**Аспекты профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков**

**Болезни сердечно-сосудистой системы - это проблема века. В экономически развитых странах мира, в том числе и России, сердечно-сосудистая патология является ведущей, а смертность от нее выходит на первое место. Сердечно-сосудистые заболевания сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти.**

Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь. У врачей существует выражение: "Наш возраст - это возраст наших сосудов".

При этом имеется в виду, что возраст человека, его физическая активность определяется состоянием кровеносных сосудов. Хорошее состояние аппарата кровообращения в значительной мере обеспечивает здоровье и долголетие человека.

Многие сердечно-сосудистые заболевания, как правило, проявляются в пожилом возрасте: гипертоническая и ишемическая болезни, атеросклероз. Однако во всем мире существует тенденция к омоложению этих заболеваний. Да и возросла доля сердечно-сосудистой патологии у детей. Вегето-сосудистые дистонии, артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца перестали быть редкостью в детском и подростковом возрасте. Поэтому, если мы хотим иметь в будущем здоровое общество, то профилактические меры следует начинать в раннем детстве. Итак, основные аспекты профилактики.

**Рациональное питание.**

Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, 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).

**Физические нагрузки.**

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 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.

**Контроль за массой тела.**

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Контроль за весом осуществляется путем оптимизации физической активности и рационализацией питания с уменьшением калорийности суточного рациона. См. выше

**Отказ от вредных привычек.**

Курение, употребление пива и крепких алкогольных напитков стало нормой жизни у подростков. В отказе от вредных привычек важен пример родителей. Часто помогает и разговор с подростком о том, что сейчас моден другой стиль жизни. Сейчас модно не курить, а вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, фитнесом!

**Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка.**

Если у ребенка или его родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит нужные обследования.