

**Профилактика
сердечно-сосудистых
заболеваний
в детском и
подростковом возрасте**

**Профилактика
табакокурения.**

20 ноября 1989 года Генеральная Ассамблея ООН приняла
Конвенцию о правах ребенка –
документ, содержащий около 50 статей, которые закрепляют
равные права детей и подростков.



Конвенция о правах ребенка — свод прав, зафиксированных в международных документах.
Согласно Конвенции, ребенок - это лицо, не достигшее 18 лет.



Основные положения конвенции:

РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО:

- Право на жизнь.
- Право на имя.
- Право на гражданство.
- Право на отсутствие дискриминации.
- Право на свободу совести и религиозных убеждений.
- Право на жизнь с родителями.
- Право на труд, на отдых.
- Право на отсутствие рабства.
- Право на свободу слова.
- Право на получение информации.
- Право на образование.
- Право на защиту жизни и здоровья.



**323 Федеральный закон РФ
ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**



Статья 7. Приоритет охраны здоровья детей

1. Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.
2. Дети независимо от их семейного и социального благополучия подлежат особой охране, включая заботу об их здоровье и надлежащую правовую защиту в сфере охраны здоровья, и имеют приоритетные права при оказании медицинской помощи.
3. Медицинские организации, общественные объединения и иные организации обязаны признавать и соблюдать права детей в сфере охраны здоровья.



Статья 19. Право на медицинскую помощь

1. Каждый имеет право на медицинскую помощь.

5. Пациент имеет право на:

- 1) выбор врача и выбор медицинской организации в соответствии с настоящим Федеральным законом;**
- 2) профилактику, диагностику, лечение, медицинскую реабилитацию в медицинских организациях в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям;**
- 3) получение консультаций врачей-специалистов;**
- 4) облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством, доступными методами и лекарственными препаратами;**
- 5) получение информации о своих правах и обязанностях, состоянии своего здоровья, выбор лиц, которым в интересах пациента может быть передана информация о состоянии его здоровья;**
- 6) получение лечебного питания в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях;**
- 7) защиту сведений, составляющих врачебную тайну;**
- 8) отказ от медицинского вмешательства;**
- 9) возмещение вреда, причиненного здоровью при оказании ему медицинской помощи;**
- 10) допуск к нему адвоката или законного представителя для защиты своих прав;**
- 11) допуск к нему священнослужителя, а в случае нахождения пациента на лечении в стационарных условиях - на предоставление условий для отправления религиозных обрядов, проведение которых возможно в стационарных условиях, в том числе на предоставление отдельного помещения, если это не нарушает внутренний распорядок медицинской организации.**

Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья.

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

2. Граждане обязаны проходить медицинское обследование и лечение, а также заниматься профилактикой выявленных заболеваний.

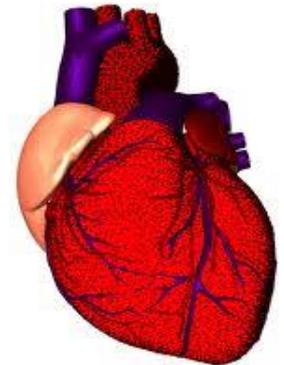


Российское кардиологическое общество
Российское медицинское общество по артериальной гипертонии
Ассоциация детских кардиологов России
Российское общество кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики

- **Рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте**
- **2012 год**

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у детей и подростков:

- ❖ **Гиперхолестеринемия** (общий холестерин крови более 5 ммоль/л)
- ❖ **Артериальная гипертензия**
- ❖ **Курение**
- ❖ Пол, возраст, наследственная предрасположенность к ранним ССЗ
- ❖ Гиподинамия - низкая физическая активность
- ❖ Избыток массы тела и неправильное питание
- ❖ Психо-эмоциональное напряжение и стресс
- ❖ Нарушение обмена глюкозы и холестерина



Типы курительного поведения:

- *“Стимуляция”.*

Курящий верит, что сигарета взбадривает, снимает усталость.

Курят когда работа не ладится.

Высокая степень психологической зависимости.



Типы курительного поведения:

- *«Игра с сигаретой»*

Важны “курительные” аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет.

Нередко курящий выпускает дым на свой манер.

Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.



Типы курительного поведения:

- *«Расслабление»*

С помощью курения человек получает

“дополнительное удовольствие” к отдыху.

Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.



Типы курительного поведения:

- ***Поддержка.***

Курят, чтобы сдержат гнев, преодолеть застенчивость, разобратся в неприятной ситуации.

Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.



Типы курительного поведения:

- *Жажда.*

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

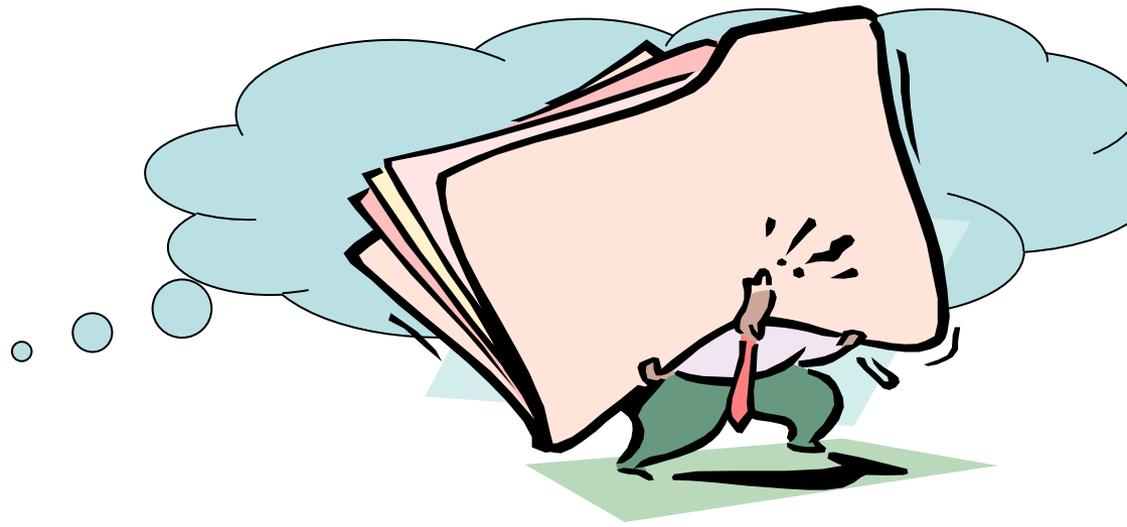


Типы курительного поведения:

- Рефлекс.

Курят автоматически, много: 35 и более сигарет в сутки.

Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.





**Брось
курить!**

Пока
сигарета и ты
не стали
одним
целым.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



Почему ты должен бросить курить?

- * Для улучшения здоровья
- * Для экономии собственных денег
- * Для получения дополнительной энергии в спорте и на работе
- * Чтобы предотвратить преждевременное старение организма
- * Для белизны зубов
- * Для снижение уровня стресса
- * Для улучшения таких чувств как вкус и запах
- * Для блага Вашей семьи и друзей



Запомните!

