

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,
ВОЛГОГРАД

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ К БЕСЕДЕ:

"Я живу здорово!

**О контроле индекса массы тела, АД, пульса, показателей крови –
уровень глюкозы, холестерина".**

информация для детей среднего школьного возраста (12-15лет).

2017год

План беседы.

1. Введение.
2. "Особенный возраст".
3. Индекс массы тела.
4. Артериальное давление – что это такое?
5. О пульсе.
6. Биохимические показатели крови – уровень глюкозы и холестерина.
7. Заключение.

1. Введение.

Каждый ли из нас может сказать, что живет он здорово? Что это значит: ем, что хочу? Наслаждаюсь ночным пребыванием в социальных сетях? Сон до полудня в выходные дни? Конечно же – нет!

Сегодня здоровый образ жизни становится модным трендом среди молодого поколения. Модно быть красивым, спортивным, здоровым и, как следствие, успешным. Как достичь этого? Разгадка до примитивности проста – жить по канонам здорового образа жизни. Сегодня даже младшие школьники знают, что это такое.

2. "Особенный возраст".

Возраст 12-15 лет – особенный, его называют подростковым. В этом возрасте очень сильная мотивация быть лучшими – в спорте, учебе, IT-технологиях, во внешних атрибутах. А обусловлено это во многом теми гормональными изменениями, которые происходят в организме. Но следует помнить, что нейрогормональная система – очень тонкая структура, не позволяющая грубого вторжения в формирующийся баланс деятельности всех органов и систем. К примеру, увлечение диетами или переедание, несбалансированное питание, чрезмерные физические нагрузки или гиподинамия могут привести к тяжелым и необратимым изменениям в молодом развивающемся организме.

Очень многие болезни взрослых – родом из детства. Вовремя замеченные признаки, своевременное обращение к специалистам помогут избежать проблем со здоровьем во взрослой жизни. Существуют показатели, которые в определенной мере характеризуют состояние здоровья, такие как: индекс массы тела, уровень АД и характеристики пульса, ряд показателей крови.

3. Индекс массы тела.

В этот период жизни (**12-15 лет**) очень важным фактором становится динамическое медицинское наблюдение. В наших школах ежегодно проходят медицинские осмотры, уклоняться от которых абсолютно неблагоразумно. Одной из позиций этих осмотров является антропометрия – измерение роста, массы тела. Кроме всего прочего, очень важен самоконтроль своего физического развития. Существует очень удобный способ контроля массы тела (веса) с помощью **индекса массы тела**. Он рассчитывается по формуле, рекомендованной ВОЗ:

масса тела (кг): рост (м²). Для подростков нормальным считается индекс массы тела, равный **18-22**.

Об актуальности контроля за весом говорит статистика. Избыточную массу тела и ожирение имеют 10-17,5% детей школьного возраста, а в возрасте 13-17 лет приблизительно 27% юношей и 20% девушек. И без ваших усилий эта проблема никуда не исчезнет, а трансформируется во взрослой жизни в ассоциированные с ожирением такие заболевания как сахарный диабет, расстройства репродуктивной функции, заболевания сердечно-сосудистой, костно-суставной и многих других систем.

Что же создает риски развития избыточной массы у подростков?

Употребление высококалорийных продуктов, особенно в замену традиционным завтракам, обедам, ужинам. А если это происходит на фоне недостаточной физической активности, да еще имеют место нездоровые семейные традиции, да и ближайшие родственники далеки от идеальных параметров, то путь в ожирение со всеми его последствиями становится очень коротким. Следует напомнить и о роли нормального по продолжительности и качеству ночного сна. Учеными доказано, что недостаток сна повышает риск ожирения. Это о роли режима дня в формировании вашей модели здорового жизни.

Если вы в течение 1-2 месяцев регистрируете отклонения индекса массы тела, причем в любую сторону, то не следует заниматься самолечением, здесь необходима срочная консультация врача-эндокринолога. Это касается не только параметров массы тела, но и роста. Своевременное обследование позволит избежать необратимых последствий.

4. Артериальное давление – что это такое?

