



**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний  
у детей и подростков.**

**Признаки и первая помощь при сердечном  
приступе, инсульте.**





# **ЗДОРОВЬЕ – главное условие полноценной и продолжительной жизни, неременное условие для достижения любых целей**

**В основе нарушения здоровья и развития сердечно-сосудистых заболеваний лежит**

**ЕДИНАЯ ГРУППА ФАКТОРОВ РИСКА,  
СВЯЗАННЫХ С НЕЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ**

**Высокая распространенность неблагоприятных факторов:**

- низкая двигательная активность**
- нерациональное (нездоровое) питание**
- курение**
- употребление алкоголя – актуальная медико-социальная проблем**

**Отмечается низкая информированность подростков в отношении факторов, негативно влияющих на здоровье**





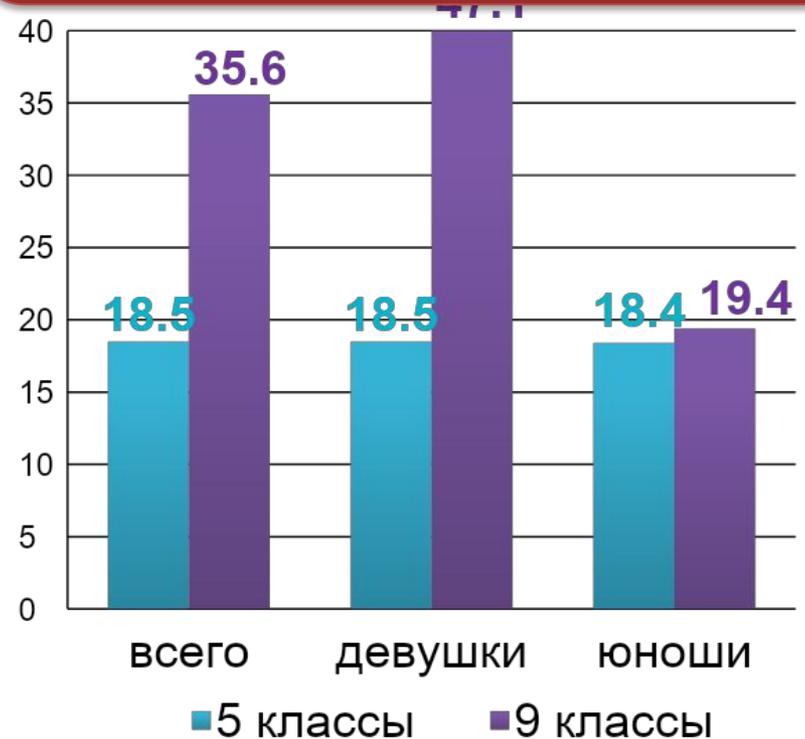
# Распространенность низкой двигательной активности

## Недостаточно активные дети и подростки подвержены

- ✓ повышенному риску развития избыточной массы тела и ожирения
- ✓ повышению уровня холестерина в крови
- ✓ повышению артериального давления и развитию артериальной гипертензии
- ✓ развитию сахарного диабета

Низкая ФА является одной из ведущих причин:

## Физическая активность ограничена уроками физкультуры (%)



ИБС приблизительно в **30%** случаев  
СД второго типа в **27%** случаев



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ 6-17 ЛЕТ

- Необходимы **ежедневные** физические нагрузки
- **От умеренной до высокой** интенсивности
- В общей сложности **не менее 60 минут (1 час)**.



**Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для здоровья**

✓ **На аэробную ФА** должна приходиться большая часть ежедневной ФА

✓ **Физические нагрузки высокой интенсивности** (упражнения, развивающие и поддерживающие мышечную силу и укрепляющие костную систему):

- должны **включаться в этот час**
- **выполняться не менее трех раз в неделю.**



# Распространенность нерационального («нездорового») питания

Употребляют мясо и мясные продукты  
1 раз в неделю и реже (%)



Употребляют молочные продукты  
1 раз в неделю и реже (%)





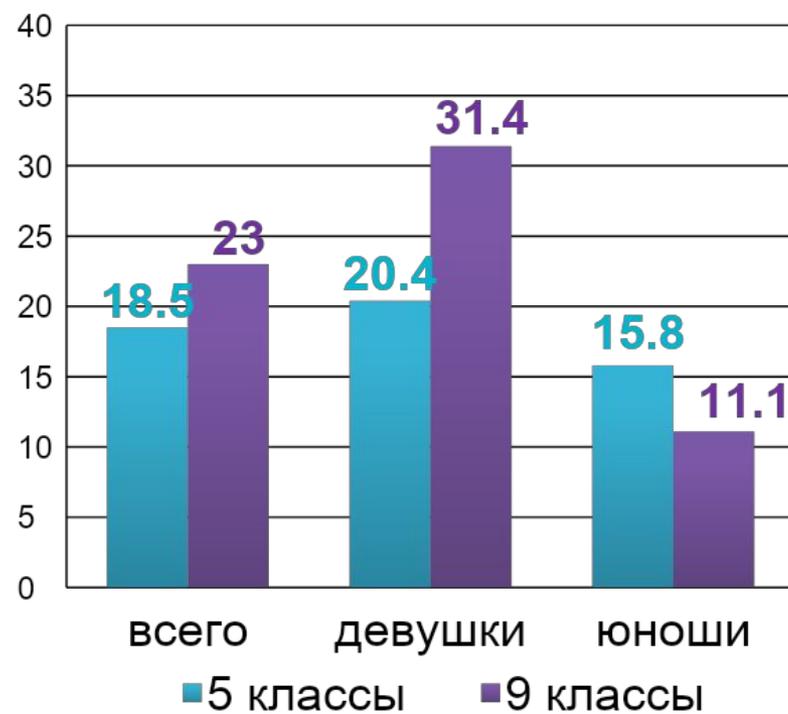
# Распространенность нерационального («нездорового») питания



Употребляют овощи и фрукты  
1 раз в неделю и реже (%)



Принимают горячую пищу 1 раз  
в день и реже (%)



# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ





# КУРЕНИЕ

## Один из важнейших факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний

### ПРОБОВАЛИ ЗАКУРИТЬ:

- В семьях, где нет курящих, **50,4%** мальчиков **18,8%** девочек
- В семьях, где курят **3 и более родственников,** **85%** мальчиков и **37,5%** девочек.

### ПОСТОЯННО КУРЯТ

- В семьях, где родители не курят, **18,2%** мальчиков и **6%** девочек
- В семьях, где курят более трех родственников, **57,4%** мальчиков и **32,5%** девочек

Согласно выборочному обследованию подростков, в **15-17 лет ежедневно курит**

**34,1%** мальчиков

**20,6%** девочек





# КУРЕНИЕ

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К НАЧАЛУ ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО КУРЕНИЯ:

- наличие компании курящих сверстников
- курение родителей, братьев и сестер, лучшего друга/подруги
- низкий социально-экономический статус
- низкая академическая успеваемость
- отсутствие навыков противостояния давлению окружающих
- попытка закуривания (экспериментирование)
- неблагоприятный статус в группе сверстников
- заниженная или неадекватная самооценка
- повышенный уровень тревожности
- стремление казаться взрослым
- интерес к рекламе табачных изделий

**Предсказательное значение приобщения ребенка к курению имеют факторы:**

- ✓ общение с представителями более старшей возрастной группы,
- ✓ одобрение рекламы табака,
- ✓ наличие относительно больших карманных денег.



## Краткая инструкция родителям:

- **наказания не устраняют причин раннего курения**, они только наносят ущерб доверию ребенка к родителям;

- **не следует запугивать ребенка** – информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной;

- **взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются ребенку в своей слабости**: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки;

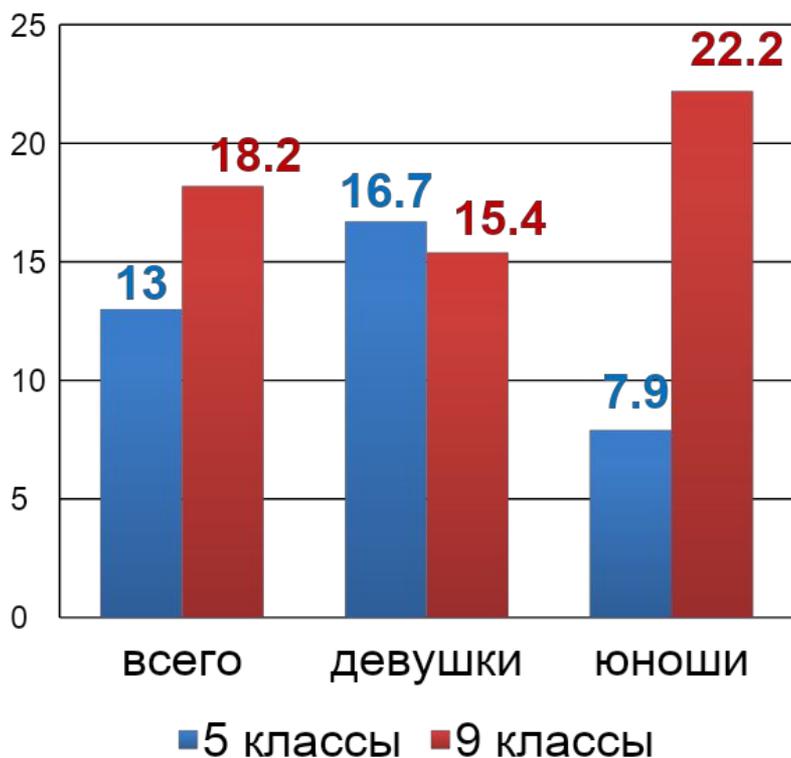
- **курение в подростковом возрасте нередко свидетельствует о неблагополучии в семье**; в частности, это может означать, что ребенок не удовлетворен своей ролью и что ему нужно помочь почувствовать себя более взрослым;

