**«Опять прихватило живот»-вопросы здоровья подростков.**

***Сын за лето перерос папу, мужает на глазах, дочь становится привлекательной девушкой. И хотя не очень нравится, что подростки порой конфликтуют с близкими, дерзят, родители знают, что это пройдёт. Тревожит другое. Молодые люди всё чаще жалуются: здесь колет, там болит… Что стоит за плохим самочувствием – реальные проблемы со здоровьем или особенности взросления?***

**Кружится и болит голова**

Головокружения часто происходят, когда мозгу не хватает кислорода, если из-за сужения сосудов кровь доставляет его меньше, чем требуется. Головные боли могут появиться у подростков в результате переутомления, недосыпа, стресса. А поводов вполне достаточно – ребёнок переволновался на экзамене, засиделся за компьютером, резко вскочил утром с постели, спал в душной комнате. В общем-то, подобные проявления неопасны. Но если они случаются с достаточной регулярностью – возможно, это сигнал о неполадках со здоровьем. Так проявляется вегетативно-сосудистая дистония, анемия, воспалительные процессы в среднем ухе.

**Что делать?**

Пройдите обследование. Помимо консультации педиатра, требуется визит к неврологу, отоларингологу, а иногда и к окулисту.

**Внимание!**

Особый случай – травма головы (удар, падение). Если у ребёнка возникло головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота – срочно к врачу! Такие симптомы могут свидетельствовать о сотрясении мозга или более серьёзной черепно-мозговой травме.

**Давление высокое и низкое**

В 80 % случаях проблемы с давлением – результат нарушений в работе вегетативной нервной системы, остальные 20 % приходятся на заболевания почек, эндокринной, сердечно-сосудистой системы, другие причины. Повышенное давление, как правило, не проявляет себя и обнаруживается случайно при диспансеризации или визите к врачу совсем по другому поводу. Так стоит ли волноваться, раз подростка это не беспокоит? Очень даже стоит! Даже разовый скачок давления может запустить механизм появления юношеской гипертонии, резко возрастает вероятность развития заболевания и во взрослом возрасте.

Гипотонию, когда давление не дотягивает до необходимой нормы, заметить легче. Об этом свидетельствуют холодные ладони, стопы, слабость, дневная сонливость, головные боли. Подросток вялый, у него плохое настроение, ему трудно сосредоточиться на учёбе.

**Что делать?**

Любое отклонение давления от нормы – повод для контроля. Регулярно измеряйте давление у подростка. Если в течение месяца его показатели резко меняются, требуется обследование. Лечением занимаются педиатр, невролог или кардиолог.

При повышенном давлении первые полгода врачи стараются лекарств не назначать. Важно организовать пациенту чёткий режим дня, правильное питание, исключить стрессы. Если улучшений не наблюдается, доктор подберёт препараты, регулирующие давление. Курс лечения продолжается от 3 до 5 месяцев. При гипотонии актуальны препараты-адаптогены на натуральной основе, массаж, лечебные ванны, рефлексотерапия. При гипертонии и гипотониии нормализовать состояние помогают сеансы аутогенной тренировки и психотерапия.

**Внимание!**

При высоком давлении съешьте дольку лимона, запейте водой (не более полстакана – лишняя жидкость препятствует снижению давления) и устройтесь в постели в положении полулёжа на час-полтора. При низком – выпейте чашку кофе или чёрного сладкого чая. Улучшить самочувствие поможет упражнение «Поза кучера». Сядьте на стул, расслабьте спину, нагнитесь вперёд, положите руки на колени, опустите голову. Оставайтесь в таком положении 3–5 минут.

**Обмороки**

Обморок – это кратковременная потеря сознания, вызванная временным нарушением кровотока в головном мозге вследствие спазма сосудов. Спровоцировать подобное состояние могут волнение, страх, недосып, усталость, стресс.

**Что делать?**

Если обмороки повторяются, немедленно проконсультируйтесь у невролога, эндокринолога, пройдите назначенные ими обследования.

