

# Как вылечить трусишку?

Если ребенок боится лечения, даже безобидная простуда может превратиться в сущее наказание и для него самого, и для родителей. Что делать с крохой, который наотрез отказывается капать в нос, не желает пить лекарства или показываться врачу? Наталья Клипинина, клинический психолог «Группы Психологических Исследований и Реабилитационных Программ», считает, что первым делом нужно выяснить причину страха. Вместо того чтобы ругать малыша, стоит провести с ним доверительную беседу.



## ЧТО МОЖЕТ ИСПУГАТЬ РЕБЕНКА?

**БОЛЬ.** В подсознании крохи еще жива память о болезненных переживаниях, испытанных в самом раннем детстве (может, это была прививка или забор крови из пальца?) Поэтому, даже если лечебная процедура проводится впервые, наученный горьким опытом малыш все равно опасается, что ему будет больно.

Совет родителям: старайтесь по возможности оградить ребенка от болезненных ощущений, ведь именно они виноваты в развитии большинства фобий, связанных с медициной. Современная анестезия совершенно безвредна и может лишить драматизма не только лечение кариеса, но и удаление папиллом, забор крови или инъекцию. Купите в аптеке специальный крем-анестетик и обрабатывайте им кожу малыша за час до предстоящей процедуры. Нет боли - нет и страха.

**НЕИЗВЕСТНОСТЬ.** Буйная фантазия трусишки может рисовать страшные картины, даже если ему предстоит обыкновенный медосмотр. Перед каждым посещением врача не забывайте подробно рассказывать малышу, что с ним произойдет в поликлинике. Если рассказов не достаточно, лучше заранее нанести туда ознакомительный визит. Даже домашние процедуры могут испугать неожиданностью. Вот почему любые полоскания и компрессы лучше сначала проводить на любимых мишках и зайчиках, чтобы малыш видел: зверюшки остались вполне довольны.

**ВОДА.** Одно дело, когда вода плещется в ванной, и другое дело, когда она попадает в нос, глаза и уши. От назальных капель можно захлебнуться, а вид пипетки, нависающей прямо над зрачками, вообще испугает кого угодно. Чтобы избавить ребенка от страха воды, запишите его в бассейн. Нырять, малыш научится задерживать дыхание, плавать с открытыми глазами. Позаботьтесь о комфорте малыша: например, капли можно подогреть до комнатной температуры (потереть пузырек в руках) или использовать вместо них современные спреи.

**НАСИЛИЕ.** Некоторые родители выбирают жестокий путь борьбы со страхами: навалиться всей семьей на визжащего и отбивающегося трусишку, сжать его руки и ноги, удерживать голову и силой влить в рот микстуру или закапать капли. Такой трюк вам удастся, но лишь

однажды. Ведь в следующий раз объектом страха станет не пипетка и не шприц, а... вы сами! Все врачи и психологи в один голос утверждают: прибегать к насилию при лечении недопустимо. Это только усугубит детскую фобию.

**НЕЗНАКОМЫЕ ЛЮДИ.** Страх перед «чужими» совершенно естественный, его испытывают все дети с 7—8 месяцев. Речь идет о нормальном этапе эмоционального развития маленького человека. Не оставляйте ребенка наедине с доктором, к которому он еще не привык. При осмотре старайтесь не спускать малыша с рук или хотя бы касаться его, чтобы он постоянно чувствовал вашу близость.

**НАГОТА.** Страх перед раздеванием характерен для многих малышей в возрасте 4—5 лет. Если ребенок признался вам в этом, попросите врача при осмотре ограничиться лишь частичным оголением.

**Итак, первый шаг — попробуйте устранить САМУ ПРИЧИНУ страха.** Если это невозможно, вам придется проявить все свое воображение и родительскую смекалку, чтобы нивелировать страх. **Клинический психолог Мария Клипинина рекомендует несколько эффективных приемов:**

**Создайте «положительный образ врача».** Обзаведитесь книжками и мультфильмами, в которых отважный доктор спешит на помощь своим маленьким пациентам. Чаще играйте с малышом в доктора: пусть в этой благородной роли выступает сначала он сам, а потом передоверит ее кому-нибудь из самых симпатичных игрушечных героев.

**Переведите лечение в игру.** Например, пусть лекарство вам пришлет в посылке фея, прослышавшая о недомогании ребенка (расписать флакон яркими красками или упаковать

его в красочную бумагу совсем несложно). Лечиться таким волшебным лекарством малыш вряд ли откажется.

