

Уважаемые родители!

С момента рождения и до 18 лет дети ежегодно проходят профилактические медицинские осмотры. Порядок их прохождения в настоящее время регулируется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 года.

Профилактические осмотры детей проводятся в поликлинике по месту прикрепления ребенка бесплатно.

Основная цель: понять, каково состояние ребенка на момент осмотра, диагностировать заболевания в самом начале их развития, установить стадию уже имеющихся хронических болезней, определить факторы риска развития некоторых заболеваний, выявить немедицинское потребление наркотических и психоактивных веществ. По результатам профилактического осмотра вырабатывается тактика наблюдения, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, а также присваивается группа здоровья. Критериями для выбора группы здоровья служат наличие или отсутствие функциональных нарушений, хронических заболеваний, состояние основных систем организма, степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям, уровень достигнутого развития и степень его гармоничности. Группа здоровья – важный показатель, позволяющий сделать выводы о необходимости диспансерного наблюдения, дополнительных обследований, оказании высокотехнологичной медицинской помощи, объеме реабилитационных мероприятий, построить индивидуальный маршрут для детей с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, группы здоровья нужны для того, чтобы понимать, к какой физической группе относить ребенка.

I группа здоровья – это здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием.

Во **II группу здоровья** входят дети, у которых нет хронических заболеваний, но есть некоторые функциональные нарушения. Это дети, которые часто и долго болеют ОРЗ, выздоравливающие после тяжелых и среднетяжелых инфекционных заболеваний. Также во II группу здоровья попадают несовершеннолетние с общей задержкой физического развития при отсутствии заболеваний эндокринной системы (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), с дефицитом или избытком массы тела, с физическими недостатками, последствиями травм или операций с сохранением функций органов и систем организма.

III группу здоровья составляют дети с хроническими заболеваниями (с редкими обострениями). Ребенка относят к III группе, если у него есть физические недостатки, последствия травм и операций, с компенсированными функциями органов и систем, позволяющими работать и учиться.

В **IV и V группы здоровья** входят дети с хроническими и тяжелыми хроническими заболеваниями, имеющими частые обострения, с выраженными физическими недостатками. Отдельно в V группу здоровья входят дети-инвалиды.

В нашей области дети первой группы здоровья составляют 13%, второй 75,3%, третьей – 8,5% и 1,8% - дети четвертой и пятой групп здоровья.

По данным профилактических осмотров в 2022 году в Волгоградской области два первых места делят заболевания органов пищеварения и заболевания костно-мышечной системы, как и в предыдущие годы.

Группа заболеваний органов пищеварения включает стоматологическую патологию. На нее приходится 30% заболеваний по классу болезней органов пищеварения.

Заболевания костно-мышечной системы имеют каждые 126 человек из 1000 детей.

И замыкает тройку «лидеров» болезни органов зрения. Из каждых 100 детей у 10 есть проблема со зрением.

На основе данных о состоянии здоровья, физического развития происходит определение физкультурных групп, которые отличаются по объему и интенсивности физических нагрузок.

К **основной группе** для занятий физической культурой относятся дети без нарушений состояния здоровья и физического развития, с нарушением функций некоторых органов без отставания от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. В основной физкультурной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К **подготовительной группе** относятся несовершеннолетние, имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные, входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) без обострений не менее 3 - 5 лет. В этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

К **специальной подгруппе "А"** относятся дети с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. В этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). Учитывается характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей ребенка, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К **специальной подгруппе "Б"** относятся дети, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Осмотры организованных детей проходят по графику, который согласуется руководителями медицинских и образовательных учреждений. Вас обязательно должны оповестить о том, что ребенок будет проходить медицинский осмотр в определенный день.

Перед прохождением профилактического осмотра вы должны обязательно подписать **информированное согласие**. Подросток, который достиг возраста 15 лет, может проходить профилактический осмотр без получения информированного добровольного согласия от своих родителей или законных представителей.

Профилактический осмотр проходит в два этапа.

На **I этапе** ваш ребенок проходит обследование и осматривается врачами-специалистами, которые включены непосредственно в Перечень исследований по Приказу № 514н. Общая продолжительность I этапа должна составлять не более 20 рабочих дней.

На I этап ребенок направляется в том случае, если у врачей, участвующих в проведении профилактического осмотра, возникает подозрение на наличие у ребенка заболевания (состояния), диагноз которого не может быть установлен при проведении осмотров врачами-специалистами и исследований, включенных в Перечень исследований.

