

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей

Когда речь заходит о здоровье детей, в первую очередь говорят о вреде и пользе прививок, профилактике вирусных инфекций, аллергиях. Здоровое сердце – это, конечно, очень важно, но вся эта суета с измерением давления, поддержания нормального уровня холестерина... это, в представлении родителей, является прерогативой бабушек и дедушек. Пусть старшее поколение заботится о профилактике инфарктов и инсультов. На самом деле такое мнение в корне не верно.



Залогом здоровья сердечно-сосудистой системы является забота о ней в течение всей жизни, начиная с рождения ребенка. Показано, что начальные изменения в стенках артерий в форме жировых (липидных) отложений выявляются уже на первых месяцах жизни у 16% детей. После трех лет они обнаруживаются практически в 100%. Другое дело, что с течением времени эти изменения, как правило, исчезают. Однако если создаются благоприятные условия, на месте липидных пятен и полосок начинают формироваться атеросклеротические бляшки.

Атеросклероз сосудов – это главная причина развития инфарктов и инсультов. У детей атеросклероз никак себя не проявляет. Симптомы могут возникнуть только во взрослом возрасте, и тогда без медицинского

вмешательства уже не обойтись. В 16-летнем возрасте 60% юношей и 40% девушек имеют факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того чтобы проблемы с сердцем и сосудами не омрачали жизнь взрослого человека, с детства стоит соблюдать ряд рекомендаций.

Рациональное питание

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. Исключительно грудное вскармливание до 4 – 6 месяцев – это лучшая забота о сердце новорожденного малыша. При грудном вскармливании ребенок сам регулирует количество еды, которое ему необходимо. Кроме того, грудное молоко изменяет свой вкус в зависимости от продуктов, которые ест мама. Таким образом, если женщина питается разнообразно, больше шансов, что ребенок после введения прикорма будет благосклонно принимать полезные продукты.

В дальнейшем важно, чтобы рацион ребенка был полноценным и включал продукты из разных групп. Меню ребенка должно содержать:

- мясо и мясопродукты
- рыбу и рыбопродукты
- молоко и молочные продукты
- яйца
- фрукты и овощи
- хлеб и хлебобулочные изделия
- крупы, макаронные изделия и бобовые
- пищевые жиры
- сладости и кондитерские изделия

Какие принципы следует соблюдать?

Важно правильно рассчитать пропорции, сколько и чего включать в рацион. Попробуйте представить «здоровую тарелку» продуктов для питания ребенка. Наполовину она будет состоять из овощей и фруктов, на четверть – из продуктов с высоким содержанием крахмала (картофель, рис), на четверть – из источников белка (мясо, рыба, птица, яйца).

Сахара должно потребляться примерно 40 – 50 г, кондитерских изделий – 20 – 25 г в сутки.

Нужно свести к минимуму потребление ребенком соли. Постоянное употребление соленой еды является фактором риска развития артериальной гипертонии. При этом предпочтение соленого – приобретенная привычка. Поэтому лучше не злоупотреблять консервами из мяса или рыбы, солеными сырами, колбасами и деликатесами.

Важно также правильно организовать ритуал приема пищи. Если силой ограничивать ребенка в каких-то продуктах, это только повысит их привлекательность. Напротив – вталкивание в рот каши и овощей приведет только к тому, что ребенок их возненавидит.

Разделите обязанности за столом. Ваши задачи: во-первых, обеспечить здоровое, разнообразное и полноценное питание; во-вторых, создать благоприятную и дружелюбную атмосферу за столом.

Задача ребенка: выбрать, что и когда, в каких количествах ему съесть. Попробуйте подавить в себе естественное родительское желание заставить ребенка съесть «ну хотя бы еще одну ложечку».

Еще одно правило, которого следует придерживаться: подавайте положительный пример. Гораздо проще уговорить ребенка методом «Делай, как делаю я», а не «Делай, как я говорю». Придерживайтесь сами здорового питания. Это пойдет на пользу и вам, и ребенку.

