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.