

Каркас профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у ребенка — борьба с основными факторами риска семьи.

Болезни сердечно-сосудистой системы —проблема всех развитых стран мира. У большинства взрослого населения истоки этих заболеваний находятся в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, они сопровождают человека всю его жизнь. Для того, чтобы говорить о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, необходимо представлять ее строение. Она состоит из насоса — сердца, системы распределяющих и собирающих трубок — кровеносных сосудов и обширной системы тонких сосудов, обеспечивающих быстрый обмен веществ между тканями и сосудами — капилляров. Сердечно-сосудистая система плода формируется первой из всех его систем, потому что он нуждается в собственном кровообращении для полноценного развития других своих органов. Развитие и формирование сердца начинается уже на третьей неделе внутриутробного развития, и заканчивается к восьмой недели жизни эмбриона. На 22-й день после зачатия сердце начинает пульсировать. На 26-й день у плода начинается самостоятельная циркуляция крови. Таким образом, к концу четвертой недели у плода имеется сокращающееся сердце и кровообращение. Но ежеминутно в нем происходят процессы, которые ведут к окончательному формированию. Будущая мама этот процесс не ощущает, но влияние оказывает огромное. Если не соблюдать правила здорового образа жизни, то это может негативно повлиять на внутриутробное развитие организма эмбриона. Ведь очевидно: чем раньше в этом процессе произойдет нарушение нормального развития — тем больше сердце будет деформированным, что приведет к формированию тяжелого врожденного порока. Следовательно, чем позже это произойдет, тем меньшим будет структурное изменение и тем легче в будущем будет исправить порок. К огромному сожалению, в настоящее время большинство женщин и мужчин, и даже семейных пар не щадят и не берегут свое здоровье. Не планируют детей, заблаговременно не готовятся к зачатию, ведут нездоровый образ жизни. И даже во время беременности женщины умудряются прогуливаться с сигаретой в одной руке и банкой пива в другой. О каком здоровье будущего поколения можно говорить? Ребенок может научить взрослого радоваться без причины, всегда находить себе занятие, настаивать на своем и правильно питаться, вести активный образ жизни, исключить вредные привычки из жизни. Появление ребенка в семье положительно влияет на жизнь каждого человека, который его окружает. Необходимо суметь правильно воспользоваться ситуацией и максимально исключить основные факторы риска, которые могут оказывать неблагоприятное влияние на здоровье всей семьи. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Факторы риска — это состояния, наличие которых не является причиной, но значительно увеличивают вероятность развития заболеваний. Они квалифицируются на устранимые (модифицированные) и неустранимые (немодифицированные). Основные факторы риска развития болезней сердца у взрослых и детей схожи. Это: — неправильное питание (неправильные пищевые привычки, нарушения пищевого поведения, снижение потребления овощей и фруктов); — дискоординация режима дня; — нарушение сна; — стресс; — физическая инертность (как следствие – ожирение); — ранее начало употребления алкоголя; — курение обычных и электронных сигарет, прием наркотических веществ. В оценке детского развития выделяются знаковые возрастные периоды. Это жизненные отрезки времени формирования ребенка, в пределах которых процессы роста и развития, морфологические и функциональные особенности организма едины. И, конечно, важно, чтобы на протяжении всех этих периодов ребенок рос в «здоровых» условиях и мог гармонично развиваться. Согласно приказу Минздрава России от 10.08.2017 N 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» участковый врач-педиатр наблюдает за ребенком до 17 лет включительно. По мере достижения ребенком определенного возраста врач направляет на профилактические осмотры и обследования. В 1 месяц и 6 лет проводят эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца), в 12 месяцев, 6 лет, 15 и 17 лет – электрокардиографию. Скрининговые обследования — минимальный комплекс медицинских исследований, направленных на выявление заболеваний на ранних стадиях, а также выявление факторов риска, способствующих возникновению заболеваний. Такие обследования позволяют вовремя выявить патологию, определить дальнейшую тактику и способы их коррекции (лекарственное сопровождение или использование хирургических методов). Большинство рисков корректируемые и представляют наибольший интерес для профилактики, а такие как возраст, пол и генетические особенности коррекции не поддаются, однако их используют для оценки и прогноза индивидуального, группового и популяционного риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Ни для кого не секрет, что сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей. Атеросклероз «помолодел», а ведь еще недавно заболевание считалось только «возрастным». Это связано с распространением гиподинамии и нездорового питания среди всех возрастных категорий населения (массовое употребление «сорной», «мусорной» еды с высоким содержанием жира в пище, особенно некоторых насыщенных жирных кислот, холестерина, с избыточным потреблением рафинированного сахара, соли и калорий, недостатком полиненасыщенных и мононенасыщенных жиров, сложных углеводов и клетчатки, витаминов и минералов). Возникновение «тревожных звоночков» требует со стороны родителей незамедлительной консультации у специалиста: У детей грудного возраста: частый плач; бледность; одышка; отеки; потеря аппетита; медленный набор веса; посинение губ (в том числе у грудных детей хорошо видно при сосании). У более старших детей: вялость, слабость; периодические или постоянные боли в области сердца; плохая переносимость нагрузок; быстрая утомляемость после несложных физических упражнений; боль в суставах; головные боли, головокружения. Сердечно-сосудистые заболевания могут длительно протекать бессимптомно, поэтому ребенок может не проявлять беспокойство до определенного периода. Консультируясь с детским кардиологом, обратите его внимание, если ребенок часто болеет острыми респираторными заболеваниями, страдает хроническим тонзиллитом, имеет метаболические нарушения (ожирение, артериальную гипертензию, гипергликемию, дислипидемию), переболел новой коронавирусной инфекцией. Начинайте беречь здоровье ребенка задолго до его рождения. Стать ЗОЖником никогда не поздно. Научите этому и своего ребенка, ведь семья должна иметь единую позицию в вопросах изменения образа жизни. А родители должны быть ролевой моделью в вопросах здорового образа жизни. Максимально длительно сохранять грудное вскармливание, включая исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев. Своевременно консультироваться с врачом о правилах и сроках введения прикорма, организации питания у детей более старшего возраста. Гулять, играть, проводить больше времени на свежем воздухе с семьей. Взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки (танцевать в быстром темпе, играть в баскетбол/волейбол не менее 30 минут). Не ребенок должен быть вам примером, а вы должны стать примером ребенку!