

Текст: Виктория КОЗЫРЬ

# МЫ ЕДЕМ-ЕДЕМ-ЕДЕМ в далекие края

ПРОВОДИТЬ ЯНВАРСКИЕ ПРАЗДНИКИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА БЕРЕГУ ОКЕАНА ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НАС СТАЛО ТРАДИЦИЕЙ. НО КАК ВЛИЯЕТ ТАКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА? «К&З» УЗНАЛ У ЭКСПЕРТОВ.

## В АНАМНЕЗЕ

Раньше считалось, что детей до трех лет возить из привычного климата категорически нельзя. Однако сейчас это утверждение уже не так категорично. Педиатры придерживаются разных точек зрения. Тем не менее они единогласно призывают родителей при планировании поездки в экзотические страны прежде всего руководствоваться здравым смыслом и учитывать индивидуальные особенности здоровья ребенка. Он часто болеет, тяжело переносит смену обстановки, сбои в режиме дня и изменения в питании? Вряд ли дальнейшее путешествие пойдет ему на пользу. Отпуск будет гарантированно испорчен, а возможно, что и по возвращении вам придется долго восстанавливать иммунитет своего малыша.

«Смена привычной климатической зоны — стрессовая ситуация. Она вызывает развитие адаптационных реакций в организме и, как следствие, снижение иммунитета. Это является предпосылками развития инфекционных заболеваний, а также аллергических реакций. Если запланирована поездка в жаркие края, имеет смысл за пять — семь дней до отъезда пройти иммуностимулирующий курс, предписанный педиатром. Но в любом случае для маленьких детей максимальный температурный перепад не должен составлять более 15 °С. С возрастом иммунная система ребенка становится совершенней, основная нагрузка на нее приходится на период от трех до десяти лет», — говорит Михаил Бударин.

■ СРАЗУ ПО ПРИБЫТИИ НА КУРОРТ НЕ ТоропИтСя окунаТь Ребенка в море. в первые день-два следует вообще избегать морских ванн. начинайте купания с пяти минут, постепенно увеличивая их продолжительность.

■ ПО ВОЗВРАЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ ИЗ ЛЕТА В ЗИМУ ЛУЧШЕ неСКОльКО дней побудьте с ним дома, чтобы в период акклиматизации он не подхватил простуду.

## наши эксперты



**МИХАИЛ БУДАРИН,**  
кандидат медицинских наук, врач-педиатр клиники «Столица»



**ТАМАРА ШЕРЕМЕТЬЕВА,**  
врач-педиатр ММЦ «ОН КЛИНИК»



**ТАТЬЯНА ИЗМАЙЛОВА,**  
кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории цитохимии ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН

## ВЫ НАДОЛГО?

Относительно оптимальных сроков поездки педиатры расходятся во мнении. Одни считают допустимым путешествие на две недели, другие уверены, что месяц — это минимальный срок, и если нет возможности уехать на месяц-два, то лучше остаться дома. «Для маленького ребенка все является стрессом — новые запахи, звуки, смена привычной среды обитания, другая вода, еда. Поэтому краткосрочные каникулы могут не лучшим образом сказаться на состоянии его здоровья. Планируя путешествие, нужно обязательно приобрести хорошую страховку, чтобы в чужой стране ни в коем случае не заниматься самолечением. И, разумеется, в жаркие края лучше ехать не зимой, а осенью или весной, когда здесь, например, 0 °С и перепад температуры не будет таким ощутимым», — говорит Тамара Шереметьева.

«Чтобы не навредить состоянию здоровья вашего малыша, путешествие должно быть длительным, продолжительностью не менее 14 дней», — добавляет Михаил Бударин.

## ВАШ ИНДЕКС

Оказывается, существует методика, позволяющая рассчитать периоды, когда организм ребенка да и ваш собственный находятся в разных фазах уязвимости к любого рода внешним факторам, в том числе, разумеется, и к акклиматизации. Так называемый индекс устойчивости определяется по результатам анализа крови из пальца в цитохимической лаборатории. Метод применим даже к младенцам и не имеет аналогов по своей эффективности.

«В настоящий момент ни для кого не секрет, что в течение жизни наш организм функционирует в рамках определенных биоритмов. Интуитивно каждый чувствует, что периоды высокого жизненного тонуса, характеризующиеся хорошим здоровьем, повышенной работоспособностью, психоэмоциональной стабильностью, сменяются периодами пониженного жизненного тонуса и частой заболеваемостью. Однако одно дело интуитивно ощущать, другое дело — точно знать и предвидеть, когда произойдет смена биоритмов. Изучение ритмов биоэнергетических процессов организма человека привело к созданию компьютерной программы, позволяющей рассчитать колебания так называемого индекса устойчивости. Он представляет собой комплексную характеристику активности внутриклеточных ферментов энергетического обмена. Чем



## А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

... Что наука хронобиология объединяет колоссальное количество медицинских направлений, которые исследуют различные формы биоритмов. Основные, известные всем, — это циркадные (суточные) ритмы. Они определяются колебаниями гормонов надпочечников. Если ребенок, да и взрослый человек, находится в определенном суточном ритме, ему зачастую очень трудно менять часовой пояс, это чревато расстройством сна и другими неприятными состояниями. О данном факторе тоже стоит задуматься при планировании дальних путешествий с маленьким ребенком.

индекс устойчивости выше, тем выше наша способность противостоять неблагоприятным внешним воздействиям, то есть тем выше жизненный тонус. Чем индекс устойчивости ниже, тем ниже жизненный тонус и слабее защита от внешних факторов. Далее вступает в силу закон «предупрежден — значит защищен». Если мы знаем, в каком месяце текущего года у нас или малыша произойдет спад, то можно заранее провести корректировку своих жизненных планов, например изменить время отпуска, запланировав акклиматизацию на период жизненного подъема, или изменить дату плановой вакцинации ребенка. Если же жизненные планы подстроить под свои биоритмы не удастся, то и это не проблема. Поскольку индекс устойчивости — это расчетная характеристика показателей активности внутриклеточных ферментов, то, в конце концов, можно использовать медикаментозную профилактику в виде курса лекарственной терапии (витамины и витаминоподобные препараты), улучшающей образование энергии в организме. Такой курс поддержит в период жизненного спада и поможет без потерь для здоровья справиться с повышенной нагрузкой», — поясняет Татьяна Измайлова.