

Здоровье сердца ребёнка зависит от режима дня

Лариса ХАЙДАРШИНА

Главный детский кардиолог Свердловской области **Ольга СКОРОБОГАТОВА** рассказала «ОГ», что физическая активность ребёнка тренирует его сердечную мышцу, и даже тем, кто имеет специальные диагнозы, необходима ежедневная гимнастика и прогулки на свежем воздухе.



из личного архива Ольги Скоробогатовой

12 432 ребёнка в Свердловской области имеют заболевания системы кровообращения
20 355 детей страдают ожирением по данным МЗ СО за 2016 год

тию сердечно-сосудистых заболеваний.

– Сегодня детей часто обследуют на аппаратах УЗИ, и порой выясняется, что у них лишние хорды в желудочке сердца. Опасны ли они?
– Спешу успокоить родителей. Дополнительная хорда левого желудочка в большинстве случаев не несёт никакой функциональной нагрузки на сердце и не мешает его нормальной работе. Большинство детских кардиологов такая малая аномалия развития сердца приравнивается к варианту нормы. Наличие дополнительной хорды левого желудочка не является противопоказанием для занятий спортом.

– Может ли сказать лишний вес в дошкольном и школьном возрасте на здоровье ребёнка? На состояние сердечно-сосудистой системы?
– Сердце – это мышца, которая качает кровь в сосуды. Возможности сердца ребёнка рассчитаны на определённую площадь сосудов тела, если эта площадь превышает норму, сердце начинает работать с повышенной нагрузкой. Увеличивается объём циркулирующей крови, у ребёнка повышается артериальное давление, постепенно увеличиваются размеры левых камер сердца. Все эти процессы ведут к возникновению гипертонии, сердечной недостаточности, нарушению сердечного ритма...

– Почему ребёнок должен достаточно двигаться для здоровья сердца?
– Чем больше движения – тем более тренирована сердечная мышца у ребёнка, тем меньше шансов, что она неожиданно даст сбой. Кроме того, физическая нагрузка улучшает пластичность сосудов.

– Как родителям понять, что ребёнок имеет сердечно-сосудистое заболевание?
– Сердечно-сосудистые заболевания у детей могут протекать бессимптомно, а иногда выражаются тяжёлой сердечной недостаточностью. У новорождённых детей и детей раннего возраста симптомы таковы: посинение губ, слизистых, ногтей или общее посинение кожи, одышка, утомляемость при кормлении (ребёнок прерывается во время кормления, при этом часто дышит), потливость, слабость. У старших детей обмороки, предобморочные состояния, приступы учащённого сердцебиения (ребёнок говорит, что у него сердце «стучит»), неожиданная усталость и переутомление при обычной физической нагрузке – повод привести ребёнка к детскому кардиологу.

Необходимо обратиться к специалисту и в том случае, если наследственность в вашей семье отягощена сердечно-сосудистыми заболеваниями и были случаи внезапной смерти кого-то из членов семьи в молодом возрасте.

– Когда детям противопоказано заниматься спортом?
– Спорт сопряжён с регулярными высокими, часто экстремальными, физическими и эмоциональными нагрузками, поэтому для допуска ребёнка к тренировкам предъявляются повышенные

требования к здоровью. Когда есть потенциальная опасность ухудшения самочувствия ребёнка и прогрессирования заболевания, занятия спортом противопоказаны. Перед тем, как отдать ребёнка в спортивную секцию, необходимо проконсультироваться с детским кардиологом, провести тщательное обследование, поскольку некоторые сердечно-сосудистые заболевания протекают без симптомов и диагностировать их можно только при проведении ЭКГ, УЗИ сердца и других исследований.

– Сердечно-сосудистые заболевания у детей – это противопоказание для занятий спортом?
– Многие сердечно-сосудистые заболевания у детей являются противопоказанием для занятий спортом, но не все. Это зависит от конкретного заболевания: имеется ли недостаточность кровообращения, есть ли потенциальный риск прогрессирования заболевания и риск развития внезапной сердечной смерти. Например, синусовая аритмия, пролапс митрального клапана I степени, даже некоторые врождённые пороки сердца после оперативной коррекции не явля-

ются противопоказанием для занятий спортом. Если противопоказания всё-таки есть, в жизни ребёнка должна быть утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки пешком, езда на велосипеде, умеренно подвижные игры, а также лечебная физкультура.

