

**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.



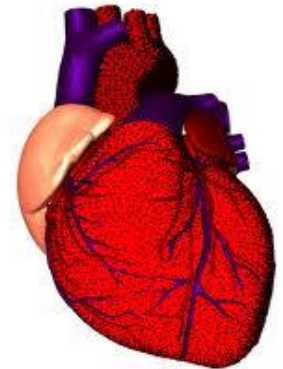


Российское кардиологическое общество  
Российское медицинское общество по артериальной гипертонии  
Ассоциация детский кардиологов России  
Российское общество кардиосоматической реабилитации и вторичной профилактики

- **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.*



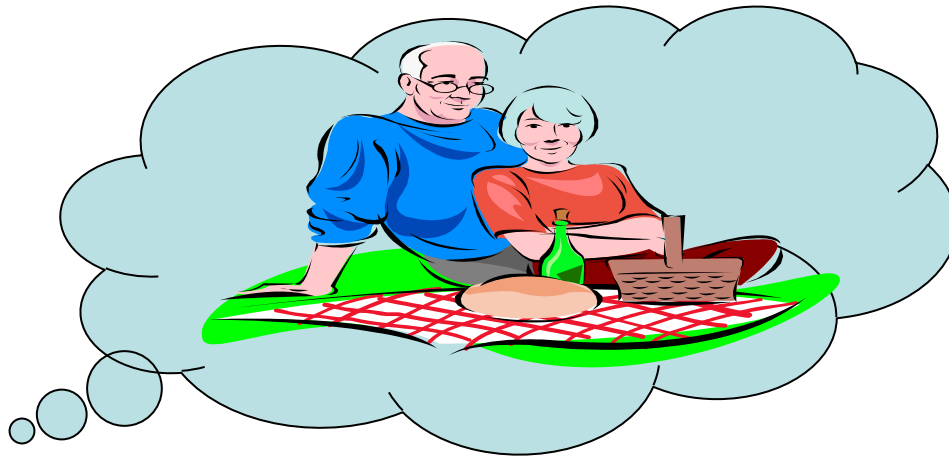
# Типы курительного поведения:

- *«Расслабление»*

*С помощью курения человек получает*

*“дополнительное удовольствие” к отдыху.*

*Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.*





# Типы курительного поведения:

- ***Поддержка.***

*Курят, чтобы сдерживать гнев, преодолеть застенчивость, разобраться 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 ЖЕЛАННИЕ 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!***

