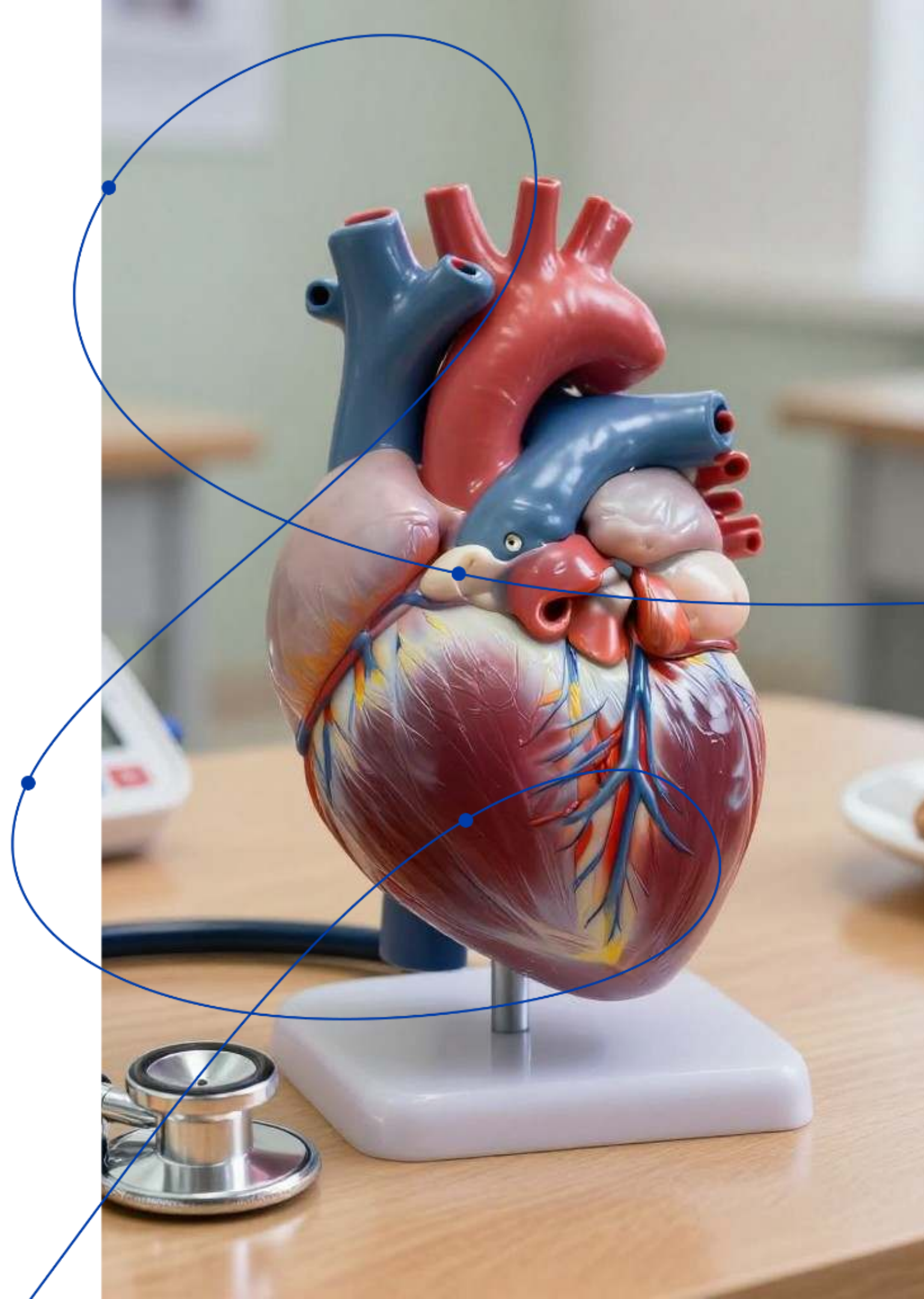


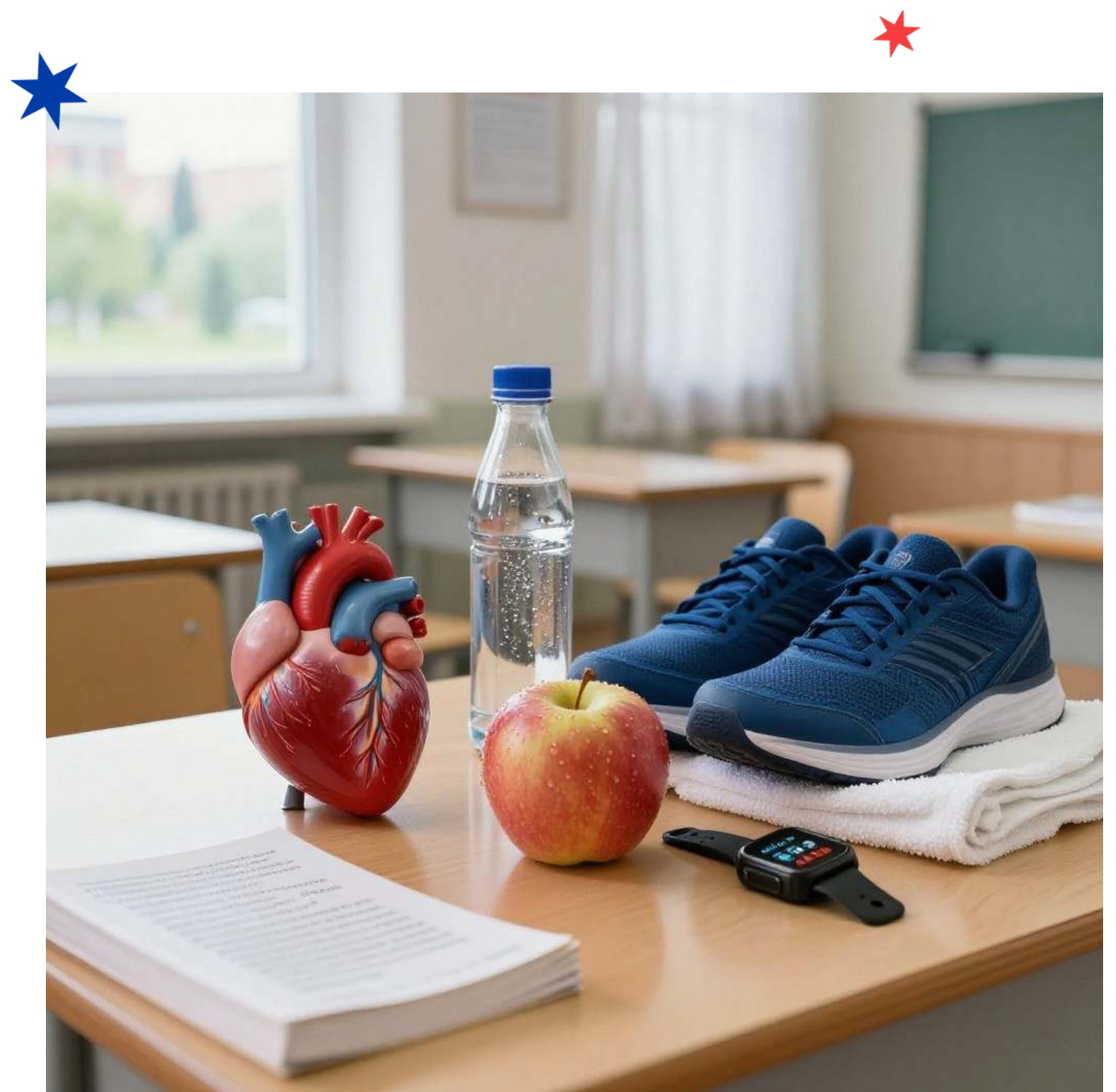
Сердечно-сосудистые заболевания: масштаб проблемы и ключевые аспекты

