

Автор: С.А.Майсеенко, врач-педиатр заведующий детской поликлиники



**Болезни сердечно-сосудистой системы** - это проблема века. В экономически развитых странах мира, в том числе и Белоруссии, сердечно-сосудистая патология является ведущей, а смертность от нее выходит на первое место. Сердечно-сосудистые заболевания сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти.

**Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте.** Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь. У врачей существует выражение: "Наш возраст - это возраст наших сосудов".

**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. Да и возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей. Вегето-сосудистые дистонии, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте.

**Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы ребенка может возникнуть по разным причинам:** возрастные изменения функционирования желез внутренней секреции, неустойчивость нервной системы, отступления от правильного режима дня, недостаточное пребывание на свежем воздухе, малоподвижный образ жизни (гиподинамия): курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков и т.п.

**Табачный дым содержит много веществ, которые наносят организму вреда.**

Особенно чувствителен к этим веществам детский организм. Никотин - очень сильный «нервный яд». При выкуривании десяти сигарет в день в организм поступает до 90 мг никотина. Обычно дети, которые начали курить, отстают в росте от своих сверстников, у них развивается малокровие, кружится голова, усиливается сердцебиение. Никотин действует на сосуды, особенно венечные, вызывая их сужение.

**Другим ядом, от которого надо особенно оберегать школьников, является алкоголь.** Даже однократное принятие алкоголя может привести к тяжелым последствиям. Алкоголь расшатывает и отравляет несформированную кровеносную систему ребенка, снижает иммунные свойства организма.

Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать в раннем детстве.

## Итак, основные аспекты профилактики.

### 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).

### Физические нагрузки.

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 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 за массой тела.

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Контроль за весом осуществляется путем оптимизации физической активности и рационализацией питания с уменьшением калорийности суточного рациона.

### Отказ от вредных привычек.

Курение, употребление пива и крепких алкогольных напитков 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, фитнесом!

### Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.

Если у ребенка 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.

4 декабря 2014 года в Речицком районе будет проводится II республиканская медико-просветительская кардиологическая акция для детей **"Азбука здорового**

сердца".

В рамках акции:

**-- 4 декабря будет измеряться артериальное давление детям** в среднеобразовательных школах № 2, 4, 6, 8, 10, 11, ГУО «Речицкая районная гимназия», УПК.

**-- 5 декабря с 13:00 до 15:00 будет организована "прямая" телефонная линия** с детским кардиологом Амбражевич Светланой Евгеньевной по тел. 2-10-99.