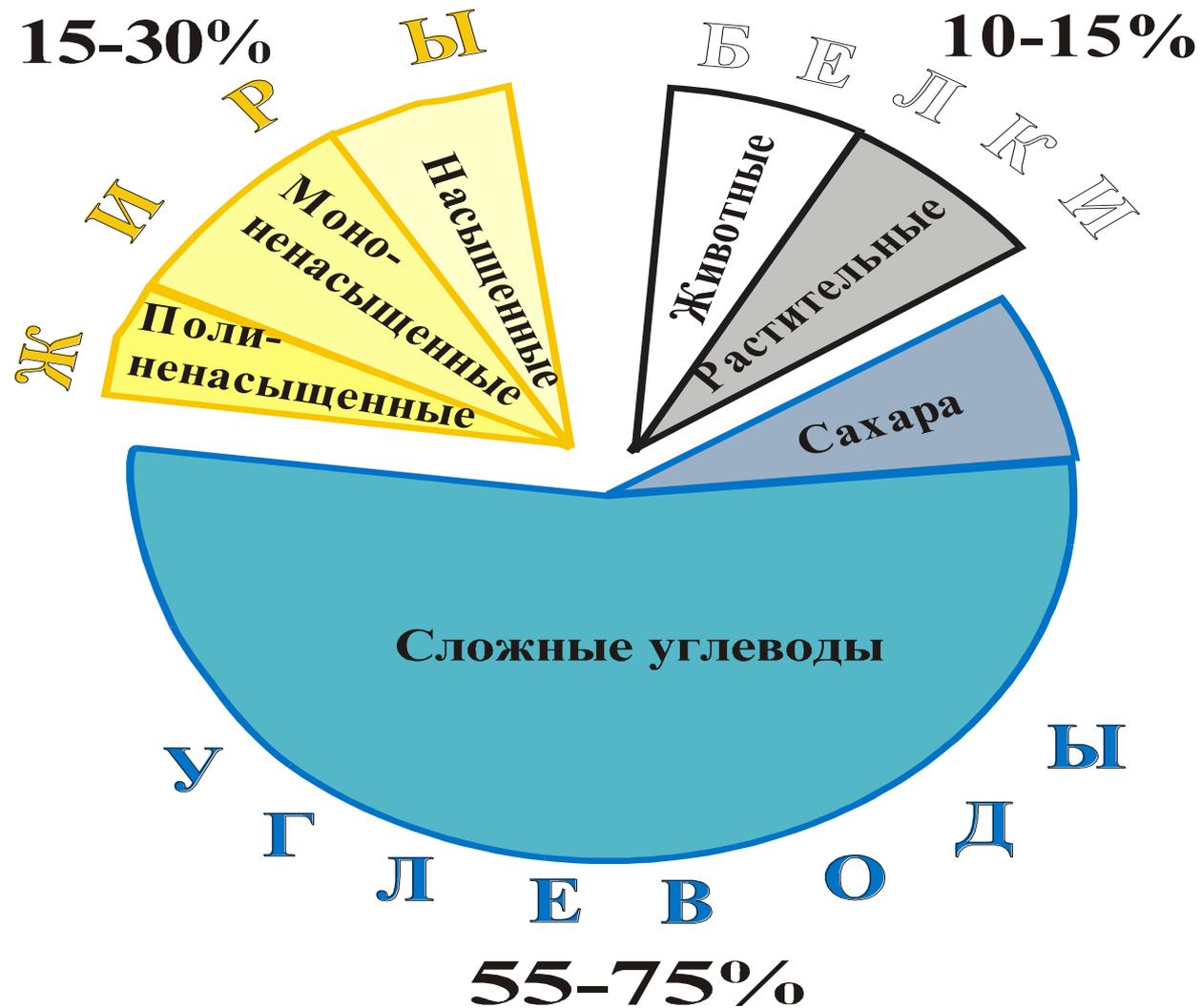
**Питание человека как здорового так и
больного должно быть:**

- 1. Энергетически
сбалансированным**
- 2. Полноценным**
- 3. Регулярным**
- 4. С оптимальной кулинарной
обработкой**