**Уничтожьте страх в прямом смысле слова.** Для этого сначала страх нужно нарисовать. Во время этого нелегкого занятия постарайтесь быть рядом с малышом — визуализировать свой страх и взрослому бывает довольно трудно. А потом торжественно сожгите рисунок или разорвите его на мелкие кусочки!

**Наделите неприятную процедуру очень важным смыслом.** Маленькие дети не всегда способны понять, ЗАЧЕМ нужно лечиться. Формулировка «чтобы быть здоровым» не годится. Если малыш отказывается делать промывание носа, расскажите ему историю о храбром слоненке, у которого не было кувшина, и поэтому он носил воду из реки в носу, чтобы напоить своего больного братика. Чем более захватывающей будет ваша сказка, тем лучше. И как только малыш заинтересуется — самое время учиться набирать воду носом, как это делал слоненок!

**А вот несколько приемов, к которым психологи не рекомендуют прибегать никогда:**

- Не обманывайте малыша, обещая, что ему будет не больно — подорвете доверие ребенка не только к медицине, но и к родителям.

- Не ругайте ребенка за страхи и не стыдите его — он не перестанет бояться, а только останется один на один с очень серьезной проблемой. Лучше его обнять, успокоить и рассказать ему, как сильно вы боялись в детстве и как удачно со временем это преодолели.

- Не используйте угрозы и сделки типа: «съешь таблетку, получишь шоколадку». Как только ребенок почувствует, что его жалеют, он обязательно даст волю капризам. А сладкие поощрения станут прекрасным поводом, чтобы манипулировать вами в дальнейшем.

- Не используйте тему лечения в качестве угрозы: «Не лезь в лужу, а то заболеешь, и тебе снова будут делать уколы! Иначе ребенок будет воспринимать лечение как наказание.



Когда речь идет о сотрясении головного мозга, многие думают, что это нечто ужасное. А это самая легкая разновидность черепно-мозговой травмы. Клетки головного мозга при этом не погибают, нарушается их функция, и изменения эти чаще всего обратимы. При сотрясении головного мозга у человека случается кратковременная потеря сознания или просто потемнение в глазах в момент травмы головы. Затем на протяжении нескольких дней могут беспокоить головные боли, головокружение, тошнота, может быть однократная рвота. Через неделю человек обычно уже хорошо себя чувствует.

Ушиб головного мозга относится к тяжелой черепно-мозговой травме, при которой клетки головного мозга погибают. Организм утрачивает те виды деятельности, за которые отвечали погибшие клетки. Это может проявляться потерей движений в конечностях, нарушениями речи или изменениями в психике. Вокруг очага ушиба развивается воспаление мозгового вещества, проявляющееся выраженным отеком. Головной мозг находится в ограниченном пространстве, в полости черепа, и при отеке начинает сдавливаться. Нарушается кровоснабжение головного

# Ушиб головного мозга

**Кто из нас не ударялся головой о разные выступающие предметы. Ну, шишка. Ну, ссадина. Казалось бы ничего страшного. Но, сегодня мы поговорим о серьезной травме головного мозга, о его ушибе. Есть существенная разница между ушибом головы, когда речь идет о повреждении мягких тканей, и ушибом головного мозга, здесь страдает мозговое вещество - самая высокоорганизованная субстанция человеческого организма.**

мозга. Клетки мозга испытывают недостаток кислорода и зачастую погибают. Если в зону сдавливания попадают те участки головного мозга, которые отвечают за дыхание и сердечно-сосудистую деятельность, то пострадавший погибает. Помимо отека, головной мозг может сдавливаться внутримозговой гематомой. Если при травме повреждаются сосуды головного мозга или его оболочек, то в полости черепа может скопиться до 200 мл крови. Большое количество крови может накопиться и при переломах костей черепа. Гематома оказывает давление на головной мозг и вызывает воспалительную реакцию окружающих её мозговых оболочек. Состояние

пострадавших с ушибом головного мозга чаще всего тяжелое, сознание может быть угнетено до комы. Зачастую пациента с ушибом головного мозга может спасти только операция. А иногда усилия врачей оказываются тщетными и спасение невозможно.

