

## **Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы**

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, общих для большинства этих заболеваний, но некоторые болезни, разумеется, требуют отдельного подхода. Заболевания сердечно-сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, снижение их количества и интенсивности является мощнейшим профилактическим средством против всех сердечно-сосудистых заболеваний.

ССЗ являются "проблемой века" и занимают прочное первое место в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности у взрослого населения.

В последнее время признаётся факт "омоложения" ССЗ среди детей любого возраста. За последние 10 лет заболеваемость среди детей и подростков выросла в 1,5 раза, и в 2,5 раза увеличилось число детей, состоящих на диспансерном учёте с этой патологией. А профилактика и активное лечение ССЗ у детей является более эффективной по сравнению со взрослыми.

Существуют факторы риска, приводящие к развитию ССЗ. Зная эти факторы, можно управлять своим здоровьем и избегать многих заболеваний, приводящих к смертности и инвалидности.

Основными или "большими" факторами риска развития атеросклероза -- основной причины ССЗ - являются гиперхолестеринемия (повышение уровня холестерина в крови - прим. корр.), артериальная гипертензия и курение. И есть факторы, влияние которых на развитие заболеваний сердца прослеживается менее отчётливо. Это наследственная отягощённость по сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточная масса тела и ожирение, низкая физическая активность, стрессы, сахарный диабет и злоупотребление алкоголем.

Комбинация факторов увеличивает риск развития сердечных заболеваний в 3-10 раз.

Распространённость таких факторов у детей и подростков чрезвычайно высока. Концентрация "факторов риска" увеличивается к подростковому возрасту.

### **Какие ещё заболевания сердца встречаются у детей?**

Это заболевания сердца врождённого и приобретённого характера, которые являются одной из основных причин заболеваемости и смертности у детей. К ним относятся врождённые и приобретённые пороки сердца, заболевания миокарда. Неуклонно возрастает и число детей, страдающих так называемыми функциональными нарушениями сердечно-сосудистой

системы. С каждым годом регистрируем всё большее количество нарушений ритма сердца.

### **А часто бывают нарушения ритма сердца у детей?**

В отличие от взрослых, у детей нарушение ритма сердца и проводимости нередко протекает бессимптомно и в 40% случаев является случайной находкой. При своевременной и правильной постановке диагноза аритмии хорошо лечатся, и 90% детей выздоравливают.

Отличается ли сердцебиение ребёнка и взрослого?

В покое нормальный здоровый ритм сердца у взрослого человека - это 60-80 ударов в минуту. У детей он разный и зависит от возраста.

Для примера, пульс у новорожденного ребёнка -- 140-150 ударов в минуту, у годовалого -- 120, у ребёнка 5-ти лет -- 100, а у подростка 15-18 лет, как и у взрослого, - 70 ударов в минуту. У людей, занимающихся спортом или ежедневно тренирующих своё физическое тело, пульс может быть ниже 60-ти ударов в минут

### **Что может стать причиной инфаркта? Бывают инфаркты у детей?**

Причины развития инфаркта миокарда у детей принципиально отличаются от причин, приводящих к инфаркту миокарда у взрослых. Наиболее частая причина у взрослых - атеросклероз. У детей он встречается крайне редко, а причинами являются врожденные аномалии развития коронарных артерий, кардиомиопатии и опухоли сердца.

### **Люди какого возраста наиболее подвержены сердечным заболеваниям?**

Заболеваниями сердца болеют люди всех возрастов. Каждая возрастная категория отличается структурой заболеваний. В детском возрасте - это врождённые пороки сердца, вегето-сосудистые дистонии, нарушения ритма сердца.

### **Можно ли людям, имеющим проблемы с сердцем, заниматься спортом?**

Необходимо помнить, что спортом должны заниматься люди только со здоровым сердцем. Перед тем, ребёнок начнёт заниматься в спортивной секции, он обязательно должен пройти ЭКГ. Если есть изменения, показано дополнительное обследование - ЭКГ с дозированной физической нагрузкой, УЗИ сердца и консультацию у специалиста-кардиолога. Дети, занимающиеся в спортивных секциях, ежегодно должны проходить диспансеризацию. Но спорт и физическая активность - это не одно и тоже. Дети обязательно должны двигаться.