ССЗ — одна из главных угроз здоровью в современном мире, изучим причины и профилактику.



Почему важно знать о болезнях сердца подросткам

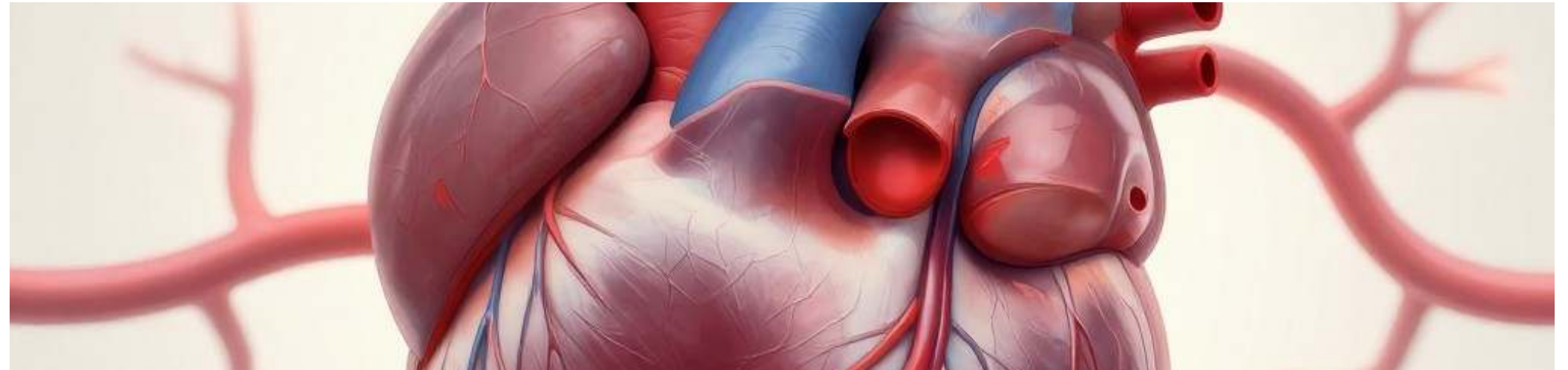
ССЗ — ведущая причина смертей с 17 миллионами случаев в год. У подростков растёт риск из-за образа жизни и вредных привычек; раннее знание помогает предотвратить болезни.



Строение и функции сердечно-сосудистой системы

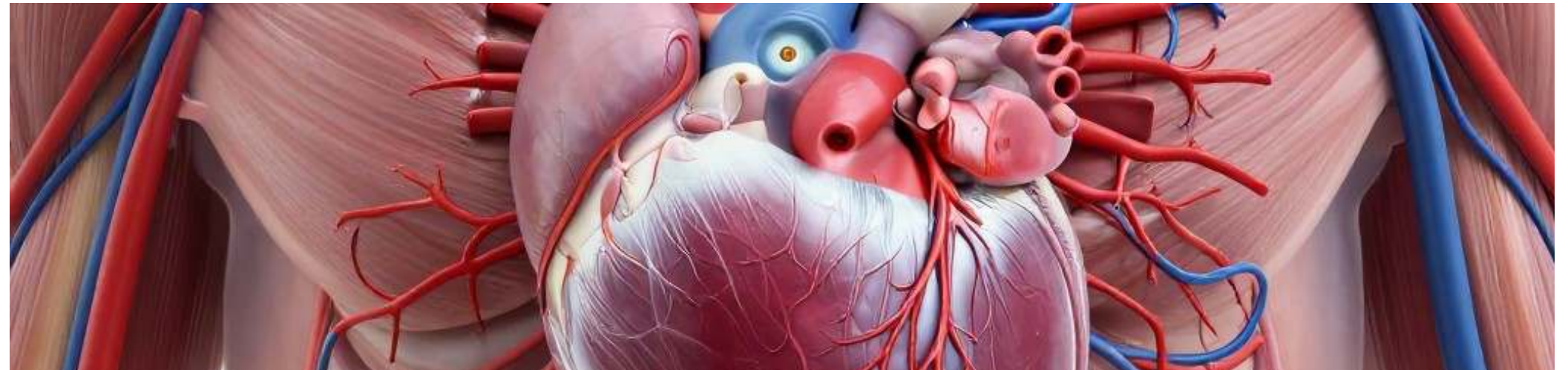
Роль сердца в организме

Сердце — мышечный насос, обеспечивающий движение крови. Оно перекачивает кровь по двум кругам кровообращения, снабжая органы кислородом и питательными веществами.



