



# Хочу, чтобы мой ребенок меньше болел!



Главный врач  
Круглосуточного  
медицинского центра  
Частной скорой помощи  
Зотов Н.А.

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Профессия





# Соц. сети

**Вконтакте:**

<https://vk.com/id11087980> Николай Зотов

**Инстаграмм:**

[@doktor\\_zotov\\_nch](https://www.instagram.com/doktor_zotov_nch)



С вами  24-7

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03

# От чего зависит здоровье



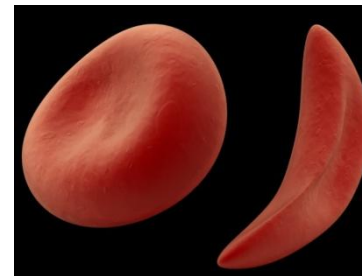
**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!**



# Значимость генотипа для возникновения заболевания:

## 1. Заболевание обязательно может возникнуть при определенном генотипе:

- синдром Дауна
- хорея Гантингтона
- серповидноклеточная анемия
- сахарный диабет 1 типа



С вами **24-7**

в клинике и на дому

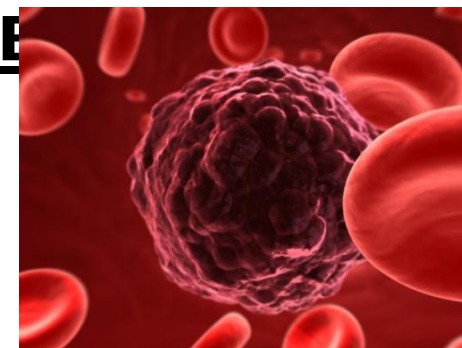
(8552) 30-00-03



# Значимость генотипа для возникновения заболевания:

2. Для возникновения заболевания требуется не только определенный генотип, но и обязательное сочетание внешних факторов

- многие виды рака
- сахарный диабет 2 типа
- артериальная гипертензия



С вами 24-7

в клинике и на дому

(8552) 30-00-03



## Значимость генотипа для возникновения заболевания:

3. Заболевание вызывается внешними факторами (например, инфекцией), но вероятность заболевания и тяжесть болезни определяются генетическими факторами.





# Можно ли повлиять на генетику



С вами **24-7**

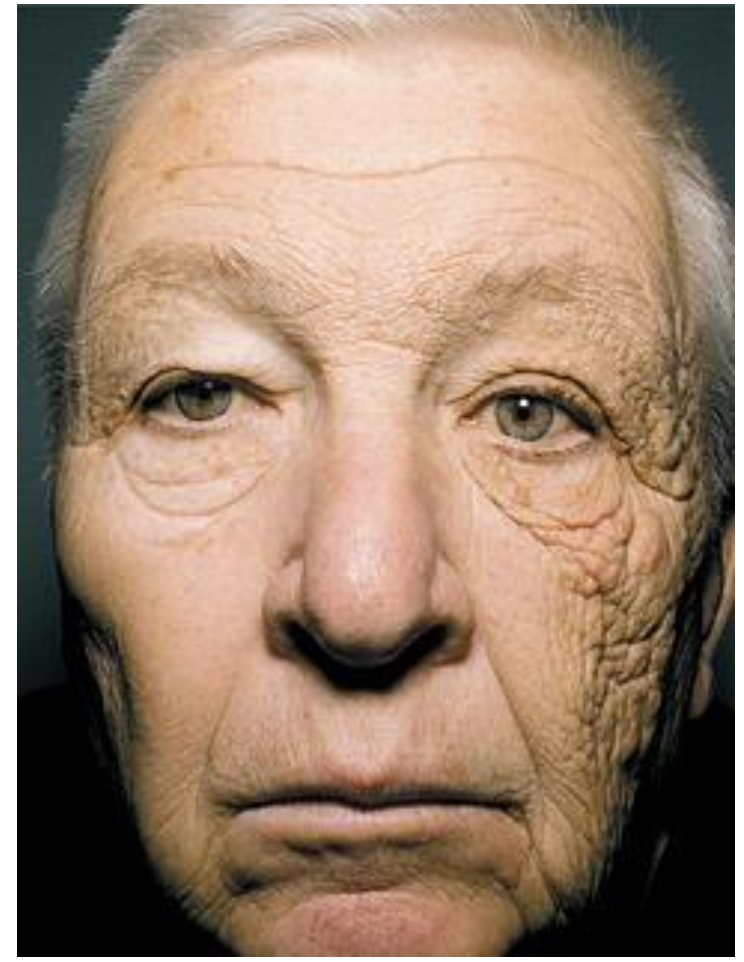
в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03





В одном возрасте люди могут выглядеть по-разному



С вами 24-7

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



В одном возрасте люди могут выглядеть по-разному



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



В одном возрасте люди могут выглядеть по-разному



## **Ахмет Гирфанович Сиразиев**

**14 -кратный чемпион мира по лыжным гонкам**

**9 - кратный чемпион мира по легкой атлетике в беге.**

По итогам соревнований в Турине на Всемирных играх мастеров Ахмет Гирфанович 4 раза поднимался на высшую ступень пьедестала, выиграв забеги в своей возрастной группе на 800 м, 1500 м, 10 км, 5 км. Таким образом, наш спортсмен стал единственным на турнире, кто смог завоевать 4 золотые медали. А ведь ему уже 86 лет!

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03

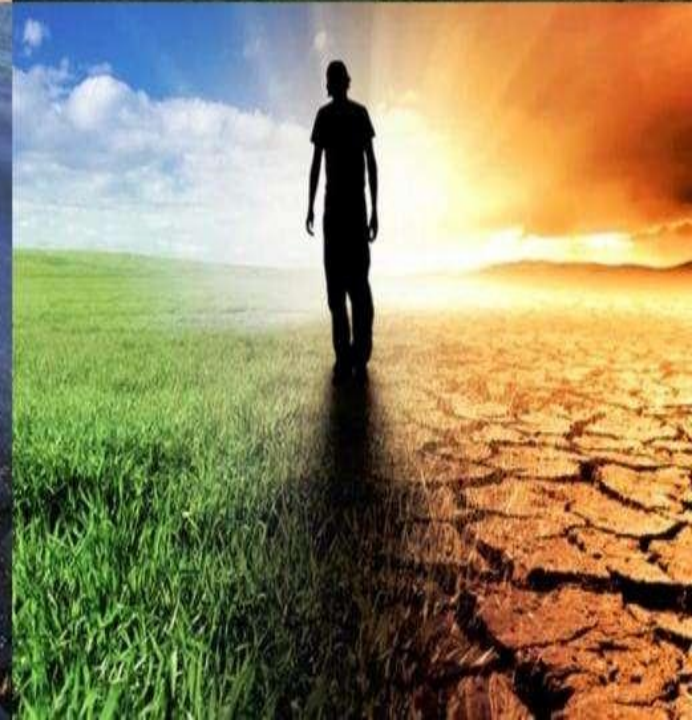
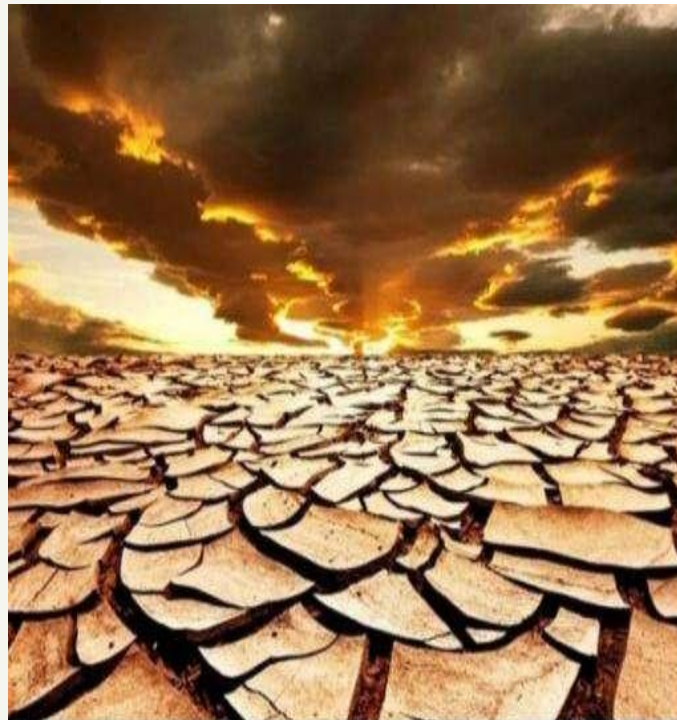
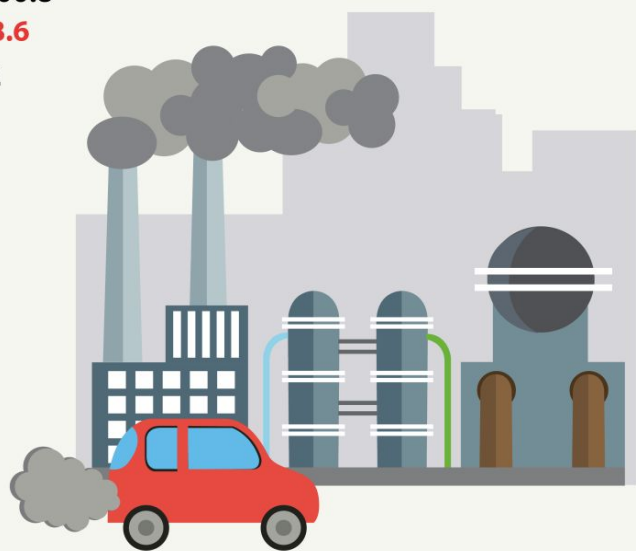
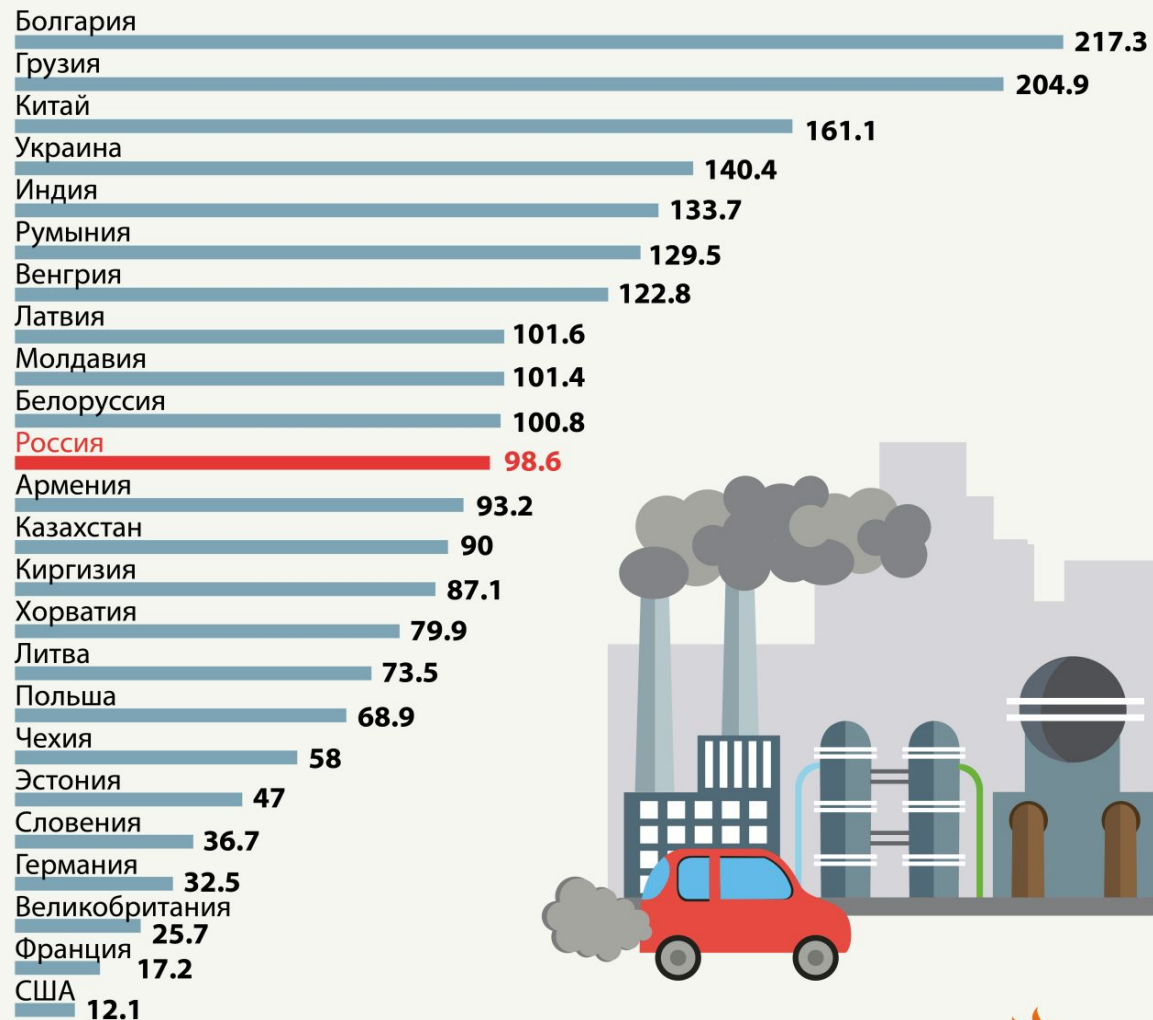
# От чего зависит здоровье



**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!**

# Уровень смертности, связанной с загрязнением воздуха

(случаев на 100 000 жителей страны)





# Влияние на экологию





# Влияние на экологию

- ✓ За 1 солнечный день 1 гектар леса поглощает из воздуха 120-280 кг углекислого газа и выделяет 180-200 кг кислорода
- ✓ 1 дерево средней величины производит столько кислорода, сколько необходимо для дыхания 3-х человек
- ✓ 1 гектар хвойных деревьев задерживает за год 40 тонн пыли, а лиственных - 100 тонн



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Влияние на экологию





# От чего зависит здоровье



**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!**



# Медицина



С вами **24-7** в клинике и на дому ☎ (8552) 30-00-03



# Медицина 20 века




С вами **24-7** в клинике и на дому ☎ (8552) 30-00-03



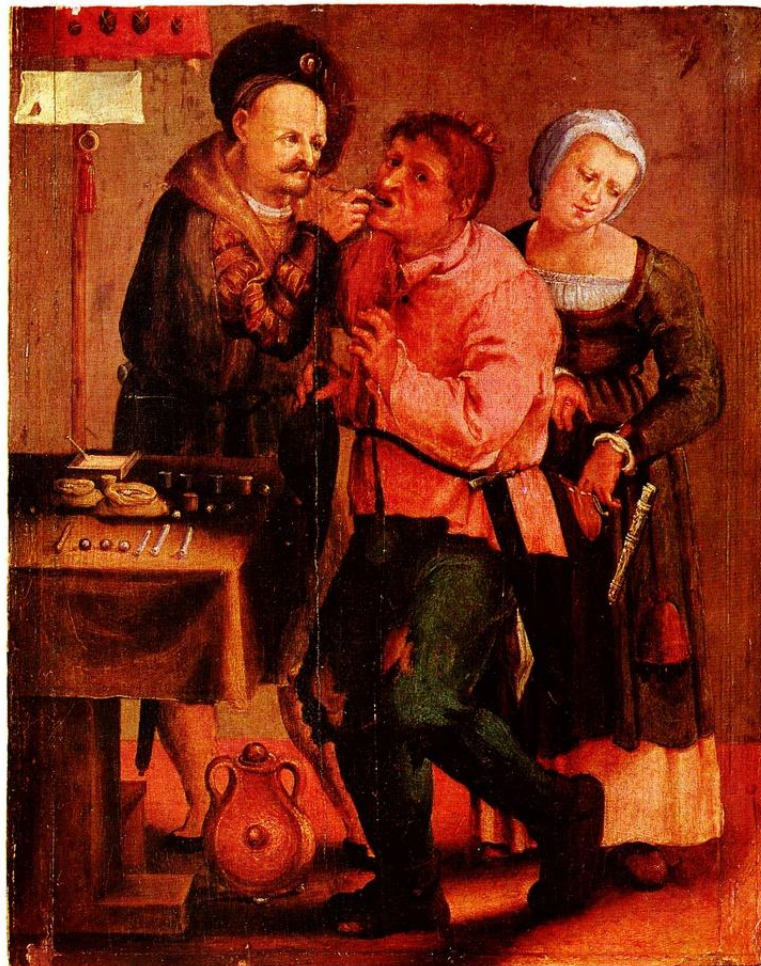
# Медицина



С вами **24-7** в клинике и на дому ☎ (8552) 30-00-03



# Анестезия



С вами **24-7**

в клинике и на дому

☎ (8552) 30-00-03



# Асептика и антисептика



**БЫЛО**



**СТАЛО**

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Рентген



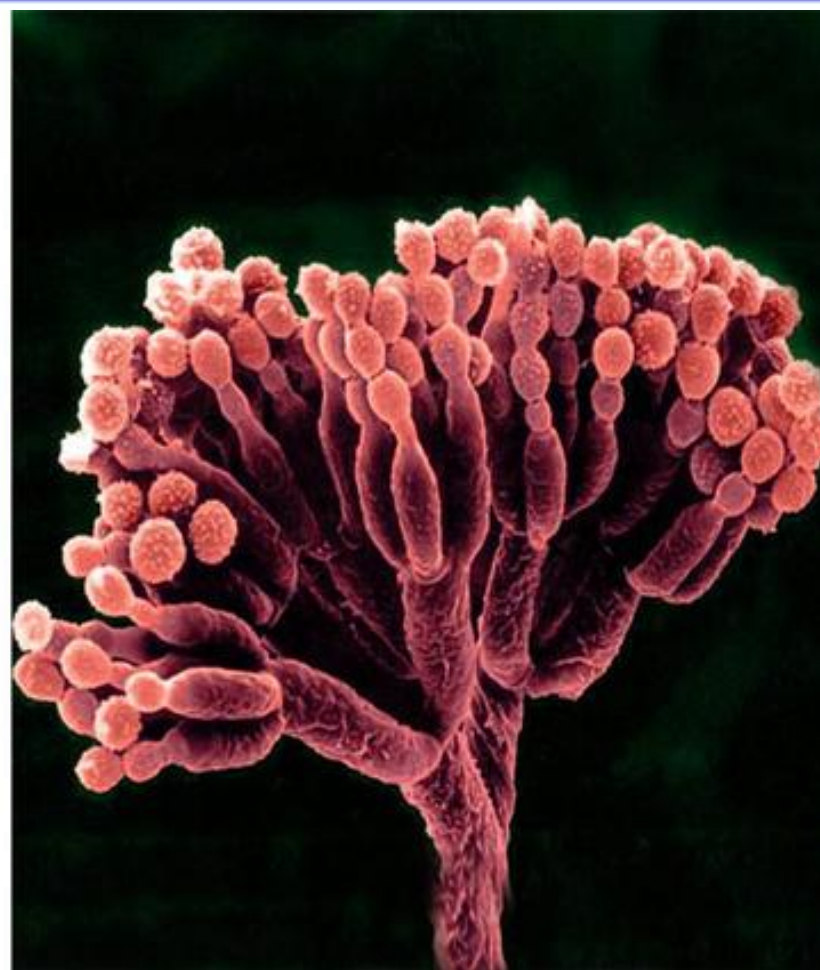
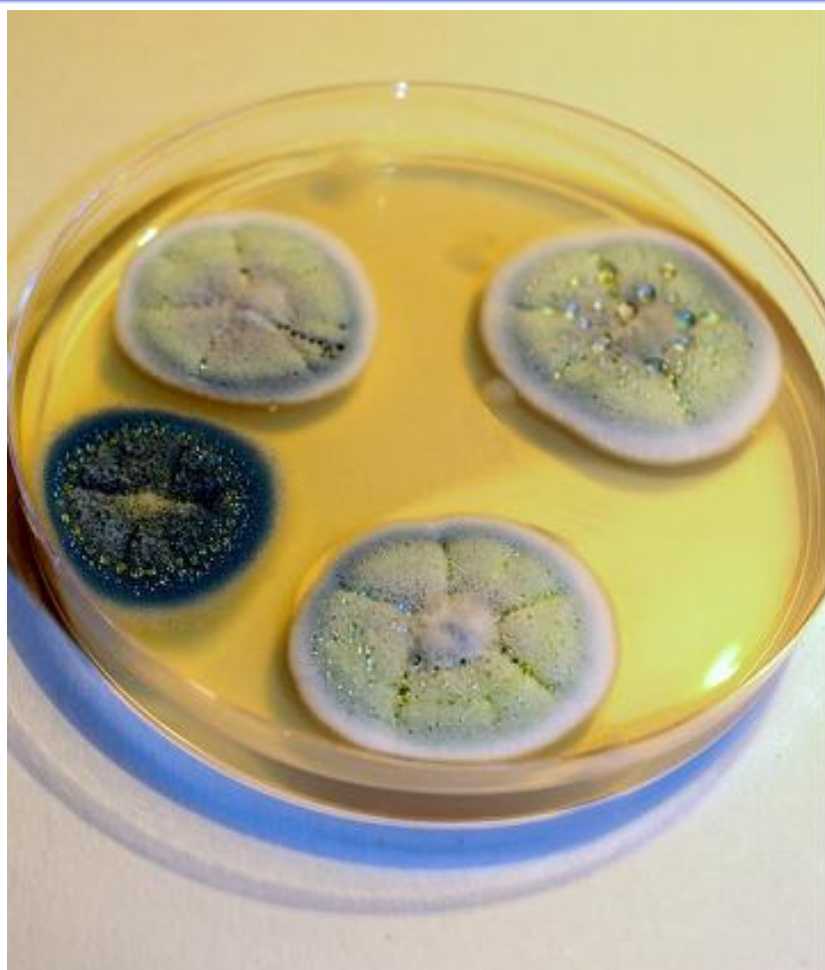
С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Антибиотики



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03





# Инсулин



С вами **24-7**

в клинике и на дому

☎ (8552) 30-00-03



# Химиотерапия



БЫЛО



СТАЛО

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Вакцинация



ДО



ПОСЛЕ

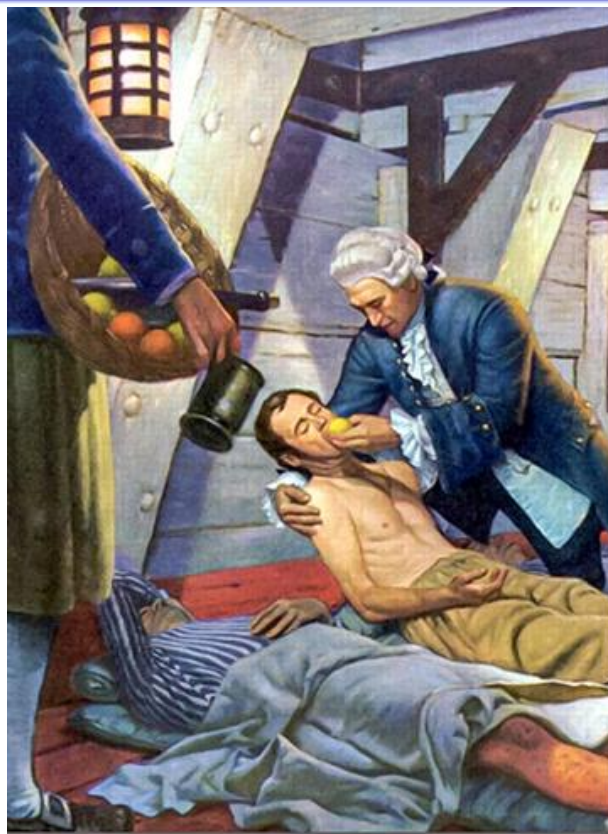
С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Витамины



БЫЛО



СТАЛО

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Медицина 21 века

- ✓ Открытие теиксобактина
- ✓ Врачи вырастили голосовые связки с нуля
- ✓ Первые в мире 3-D-напечатанные ребра
- ✓ Клетки кожи были превращены в клетки мозга
- ✓ Противозачаточные таблетки для мужчин
- ✓ Печать ДНК
- ✓ Наноботы
- ✓ Мозговой наноимплантат



