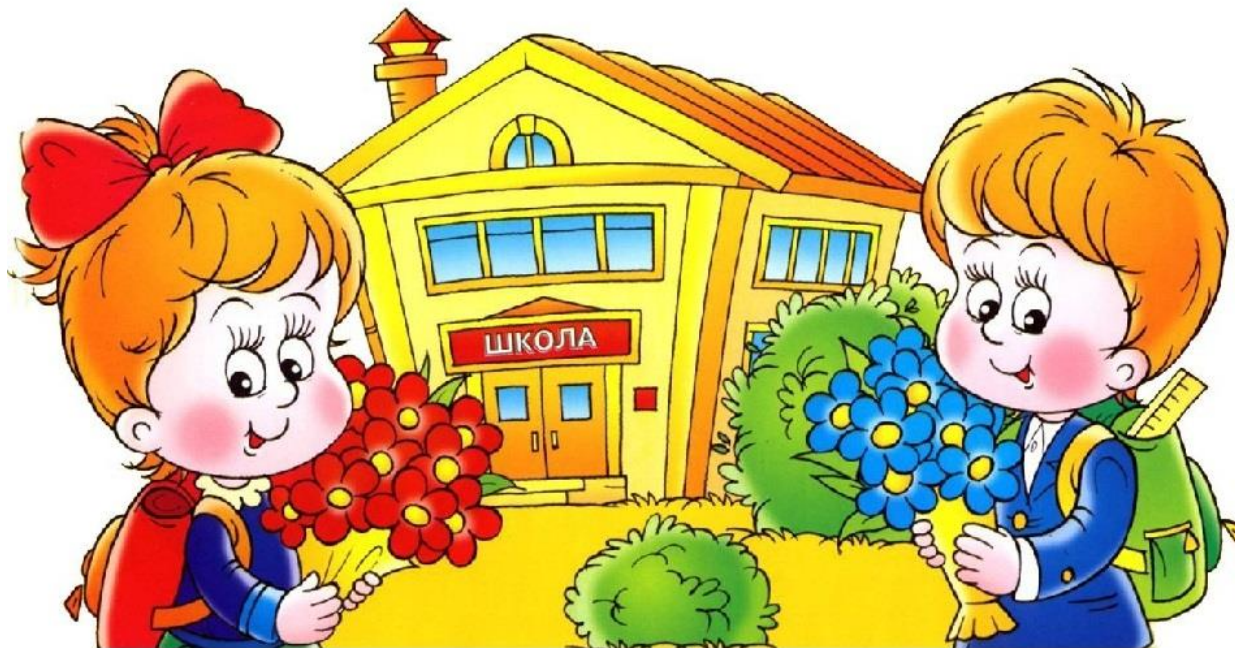


Ребенок, больной муковисцидозом, в школе

Что надо знать школьному учителю о муковисцидозе и особенности своего ученика



Фонд муковисцидоза подготовил этот буклет для учителей, воспитателей и родителей, чтобы помочь им понять особые потребности детей-школьников, больных муковисцидозом (МВ).

Муковисцидоз - это хроническая, наследственная болезнь, которая оказывает влияние на легкую и пищеварительную систему. Муковисцидоз проявляется у каждого ребенка индивидуально. Основной проблемой при муковисцидозе является нарушение в соляном и водном обмене некоторых клеток. Это является причиной того, что организм производит густую, вязкую слизь, которая забивает легкие и поджелудочную железу.

КАШЕЛЬ

Изменения в легких при МВ может быть причиной частого кашля, вызванного необходимостью очистить для очистки легкие от мокроты. Если кашель мешает проведению урока, ребенок может выйти, чтобы попить воды. Такой ученик может откашливать мокроту, поэтому ему необходимо иметь салфетки в портфеле. Муковисцидоз не заразен.

Откашливание помогает очищать легкие и этому не нужно препятствовать.

