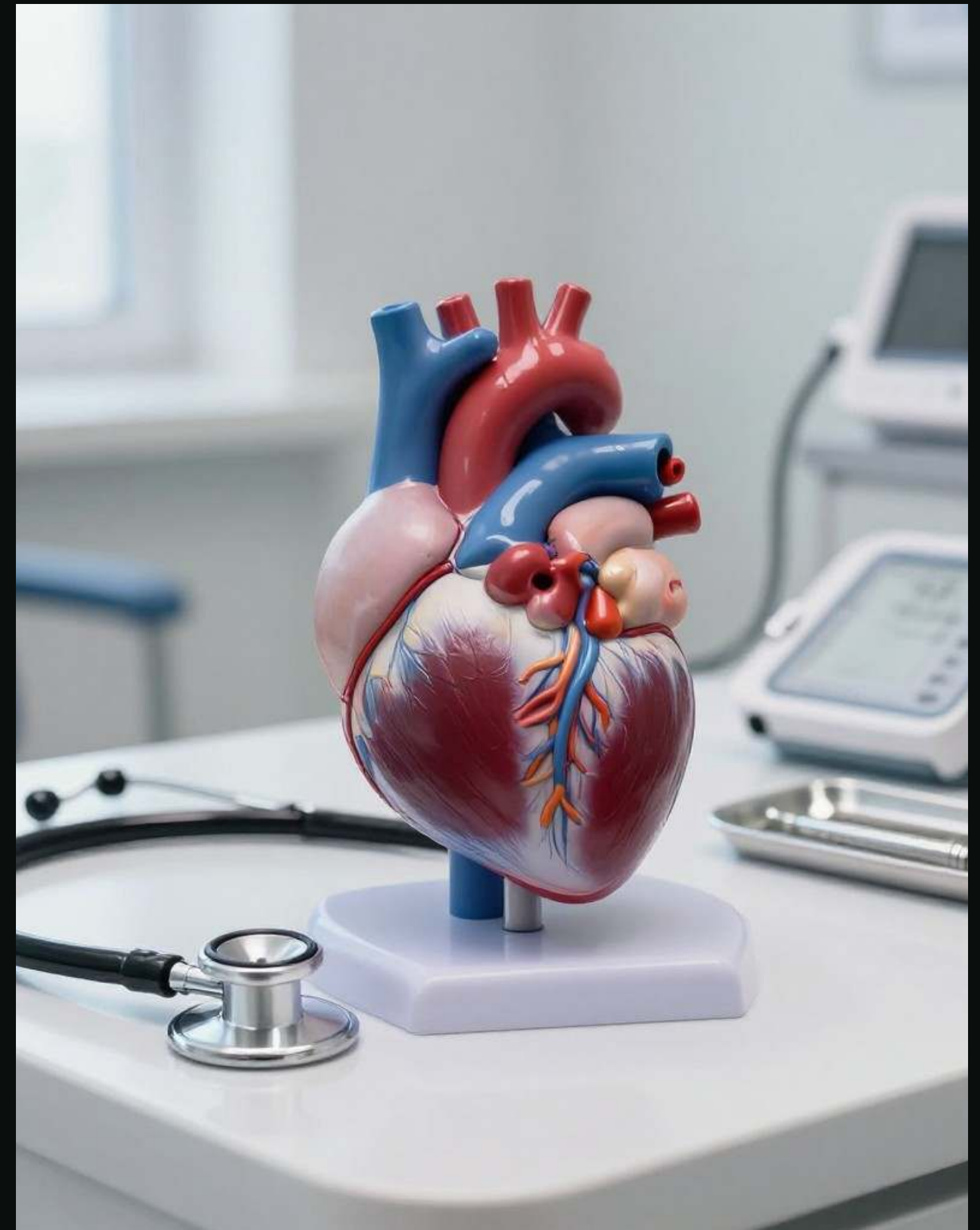
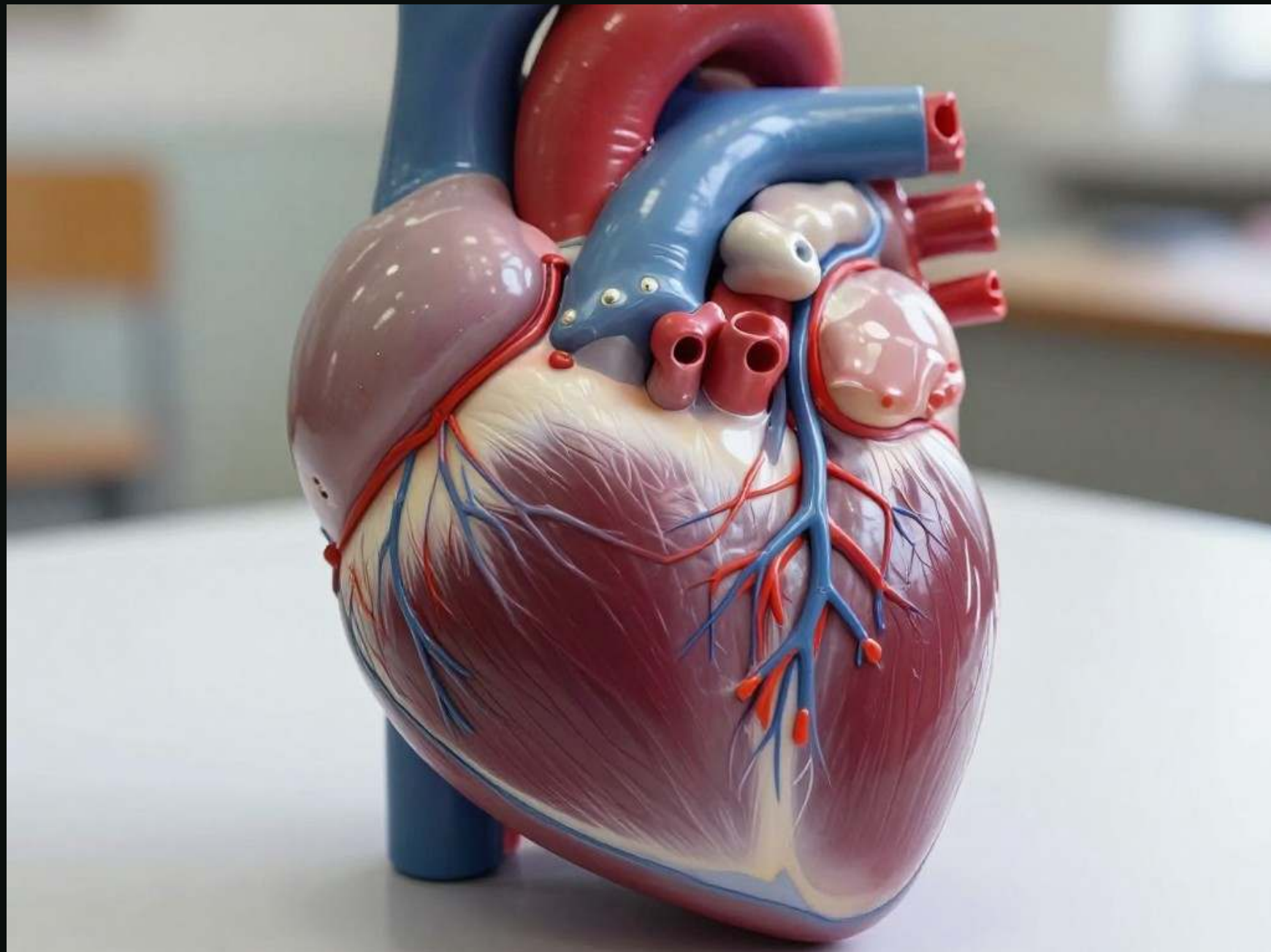


