

# Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков

Болезни сердечно-сосудистой системы - это проблема всех развитых стран мира, в том числе и России. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте. Известные факторы риска ишемической болезни сердца - избыточная масса тела, пристрастие к курению, малая физическая активность - начинают формироваться именно в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь.



У врачей существует выражение: "Наш возраст - это возраст наших сосудов". При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяется состоянием кровеносных сосудов. Хорошее состояние аппарата кровообращения в значительной мере обеспечивает здоровье и долголетие человека. Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте: гипертоническая и ишемическая болезни, атеросклероз. Однако во всем мире существует тенденция к омоложению этих заболеваний. Возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей. Вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. В Кировской области распространенность артериальной гипертонии среди взрослого населения за последние 10 лет возросла в 2 раза, а среди подростков в 10 раз. Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать в раннем детстве. Итак, профилактика:

## 1. Рациональное питание.

Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, а следует ограничить тонизирующие напитки, экстрактивные вещества и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов "любимы" сердцем калий и магний (это сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а "нелюбим" натрий (соль). У определенной части населения причина болезни - избыточное потребление соли. Ограничение употребления соли (до 5 г) в первую очередь должно касаться страдающих ожирением и имеющих в семейном анамнезе артериальную гипертонию.

## 2. Физические нагрузки.

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки. Примером умеренной физической активности являются:

-ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут;

-езда на велосипеде 8 км за 30 минут;

-танцы в быстром темпе 30 минут;

-игра в баскетбол, волейбол 30 минут.

### **3. Контроль за массой тела.**

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, - потенциально взрослый человек с избыточным весом. У таких ребят возникает ряд социально-психологических проблем, которые сохраняются на долгие годы, порой на всю жизнь. Многие исследователи считают, что в развитии ожирения большое значение имеет наследственность. При избыточном весе у обоих родителей до 80% детей также имеют повышенный вес. Тут сочетаются два фактора: наследственная предрасположенность и привычка к неправильному, нерациональному питанию, обусловленному семейными традициями. Развитие ожирения в большой степени обуславливают перекармливание и низкая физическая активность. К сожалению, многие родители кормят детей неправильно. Мнение таких родителей - "полный ребенок - здоровый ребенок"- весьма далеко от истины. В основе ожирения лежит нарушение баланса между поступлением энергии в организм и ее расходом. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка - необходимые составные моменты нормализации его веса.

### **4. Отказ от вредных привычек.**

Курение, употребление пива и алкоголя стало нормой жизни у подростков. В отказе от вредных привычек важен пример родителей. Часто помогает и разговор с подростком о том, что сейчас моден другой стиль жизни. Сейчас модно не курить, а вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, фитнесом!

### **5. Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.**

Если у ребенка или его родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит нужные обследования. Для профилактики гипертонической болезни у детей и подростков важно раннее выявление повышенного АД, этапное лечение, длительная диспансеризация с коррекцией образа жизни.

**Эти правила помогут в будущем жить без постоянной угрозы сердечных заболеваний.**



Родители, воспитатели и учителя должны внимательно относиться к жалобам детей на приступы внезапной слабости и головокружения, боли в груди и животе после физических и эмоциональных нагрузок, сердцебиение, обмороки.

К счастью, в большинстве случаев перечисленные симптомы имеют функциональную природу и связаны с дисбалансом нейровегетативной регуляции и интенсивным ростом, но

пренебрежительное отношение к ним может привести к трагедии. Это именно тот случай, когда лучше перестраховаться, тем более, что для диагностики большинства сердечных заболеваний достаточно проведение ЭКГ и УЗИ сердца. Однако следует помнить, что иногда для исключения патологии необходимо более глубокое обследование.

«Наше здоровье - в наших собственных руках!» - с этим нельзя не согласиться, и это должно стать убеждением для всех. Каждый из нас может быть здоров и бодр долгие годы, вплоть до глубокой старости сохранять физическую крепость и трудоспособность. Чем раньше Вы пересмотрите свое отношение к здоровью, тем лучше будет для детей и внуков: приобретаемые в детстве привычки наиболее прочны