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03

# От чего зависит здоровье




**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!**

# НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК РФ

Приказ Минздрава России № 125н от 21.03.2014 г. (в ред. Приказов Минздрава России от 16.06.2016 №370н, от 13.04.2017 №175н)

	дети до 18 лет										взрослые									
	месяцы					годы					годы									
	0	1	2	3	4,5	6	12	15	18	20	6	7	14	15-17	18-25	26-35	36-55	56-59	60+	
ТУБЕРКУЛЕЗ	3-7 дн.										RV									
ГЕПАТИТ В	V1	V2				V3														
	V1	V2	V3				V4													
ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ			V1		V2					RV										
КОКЛЮШ																				
ДИФТЕРИЯ				V1	V2	V3				RV 1		RV 2		RV 3	КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ С МОМЕНТА ПОСЛЕДНЕЙ РЕВАКЦИНАЦИИ					
СТОЛБНЯК																				
ПОЛИОМИЕЛИТ				ИПВ	ИПВ	ОПВ				ОПВ	ОПВ			ОПВ						
						ИПВ				ИПВ	ИПВ			ИПВ						
ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ				V1	V2	V3				RV										
КОРЬ							V1													
КРАСНУХА							V1													
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ																				
ГРИПП						ЕЖЕГОДНО														

 Все лица данной возрастной группы

 Ранее не привитые, не болевшие, не имеющие сведений и однократно привитые (для кори и краснухи)

 Лица из групп риска по показаниям, призывники (грипп)

V1, V2, V3 - порядковый номер вакцинации RV - ревакцинации ИПВ - инактивированная полиомиелитная вакцина ОПВ - оральная полиомиелитная вакцина  
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



# Число предупреждаемых болезней по всему миру и болезни, включённые в обязательные Национальные календари прививок разных стран



ВСЕГО В МИРЕ



США



Германия



РФ



Великобритания

С вами  24-7

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03





# Самые крупные пандемии гриппа

Пандемия	Заболело	Умерло
<b>Испанский грипп</b> 1918—1920 гг.	25% населения земного шара	50 млн. человек (около 3 % населения Земли)
<b>Азиатский грипп</b> 1957-1958 гг.	25% населения земного шара	1 млн. человек
<b>Гонконгский грипп</b> 1968-1969 гг.	около 2 млрд.	1 млн. человек

С вами **24-7**


в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# По данным ВОЗ

Инфекции	Россия	США	Великобритания	Германия	Кол-во стран, использующих вакцину в НК
Туберкулез	+				более 100
Дифтерия	+	+	+	+	194
Столбняк	+	+	+	+	194
Коклюш	+	+	+	+	194
Корь	+	+	+	+	111
Грипп	+	+	+	+	
Гемофильная инфекция типа b/Хиб	+	+	+	+	189
Краснуха	+	+	+	+	137
Гепатит А		+			
Гепатит В	+	+		+	183
Полиомиелит	+	+	+	+	все страны
Паротит	+	+	+	+	120
Ветряная оспа		+		+	
Пневмококк	С 2015 г.	+	+	+	153
Вирус папилломы человека / РШМ		+	+	+	62
Ротавирусная инфекция		+			75
Менингококковая инфекция		+	+	+	

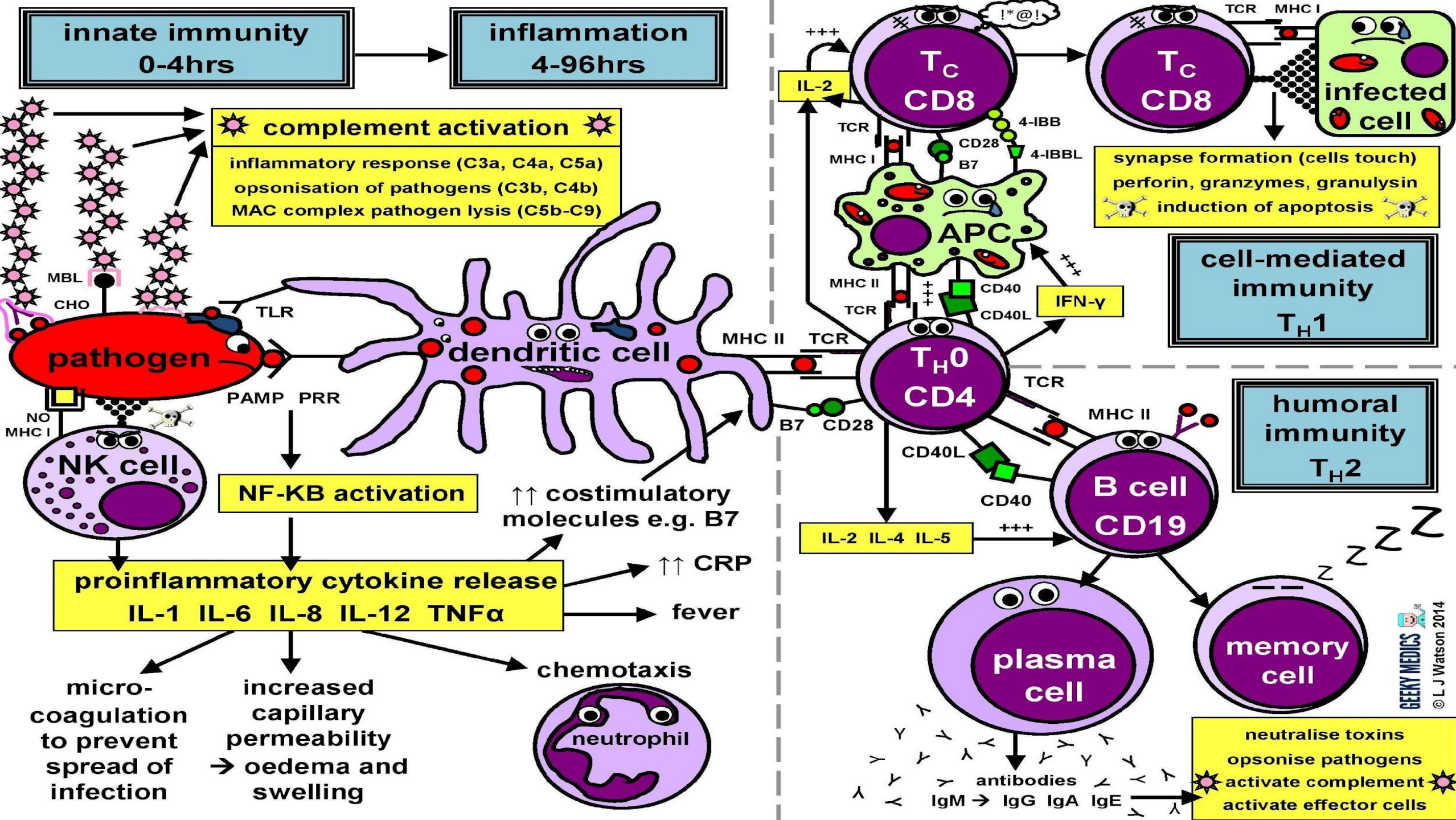
С вами  24-7 в клинике и на дому  (8552) 30-00-03

