ВПЛИВ ПРИРОДНІХ ФАКТОРІВ НА ТРАВНУ СИСТЕМУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Костенко Я.І.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Останнім часом екологічне становище в нашій крайні стало гіршим. Захворювання шлунково-кишкового тракту займають одне з перших місць за даними захворювань в Україні [5].

Серед причин, що викликають захворювання особливо слід виділити неправильне харчування, стреси, наявність екологічних проблем і високий вміст шкідливих речовин у навколишньому середовищі [1].

Харчування визначає тривалість і якість життя людини. Сучасний ритм життя: "перекуси" на бігу, "фаст-фуд", зловживання алкоголем, постійні стреси в школі і вдома здатні призвести до розвитку, як гострих процесів, так і хронічних захворювань [5]. Особливо це стосується дітей, які часто і не задумуються про шкідливість неправильного режиму харчування, пристрасть до поганих звичок [2].

Серед різноманітних факторів навколишнього середовища, які впливають на травну систему дітей, найбільш очевидним є мікробний, який має величезне значення у виникненні інфекційних захворювань [1].

Встановлено, що 80-90% населення всього світу мають гастрит. У більшості ніж 80% дітей спостерігається хронічний гастрит. Поширеність виразкової хвороби у дітей в Україні становить 1,5-2,8%, і в 7 разів частіше виявляють у дітей шкільного віку [4]. У 2 рази частіше у містах, поширеність виразкової хвороби у школярів останні 10 років, яке збільшилась втричі [1].

Велика поширеність захворювань органів травлення серед дітей потребує вдосконалення шляхів попередження їх виникнення. Знання анатомо-фізіологічних особливостей травної системи дають можливість організувати раціональний харчовий режим та догляд за дитиною. Розпізнавання основних симптомів ураження забезпечує ранню діагностику патології травного каналу та дозволяє вибрати оптимальний діагностичний алгоритм [5].

Саме тому, необхідно досліджувати етіологію захворювань шлунково-кишкового тракту. Розробляти нові методи діагностики, які б дозволили виявити захворювання на ранніх етапах і запобігти їх подальшому розвитку [2].

Отже, потрібно не допускати захворювань шлунково-кишкового тракту в шкільному віці, бо вони можуть проявитися в майбутньому непередбачуваними наслідками [3]. Потрібно навчити дітей серйозно ставитися до свого здоров’я, дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, вести здоровий спосіб життя і ні в якому разі не займатися самолікуванням, адже це може призвести до ускладнення захворювання. Пояснювати школярам необхідність дотримання санітарно-гігієнічних вимог, проводити різноманітні профілактичні заходи [5].

Заходи *профілактики*, в першу чергу, повинні бути направлені на недопущення потрапляння інфекції в організм і профілактику захворювань шлунково-кишкового тракту, запорів. Для цього потрібно обов'язково дотримуватись гігієни, раціонально харчуватися, вживати в достатній кількості продукти багаті на клітковину (овочі, фрукти, крупи), молочні продукти. Слід уникати переїдання.

Основне значення має раціональне харчування, відмова від вжи-

вання міцних алкогольних напоїв, куріння. Необхідно стежити за станом порожнини рота, своєчасно лікувати захворювання інших органів черевної порожнини.

Потрібно мити руки після відвідування туалету, а також перед їжею. Руки потрібно мити теплою водою з милом. Бути обережними з продуктами харчування. Непастеризовані молочні продукти, яйця і м'ясо можуть містити бактерії, що викликають діарею та інші проблеми ШКТ. М'ясо повинно пройти повну термічну обробку. Ретельно мити кухонні дошки та ножі. Не залишайте приготовані продукти в теплі надовго, тому що це може спровокувати розмноження шкідливих бактерій. Також у жодному випадку не можна їсти немиті фрукти і овочі (бажано мити їх тільки в чистій воді і дуже ретельно, а ще краще очистити від шкірки).

Література

1. Антипчук Ю.П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни) : Посіб. для студ. пед. фак. пед. ін- тів. / [Антипчук Ю.П., Вожик Й.Б., Лебедєва Н.С., Луніна Н.В.]. – К. : Вища шк., 1984. – 175 с.
2. Зайко М. М. Паталогічна фізіологія. / М. М. Зайко, Ю.Б. Биць. – К.: Вища шк..,1995 – с. 546.
3. Маколкин В.И. Внутренние болезни. / Маколкин В. И., Овчаренко С. И.. – М. : Медицина, 1999. – 403 с.
4. Епифанов В. А. Медицинская реабилитация: руководство для врачей / В. А. Епифанова. – М. : МЕДпресс – информ, 2005. – 353 с.
5. Хижняк М. І. Здоров'я людини та екологія: Навч. посіб. / М. І. Хижняк. – К. : Здоров'я, 1995. – 232 с.

ВПЛИВ ПОМІРНОГО РЕГУЛЯРНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ

Семенко Л.В., Корчан Н.О.
Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров’я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30 відсотків. Несприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей [1].

Відомо, що майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров’ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення – низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров’я, у тому числі у віці 16–19 років – 61%. Щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров’я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку [4].

Вважають, що на початку XXI століття кількість інвалідів в Україні перевищила 2 млн. чоловік. За останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах [4].

Органи влади у цих державах надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розг-