**«Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГГП№37.**

Залогом здоровья сердечно-сосудистой системы является забота о ней в течение всей жизни, начиная с рождения ребенка. Известно, что истоки многих болезней лежат в детском и подростковом возрасте и их профилактика проще и эффективнее всего осуществляется в этот период. Это в полной мере относится к сердечно-сосудистым заболеваниям. У детей подвижные игры на свежем воздухе вытесняются долгими часами, проведенными перед телевизором и компьютером, да еще и в сочетании с популярными «нездоровыми» продуктами – чипсами, фаст-фудом, сладкими напитками и пр.   Среди причин, способствующих появлению у ребенка проблем с сердцем, выделяются:

* нарушения режима дня;
* чрезмерные интеллектуальные нагрузки;
* нерациональное питание;
* хронические заболевания (не только тонзиллит, который, как известно, часто  дает осложнения на сердце, но и гайморит, и даже банальный кариес).

От родителей в этот период, прежде всего требуется:

1. Создать в доме нормальную психологическую обстановку, чтобы их ребенок лишний раз не нервничал.
2. Следить за тем, чтобы ребенок старался чередовать умственную и физическую нагрузку и после выполнения домашних заданий или занятий с репетиторами не садился бы играть в компьютерные игры или смотреть телевизор, а шел играть в футбол, кататься на велосипеде или хотя бы несколько раз подтянулся на турнике.

3. Не допускайте курения в доме. Отказавшись от курения, Вы улучшите состояние своего здоровья и здоровья ваших близких. Установите правило: за каждую выкуренную сигарету курильщик выполняет дополнительную работу по дому.

4. Придерживайтесь принципов здорового питания. Ваш рацион должен содержать овощи и фрукты. Избегайте жирной, жареной и высококалорийной пищи.

Прежде всего, необходимо ограничить употребление жирной пищи. Жирная еда пагубно сказывается на кровеносных сосудах – они теряют свою эластичность и на стенках образуются холестериновые бляшки. Очень вреден для сердца модифицированный растительный жир. Он составляет одну из главных причин возникновения сердечно-сосудистой недостаточности. Также людям, которые заботятся о своем здоровье, нужно ограничить в рационе конфеты, пирожные, печенье и выпечку, содержащие опасные для сердца трансжиры.

Для хорошей работы сердца необходим комплексный набор микроэлементов, особенно калия. Их много в фруктах – бананах, свежих абрикосах, кураге, изюме, финиках, инжире.

**Помидоры** – томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его рекомендуется пить при гипертонии и глаукоме (сосудистом заболевании глаз).

**Молодой картофель** – в нем много калия, поэтому он оказывает стимулирующее действие на сердце и улучшает проводимость сердечной мышцы.

**Авокадо** – поможет снизить уровень холестерина в крови, источник бета-каротина и ликопина, которые положительно влияют на работу сердца.

**Шпинат** – содержит лютеин, фолиевую кислоту, калий. Снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 25%.

**Соя–** снижает уровень холестерина, природный источник белков.

**Черный шоколад** – улучшает общее состояние здоровья сердца, снижает "плохой" холестерин и кровяное давление, а также увеличивает приток крови к мозгу. Чем больше в шоколаде содержится какао, тем он полезнее.

**Яблоки** – снижают риск возникновения ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. Яблоки богаты растворимой клетчаткой – пектином, который помогает снизить уровень холестерина, кроме того они источник витамина С и других антиоксидантов.

**Тыква** – помогает снизить кровяное давление, является источником клетчатки, бета-каротина, витамина С и калия.

Для сердца полезны практически все свежие фрукты. Поэтому летом нужно есть как можно больше яблок, груш, слив и всевозможных ягод. Кстати, все ягоды темного цвета (черника, ежевика, смородина) не только пополняют в организме витаминный запас и питают сердечную мышцу, но и увеличивают уровень гемоглобина в крови. Полезен для сердца и гранатовый сок, но только свежевыжатый . По полезности гранатовому соку не уступают обычная овсянка и орехи. В орехах содержатся необходимые человеческому организму жиры, а овсяная каша богата незаменимой для сердца клетчаткой. Уникальной способностью растворять холестериновые бляшки обладает оливковое масло.

Регулярное употребление **оливкового масла** – хорошая профилактика инсультов и инфарктов. Оливковое масло способствует укреплению кровеносных сосудов и делает их более эластичными.

Не стоит забывать и о **рыбе**. Например, супербогатый полиненасыщенными жирными кислотами Омега-3 лосось может эффективно снизить артериальное давление. А если его употреблять постоянно 2 раза в неделю, это на треть уменьшает риск возникновения сердечного приступа. Полезны для сердца и другие виды жирной рыбы: макрель, тунец, сельдь, сардина.

Включите их в меню:

* Имбирь – стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снимает спазмы при гипертонии и головных болях.
* Чеснок – становится полезным для сердца, если его раздавить. Секрет в том, что травматическое воздействие на клетки чеснока запускает образование в них аллицина. Это вещество оказывает на кровеносные сосуды мощное стимулирующее действие и разжижает кровь.
* Щавель – щавелевая кислота стимулирует сосудистый тонус и разжижает кровь.

 Врач детский кардиолог

первой категории ДПО№12

 Антошкина А.М. 18.02.19г