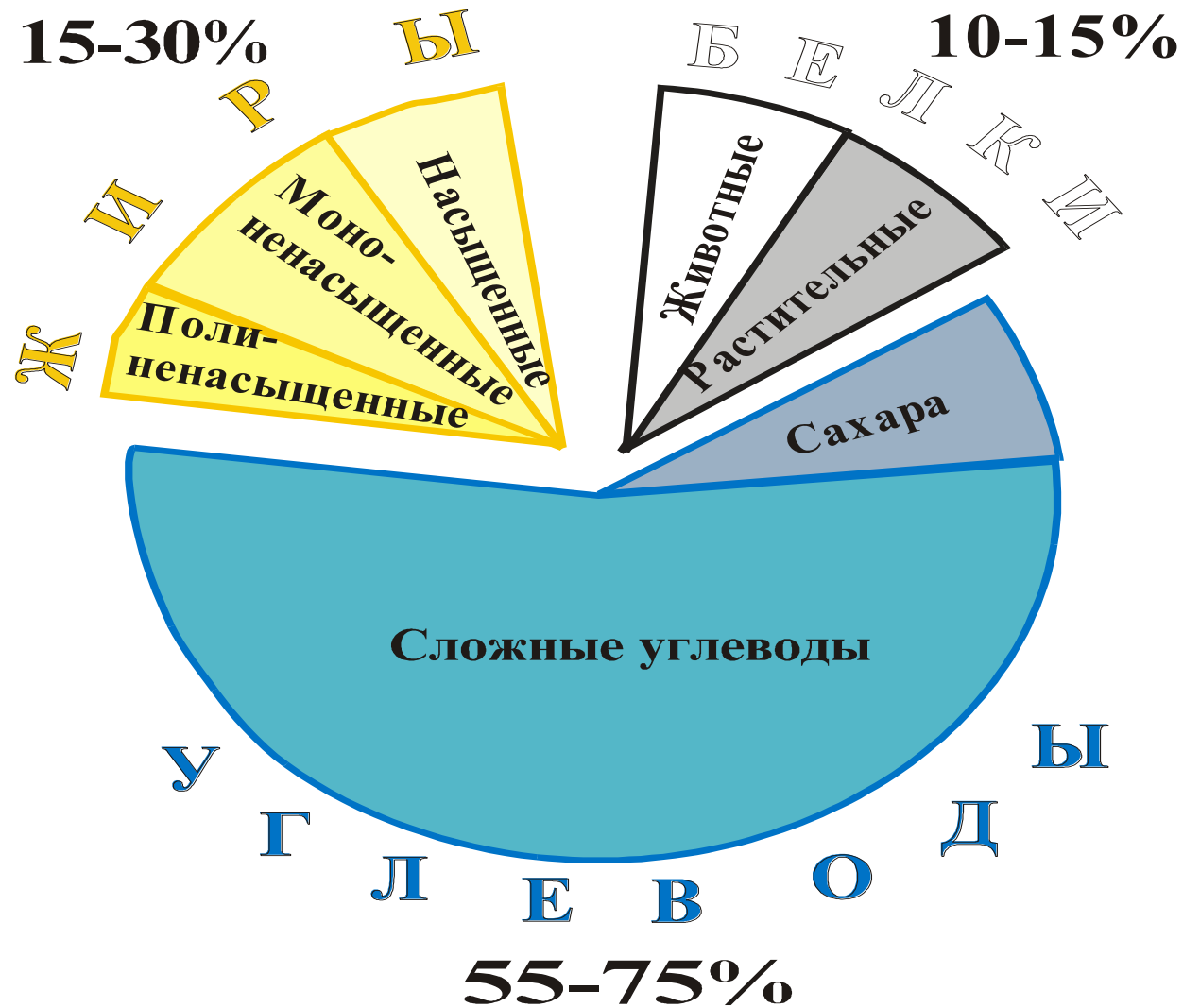
**Питание человека как здорового так и  
больного должно быть:**