В этом случае врач направляет ребенка на дополнительную консультацию и (или) исследование. Проведение таких дополнительных консультаций (исследований) и будет являться **II этапом** профилактического осмотра. Общая продолжительность профилактического осмотра при назначении дополнительных консультаций, исследований и (или) необходимости получения информации о состоянии здоровья ребенка из других медицинских организаций (I и II этапы) должна составлять не более 45 рабочих дней.

Результаты профилактического осмотра вы можете узнать в детской поликлинике. Подростку, который достиг 15-летнего возраста, результаты могут быть сообщены лично.

Если медосмотр выявляет функциональные отклонения у ребенка, ему назначают реабилитационные мероприятия, чтобы он мог перейти из одной группы здоровья в другую в сторону повышения либо остался в своей группе, но без риска прогрессирования того или иного заболевания.

Важное подспорье в деле укрепления детского здоровья – санаторно-курортное лечение, которое круглогодично и бесплатно оздоравливает детей от 4 до 17 лет. ГУЗ «Детская клиническая больница № 8» принимает их в санаторно-курортное отделение. Филиалы находятся в г. Волжском и г. Камышине.

Направление в санаторий можно получить в детской поликлинике по

месту жительства.

Профилактические осмотры несовершеннолетних – прекрасная возможность получить дополнительную информацию о здоровье ребенка и вовремя предотвратить возможное развитие различных заболеваний.

Зачем Вашему ребенку профосмотр?

Профилактические осмотры несовершеннолетних – комплексное обследование здоровья и развития ребенка в целях профилактики и ранней диагностики различных заболеваний, а также для определения групп здоровья и выработки рекомендаций.

Диспансеризации подлежат несовершеннолетние дети с момента рождения до 17 лет (включительно). Конкретный перечень зависит от возраста ребенка.

Важно знать, что каждый гражданин России имеет право на бесплатное прохождение профилактического медицинского осмотра.

Эффективность профилактических осмотров напрямую зависит от регулярности их проведения.

Залог правильного развития ребёнка и его полноценного здоровья – в своевременном выявлении патологии и определении правильной тактики лечения в случае необходимости.

Необходимо помнить, что профилактика помогает предупредить развитие заболевания, а ранняя диагностика — существенно повысить шансы на успех в лечении и выздоровление.



Не пренебрегайте здоровьем детей и их благополучным будущим, своевременно проводите профилактические медицинские осмотры!



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Здоровый образ жизни начинается с детства

(памятка для родителей)



"Без здоровья невозможно и счастье"
В.Г. Белинский

Здоровье человека - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней.

Чтобы быть здоровым, человеку необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни – устойчивый стереотип поведения человека, сформированный на определенной жизненной позиции и направленный на сохранение, укрепление и становление репродуктивного здоровья, продление активной жизни.



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



1. Соблюдение режима дня, с обязательным включением в него дозированных физических нагрузок



2. Правильное питание



3. Формирование гигиенических навыков и привычки к их соблюдению



4. Воспитание интереса к оздоровлению своего организма:

- а) ознакомление с особенностями своего организма, с его неограниченными возможностями развития;
- б) обучение способам укрепления и сохранения здоровья.



Основы ЗОЖ - это:

5. Сохранение репродуктивного здоровья - формирование знаний, умений и психологических установок, способствующих позитивному восприятию и сдержанности сексуального и репродуктивного здоровья.



6. Сохранение психологического здоровья:

- а) формирование самосознания (представлений о своих возможностях, осознания своей уникальности, принятия ответственности за свое здоровье);
- б) ознакомление со способами снятия психоэмоционального напряжения и повышения стрессоустойчивости организма.



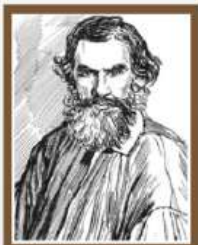
Ответственное отношение ребенка к своему здоровью в руках родителей!



ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

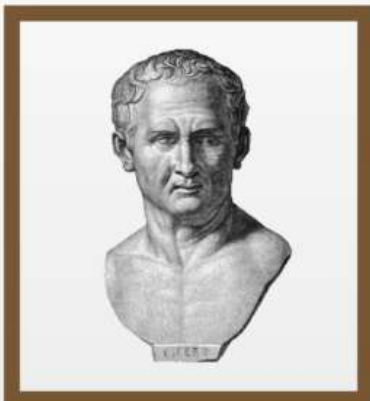
ПРАВИЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДРОСТКА

Больным ты можешь и не быть, но посетить врача обязан



Чем больше
привычек,
тем меньше
свободы

Л.Н. Толстой



Есть и пить нужно столько,
чтобы наши силы этим
восстанавливались, а не
подавлялись

Цицерон

ЗАПОМНИ!

