

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой одну из ведущих причин смертности во всем мире.

Правильная профилактика и раннее выявление этих заболеваний могут значительно снизить риск и улучшить качество жизни.

Сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее опасными в плане внезапной смерти.

ОПАСНЫЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Среди множества сердечно-сосудистых заболеваний выделяются несколько наиболее распространенных и опасных:

1. *Ишемическая болезнь сердца (ИБС)* — характеризуется нарушением кровоснабжения сердечной мышцы из-за сужения или блокировки коронарных артерий. Это может привести к стенокардии и инфаркту миокарда.
2. *Инсульт* — заболевание, связанное с нарушением кровоснабжения головного мозга, что может быть вызвано тромбом (ишемический инсульт) или разрывом сосуда (геморрагический инсульт).
3. *Сердечная недостаточность* — это состояние, при котором сердце не может эффективно прокачивать кровь, что приводит к недостаточному кровоснабжению органов и систем.
4. *Аритмии* — нарушения сердечного ритма, которые могут быть как безобидными, так и представлять угрозу для жизни.
5. *Заболевание периферических артерий (ЗПА)* — заболевание, связанное с сужением периферических артерий, что может привести к сильным болям в ногах и ограничению физической активности.

Уважаемые родители, для начала предлагаем вам оценить риск развития ССЗ у себя.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Причины сердечно-сосудистых заболеваний разнообразны и могут быть как модифицируемыми, так и немодифицируемыми:

Немодифицируемые факторы:

- Возраст: старше 45 лет для мужчин и 55 лет для женщин.
- Пол: мужчины чаще страдают от ССЗ в молодом возрасте.
- Генетическая предрасположенность: наличие сердечно-сосудистых заболеваний в семейном анамнезе.

Модифицируемые факторы:

- Неправильное питание: избыток жирной пищи, сахара и соли, а также малое содержание в еде витаминов и минералов.
- Недостаток физической активности: малоподвижный образ жизни.
- Курение: увеличивает риск атеросклероза.
- Алкоголь: чрезмерное употребление алкогольных напитков может привести к повышению артериального давления и другим нарушениям.
- Стресс: хронический стресс может оказывать негативное влияние на сердце.

Группы риска

Определенные группы населения подвержены более высокому риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относятся:

- Лица с избыточным весом или ожирением.
- Люди с высоким уровнем холестерина и артериального давления.
- Курильщики.
- Страдающие диабетом.
- Люди с низким уровнем физической активности.

- Женщины в постменопаузе, так как снижение уровня эстрогенов может негативно сказаться на здоровье сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания, таким образом, во всем мире занимают одно из первых мест по распространенности и смертности.

На первый взгляд, это болезни, актуальные для взрослого, скорее даже пожилого, населения. Тогда причем здесь дети? Но есть две проблемы, которые заставят родителей задуматься о профилактике ССЗ:

1. У ССЗ, так же, как и у многих других неинфекционных заболеваний, появляется тенденция к «омоложению», в разы увеличивается показатель выявляемости сердечно-сосудистых патологий у детей и подростков.
2. Как известно, основной причиной ССЗ является неправильный образ жизни: нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение и алкоголь. Употребление в пищу вредных продуктов, недостаток физической активности – все эти и другие нездоровые привычки формируются, начиная с детского возраста. Именно поэтому так важна профилактика ССЗ у детей.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает следующие меры:

1.ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- Составление плана питания по методу здоровой тарелки: $\frac{1}{2}$ овощи фрукты, $\frac{1}{4}$ - белок (мясо, рыба, яйца, творог, бобовые); $\frac{1}{4}$ - сложные углеводы (цельнозерновые крупы); умеренное количество растительного масла (1 чайная ложка в день, предпочтительно нерафинированное);

- Соблюдение питьевого режима (1,5-2 л). При этом следует избегать сладких подслащенных напитков.

Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать фактическим энергозатратам ребенка. Увеличение избыточной массы тела является указанием на повышенную калорийность рациона и является одним из факторов риска развития ожирения и сопутствующих ССЗ.

Важен баланс между потребляемыми калориями и калориями, потраченными во время физической активности. Для профилактики ССЗ важно ограничение общего количества жира, которое может быть достигнуто путем включения в питание детей продуктов с умеренным содержанием жира.

Следует использовать молоко и кисломолочные напитки (кефир, ряженка, йогурты и др.) с жирностью не выше 2,5-3,2%. Предпочтительно использовать в рационе нежирные сорта говядины, шире использовать мясо птицы (филе из грудной части), кролика. Пищевые жиры должны включать не менее 30% растительных масел в качестве которых целесообразно использовать подсолнечное и кукурузное масла как источники омега-3-6, а также - соевое масло как источник омега-3.

