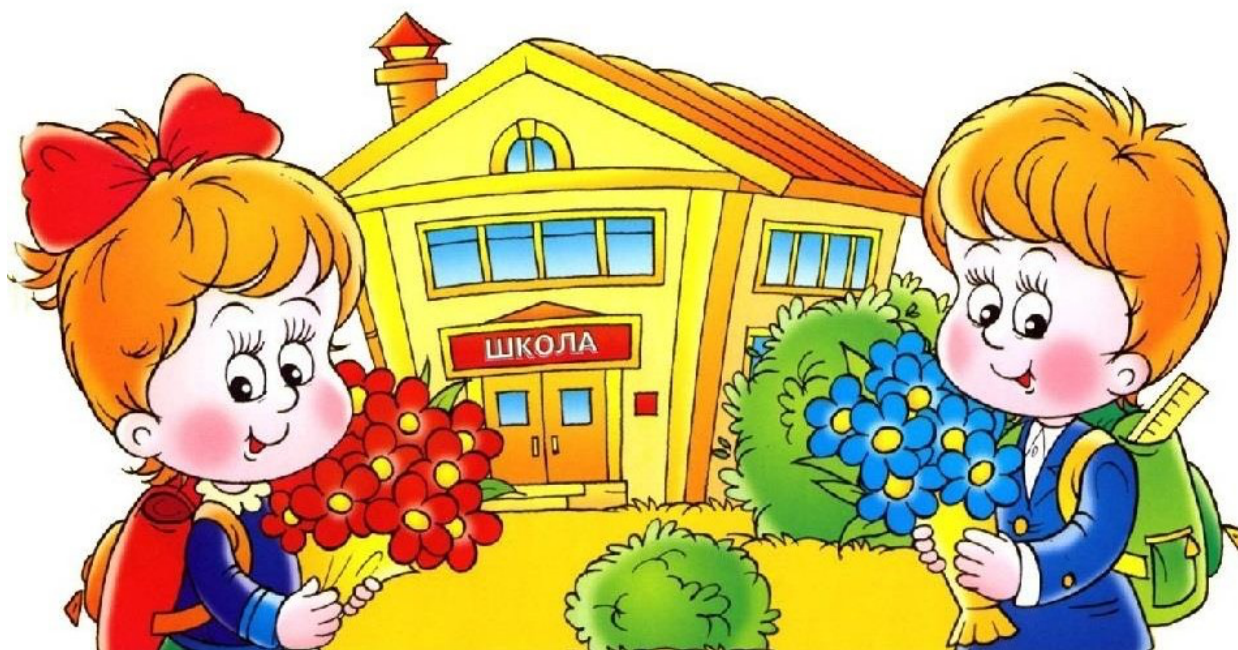


# Ребенок, больной муковисцидозом, в школе

Что надо знать школьному учителю о муковисцидозе и особенностях своего ученика



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

**Муковисцидоз** — это хроническое наследственное заболевание, которое оказывает влияние на легкие и пищеварительную систему. Муковисцидоз проявляется у каждого ребенка по-разному. Некоторые люди с МВ чувствуют себя хорошо, в то время как другие имеют ограниченные возможности и не могут регулярно посещать школу. Важно, чтобы вы встретились с родителями вашего ученика и определили, как наилучшим образом удовлетворить его потребности. Основная проблема при муковисцидозе — это нарушения соляного и водного обмена некоторых клеток. Из-за этого организм производит густую, вязкую слизь, которая забивает легкие и поджелудочную железу.

## **КАШЕЛЬ**

Изменения в легких при МВ могут вызывать кашель, который помогает очищать легкие от мокроты. Если кашель мешает уроку, ребенок может выйти, чтобы попить воды. Такой ученик откашливает мокроту, поэтому ему необходимо иметь при себе бумажные салфетки. Ребенок, который

кашляет во время урока, должен иметь возможность в любой момент очистить руки спиртовым гелем. Муковисцидоз не заразен. Не нужно препятствовать откашливанию, поскольку оно помогает очищать легкие.

## **ПРИЕМ ФЕРМЕНТОВ**

Густая слизь также забивает поджелудочную железу и мешает перевариванию пищи. Лечение 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 требует приема ферментов, поскольку они легко перевариваются и усваиваются. Оральные ферменты поджелудочной железы не вызывают зависимости и не влияют на поведение ребенка. Ферменты поджелудочной железы безопасны при случайном приеме другими детьми.