Физическая активность:

Рациональное питание:

Отсутствие вредных привычек:

Качественный сон:

Ежегодные

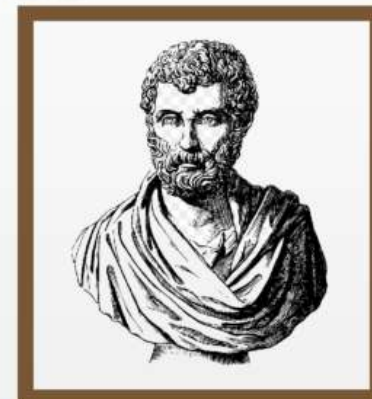
профилактические осмотры:

Соблюдение правил личной гигиены:

Позитивный настрой



Сон - отдых
природы
Овидий



Движение -
кладовая
жизни

Плутарх



Чистота - индикатор
цивилизованности
Дина Дин



Поделись
улыбкою своей,
и она к тебе не
раз еще вернется!





ВЫБИРАЙТЕ!



- **ЗДОРОВЬЕ**
- **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**
- **ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ НА РАБОТУ**
- **ДОЛГОЛЕТИЕ**



- ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!



- **ОЖИРЕНИЕ**
- **ИНСУЛЬТ**
- **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**
- **ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ



В подростковый период происходит ускоренный рост, функциональная перестройка внутренних органов и систем организма.

Правильное питание в это время играет важную роль в формировании взрослеющего организма.

ПОКАЗАТЕЛЕМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

Девушки в возрасте от 14 до 17 лет должны употреблять в сутки около 2500-2800 ккал.

Юноши - 3000-3200 ккал в сутки.



Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4



Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки, которые содержатся в мясе, птице, рыбе, молоке, сыре.



Подросток должен получать около 100 г жиров в сутки это сливочное, растительные масла. Жиры используются организмом для получения энергии.



Потребность в углеводах у детей подросткового возраста 400г в сутки. Перегрузка организма избыточным количеством сладких продуктов недопустима, так как повышается вероятность возникновения сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний.



Подросток должен получать с пищей достаточное количество минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые необходимы для роста костей. Основными источниками кальция в пище являются молоко, кисломолочные продукты, творог.



У подростков повышена потребность в витаминах. Если в рационе присутствуют натуральные продукты, свежие овощи, фрукты, то ребенок естественным путем получает необходимое количество витаминов.

«Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья»



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»





ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (памятка для родителей)

ФГБУ Федеральный центр
детского здоровья
и подростковой профориентации

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 514Н ОТ 10.08.2017 ГОДА. ПРОВОДЯТСЯ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ РЕБЁНКА ИЛИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ – **БЕСПЛАТНО!**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ:

- С ПИСЬМЕННОГО РАЗРЕШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
- С ПИСЬМЕННОГО СОГЛАСИЯ САМОГО ПОДРОСТКА С 15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ПРОХОДЯТ В 2 ЭТАПА:

- I ЭТАП** – ОБСЛЕДОВАНИЕ И ОСМОТР ВРАЧАМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧЕНЫ В ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ. ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТОГО ЭТАПА ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 20 РАБОЧИХ ДНЕЙ
- II ЭТАП** – ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ (СОСТОЯНИЯ), ТРЕБУЮЩЕГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И КОНСУЛЬТАЦИЙ, НЕ ВХОДЯЩИХ В ПЕРЕЧЕНЬ, СОГЛАСНО ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ № 514Н ОТ 10.08.2017Г.