Самостоятельно можно контролировать и простейшие гемодинамические показатели: АД (артериальное давление) и частоту пульса или ЧСС (частоту сердечных сокращений). Аппараты для измерения АД сейчас есть практически в каждой семье. Подростковый возраст является критическим в плане формирования такого заболевания как вегето-сосудистая дистония. Своевременное обследование и лечение, если потребуется, позволит откорректировать состояние и избежать возможных тяжелых последствий для здоровья в будущем. К примеру, гипертонической болезни.

Так что же это такое – АД? Артериальным называется давление, которое образуется в артериальной системе организма при сокращениях сердца. Зависит оно от величины сердечного выброса, скорости сердечного выброса, частоты и ритма сердечных сокращений и состояния тонуса

сосудов. Различают систолическое и диастолическое давление, измеряется оно в мм ртутного столба. Систолическим называется давление, возникающее в артериях в момент максимального подъема пульсовой волны после сокращения желудочков сердца. Давление, поддерживаемое в артериальных сосудах в диастолу (расслабление желудочков), называется диастолическим. Первым записывается СД (большой показатель), вторым – через дробь – ДД (меньший показатель). Повышение АД выше нормы называется гипертонией или гипертензией, АД ниже нормы называется гипотонией или гипотензией.

Измерение АД производится непрямым звуковым методом, предложенным в 1905 году русским хирургом Н.С.Коротковым. Аппараты для измерения давления носят следующие названия: аппарат Рива-Роччи, или тонометр, или сфигмоманометр. В настоящее время используются и электронные аппараты, позволяющие определять АД незвуковым методом. Для исследования АД необходимо иметь манжетку, соответствующую возрасту исследуемого. Для школьников стандартная манжета шириной 12-13 и длиной 22- 23см. Использование большой манжеты дает показатели ниже истинных, а меньшей, не соответствующей размерам плеча, повышает размеры измерений. Правильное измерение АД важно не только для того, чтобы диагностировать АГ, но и чтобы избежать ее гипердиагностики. При ежедневном динамическом исследовании АД измерение следует проводить в одни и те же часы, лучше утром до еды. Высота стола должна быть такой, чтобы середина манжеты, наложенной на плечо, находилась на уровне сердца. Перед определением АД ребенок должен сидеть на стуле с прямой спинкой рядом со столом спокойно, не менее 5 минут. АД измеряют на правой руке (у левшей на левой), трехкратно с 2-3-минутными интервалами.

За нормальное артериальное давление (АД) принимаются значения систолического и диастолического артериального давления, соответствующие полу, возрасту и физическому развитию ребенка, определяемые по специальным таблицам. Об индивидуальной норме можно узнать у школьного или участкового врача. Нормальные показатели для взрослого здорового человека укладываются в диапазон 100-140 на 60-90 мм рт. ст.

Утром АД ниже, чем вечером на 5-10 мм рт. ст. Резкое падение АД опасно для жизни. Оно сопровождается бледностью, резкой слабостью, потерей сознания. При низком давлении нарушается нормальное течение многих жизненно важных процессов, к примеру, при падении систолического

давления ниже 50 мм рт. ст. прекращается функционирование почек и развивается острая почечная недостаточность.

Стойкое повышение АД – не менее серьезный сигнал о неблагополучии в организме. Наблюдения последних лет показали, что гипертония развивается порой и у детей и у подростков, когда врачи не обнаруживают обычных для этой болезни признаков, бессимптомно. Известно, что в подростковом и юношеском возрасте происходит структурное оформление, завершение развития многих жизненно важных органов и систем. В этот период нервная система находится в состоянии так называемого неустойчивого равновесия, при котором даже слабые раздражители могут вызывать серьезные сдвиги в организме и, в частности, повышение кровяного давления.

Большой вред детям и молодым людям приносят вредные привычки — употребление спиртных напитков и курение. Иногда достаточно выкурить одну сигарету, чтобы артериальное давление повысилось на 40 и более миллиметров ртутного столба.

Подростки не всегда сообщают своим родителям и не обращаются к врачу в тех случаях, когда их беспокоят частые головные боли, головокружение, особенно при перемене положения тела, повышенная утомляемость, плохой сон, одышка при физическом напряжении, носовые кровотечения. Это и есть предвестники или уже начальные признаки гипертонии. Они могут быть обнаружены во время ежегодных профилактических осмотров. У детей и подростков АГ, к счастью, встречается относительно нечасто и с возрастом колеблется (нарастает) в пределах 2,4-18%.

По данным Всемирной организации здравоохранения артериальной гипертонии подвержено более 1 миллиарда человек во всем мире, в Европе – около 44% населения.

5. О пульсе.

Пульс – это ритмичные колебания стенки артерии, обусловленные выбросом крови в артериальную систему в течение одного сокращения сердца. Различают центральный (на аорте, сонных артериях) и периферический (на лучевой, тыльной артерии стопы и некоторых других артериях) пульс. Чаще всего пульс исследуют на лучевой артерии, но можно и в других точках. Частота пульса – это количество пульсовых волн в 1 минуту. В норме у взрослого здорового человека пульс 60-80 ударов в

минуту. Учащение пульса более 85-90 ударов в минуту называется тахикардией. Урежение пульса менее 60 ударов в минуту называется брадикардией. Отсутствие пульса называется асистолией. При повышении температуры тела на 1 градус пульс учащается на 8-10 ударов в минуту, это нормальная компенсационная реакция организма. Одной из характеристик пульса является ритм – интервал между пульсовыми волнами. Если они одинаковые – пульс ритмичный (правильный), если разные – пульс аритмичный (неправильный). У здорового человека сокращения сердца и пульсовая волна следуют друг за другом через равные промежутки времени.

Наполнение пульса определяется по высоте пульсовой волны и зависит от систолического объема сердца. При нормальном давлении артерия сдавливается умеренным усилием, поэтому в норме пульс умеренного (удовлетворительного) напряжения. При низком давлении артерия сдавливается легко, пульс по напряжению называется мягким (ненапряженным). При высоком давлении артерия сдавливается сильным надавливанием – такой пульс называется напряженным.

6. Биохимические показатели крови – уровень глюкозы и холестерина.

Для контроля за состоянием здоровья важно знать уровень глюкозы и холестериновых показателей в крови. Глюкоза и холестерин, наряду с уровнем АД, являются основными показателями, характеризующими состояние наших сосудов. С этой целью даже здоровым людям, а сейчас и детям, рекомендуется один раз в году сдавать эти анализы крови. А для чего вам – детям, подросткам – нужны эти злосчастные сахар и холестерин?

Роль сахара (глюкозы) в жизнедеятельности организма трудно переоценить – это основной источник энергии для каждой клеточки нашего организма. Но существует и обратная сторона – высокий уровень глюкозы в крови. Все слышаны о таком заболевании, как сахарный диабет. В последние десятилетия оно приобретает характер пандемии. В мире количество больных сахарным диабетом каждые 12-15 лет увеличивается вдвое. Сейчас им страдает 371 млн. человек, что составляет 7% от всего населения Земли. Допустимый уровень сахара в крови для вашего возраста – **3,3- 5,5ммоль/литр**, для взрослых – **3,8- 5,5ммоль/литр**.

Холестерин – важнейшее вещество, необходимое для построения мембран клеток, он участвует в выработке желчи, синтезе гормонов. Любопытен тот факт, что лишь 20% поступающего с пищей холестерина усваиваются организмом, остальное количество вырабатывается собственно

печенью – нашей универсальной лабораторией, способной продуцировать многие необходимые для жизнедеятельности вещества.

И, если сахар крови входит в обязательный перечень исследований при прохождении ежегодных профилактических осмотров, то исследование крови на холестерин детям и подросткам назначает врач, если появляются на это показания. У взрослых людей показатель холестерина – обязательный предмет исследования при диспансеризации. Его уровень не должен превышать **5,2ммоль/литр**. Отклонения в большую сторону считается патологией, маркером возможных фатальных осложнений многочисленной группы заболеваний сердечно-сосудистой системы.

7. Заключение.

Организм человека – сложная многофункциональная структура, в которой деятельность всех органов и систем тесно связана между собой. Сегодня мы поговорили только о части показателей, характеризующих состояние здоровья человека. Хочется подвести вас к выводу, что над своим здоровьем необходимо неустанно и ежечасно работать, даже, если от природы и родителей вам досталось замечательное, почти богатырское здоровье.