«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_г. **Детская анкета**

Фамилия Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рост \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Замер объема живота через пупок утром после сна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и вечером \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(в норме не меняется в течение дня). Если мышечный тонус слабый и тонус брюшной стенки, есть митохондриальная дисфункция, любой дисбиоз, газообразование – будет сказываться на объеме живота, проблемы с ЖП, поджелудочной – недостаток ферментов и в кишечнике повышенная газообразующая флора, особенно после курса а/биотиков).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Симптомы** | **+/-** | **Причины** |
| тошнота, отрыжка воздухом |  | в **норме** – нет, если периодически возникают или участились, в первую очередь думаем о состояние желудка и наличие рефлюкса – заброс из ДПК в желудок: может появляться горечь во рту, изжога. Если из желудка в пищевод – кислое состояние или отрыжка воздуха, связано часто с пониженной кислотностью желудка, гастрит и дисфункция желчного пузыря |
| запах изо рта – чаще с утра: |
| Гнилостный |  | это м.б. связано с нарушением переваривания пище, ферментная недостаточность, дисбиоз кишечника |
| Кислый запах |  | характерно для избыточного дрожжевого роста и кандиды |
| Запах мочевины |  | (как запах кошачьей мочи) – обменные нарушения (избыток мочевины) |
| Запах ацетона |  | при инсулинорезистентности – это снижение чувствительности рецепторов клеток всех тканей к инсулину (инсулин – это гормон, который позволяет клеткам получить глюкозу – энергию). У грудного ребенка может тянуться со стороны мамы – такие дети часто плачут во сне, просыпаются в плохом настроение, расстроенном, агрессивном. В **норме** - ребенок после сна должен быть активным, веселым, с хорошим настроением и аппетитом. Особенно если часто болеет ОРВИ/ОРЗ с появлением запаха ацетона изо рта, нужно обследовать и лечить у ребенка инсулинорезистентность. Возникает периодически, м.б. 1 раз в 3 месяца. **Надо** **смотреть инсулин** |
| Запах аммиака |  | резкий нашатырный – состояние интоксикации, м.б. при диабете |
| Запах формалина |  | связан с увеличением клостридий в кишечнике |
| повышенное газообразование (как часто?) |  | до 3-х лет – только еще запускаются ферментативные процессы, улучшается качество желчи. Можно считать **нормой**, если ребенок редко пукает, но нужно замечать от какой еды. После 3-х лет уже повышенного газообразования быть не должно. Если часто газообразование/пукание (даже у детей до 3-хлет) значит, он этот продукт еще переваривать не может – это нагрузка на пищеварительную систему – и сейчас этот продукт давать не надо |
| боли в животе сразу после еды или через 10-15 мин после еды |  | это проявления нездоровья со стороны желчного пузыря (чаще), желудка и м.б.поджелудочной. Причинами воспаления в ЖП – м.б. лямблиоз, избыточное употребление рафинированных жиров (промышленная выпечка, кондитерские изделия), питание в общепите – всегда получаем рафинированные масла, а значит всегда риск появления воспаления в ЖП, может присоединиться инфекция |
| боли в околопупочной области + м.б. вздутие живота |  | здесь проекция илеоцекального клапана – это часто паразиты (аскариды, токсокары) |
| сильная тяга к сладкому, мучному, дрожжевому |  | все дети любят сладкое – т.к. мамино молоко в норме сладкое – 1-2 раза в день хочется сладкого вкуса – это дозволяется. Если ребенок после каждого приема пищи просит сладкого с истерикой, агрессией, постоянно просит сладкое – это уже патология: 1) инсулинорезистентность, 2) патогены – кандида/дрожжи и паразиты |
| плохой аппетит (ребенок малоежка) |  | ключевые моменты связаны с анемией (дефицит железа), дефицит В12 и фолиевой к-ты и с проблемами с ЖП (застой желчи) и проблемы с поджелудочной железой (недостаточно ферментов, которые переваривают белок и тогда дети отказываются от мяса, а отсюда формируется дефицит железа, В12 и В9). Если есть проблемы с ЖП – это всегда будет отражаться на поджелудочной и наоборот – а значит у ребенка будут проблемы с перевариванием пищи |
| жидкий стул, неустойчивость консистенции стула (подчеркните имеющееся) |  | неустойчивость консистенции стула – то кашицей, то поносик, то сначала вроде оформленный и завершается жидким. **Норма** – стул ежедневный оформленный, если ребенок съел чуть больше фруктов/овощей – тогда м.б. 2 раза в день, но не чаще. Должен быть коричневого цвета без неприятного запаха. При нарушение думаем о: 1)нарушение функции ЖП и поджелудочной и 2) патогенные процессы в кишечнике |
| в стуле часто непереваренные кусочки пищи |  | в **норме** до 3-4,5 лет – в стуле м.б. 1/3 кусочков непереваренной пищи – это м.б.кожура яблок/огурца/помидоры/семечки крупные. Если вы видите кусочки мякоти яблока/моркови/весь салат – это не норма, значит, нет ферментов и бактерий, которые помогают переваривать растворимую клетчатку |
| стойкий и неприятный запах от памперса/в туалете после опорожнения кишечника (зловонный) |  | связано с преобладанием патогенной флоры в кишечнике, дефицитом бифидо- и лактобактерий и плохим перевариванием белка (а это говорит недостаточной кислотности желудка или недостатке ферментов поджелудочной, желчных кислот) |
| зуд в области заднего прохода + часто м.б. покраснение в области ануса |  | как правило – это энтеробиоз. Не обязательно будет часто чесать, это может проявляться – ребенок просто часто поправляет трусики (как бы западают).**Норма** – коричневатый пигмент вокруг ануса, без каких либо высыпаний и трещин. Повреждения все возникают когда самка острицы откладывает яйца. Часто могут сопровождаться кандидозом. Энтеробиоз легко зацепить, он годами может быть в семье, если правильно не проведена санобработка |
| стул «жирный», светлой окраски, плохо смывается с керамики унитаза |  | **норма** – кал оформленный, покрыт тонкой слоем слизи, чтобы легко скользить по кишечнику и затем в унитазе, благодаря этой слизи – кал не прилипает к стенкам унитаза, а сразу булькает вниз. Если «какашечка» плавает, значит в ней много жиров, т.к не дорабатывает ЖП и желчь не полноценного качества. Смотрите, если приходится часто помогать смывать ёршиком – значит жиры не перевариваются. |
| запоры |  | причины: 1) не достаточно пьет воды (в толстом кишечнике у взрослого 3 л кишечного сока, соответственно у ребенка 1-1,5 л). Если мало пьет воды – организм будет тянуть воду отовсюду из пищеварительного тракта – будут густая желчь, густой сок поджелудочной, кишечный сок. 2) проблемы с ЖП, да ещё желчь не очень хорошего качества. 3) дефицит магния. 4) паразиты. 5) гипотиреоз и у детей тоже бывает – надо смотреть гормоны щитов.ж/зы и йод в моче (у мамы во время беременности мог быть АИТ, гипотиреоз, дефицит йода). 6) дефицит клетчатки – ребенок совсем не ест овощи |
| скрип зубами во сне (бруксизм) |  | это м.б. стресс, ортодонтия. Тризм жевательных мышц – характерен для паразитов (особенно в полнолуние). Особенно Аскаридоз – они вырабатывают токсин, который тропен к жевательным мышцам и появляется скрип зубами. Это не всегда, только в период личиночной стадии паразита |
| слюнотечение во сне, повышенное слюноотделение днём (подчеркните имеющееся) |  | исключаем: 1) Прорезывание зубов, но когда уже есть все 20, то слюнотечение это 2) признак интоксикации – либо вирусной, либо паразитарной - особенно если слюна скапливается в углах губ + утром на наволочке – можем заметить следы слюны/мокрое пятно. 3)На фоне болезни с повыш.Т-рой, заложенность носа/ аденоидит (Тяжелые аденоидиты – тоже часто проявления вирусной/паразитарной/ грибковой инфекции |
| беспокойный сон, кричит во сне/плачет |  | это часто признак паразитоза/интоксикация + железодефицитная анемия |
| потливость ночью (особенно затылок и плечи) |  | 1. Дефицит витамина Д, даже если даем препарат (плохо усваивается, недостаточная доза, не качественный препарат)