Важным источником омега-3 является рыба (сельдь, горбуша, форель, лосось), которая должна постоянно присутствовать в рационе питания.

Необходимым требованием является ограничение в рационе поваренной соли, физиологическая потребность в которой составляет не более 5 г. Поэтому следует готовить блюда без добавления соли, не подсаливать пищу за столом, ограничивать продукты и блюда промышленного производства с высоким содержанием соли (консервы мясные и рыбные, сыры, колбасы, мясные и рыбные деликатесы).

Рацион должен включать в себя сбалансированное количество углеводов, а также достаточное количество пищевых волокон. Это может быть достигнуто за счет включения в рацион достаточного количества хлеба и хлебобулочных изделий, круп, макарон и ограничения сахара и сладких блюд. Содержание сахаров в рационе не должно быть выше 40-50 г, а кондитерских изделий – 20-25 г/ в сутки.

Источниками пищевых волокон служат: хлеб, особенно из цельного зерна, крупы (гречневая и овсяная), фрукты и овощи, сухофрукты. Необходимо шире использовать в рационе разнообразные плоды и овощи – источники антиоксидантов, способствующих перевариванию и всасыванию других пищевых продуктов и блюд, нормализующих перистальтику кишечника, снижающих уровень холестерина, способствующих нормализации желчеотделения. Блюда следует готовить в отварном и тушеном виде, избегая обжаривания.

2. НОРМАЛИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ

Качество сна напрямую связано со здоровьем сердца. Хроническое недосыпание и нарушения сна могут привести к повышенному уровню стресса, нарушению обмена веществ и повышению риска ССЗ. Рекомендуется:

- Спать не менее 7-9 часов каждую ночь.
- Соблюдать режим сна (ложиться и вставать в одно и то же время).
- Создать комфортные условия для сна (темнота, тишина, температура).
- У детей ночной сон должен быть не менее 8-9 часов - для подростков и детей старше 10 лет, 9-10 час/сутки для детей 6-9 лет. Для детей до 6 лет необходим дневной сон.

3. АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 30-60 мин в день, ограничение просмотра телевизионных передач, занятий на компьютере, телефоне, планшете.
- Ежедневная физическая активность: ходьба не менее 10 тысяч шагов в день, занятия дома по 20-30 минут (зарядка, фитнес, йога, силовые тренировки), посещение бассейна.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Физическая активность играет ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Вот несколько эффективных упражнений:

Кардионагрузки:

- ходьба (продолжительная)
- бег
- плавание
- велосипед

Силовые тренировки:

- упражнения с собственным весом (приседания, отжимания)
- силовые тренажеры

Гибкость и баланс:

- йога и пилатес для улучшения гибкости и снижения стресса.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Детям и подросткам в возрасте 6-17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности - не менее 60 минут.

Рекомендованная физическая активность может быть накоплена на протяжении всего дня, более короткими периодами (например, 2 раза в день по 30 минут).

Минимально эффективной продолжительностью являются 10-минутные периоды активности – от умеренной до высокой интенсивности.

Необходимо всячески побуждать детей и подростков к разнообразной физической активности, соответствующей их возрасту и доставляющей им удовольствие. Дети и подростки с ограниченными возможностями также должны следовать этим рекомендациям. Однако им необходимо проконсультироваться с соответствующим специалистом для того, чтобы определить виды и объемы физической активности, которые им подходят. Следует начинать с небольших объемов физической активности (30 минут ежедневно), постепенно увеличивая продолжительность и интенсивность.

Необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на ТВ, видео, компьютерные игры, «брожение» по интернету, начиная уменьшение с 30 минут.

6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

К сожалению, увлечение курением и алкоголем часто начинается в подростковом возрасте.

Родителям важно запомнить две вещи:

- Во-первых, важно формировать доверительные отношения с ребенком. Если вы узнали, что ваш ребенок пристрастился к вредной привычке или даже просто попробовал – не наказывайте, а поговорите с ним: выясните причину, объясните, почему это вредно, приведите примеры из жизни. Не отталкивайте, а поддержите ребенка – пообещайте помочь ему избежать зависимости.
- Во-вторых, сами станьте примером для ваших детей. Откажитесь от вредных привычек и начните вести здоровый и активный образ жизни. Делитесь с детьми своим положительным опытом и впечатлениями. Ведите здоровый образ жизни всей семьей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний требует комплексного подхода, включающего здоровый образ жизни, регулярные медицинские осмотры и осознанное отношение к своему здоровью.

Заботясь о своем сердце, вы заботитесь о своем будущем. Регулярная физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек идут рука об руку с профилактикой и помогают сохранить здоровье на долгие годы.

Помните, здоровье детей – это прежде всего задача родителей. Именно вы способны привить ребенку полезные привычки для будущего без сердечно-сосудистых заболеваний.