

Дети в безопасной среде

Эксперты ВОЗ подсчитали, что в мире ежедневно гибнут почти 2 тысячи детей от несчастных случаев и дорожно-транспортных происшествий. В России по этим причинам ежегодно умирают более 6 тыс детей. Большинство из этих травм можно было бы избежать, считают эксперты. Что нужно делать родителям, чтобы спасти жизнь и сохранить здоровье детей?

По оценкам специалистов, в большинстве случаев причиной травм является ненадлежащий уход за ребенком. Родители оставили ненадолго ребенка одного, отвлеклись на телефонный звонок, забыли рассказать о правилах поведения на дороге – последствия могут быть непоправимыми. Дети активно исследуют окружающий мир, стремятся к самостоятельности, но физически слабы, беззащитны и не могут не заметить грозящие им опасности. Поэтому они постоянно нуждаются в помощи, присмотре и уходе взрослых. За ненадлежащее исполнение родительских обязанностей предусмотрена ответственность. В России штраф за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей по статье 5.35 КоАП составляет всего лишь от 100 до 500 рублей, если ребенок пострадал, и в случае смерти по неосторожности – до двух лет исправительных, принудительных работ или лишение свободы на тот же срок, согласно 109 УК РФ. Хотя что может быть страшнее для родителя, чем гибель собственного ребенка.

Внимание к деталям

Родители должны постоянно помнить и заботиться о безопасности детей. Во-первых, создать безопасной среды для ребенка дома. Каждому возрасту характерны свои травмы: младенцы до полугода часто падают с кроватей и пеленальных столиков, дети до года стаскивают на себя тяжелые предметы вместе со скатертью, старше года - падают с мебели, подоконников - на которые могут забраться. До трех лет опасны мелкие детали конструкторов и части игрушек, которые могут застрять в пищевом или дыхательном путях. И чрезвычайно опасны магнитные детали, которые склеиваются между собой и вызывают острую непроходимость кишечника, а в последующем – некроз, перфорацию и сепсис. Для всех детей дошкольного возраста опасны розетки – их все следует закрывать специальными заглушками или изначально устанавливать специальные розетки. Ожоги дети получают от того, что родители беспечно обращаются с горячими жидкостями, нагревательными электроприборами, кухонными плитами во время приготовления пищи. Причина химических ожогов ротовой полости, пищевода и желудка и отравлений – хранение уксусной эссенции, моющих средств, лекарств в доступных для детей местах. Около 600 детей каждый год выпадают из окон многоэтажек и погибают от полученных травм. Большинство из них потому, что оперлись на москитные сетки. Они создают иллюзию безопасности и у самих малышей, и у их родителей. Между тем, конструкция москитных сеток не способна выдержать вес ребенка. Представители разных ведомств МВД, Минпромторга, Минобрнауки и Минздрава каждый со своей стороны проводят работу по информированию родителей, изменению государственных стандартов по производству пластиковых окон и москитных сеток. Все пластиковые окна должны иметь систему блокировки, которая не позволит окнам распахнуться, а на москитных сетках должны быть размещены предупреждающие знаки: «Не прислоняться!». Однако в любом случае ребенка нельзя оставлять одного в комнате с раскрытыми окнами. Безопаснее ставить рамы в режим проветривания, напоминают в Минздраве.

Дети на дороге

Что касается дорожного травматизма, его на него приходится не более 1,2% от всех травм, однако это самые тяжелые повреждения, которые зачастую приводят к глубокой инвалидности или смерти. Хотя Россия по этому показателю пока опережает развитые страны, частота случаев ДТП с участием детей продолжает снижаться. Этому способствует обучение ПДД с малых лет, фликеры (светоотражающие элементы) на одежде, использование устройств для перевозки детей и широкая информационно-агитационная кампания в СМИ. Стимулировать ответственность водителей-родителей будут рублем: сейчас рассматривает законопроект, согласно которому, размер административных штрафов увеличится до 3 тыс рублей за нарушение правил перевозки детей для физических лиц, и до 200 тыс – для юридических. В Минздраве напоминают, что автокресло должно соответствовать возрасту и росту ребенка. Его ни в коем случае нельзя размещать спинкой по ходу движения, а ремень безопасности не должен проходить через шею ребенка. В Минздраве считают, что профилактика уже дала свои плоды: за текущий год наметилась тенденция к снижению случаев детского травматизма, хотя по сравнению с цивилизованными странами российские показатели пока еще в 3 раза выше.

7 главных угроз детской жизни и как их избежать

Основные причины детских травм и советы, как их предотвратить, выглядят так:

1. Ожоги

- старайтесь готовить на дальних конфорках плиты или убирайте сковородки/ковши ручками вовнутрь плиты, не ставьте горячую пищу на стол с длинной скатертью;
- убирайте в недоступные для детей места легковоспламеняющиеся жидкости, спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни, петарды и держите детей подальше от костров, пламени свечи, взрывов петард;
- перед тем, как купать ребенка, обязательно проверьте температуру воды;
- оберегайте ребенка от солнечных ожогов, солнечного и теплового «удара».

2. Падение с высоты (в 20% случаев страдают дети до 5 лет)

- открытые окна и балконы должны быть абсолютно недоступны маленьким детям: устанавливайте надежные ограждения, решетки (противомоскитная сетка создает ложное чувство безопасности), не ставьте поблизости стулья и табуретки, также необходима защита возле лестниц;
- не разрешайте детям «лазить» в опасных местах: лестничные пролеты, крыши, гаражи, стройки и др.

3. Утопление (в 50% случаев страдают дети 10-13 лет из-за неумения плавать)

- дети могут утонуть менее чем за 2 минуты даже в небольшом количестве воды – надежно закрывайте колодцы, ванны, бочки, ведро с водой и т.д.;

- учите детей плавать с раннего возраста, обязательно используйте детские спасательные жилеты при всех вариантах водного отдыха, ни на минуту не оставляйте ребенка без присмотра вблизи водоемов.

4. Удушье (в 25 % случаев жертвами становятся дети в возрасте до 1 года из-за беспечности взрослых: может завершиться трагедией вдыхание остатков пищи, прижатие грудного ребенка к телу взрослого во время сна в одной постели, закрытие дыхательных отверстий мягкими игрушками и др.)

- не давайте маленьким детям еду с косточками или семечками;

- нельзя отвлекать ребенка во время еды - смешить, играть;

- следите за малышом во время еды: кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки – признаки проблем с дыханием.

5. Отравления (60% всех случаев детских отравлений связаны с употреблением лекарств из домашней аптечки)

- храните медикаменты в абсолютно недоступных для детей местах, давайте лекарства ребенку только по назначению врача и строго следуя инструкции;

- ядовитые вещества, отбеливатели, кислоты и горючее обязательно держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в абсолютно недоступном для детей месте;

- следите за ребенком при прогулках в лесу.

6. Поражения электрическим током

- закрывайте электрические розетки специальными защитными накладками;

- изолируйте электрические провода от доступа детей.

7. Травмы на дорогах и железнодорожном транспорте (вызывают более 25% всех смертельных случаев)

- с первых шагов обучайте малыша правильному поведению на дороге, в машине и общественном транспорте, в том числе железнодорожном; детей дошкольного возраста в пути обязательно должны сопровождать взрослые;

- детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;

- в автомобиле необходимо использовать специальные детские кресла и ремни безопасности; нельзя сажать ребенка на переднее сиденье машины;

- учите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде/самокате/роликах; следите за обязательной защитной экипировкой ребенка, в том числе используйте светоотражающие нашивки для верхней одежды.

Мастер йода

Дефицит йода той или иной степени диагностируется у большинства россиян. Нехватка этого элемента в организме приводит не только к развитию заболеваний щитовидной железы, но и к снижению общего уровня IQ. Эксперты подсчитали, что нация теряет порядка 10-15 баллов. Возможно, потому и мы живем хуже, чем могли бы.

