

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ РЕБЁНКА С БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА: ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что нужно проверять каждый день?	Утренние проверки: - Пульс: посчитать удары за минуту, когда ребёнок спокоен - Давление: измерять в одно и то же время (как скажет врач) - Цвет кожи: проверить, не бледный ли ребёнок, нет ли синюшности - Вес: взвешивать каждое утро натошак - Кислород в крови: если есть особые указания врача В течение дня следить за: - Дыханием: как ребёнок дышит при играх, еде, плаче - Усталостью: как быстро устаёт - Отёками: на лице, ногах, животе - Кашлем: когда появляется, какой характер - Цветом губ: не синеют ли		
Как вести дневник здоровья?	Каждый день записывать: - Пульс - Давление - Уровень кислорода (если нужно) - Вес - Отёки - Одышку - Все замечания		
Как правильно измерять показатели?	Давление: - Использовать детскую манжету - Ребёнок должен сидеть спокойно - Записывать оба числа	Пульс: - У малышей — на родничке или руке - У старших детей — на запястье или шее - Считать минуту	Кислород: - Измерять на тёплом пальце - Без лака на ногтях - Дождаться стабильных показаний
Особые правила при разных болезнях			
При пороках сердца:	- Следить за синюшностью - Контролировать кормление - Отмечать прибавку в весе		
При нарушениях ритма:	- Замечать учащённое сердцебиение - Отмечать связь с нагрузками		
При повышенном давлении:	- Измерять 2–3 раза в день - Следить за головными болями - Ограничить соль в еде		
Режим и образ жизни			

КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ РЕБЁНКА С БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА: ПРОСТАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Физическая активность:	• Выполнять разрешённые упражнения • Давать отдых после нагрузок
Питание:	• Соблюдать питьевой режим • Следить за солёностью пищи • Обеспечить полноценное питание
Защита от болезней:	• Избегать контактов с больными • Делать прививки по плану • Следить за здоровьем зубов
Приём лекарств	Важно: • Давать строго по времени • Не менять дозировки самостоятельно • Отмечать побочные эффекты

Когда срочно к врачу?

СРОЧНО ЗВОНИТЬ 103 (112):

- Сильной одышке в покое
- Потере сознания
- Сильной боли в груди
- Резком повышении давления
- Судорогах
- Сильном посинении
- Нерегулярном пульсе с головокружением
- Крови в мокроте
- Резком увеличении отёков

Помните: регулярное наблюдение помогает держать болезнь под контролем.

Все вопросы обсуждайте с врачом. Не меняйте лечение самостоятельно.

Будьте здоровы!