2. Интоксикация – вирусная (ВЭБ и др, золотистый стафилококк, дрожжи, паразиты). Как симптом проявления интоксикации – ребенок может начать пить заметно больше воды, чем всегда (пить и потеть, так организм пытается справиться с интоксикацией – через лимфу выводит токсины). **Норма** – ребенок не должен потеть, должен спать сухим (в т.ч. и ноги и руки). Если ребенок потеет и в течение дня часто (на любую нагрузку) – надо смотреть инсулин
 |
| запах мочевины от головы  |  | надо тоже нюхать своих детей – утром. Если кислый запах – возможно организм закислен (м.б за счет дрожжей и кандиды). Если запах мочевины – обменные процессы. Если неприятный запах – интоксикация. |
| «заеды» - трещинки в уголках рта |  | дефицит витаминов А,Е, м.б витамины гр В, железа – но почему вдруг это возникло? Это всегда значит произошел отток – кто-то другой их начал поглощать (грибы/дрожжи – любят вит гр В, аскариды – любят вит А) |
| воспаление красной каймы губ, трещинки на губах |  | часто причины – 1) патогены, 2) патология ЖП и печень – нарушение усвоения жиров и жирорастворимых витаминов |
| периодические кожные высыпания |  | 1. много съели сладкого, молочного, торты и т.д (Нр были на празднике)
2. интоксикация (т.е. если есть нарушение детоксикации на уровне печени и ЖП, кишечника, то организм начинает выводить токсины через кожу – она тоже является органов выделения)
 |
| периодическое облезание кожи с кончиков пальцев рук и ног, ладоней и ступней |  | это дефициты жирорастворимых витаминов Д, А, Е – выясняем причину, почему возник дефицит? Причина – часто паразиты/патогены, недостаток Жиров, Белков, проблемы с усвоением витаминов. Также м.б. тонкая кожа, как папирус на ладонях.  |
| кольцевидные высыпания на коже |  | если появился на теле ребенка четко очерченный круг или полукольцо, которое имеет небольшое возвышение над поверхностью и легкое шелушение вокруг – это чаще всего грибок, вероятность 99,9% , м.б. на самой коже или в кишечнике |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| обострение кожных проблем у детей с АтД |  | АтД (атопический дерматит) – это генетическая особенность строения функционирования кожи, они более чувствительны на эмоциональное состояние мамы (для детей до 3-х лет особенно важно) и ко всем тригерам: на холод/ некомфортная по составу одежда (шерсть и др). На этот общий фон может наслоиться воспаление и интоксикация со стороны кишечника, патогены/паразиты, нарушение переваривания пищи (ЖП, поджелудочная) – и тогда картина усиливается. Старшие дети – контроль и за надпочечниками.  |
| сухая кожа на руках и ногах |  | ребенок скомпенсированный по омегам, лецитину, вит гр В, нет проблем с щитовидной – кожа увлажненная/бархатная, не бывает сухой |
| сухая кожа с мелкими высыпаниями и шелушением без зуда |  | проявления гиперкератоза на плечах, бедрах, голенях (как гусиная кожа) – дефицит витамина А, Е, частично вит гр В – м.б. на фоне лямблиоза, дисфункция ЖП |
| аллергические высыпания в зоне век, шелушение, отечность |  | часто м.б. проявлением дисфункции со стороны ЖП (застой желчи, нарушение качества желчи), непосредственно сама аллергия тоже |
| шелушения и покраснения на коже, особенно в районе суставных сгибов (под мышками, под коленями, в паху, с внутренней и внешней стороны локтей), может сопровождаться зудом |  | т.к. эти высыпания в зоне крупных лимфатических коллекторов – в этой зоне л/узлы контактируют с кожей и часть лимфы с токсинами сбрасывается в кожу  |
| неожиданное появление аллергии и/или бронхоспазмов |  | в первую очередь надо исключить паразитов – личиночная стадия - Аскаридоз, токсокароз или провести профилактику, нарушения со стороны органов детоксикации (печень, ЖП, кишечник). Особенно если раньше не было склонности к атопии.  |