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ **НЕ БОЛЕЕ 45 РАБОЧИХ ДНЕЙ.**



ЦЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА:

- ИЗМЕРЕНИЕ РОСТА И МАССЫ ТЕЛА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ИХ СООТВЕТСТВИЯ ВОЗРАСТНЫМ НОРМАТИВАМ
- ОЦЕНКА ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ
- ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В САМОМ НАЧАЛЕ ИХ РАЗВИТИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА, МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
- РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ
- ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА МОЖНО УЗНАТЬ В ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВЫДАЁТСЯ НА РУКИ РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ РЕБЁНКА ИЛИ ПОДРОСТКУ, ДОСТИГШЕМУ 15 - ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЛИВОГО БУДУЩЕГО НАШИХ ДЕТЕЙ



О «трех китах», угрожающих состоянию здоровья детской популяции населения страны. (Анализ состояния здоровья по итогам профилактических осмотров несовершеннолетних 2022 года)

Очень давно, задолго до эпохи Великих географических открытий, считалось, что Земля держится на трех китах, плавающих в океане. С тех пор и вошло в наш лексический оборот это иносказательное сравнение «на трех китах», свидетельствующее о незыблемости, основательности, устойчивости некой ситуации.

Что показали итоги профилактических осмотров несовершеннолетних в истекшем 2022 году?

Итоги достаточно предсказуемы – два первых места («два кита») делят заболевания органов пищеварения и заболевания костно-мышечной системы, как и в многие предыдущие годы.

К счастью, большинство этих заболеваний относятся к «управляемым», профилактируемым.

Группа заболеваний органов пищеварения включает и стоматологическую патологию. На нее приходится порядка 30 % заболеваний по классу болезней органов пищеварения. Можно с ней бороться? Однозначно – можно! Зубы берегут смолоду. Здесь уместно напомнить о необходимости ответственного отношения к элементарным гигиеническим процедурам – чистке зубов не менее 2 раз в сутки (после завтрака и перед сном), об использовании зубной нити под контролем родителей с возраста 6+, о регулярных посещениях стоматологов с профилактической целью (не менее 2 раз в год), а не по факту «острой боли», исключении «неправильных перекусов» (всевозможные сладости), отдавая предпочтение жесткому яблоку или морковке. Если все мы сумеем проникнуться идеей сбережения здоровья детей, включая стоматологическое, то в будущем не будет вызывающе некрасивых улыбок.

Проблема желудочно-кишечных заболеваний поднимает массу вопросов к школьному питанию. Ведь альтернативы школьному питанию нет. Ребенок любого возраста должен питаться 4-5 раз, что обеспечит оптимальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта, всех его ферментных систем. Не нравится вашим детям еда из школьного общепита? Но это же исправимо! Готовьте им контейнеры (ланч -боксы) с домашней едой! Условия те же – еда должна быть «полезной», а в порядке десерта те же морковка и яблоко.

Таким образом, есть реальные резервы снижения заболеваемости органов желудочно-кишечного тракта за счет организации режима и качества питания.

Заболевания костно-мышечной системы имеют каждые 126 человек из 1000 детей. Много это или мало? Думаю, что очень даже много. И это не только о состоянии здоровья, но и об эстетике. Всем нам хочется видеть вокруг красивых, статных людей. И в наших силах с прекрасной генетикой многонациональной страны сделать будущее наших детей светлым и радостным: это и занятия спортом, включая плавание, в спортивных секциях, увеличение количества уроков физкультуры в школьной программе, всевозможные «физкультминутки», физиологическая школьная мебель.

Третьим «китом» стали болезни органов зрения – из каждых 100 детей у 10 есть проблемы со зрением! Это уже очень и очень серьезно. Сколь бы тщательно родители и педагоги не контролировали освещенность рабочего места, физиологически обоснованное недельное и ежедневное расписание занятий в школе, необходимо ограничить использование детьми всевозможных гаджетов. Уткнувшиеся в телефоны носики во время школьных перерывов, обоснованная учебная необходимость работы за компьютером, личное время ребенка — вновь в гаджетах -, делают пока нерешенной проблему снижения остроты зрения на бытовом уровне. Проведенные широкомасштабные научные исследования показали необходимость незамедлительного внедрения строгой информационной гигиены в жизнь наших детей и подростков в части использования средств получения информации.

Немного о проблеме детского ожирения. По свежим статистическим данным, каждый 4-5 ребенок нашего региона имеет этот диагноз. Совсем небезобидно, ведь за этим кроется не только эстетическая сторона, влекущая за собой психологические проблемы для детей и их родителей. Следом придут высочайшие риски развития метаболического синдрома, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, болезней крупных суставов, сокращение продолжительности жизни.

Понимание проблем есть, значит – будет и решение. Что вселяет оптимизм? Установка на решение задач всем миром – семьей, школой, государством, гражданским обществом.

