

Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний у детей и подростков



Болезни сердечно-сосудистой системы - это проблема всех развитых стран мира, в том числе и России. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. 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.

У врачей существует выражение: "Наш возраст - это возраст наших сосудов". При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяется состоянием кровеносных сосудов. 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. Вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертония, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. В Кировской области 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. Итак, профилактика:

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

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 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.

3. Контроль за массой 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. 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 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.