– В подростковом возрасте, случается, у детей появляются учащённое сердцебиение и скачки давления. Как реагировать на такие симптомы?
– После 14 лет происходит скачкообразный рост заболеваемости системы кровообращения. Вероятные причины: бурный рост, влияние гормональных факторов, стрессы – экзамены, отношения с друзьями и родителями. В этом возрасте школьники часто переутомляются, получают большую нагрузку в школе, нарушают режим дня – подростки долго делают уроки или гуляют, поздно ложатся спать. В причинах – и избыточный вес, и низкая физическая активность. Дело в том, что школьникам необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности не менее часа в день. Согласно выборочному обследованию подростков ряда крупных городов России, в 15–17 лет ежедневно курит 34 процента мальчиков и 20 процентов девочек, и это тоже может быть толчком к разви-



Галина СОКОЛОВА

Без молочных продуктов мы не мыслим свою жизнь. Они укрепляют кости, улучшают обменные процессы, положительно воздействуют на иммунную систему. И они просто вкусные, дающие нам моменты гастрономической эйфории. Но это всё о продуктах правильных, без порошковых и пальмовых выкрутасов. Мы узнали, может ли генеральный директор компании «Молочная Благодать» Александр ЖУКОВ поручиться за полезность производимых в Кушве продуктов.

– Александр Юрьевич, какие продукты производит «Молочная Благодать», как их можно узнать в витринах?
– ООО «Молочная Благодать» производит цельномолочную продукцию, масло, сыр мягкий, продукты из сыровотки. В ассортименте – более пятидесяти наименований. Вы их легко узнаете в магазине по нашему логотипу и весёлому львёнку на упаковках.

– Какие ингредиенты используются в вашей продукции, добавляете ли вы растительные жиры?
– В составе всей нашей продукции – только натуральное молоко. Мы не производим замену молочных жиров на растительные с целью удешевления себестоимости продукции. Сухое молоко используется только в тех продуктах, где этого требует ГОСТ. Например, в рецептуре йогуртов сухое обезжиренное молоко – это обязательный компонент, который добавляется с целью увеличения пищевой ценности продукта.



Молочные реки без изъяна

– А что можете предложить сладкоежкам?
– Во-первых, большую линейку йогуртов с фруктовыми наполнителями: «Персики», «Клубника», «Злаки», «Вишня», «Клубника-Банан», «Гранат», «Чернослив-Мюсли». По-прежнему, популярностью пользуется кисло-молочный напиток «Снежок». Из творожной группы – сырки с сахаром, крем творожный с сахаром и изюмом. Десертная группа представлена кремом шоколадным «Дворецкий», десертом сливочным, желе сыровоточным, коктейлем шоколадным.

– Как контролируется качество?
– На «Молочной Благодати» работает система менеджмента безопасности пищевой продукции. За контроль отвечает производственная лаборатория, в состав которой входят приёмная, химическая и бактериологическая лаборатории.

– С какого возраста можно есть продукты «Молочной Благодати»?
– Мы рекомендуем употреблять нашу продукцию в питании с трёх лет.

– Есть ли у вас продукция для тех, кто следит за своим весом?
– В ассортименте есть продукты с пониженным содержанием жира. Это – молоко питьевое 1,5%, йогурты 1,5% с наполнителями, творог обезжиренный.

молока при подозрении его на фальсификацию. По результатам лабораторных испытаний присваивается сорт. У нас ответственные поставщики – на завод поступает 86 процентов молока высшего сорта.

Химическая лаборатория контролирует все технологические процессы и выпуск готовой продукции с предприятия.

Бактериологическая лаборатория имеет лицензию, выданную федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Весь ассортимент выпускаемой продукции исследуется на микробиологические показатели.

– Есть ли ваша семья продукты от «Молочной Благодати», что чаще всего появляется на вашем обеденном столе?
– Всё, что производится на нашем предприятии, обязательно пробуют все члены нашей семьи. Предпочтения разные, но молочную продукцию других брендов не кушаем. Не только потому, что патриоты, просто своя нравится больше, и мы в её качестве полностью уверены.



