

## **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей.**

Болезни сердечно-сосудистой системы – ведущая патология в структуре заболеваемости во всем мире. Сердечно-сосудистая патология сокращает продолжительность жизни, является причиной внезапной смерти.

Истоки этой патологии находятся в детском и подростковом возрасте, поэтому заботиться о здоровье сердца и сосудов необходимо с раннего возраста.

Для того, чтобы проблемы с сердцем и сосудами не возникли, стоит соблюдать профилактические мероприятия:

**Рациональное питание**, способствует профилактике ожирения. Избыточная масса тела является фактором риска артериальной гипертензии, сахарного диабета.

Немаловажное значение в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний занимает грудное вскармливание, так исключительно грудное вскармливание в первые 4-6 месяцев жизни ребенка – лучшая забота о сердце ребенка.

В дальнейшем важно, чтобы рацион ребенка был полноценным, включал продукты из различных групп.

Необходимо минимизировать потребление соли ребенком. Соленая пища является фактором риска развития артериальной гипертензии. Продукты с повышенным содержанием соли: колбасы, соленые сыры, консервы из мяса и рыбы.

Использовать принцип «здоровой тарелки», которая наполовину состоит из овощей и фруктов, на четверть – из продуктов, содержащих высокое содержание крахмала (картофель, рис, другие крупы), на четверть – белковые продукты (мясо, птица, рыба и др.).

Важно родителям также придерживаться здоровым принципам питания. Положительный пример взрослых – фактор, необходимый для усвоения навыков.

### **Активный образ жизни.**

Проблема гиподинамии сейчас актуальна как никогда. Основной досуг у детей – это смартфон. Тем не менее, час просиживания перед «гаджетом», без или почти без движения, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Дефицит двигательной активности оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему: ослабевает сила сокращений сердца – меньше питательных веществ и кислорода поступает к органам и тканям, уменьшается работоспособность как отдельных органов, так и всего организма в целом, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии. В результате неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, снабжение тканей, органов питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии может стать ожирение. Детям, старше 2 лет рекомендовано заниматься физической нагрузкой минимум 30

минут ежедневно, в том числе, ходить пешком, ездить на велосипеде, подниматься по лестнице и т.д. У детей старше 6 лет физические нагрузки должны занимать не менее 60 минут в день.

Малоподвижные занятия должны занимать у детей менее 2 часов в день.

### **Отказ от вредных привычек**

Прежде всего – отказ от курения, так как курение – один из важнейших факторов развития заболеваний сердечно-сосудистой патологии. Никотин – сильнейший яд, действующий на сосуды, вызывая их сужение.

Кроме того, дети, которые курят (в том числе – пассивно) более подвержены простудным заболеваниям, у них снижена умственная и общая работоспособность, они часто жалуются на головные боли, нарушения сна.

Курение во время беременности может привести к гипотрофии плода, так как малыш не получает достаточно кислорода и питательных веществ, увеличивается риск преждевременных родов, синдрома внезапной смерти грудного ребенка.

Отказ от алкоголя. Даже однократное употребление, приводит к тяжелым последствиям. Алкоголь отравляет несформированные системы детского организма, снижает иммунитет.

### **Регулярные профилактические осмотры у врача.**

Важными симптомами, при которых нужно обратиться к врачу являются повышенное артериальное давление, проблемы с лишним весом, повышенный общий холестерин крови. Нужно внимательно относиться к жалобам детей на приступ внезапной слабости, головокружения, сердцебиения, обмороки, боли в груди после физических и эмоциональных нагрузок. Чаще всего эти жалобы связаны с интенсивным ростом, но требуют внимания и обследования у специалистов.

