



## **ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Болезни системы кровообращения** - одна из самых острых проблем многих стран мира. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания, включая инфаркт и инсульт, являются основной причиной смерти в мире. Они уносят 17,5 млн. человеческих жизней в год. Среди социально значимых заболеваний, они занимают первое место. 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. Дети все чаще болеют взрослыми болезнями — артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, нарушениями ритма и даже атеросклерозом. Эти заболевания прогрессируют и часто становятся причиной нетрудоспособности в более старшем возрасте.

У детей действительно все “по-взрослому”. Это подтверждает и такой факт: в настоящее время одной из актуальных проблем детской кардиологии являются нарушения сердечного ритма и артериальная гипертензия. За последние годы значительно увеличилось число детей, у которых повышенное и высокое артериальное давление.

**Вспомните, как давно ваш ребенок был на приеме у врача-педиатра? Измеряли ли ему артериальное давление? Ваш сын или дочь делали кардиограмму, прежде чем пошли заниматься в спортивную секцию?**

Казалось бы, банальные вопросы, но от них нередко напрямую зависит здоровье и будущее ребенка. В отличие от взрослого человека, дети редко жалуются на симптомы, характерные для заболеваний сердечно-сосудистой системы, поэтому необходимо более тщательно обследование.

Кардиологи также отмечают, что следует помнить, что при небольшой выраженности заболевания ребенок долгое время может нормально расти и развиваться, играть и бегать вместе со здоровыми детьми. Однако несвоевременная диагностика заболевания сердца может привести к тяжелой сердечной недостаточности в дальнейшем. Специалисты отмечают, что в предотвращении заболеваний сердца и сосудистой системы большое значение имеет здоровый образ жизни. Прежде всего, следует отказаться от вредных привычек. Риск сердечных заболеваний возрастает при избытке массы тела. Однако изменить свой образ жизни, режим питания удается далеко не всем. А между тем это необходимо для сохранения здоровья. По меньшей мере 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить благодаря правильному питанию, регулярной физической активности и воздержанию от курения, а



## Какие принципы следует соблюдать?

Важно правильно рассчитать пропорции, сколько и чего включать в рацион. Попробуйте представить «здоровую тарелку» продуктов для питания ребенка. Наполовину она будет состоять из овощей и фруктов, на четверть – из продуктов с высоким содержанием крахмала (картофель, рис), на четверть – из источников белка (мясо, рыба, птица, яйца).

Сахара должно потребляться примерно 40 – 50 г, кондитерских изделий – 20 – 25 г в сутки.

Нужно свести к минимуму потребление ребенком соли. Постоянное употребление соленой еды является фактором риска развития артериальной гипертонии. При этом предпочтение соленого – приобретенная привычка. Поэтому лучше не злоупотреблять консервами из мяса или рыбы, солеными сырами, колбасами и деликатесами.

Важно также правильно организовать ритуал приема пищи. Если силой ограничивать ребенка в каких-то продуктах, это только повысит их привлекательность. Напротив – вталкивание в рот каши и овощей приведет только к тому, что ребенок их возненавидит.

Разделите обязанности за столом. Ваши задачи: во-первых, обеспечить здоровое, разнообразное и полноценное питание; во-вторых, создать благоприятную и дружелюбную атмосферу за столом.

Задача ребенка: выбрать, что и когда, в каких количествах ему съесть. Попробуйте подавить в себе естественное родительское желание заставить ребенка съесть «ну хотя бы еще одну ложечку».

Еще одно правило, которого следует придерживаться: подавайте положительный пример. Гораздо проще уговорить ребенка методом «Делай, как делаю я», а не «Делай, как я говорю». Придерживайтесь сами здорового питания. Это пойдет на пользу и вам, и ребенку.

## 2. Физические нагрузки.

По данным 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.

Проблема физического развития особенно актуальна в современном мире. Основным досугом детей теперь является не футбол во дворе, а компьютерные игры. Часто ребенка в детский сад или школу отвозят на машине, что существенно облегчает жизнь, но при этом исключает даже небольшую физическую нагрузку. Для профилактики проблем с сердцем дети старше 2 лет должны



получать умеренную физическую нагрузку как минимум 30 минут в день. Ежедневно. Конечно, невозможно заставить маленького ребенка выполнять строго установленные упражнения. Но речь об этом и не идет. Можно больше ходить пешком, детям постарше – ездить на велосипеде. Подниматься по лестнице, если это возможно. Помощь по дому в активных делах – это тоже физические упражнения.