ПРИЕМ ФЕРМЕНТОВ

Густая слизь также забивает поджелудочную железу и препятствует перевариванию пищи. Лечение этого заключается в приеме оральных ферментов поджелудочной железы с любой пищей, содержащей жиры, белки и / или сложные углеводы. Прием пищи, состоящей в основном из простых углеводов (соки, фрукты, фруктовые перекусы, спортивные напитки и газированная вода) не требуют приема ферментов, поскольку они легко перевариваются и усваиваются. Оральные ферменты поджелудочной железы не приводят к зависимости и не меняют поведения ребенка. Ферменты поджелудочной железы не создают проблем при случайном приеме другими детьми.

Большинство детей с МВ принимают ферменты с раннего детства и способны принимать их сами. Учителя и родители должны обсудить удобный график приема данных препаратов в школе. Правильная доза ферментов поможет пищеварению и усваиванию пищи. Доза ферментов не должна меняться без консультации с врачом или родителями.

Если дети забудут принять ферменты или примут их в недостаточном количестве, они могут хотеть посещать туалет чаще, чувствовать боль в животе или иметь неприятное газообразование. Поэтому дети с муковисцидозом должны иметь возможность свободно выходить в туалет для предотвращения неприятных моментов через легочные или желудочные расстройства.

ПИТАНИЕ

Детям при муковисцидозе требуется высококалорийная и высокобелковая диеты с обязательным приемом ферментов для набора веса и роста. Дети с МВ нуждаются в приеме жирной пищи, которая часто не приветствуется большинством людей. Прием пищи при МВ может занимать больше времени и требовать больше объема пищи. Для увеличения количества калорий могут быть необходимы дополнительные перекусы и высококалорийные пищевые добавки. Детям с МВ необходимо предоставить возможность принимать ферменты таким образом, как во время приема пищи дома.

Сбалансированная, высококалорийная диета с приемом ферментов обеспечивает хорошее питание, которое помогает детям с МВ быть здоровыми. Стабилизация веса положительно влияет на функцию

легких. Правильное питание также способствует лучшей физической активности.

Физические упражнения

Физические упражнения положительно влияют на всех людей. Детям с МВ упражнения также помогают выводить слизь и повышают силу мышц легких. Упражнения также могут повысить самооценку и снизить социальное отличие детей с МВ от детей без МВ.

Дети с муковисцидозом могут и должны быть включены во все игры и все виды деятельности. Время от времени, по состоянию здоровья, дети с МВ могут ограничиваться в количестве и продолжительности выполнения физических упражнений.

Упражнения для детей с муковисцидозом:

- развитие мышц и укрепления костей;
- развитие легких;
- помощь в выводе слизи из легких;
- помощь в снижении эмоционального стресса.

Взрослые лучше переносят высокую температуру, чем дети. Дети потеют меньше и быстрее разогреваются во время физических упражнений.

Употребление воды имеет важное значение во время тренировки. Необходимо иметь воду и спортивные напитки во время занятий и поощрять "питьевые перерыва".

Дети с МВ теряют больше соли, когда они потеют, по сравнению с детьми без МВ. Они должны восстанавливать соль и жидкость во время физических занятий. Соль может быть восстановлена едой с высоким содержанием соли, такими как хлебные палочки с солью. Дети с МВ должны принимать напитки до, во время и после занятия спортом. Подсчитано, что во время подвижных занятий, дети с МВ должны пить от 170 до 350 мл жидкости каждые 20-30 минут.

Спортивные напитки с дополнительными углеводами и солями являются прекрасными напитками для потребления детьми МВ во время занятий спортом.

Углеводы являются топливом для мышц и помогают поддерживать высокое содержание сахара в крови. Соль утоляет жажду и препятствует обезвоживанию.

Избегайте употреблению напитков с кофеином во время физических упражнений, поскольку они могут привести к потере жидкости.

Оригинал:

(800) FIGHT CF

www.cff.org

6931 Arlington Rd.

Bethesda, MD 208