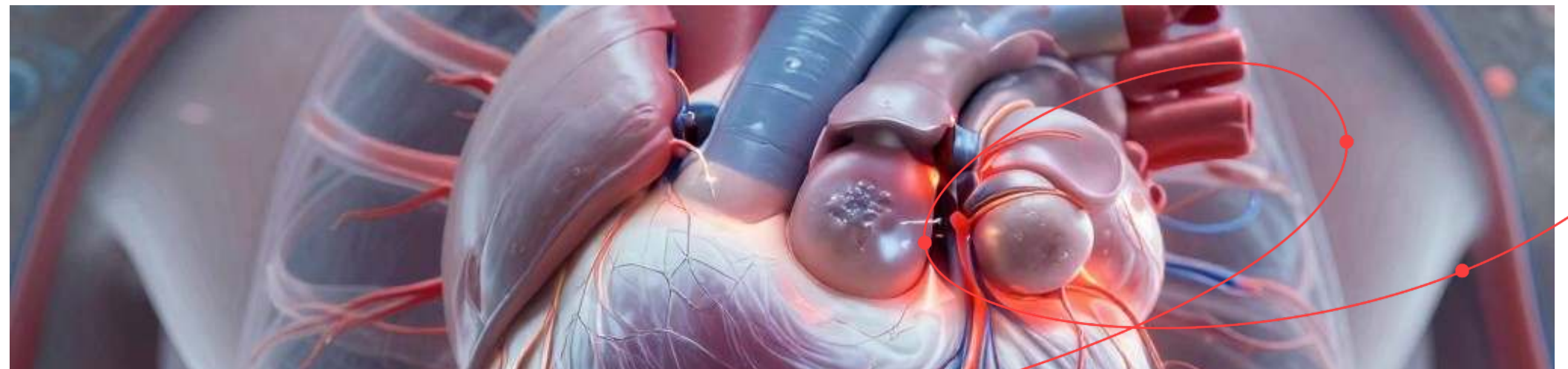
Сеть кровеносных сосудов

Сосуды распределяют кровь по всему телу, обеспечивая транспорт кислорода и удаление отходов обмена. Их состояние напрямую влияет на здоровье сердца.



Функции системы в целом

Сердечно-сосудистая система поддерживает обмен веществ и теплообмен, регулируя давление и доставляя необходимое питание клеткам организма.



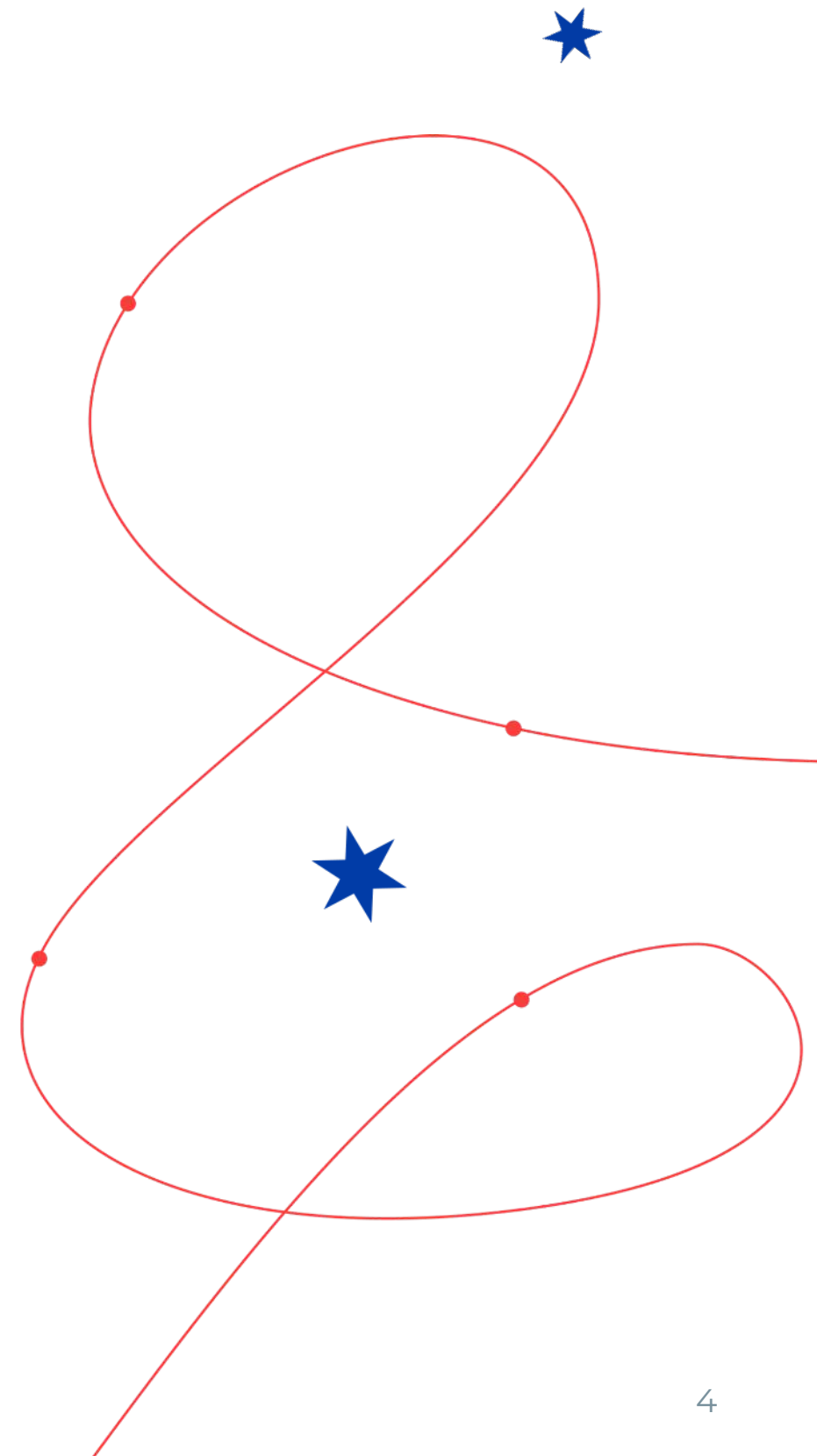
Основные виды ССЗ у подростков

Ишемическая болезнь сердца — сужение сосудов, уменьшающее поступление крови к сердцу и вызывающее боли и усталость.

Инфаркт миокарда — внезапное прекращение кровоснабжения части сердечной мышцы, что может привести к серьёзным повреждениям.

Инсульт — нарушение кровотока в мозге, вызывающее повреждение клеток и возможные нарушения функций организма.

Артериальная гипертония — стойкое повышение давления, нагружающее сердце и сосуды, усиливая риск осложнений.

