

відпочинок.

Література

1. Гозак С.В. Вплив чинників навчального процесу на показник здоров'я школярів./ Гозак С.В.//Довкілля та здоров'я –2012. — №3. — С. 17-20.
2. Гущенко А.В. Гигиеническая характеристика учебной нагрузки и соматическое здоровье учащихся старшего школьного возраста / А.В.Гущенко, Я.В. Лещенко, М.В. Прусакова // Экология человека. — 2010. — №3. — С.40-42.
3. Полька Н.С. Фізично-гігієнічна оцінка фізичного та психічного здоров'я старшокласників інноваційного навчального закладу / Полька Н.С., Лебединец Н.В. // Довкілля та здоров'я. — 2010. — № 2. — С.38-42.
4. Светлова О.Д. Визначення функціональних маркерів відносного ризику формування хронічних захворювань сучасних школярів / О.Д. Светлова // Довкілля та здоров'я — 2017. — № 3. — С. 25-28.
5. Фролова Т.В. Особливості формування популяційного здоров'я дітей у сучасних екологічних умовах / Т.В. Фролова, О.В. Охупкіна, Н.Ф. Стенкова // Здоровье ребёнка. — 2012. Т.37. — № 2. — С. 42-44.

ДО ПИТАННЯ ПОРУШЕННЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН У ДІТЕЙ

Якушевська І.В.

Полтавський науково-дослідний експертно-криміналістичний центр МВС

У 21 столітті одними з найбільш розповсюджених є хвороби обміну речовин. Оскільки більшість сучасних людей ведуть малоактивний спосіб життя, зловживають жирною і нездоровою їжею. До причин збоїв у процесі обміну речовин можна ще віднести постійні стреси, нерегулярне харчування, спадковість, наявність різнотипних захворювання та безліч інших факторів. Не є виключенням діти, у яких обмін речовин проходить значно швидше, ніж у дорослих. В першу чергу тому, що організм дитини потребує більше будівельних матеріалів та енергії. Крім цього, дихальна та серцево-судинна система дитини працює більш інтенсивно. Протягом періодів, коли відбувається найбільш активний ріст організму (в 7-8 років та з 12 до 15 років), ймовірність порушення обміну речовин значно вища. На даний час відомо більш як 400 хвороб обміну речовин спадкового характеру, якщо ожирінням страждають обоє батьків, то виникнення даного порушення у дитини становить 80 %, наявність ожиріння лише у матері 50 %, у батька 38 %. Ще однією з причин є відсутність або низька активність ферменту або ферментів, що беруть участь в обміні тієї чи іншої речовини (наприклад, метаболізму амінокислот — аміноацидопатії). Наступною причиною є — транзиторні порушення обміну речовин, які обумовлені затримкою дозрівання певних ферментативних систем у дітей в процесі росту (наприклад, транзиторна фенілаланінемія у дітей перших днів і тижнів життя, яка зникає в міру росту) [1].

Основою причиною таких патологічних процесів можуть стати патології заторовидної залози, порушення в роботі гіпофіза і надниркових залоз, захворювання кишечника і шлунка, нирок і печінки.

Існують також зовнішні причини, до яких належать стреси і неправильне харчування. Наприклад, розлади вуглеводного обміну можуть призвести до ожиріння в дитини і цукрового діабету. Порушення жирового

обміну часто призводить до проблем з печінкою, нирками, гормонального дисбалансу. При цьому в малих дітей на стінках судин можуть з'явитися жирові плями, а в підлітків утворюються навіть жирові бляшки. Це значно посилює загрозу розвитку ранніх серцево-судинних захворювань, особливо якщо до них спостерігається генетична схильність, судячи по родичах. Захворювання серцево — судинної системи значно помолодшали, інсульти зустрічаються у дітей в 10- 12 років [2].

Протилежні процеси також є досить негативними, адже при недостатній кількості жирової тканини в дитини може відбутися, наприклад, опущення нирки. І коли такий стан вчасно не зафіксовано, потрібно буде застосовувати хірургічне втручання. Дефіцит білка в організмі дитини послаблює нервову систему та імунітет. Такі діти швидше втомлюються і набагато частіше хворіють. Досить часто при недостатньому надходженні білків в організм спостерігається відставання дитини у фізичному розвитку. Щодо порушень, пов'язаних з надходженням в організм фосфору і кальцію, вони можуть призвести до зниження щільності кісткової тканини.

Порушення обміну речовин в дитини, розвиваються повільно і на початку вони непомітні. Однак, коли симптоми стають явними, то це означає, що патологічний процес зайшов надто далеко. Тому раз на рік необхідно здійснювати обстеження дитини різними фахівцями, щоб переконатись у відповідному стані здоров'я.

До профілактичних заходів можна віднести слідування за харчуванням дитини. Білків та жирів у щоденному раціоні харчування дитини повинно бути приблизно порівну, а вуглеводів у 2 — 3 рази більше. При цьому дитина має вживати правильні вуглеводи: каші, фрукти, овочі та цільнозерновий хліб, а випічку та солодощі дітям слід давати в обмеженій кількості. Потребу організму в білках можна задовольнити тільки за рахунок продуктів тваринного походження, оскільки в рослинних продуктах відсутній ряд необхідних організму амінокислот.

По друге дитину потрібно оберегати від стресів, що можуть спричинити патологічні порушення обміну речовин, які в майбутньому можуть перетворитись в серйозні захворювання. Діти так як і дорослі можуть «заїдати» такі психологічні проблеми, як стрес, а інколи причиною переїдання може бути відсутність батьківської уваги, а зайві калорії приводять до зайвої ваги.

По третє, приділяти достатню увагу активності сучасних дітей. Оскільки вони багато часу проводять за різноманітними гаджетами, що приводить до порушення розпорядку дня та сну. Дуже важливо забезпечити дитині правильний режим сну, який безпосередньо пов'язаний з обміном речовин.

Лікування порушеного обміну речовин складається з комплексу заходів. При надмірному розумовому навантаженні необхідні 1,5-2 години активних фізичних занять для відновлення тону судин, збалансоване харчування, за потребою препарати за призначенням лікаря [2].

Література

1. Большова Е. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці / Е. В. Большова, Н. В. Скринчук // Здоров'я України.- № 18/1.- С. 50-53.
2. Кисляк О. А. Особенности артериальной гипертензии в подростковом возрасте / О. А. Кисляк, Е. В. Петрова, Н. Н. Чиркова // Сердце.- 2006 — С. 190-199.