

С чего начинается здоровое сердце ребёнка

Здоровое сердце ребенка начинается задолго до его рождения. Профилактика врожденных пороков сердца (ВПС) – это комплекс мер, направленных на минимизацию факторов риска, которые могут повлиять на формирование сердечно-сосудистой системы плода.



Основные этапы и факторы, влияющие на развитие сердца ребенка:

- **Здоровье матери до беременности:**

Хронические заболевания: Диабет, гипертония, заболевания щитовидной железы, аутоиммунные заболевания – все это может увеличить риск ВПС. Крайне важно, чтобы женщина была здорова или ее состояние было хорошо контролируемым до зачатия.

Прием лекарств: Некоторые препараты могут быть тератогенными (вызывать пороки развития). Необходимо проконсультироваться с врачом о безопасности принимаемых лекарств до планирования беременности.

Вредные привычки: Курение, употребление алкоголя и наркотиков категорически недопустимы, так как они оказывают токсическое воздействие на развивающийся плод.

Возраст матери: Риск ВПС несколько повышается у очень молодых (до 18 лет) и, в большей степени, у женщин старше 35 лет.

- **Беременность и развитие плода:**

Инфекции во время беременности: Будущей маме стоит беречь себя от ОРВИ, гриппа и других инфекций, особенно в первом триместре — именно в этот период активно формируются структуры сердца. Важно вовремя лечить любые

инфекционные заболевания. Отдельно стоит упомянуть вакцинацию: например, прививка от краснухи до беременности критически важна, так как само заболевание во время вынашивания может вызвать тяжёлые пороки.

Экология и токсины: Воздействие вредных химических веществ, радиации, некоторых пестицидов может увеличивать риск.

Генетические факторы: Наследственная предрасположенность играет роль, но в большинстве случаев ВПС возникают спонтанно.

Контроль хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, аутоиммунные или другие системные заболевания, важно строго контролировать их течение вместе с врачом. Некомпенсированные состояния повышают риски.

Медицинское наблюдение: Регулярное наблюдение у акушера-гинеколога, своевременное проведение скрининговых УЗИ позволяют выявить возможные проблемы на ранних стадиях.

Что важно знать и делать будущей маме:

1. Планируйте беременность: По возможности, подготовьтесь к беременности заранее. Пройдите обследование, проконсультируйтесь с врачами, скорректируйте хронические заболевания, бросьте вредные привычки. Обследования. До беременности стоит пройти комплекс анализов: проверить иммунитет к инфекциям, которые могут передаваться плоду (цитомегаловирус, токсоплазма, герпес и др.), выявить хронические заболевания.

2. Принимайте фолиевую кислоту: Начинайте принимать фолиевую кислоту за 1-3 месяца до зачатия и продолжайте в первом триместре беременности. Это снижает риск многих врожденных дефектов, включая некоторые ВПС. Это научно доказанный способ снизить риск некоторых врождённых дефектов, в том числе пороков сердца.

3. Избегайте инфекций: По возможности, вакцинируйтесь от инфекций, опасных для беременных (например, краснухи), до зачатия. Во время беременности соблюдайте меры предосторожности, избегайте контактов с больными.

4. Осторожно с лекарствами: Никогда не принимайте лекарства, даже безрецептурные, без консультации с врачом во время беременности. некоторые из них обладают тератогенным эффектом (могут нарушать развитие плода).

5. Здоровый образ жизни: Правильное питание, достаточный отдых, умеренная физическая активность (по согласованию с врачом), отказ от вредных привычек – все это способствует здоровому течению беременности.

6. Избегание вредных воздействий. Стоит минимизировать контакт с токсичными веществами (красители, химикаты на производстве), а также избегать ионизирующего излучения.

7. Своевременное УЗИ: Проходите все рекомендованные ультразвуковые исследования. Пренатальная эхокардиография (УЗИ сердца плода) позволяет вовремя заметить возможные отклонения в развитии сердца. Оптимальные сроки для детальной оценки — примерно 18–22 недели, также скрининг проводят на 22-й и 36-й неделях. Раннее выявление даёт возможность обсудить дальнейшие шаги с кардиологом и спланировать ведение беременности и родов.

8. Информировать врача: Расскажите своему врачу обо всех перенесенных заболеваниях, принимаемых лекарствах, наличии хронических состояний и случаях ВПС в семье. Если в семьях обоих партнёров есть случаи врождённых пороков сердца, стоит заранее проконсультироваться с генетиком. Врач поможет оценить риски и при необходимости назначит дополнительные обследования.

Полностью исключить все риски невозможно — на развитие сердца влияет сложный комплекс генетических и внешних факторов. Ответственное отношение к своему здоровью, своевременное медицинское наблюдение и следование рекомендациям врачей позволяют значительно снизить вероятность проблем.

