



Фото Анатолия Панфила.

**У моего внука увеличены миндалины. Врачи советуют не торопиться удалять их, мол, с возрастом все пройдет само собой. Так ли это?**  
**А. Барина, Москва.**

За комментариями мы обратились к профессору Научно-исследовательского центра охраны здоровья детей и подростков, доктору медицинских наук **Леониду Федоровичу Бережкову**.

**НАИБОЛЕЕ** ярко так называемые «болезни роста» представлены в отоларингологии. Младшие школьники чаще болеют ОРЗ, бронхитами, отитами. Но с началом полового развития количество часто болеющих детей уменьшается вдвое. С 20 до 4 процентов снижается число детей с увеличенными миндалинами и аденоидами: надпочечники начинают выделять в большом количестве гормон кортизол, который способствует обратному развитию гипертрофированных тканей. Поэтому врачи не советуют сразу идти на операцию, если, конечно, нет частых повторных заболеваний и аллергических патологий. Совет: не забывайте о том, что нужно избегать переохлаждений, закалывать ребенка, долечивать простуду до конца — не отпускать больным в школу. Хорошо помогают местные прогревания песком, солью или крупой: прикладывайте полотняные мешочки в область шеи на 10 мин, используйте гомеопатические средства, принимайте теплые ножные ванночки (10 мин).

**— Леонид Федорович, уменьшается ли с возрастом число детей, больных бронхиальной астмой?**

— По нашим наблюдениям, 1/3 от всего количества ребят, страдающих бронхиальной астмой, вылечивается по мере полового созревания. По-видимому, это связано с гормональной перестройкой.

**— А гастриты, язвы и другие заболевания желудочно-кишечного тракта?**

— К сожалению, болезни желудка с возрастом проходят только у 15-20 процентов детей. Сейчас болезни желудка стоят на первом месте: у 50 процентов детей отягощенная наследственность. Но почему-то чаще заболевают не те 50%, а те, кто не соблюдает режим: утром они еле просыпаются, не успевают поесть как следует — их тошнит и нет аппетита.

**В нашей семье все страдают плохим зрением. Чтобы не запустить болезнь, мы дружно делаем зарядку для глаз, стараемся реже смотреть телевизор. Я хочу еще подобрать правильное питание для своих домочадцев. Скажите, какие продукты помогают улучшить зрение.**

**Семья Токаревых, г. Ижевск.**

## Зелень и ласки выходили глазки

**О**БЩЕИЗВЕСТНО влияние на зрение витамина А. Он участвует в восприятии света. Недостаток этого витамина приводит к куриной слепоте: человек плохо видит при слабом освещении; переходя из светлого помещения в темное, он долго не может приспособиться к мраку; повстречав ночью автомобиль, осветивший его фарами, долго ничего не видит после этого. При глубокой недостаточности витамина А роговая оболочка глаза сохнет, ее разрушают бактерии, а появившиеся язвы превращаются затем в бельмо. В дореволюционной России одной из причин нехватки в организме витамина А были религиозные посты, особенно, великий пост. И не удивительно: этот витамин поступает только из пищи животного происхождения. Правда, в растениях есть предшественники витамина А — каротины, но для их усвоения, опять же, нужен жир, исключаемый во время поста. Каротины содержатся в моркови, томатах, пищевой зелени, облепихе, абрикосах, красных и желтых, оранжевых и темнозеленых овощах. Эти продукты в весеннее время года были мало доступны населению. И вовсе не зря Михаил Ломоносов в «Письме о размножении и сохранении российского народа» предлагал перенести Великий пост на более позднее время. Возвращаясь к нашим дням, отметим: специалисты Института питания давно доказали, что из моркови с маслом каротин усваивается лучше, чем без него.

С возрастом у многих людей нарушается способность хрусталика пропускать свет, развивается катаракта. Для ее предупреждения нужно обеспечить организм антиоксидантными витаминами (А, Е, С, В<sub>2</sub> и др.), а также селеном. Они нейтрализуют свободные радикалы, возникающие при окислительных процессах. Но все хорошо в меру. Некоторые врачи доказывают: высокие дозы витамина С (например, 250 мг в день), рекомендуемые для предупреждения катаракты, могут повысить риск ее развития.

Несомненно, в развитии заболеваний глаз имеют значение наследственные факторы. Утверждают, например, что отслойке сетчатки способствует определенная форма глазницы. Однако, правильное питание может снизить риск развития глазных болезней. Многие заболевания сетчатой оболочки глаза, приводящие к ухудшению зрения и слепоте, развиваются как следствие сахарного диабета, атеросклероза, гипертонической болезни, а поэтому питание, рекомендуемое при этих болезнях, защищает и глаза. Здесь приходится вспомнить советы относительно умеренности в питании, ограничения продуктов, богатых жиром и холестерином, сладостей и хлебобулочных изделий из муки высшего сорта, обедненной полезными веществами. Не нужно забывать о пользе растительного масла, рыбы, овощей и фруктов. Не стоит бояться принимать поливита-

Они едят мороженое, пирожные, плюшки, макароны, а надо бы фрукты и овощи, хотя бы дешевые — они помогут восстановить слизистую оболочку желудка, защитить ее от воспалений.

