Береги сердце смолоду!

На сегодняшний день болезни сердечно-сосудистой системы - это большая проблема. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. Психологи говорят: «Мы все родом из детства» и это правда, потому что у многих людей факторы риска начинают развиваться уже в детском и подростковом возрасте.

О самых распространенных факторах риска среди детей рассказала врач-педиатр областной больницы №24 Танзиля Золотухина.

«В последнее время возросло количество детей с ожирением. А избыточная масса тела – и есть самый распространенный фактор риска ССЗ. Любовь к фаст-фуду приводит к печальным последствиям. Вообще, дети должны питаться полноценно и сбалансированно. За этим должны следить, в первую очередь, родители. Включать в рацион как можно больше свежих овошей, фруктов, ограничить употребление сладких газированных напитков и быстрых углеводов.

Низкая физическая нагрузка также является фактором риска развития ССЗ в будущем. Несмотря на все изобилие спортивных кружков, секций, остаются неорганизованные дети. Чем они занимаются? Конечно, сидят в телефонах. А ведь детям начиная с 5 лет необходимо 30 минут ежедневной физической нагрузки. Это может быть ходьба быстрым шагом, езда на велосипеде, танцы или игры с мячом.

В подростковом возрасте некоторые дети пробуют алкоголь и сигареты. Пристрастие к курению – еще один фактор риска. Неокрепшее сердце подростка испытывает колосальную нагрузку. Здесь очень важен пример самих родителей и разговор о том, что действительно модно и полезно».

Любой взрослый – это ребенок в прошлом. Начинающиеся проблемы в детском возрасте сопровождают человека всю его жизнь.

Альбина Алимова

Пресс-секретарь ГБУЗ ТО «Областная больница №24!