

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

СЕРДЦЕ – один из самых уязвимых органов человека. Заболевания сердца и сосудов образуют категорию болезней под названием сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

По данным ВОЗ, сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти в мире (инфаркты, инсульты). Ежегодно они уносят 17,5 млн. человеческих жизней. Установлено: истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте: **избыточная масса тела, пристрастие к курению, малая физическая активность** - начинаясь в детстве, эти факторы риска сопровождают человека всю его жизнь.

Сердечно-сосудистые заболевания молодеют, и это печально. Вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертония, нарушения ритма сердца - не редкость у подрастающего поколения. За последние 10 лет артериальная гипертония среди взрослых возросла в 2 раза, а среди подростков - в 10 раз.

Поэтому для сохранения здоровья россиян профилактические меры следует начинать в раннем детстве, особенно в тех семьях, где у взрослых возникли ССЗ: до 55 лет – у мужчин и до 60 лет - у женщин.

Родители, вы должны быть примером для своих детей – с раннего детства постепенно и настойчиво прививать им культуру здоровья.

Как видим, **профилактика** заключается в организации здорового образа жизни детей и подростков и коррекции выявленных факторов риска.

Основные профилактические меры необходимо организовать в семье:

- благоприятную психологическую атмосферу,
- правильный режим труда и отдыха,
- питание, способствующее поддержанию нормальной массы тела,
- адекватную физическую нагрузку.

Доказано: рациональное питание, физическая активность, отказ от курения табака и употребления алкоголя снижают риск, отодвигают время появления или даже предотвращают сердечно-сосудистые заболевания.

1. Рациональное питание

Рацион ребенка должен соответствовать потребностям растущего организма, быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов - это:

▶ **рыба и рыбопродукты**, содержащие омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (сельдь, горбуша, лосось, минтай, камбала и др.)

▶ **молоко и кисломолочные продукты** (кефир, ряженка, йогурты и т.д.) с жирностью не выше 2,5 %.

▶ **мясные продукты** (нежирные сорта говядины, свинины, филе курицы или индейки, мясо кролика)

▶ **фрукты и овощи** (для сердца - тыква, кабачки, баклажаны, киви, банан, картофель, горошек, сухофрукты).

Важно ограничение соли до 5 г в сутки, особенно для детей, страдающих гипертонией и ожирением. Ограничить в питании консервы, мясные и рыбные деликатесы, колбасы. Блюда следует готовить в отварном и тушеном виде, на пару, избегая обжаривания. Родителям нужно не только разъяснять детям о пользе и вреде тех или иных продуктов, но и не покупать «нездоровую пищу» (газированные напитки, чипсы, сладости, еду «фаст-фуд» и т.п.)