15 лет назад Ричард Линн, профессор психологии из Университета Ольстера, и Тату Ванханен, профессор политических наук из Университета Тампере, написали книгу «Коэффициент интеллекта и богатство народов», в которой доказали, что ВВП на душу населения зависит от среднего уровня коэффициента интеллекта. Хотя книга вызвала бурю эмоций в научном сообществе, факт остается фактом. В аутсайдерах – страны Африки. Именно там у населения регистрируется тяжелый йодный дефицит. В тройке лидеров – Гонконг, Япония и Корея, в рационе которых преобладает пища, богатая йодом. Россия – на 25 месте с показателем 97 баллов.

У нас в стране тяжелый йодный дефицит был ликвидирован в 80-х годах прошлого века, однако последующие исследования показали, что почти все россияне страдают от легкого или умеренного дефицита йода. Нехватка йода может приводить к прерыванию беременности, разрастанию ткани щитовидной железы (эндемический зоб) и рождению детей, страдающих кретинизмом. Кроме снижения уровня IQ, дефицит йода в рационе также приводит к образованию кист и узлов в щитовидной железе.

Йод человек синтезировать не может, он поступает в организм извне с водой и пищей. В сентябре депутат Госдумы, Николай Герасименко, хирург, д.м.н., рассказал о законопроекте, касающемся йодирования соли. «У нас заболевания щитовидной железы опережают сахарный диабет. К сожалению, люди зачастую не берут йодированную соль в магазинах. В большинстве стран мира есть законы об обязательности йодирования соли. В России он тоже должен быть», - отметил он.

Подобные законы сейчас существуют в 113 странах мира. Там уже удалось полностью ликвидировать йододефицит. Пока в России закон об обязательном йодировании соли не принят, врачи рекомендуют гражданам употреблять больше морепродуктов, морской капусты, рыбы или, обратиться к терапевту за подбором оптимальной дозы лекарственных препаратов, содержащих йод.

За ваш IQ ответит йод

По данным Национального медицинского исследовательского центра эндокринологии Минздрава РФ, растет частота случаев тяжелой умственной отсталости (кретинизма). По приблизительным расчетам число россиян с умственной отсталостью может достигать 1,5 млн. Причина – дефицит йода в рационе россиян.

Эпидемиологические исследования показывают, что дефицит йода в той или иной степени наблюдается во всех регионах страны. Не исключение – приморье, где населения в силу дороговизны морепродуктов, предпочитает питаться макаронами с картошкой, как и на остальной территории страны. Дефицит йода в рационе беременных и кормящих матерей приводит к тому, что этого элемента не хватает в организме ребенка. Йод играет важную роль для нормального функционирования щитовидной железы. Более 80% всего йода, присутствующего в организме, находится в ней, а синтезируемые ею гормоны более чем на 65 % состоят из йода. Гормоны щитовидной железы играют ключевую роль во всех видах обмена и необходимы для нормального развития нервной системы, особенно в период внутриутробного развития и возрасте до 3 лет. «Какую бы гениальную наследственность ни получил ребенок от своих родителей, при недостатке гормонов щитовидной железы она не будет реализована — произойдет задержка психического развития», – объясняет Екатерина Трошина, профессор, замдиректора Института клинической эндокринологии. Хуже всего то, что изменения, которые произошли в нервной системе из-за нехватки йода, во внутриутробном периоде и в младенчестве являются необратимыми. Хорошая новость, что все нарушения в организме и заболевания, связанные с йододефицитом, можно предотвратить.

Сегодня в мире 113 странам удалось полностью ликвидировать дефицит йода. Это позволило им снизить частоту случаев тяжелой умственной отсталости и связанной с ней инвалидности, распространенность заболеваний щитовидной железы у населения и повысить общий уровень IQ граждан. По данным исследований, интеллектуальный коэффициент детей, проживающих в регионах, где нет йододефицита, при прочих равных условиях на 10-15 баллов выше, чем у тех, кто живет в условиях дефицита.

В России, как отмечает депутат Госдумы Николай Герасименко, заболевания щитовидной железы, обусловленные дефицитом йода, опережают сахарный диабет. На лечение таких пациентов и их социальную реабилитацию из госбюджета выделяется более 275 млрд рублей. Дешевле было бы принять закон об обязательном йодировании соли, проект которого уже разработал Минздрав. «В России он тоже должен быть», – считает депутат Герасименко.