

Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний

В настоящее время одной из актуальных проблем здоровья подростков является проблема сердечно-сосудистых заболеваний.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний очень важна для молодого поколения. В данное время охрана и укрепление здоровья детей является одним из важнейших направлений в жизни общества в целом.

Итак, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

1. Рациональное питание.

Подростки 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). У определенной части населения причина болезни - избыточное потребление соли. Ограничение употребления соли (до 5 г) в первую очередь должно касаться страдающих ожирением и имеющих в семейном анамнезе артериальную гипертонию.

2. Физические нагрузки.

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья 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. 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.

3. Контроль за массой тела.

Не секрет, что растет число подростков с избыточным весом. Подросток, страдающий ожирением, как правило, - потенциально взрослый человек с избыточным весом. У таких ребят возникает ряд социально-психологических проблем, которые сохраняются на долгие годы, порой на всю жизнь. Многие исследователи считают, что в развитии ожирения большое значение имеет наследственность. При избыточном весе у обоих родителей до 80% детей также имеют повышенный вес. Тут сочетаются два фактора: наследственная предрасположенность и привычка к неправильному, нерациональному питанию, обусловленному семейными традициями. Развитие ожирения в большой степени обуславливают переизбыток и низкая физическая активность. К сожалению, многие родители кормят детей неправильно. Мнение таких родителей - "полный ребенок - здоровый ребенок" - весьма далеко от истины. В основе ожирения лежит нарушение баланса между поступлением энергии в организм и ее расходом. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка - необходимые составные моменты нормализации его веса.

4. Отказ от вредных привычек.

Курение, употребление пива и алкоголя 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!

ЗАПОМНИТЕ

эти простые правила помогут в будущем жить без постоянной угрозы сердечных заболеваний!