

## **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков**

Болезни системы кровообращения – одни из самых распространенных в мире. Поражая людей, зачастую в старшем возрасте, истоки этих заболеваний могут формироваться с детства. И такие проблемы, как нарушения сердечного ритма и артериальная гипертензия, все чаще диагностируются у детей.

Помните, что подобные заболевания и их симптомы могут долгое время никак себя не проявлять и не беспокоить ребенка. В то же время их несвоевременная диагностика способна нанести существенный вред здоровью и жизни.

Давно ли ваш ребенок был на приеме у педиатра? Знаете ли вы, какое у него артериальное давление? Делали ли ему кардиограмму, прежде чем он начал заниматься в секции? Это все крайне важные вопросы.

Чтобы позаботиться о здоровом будущем своего ребенка, родителям нужно соблюдать следующие рекомендации:

### **1) Рациональное питание.**

Детский рацион должен быть полноценным и разнообразным, соответствовать потребностям растущего организма.

Особенно полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний фрукты и овощи, в особенности те, что содержат калий и магний (например, тыква, кабачки, сухофрукты). Вредит сердцу натрий (соль). Употребление соли следует ограничить до 5 г в день на все блюда. Избегайте продуктов с высоким содержанием соли: мясные и рыбные консервы, соленые сыры, колбасы, снеки. Важно, чтобы у ребенка не сформировалась привычка есть соленые продукты. Также следите за количеством сладких продуктов в рационе. В день можно употреблять около 40-50 г сахара (при этом не забывайте, что сахар содержится в большом количестве в самых разных, даже не сладких, продуктах). И лучше не приучать ребенка к сладким «альтернативам»: газировке, энергетикам, кондитерским изделиям. Лучший утолитель жажды – вода, а перекусить можно не шоколадкой, а, например, бананом.

Важна и общая атмосфера за столом. Время приема пищи – это возможность объединения семьи за одним столом. Не превращайте время еды в поток замечаний, увещаний непременно доесть все до последней ложки.

И начните питаться правильно сами, ведь родительский пример – самый убедительный.

### **2) Физическая активность.**

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний дети старше 2-х лет должны уделять умеренной физической активности минимум 30 минут ежедневно. Это могут быть не только подвижные игры, но и ходьба пешком, езда на велосипеде, подъем и спуск по лестнице. Спортивные секции также приветствуются (естественно, после осмотра ребенка врачом). А вот время для малоподвижных занятий, например, сидения перед телевизором или в телефоне, следует сократить – не более 2-х часов в день.

### **3) Контроль веса.**

К сожалению, есть тенденция роста числа детей с лишним весом и ожирением. У них отмечаются проблемы и со здоровьем, и в социально-психологической сфере. На детское ожирение может влиять и наследственность. Если у обоих родителей избыточный вес, то велика вероятность этой же проблемы у ребенка. Лишнему весу способствуют и вредные пищевые привычки, сформированные внутри семьи, и малоподвижный образ жизни. Также существует ложное убеждение о том, что «полный ребенок – здоровый ребенок».

В основе ожирения – нарушение баланса между количеством расходуемой энергии и количеством поступившей энергии с пищей. Поэтому контроль веса – это коррекция питания и повышение физической активности.

#### **4) Отказ от вредных привычек.**

Не секрет, что дети копируют поведение родителей. Если взрослые курят и выпивают в присутствии ребенка, то со временем эти вредные привычки станут нормой и для ребенка. К тому же не стоит забывать и о серьезной опасности пассивного курения для детского организма. Если вы не можете бросить для себя, попробуйте бросить ради ребенка.

Если вы узнали, что ребенок начал курить, не ругайте и не запугивайте его – зачастую, это бесполезно. Поговорите с ним, объясните, как курение влияет на внешний вид, зубы, запах изо рта. Укажите на преимущества жизни без курения: нет одышки, красивая улыбка, меньше простудных заболеваний, возможность тратить деньги не на сигареты, а на куда более нужные и интересные вещи.

#### **5) Наблюдение за здоровьем.**

Безусловно, если у ребенка или родителей есть жалобы, тревожные симптомы или фактор наследственности, нужно обратиться к врачу, который проведет осмотр и назначит необходимые обследования.

В возрасте от 2-х лет рекомендуется определить содержание общего холестерина в крови, с 3-х лет начать определять уровень артериального давления. Родителям также рекомендовано знать эти показатели и у себя.

Позаботьтесь о сердце ребенка сегодня, чтобы в будущем он жил без угрозы сердечно-сосудистых заболеваний.