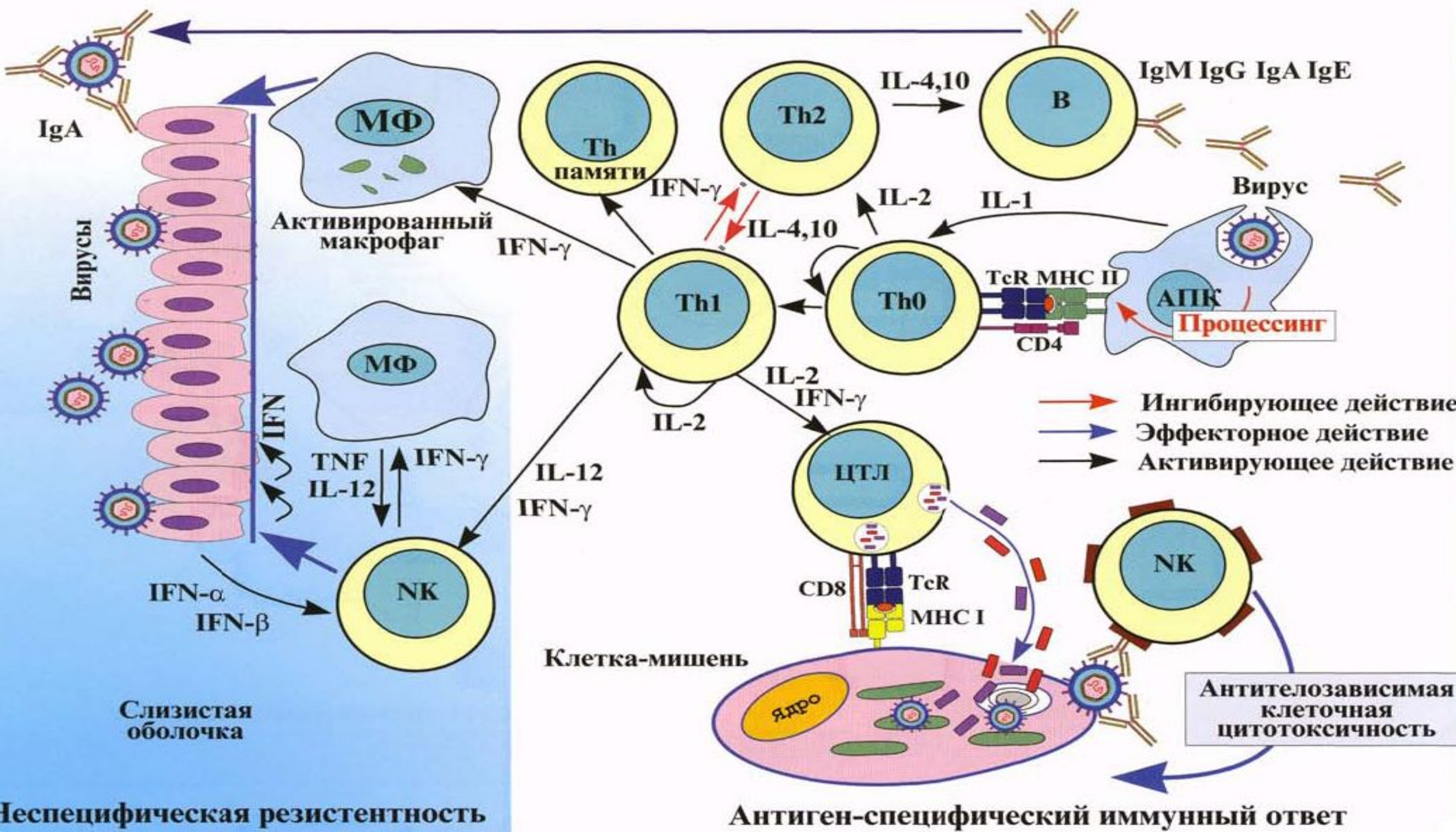
**Таблица 1. Сравнение частоты заболеваний, предупреждаемых с помощью вакцин, и побочных эффектов вакцинации в США (данные СДС, Chen R. T, 2002).**

Нозология	Число случаев заболеваний в год в довакцинальную эру	Процент снижения уровня заболеваемости к 2001 г.	Число случаев побочных эффектов вакцинации в 2001г.
Дифтерия	175885	99,99	2
Корь	503282	99,98	108
Эпидемический паротит	152209	99,80	226
Коклюш	147271	96,30	5420
Полиомиелит	16316	100,0	0
Краснуха	47745	99,95	20
Синдром врожденной краснухи	823	99,8	2
Столбняк	1314	97,9	27
Гемофильная инфекция тип В у детей до 5 лет	20000	98,6	290

**Таблица 2. Частота серьезных побочных эффектов вакцинации (данные ВОЗ, 2001).**

Вакцина	Клинические проявления	Частота побочных эффектов
БЦЖ	Лимфаденит	1:1000–1:10000
	Остеит	1:3000–1:100000000
	Диссеминированная БЦЖ-инфекция	≈1:1000000
Гепатит В	Анафилаксия	1:6–900000
Корь, краснуха, паротит	Фебрильные судороги	1:3000
	Тромбоцитопения	1:30000
	Тяжелые аллергические реакции	1:100000
	Анафилаксия	≈1:1000000
	Энцефалопатия	<1:100000
Живая полиомиелитная вакцина	Вакциноассоциированный полиомиелит для первой дозы и иммунодефицитных лиц для последующих доз	1:2,4–3,3000000; 1:750 000; 1:5,1000000
Столбняк	Неврит плечевого нерва	0,5–1:100000
	Анафилаксия	1:100000–1:2,5000000
АКДС	Пронзительный крик	1:15–1:1000
	Судороги	1:1750–1:12500
	Гипотензивно-гипореспонсивный эпизод	1:1000–1:33000
	Анафилаксия	1:50000
	Энцефалопатия	0–1:1000000





# Виды иммунитета



**Критерии включения детей в группу ЧБД  
(Альбицкий В.Ю., Баранов А.А., 1989)**

<b>Возраст</b>	<b>Частота ОРВИ/год</b>
Дети первого года жизни	4 и более
1-3 года	6 и более
4-5 лет	5 и более
Старше 5 лет	4 и более



## **ВОЗ**

(Всемирная Организация  
Здравоохранения)

Частота ОРВИ 8 раз в год является нормальным показателем для детей дошкольного и младшего школьного возраста (6-11 лет), посещающих детские учреждения [1, 2].

1. Rieger C., Hardt H. (Hrsg.) Pädiatrische Pneumologie. Springer, Berlin, 1999. – 1157 s.
2. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинико-социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов, 1986. – 165 с.





# Здоровье детей

- Здоровых детей НЕТ.....



- Ребенок старше 8 лет имеет 9,8 диагнозов

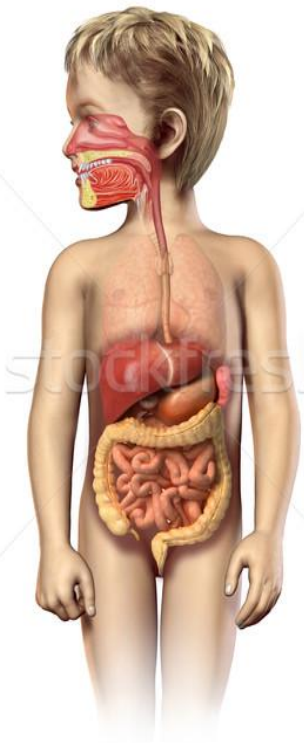
- Большинство старшеклассников имеют заболевания

3-4 и более органов и систем



# Здоровье школьников

- ЖКТ 65-90%
- ЛОР 47-71%
- Увеличение щитовидной железы до 73,!
- Нарушение осанки 38-65%
- СВД 35-69%
- ФКП 33-48%
- МПС 25-40%
- Аллергические заболевания 11-31%



С вами



в клинике и на дому



(8552) 30-00-03

# От чего зависит здоровье



**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!**



# Диспансеризация



**Высокая приверженность к  
лечению возможна, если  
лекарство:**



- ✓ хорошо переносится и отсутствуют побочные эффекты
- ✓ устраняет симптомы заболевания и улучшает качество жизни
- ✓ удобно в применении (1 раз в сутки)



# От чего зависит здоровье



**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!**



# Физическая активность



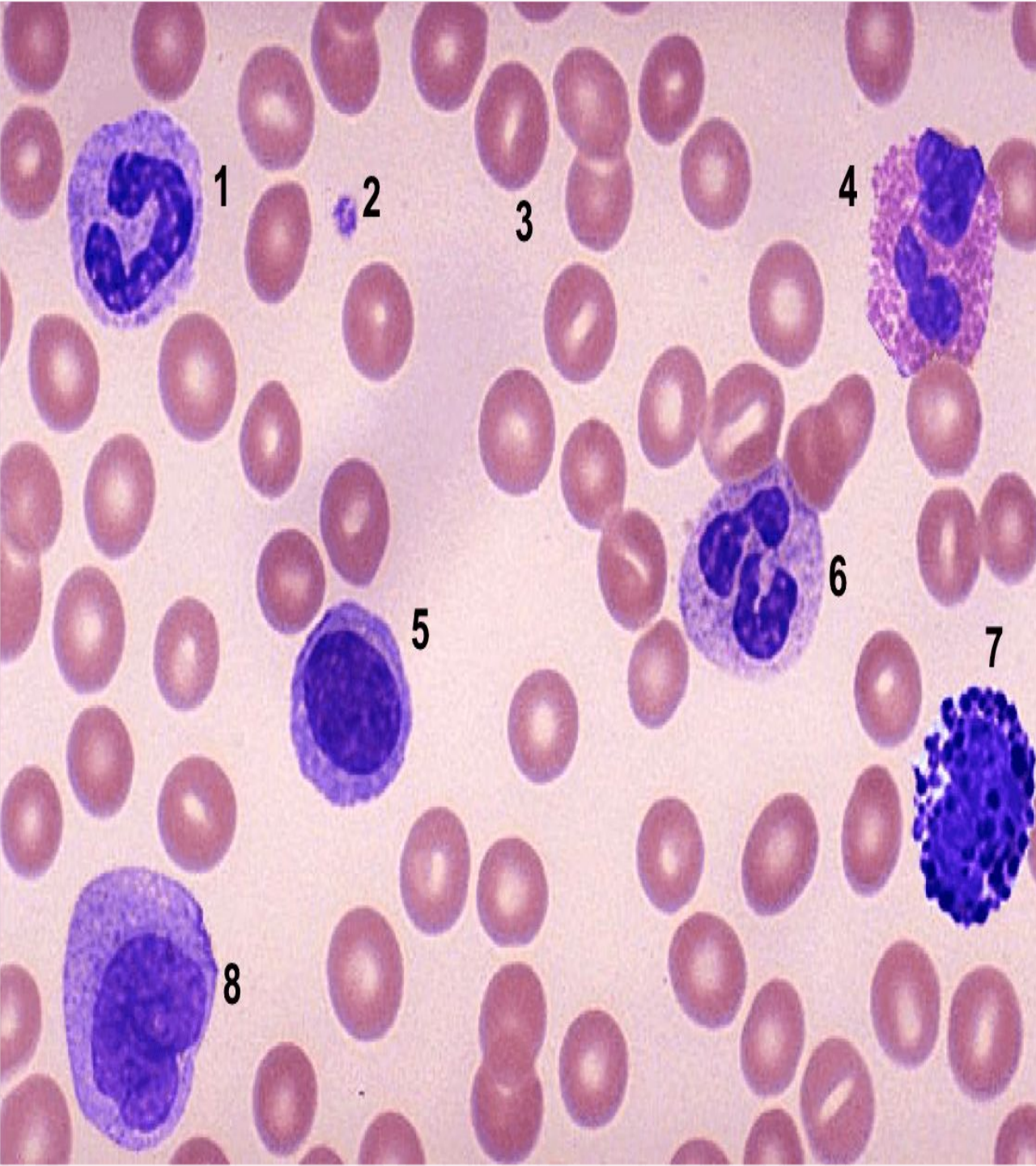


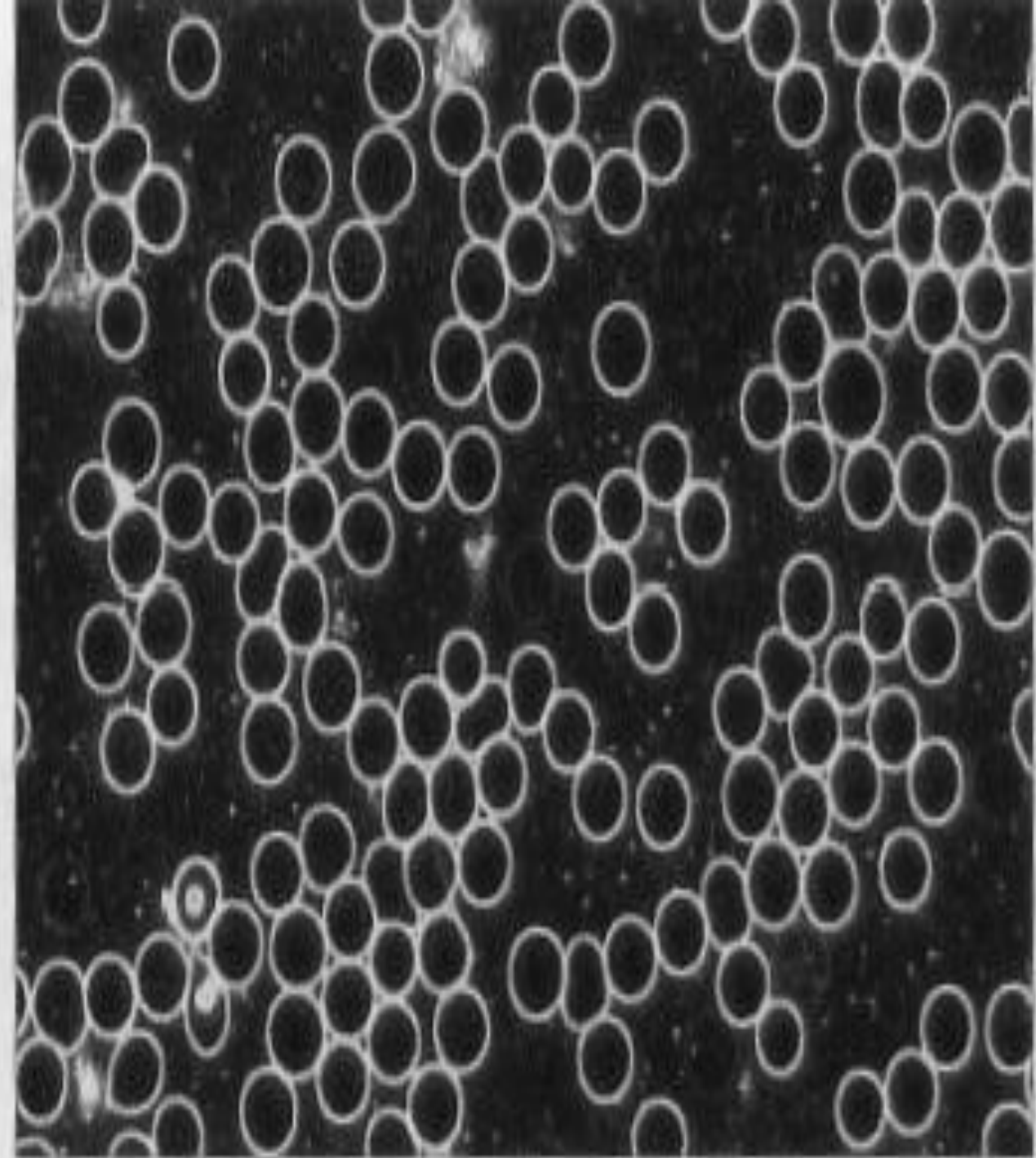
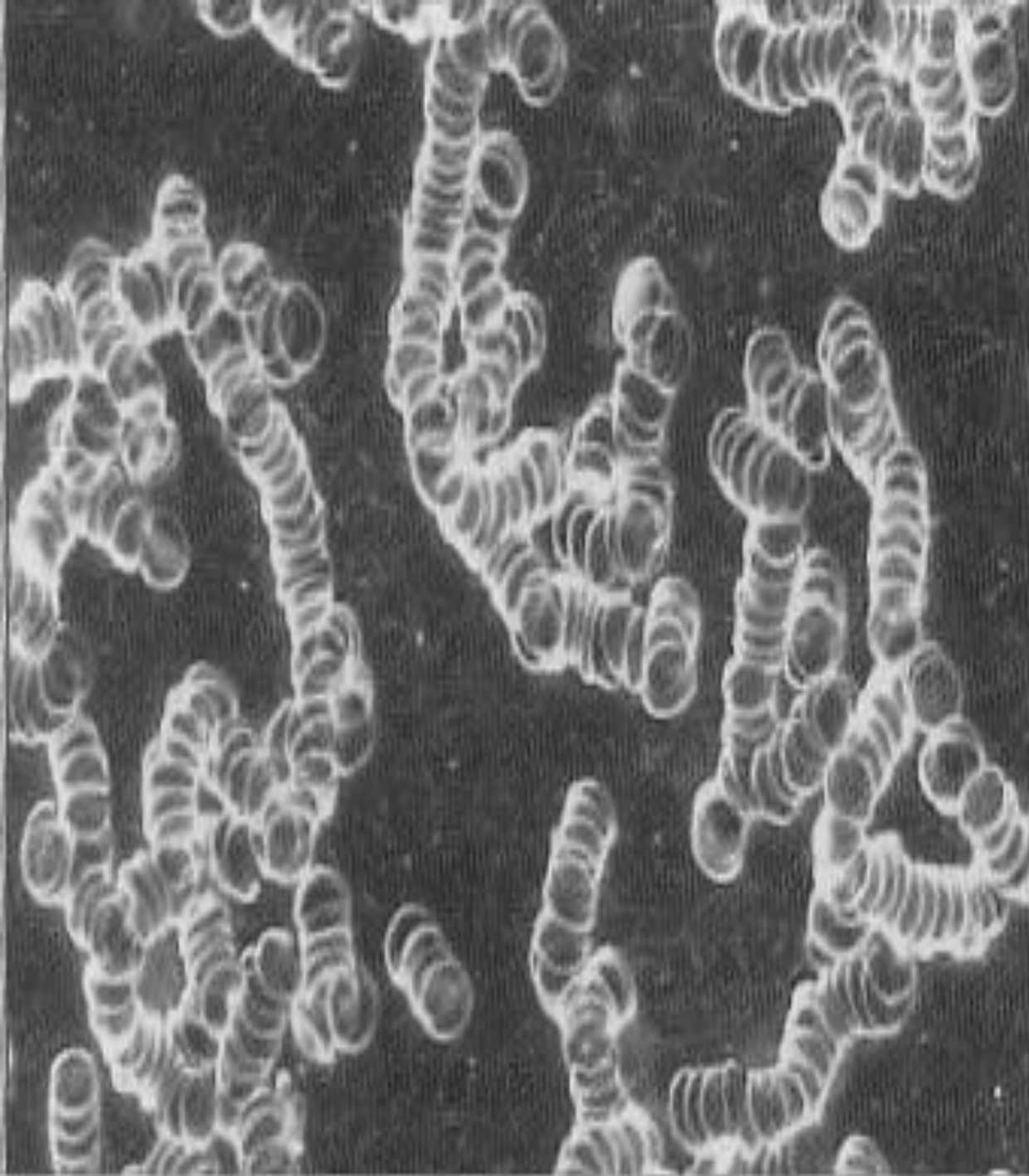
# Физическая активность