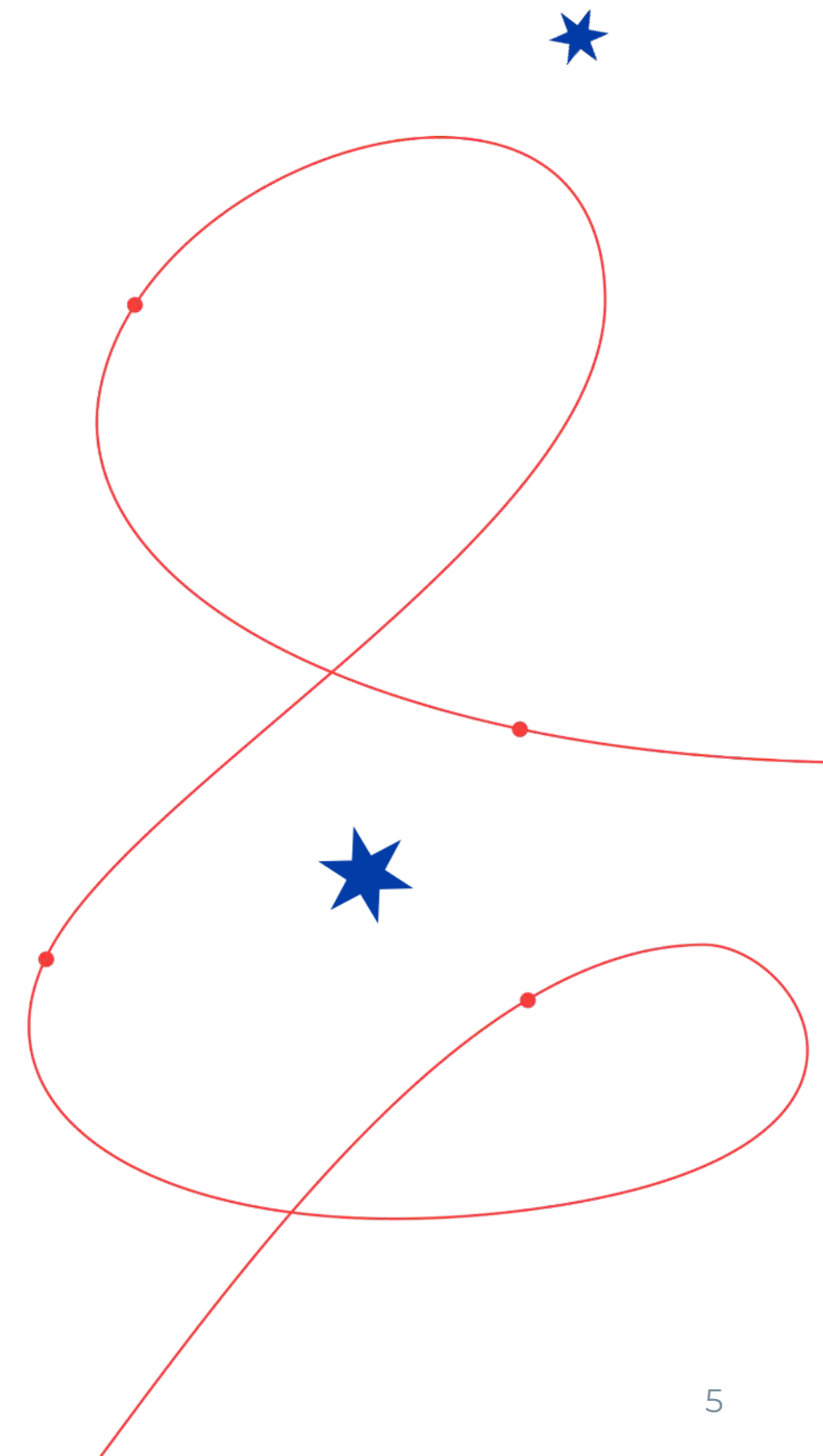


Основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний

Боль или дискомфорт в груди могут свидетельствовать о нарушениях кровообращения в сердце.

Одышка и быстрая утомляемость при умеренной нагрузке указывают на снижение эффективности работы сердца.

Частый или нерегулярный пульс, головокружения и обмороки требуют срочного медицинского внимания.



Факторы, влияющие на здоровье сердца: образ жизни

Вред курения и соли

Даже одна сигарета в день повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточное потребление соли способствует развитию гипертонии.

Физическая активность и привычки

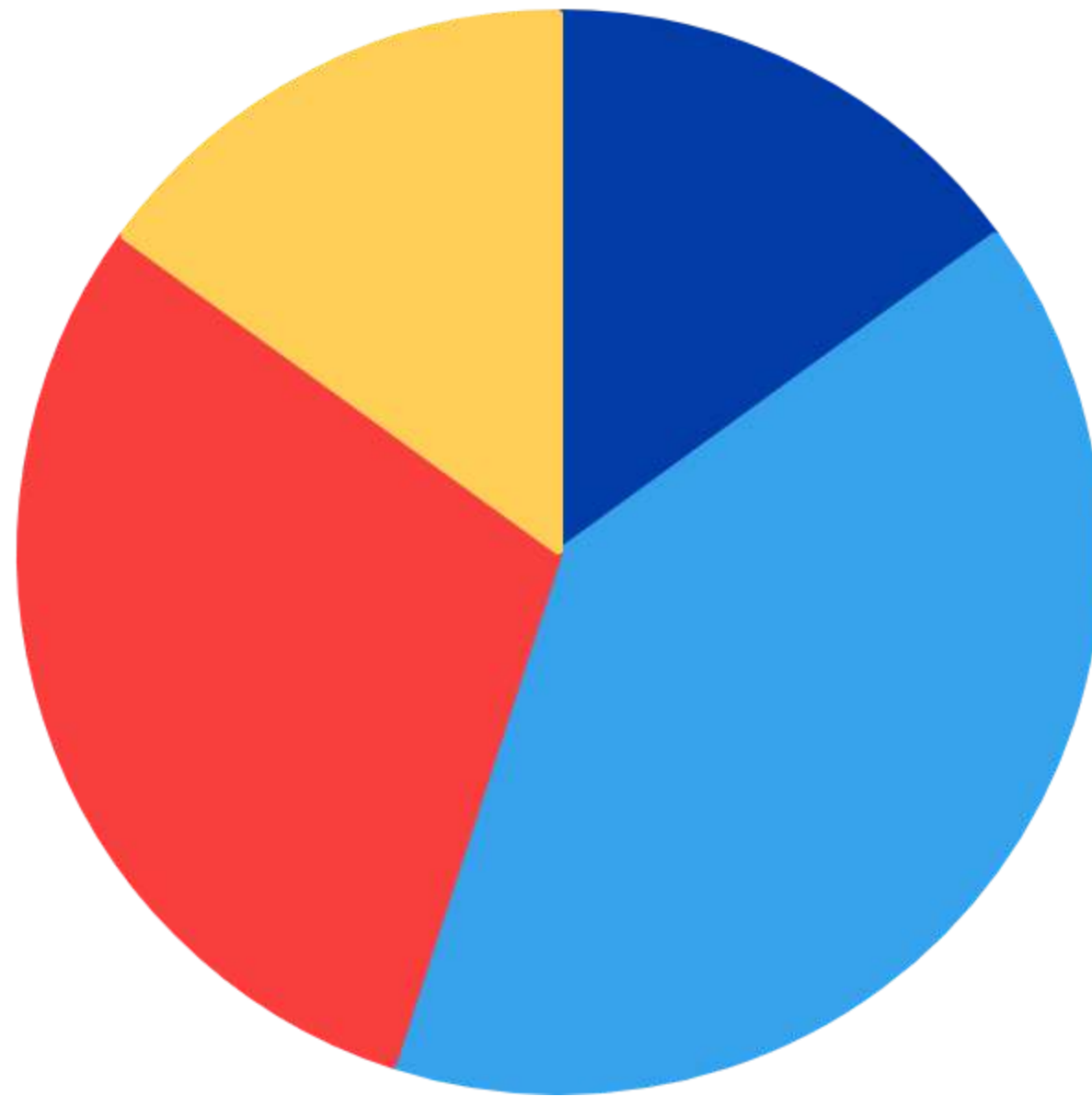
Недостаток движения у подростков приводит к ожирению и повышению давления. Вредные привычки усиливают уязвимость организма.