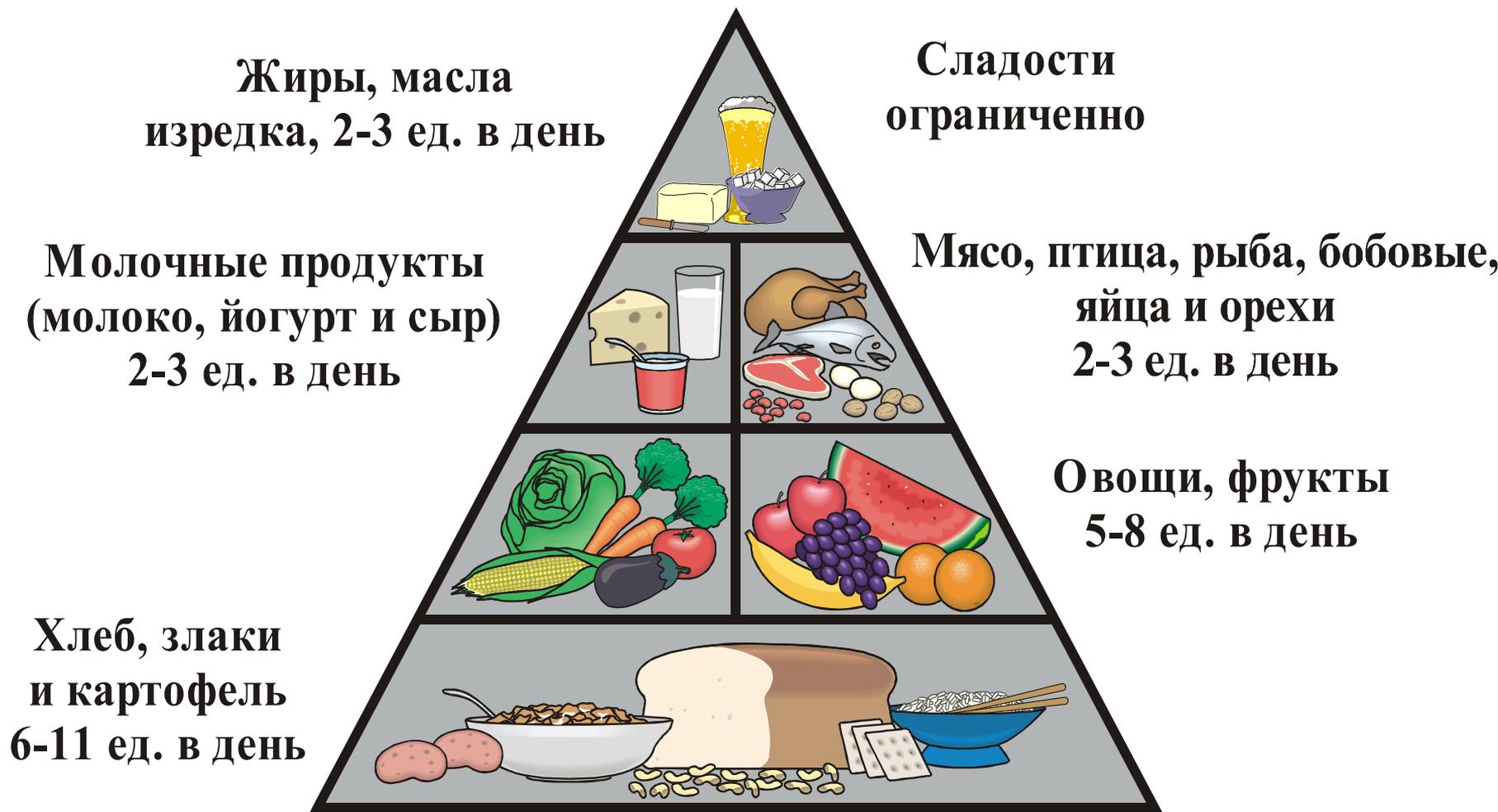


СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% от калорийности суточного рациона)



ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



Запомните!

Обеспечивают полноценность питания:

- **Разнообразиие рациона**
- **Достаточное количество белка**
- **Оптимальное соотношение животного и растительного жиров**
- **Замена мяса рыбой, бобовыми, птицей**
- **Ограничение «видимого жира»**
- **Ограничение простых сахаров**
- **Больше фруктов, овощей**
- **Ограничение поваренной соли**

Для ограничения поваренной соли Вам **необходимо:**

-  ограничить соль, используемую при приготовлении пищи или солить пищу после того, как из общей кастрюли (или другой емкости) взята порция члена семьи с повышенным давлением.
-  избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.
-  отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения

Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина

- Не более 2 яичных желтков в неделю
- Не есть субпродуктов, икры, креветок
- Исключить потребление всех видов жирного мяса, колбас, окороков, сливочного и топленого масла
- Поджаривание на животных жирах заменить тушением, варкой, приготовлением на пару, в духовке
- Отдать предпочтение рыбным блюдам, продуктам моря
- Использовать обезжиренные сорта молочных продуктов
- Есть больше овощей, фруктов.



Уровень тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы -

Определяется по разнице между величиной пульса до и после нагрузки спустя 3 минуты после нагрузки

- ✓ **Хорошая** тренированность - разность не более 5 ударов в минуту
- ✓ **Удовлетворительная** – разница 5 до 10 ударов
- ✓ **Низкая** – разница более 10 ударов



Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки

Максимальный пульс для здорового человека «220-возраст»

- Умеренная интенсивность – 55-70%
- Значительная интенсивность – 70-85%



Надо знать, как построить занятие по повышению физической активности

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трех фаз

1. Разминочная часть занятия.

- а) разогреть организм,
- б) вызвать плавное повышение пульса

2. Основная часть

- следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50% – 70% от максимального возрастного пульса и удерживать эту интенсивность не менее 20 – 30 минут за занятие.