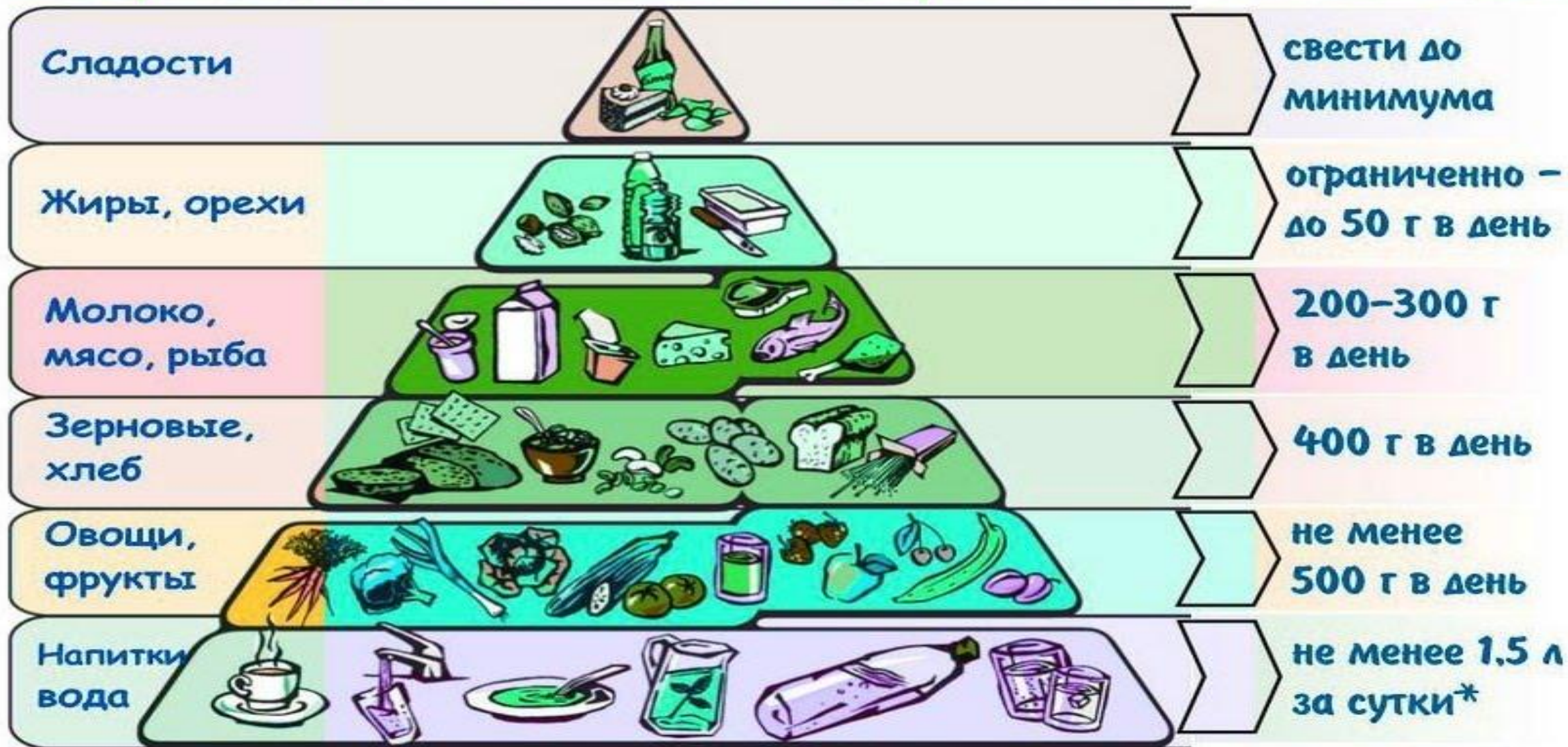


Токсины и эритроциты в состоянии монетных столбиков





# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача



# Витамины

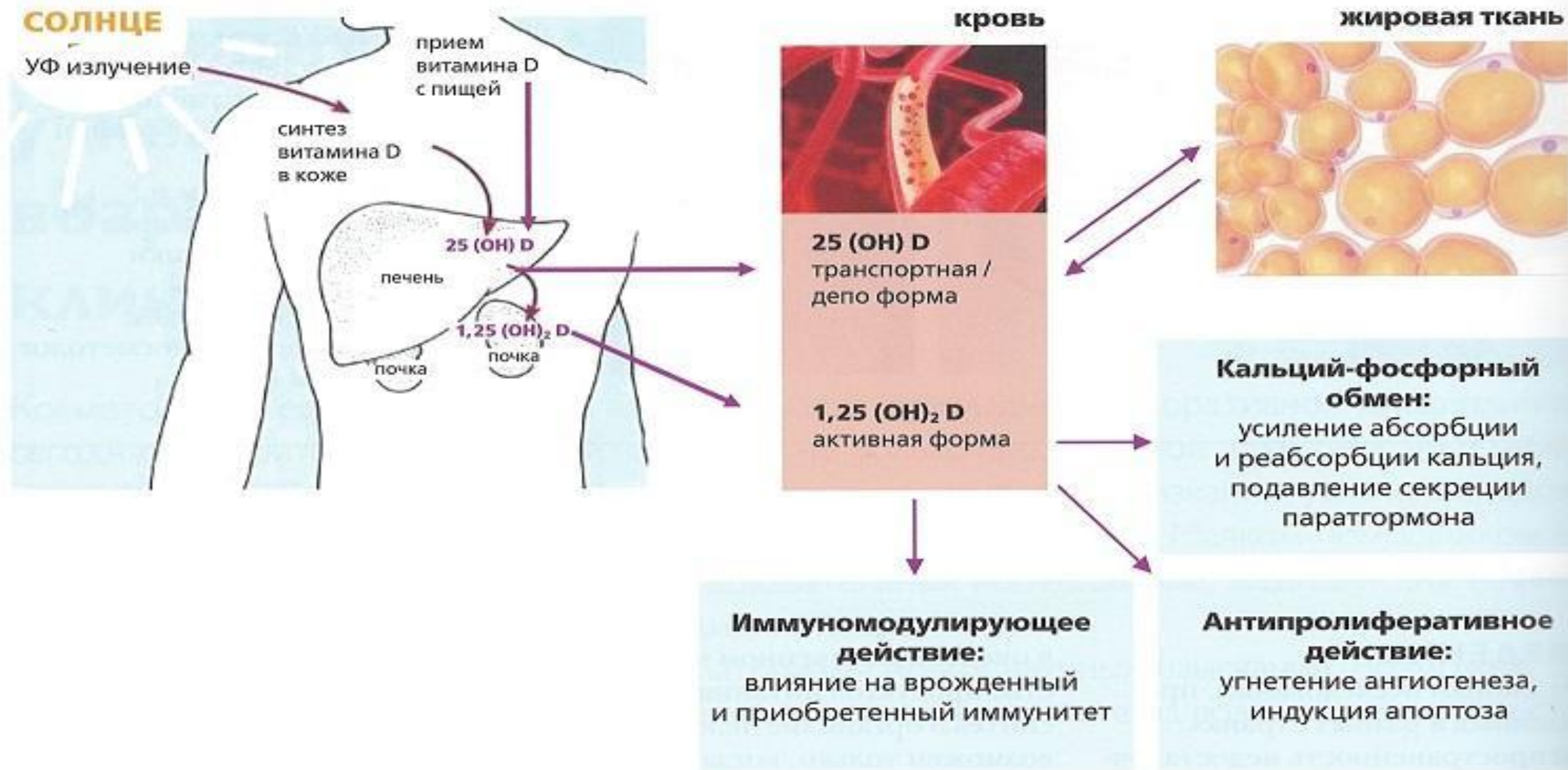


С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03

# Метаболизм витамина D



## Суточные нормы потребления воды для детей



Норма потребления питьевой воды для ребенка, больше, чем для взрослого человека.

Существуют нормы **ОБЩЕЙ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ** детей разного возраста **В ВОДЕ**. Но в эти нормы, входит и вода, содержащаяся в продуктах питания: в супе, кашах, овощах, фруктах, молочных продуктах, мясных продуктах, напитках и т. д.

1 сутки жизни - 90 мл/кг/сут  
10 сутки жизни - 135 мл/кг/сут  
3 мес - 150 мл/кг/сут  
6 мес - 140 мл/кг/сут  
9 мес - 130 мл/кг/сут  
1 год - 125 мл/кг/сут  
4 года - 105 мл/кг/сут  
7 лет - 95 мл/кг/сут  
11 лет - 75 мл/кг/сут  
14 лет - 55 мл/кг/сут



Эти нормы очень условные. Потребность в жидкости у разных детей разная и зависит она от биохимических особенностей организма, активности ребенка, температуры воздуха.

# Функции кишечной микрофлоры



**NUTRICIA**

***Грудное молоко – идеальная пища для  
малыша!***



ogs.ru

© Loginova



# Защитное действие пребиотиков грудного молока





# Сон школьника

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1-4 классы



10-10,5 часов

5-7 классы



10,5 часов

6-9 класс



9-9,5 часов

10-11 классы



8-9 часов



# Стрессы и общение с психологом



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Анализы



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Увлажнители воздуха



С вами **24-7**



в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Небулайзеры



С вами  24-7 в клинике и на дому  (8552) 30-00-03



# Рециркуляторы воздуха



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# УФО аппараты



С вами **24-7**

в клинике и на дому

☎ (8552) 30-00-03



# ГИПЕРТРОФИЯ МИНДАЛИН



миндалины  
в норме



слегка  
увеличены



средняя  
гипертрофия



тяжелая  
гипертрофия

Нормальные аденоиды



Увеличенные аденоиды





# Герпетические инфекции

Тип вируса	Вид вируса	Какие болезни вызывает
<i>I</i>	<i>Вирус простого герпеса</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• лабиальный герпес (<i>на губах</i>);</li><li>• герпес кожи и слизистых.</li></ul>
<i>II</i>	<i>Вирус простого герпеса</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• генитальный герпес;</li><li>• герпес новорожденных.</li></ul>
<i>III</i>	<i>Вирус ветряной оспы</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ветряная оспа;</li><li>• опоясывающий лишай.</li></ul>
<i>IV</i>	<i>Вирус Эпштейн-Барр</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• инфекционный мононуклеоз;</li><li>• опухолевые заболевания.</li></ul>
<i>V</i>	<i>Цитомегаловирус</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• врожденные поражения центральной нервной системы;</li><li>• поражения сетчатки;</li><li>• пневмониты;</li><li>• гепатиты (<i>поражение ткани печени</i>).</li></ul>