Активный образ жизни

Проблема физического развития особенно актуальна в современном мире. Основным досугом детей теперь является не футбол во дворе, а компьютерные игры. Часто ребенка в детский сад или школу отвозят на машине, что существенно облегчает жизнь, но при этом исключает даже небольшую физическую нагрузку. Для профилактики проблем с сердцем дети старше 2 лет должны получать умеренную физическую нагрузку как минимум 30 минут в день. Ежедневно. Конечно, невозможно заставить маленького ребенка выполнять строго установленные упражнения. Но речь об этом и не идет. Можно больше ходить пешком, детям постарше – ездить на велосипеде. Подниматься по лестнице, если это возможно. Помощь по дому в активных делах – это тоже физические упражнения.

Детям от 6 до 17 лет рекомендованы физические нагрузки каждый день не менее 60 минут. При этом если ребенок занимается каким-то видом спорта, важно делать акцент именно на участии, а не на победе в соревновании. Иначе неудачи могут оттолкнуть ребенка от физических упражнений вовсе.

Малоподвижным занятиям у детей следует отводить не более 2-х часов в день. Конечно, если уже сформировались определенные привычки, очень сложно переключиться на здоровый образ жизни. Поэтому режим нужно

менять постепенно: увеличивать время, отведенное на активные дела на 30 минут, и сокращать «сидячие» занятия на 30 минут каждый день.

Неограниченный просмотр телевизора чреват и еще одной проблемой. Вспомните, что обычно рекламируют в течение дня? Сладкие хлопья, еду из ресторанов быстрого питания, сладкие напитки и конфеты. Никто не рекламирует овощи и фрукты! Таким образом, сидячий образ жизни зачастую сопряжен с формированием тяги к «нездоровой еде». Все это способствует развитию ожирения и артериальной гипертонии.

Отказ от курения

Да-да, о проблеме курения нужно задумываться еще в детском возрасте. Если курит кто-то из родителей маленького ребенка, малыш и сам становится курильщиком, только пассивным. Кроме того, дети курящих родителей чаще страдают бронхолегочными заболеваниями, отитами. Если вы не могли бросить курить для себя, попробуйте это сделать ради ребенка. Уже с 8 лет детским врачам рекомендуется спрашивать у ребенка, курит ли он сам. Согласно статистике, чаще курят дети из семей с низким социальным статусом. Кстати, большие карманные деньги тоже могут подтолкнуть ребенка попробовать курение.

Если вдруг вам стало известно, что ребенок или подросток курит, не стоит наказывать его, ругать, запугивать. Нужно привести аргументированные факты. Если вы расскажете о риске заболеть раком легкого в будущем, это может не возыметь должного эффекта. При опросе только 5% подростков ответили, что они будут курить во взрослом возрасте (в реальности продолжают курить 75%). Лучше рассказать, что у курящих людей плохо пахнет изо рта, желтеют зубы, одежда пахнет дымом.

Если курите вы сами, не стоит говорить: «Я большой, мне можно». Лучше откровенно признаться, что вы курите, потому что не можете избавиться от привычки. Укажите на преимущества отказа от курения: ребенок будет меньше простывать, у него улучшатся успехи в спорте, он будет лучше выглядеть, сможет тратить деньги на более интересные вещи, чем сигареты.

Регулярное обследование

Важно следить за показателями, изменение которых может служить сигналом к тому, что риск болезней сердца и сосудов у ребенка повышен. У детей необходимо определить содержание общего холестерина в крови. Сделать это можно в возрасте от 2-х до 10 лет.

Повышенное содержание холестерина является поводом для более тщательного обследования ребенка. В возрасте 3-х лет рекомендовано начать

определять артериальное давление. Его повышению способствуют ожирение, избыточное потребление соли, малоподвижный образ жизни.

Когда ребенок родился, важно, чтобы родители знали свой уровень холестерина и артериальное давление. Если показатели отличаются от нормальных – это также является поводом более тщательного обследования ребенка.

Тревожным сигналом является раннее проявление сердечно-сосудистых заболеваний у близких родственников: бабушек, дедушек, их братьев и сестер. Для мужчин – это возраст 55 лет, для женщин – 65 лет. Если у ребенка уже возникли проблемы с лишним весом, давлением, повышен холестерин в крови, лучше незамедлительно проконсультироваться с врачом: педиатром, кардиологом, эндокринологом, квалифицированным диетологом.

Начните заботиться о здоровом сердце вашего ребенка уже сегодня. Это поможет ему стать активным и успешным человеком в будущем.