- **следует обратить внимание на отношения подростка со сверстниками**, постараться оберегать его от влияния курящих друзей и учитывать особенности



# Распространенность избыточной массы тела и ожирения

## Избыточная масса тела и ожирение (%)



## ОСЛОЖНЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ

### Наиболее частные

- Сахарный диабет 2 типа
- Неалкогольная жировая болезнь печени
- Артериальная гипертензия

Могут быть диагностированы в младшем школьном возрасте

**Развитие**  
метаболического  
синдрома  
на фоне  
ожирения  
**у детей**

**РИСК**

- сахарного диабета 2 типа
- ССЗ

**у молодых взрослых**



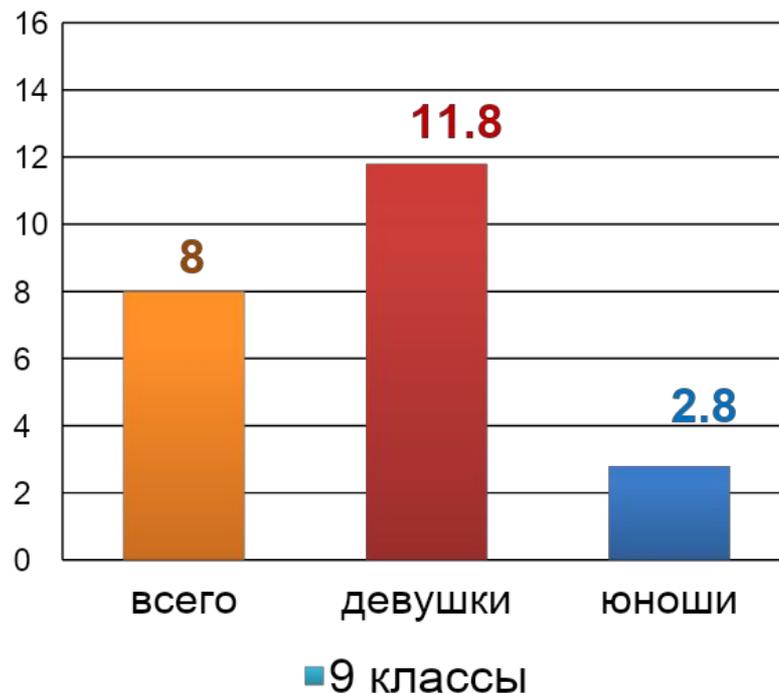
# Распространенность артериальной гипертензии

Риск развития АГ во  
взрослой жизни  
у подростков

✓ **с повышенным АД**  
по сравнению с подростками  
с нормальным АД

- у мальчиков  
**в 2,3 раза** выше
- у девочек  
**в 2,9 раза** выше

Артериальная гипертензия 1-2  
степени (%)





# НАРУШЕНИЯ ЖИРОВОГО ОБМЕНА

## УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА (ОХС)

- ✓ **Первое** определение уровня ОХС в крови целесообразно проводить у ребенка **старше 2-х лет, но не позднее 10-и лет**
- ✓ **Повторять** измерение **каждые 3–5 лет**



### КОНЦЕНТРАЦИЯ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

В первые  
два года

**быстро  
повышается**

9-11 лет

**пик**

В пубертатный  
период

**снижается**

В последующий  
этап

**ВНОВЬ  
повышается**

*Установлены критерии нормальных липидных значений и нарушений липидного обмена у детей и подростков*