Детям от 6 до 17 лет рекомендованы физические нагрузки каждый день не менее 60 минут. При этом если ребенок занимается каким-то видом спорта, важно делать акцент именно на участии, а не на победе в соревновании. Иначе неудачи могут оттолкнуть ребенка от физических упражнений вовсе.

Малоподвижным занятиям у детей следует отводить не более 2-х часов в день. Конечно, если уже сформировались определенные привычки, очень сложно переключиться на здоровый образ жизни. Поэтому режим нужно менять постепенно: увеличивать время, отведенное на активные дела на 30 минут, и сокращать «сидячие» занятия на 30 минут каждый день.

Неограниченный просмотр телевизора чреват и еще одной проблемой. Вспомните, что обычно рекламируют в течение дня? Сладкие хлопья, еду из ресторанов быстрого питания, сладкие напитки и конфеты. Никто не рекламирует овощи и фрукты! Таким образом, сидячий образ жизни зачастую сопряжен с формированием тяги к «нездоровой еде». Все это способствует развитию ожирения и артериальной гипертензии.

### **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 переизбыток 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!

Да-да, о проблеме курения нужно задумываться еще в детском возрасте. Если курит кто-то из родителей маленького ребенка, малыш и сам становится курильщиком, только пассивным. Кроме того, дети курящих родителей чаще страдают бронхолегочными заболеваниями, отитами. Если вы не могли бросить курить для себя, попробуйте это сделать ради ребенка. Уже с 8 лет детским врачам рекомендуется спрашивать у ребенка, курит ли он сам. Согласно статистике, чаще курят дети из семей с низким социальным статусом. Кстати, большие карманные деньги тоже могут подтолкнуть ребенка попробовать курение.

Если вдруг вам стало известно, что ребенок или подросток курит, не стоит наказывать его, ругать, запугивать. Нужно привести аргументированные факты. Если вы расскажете о риске заболеть раком легкого в будущем, это может не возыметь должного эффекта. При опросе только 5% подростков ответили, что они будут курить во взрослом возрасте (в реальности продолжают курить 75%). Лучше рассказать, что у курящих людей плохо пахнет изо рта, желтеют зубы, одежда пахнет дымом.

Если курите вы сами, не стоит говорить: «Я большой, мне можно». Лучше откровенно признаться, что вы курите, потому что не можете избавиться от привычки. Укажите на преимущества отказа от курения: ребенок будет меньше простывать, у него улучшатся успехи в спорте, он будет лучше выглядеть, сможет тратить деньги на более интересные вещи, чем сигареты.

## **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.

Важно следить за показателями, изменение которых может служить сигналом к тому, что риск болезней сердца и сосудов у ребенка повышен. У детей необходимо определить содержание общего холестерина в крови. Сделать это можно в возрасте от 2-х до 10 лет.

Повышенное содержание холестерина является поводом для более тщательного обследования ребенка. В возрасте 3-х лет рекомендовано начать определять артериальное давление. Его повышению способствуют ожирение, избыточное потребление соли, малоподвижный образ жизни.

Когда ребенок родился, важно, чтобы родители знали свой уровень холестерина и артериальное давление. Если показатели отличаются от нормальных – это также является поводом более тщательного обследования ребенка.

Тревожным сигналом является раннее проявление сердечно-сосудистых заболеваний у близких родственников: бабушек, дедушек, их братьев и сестер. Для мужчин – это возраст 55 лет, для женщин – 65 лет. Если у ребенка уже возникли проблемы с лишним весом, давлением, повышен холестерин в крови, лучше незамедлительно проконсультироваться с врачом: педиатром, кардиологом, эндокринологом, квалифицированным диетологом.

Начните заботиться о здоровом сердце вашего ребенка уже сегодня. Это поможет ему стать активным и успешным человеком в будущем.

*Статья подготовлена по рекомендациям Российского кардиологического общества.*

**ЗАПОМНИТЕ**  
**эти простые правила помогут в будущем жить без постоянной угрозы сердечных заболеваний!**



**СБЕРЕГИ СВОЕ СЕРДЦЕ!!!**