<i>VI</i>	<i>Розеоловирус</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• детская розеола (<i>внезапная экзантема</i>).</li></ul>
<i>VII</i>	<i>Розеоловирус</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• синдром хронической усталости;</li></ul>
<i>VIII</i>	<i>Вирус герпеса человека восьмого типа</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• усиливает течение синдрома приобретенного иммунодефицита;</li><li>• вызывает у больных СПИД саркому Капоши.</li></ul>



# Вредные привычки и хронические заболевания родителей



С вами **24-7**



в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Соляные комнаты



С вами  24-7 в клинике и на дому  (8552) 30-00-03



# Инфекции и аллергены в квартире



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03





# Не подходит климат



**ПОГОДА  
ОБАЛДЕННАЯ!!! ...  
Вчера плечи сгорели,  
сегодня ноги  
отморозила!)))**

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03





# Смена климата может благоприятно влиять на здоровье детей



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03



# Среднемесячные температуры Сочи и Казани

Сочи												
Месяц	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
Средняя температура, °С	6,3	7,1	9,0	12,2	17,1	21,5	24,3	25,0	21,0	16,0	11,2	7,5

Казань												
Месяц	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
Средняя температура, °С	-10,4	-10,15	-3,95	5,5	13,3	18,1	20,2	17,6	11,7	4,8	-3,4	-8,51

С вами **24-7**

в клинике и на дому

☎ (8552) 30-00-03



# Среднемесячная влажность воздуха Сочи и Казани

Сочи												
Месяц	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
Влажность воздуха, %	73	71	71	74	78	78	78	78	76	75	73	72

Казань												
Месяц	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
Влажность воздуха, %	84	81	79	68	59	66	68	71	75	81	86	85

С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03

Виды закаливания в зависимости от проводимых процедур:

Аэротерапия – закаливание воздухом

Гелиотерапия – закаливание солнцем

Ходение босиком.

Закаливание водой:

Обтирание

Обливание

Лечебное купание

моржевание

Душ



# Принципы закаливания

Позитивный настрой

Систематичность

Постепенность

Комбинация разных способов

Учет индивидуальных особенностей





# Лекарственные препараты





# Пример неправильного лечения



150р



200р



200р



300р

С вами 

в клинике и на дому  (8552) 30-00-03




# Как я отношусь к доктору Комаровскому?



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03

  
Видимый свет  
фото и видео студия детского центра



  
Видимый свет  
фото и видео студия детского центра





# Дружите со своим педиатром





С вами **24-7** в клинике и на дому  (8552) 30-00-03



# Занимайтесь своими детьми



С вами **24-7** в клинике и на дому  (8552) 30-00-03

**Благодарю за внимание!**





# Соц. сети

**Вконтакте:**

<https://vk.com/id11087980> Николай Зотов

**Инстаграмм:**

[@doktor\\_zotov\\_nch](https://www.instagram.com/doktor_zotov_nch)



С вами **24-7**

в клинике и на дому

 (8552) 30-00-03