Большинство детей с МВ используют ферменты с раннего детства и умеют принимать их самостоятельно. Учителя и родители должны обсудить удобный график приема этих препаратов в школе. Правильная доза ферментов помогает полноценно усваивать пищу. Не следует менять дозу ферментов без консультации с врачом или родителями.

Если ребенок забудет принять ферменты или примет слишком малую дозу, он может внезапно захотеть в туалет, почувствовать боль в животе или страдать от чрезмерного газообразования. Поэтому дети с муковисцидозом должны иметь возможность в любой момент свободно выйти в туалет для предотвращения неприятностей при плохом самочувствии.

## **ПИТАНИЕ**

Детям при муковисцидозе для набора веса и роста требуется высококалорийная высокобелковая диета с обязательным приемом ферментов. Кроме того, им необходима пища повышенной жирности, которая не приветствуется большинством людей. Прием пищи при МВ может занимать больше времени и требовать большого объема еды. Для повышения калорийности нужны дополнительные перекусы и высококалорийные пищевые добавки. Детям с МВ нужно дать возможность принимать ферменты таким же образом, как во время еды дома.

Сбалансированная, высококалорийная диета с приемом ферментов

помогает детям с МВ быть здоровыми. Стабилизация веса улучшает функцию легких. Правильное питание также способствует повышению физической активности.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Физические упражнения полезны для всех людей. Детям с МВ упражнения также помогают выводить слизь и укрепляют мышцы легких. Упражнения также повышают самооценку и уменьшают социальные различия ребенка с МВ и здоровых детей.

Детей с муковисцидозом нужно вовлекать во все игры и все виды деятельности. Однако дети с МВ не всегда могут выполнять физические упражнения так же долго и интенсивно как их здоровые сверстники.

Упражнения для детей с муковисцидозом:

- развитие мышц и укрепление костей;
- развитие легких;
- очищение легких от слизи;
- снижение стресса.

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

На тренировках дети должны иметь в доступе воду или спортивные напитки. Следует делать перерывы в занятиях, чтобы дети могли попить.

Дети с МВ теряют больше соли, когда потеют, по сравнению со своими здоровыми сверстниками. Они должны компенсировать потери соли и жидкости во время физических нагрузок. Для этого они могут употреблять еду с высоким содержанием соли, например, соленые хлебные палочки. Дети с МВ обязательно должны пить 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.

Во время занятий спортом детям с МВ очень полезно употреблять спортивные напитки с дополнительными углеводами и солями.

Углеводы являются топливом для мышц и помогают поддерживать высокое содержание сахара в крови. Соли помогают утолять жажду и препятствуют обезвоживанию.

**Во время физических упражнений не следует употреблять напитки с кофеином, поскольку они способствуют потере жидкости.**

## **ПРОФИЛАКТИКА И КОНТРОЛЬ ИНФЕКЦИЙ**

**Слизь, которая накапливается в легких людей с МВ, позволяет микробам размножаться и может привести к серьезным заболеваниям легких. Люди с МВ более уязвимы, могут заболеть, заразившись инфекциями от других больных, особенно от других людей с МВ.**

**Для того чтобы снизить риски распространения инфекций в быту, в том числе в школе, врачи рекомендуют следующее:**

**Находиться на расстоянии более 2 метров от других детей с простудой, гриппом и другими инфекционными заболеваниями как в помещениях, так и на улице.**

**Следует регулярно мыть руки, используя мыло и воду или спиртовой гель, которые должны быть доступными для детей в школе. Необходимо всегда мыть или очищать руки после использования общих предметов (например, точилок для карандашей, лабораторного оборудования и т. д.).**

**Избегать совместного использования личных вещей, а также столовых приборов и посуды без тщательной обработки и дезинфекции.**

**Просите учащихся прикрывать рот при кашле и чихании бумажным платком или салфеткой. Затем незамедлительно необходимо выбросить использованную бумагу в корзину, вымыть руки или очистить их гелем. Если бумажные платки или салфетки недоступны, попросите учащихся кашлять или чихать, прикрывая лицо рукой.**

**Легочные инфекции у людей с МВ не представляют опасности для здоровых людей, они весьма опасны для других людей с МВ. Если в вашей школе несколько учеников с МВ (если это не братья и сестры, которые живут вместе), важно, чтобы они находились на безопасном расстоянии друг от друга. Люди с МВ должны находиться на расстоянии 4 метров друг от друга, не должны сидеть рядом в классе или в столовой и ни в коем случае не должны пить воду из одной бутылки или пользоваться одними и теми же предметами.**

**Оригинал:**

**(800) FIGHT CF**

[www.cff.org](http://www.cff.org)

**6931 Arlington Rd.**

**Bethesda, MD 208**