**Поэтому каждый человек обязан знать, что нужно делать при черепно-мозговой травме. Усвоить необходимо всего три пункта.**

**Во-первых,** надо уложить пострадавшего и положить что-нибудь под голову.

**Во-вторых,** приложить к голове холод, желательно через полотенце, чтобы не переохладить местные ткани.

## Не всем с берёзою уютно

Береза, клен и ель - верные спутники нашего региона. Однако далеко не все растения на садово-огородном участке могут ужиться с ними.

Рядом с березами неуютно многим растениям - они болеют, чахнут, плохо растут. Объясняется это тем, что у дерева очень мощная корневая система. Она поглощает много воды, тем самым обделяя другие рядом растущие деревья и кустарники. Такие же сильные корни у клена и ели. Если у вас на участке растут эти деревья, посадите под ними такие неприхотливые растения, как барвинок малый, хосты, различные злаки, папоротники, ветреницы, астильбы. В то же время отмечается благоприятное воздействие березы и тополя на рост и развитие яблони и груши. Ели очень сильно закисляют почву в месте своего произрастания, поэтому в компанию к ним нужно подобрать таких же любителей кислых почв. Из декоративных это рододендроны, гортензии, бегонии, верески, эрики, папоротники, каллы; из садово-огородных культур - яблоня, вишня, кукуруза, картофель, земляника, крыжовник, щавель, подсолнечник, дыня.

## Осторожно: грейпфрут!

Правда ли что грейпфруты очень опасны для женщин. Якобы они вызывают у них рак груди. Если так, почему их не запретят?

**ОТВЕЧАЕТ Александр МИЛЛЕР, диетолог:**

- Действительно, в прошлом году были опубликованы результаты очень серьезного американского исследования, свидетельствующие о том, что у женщин, ежедневно потреблявших не менее четвертинки грейпфрута, рак груди встречался на 30% чаще. Многие специалисты критиковали это исследование и приводили в подтверждение своих доводов другие результаты. Но всё-таки дыма без огня не бывает и в грейпфруте есть нечто такое, что позволяет его подозревать в таком действии: он содержит вещество, которое блокирует очень важный фермент со сложным названием «цитохром P450 3A4», который разрушает в организме женские гормоны (эстрогены). Учёным точно известно, чем больше таких гормонов, тем выше риск рака груди. В частности, было доказано, что назначение таких гормонов женщинам после 45 существенно увеличивает вероятность развития этого вида рака. Влияние грейпфрутового сока в этом исследовании не изучалось. Он, скорее всего, обладает схожим действием, как и плоды. И злоупотреблять им тоже не стоит.

## Привет из утробы

Сейчас очень модно снимать фильм о ребёнке, когда он находится ещё в утробе. Для этого используют трёхмерное или четырёхмерное УЗИ. А не вредно ли оно для будущего малыша?

**ОТВЕЧАЕТ старший научный сотрудник Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии Росмедтехнологий Сергей ВОЕВОДИН:**

- По физическим параметрам и воздействию на ребёнка 3D (трёхмерное) и 4D (четырёхмерное) УЗИ не отличается от обычного и не более вредно для ребёнка и мамы, чем стандартное исследование. Кроме того, 3D УЗИ более информативное и во многом достоверное.

Но помните, что ультразвуковое исследование проводится по показаниям врача. Поэтому делать его просто так, чтобы снять кино про малыша, не стоит.

**В-третьих,** срочно обратиться за медицинской помощью.

Алкоголь при черепно-мозговой травме категорически противопоказан. Любая черепно-мозговая травма, даже лёгкая, может оставить после себя отдаленные последствия. Они зависят от характера повреждений, от расположения очага ушиба в головном мозге, от исходного состояния сосудов и вещества головного мозга. Берегите свою голову и помните, что травму головного мозга можно получить и без непосредственного удара по голове. При падении с высоты, при резком ускорении и торможении, мозг смещается в полости черепа и повреждается об острые костные выступы, ударяясь о стенки черепа. Головной мозг — это высшая материя, венец живой природы на нашей планете. От него зависит существование отдельного субъекта, а иногда и человечества в целом. Обидно, когда «мозги» травят алкоголем и наркотиками, когда обедняют их кислородом, всасывая табачный дым. Желаем вам разумного отношения к вашему здоровью.

**Ю. Н. ГУЛЕВ, заведующий травматологическим отделением «МУЗ Всеволожская ЦРБ»**