# Правило золотого часа – госпитализация в первые 90 минут от начала инфаркта.

**Характер боли** – разлитая (без четких границ), давящая, жгучая, сжимающая

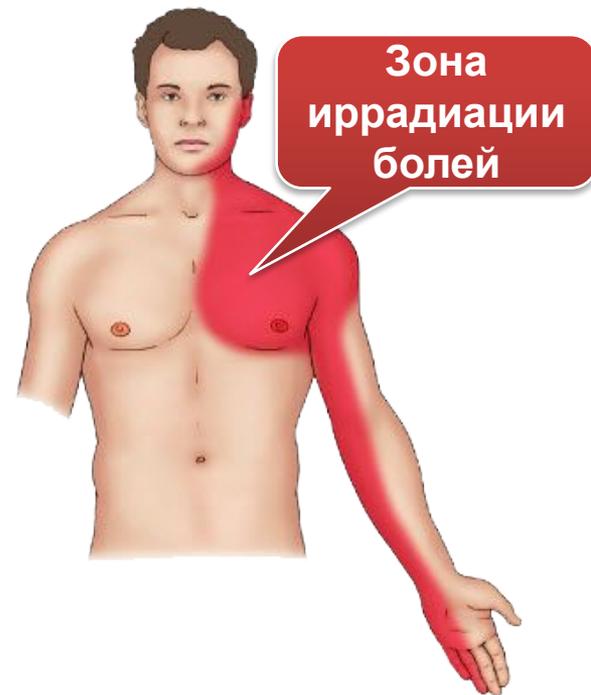
**Длительность** – больше 10 минут

**Интенсивность боли:** от умеренного дискомфорта в груди до нестерпимой боли

**Преимущественно за грудиной**, может отдавать в левую ключицу, плечо, предплечье, лопатку, левую половину шеи, нижнюю челюсть

**Возникает** при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъёме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды. Проходит после прекращения физической активности

**Потливость, тревожность, чувство страха, возможно чувство нехватки воздуха**



# Самопомощь при сильных давящих болях

Приступ стенокардии - это серьезное проявление болезни, требующее срочной помощи. Чем скорее вы снимете приступ, тем лучше для сердца

1



**Немедленно прекратить физическую нагрузку**

2



Больному необходимо **придать удобное положение**, лучше полусидя, для этого под спину подложить подушки

3



**Освободить** грудную клетку от сдавливающей одежды, **дать доступ** свежему воздуху

6

Если боль в грудной клетке или дискомфорт сохраняются в течение 5 мин. после повторного приема нитроглицерина, **необходимо немедленно вызвать (врача) СМП** снова принять нитроглицерин и 0,25 г аспирина (таблетку разжевать, проглотить).

Если аспирин или нитроглицерин не доступны, а боли сохраняются более

**5 мин. – срочно**

**вызывайте скорую помощь!**



5



Если симптомы не исчезают через 5 мин., а нитроглицерин удовлетворительно переносится, **использовать его повторно.**

4



Больному следует принять **нитроглицерин** в дозе 0,5 мг в виде таблеток под язык или аэрозоля (спрея)



# ПРАВИЛО ЗОЛОТОГО ЧАСА – ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ В ПЕРВЫЕ 4 ЧАСА ОТ НАЧАЛА ИНСУЛЬТА

**1** перекашивание лица и/или  
слюноотечение на одной стороне



У

**2** речевые нарушения (затруднения  
в подборе нужных слов,  
понимания речи  
и чтения, невнятная и нечеткая  
речь, до полной потери речи)



З

**3** онемение, слабость или паралич  
(обездвиживание) руки, ноги,  
половины тела



П

# ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

1



Если больной **без сознания**, положите его **на бок**, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), **убедитесь, что больной дышит**.

6

Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное.

Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа.

2



Если пострадавший **в сознании**, помогите ему принять удобное **сидячее или полусидячее положение** в кресле или на кровати, подложив под спину подушки

3



Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду

4



Измерьте температуру тела. Если  $t \geq 38^\circ$  или более, дайте больному 1 г парацетамола  
**При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давайте!**



Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте больному обычную дневную дозу.

Если пострадавший не может глотать препараты не дают



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

*Махнева Анастасия  
Николаевна*

**Областной Центр  
медицинской профилактики**

**Киров, Герцена, 49**

**[ip-medprof@medkirov.ru](mailto:ip-medprof@medkirov.ru)**

**8(8332) 21-80-26, 38-90-17**