Распространённость факторов риска среди подростков

★

■ Курение ■ Недостаточная физическая активность
■ Неправильное питание ■ Хронический стресс



Исследование РАН, 2023

★

Недостаток движения и плохие пищевые привычки — главные причины риска развития ССЗ у молодёжи.

Фокус на борьбе с сидячим образом жизни и улучшением питания поможет снизить заболеваемость.



Влияние сахара и фастфуда на сердце школьников



Чрезмерное потребление сахара повышает массу тела и негативно влияет на давление у детей.



Регулярное употребление фастфуда более двух раз в неделю увеличивает риск развития гипертонии на 50%.

ВОЗ рекомендует ограничивать добавленный сахар до 25 г в сутки для снижения риска.

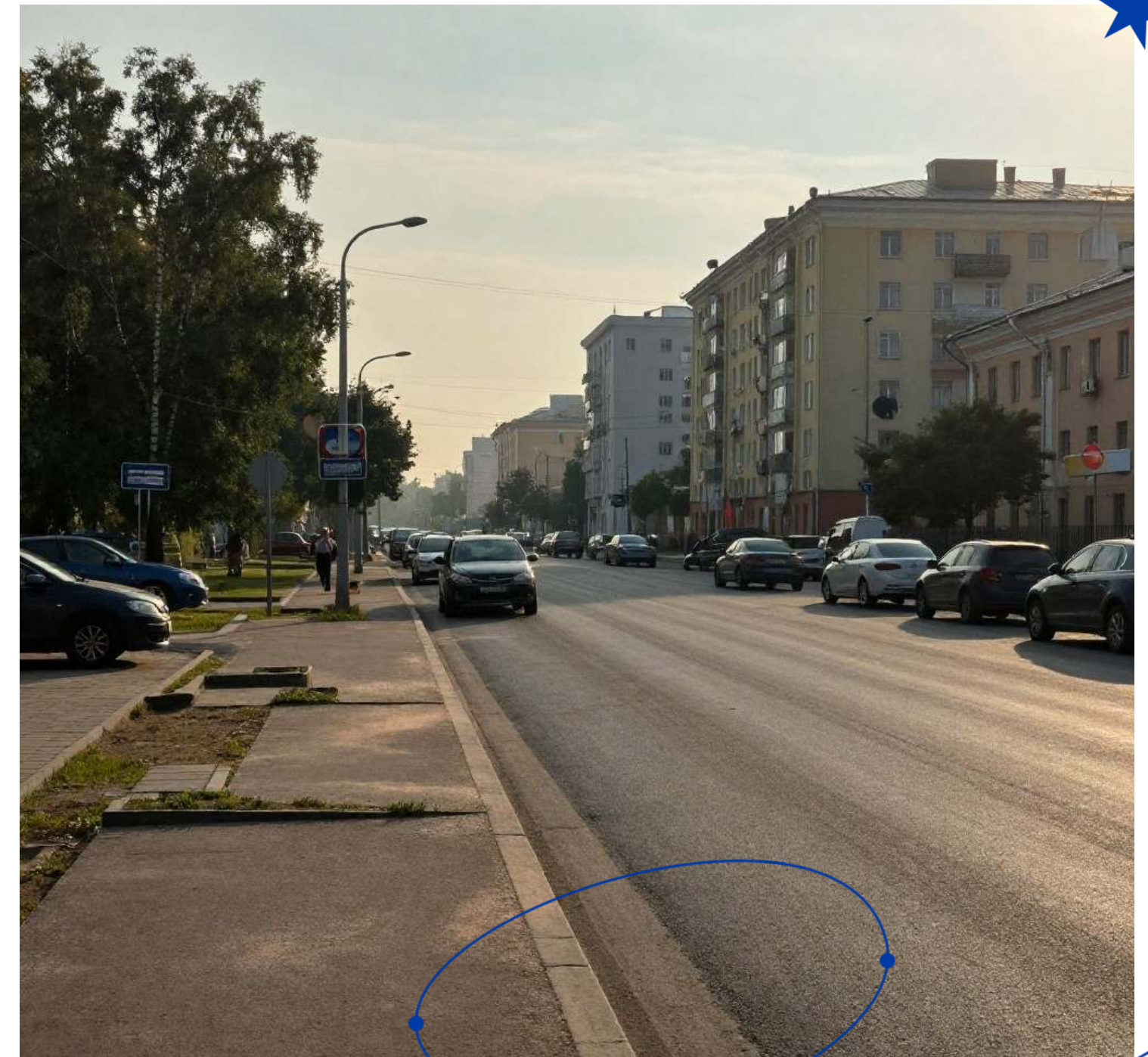
Несбалансированное питание способствует ожирению, что увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.



Экологическая обстановка и риск ССЗ



- Загрязнение воздуха выхлопными газами и промышленными выбросами повышает риск сердечных заболеваний у городских детей.
- Проживание рядом с дорогами связано с воздействием мелкодисперсной пыли и повышенным риском гипертонии у подростков.