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

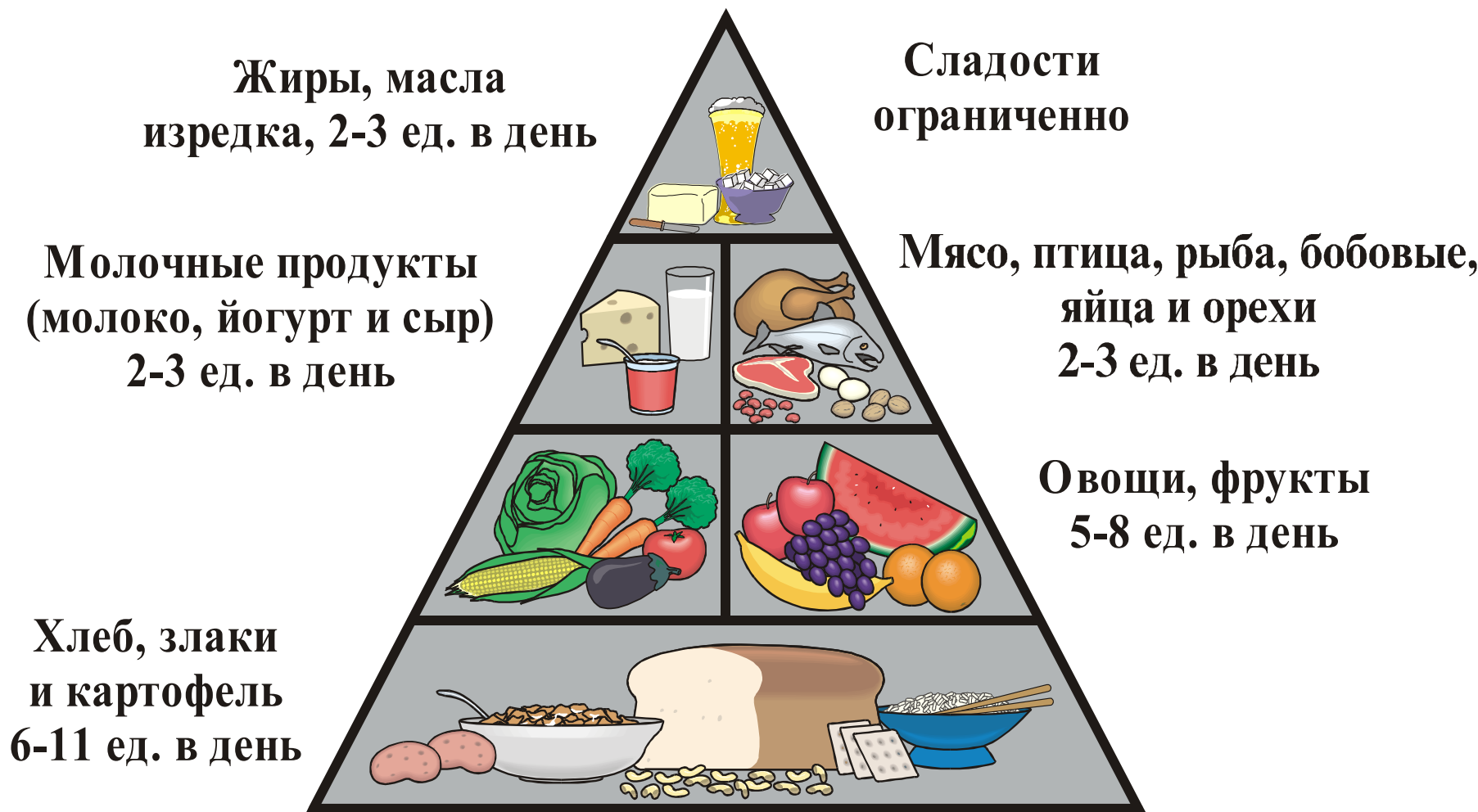


# СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

(% 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)