**— Многие подростки жалуются на избыточный вес.**

— С процессами роста и развития связана и проблема ожирения. У мальчиков во время интенсивного роста при половом развитии ожирение нередко уменьшается или вовсе исчезает. У девочек, наоборот, из-за увеличения числа женских гормонов повышается и вес. Родителям необходимо учитывать эти возрастные особенности и сажать детей на диету: уменьшать количество кондитерских изделий, хлеба, уделять внимание кисломолочным продуктам, нежирному мясу. Помимо этого надо увеличить и двигательную нагрузку. Здесь хороши коньки, плавание, лыжи.

**— Что делать тем родителям, чей ребенок по росту обогнал уже всех в классе?**

— Ко мне как-то обратились родители девочки, рост которой в 12 лет составлял уже 172 см! Мы сделали рентгеновский снимок кистей рук с лучезапястным суставом, по которому определили, что ее биологический возраст 16-17 лет и расти она уже больше не будет, поэтому лекарств и переживаний не нужно.

**— Леонид Федорович, правда ли, что большинство учащихся 1-4 классов часто страдают малокровием и гипотонией?**

минные препараты; врачи не раз убеждались в том, что наш повседневный рацион не обеспечивает организму поступление достаточного количества витаминов.

Наиболее распространенное заболевание глаз — миопия (близорукость). Подчас появляются публикации, рассказывающие о том, как от нее защититься с помощью питания. Например, Б. Лейн усматривает причину близорукости в нарушении соотношения хрома и ванадия, кальция

и фосфора в пище и организме, в недостатке витаминов (фолиевая кислота, витамин С). В вышедшем в США «Ежегоднике пищевой медицины» (1985 г.) этот автор предлагает для предупреждения близорукости принимать по 1,5 г витамина С ежедневно. Не стоит увлекаться такими советами и бежать к химикам за препаратами хрома или в аптеку за гигантскими дозами витамина С. Во-первых, приведенная гипотеза не подтверждена другими исследованиями, и, во-вторых, большие дозы витамина С могут принести вред организму. Что же касается соотношения кальция и фосфора, то мы нередко получаем с пищей недостаточно кальция, и богатые им молочные продукты пойдут на пользу. Имеются попытки связать развитие близорукости с другими нарушениями питания, но пока что полученные выводы, опять же, не общепризнаны. Очевидно, что при развитии близорукости значение имеет как тонус мышц, напрягающих хрусталик, так и общее состояние организма. Ослабленный человек незаметно для себя склоняется при чтении слишком низко, а это приводит к напряжению глаз. И здесь важны не поиски какого-то одного или многих пищевых веществ, защищающих от близорукости, а рациональное питание, поддерживающее организм в хорошей физической форме.

**Виктор КОНЫШЕВ,**  
доктор медицинских наук.

— Чем меньше ребенок, тем легче у него нарушается образование гемоглобина в крови. Ущажение анемии у старшеклассников начинается с 8 класса, особенно, у девочек. Это обусловлено возрастом учебной нагрузки и половым развитием.

В младшем школьном возрасте у 15 процентов детей пониженное артериальное давление, в подростковом возрасте из-за временной нейро-гормональной перестройки организма, наоборот, повышенное, оно только в 40 процентах случаев остается в дальнейшем.

**— Как обстоят дела со зрением?**

— С 5 класса с увеличением зрительной нагрузки, роста самого глаза, гормональной активности, стрессов — зрение падает. Улучшить его можно только уменьшая зрительную нагрузку.

**— А с заболеваниями нервной системы?**

— У младших школьников бывают функциональные отклонения нервной системы: ночное недержание мочи, заикание, головные боли — все это говорит о том, что ребенок будет отставать по росту и развитию по сравнению со сверстниками. Но с возрастом все наладится.

В подростковом возрасте часты депрессии. Поэтому врачи советуют педагогам присматриваться к тем ребятам, которые часто грустят, очень переживают из-за оценок.

**Беседовала О. Вольвачева**

## Большой спорт — большие проблемы

**В СОВРЕМЕННОМ спорте особое внимание медиков привлекает не только проблема допинга, но и использование «обычных» лекарств для улучшения результатов.**

Так, анаболики применяются в культуризме для увеличения мышечной массы, но вызывают и активную гормональную дисфункцию. У мужчин появляются «женские» черты, а у женщин нарушается меноцикл и грубеет голос. Эти спортсмены входят в зону повышенного риска заболевания гепатитом и раком, у них нарушается репродуктивная функция.

В плавании, велоспорте, культуризме активно используются гормоны роста, которые, к тому же, помогают быстро сбросить вес, но систематическое их применение вызывает нарушения обмена веществ, кардиологические заболевания, диабет, потерю зрения.

В боксе, борьбе часто применяются диуретики для быстрого сбрасывания веса и «приведения в форму». Они уменьшают сопротивляемость организма, ослабляют сердечно-сосудистую систему, вплоть до остановки сердца.

Активные добавки бетакаротина помогают стрелкам стабилизировать нервную систему, но провоцируют депрессию и сексуальные расстройства.

**Елена Гросс.**