

Уважаемые родители!

2015 год объявлен в России Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые являются основной причиной смерти во всем мире.

Снижение остроты этой проблемы возможно только путем консолидации усилий работников медицины и здравоохранения, деятелей науки, образования, культуры, спорта, средств массовой информации, общественных организаций и родителей.

## **Памятка по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

### **Что такое сердечно-сосудистые заболевания?**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит - поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врождённый порок сердца - существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких - образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

### **Факторы риска возникновения ССЗ:**

- сниженная физическая активность; повышенное артериальное давление; диабет;
- табакокурение и алкоголизм; нездоровое питание и ожирение; загрязнённая окружающая среда.

### **Меры профилактики ССЗ:**

- регулярные занятия физической культурой и спортом; увеличение времени пребывания на свежем воздухе; регулярные медицинские осмотры (в том числе кардиологом);
- системная работа по профилактике вредных привычек (в том числе табакокурения и употребления алкоголя): пропаганда здорового образа жизни как семейной ценности (отсутствие доступа малолетних детей к табачным изделиям и алкоголю, исключение пассивного курения некурящих; информационное воздействие на курящих членов семьи и др.);
- ежедневная физическая активность;
- рациональное питание.

*Справочно:* Потребность в движении - естественная для человеческого организма. Сниженная физическая активность может стать причиной возникновения ССЗ и в целом способствовать ухудшению состояния здоровья.

Детям и подросткам в возрасте 6-17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, с учётом возраста и состояния здоровья, продолжительностью в общей сложности не менее 1 часа. Физическая активность большей продолжительности принесёт дополнительную пользу здоровью.

Детям и подросткам, ведущим пассивный образ жизни, рекомендуется постепенное увеличение физической активности в течение дня, начиная с 30 минут ежедневно. Одновременно необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на просмотр телевизионных программ, компьютерные игры, общение в социальных сетях, поиск информации в сети Интернет.

Жизненно необходима физическая активность пожилым людям. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (не менее 1 часа) может быть обеспечена для пожилых в течение дня несколькими периодами (например, 2 раза в день по 30 минут). Малоподвижные занятия не должны продолжаться непрерывно более 2 часов.

Пищевые предпочтения большинства людей обусловлены прежде всего семейными традициями питания. Питание детей и взрослых должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия. Только разнообразное питание может обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, поскольку их источниками служат самые разнообразные продукты.

Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать фактическим энергозатратам ребёнка или взрослого. Меры по профилактике ожирения:

- ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов;
- недопустимость принуждения к еде и насильственного кормления;
- обеспечение занятий физической культурой со снижением физической нагрузки (в том числе лечебной физкультурой) для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам;
- дозирование объёма домашних заданий с целью предупреждения утомляемости и гиподинамии;
- активизация семейного досуга: совместные прогулки, занятия физкультурой и спортом;
- ограничение просмотра телепрограмм до 1 часа в сутки для дошкольников, 2 часа - для школьников;
- организованное домашнее питание, в том числе обязательный завтрак;
- недопустимость использования пищи в качестве мер поощрения/наказания.