**Поговорим о профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Начнем разговор с функциональных расстройств у детей грудного возраста, самые частые и значимые из которых – **младенческие срыгивания и колики**. Давно известно, что выраженные срыгивания в последствии приводят к стойкому гастроэзофагеальному рефлюксу, а сильные колики – к развитию синдрома раздраженной кишки у ребенка более старшего возраста. Поэтому позиция родителей, что данные расстройства есть у всех и питание мамы здесь не причем, не верная. **От питания мамы** не зависит **наличие колик** у ребенка на грудном вскармливании, но их **выраженность и продолжительность – зависят**, еще как. Частая смена адаптированной смеси (сегодня смесь 1, завтра другая смесь) – является значимым фактором риска сильных и длительных срыгиваний и колик у ребенка на искусственном или смешанном вскармливании. Также большую роль здесь играют правильные сроки введения прикормов и правильная тактика по их введению: медленно и постепенно нужно вводить в рацион продукты адаптированные для маленьких детей. Таким образом, правильная родительская позиция в отношении питания ребенка раннего возраста является самым значимым фактором профилактики заболеваний ЖКТ детей старшего возраста. На все интересующие вопросы можно найти ответ в «Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ» и в «Программе оптимизации питания детей в возрасте 1года- 3х лет в Российской Федерации».

Следующий интересующий нас период – возраст посещения детского сада, **дети от 2х лет**. В этом возрасте на первое место выходит **инфекционная патология и глистно-протозойные инвазии**. Казалось бы, что в этом такого – вылечил и забыл. Но ведь применение антибиотиков и противоглистных препаратов нарушает многие процессы в организме, ведет к нарушению баланса микрофлоры в кишечнике, оказывает токсическое воздействие на печень. А вовремя не диагностированные инфекции и гельминтозы ведут к нарушению процессов всасывания и переваривания, что сказывается на весе ребенка, состоянии волос и ногтей, приводит к развитию дефицитных состояний и синдрому раздраженной кишки. Профилактикой данных заболеваний является своевременное **обучение ребенка навыку гигиены**: научить мыть руки и не **употреблять на улице песок из песочницы – важная** и не самая простая задача родителей. Также, важна просветительская работа сотрудников детских учреждений, в доступной форме объяснить ребенку, к чему ведет нарушение гигиенических навыков. Ну и конечно – внимательное отношение к жалобам ребенка и своевременное обращение к врачу – также важный профилактический фактор.

Следующий важный возраст – **начало посещения школы**. Основными факторами риска здесь являются новый режим дня, увеличение нагрузок, смена режима и качества питания, стресс у ребенка. Многие родители стремятся, чтобы их дети помимо школы занимались внеклассной деятельностью, мало задумываясь о том, что у ребенка должно оставаться время на прием пищи, причем не на бегу и не «всухомятку». К сожалению, качество питания в этом возрасте меняется не в лучшую сторону, в первую очередь из-за доступности фаст-фуда, шоколадных батончиков и лимонадов. Ребенок не всегда питается в столовой, ему не вкусно. Поэтому в буфете покупаются пиццы, сосиски в тесте и сладкие газированные напитки. Наиболее значимое функциональное расстройство ЖКТ в этом возрасте, развитие которого в первую очередь зависит от режима и качества питания – **функциональная диспепсия**, являющаяся доклинической стадией таких заболеваний, как гастрит, гастродуоденит, гастроэзофагеальнорефлюксная болезнь, желчекаменная болезнь. А если ребенок дополнительно инфицируется бактерией Хеликобактер пилори (считается, что до 6 лет вследствие более низкой чем у взрослых кислотности дети данной инфекцией болеют крайне редко) – то и хронический гастрит, и язвенная болезнь становятся реальной угрозой.

За исключением врожденных патологий и наследственных синдромов, все заболевания ЖКТ начинаются из функциональных расстройств детского возраста. Для ребенка крайне **важны качество и режим питания, развитие навыков гигиены** и получение знаний о собственном здоровье и факторах риска, приводящих к развитию патологии.

**Формирование правильного пищевого поведения у ребенка, профилактика вредных привычек - это обязанность взрослых, как в семье, так и в образовательных учреждениях**.

Врач гастроэнтеролог,

педиатр высшей категории

Собкович Е.О.

Август 2023г.