**Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы у детей.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

 Несмотря на расхожее мнение, что заболевания сердца и сосудов возникают только у людей старшего возраста, в настоящее время возникновение нарушений в работе сердца нередко отмечается у детей. Наиболее частые из них – **нарушения ритма сердца и артериальная гипертензия (повышение давления)**.

 Профилактика сердечно – сосудистых заболеваний позволяет предупредить развитие заболевания, а в случае уже имеющегося – развитие осложнений. Лечение кардиопатологий является часто пожизненным, иногда требуется оперативное вмешательство, в то время как **профилактика** не требует дополнительных трат, не требует строгого режима (как, например, при приёме таблеток), **достаточна проста** и понятна всем людям.

 Одним из важных элементов профилактики является **рациональное питание**. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. **Полезны свежие овощи, фрукты, соки** (свежевыжатые), а следует ограничить тонизирующие напитки, экстрактивные вещества и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов "любимы" сердцем калий и магний (это сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а "нелюбим" натрий (соль). У определенной части населения причина болезни - избыточное потребление соли. **Ограничение употребления соли** (до 5 г) в первую очередь должно касаться людей, страдающих ожирением и имеющих в семейном анамнезе артериальную гипертонию. Если ребенок питается правильно, это способствует профилактике ожирения, поддержанию нормального артериального давления, необходимого уровня холестерина и глюкозы в крови. Самые большие риски развития ожирения у детей – в первый год жизни, в 5-6 лет, в период полового созревания.

Надо не забывать, что дети почти всегда копируют пищевые привычки мамы и папы, что так же негативно отражается, как и на здоровье детей, так и на здоровье всей семьи. Идеальной ситуацией будет «Делают родители – делаю и я».

** Умеренные физические нагрузки так же полезны**, ведь сердце – это мышца, и, как любую мышцу, её надо тренировать. По данным исследований, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки. Примером умеренной физической активности являются: ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут; езда на велосипеде 8 км за 30 минут; танцы в быстром темпе 30 минут; игра в баскетбол, волейбол 30 минут. Детям от 6 до 17 лет рекомендованы физические нагрузки каждый день не менее 60 минут. При занятии соревновательными видами спорта, с точки зрения кардиологии, не так важна победа, сколько участие, так как даже во время участия сердце «тренируется». Спорт больших достижений далеко не всегда так же полезен, в нём исследуются грани человеческих возможностей, что, частенько, травматично для самого спортсмена.

 В большом исследовании, длившемся 26 лет, была подтверждена связь между ранним началом курения и более высокими цифрами давления, формированием ожирения и накоплением «плохих жиров» в организме. Значительной проблемой современности являются **электронные сигареты**, которые продвигают как «безвредные», но это совсем не так. При отсутствии запаха, отсутствии «удара по горлу» (Heat-throat) создаётся ощущение лёгкости, но количество потребляемого никотина не снижается, как следствие – более длительные и частые «затяжки» приводят к никотиновой интоксикации.

Ещё одним стресс-фактором для сердца является **алкоголь**. Его «история» очень похожа на табакокурение – зависимость формируется чуть более заметно, но и приводит к более плачевным последствиям.

 Отдельной строкой стоит упомянуть психоактивные вещества - **наркотики.** Об их безусловном вреде уже написано множество статей, кто-то пытается увидеть в них плюсы, но их минусы перекрывают абсолютно всё. Следующая фраза применима и к ним, и к алкоголю, и к табаку: Все начинают с чего-то «лёгкого», но далеко не все могут прекратить до начала тяжёлых последствий. Никто никогда не начинает сразу с тяжёлых наркотиков, все думают, что можно «попробовать что-то лёгкое и соскочить». При длительном приёме, «банк радости» в мозгу начинает опустошаться, и мы начинаем «брать в кредит», что требует всё большей и большей дозы психоактивного препарата.

В подростковом коллективе, безусловно, присутствует свои межличностные отношения, «законы» поведения, ценности и нормы морали, но в случае здоровья – надо любить лишь себя. При всей любви друзей – здоровьем они с вами поделиться не смогут.

 Про **длительную работу с гаджетами** уже не говорит только ленивый, но достоверной чёткой связи сердечно – сосудистых заболеваний и любовью подростков к электронике до сих пор не выявлено. От себя лишь хочу заметить, что «сидение в телефоне» - это сидение, а о физических нагрузках мы уже говорили.

 Не менее важен для сердца и **сон** – он должен быть ежедневный, не менее 8 часов и, что на мой взгляд кажется важным уточнением, **ночной**. Отход ко сну должен быть не позднее 23:00, а ещё лучше 22:00. Во время сна происходит «обработка и структуризация» пережитого за день, нервная система, обладающая большим влиянием на сердечную, «перезагружается», сбрасывая ошибки. Именно ночной сон позволяет сделать правильную «перезагрузку», так как ночью вырабатывается специальный гормон  - мелатонин, который помогает нам уснуть правильно. Неплохим советом будет выработать специальный ритуал для отхода ко сну – порядок действий, который помогает организму понять, что время ложиться в кровать (например: прогулка, чистка зубов, приём душа, и так далее).

 **Психическое здоровье** тоже требует внимания. Если ребёнок находится в подавленном состоянии, в состоянии тревоги – необходима консультация соответствующего специалиста, так как частыми причинами нарушений ритма является тревожность и депрессия (экзамены, сложные отношения со сверстниками, эмоциональная «чувствительность»  отдельного человека).

 Учитывая всё вышесказанное, проще профилактировать заболевания, чем лечить. Изменение питания, режима дня не происходит по щелчку пальцев, это работа, которую необходимо выполнять. Не стоит бросать все попытки улучшить себя при первой же неудаче. Так же, не стоит запускать своё здоровье, помимо сердца, ведь остальные органы тоже на него влияют. Не стоит отказываться от диспансеризации профилактических осмотров – периодическая проверка вашего здоровья имеет большой смысл.

**И помните – полностью здоровый образ жизни ведут те, у кого не хватает здоровья вести нездоровый!**

Врач – педиатр, детский кардиолог

Панов И.О.