**с 23 по 29 сентября 2024 года: «Неделя ответственного отношения к сердцу»** в честь Всемирного дня сердца 29 сентября

**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 сопровождаю человека всю его жизнь.

Сердечно-сосудистые заболевания молодеют, и это печально. Вегетососудистая 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.

Детские сердечно-сосудистые заболевания могут долгое время маскироваться под другие болезни или вовсе никак не проявляться.

Поэтому столь важно выявить патологии и сформировать правильную культуру поведения ребенка, чтобы не допустить тяжелые последствия.

Наиболее частая патология, встречающаяся у детей раннего возраста - врожденный порок сердца.
Однако здоровый образ жизни должен стать основой поведения уже в раннем возрасте.

Детям старшего возраста необходимо сократить потребление соленых продуктов, особенно со скрытой солью (майонез, кетчуп).

Нагрузки снижаются до умеренных, но совсем отказываться от физкультуры стоит только если показан постельный режим при таких патологиях, как стеноз клапанных отверстий или активный миокардит.

Аэробная ФА оказывает тренирующее воздействие на ССС и дыхательную систему.
Их количество может изменяться из-за курения, гиподинамии, несбалансированной диеты, стресса.

Ожирение приводит к предиабету, поэтому важно следить за нарушениями толерантности к глюкозе.
Сложности с набором веса также говорят о сбоях в организме.

Немедикаментозная профилактика в детском возрасте наиболее перспективна, когда стереотип поведения еще не сложился, то есть нет вредных привычек.

Причинами ССЗ у ребенка могут стать: патологии внутриутробного развития (ВПС), инфекции (миокардит, кардиомиопатия), аутоиммунные заболевания, гормональные сбои, нефротические расстройства.

К факторам риска относят наследственность, курение, лишний вес, психоэмоциональное напряжение, не долеченные простудные заболевания (грипп, ОРВИ).

Детские заболевания сердца далеко не всегда требуют хирургического вмешательства.

Превентивные меры помогают облегчить состояние ребенка, избежать тяжелых последствий и хирургического вмешательства.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей включает:

- Коррекцию питания. Младенца кормят чаще меньшими дозами и обычно сцеженным молоком, чтобы избежать физической активности.

- Изменение физической активности.

- Контроль уровня холестерина и других липидов.

- Отслеживание веса.

**Будьте здоровы!**

 Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам