

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»
санитарно-просветительная работа
Профилактика болезней сердца у подростков**



Заболевание сердечно-сосудистой патологии представляет важнейшую проблему, как во всем мире, так и в Республике Беларусь. Это обусловлено тем, что данная группа заболеваний является самой частой причиной смерти среди взрослого населения индустриально развитых стран мира.

Артериальная гипертензия, кардиомиопатия и даже атеросклероз, начинающиеся в детстве, прогрессируют и часто становятся причиной инвалидности людей в периоде максимальной их трудоспособности. Следовательно, нельзя решить проблему заболеваемости взрослых, не решив задачи раннего выявления, лечения и профилактики кардиологической патологии в детстве.

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. Вегетососудистая дистония, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. 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.

Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма.

Общие рекомендации по здоровому питанию:

- пища должна быть разнообразной,
- энергетическое потребление должно быть оптимальным для поддержания идеального веса;
- рекомендуется употреблять следующие продукты: фрукты и овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба;
- общее содержание жиров должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать треть всех употребляемых жиров;
- при низкокалорийной диете насыщенные жиры должны быть заменены частично углеводами, частично – мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами из овощей и морепродуктов.

Физические нагрузки.

Для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной 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.

Контроль массы 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. 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 переедание 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.

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 другой стиль жизни. Сейчас модно не курить, а вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, фитнесом! Иметь красивую фигуру, белоснежную улыбку, свежее дыхание — намного приятнее, чем букет заболеваний, связанных с вредными привычками.

Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.

Если у ребенка какие-то жалобы, родителей беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечнососудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к врачу, который 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 простые правила профилактики помогут предотвратить угрозу развития сердечно-сосудистых заболеваний и осложнений уже имеющихся врожденных дефектов ССС у детей.

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова