

*Дети все чаще болеют взрослыми болезнями — артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца, нарушениями ритма и даже атеросклерозом. Эти заболевания прогрессируют и часто становятся причиной нетрудоспособности в более старшем возрасте. У детей сегодня, действительно, все “по-взрослому”.*

## **Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском возрасте**

### **1. Рациональное питание**

Меню ребенка должно содержать:



- мясо и мясопродукты
- рыбу и рыбопродукты
- молоко и молочные продукты
- яйца
- фрукты и овощи
- хлеб и хлебобулочные изделия
- крупы, макаронные изделия и бобовые

### **2. Физические нагрузки**



Примером умеренной физической активности являются:

- ходьба быстрым шагом 3 км за 30 минут;
- езда на велосипеде 8 км за 30 минут;
- танцы в быстром темпе 30 минут;
- игра в баскетбол, волейбол 30 минут.

### **3. Контроль за массой тела**



Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка — необходимые составные моменты нормализации его веса.



### **4. Недопущение формирования у ребенка вредных привычек- здесь большую роль играет личный пример родителей**



### **5. Наблюдение за ростом и здоровьем ребенка**

Если у ребенка или его родителей есть какие-то жалобы, беспокоят какие-то симптомы, а также, если отягощена наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, то следует, не откладывая, обратиться к специалисту в поликлинике. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит нужные обследования.