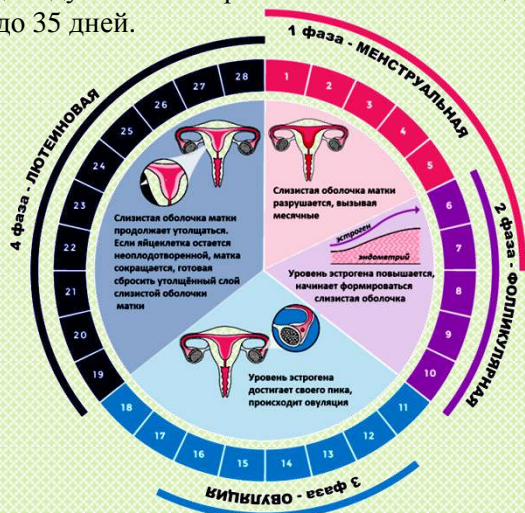
Заведующий отделом комплексных программ детского населения ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП», С.В. Сарванова.

Материал подготовлен к публикации и опубликован отделом подготовки и тиражирования информационных медицинских материалов ГБУЗ «ВРЦОЗ ИМП» под редакцией Мельниковой Л.Б.

Что такое менструальный цикл

Промежуток между первым днем одной менструации и первым днем следующей менструации называют менструальным циклом.

Длительность менструального цикла в среднем составляет 28 дней, но для каждой женщины он индивидуальный. Нормальным считается цикл от 21 до 35 дней.



Необходимо научиться:

- контролировать свой цикл – завести специальный дневник (календарь) менструаций или использовать для этого приложение в телефоне
- всегда немедленно сообщай маме (взрослому) о возникновении «нештатных» ситуациях, чтобы вовремя получить помощь
- если остались вопросы, всегда можно получить консультацию у врача-детского гинеколога (с 15 лет к нему можно обратиться самостоятельно без сопровождения родителей)

Как сохранить своё репродуктивное здоровье

1. Придерживайся здорового образа жизни.
2. Не впускай в свою жизнь вредные привычки.
3. Регулярно занимайся спортом.
4. Придерживайся правильного питания – это основа здоровья организма в целом.
5. Избегай диет. Увлечение диетами приводит к чрезмерной худобе и плохо сказывается на половом созревании и репродуктивном здоровье.
6. Научите основам интимной гигиены. Во время месячных необходимо особенно тщательно соблюдать гигиену, ведь в этот период повышается риск нарушения естественного баланса интимной микрофлоры и развития различных инфекций мочеполовой системы; смена прокладки должна быть каждые 2-3 часа.

Информация в памятке предоставлена в справочных целях и не заменяет консультации квалифицированного специалиста.

**Не занимайтесь самолечением!
При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу – детскому гинекологу**

400119 г. Волгоград,
ул. Туркменская, д.6.
Адрес электронной почты:
vrcoz@volganet.ru



Для иллюстрации использованы материалы, находящиеся в свободном доступе сервиса <https://yandex.ru/images/>



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Готовимся во взрослую жизнь ДЕВОЧКА - ДЕВУШКА (памятка для девочек)



В своём развитии девочки проходят несколько периодов развития

1. **Новорожденность** - до 28 дней.
2. **Младенчество** – до 1 года.
3. **Детство** – от 2 до 8 лет.
4. **Препубертатный** - период начала полового созревания с 8 до 10-12 лет (до наступления менархе).
5. **Пубертатный** - период полового созревания с 10-12 до 18 лет.
6. **Репродуктивный** – период половой зрелости с 18 до 45 лет, включает самый оптимальный период для деторождения 20 - 35 лет.

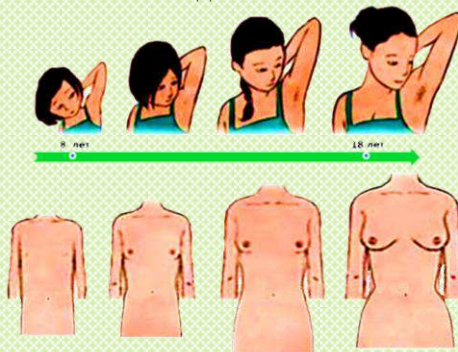
В эти периоды активно формируется и развивается репродуктивная система женщины, которая в будущем обеспечит тебе возможность зарождение новой жизни, развитие, вынашивание беременности и рождение здорового ребёнка, когда твоё тело полностью будет к этому готово



Как будет меняться твоё тело

Начиная с 9-10 лет твоё тело начнёт меняться. Ты заметишь, что:

1. Заметно увеличился рост твоего тела.
2. Появится оволосение подмышечных впадин и лобка.
3. Начнёт рост молочных желёз (груди).
4. За счёт роста костей таза и отложения подкожного жира в этой области, твои бёдра округлятся, фигура приобретёт женственный вид.



