

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

Рациональное питание



Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Питание детей должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов.

Контроль за массой тела

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, потенциально взрослый человек с избыточным весом. Основную роль в этом играет наследственность и привычка к неправильному питанию, обусловленному семейными традициями.



Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка

Родители, воспитатели и учителя должны внимательно относиться к жалобам детей на приступы внезапной слабости и головокружения, боли в груди и животе после физических и эмоциональных нагрузок, сердцебиение, обмороки.

Физическая активность

Необходимо помнить, что спортом должны заниматься люди только со здоровым сердцем. Перед тем, ребёнок начнёт заниматься в спортивной секции, он обязательно должен пройти ЭКГ.



Если есть изменения, показано дополнительное обследование - ЭКГ с дозированной физической нагрузкой, УЗИ сердца и консультацию у специалиста-кардиолога.

Дети, занимающиеся в спортивных секциях, ежегодно должны проходить диспансеризацию. Но спорт и физическая активность - это не одно и то же. Дети обязательно должны двигаться.



Итак, суммируя сказанное, повторим: физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры у кардиолога – вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что сердечно-сосудистые заболевания обойдут Вас стороной.

Будем надеяться на то, что стремительно завоевывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет избавить XXI век от названия «эпоха сердечно-сосудистых заболеваний».



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 21
муниципального образования Тимашевский район
станция Медведовская

"ТВОЁ СЕРДЦЕ - В ТВОИХ РУКАХ"



Информация о профилактике
сердечно-сосудистых заболеваний

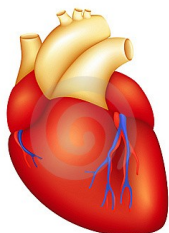
Воспитатель: Иванко А.В.



Что такое «сердечно-сосудистые заболевания»?

Это группа болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- Тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.



Почему развиваются сердечно-сосудистые заболевания?

Основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются неправильное питание, физическая инертность, употребление табака и вредное употребление алкоголя.

Так же большое влияние оказывают факторы поведения человека – отсутствие физической активности, избыточный вес, стрессовые ситуации, неправильный режим дня.



Встречаются ли сердечно-сосудистые заболевания у дошколят?

Безусловно встречаются. Это заболевания сердца врожденного и приобретенного характера, которые являются одной из основных причин заболеваемости.

К ним относятся врожденные и приобретенные пороки сердца, заболевания миокарда.

Неуклонно возрастает и число детей, страдающих так называемыми функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы. С каждым годом регистрируем всё большее количество нарушений ритма сердца.

В отличие от взрослых, у детей нарушение ритма сердца и проводимости нередко протекает бессимптомно и в 40% случаев является случайной находкой.

При своевременной и правильной постановке



диагноза аритмии хорошо лечатся, и 90% детей выздоравливают.

У ребенка 4-6 лет нормальный пульс – около 100 ударов в минуту.

Как распознать сердечно –сосудистые заболевания у детей?

Необходимо обращать внимание на такие жалобы ребенка:

- сердцебиение;
- боли в области груди (сердца);
- учащенное дыхание (одышку) при нагрузке, например, при беге, подъеме по лестнице и др., и особенно в покое.

Лучший способ помочь больному ребенку – своевременно обратиться к врачу-кардиологу.



К сожалению, родители не всегда уделяют должное внимание ряду признаков, указывающих на наличие у ребенка заболевания сердечно-сосудистой системы, или не придают им значения.

В основе первичной диагностики многих заболеваний сердечно-сосудистой системы лежит достаточно простой и доступный метод – внимательное наблюдение. Родители могут очень рано заподозрить, что с ребенком творится что-то неладное, и обратиться к врачу.



Что делать для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

- **Соблюдайте режим дня.** Люди, которые недостаточно спят, соответственно, не получают полноценного отдыха, таким образом, риск возникновения проблем с сердцем возрастает на 65%.

- **Откажитесь от газировки.** Если вы выпиваете 2 стакана сладкой «шипучки» в день, то в 4 раза повышаете риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку в организме существенно повышается уровень триглицеридов. Кроме того, сладкие напитки становятся причиной лишнего веса, провоцируют резкие перепады уровня сахара в крови, что в конечном итоге может привести к диабету.

- **Двигайтесь с удовольствием** Если ваши ролики, велосипед и теннисная ракетка давно собирают пыль в дачном сарае, пришло время вернуть их на свет божий. Те, кто дает себе умеренную, но регулярную физическую нагрузку, почти вдвое снижают риск сердечного приступа.

А чтобы было веселее – предложите ребенку совместную прогулку, или катание на роликах\велосипеде. Заряд положительных эмоций и приятная усталость будут отличным завершением прогулки.

- **Радуйтесь жизни.** Если вы недовольны своей работой, фигурой, ваше сердце может болеть в буквальном смысле слова. Достаточно общего недовольства какой-то частью своей жизни или же отсутствия чувства радости. А значит, нужно находить способы поднять себе настроение.