

***Сердце надо***

***беречь с детства***

***(Консультация для родителей***

***инструктора по физической культуре***

***Зыряновой А.В.)***

*Болезни сердца - это проблема всех развитых стран мира, в том числе и России. Болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни человека, являются основной причиной инвалидности, а также внезапной смерти. Часто истоки этих заболеваний у взрослых находятся в детском и подростковом возрасте. Известные факторы риска ишемической болезни сердца - избыточная масса тела, пристрастие к курению, малая физическая активность - начинают формироваться именно в детском и подростковом возрасте. Начинаясь еще в детстве, большинство из них сопровождают человека всю его жизнь.*

***1. 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). 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 детей с избыточным весом. Ребенок, 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 обусловливают переедание 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. 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. Для профилактики гипертонической болезни у детей важно раннее выявление повышенного АД, этапное лечение, длительная диспансеризация с коррекцией образа жизни.

***«Собственные наблюдения человека за тем, что ему хорошо, а что вредно, есть самая лучшая медицина для сохранения здоровья.»   
Фрэнсис Бэкон, английский философ***