



НАКОРМИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ?

Моему внуку Николке 12 лет. С самого раннего детства он очень мало ест. Худющий, часто простужается, суставы болезненные, камни в желчном пузыре. Оправляется очень редко (1 раз в неделю) и от этого очень страдает. Давать часто слабительные боимся. Физкультуру не любит, у него просто не хватает сил заниматься. Ест настолько мало, что непонятно, за счет чего он двигается. На его лице редко увидишь оживление, радость в глазах. Давать консультацию заочно, конечно, трудно. Но, может, что-нибудь подскажите?

Галина Петровна Лоншакова, Кировская обл.

ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ ХОТЯТ ЕСТЬ

Сниженный аппетит может быть симптомом различных заболеваний и даже психоневрологических проблем. Из письма видно, что у мальчика есть проблемы с желудочно-кишечным трактом – желчнокаменная болезнь и запоры. А это может негативно влиять и на аппетит. В нашем организме все взаимосвязано. При возникновении чувства голода сигналы из мозга идут во все органы желудочно-кишечного тракта, и они начинают выделять специальные соки. Но если аппетита не было, то нет и сигнала из мозга. Пища из желудка поступает в кишечник, но желчь не выделяется в нужном объеме, значит, переваривание в кишечнике происходит не полностью, в результате – расстройства стула. Желчь, оставшаяся в желчном пузыре, постепенно густеет, так могут образовываться камни. Лечение желчнокаменной болезни основано на коррекции питания в сочетании с медикаментозными средствами, которые врач назначает в зависимости от типа болезни.

Запоры тоже могут создать немало проблем. Если всю неделю в организм поступает пища, а содержимое кишечника не эвакуируется, тогда то, что поступило в желудок в понедельник, уже в четверг начинает гнить, выделяя токсины и отравляя организм. Вовремя не

выведенные токсины застаиваются в тканях кишечника, впитываются в кровь и нарушают работу других органов пищеварения. В итоге может развиваться множество заболеваний – от дисбактериоза до новообразований.

Интоксикация каловыми массами становится причиной плохого аппетита у ребенка. При регулярных запорах у детей повышается риск развития аллергических реакций. Снижается настроение, появляется усталость, сонливость, сложно сосредоточиться. Снижается иммунитет, так как токсины быстро распространяются по организму, и его защитные функции уменьшаются. Кишечнику сложнее справиться с нейтрализацией вредных микроорганизмов, и человек начинает часто болеть респираторными и вирусными заболеваниями. Пока не наладится стул, аппетит ребенка не улучшится.

Во время лечения и для профилактики желчнокаменной болезни и запоров необходимо соблюдать несколько правил:

1. Нормализовать здоровый режим питания. После пробуждения надо выпить стакан воды, чтобы запустить работу пищеварительной системы. В рационе должны преобладать приготовленные овощи. Сделайте ленивые голубцы, в котлеты и тефтели вместо хлеба добавьте натертый

на мелкой терке кабачок. Желательно употреблять побольше растительной клетчатки, рассыпчатых каш, чернослива, кураги, бананов, яблок. Хорошо также в любую готовую пищу добавлять ложку отрубей. Еда должна быть предельно просто приготовлена, преимущественно вареная, можно запекать в духовке (но без корочки). И обязательно кисломолочные продукты. Все жареное, острое, копченое – нельзя. Сдобные булочки, пироги, блины, оладьи тоже нельзя. А вот песочное печенье, мармелад, зефир, пастилу – можно.

Рецепт послабляющей массы: чернослив, изюм и курагу в равных пропорциях прокрутить на мясорубке, добавить мед и дать ребенку на десерт.

2. Употреблять как можно больше жидкости. Метаболические процессы поддерживает чистая питьевая вода, ее необходимо каждый раз пить перед едой. А вот газировка, соки не подходят: они очень сладкие, что раздражает стенки желудка.

3. Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и усиления аппетита необходимо вести активный образ жизни (утренняя зарядка, плавание, спортзал, бег или ходьба).

Если ребенок страдает запорами, то кишечник забит каловыми камнями. Вывести их можно с помощью клизм, делая их три дня подряд каждое утро. Вода при этом нужна прохладная, теплую использовать нельзя, она вместе с частью растворенных каловых масс впитается в стенки кишечника, и может произойти интоксикация. Согласна, что злоупотреблять слабительными средствами вредно. Но существуют слабительные курсового действия, которые не всасываются в организм и выводятся в неизменном виде. Эти препараты не вызывают привыкания, зато, оказывая на кишечник стимулирующее воздействие, учат его правильно работать. За долгие годы запоров кишечник «разленился», а слабительные курсового действия вызывают оформленный стул в ожидаемое время, тем самым приучая организм оправляться ежедневно. Применяются такие средства в те-