



Как правило, физическое здоровье человека определяется наличием или отсутствием жалоб («болит – не болит»). Однако явные проявления болезни возникают тогда, когда организм уже не может справиться сам, и ему необходима помощь врача.

Еще сложнее с ребенком: он может не жаловаться вовсе. Если малыш лежит и говорит, что болен — пора бить тревогу и бежать за специалистом. А ведь развитие болезни можно предупредить, выявив на ранних стадиях так называемые функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Во многих городах России на базе детских поликлиник были открыты особые учреждения — детские Центры здоровья. Целью этих структур является оценка количественных показателей здоровья ребенка и выдача индивидуальных рекомендаций от врача-педиатра.

Обследование в Центрах здоровья **бесплатное** – пройти его может каждый здоровый ребенок. С собой нужно иметь всего два документа: паспорт (свидетельство о рождении) и полис обязательного медицинского страхования (адреса Центров здоровья в г. Пенза см. ссылку:

<http://www.msch59.ru/index.php/zoj/108-2010-12-15-11-24-25>

)

Какие же количественные показатели здоровья существуют?

Масса тела и рост

Взрослея, ребенок набирает массу и вытягивается в длину. Зная показатели роста и веса, педиатр может сделать заключение о физиологичном развитии малыша и качестве его питания.

Кроме того, врач посоветует, за какой партой следует сидеть, чтобы избежать сколиоза, а также подскажет, стоит ли изменить рацион или ввести дополнительную физическую нагрузку.

В детских Центрах здоровья можно провести и более углубленное исследование – изучение состава тела при помощи **биоимпедансметрии**. Сегодня эта интересная и информативная методика – неотъемлемая часть тренировок как спортсменов, так и

любителей фитнеса.

С помощью этой процедуры можно определить, сколько процентов веса ребенка приходится на кости, мышцы, воду и жир. Эти данные позволяют врачу выдать индивидуальные рекомендации о питании ребенка и физической нагрузке.

Сила мышц

Одним из показателей физического развития организма служит сила мышц. Она увеличивается с возрастом, наиболее интенсивно – в подростковом возрасте.

Сила мышц кисти измеряется при помощи **динамометра**. Как и мышечная масса, она определяется в килограммах. Норма для ребенка 14–17 лет – 20–40 кг.

Оценка дыхания

У детей до года частота дыхания составляет **30–40 вдохов в минуту**. С возрастом она уменьшается. Так, у детей 12 лет и старше частота дыхания составляет

12–20 вдохов в минуту

. Во время физической активности (бега и игр) количество вдохов увеличивается, но через две минуты дыхание должно восстановиться.

Посчитайте количество вдохов за 15 секунд и умножьте этот показатель на четыре, чтобы определить частоту дыхания вашего ребенка.

Более детальный анализ функциональных резервов органов дыхания можно получить в детских Центрах здоровья. Специалисты центров владеют методикой определения **жизненной емкости легких (ЖЕЛ)**

. Установлена зависимость между объемом воздуха, который человек может выдохнуть за один раз (ЖЕЛ), и выносливостью организма, его устойчивости к различным заболеваниям. Этот уровень зависит от возраста.

Частота пульса

Этот показатель позволяет оценить работу сердца, ведь когда пульс учащается – сердце работает чаще. Важно знать, как быстро пульс приходит в норму после физической нагрузки.

Норма для ребенка шести лет — примерно до **100 ударов в минуту** в состоянии покоя. К 16–18 годам частота пульса приближается к норме взрослого человека –

60–80 ударов в минуту

в состоянии покоя.

Пульс считают на запястье за десять секунд, затем умножают полученное число на шесть.

Артериальное давление

Чем меньше ребенок, тем эластичнее у него стенки сосудов, шире их просвет и, следовательно, ниже давление крови. Достигнув величин **110-120/60-70 мм рт. ст.**, артериальное давление долго поддерживается на этом уровне.

Не стоит думать, что повышенное давление – это «взрослая» проблема: гипертония может встречаться уже в подростковом возрасте. Давление может повышаться из-за сгущения крови, нарушений в работе почек, при эндокринных заболеваниях и спазме сосудов.

Чтобы вовремя заметить эти изменения рекомендуется измерять давление при помощи тонометра не реже **двух раз в год**.

Уровень глюкозы (сахара) в крови

В крови человека постоянно находятся углеводы, регулирующие жизнедеятельность

организма, и важнейшим из них является глюкоза. Именно глюкоза необходима для энергообеспечения и жизнедеятельности клеток.

Уровень глюкозы также можно узнать в детском Центре здоровья. В норме этот показатель составляет 3,3- 5,5 ммоль/л.

ВАЖНО: сдавать такой анализ необходимо натощак.

Другие данные

Какие еще сведения помогут для конструктивного диалога с врачом:

1. Перенесенные и хронические **заболевания родственников** ребенка. Зная историю болезни семьи, врач быстрее составит картину его здоровья.

2. Информация о ранее сделанных **прививках**. Для учета вам поможет «Календарь прививок». Он находится в «Истории развития ребенка» – в поликлинике, к которой прикреплен ваш ребенок.

3. Наличие **аллергии** у ребенка. Особенно интересует врачей аллергия на лекарственные препараты: пенициллин, болеутоляющие, анестетики и другие. Тест на аллергены можно также провести в вашей поликлинике.

4. Информация о том, как часто ребенок болеет простудными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ) в течение года.

Зная состояние здоровья ребенка и функциональные возможности его организма, можно вовремя принять необходимые меры для **профилактики** заболеваний и укрепить его здоровье.

Помните, что развитие болезней происходит не внезапно, а на фоне общего снижения уровня здоровья до критической величины. Врач отвечает за лечение, а за здоровье своих детей – мы сами.

Многие из перечисленных показателей можно отследить у ребенка самостоятельно и затем, вооружившись знаниями, посетить ближайший Центр здоровья, чтобы побеседовать с педиатром.

Сайт "Здоровая Россия"