Главный внештатный детский специалист кардиолог комитета по здравоохранению Волгоградской области, врач детский кардиолог высшей квалификационной категории Волгоградской областной детской клинической больницы Надежда НИКОЛЕНКО рассказала о правилах профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей.

- Вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия и нарушения ритма сердца ежегодно диагностируются как у взрослых, так и у детей. Развитие этих заболеваний в детском и подростковом возрасте может быть спровоцировано факторами, на которые невозможно повлиять (плохой экологией, генетической предрасположенностью, осложнениями после болезни), а также факторами контролируемыми. К контролируемым факторам относятся: питание, физическая активность, масса тела и пагубные привычки. Сохранить здоровье аппарата кровообращения и обеспечить долголетие позволяют правила здорового образа жизни. Следовать им – это возможность, данная каждому ответственному взрослому. Обучить этим правилам своего ребенка и стать для него примером – это обязанность каждого ответственного родителя.

1. Рациональное питание.

Ежедневный рацион ребёнка должен соответствовать его возрасту и физиологическим потребностям: быть сбалансированным, полноценным, не содержать «вредных» продуктов (полуфабрикаты, колбаса, фаст-фуд).

Должны быть сформированы здоровые семейные привычки питания, например, недосаливанию пищи, использованию растительного масла, каш из цельных злаков, привычки к потреблению большого количества овощей и фруктов. Так, полезными для сердца и сосудов считаются: продукты, богатые калием (курага, бананы, печеный картофель в кожуре); орехи и сухофрукты; ягоды и фрукты; некрахмалистые овощи (перец, редис, огурец, кабачок, баклажан, тыква); ароматические травы и зеленые салаты; натуральные кисломолочные продукты; рыба, в том числе жирные сорта (скумбрия, лосось).

Рациональное питание – это еще и режим! 4-5 раз в день, с перерывами не более 4 часов, небольшими порциями (3 основных приема пищи и 2 перекуса). Последний прием пищи должен быть не позднее 2-3 часов до сна. Также, важно не забывать о поддержании водного баланса.

2. Физические нагрузки.

Дети и подростки должны заниматься физической активностью умеренной или высокой интенсивности не менее 60 минут в день. Прогулки, гимнастика, танцы – выбор за Вами. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие ребенку.

А вот время, когда ребенок физически бездействует, должно ограничиваться, например, не более 1 часа просмотра телевизора, использования компьютера и мобильного телефона в день.

3. Контроль за массой тела.

Чтобы в последующем не бороться с ожирением ребёнка и предотвратить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо с раннего возраста следить за массой тела малыша и не перекармливать его.

4. Отказ от вредных привычек.

В мотивации выбора здорового образа жизни без вредных привычек пример родителей имеет определяющее значение.

Раннее начало курения формирует у подростков стойкую никотиновую зависимость, от которой будет трудно избавиться в дальнейшем. Кроме того, в подростковом возрасте идет интенсивный рост организма, а курение значительно замедляет его, оказывая негативное влияние на все органы и системы.

В части сердечно-сосудистой системы курение приводит к серьезным патологическим процессам. Никотин повышает тонус сосудистой системы: происходит сужение сосудов и замедление кровотока. Спазм держится примерно 20 минут. При выкуренной одной сигарете пульс возрастает на 15-18 сокращений в 1 минуту, а артериальное давление повышается в среднем на 10 мм рт.ст. Сердце курильщика сокращается в течение суток на 15 тыс. раз чаще, по сравнению с количеством сокращения сердечной мышцы некурящего человека, и быстрее изнашивается.

Повышается свертываемость крови (за счет увеличения уровня фибриногена и повышения вязкости крови, изменения адгезивных свойств тромбоцитов), что способствует усилению тромбообразования.

Реальную угрозу для здоровья представляют вэйпы и электронные сигареты. Производители намеренно обманывают курильщиков - 80% вейпов также содержат никотин. Причём доза зачастую превышает максимально допустимые законом значения.

Опасность для организма также представляют ароматизированные жидкости для курения с глицерином и пропиленгликолем. При их нагревании образуются канцерогены – формальдегид и акролеин. Накопление этих веществ в организме пагубно влияет на сосуды головного мозга, сердца, на мышечную систему, способствует развитию тяжёлых заболеваний печени и лёгких и может спровоцировать развитие онкологии.

5. Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.

В отличие от взрослого человека, дети редко жалуются на симптомы, характерные для заболеваний сердечно-сосудистой системы, поэтому необходимо соблюдать сроки профилактических врачебных осмотров, самостоятельно измерять артериальное давление ребенку, вести динамический контроль состояния сердечно сосудистой системы у ребенка. ЭКГ следует проходить 1 раз в 6 месяцев, ЭхоКГ 1 раз в год, а при необходимости и чаще.

www. volgazdrav.ru