

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.



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



Государственное учреждение
«Лепельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

г. Лепель, ул. Войкова, 69а

Автор: Довнар А.В.

Тираж 200 экз.

Государственное учреждение
«Лепельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»



**Здоровое
сердце
ребёнка**

(памятка для родителей)

Апрель, 2018

Молодые родители, которые считают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у ребенка – вопросом не первой важности, совершают ошибку. Ведь здоровье сердца и кровеносных сосудов в зрелом возрасте во многом зависит от предпринятых действий на первых годах жизни.



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 суеда 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.**



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).

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.

Еще одной проблемой грозит просмотр телевизора. 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».**