Почему важно предупредить болезни сердца и сосудов

Заболевания сердца — главная причина смертности в мире и России, профилактика жизненно важна.



Что представляют собой сердечно-сосудистые заболевания



ССЗ — это разные болезни сердца и сосудов: инфаркт, инсульт, гипертония, атеросклероз и другие. Они развиваются постепенно, не всегда вызывая симптомы, и зависят от образа жизни и наследственности.

80%

случаев преждевременной смерти от ССЗ можно избежать благодаря профилактике.

ВОЗ

В России заболевания сердца и сосудов вызывают почти половину смертей. Ранние признаки ССЗ встречаются у детей с избыточным весом и низкой активностью.

Основные причины развития сердечно-сосудистых заболеваний



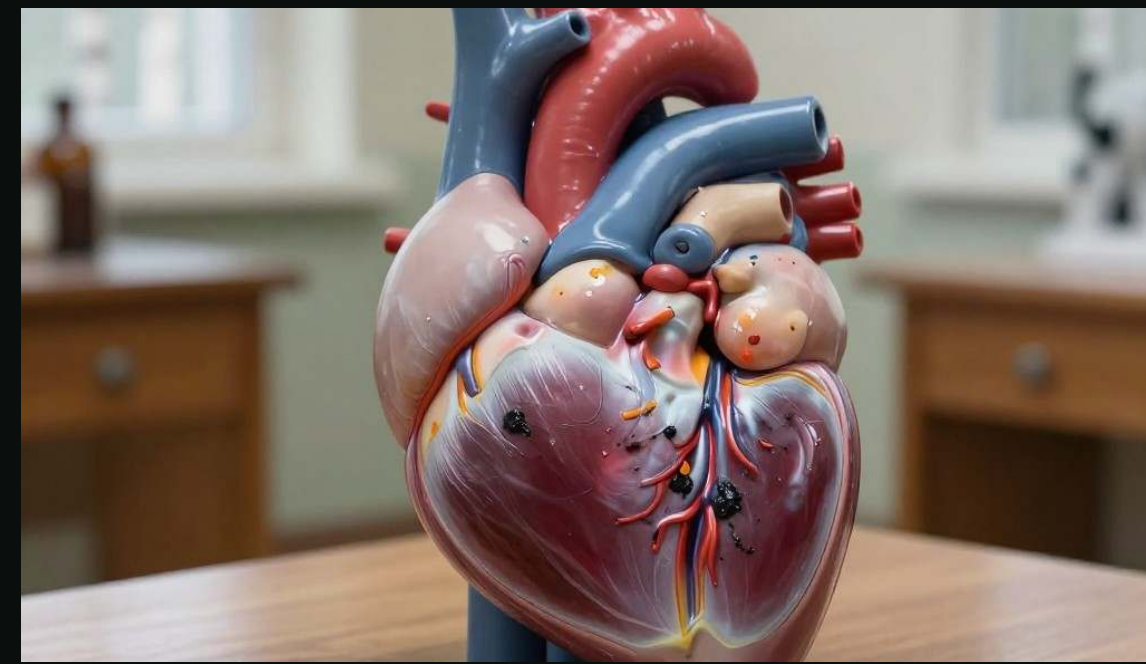
Несбалансированное питание

Излишнее потребление жиров, сахара и соли ведёт к отложению холестериновых бляшек в сосудах и развитию атеросклероза с раннего возраста.



Малоподвижный образ жизни

Недостаток физической активности снижает прочность сердечной мышцы, повышает артериальное давление и способствует накоплению лишнего веса.



Вредные привычки и стресс

Курение, регулярное употребление алкоголя и хронический стресс отрицательно влияют на кровеносные сосуды и общее состояние сердца.

Роль правильного питания

Питание с большим количеством овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов укрепляет сердце и снижает риск болезней.

Избегание насыщенных жиров, трансжиров, соли и сахара помогает предотвратить образование холестериновых бляшек и высокое давление.

Особенно важно поддерживать здоровый рацион в подростковом возрасте, когда организм растёт и формируются привычки.

Двигательная активность и её значение



Ежедневная активность не менее 60 минут укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и обмен веществ.

Подростки могут выбирать футбол, плавание, танцы или велосипед — все эти виды спорта полезны для здоровья сердца.

Влияние стресса на здоровье сердца

Длительный стресс повышает уровень кортизола и адреналина, что увеличивает давление и нагрузку на сердце.

Эмоциональное напряжение способствует развитию вредных привычек, таких как курение или переедание.

Стресс снижает желание заниматься спортом, ухудшая общее состояние сердечно-сосудистой системы.

Регулярное расслабление и адекватный отдых помогают снизить негативное влияние стресса.

Опасность курения для сердца и сосудов

1

Табак удваивает риск инфаркта и ускоряет развитие атеросклероза, повреждая сосуды.

2

Никотин вызывает сужение сосудов и спазмы, ухудшая кровоснабжение органов и тканей.

3

Вред от курения особенно велик при начале этой привычки в подростковом возрасте.

Значение контроля массы тела



Избыточная масса тела

Повышает нагрузку на сердце и сосуды, увеличивает риск гипертонии и диабета у подростков.



Ведение дневника питания

Помогает контролировать рацион и своевременно заметить изменения в весе и привычках питания.



Регулярный контроль веса

Позволяет обнаружить проблемы на ранней стадии и принять меры для поддержания здоровья.

Уровень холестерина и его контроль



Причины высокого холестерина

Высокий холестерин ведёт к образованию бляшек, сужающих сосуды и затрудняющих кровоток. Важную роль играют наследственность и питание.

Методы контроля и профилактики

Регулярные анализы, уменьшение насыщенных жиров в рационе и увеличение клетчатки помогают нормализовать липидный профиль у детей и подростков.

