

Как сохранить сердце здоровым?

Многие взрослые на собственном опыте убедились, что при заболеваниях сердца страдают и другие органы. Ведь сердечно-сосудистая система — это «река жизни», обеспечивающая кровью, а следовательно, питательными веществами и кислородом весь организм. Вот почему сердце надо беречь с детства. Родители, зная особенности детского сердца и хорошо представляя, что полезно для него, а что вредно, могут помочь своему ребёнку сохранить сердце здоровым, вовремя обратиться к врачу в случае необходимости. Сегодня мы познакомим вас с рекомендациями специалистов-физиологов В.Н.Безобразовой, С.Б.Догадкиной, Г.В.Кмить, Л.В.Рублевой, А.Н.Шарапова.

Советы родителям.

Совет 1. Приучайте ребёнка соблюдать режим дня. Привычный распорядок способствует ритмичной и слаженной работе сердца и всего организма. Необходимо разумно чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым.

Совет 2. Следите за тем, чтобы ребёнок хорошо высыпался. Полноценный сон дает возможность сердцу отдохнуть и набраться сил.

Совет 3. Помните, что ребёнок должен получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ. Полноценное, разнообразное и регулярное питание необходимо для правильного развития и нормальной работы сердца. Не перекармливайте ребёнка, не заставляйте его есть насильно. Избыточный вес — прямая угроза сердцу.

Совет 4. Приучайте ребёнка больше двигаться. Утренняя гимнастика, пешие прогулки, подвижные игры, занятия в спортивных секциях, посильные физические нагрузки благоприятно влияют на работу сердца.

Совет 5. Старайтесь уделять больше внимания проблемам ребёнка, кажущимся вам порой незначительными. Помогайте ему советом в трудных для него ситуациях. Чаще говорите ребёнку о том, как вы его любите, как он вам дорог. Ваша любовь позволит ему чувствовать себя более защищённым. Отрицательные эмоции вредны для сердца и сосудов.

Совет 6. Воспитывайте у ребёнка негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Известно, что эти вещества пагубно влияют на организм. Постарайтесь объяснить ему, что у него всего одна жизнь и проводить на себе самом эксперимент по проверке вредности или безвредности таких веществ не следует — просто не с чем будет сравнить. Умные люди учатся на чужих ошибках!

Совет 7. Помните, что многие инфекционные заболевания (ангина, грипп и др.) могут давать осложнения на сердце и сосуды. Следуйте предписаниям врача и следите, чтобы ребёнок соблюдал домашний режим вплоть до полного выздоровления.

Совет 8. Болезнь легче предупредить, чем лечить! Ваш ребёнок должен проходить диспансеризацию каждый год. Если по каким-либо причинам ребёнок не прошел диспансеризацию, сами приведите его в поликлинику к педиатру. Вовремя обнаруженные отклонения в деятельности сердца позволят избежать более серьёзного заболевания.

Совет 9. Никогда не занимайтесь самолечением ребёнка. Если у вашего ребёнка повысилось давление, не давайте ему лекарств, принимаемых бабушкой-гипертоником. Выяснить причину повышения давления и лечить ребёнка должен только врач!

Совет 10. Во всём знайте меру! Если у вашего ребёнка выявлены какие-либо функциональные отклонения в деятельности сердца, не паникуйте! Выполняя все рекомендации врача, не внушайте ребёнку, что он болен, не акцентируйте на этом излишнее внимание, не ограждайте его от посильной физической нагрузки.