| заложенность носа, отек носоглотки, на которые почти не влияют лекарственные средства |  | чаще думаем о пищевой непереносимости: 1) лактозы (молочка); 2) фруктозы (частое употребление детских соков/пюрешек/сладости на фруктозе без сахара); 3) аденоиды; 4)может быть связано с воспалением в кишечнике – слизистая носа – это «зеркало кишечника» |
| периодически повышается температура, без вирусных проявлений |  | появляется на фоне здоровья, днем было все хорошо, а к вечеру Т-ра без признаков заболевания, через некоторое время Т-ра проходит – это также характерно для личиночной стадии паразитарной инвазии (заражение могло быть и давно) |
| длительное подкашливание без причины |  | часто неврологические нарушения или паразиты (часто лямблиоз, аскаридоз), у детей в 9-10 лет – уже можно подумать и о патологии щитовидной железы (особенно у девочек с частой ЛОР-патологией) |
| длительный кашель (более 3-х недель) |  | вирусные инфекции, грибки, паразиты + обязательно исключить коклюш, респираторные хламидиоз и микоплазмоз, аллергия |
| повышение эозинофилов в крови и эозинофильный катионный белок (ЭКБ) |  | 1. аллергия и 2) паразиты и реже грибки (кандида)
 |
| повышение общ. IgE |  | также при аллергии и паразитарной инвазии |
| прием антибиотиков (даже разовый и давно), укажите количество курсов |  | после часто возникает дисбиоз/дрожжи (кандидоз), если вы например 3 раза принимали а/биотик – значит вы 3 раза кормили грибки – а как следствие потом м.б. обострения дерматита, частые респираторные заболевания |
| увеличение (постоянное или периодическое) лимфатических узлов, чаще подчелюстных и околоушных |  | хр.вирусная герпетическая инфекция (ВПГ 6 тип, ЦМВ, ВЭБ) |
| частая заболеваемость вирусными инфекциями (чаще 4-х раз в год) |
| течь из носа без простуды, при переходе с холодной улицы в теплое помещение |  | когда – обильная течь из носа при смене температур - то говорит о перегрузке лимфатической системы  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| частые ангины (1-2 раза в год), гнойные пробки на миндалинах вне обострения тонзиллита |  | всегда сопутствует дисбиоз кишечника (золотист.стафилококк + дрожжи/кандида) |
| аденоиды (степень?), частые отиты |  | рецидивирующие вирусные инфекции/грибки/застой лимфы/аллергия/ избыток простых углеводов в рационе/ дефициты микроэлементов, в т.ч. анемия |
| молочница (кандидоз) ротовой полости – белесоватый налет на языке и возможно на деснах |  | частый прием а/биотиков, избыток углеводной пищи в питании (простые сахара – кондитерские изделия, фруктоза, молочка) |
| герпетические высыпания (как часто) |  | это говорит о снижение иммунитета – или на проблемную еду (антигенная нагрузка), или на фоне патогенов/паразитов, или на фоне дефицитов. В **норме** – иммунная система хорошо защищает от проявлений герпеса |
| стоматит (даже единичный случай и давно) |  | тоже маркер снижения активности иммунной системы и дефицитов вит гр В (т.е. иммунитет и перегрузили и недокормили) |
| пятнышки и трещинки на языке |  | **Норма** утром смотрим на язык – ровный, красноватый, блестящий, м.б. легкий белесоватый налет. Появление налета на языке – может говорить о многих заболеваниях ЖКТ. Географический язык – дефицит вит В5 или В12, сухость языка и полости рта м.б. дефицит – вит А, при дефиците В2 – м.б. мокнущие ранки в уголках рта, нарушение вкусовой чувствительности – дефицит В6 |
| субфебрилитет (температура 37-37,3 длительно) |  | Исключаем: 1) вирусная инфекция и 2) золотистый стафилококк/ или их сочетание, 3) паразитоз. Если ребенок болеет с высокой Т-рой – это хороший иммунный ответ. |
| ребенок болеет с высокой температурой, бывают судороги |
| ребенок болеет без температуры |
| частое мочеиспускание, энурез |  | 1-это нарушение почечной фильтрации, 2-это состояние зрелости нервной системы, 3- энтеробиоз |
| стойкая анемия (снижение гемоглобина в крови) |  | как давно знаете об этом и как работали с этим:  |
| кровоточивость десен |  | дефицит вит С. Если + парадонтит, то добавляем Коэнзим Q10 и местно антисептики |
| ломкость и слоистость ногтей |  | вогнутая ногтевая пластинка или слоится – это признак анемии и гипоксия (дефицит железа, В12, фолиевой к-ты). Могут быть неровности продольные и поперечные, пятна на ногтях – белые полоски – дефицит цинка и белка. Ломкие, плолхая плотность ногтевой пластинки – также м.б. дефицит кальция |
| тонкие, плохо растущие волосы |  | анемия, дефициты по микроэлементы. Без блеска, блеклый – дефицит йода. Очаги аллопеции – м.б. проявлением тканевого гипотиреоза или паразитоза (токсокароз) |
| бледность кожи |  | анемия – это состояние гипоксии (дефицит железа, кофакторов В12, фолиевой к-ты, вит С и дефицит белка) |
| синяки и тени под глазами |  | голубизна у внутренней части глаза – это признак анемии. Если темно-сероватые круги – это признак усталости надпочечников: 1- это от мамы – во время беременности много стрессовых реакций и ее высокий кортизол получал и ребенок, т.е. брал нагрузку на себя. Также симптомы надпочечниковой недостаточности – это очень активные, гиперреактивность у детей, особенно во второй половине дня, ближе ко сну и немного расширенные зрачки (у детей 2-4 лет). А надпочечниковая усталость – может привести к различным заболеваниям, в т.ч к аллергии |
| синяки на ногах (часто, много) |  | дефицит вит С, недостаточность функции надпочечников, инсулинорезистентность – т.к. идет слабость сосудистой стенки и воспаление в ней |
| расширенные зрачки перед сном |  | реакция со стороны надпочечников |
| быстро замерзает на прогулке, даже если тепло одет |  | часто это проявление анемии, инсулинорезистентность и гипотиреоз. Всегда холодные руки и ноги – это дети с йододефицитом (снижена функция ЩЖ) |
| отечность лица с утра (заспанное лицо), чаще вокруг глаз, глазная щель уже чем, потом в течение дня |  | связано – 1 - с нарушением функции почек (после вирусных инфекций – полезно контролировать ОАМ), 2 именно у детей – надпочечники – отвечают за водно-электролитный баланс (перегружен по ним), 3 – снижение функции щитовидной железы |
| вялость, сонливость, дефицит энергии без видимых причин |  | это следствие выше перечисленных причин, проявление интоксикации и дефицитов по микроэлементам |
| тяжело просыпается по утрам |  | 1. снижена функция ЩЖ, 2- если просыпается в плохом настроение – значит ночью – возникает гипогликемия - падает сахар (инсулинорезистентность), 3 – анемия
 |
| снижен мышечный тонус |  | гипоксия (митохондриальная дисфункция), дефицит белка |
| вальгусная деформация стоп |  | - это тоже проявление сниженного мышечного тонуса, на фоне дефицит белка. Нужна ортопедическая обувь |
| боли в ногах при длительных прогулках или в покое |  | «боли роста» - на фоне дефицита кальция, магния, вит Д – данные микроэлементы дополнительно особенно важны детям, занимающимся активно спортом |
| нарушение осанки |  | это в первую очередь слабость мышечного тонуса |
| задержка или снижение темпов роста |  | это гипоксия, нарушение работы ЖКТ (нарушение всасывания), это дефицит кальция, вит Д и вит А, снижение функции ЩЖ |
| дефицит веса |  | м.б. нарушение усвоения питательных веществ, паразитоз |
| ребенок «пухлик», «рыхленький», но по весу в границах нормы |  | признак митохондриальной дисфункции, им осторожно с прививками (нужно с подготовкой) |
| лишний вес |  |  |
| частые обращения к стоматологу (кариес) |  | нарушение микрофлоры во рту, тяжелые дефициты у мамы во время беременности и у ребенка (по кальцию и вит Д), а также наличие анемии – влияет на качество эмали (у мамы и ребенка) |
| у девочек болезненные менструации |  | **норма** – цикл должен запуститься безболезненно, без ПМС |
| состояние нервной системы: беспокойный сон, капризность, раздражительность, истерики |  | **норма** – засыпание спокойное, сон без вскриков, ребенок во сне сухой и просыпаться в хорошем настроение. Засыпать полезно не позднее 21.00 – подростки 21.30 вечера, уроки 2-й смене лучше делать утром, а не ночью – это сложно, но можно и нужно!Если есть нарушение – это состояние интоксикации, нарушение работы гормонов (мелатонин-кортизол), дисбаланс нейротрансмиттеров в головном мозге, дефицит микроэлементов |