Получи миллион подарков!

Одна из крупнейших аптечных сетей России приготовила очередной сюрприз для своих покупателей. За два с половиной месяца компания «Фармлэнд» вручит жителям семи регионов страны целый миллион подарков!

Новая акция подкупает еще и тем, что приз получает каждый участник! Испытать свою удачу

просто – достаточно всего лишь прийти в любую аптеку «Фармлэнд» и совершить покупку на сумму более 1000 рублей. В результате вы получите не только качественные товары по выгодным ценам, но и специальный купон – ваш шанс на выигрыш.

Благодаря тому, что акция моментальная, свой подарок вы узнаете сразу. Это может быть приятный сувенир – зубная щетка или фирменное полотенце, а может быть и один из ценных призов – мультиварка, утюг, блендер или большой телевизор. Чем больше купонов, тем больше подарков! Каждый призовой купон – счастливый, торопитесь выбрать свой!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ДО КОНЦА ЛЕТА ВО ВСЕХ АПТЕКАХ «ФАРМЛЕНД» МИЛЛИОН ПОДАРКОВ!



справочная служба
8 800 550 03 93
www.farmlend.ru



Тысячи покупателей уже получили свои призы!



Организатор акции ИП Кальмышева А. Р. Акция проводится в аптеках «Фармлэнд» с 15 июня по 31 августа 2017 года. С подробной информацией об организаторе, сроках, месте, порядке проведения акции и количестве призов можно ознакомиться в аптеках «Фармлэнд», по телефону справочной службы (347) 350-03-93 или на сайте www.farmlend.ru. Подарки могут отличаться от изображений, представленных в рекламных материалах. Количество подарков ограничено.

Адреса аптек «Фармлэнд» в Свердловской области:

<p>г. Екатеринбург ул. Баумана, 51 ул. Бебеля, 136 ул. Волгоградская, 190 ул. Ильича, 42 Новая! ул. Пехотинцев, 4 Новая!</p>	<p>п.г.т. Верхняя Синячиха ул. Октябрьская, 6</p> <p>г. Верхняя Салда ул. Воронова, 11 ул. Энгельса, 77</p> <p>г. Артемовский ул. Дзержинского, 2А ул. Ленина, 8 ул. Свободы, 80 ул. Свободы, 92</p>	<p>п.г.т. Буланаш ул. М. Горького, 19 ул. Первомайская, 1</p> <p>г. Асбест Новая! пр-т В.И. Ленина, 15 ул. Пархоменко, 2</p> <p>п.г.т. Малышева ул. Лермонтова, 2 ул. Тимирязева, 13/2</p>	<p>п.г.т. Рефтинский ул. Гагарина, 16 ул. Юбилейная, 5</p> <p>г. Заречный ул. Алещенкова, 8 ул. Кузнецова, 12 ул. Ленина, 14 ул. Ленинградская, 16 ул. Таховская, 18</p>	<p>г. Ирбит ул. Кирова, 84 ул. Революции, 27Г ул. Советская, 85</p> <p>г. Карпинск ул. Мира, 54</p> <p>г. Кировград ул. Свердлова, 51 ул. Свердлова, 61</p>	<p>г. Краснотурьинск ул. Ленина, 3 ул. Ленина, 56 ул. Ленина, 72</p> <p>г. Нижняя Тура ул. Ильича, 1 ул. Усошина, 5</p>	<p>г. Североуральск ул. Ленина, 27 ул. Ленина, 17А ул. Ленина, 32 ул. Мира, 6</p> <p>г. Серов ул. Автодорожная, 15 ул. Ленина, 144 ул. Л. Толстого, 34</p>
---	---	--	--	--	---	--

Приглашаем
в **НОВЫЕ** аптеки «Фармлэнд»:

г. Екатеринбург,
ул. Ильича, 42,
тел. (343) 298-10-02,
ул. Пехотинцев, 4,
(343) 223-63-13
г. Асбест,
пр-т В.И. Ленина, 15,
тел. (34365) 6-47-83