**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА**

**Почему так важен режим для детей и к чему может привести его нарушение? Какие активные виды спорта укрепляют иммунитет и как обезопасить ребенка от проявления острой аллергической реакции, рассказывают педиатр, уролог, аллерголог-иммунолог детской больницы №9 им. Г.Н. Сперанского Департамента здравоохранения Москвы.**

Впереди – длинные летние каникулы. Для ребят всех возрастов наступит вольница, когда можно поспать до обеда и засидеться за полночь. Однако режим – это понятие круглогодичное, нарушать его не стоит, чтобы не навредить детскому здоровью. Организм человека устроен так, что его режим связан с продукцией гормонов, полезных веществ, минералов, с метаболическим процессами и всему свое время. Маленькому человеку необходимо просыпаться утром, а засыпать вечером, чтобы получить полезные лучи солнца, когда оно еще не активно. Лечь спать вовремя, чтобы расслабить нервную систему. Если ребенок перепутает день с ночью, появятся нарушения в обмене веществ, страдает пищеварение, водный обмен, мочеотделение. Очень много детей после каникул приводят к урологу с жалобами на энурез.

– Родители винят в этом школу, а на самом деле у ребенка сбились все биологические ритмы, - говорит **д.м.н., профессор, врач-уролог высшей квалификационной категории, руководитель клинического центра урологии-андрологии и патологии тазовых органов Наталья Гусева**. – Организм протестует против раннего подъема и отхода ко сну. Сбой функции коры головного мозга приводит к тому, что она перестает управлять мочевым пузырем, он «не слышит» сигнала. Начинаются и проблемы с пищеварением в виде запоров.

Педиатры рекомендуют вставать ребенку позже на час-два, но не к обеду. Тем, кто живет в средней полосе России и мало получает солнца, очень важно подпитать организм первыми не опасными лучами, вместо того, чтобы пить синтетические витамины. Обязателен послеобеденный сон, он полезен для восстановления нервной системы и появится возможность уберечься от вредных лучей солнца в это время.

Режим дня важно соблюдать с режимом питания. Ферменты вырабатываются в определенный промежуток времени, поэтому ужин не позже 19.00, равно как и питье.

– Важно, чтобы ребенок питался сбалансированно, в его рационе были овощи, фрукты, мясо, молочные продукты, - советует **к.м.н., аллерголог-иммунолог Иван Громов**. – От фастфуда нужно отказаться совсем. Пищевой мусор вызывает ожирение, риск развития сахарного диабета, гастроэнтерологической патологии.

Другая беда современных детей – увлечение гаджетами. В неудобной позе, практически не шевелясь, они проводят часы в обнимку с телефоном или компьютером. В это время ослабляются мышцы тазового дня, возникают проблемы с мочевым пузырем, дефекацией – запоры, варикоцеле у мальчиков. Сегодня уже у подростков находят геморрой. Цель родителей приучить ребенка к активному образу жизни. От сидячего образа жизни и проблем со здоровьем, связанным с ним, спасет плаванье, во время которого расслабляется от привычного спазма седалищный нерв, нивелируется застой крови в малом тазу- советует **д.м.н., профессор, врач-уролог высшей квалификационной категории, руководитель клинического центра урологии-андрологии и патологии тазовых органов Наталья Гусева.**  Детям и взрослым полезна езда на велосипеде для лучшего кровообращения в органах малого таза и ногах. Но, увлечение экстремальным велосипедным спортом: горным, прыжковым и другими силовыми видами возможно только после консультации врача и под руководством инструктора. Вейкборд укрепит спину, косые мышцы живота, подтягивает фигуру, тренирует координацию. Конечно, этот вид спорта больше подойдет подросткам и взрослым, также предполагает обучение под присмотром инструктора. Самое простое и очень полезное – долгие прогулки и лучше вместе с родителями, друзьями. Беседа, обсуждение окружающего пересказ фильма или прочитанной книги благотворно влияют на созревание нервной системы ребенка.

– Важно не вылечить саму болезнь, а вообще ее не допустить, - говорит **к.м.н., аллерголог-иммунолог Иван Громов.** – Необходимо уделять внимание и время профилактике заболеваний. От инфекционных убережет вакцинация, начиная фактически с рождения согласно Национальному календарю прививок. Основные прививки с ревакцинациями проводятся до двух лет, то есть перед поступлением ребенка в детский сад. Затем ревакцинация необходима перед школой и в период обучения. Сегодня во многих поликлиниках открыты отделения профилактики, где ребенка с первых дней жизни осмотрит и проконсультирует педиатр, врач ЛФК даст рекомендации по упражнениям, родителей ознакомят с литературой по здоровому образу жизни. Еще бы посоветовал пройти с детьми нужных специалистов, чтобы предотвратить возможное развитие наследственных заболеваний. Всегда думайте о будущем своего ребенка.

Но есть заболевания, механизмы которых невозможно повернуть вспять. Мы говорим об аллергии. Однако ее можно контролировать, не допускать обострений, чтобы избавить детей от страданий.

Сейчас вступил в свои права поллиноз – аллергический ринит, вызванный пыльцой растений. Весной дети некомфортно себя чувствуют во время цветения березы, ольхи, орешника, дуба, ивы. В середине лета не дают им покоя злаковые – тимофеевка, мятлик, овсяница. В конце лета и начале осени – амброзия, лебеда. Аллергию могут вызывать и домашняя пыль, животные, плесень, продукты питания. Важно выяснить на что у ребенка идет аллергическая реакция и назначить ему соответствующую терапию.

– На период контакта с аллергеном нужно заранее начать принимать противоаллергические препараты, которые назначит врач, - рекомендует **к.м.н., аллерголог-иммунолог, заведующий центром аллергологии и иммунологии Илья Корсунский**, – Подбор терапии зависит от возраста ребенка, тяжести течения обострения и других индивидуальных особенностей.

Как узнать, что у ребенка аллергия? У малышей первых лет жизни она проявляется в виде атопического дерматита: кожа сухая и зудит. Если днем ребенок еще отвлекается, то ночью он плохо спит, садится в кровати и не просыпаясь начинает чесаться.

У детей в возрасте 4-5 лет могут развиваться симптомы аллергического ринита – заложенный нос, из которого течет рекой или, наоборот, очень сухая слизистая в носовой полости. Ребенок кашляет, поперхивает, чихает.

У подростков воспаляются слизистые носа и глаз, появляется кашель, затрудненность дыхания, неприятные ощущения в грудной клетке при дыхании. Во всех этих случаях нужно обратиться к врачу, который поставит диагноз и назначит лечение.