- ## 3. Заключительная часть занятия – фаза выхода из нагрузки, очень важна для адаптации организма. Продолжительность ее 20-30 мин



Индекс Кетле (ИМТ)



$$\text{ИМТ} = \text{масса тела(кг)}/\text{рост}^2(\text{м})$$

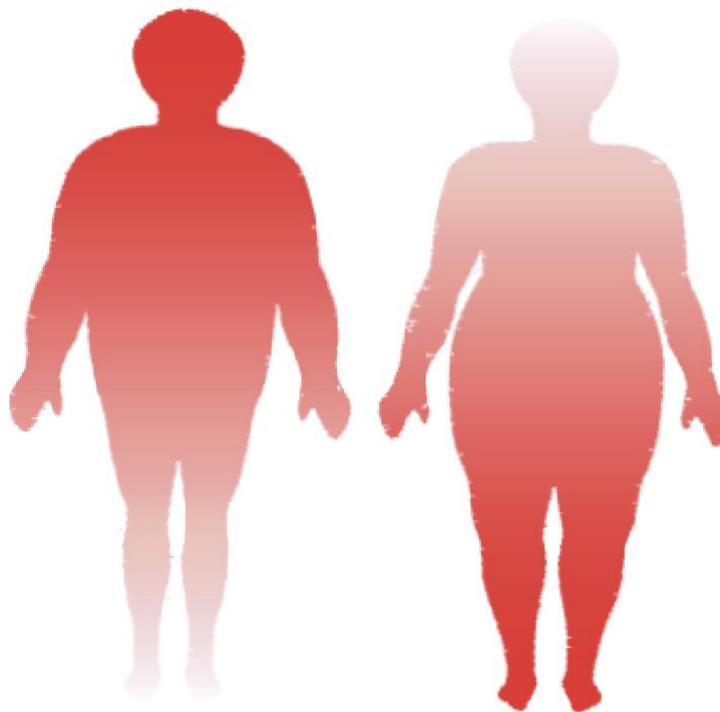
В норме ИМТ ≤ 25

Ваш индекс и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Масса тела	Индекс	Риск ССЗ
Дефицит	< 18,5	Низкий
Нормальная	18,5 – 24,9	Обычный
Избыточная	25 – 29,9	Повышенный
Ожирение 1ст	30,0 – 34,9	Высокий
Ожирение 2ст	35,0 – 39,9	Очень высокий
Ожирение 3ст	> 40	Чрезвычайно высокий



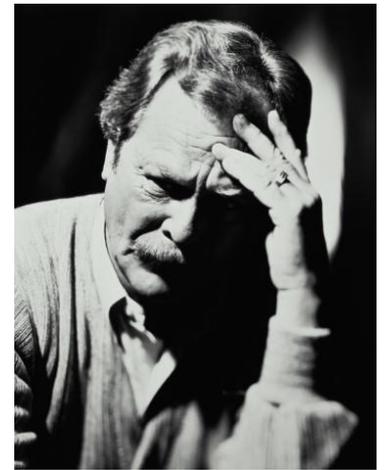
ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ



МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

- **Физическая активность**
- **Низкокалорийное питание**
- **Лекарственная терапия**
- **Хирургическое лечение**





Это надо запомнить!

*Уровень артериального давления
140/90 мм рт. ст. и выше
считается
повышенным*



Наиболее частые жалобы при повышении АД

- Головные боли
- Головокружение
- Плохой сон
- Раздражительность
- Нарушения зрения
- Боли в области сердца

Необходимо измерять давление даже при хорошем самочувствии!
Не измеряя АД невозможно определить заболевание!



Необходимо запомнить!

**Не надо полагаться только на собственные ощущения!
Повышение АД не всегда сопровождается плохим самочувствием!**

Почему надо контролировать АД при гипертонии?



Стойкое повышение АД ведет к нарушению функций всех органов и систем организма

Нормальная коронарная артерия



Атеросклероз



Атеросклеротическая
бляшка с тромбом





Как может проявляться стресс?

ЭМОЦИИ

... От бурных (радости или гнева)

... до «немых» (потеря аппетита, снижение интереса к общению, сексу, «уход в себя»)



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мигрень, язвы, кожные болезни, высокое давление, различные боли, одышка и прочее

*Проблему для здоровья представляет чрезмерный стресс
Если стресс и раздражение не повышают артериальное давление,
значит опасности нет*

Важна не сама стрессовая ситуация, а то как мы ее оцениваем и реагируем!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