**Внимание!**

При обмороке уложите пострадавшего, приподняв плечи и голову, дайте ему понюхать нашатырный спирт или брызните в лицо прохладной водой. Когда придёт в себя, напоите водой или сладким чаем. Если общее состояние не улучшается, вызывайте «Скорую».

**Сердце ноет, сердце колет**

Скорее всего, это не кардиологическая проблема, поскольку её обычно обнаруживают в более раннем возрасте. Длительная, тупая, ноющая боль в области сердца характерна для нейроциркуляторной дистонии. Покалывание, учащённое сердцебиение появляется из-за стресса, физических и учебных перегрузок. Ощущение боли в сердце возникает и при межрёберной невралгии, когда зажаты нервные окончания. Часто это случается из-за переохлаждения.

**Что делать?**

Посетите педиатра, невролога и кардиолога. Сделайте ЭКГ, УЗИ сердца, сдайте кровь на анализ, иногда требуются другие исследования. При многих функциональных нарушениях достаточно нормализовать режим дня. В случае межрёберной невралгии назначаются мази, физиотерапия.

**Внимание!**

В отличие от реальной сердечной боли, которая то появляется, то исчезает, острая боль при межрёберной невралгии даёт о себе знать без перерыва, держится несколько дней и усиливается при любых движениях.

**Опять прихватило живот**

Вследствие неправильного питания, любви к фастуду и газировке, различных инфекций и других причин у старшеклассников часто возникают заболевания желудочно-кишечного тракта. Но живот нередко прихватывает из-за так называемых психогенных болей. Особенно если подросток на пределе – постоянно конфликтует с окружающими, стремится к самоутверждению, переживает из-за собственной внешности, плохих оценок в школе, недосыпает, перегружен дополнительными занятиями. Тогда боли в животе или под ложечкой – результат внутреннего напряжения.

Другой вариант – у девочек-подростков наблюдаются сильные боли внизу живота в период менструации. Мамы порой относятся к этому без особого волнения – «это у нас семейное». Однако такое состояние часто возникает из-за сбоя выработки некоторых гормонов. И оно требует лечения. Кроме того, причиной боли у девушек могут стать воспалительные процессы в половых органах или мочевом пузыре.

**Что делать?**

Пройдите гастроэнтерологическое обследование, чтобы исключить заболевания желудка. При психогенных болях врач может назначить седативные фитопрепараты, но главное – обеспечьте ребёнку спокойную обстановку, оптимизируйте учебные нагрузки, следите, чтобы он правильно питался и спал не менее восьми часов. Девушки-подростки должны не реже раза в год посещать гинеколога.

**Внимание!**

Внезапная боль может быть симптомом острого живота – состояния, опасного для жизни. Такое случается при аппендиците, остром воспалении поджелудочной железы и других заболеваниях. Её частые спутники – бледность, пот, рвота. Срочно вызывайте «Скорую». И не давайте ребёнку никаких лекарств до приезда врача.

**Болят мышцы и кости**

Период интенсивного роста у каждого третьего подростка сопровождается болями в ногах. Это происходит потому, что кости ног растут слишком быстро, а покрывающая их надкостница и мышцы не успевают за подобными темпами. В результате происходит раздражение болевых рецепторов. Когда снижается скорость роста, проходят и боли. Но их причины могут быть и иными. Возможно, подростку не хватает калия, магния, кальция. Иногда виноваты скрытые травмы, например, трещина в кости или плоскостопие.

**Что делать?**

Если проблема доставляет старшекласснику серьёзные неудобства, идите к врачу. Прежде всего, к хирургу (надо понять, нет ли скрытой травмы), а при плоскостопии нужен ортопед. Необходима также консультация эндокринолога для выяснения, не нарушен ли минеральный обмен. Вообще, подросток должен получать кальция больше, чем взрослый. Посоветуйтесь с врачом, нуждается ли ребёнок в дополнительной порции этого важного минерала, какие препараты предпочтительнее и в какой дозировке.

**Внимание!**

При подростковых болях роста поможет массаж ног: ткани разогреваются, циркуляция крови в них усиливается и боль отступает. И больше движения! Самые подходящие виды спорта – плавание, катание на велосипеде, ролики.

**консультант:** Татьяна Мангушева, врач-педиатр