Вредные пищевые привычки и сердечная нагрузка

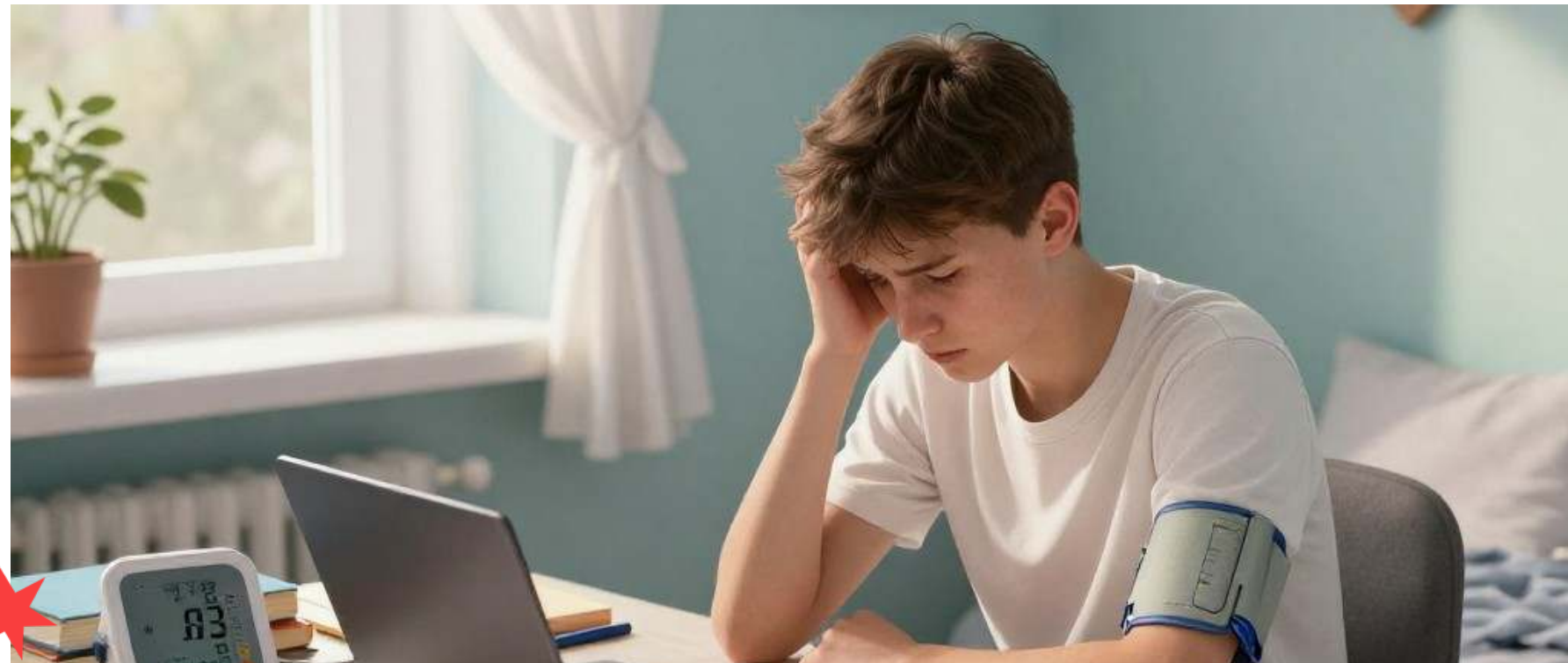
1. Избыточный вес и плохое питание увеличивают нагрузку на сердце и сосуды, способствуя развитию атеросклероза.
2. По данным исследований, у большинства подростков с ожирением наблюдаются признаки начальных сосудистых изменений.



Стресс и здоровье сердца: важные аспекты

Как стресс влияет на сердце подростка

Постоянное напряжение и переживания нарушают ритм сердца и способствуют повышению давления. У подростков, переживающих стресс от учёбы или общения, риск развития сердечных заболеваний увеличивается.

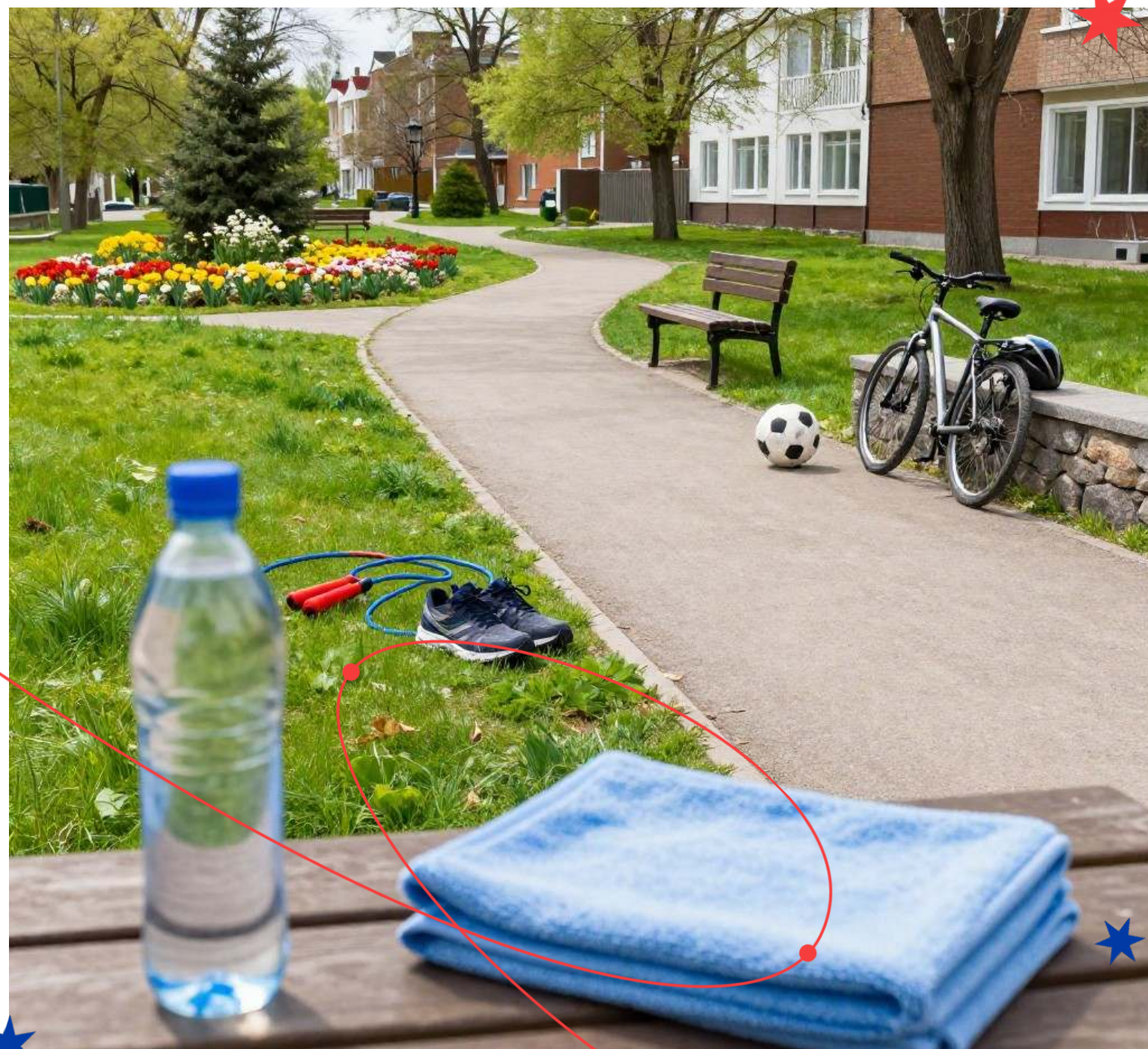


Хронический стресс ослабляет защиту организма

Длительное психологическое напряжение снижает иммунитет и дестабилизирует работу сердечно-сосудистой системы. Это делает организм более уязвимым перед болезнями и ухудшает общий тонус.