5. Приблизительно через 1,5-2 года с начала роста молочных желёз наступит **менархе** — первая менструация в твой жизни, т.е. кровянистые выделения из влагалища. Наступает менархе у большинства девочек в 12—14 лет, есть девочки, у которых месячные могут начаться в 9-10 лет.

Наступление менархе говорит о здоровье и правильном формировании твоей репродуктивной системы. Не бойся изменений своего тела! Все изменения, происходящие с тобой нормальны и говорят о твоём взрослении.

Что такое менструация

Менструация ("месячные") – это ежемесячное выделение крови из матки у женщин.

Ежемесячно верхнего слоя внутренней маточной оболочки (эндотелия) увеличиваться в ожидании принятия оплодотворенной яйцеклетки, если девушка не беременеет, эндометрий отделяется от матки, разрушается и выводится из организма вместе с менструальным кровотечением, которые проходят через шейку матки и выходят из влагалища. **За цикл теряем всего 50–80 миллилитров крови.** Во время менструации ты можешь ощущать боль в спине, тянущее ощущение внизу живота, болезненность и чрезмерную чувствительность при прикосновении к груди.

Причины возникновения болезненных ощущений

Матка должна усиленно сокращаться, чтобы "вытолкнуть" из себя отделившейся эндометрий. Эти усиленные сокращения матки воспринимаются как боль. Что можно предпринять?

Попытайся найти положение, во время которого эта боль уходит. Если боль продолжается час или два, то это нормально. Но если болевой синдром очень сильный и продолжается более суток, то необходим осмотр врачом. Боль терпеть нельзя!





ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Что надо знать о профилактических осмотрах несовершеннолетних

**Профилактические осмотры детей
проводятся в поликлинике
по месту прикрепления ребенка бесплатно
(Приказ МЗРФ № 514 н от 10 августа 2017 г.)**



Цель – оценить состояние здоровья ребенка, заподозрить болезнь на начальном этапе, установить стадию имеющихся хронических болезней, определить факторы риска, выявить немедицинское потребление различных психоактивных веществ

Группа здоровья – важный показатель для доктора, позволяющий составить индивидуальный план наблюдения

- **I группа** – здоровые дети
- **II группа** – дети с функциональными нарушениями, ЧБД, общими отклонениями в развитии, после травм и операций с сохранной функцией органов
- **III группа** - дети с редкими обострениями хронических заболеваний, с физическими недостатками, после травм и операций, с компенсированными функциями органов, позволяющими работать и учиться
- **IV и V группа** - дети с частыми обострениями хронических заболеваний, с выраженными физическими недостатками, дети-инвалиды.



Группы здоровья детей Волгоградской обл.



Чем болеют наши дети



**Болезни
костно-мышечной
системы**

**Болезни
органов
пищеварения**

**Болезни
органов
зрения**

Физкультурные группы

- **Основная** – ограничения физической нагрузки нет
- **Подготовительная** – занятия в основной группе без участия в соревнованиях. Сдача спортивных нормативов, повышение нагрузки возможно после дополнительного медицинского обследования
- **Специальная А** – занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам профилактических и оздоровительных технологий
- **Специальная Б** – обязательные занятия лечебной физической



Организационно-правовые аспекты профосмотров

- Проходят по графику, при необходимости, в два этапа
- Обязательная дача добровольного информированное согласие
- Результаты профилактического осмотра вы можете узнать в детской поликлинике
- Результаты профилактического осмотра передаются в образовательное учреждение



ГУЗ «Детская клиническая больница № 8»,
отделение санаторно-курортного лечения



г. Волгоград
ул. Ковровская, 2
Стол справок: (8442) 97-83-02



Адрес: г. Волгоград, ул. Гороховцев, д. 14а
г. Волжский, ул. Александра, д. 34
г. Камышин, ул. Мира, д. 42

Телефоны: +7 (8442) 50-10-10
+7 (8442) 70-92-42
+7 (8442) 70-66-46

E-mail: vods@volganet.ru



Благодарю за внимание!





ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ (памятка для родителей)

ГБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ РЕГЛАМЕНТИРУЮТСЯ ПРИКАЗОМ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 514Н ОТ
10.08.2017 ГОДА, ПРОВОДЯТСЯ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ
РЕБЁНКА ИЛИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ – **БЕСПЛАТНО!****

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ОСУЩЕСТВЛЯЮТСЯ:

- С ПИСЬМЕННОГО РАЗРЕШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ
- С ПИСЬМЕННОГО СОГЛАСИЯ САМОГО ПОДРОСТКА С 15 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

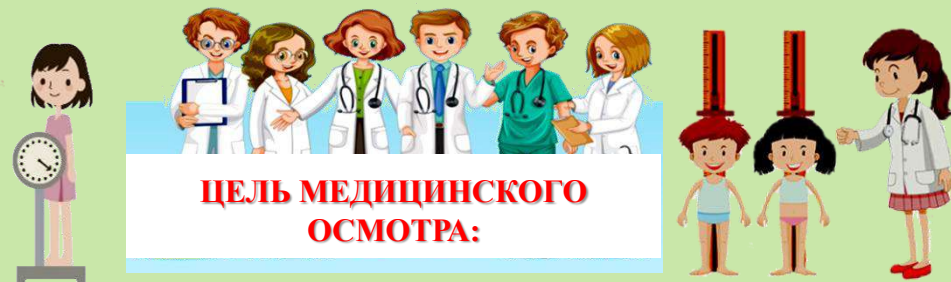


ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ПРОХОДЯТ В 2 ЭТАПА:

**I ЭТАП – ОБСЛЕДОВАНИЕ И ОСМОТР ВРАЧАМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ, КОТОРЫЕ
ВКЛЮЧЕНЫ В ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ.
ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТОГО ЭТАПА ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ
НЕ БОЛЕЕ 20 РАБОЧИХ ДНЕЙ**

**II ЭТАП – ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ (СОСТОЯНИЯ), ТРЕБУЮЩЕГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ И КОНСУЛЬТАЦИЙ,
НЕ ВХОДЯЩИХ В ПЕРЕЧЕНЬ, СОГЛАСНО ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ № 514Н ОТ 10.08.2017Г.**

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА
ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ НЕ БОЛЕЕ 45 РАБОЧИХ ДНЕЙ.**



ЦЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА:

- ИЗМЕРЕНИЕ РОСТА И МАССЫ ТЕЛА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ИХ
СООТВЕТСТВИЯ ВОЗРАСТНЫМ НОРМАТИВАМ
- ОЦЕНКА ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ
- ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ В САМОМ НАЧАЛЕ ИХ РАЗВИТИЯ,
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА
- ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА, МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
- РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ МЕРОПРИЯТИЯМ
- ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА МОЖНО УЗНАТЬ В
ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВЫДАЁТСЯ НА РУКИ
РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ РЕБЁНКА ИЛИ
ПОДРОСТКУ, ДОСТИГШЕМУ 15 - ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА.**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЛИВОГО БУДУЩЕГО НАШИХ ДЕТЕЙ



Сделай свою жизнь легкой! Наполни ее полезными привычками!

Привычки – устоявшиеся, автоматические
способы поведения

Полезные
(созидательные)

Вредные (разрушительные)

Полезные привычки:

1. Исключи из питания фаст-фуд, газированные и энергетические напитки. Не будь зависимым!
2. Не добавляй в пищу соль и сахар. Ты станешь наедаться гораздо меньшим количеством еды!

3. Начни засыпать с легким чувством голода. Сон станет глубже!
4. Откажись от просмотра телевизора и компьютера за два часа до сна. Спи комфортно!

5. Не употребляй алкоголь и наркотические вещества. Не дай организму постареть раньше времени!
6. Не кури, в том числе и электронные сигареты. Дыши полной грудью!

7. Откажись от автобуса, лифта, автомобиля. Скажи гиподинамии: «Нет»!
8. Ежегодно проходи профилактические осмотры несовершеннолетних. Будь в ответе за свое здоровье!

9. Ограничь общение в интернете, социальных сетях, мессенджерах. Живое общение, эмоции, впечатления – «энергетический заряд», который не получить другим способом!
10. Откажись от компьютерных игр. Будь психологически свободным!

Начни меняться уже сегодня!

Любая вредная привычка может стать причиной развития
серьезного хронического заболевания в будущем



ФБУЗ «Волгоградский региональный
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

