникает кислородное голодание сердца, мозга и других органов. Нарушается состояние регуляторных систем организма, в том числе, нервной и гуморальной, изменяется структура волокон сердечной мышцы, снижается сила сокращений миокарда, ухудшается состояние кровеносных сосудов, что в свою очередь приводит к варикозному расширению вен.

Кроме того, под влиянием уменьшения двигательной активности снижается скорость передачи сигналов, поступающих от мышц в центральную нервную систему, а это неблагоприятно сказывается на функционировании головного мозга. Мышечная активность играет одну из ключевых ролей в регуляции кровообращения и обмена веществ, в поддержании тонуса центральной нервной системы. В связи с атрофией мышц нарушаются обменные процессы и увеличивается количество жировой ткани, изменяется состояние центральной нервной системы: развивается так называемый синдром астенизации, который проявляется эмоциональной неустойчивостью, быстрой утомляемостью, бессонницей.

Со временем атрофия мышц приводит к нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата, что может грозить в будущем остеохондрозом, остеоартрозом, остеопорозом. Также гиподинамия оказывает отрицательное влияние на дыхательную систему: это способно стать причиной заболеваний легких.

Как избежать гиподинамии и связанных с ней заболеваний?

Самое главное условие для профилактики гиподинамии — здоровый образ жизни и правильный режим дня в сочетании с рациональным питанием и разумными физическими нагрузками. Чтобы избежать развития тяжелых заболеваний вследствие малоподвижного

образа жизни, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек и сбалансировать свое питание, включив в ежедневный рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов. Важно соблюдать питьевой режим, следуя основам здорового образа жизни. Весьма кстати придется чистая питьевая вода, травяные чаи, компоты из сухофруктов.

Выполняйте ежедневную утреннюю зарядку в течение 30-ти минут, а вечером прогуливайтесь на свежем воздухе не менее 20-ти минут. Очень полезны также непродолжительные десятиминутные пробежки или какой-нибудь физический труд на открытом воздухе. Поколоть дрова на даче или прополоть грядку, а зимой почистить снег около дома — занятия не только полезные, но и нужные вашему организму. И не забывайте о том, что в мире огромное множество различных видов спорта на любой вкус и для любого времени года.

Если же причиной ограниченной подвижности стало какое-либо заболевание в острой или хронической форме, обязательно обратитесь за медицинской помощью. Будьте активны и здоровы!

4. Стресс и его влияние на подростка.

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и косвенное давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации(например, экзаменов или соревнований).

5.Вредные привычки.

Тревожные факты:

-В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодежи. При этом девушки потребляют практически наравне с юношами.

– В среднем курят 35,6% мальчиков до 15 лет и 25% девочек. А в возрасте 16 - 17 лет это соотношение выглядит как 45% к 18%.

– Более четверти девочек и более половины мальчиков к 16 годам хотя бы раз пробовали наркотики.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, — надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Окись углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

6. Режим для подростка.

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка.

Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет – 9-9,5 часов; в 15-17 лет – 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов. Люди делятся на “сов”, “жаворонков”, “голубей”. В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.