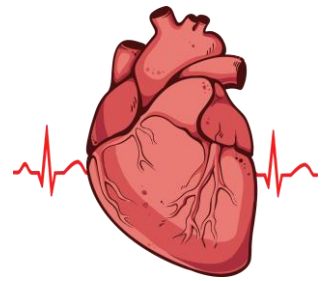


ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Болезни системы кровообращения – одна из самых острых проблем многих стран мира, в том числе и Беларуси. 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. Все эти дети находятся под наблюдением специалистов. В нашем городе 20 детям выставлен диагноз артериальная гипертензия.

Вспомните, как давно ваш ребёнок был на приёме 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 ребёнка. 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 ребёнок 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 удастся 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 также поддерживая нормальный вес тела.

Изменение образа жизни – это самый лучший способ предотвращения осложнений или уменьшения риска получения заболевания сердца. Основные способы уменьшить риск сердечных заболеваний должны контролировать именно сам пациент, а не врачи.

Итак, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:



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 5г) в первую очередь должно касаться страдающих ожирением и имеющих в семейном анамнезе артериальную гипертензию.



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 3км за 30 минут;
- езда на велосипеде 8км 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. Ребёнок, 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 ребёнок – здоровый ребёнок" – 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 ребёнка – 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!

5. Наблюдение за ростом и здоровьем ребёнка.

Если у ребёнка 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.