Значение спорта для здоровья сердца



Положительные эффекты физической активности

Регулярные занятия укрепляют сердечную мышцу, нормализуют давление и улучшают обмен веществ. Спорт помогает снизить уровень вредного холестерина и укрепить сосуды.

Рекомендации ВОЗ для подростков

ВОЗ советует подросткам уделять физкультуре минимум 60 минут в день средней или высокой интенсивности. Такие нормы снижают вероятность ожирения и сердечных проблем.

40%

**детей с
предрасположенностью к ССЗ
имеют более высокий шанс
развития этих заболеваний в
подростковом возрасте.**

Около 40% случаев ранних сердечных заболеваний связано с наследственными факторами, усиливающими влияние других рисков.

Параметры риска ССЗ у подростков



Таблица показывает нормы и повышенные уровни ИМТ, холестерина и давления для детей 11–13 лет. Превышение этих значений указывает на риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Превышение указанных норм требует тщательного наблюдения и коррекции образа жизни для снижения риска ССЗ.

Показатель	Норма	Пограничное значение
ИМТ	16-21	22-24
Общий холестерин	до 4,5 ммоль/л	4,6-5,2 ммоль/л
Давление	ниже 125/80 мм рт. ст.	125/80 - 139/89 мм рт. ст.



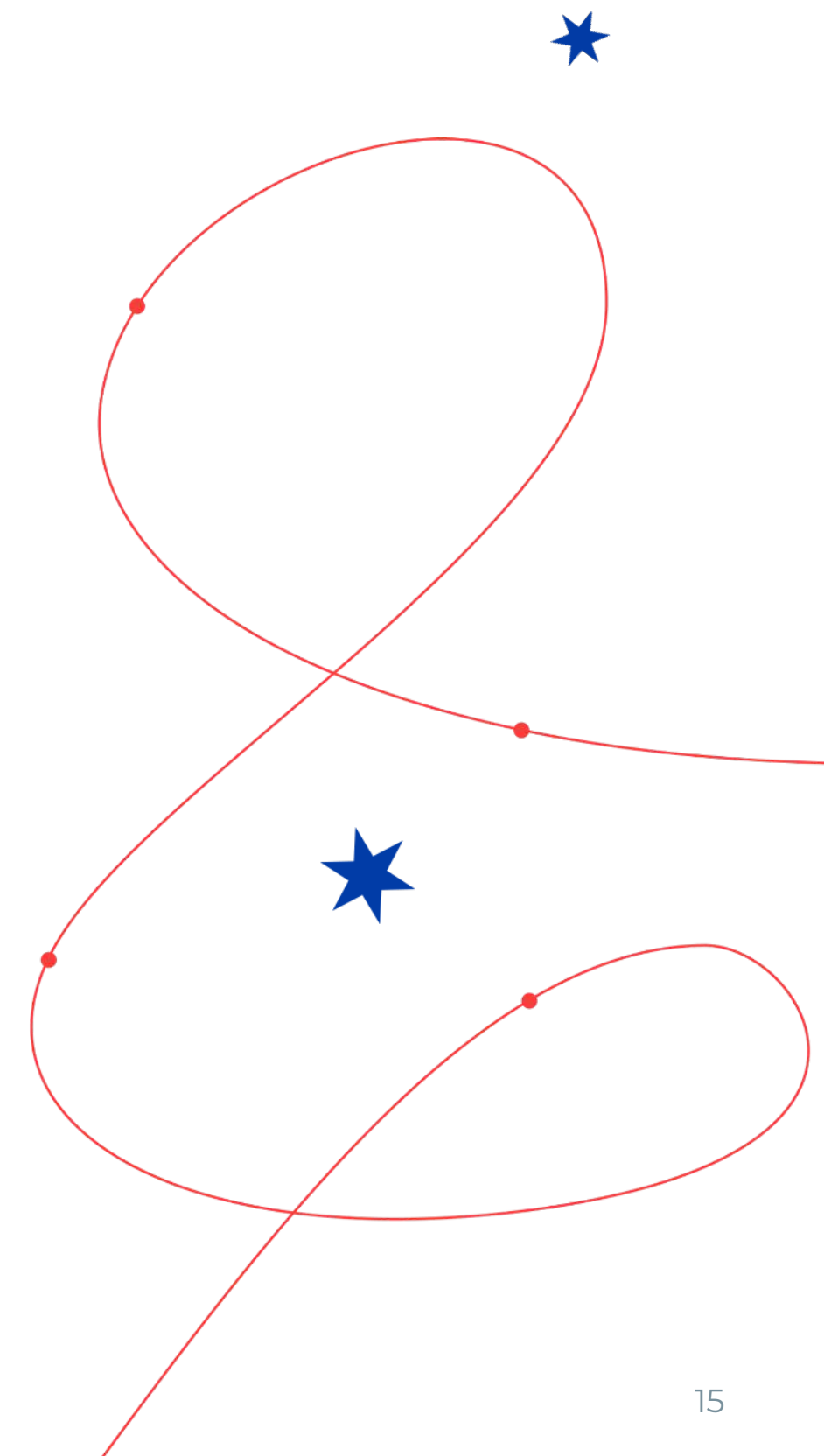
Ключевые меры профилактики ССЗ для подростков

Отказ от курения и алкоголя значительно снижает нагрузку на сердце и сосуды, позволяя сохранить здоровье на долгие годы.

Сбалансированное питание с достаточным количеством овощей, фруктов и уменьшением жиров помогает контролировать вес и уменьшает риск заболеваний.

Соблюдение режима сна не менее 8 часов восстанавливает силы и регулирует работу сердечно-сосудистой системы.

Регулярная физическая активность укрепляет сердце, улучшает кровообращение и снижает показатели артериального давления.



Финляндия: опыт снижения рисков ССЗ у школьников



- Внедрение программ по сокращению потребления соли среди школьников позволило за 20 лет снизить количество инфарктов в молодом возрасте вдвое.
- Уроки по изучению состава продуктов, замена соли на пряности уже с младших классов формируют у детей полезные пищевые привычки.