Артериальное давление — почему важно следить

Регулярное измерение давления у подростков помогает выявить гипертонию на ранних этапах, когда изменения ещё обратимы и требуют коррекции образа жизни.

Нормальные показатели давления для подростков колеблются в диапазоне 110–130 мм рт. ст., и отклонения от этих значений сигнализируют о необходимости дополнительного наблюдения.

При пограничном повышении давления важно исключить стрессовые факторы и неправильное питание, а при необходимости получить консультацию врача для профилактики осложнений.

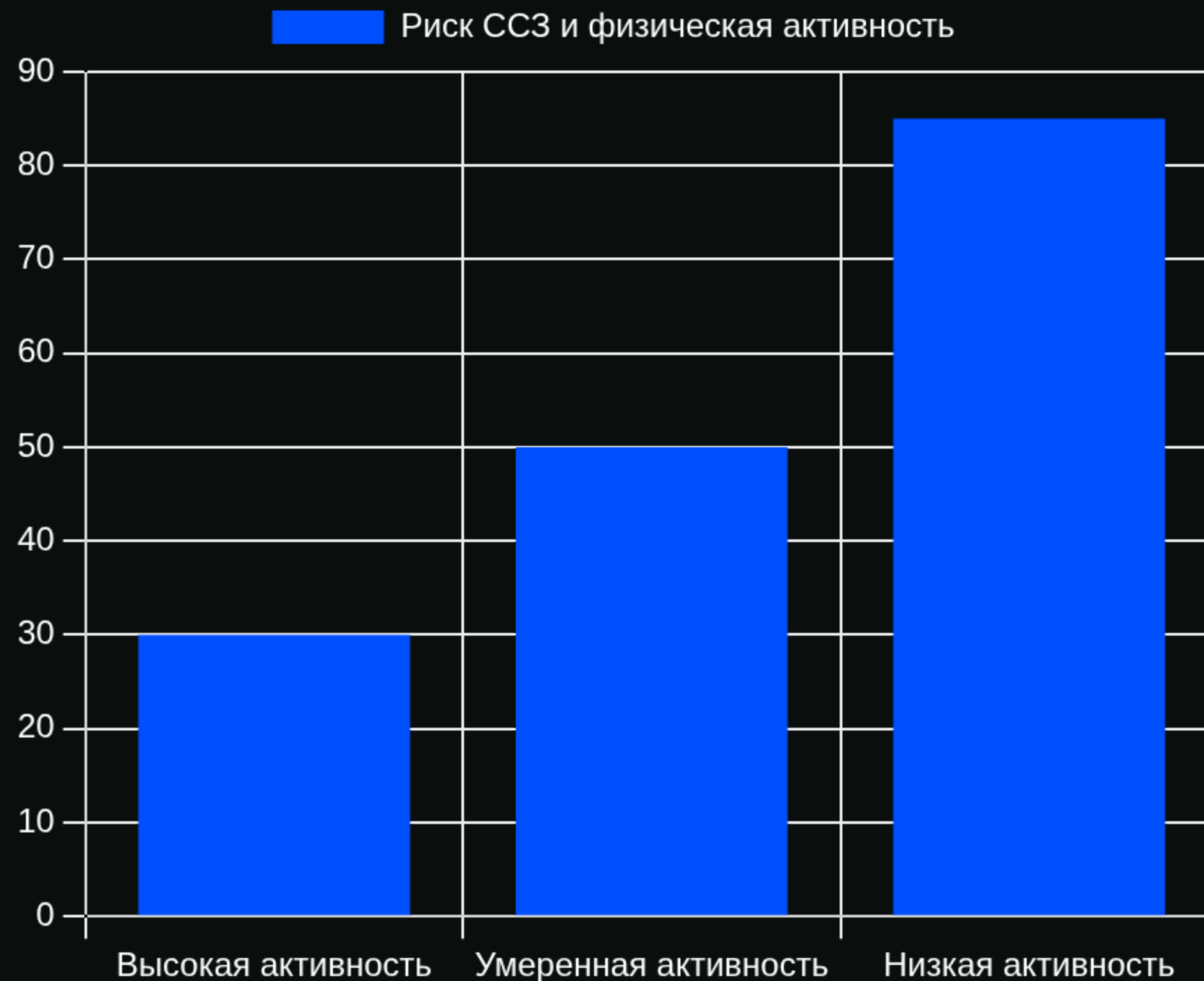
Продукты: польза и вред для сердца

Полезные продукты	Вредные продукты
Ягоды	Жирное мясо
Орехи	Чипсы
Рыба	Сладкие напитки
Овсянка	Фастфуд

Таблица отражает четыре группы полезных продуктов и четыре вредных, показывая их влияние на состояние сердца и сосудов у подростков.

Регулярное предпочтение полезных продуктов и отказ от вредных существенно укрепляют сердечно-сосудистую систему и уменьшают риск заболеваний.

Связь физической активности и риска ССЗ



Регулярная физическая активность у подростков не только снижает риск заболеваний, но и улучшает общее самочувствие и настроение.

Данные подтверждают, что увеличение физической активности на 60 минут в день снижает риск сердечно-сосудистых проблем до 30%.

Всемирная организация здравоохранения, 2023

70%

подростков вовлекаются в регулярные профилактические обследования, что способствует раннему выявлению заболеваний сердца.

Минздрав РФ, 2023

Ежегодные осмотры помогают обнаружить скрытые проблемы с сердцем и сосудами на ранней стадии и вовремя начать лечение.

Признаки и симптомы заболеваний сердца

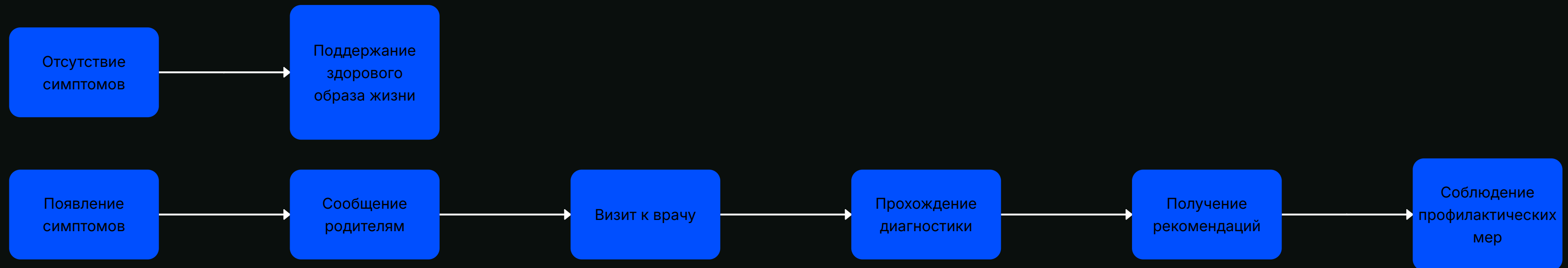
Частыми симптомами являются головокружение и усталость при минимальной нагрузке, что говорит о возможных нарушениях сердечного ритма и снижении общей выносливости.

Боль в груди, одышка и отёки могут указывать на более серьёзные проблемы, требующие обязательного обращения к кардиологу для диагностики и лечения.



План действий при признаках болезни сердца

Пошаговый алгоритм действий для подростков и их родителей при подозрении на сердечно-сосудистые проблемы



Влияние интернет-зависимости на сосуды

1

Длительное сидение за экраном снижает уровень физической активности, что негативно отражается на состоянии сосудов и сердечной системы.

2

Избыточное время у гаджетов способствует развитию лишнего веса, усугубляющего нагрузку на сердце и повышающего риск заболеваний.

3

Нарушения сна и отдыха вследствие интернет-зависимости ухудшают обменные процессы, снижая общую устойчивость организма к стрессу.

4

Формирование малоподвижного образа жизни в подростковом возрасте становится одним из главных факторов, предрасполагающих к хроническим болезням сердца.

Истории успеха: пример из жизни



Преобразование через спорт и питание

Восьмиклассник активно сменил рацион на богатый овощами и начал плавать регулярно. Через год заметно улучшилось здоровье, снизился вес, нормализовался холестерин и повысилась энергия.



Отказ от вредных привычек и новые достижения

Подросток исключил газированные напитки и нездоровые перекусы, добавил ходьбу и велоспорт. Итог — улучшение настроения и успеваемости, а также укрепление сердца и сосудов.

Почему важно знать о профилактике в подростковом возрасте

Раннее формирование правильных привычек питания и активности закладывает основу здоровой сердечно-сосудистой системы на всю жизнь.

Осознанная профилактика позволяет снижать риски хронических заболеваний, уменьшая нагрузки на медицинские системы в будущем.

Информированность подростков и их семей способствует длительному поддержанию здоровья и улучшению качества жизни во взрослом возрасте.

Здоровое сердце — залог активной жизни

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний с раннего возраста помогает жить полноценно, сохраняя энергию и здоровье на долгие годы, предотвращая развитие серьёзных патологий.