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

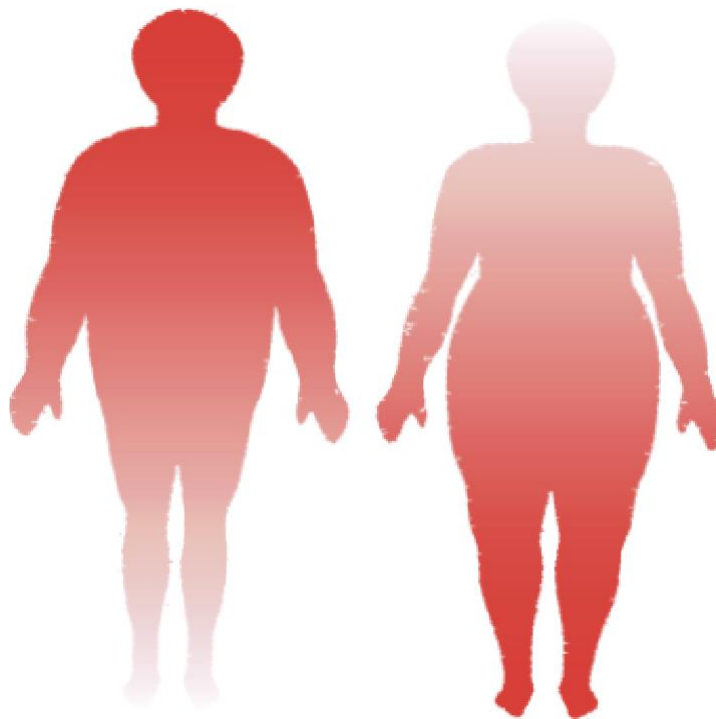
**В норме ИМТ  $\leq 25$**

## Ваш индекс и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

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



## ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

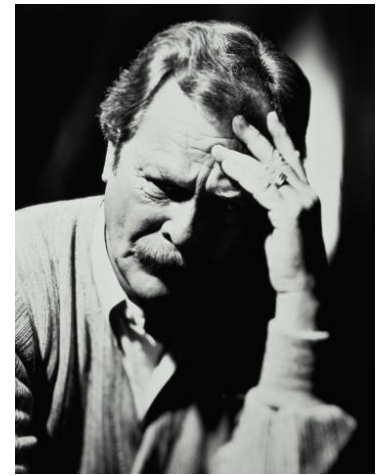




# МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

- **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

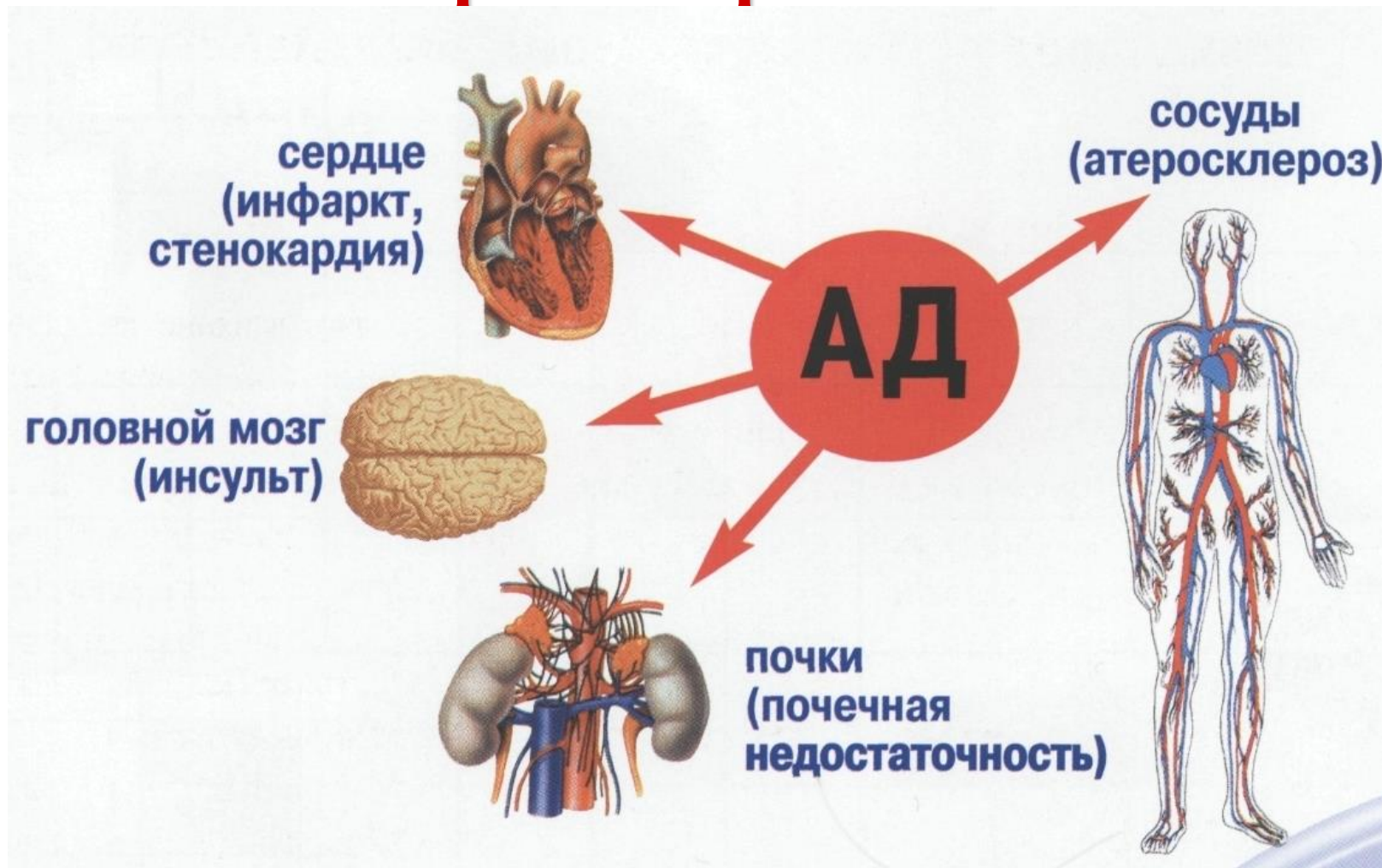
Необходимо измерять давление даже при хорошем самочувствии!  
Не измеряя АД невозможно определить заболевание!



**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**