Влияние семьи и окружения на здоровье сердца подростков

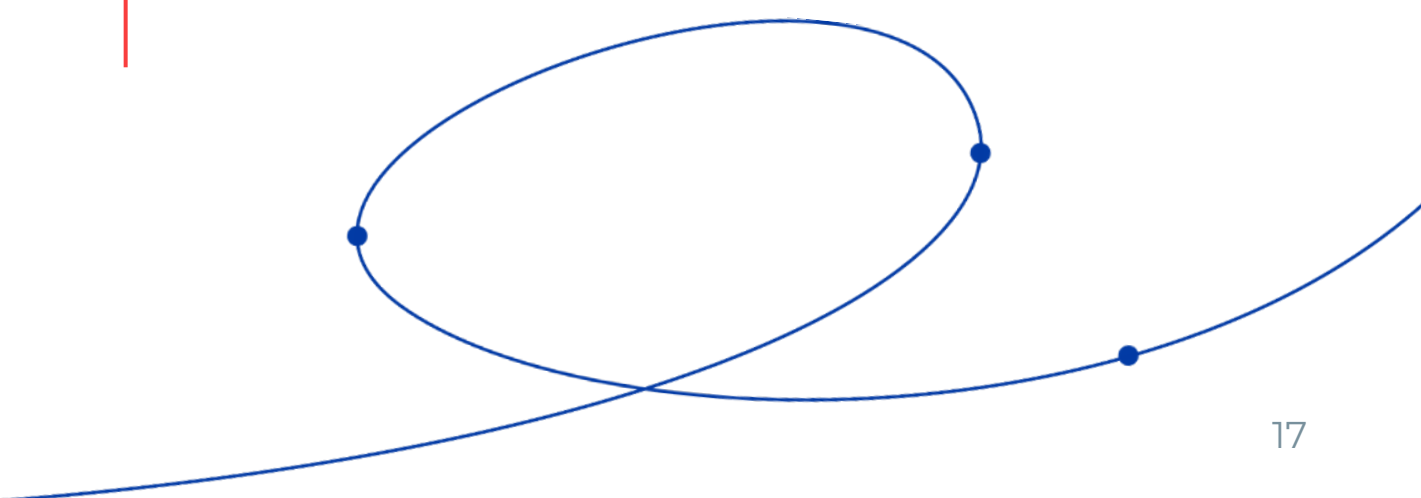


Поддержка родителей помогает подросткам формировать здоровые привычки и избегать вредных влияний окружающей среды.

Семейная обратная связь снижает уровень стресса, уменьшая тем самым риски раннего развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Дети в благоприятной атмосфере чаще следуют рекомендациям по правильному питанию и активности, что защищает их сердце.



Современные технологии для здоровья сердца подростков

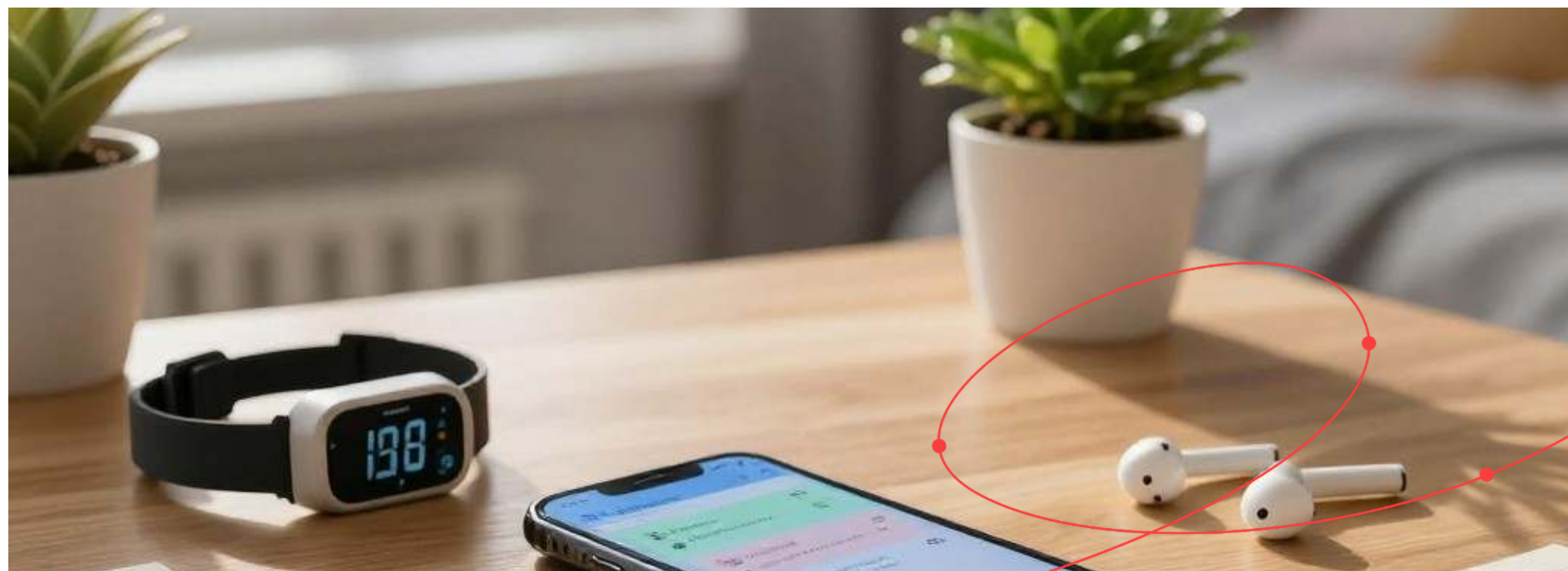
Фитнес-браслеты как помощники в поддержании здоровья

Умные устройства отслеживают пульс, активность и сон, помогая подросткам контролировать состояние сердца. Эти данные мотивируют к регулярным занятиям и правильному режиму дня.



Приложения для мониторинга здоровья и целей

Мобильные программы позволяют устанавливать индивидуальные задачи и анализировать прогресс. За последние три года их популярность среди молодёжи выросла на 38%, что способствует профилактике ССЗ.



Образовательные инициативы для профилактики ССЗ в школах



Интерактивные уроки

Использование занимательных заданий и викторин повышает интерес школьников к знаниям о здоровье сердца и способах профилактики.



Стендовые выставки

В школах организуют выставки с наглядным материалом и полезными советами, что помогает детям лучше понять опасности ССЗ.



Образовательные квесты и мультфильмы

Игровые форматы и мультфильмы делают обучение увлекательным и эффективным, укрепляя мотивацию вести здоровый образ жизни.



Основные выводы и рекомендации для подростков

Своевременная профилактика и правильный образ жизни значительно снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поддерживайте активность, здоровое питание, избегайте вредных привычек и цените поддержку близких для крепкого сердца на всю жизнь.

