

Ко всемирному дню сердца- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей



Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) во всем мире занимают одно из первых мест по распространенности и смертности.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний включает следующие меры:

1. Правильное питание:

- Составление плана питания по методу здоровой тарелки: $\frac{1}{2}$ овощи фрукты, $\frac{1}{4}$ - белок (мясо, рыба, яйца, творог, бобовые); $\frac{1}{4}$ - сложные углеводы (цельнозерновые крупы); умеренное количество растительного масла (1 чайная ложка в день, предпочтительно нерафинированное);
- Соблюдение питьевого режима (1,5-2л). При этом следует избегать сладких подслащенных напитков.

2.Режим дня:

- У детей ночной сон должен быть не менее 8-9 часов - для подростков и детей старше 10 лет, 9-10 час/сутки для детей 6-9 лет. Для детей до 6 лет необходим дневной сон.
- Соблюдать режим сна (ложиться и вставать в одно и тоже время)
- Комфортные условия для сна

3. Активный образ жизни:

- Прогулки на свежем воздухе
- Физическая активность

4. Регулярные медицинские осмотры:

- пренатальная профилактика-своевременное обращение беременных женщин в женскую консультацию, постановка на учет беременной.
- осмотры детей в декретированные сроки по возрасту у участкового педиатра.

5. Отказ от вредных привычек, пропаганда ЗОЖ родителей и детей.

Врач-педиатр: Дроздова В.А.