| если ребенок все время истерит |  | значит ему плохо, интоксикация действует на нервную систему (но могут быть и ошибки в воспитании – избалованность) |
| периодические головные боли |  | это перегрузка, часто на фоне анемии (низкий ферритин, дефицит вит гр В), на фоне проблем с желчным пузырем (он рефлекторно может действовать на спазм сосудов) – эти дети часто «вегетатики», у них мокрые ладошки, их часто укачивает в транспорте, тошнит, часто слабые, вялые |
| безразличие, уныние, депрессивное настроение |  | это дисбаланс по нейротрансмиттерам и проблемы с щитовидной железой (особенно у подростков) |
| дефицит внимания, гиперактивность |  | тоже дисбаланс по нейротрансмиттерам, гипоксия в родах, анемия, паразитоз, интоксикация и нарушенный прикус, тоже может влиять |
| повышенная активность перед сном |  | напряжение надпочечников |
| снижение памяти, внимания, концентрации |  | появились трудности в учебе – м.б. на фоне анемии и гипотиреоза |
| нарушение зрения |  | нарушения в работе печени и ЖП, дефициты белка и микроэлементов, дисфункция соединительной ткани и наличие нарушений осанки, нарушения в шейном отделе позвоночника, в т.ч плоскостопие, **ранняя перегрузка по гаджетам** |
| задержка речи |  | интоксикация, гипотиреоз, дефицитные состояния, травма в родах |
| **по данным УЗИ:** увеличение печени, селезенки и/или поджелудочной железы |
| **Какие сделаны прививки** (какие были реакции: повыш.Т-ры, боли в конечностях, высыпания, нарушения (откат назад) по имеющимся навыкам (подчеркнуть что было) |
| **Как проходили беременность и роды?** |
| Была ли гипоксия |  | Анемия или др |
| Кандиоз/герпетические высыпания/прием а/биотиков |  | влияют на состояние микрофлоры у ребенка и наличие вирусной нагрузки на ребенка  |
| Был ли набор веса более 10 кг |  | до 10 кг – это **норма** (лучше 8-9 кг). Все, что больше 10 кг – это инсулинорезистентность, это нарушение работы щитовидной железы и надпочечников (это лишняя влага, отеки, дефицит белка) – значит высокая вероятность, что у ребенка тоже м.б. инсулинорезистентность |
| Естественные роды/кесарево сечение |  | также влияние на состояние микрофлоры у ребенка |
| Питание в 1-й год |  | Естественное/искусственное/смешанное |
| вас ( маму) не покидает тревога за здоровье своего ребенка |

**Также важно:**

* Укажите примерный рацион ребенка (список или таблица, можно в произвольной форме)
* Укажите количество чистой воды, которую пьет ребенок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Укажите, какие лекарства/БАДы принимал ребенок в течение ближайших 6 мес, длительность приема и дозы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Наличие хронических очагов в носоглотке у родителей и ближайших людей, участвующих в уходе за ребёнком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Хобби/посещение кружков/спортивных секций \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Полезно оценивать 1 раз в год:** общий анализ крови, общий анализ мочи, копрограмма + после лета (август-сентябрь) кал на я/глистов и простейших, соскоб на энтеробиоз

**Для диагностики состояния ребенка смотрим анализы через 10 дней, если ребёнок переболел. Лучше, конечно, все разом:**

* общий анализ крови
* биохимия крови (общий белок, биллирубин общий, прямой и непрямой, Алт, Аст, мочевина, креатинин, ферритин, В12, фолиевую кислоту
* общий анализ мочи
* копрограмма
* биохимический анализ кала (по возможности)

**Если** в детской анкете у вас **есть галочки напротив  инсулинорезистентности и снижения функции щитовидной железы** у ребёнка, то дополнительно сдать:

* свободный кортизол в суточной моче
* ТТГ, Т3 своб. Т4 своб.  Антитела к ТПО и антитела к ТГ
* инсулин, глюкоза крови, c- пептид

**Если ребенок плохо/не ест мясо** – следить за дефицитами В12, общий белок и фракции (альбумин/глобулины), ферритин, за микрофлорой кишечника