

лини та інше.[3]

#### Література

1. Міллер Т. Життя у навколишньому середовищі / Пер. с англ. У 3 т. Т.1. М., 1993; Т.2. М., 1994р.
2. Небілій Б. Наука про навколишнє середовище: Як влаштований світ. У 2 т. / Пер. с англ. Т. 2. М., 1993р.
3. Пронин М. Бійтеся! Хімія і життя. 1992. №4. С.58.

## **СЕРЦЕВІ ЗАХВОРЮВАННЯ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА**

*Корчан Н.О., Сиса І.Є.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Серцеві хвороби — це цілий ряд різних захворювань, які вражають серце та серцево-судинну систему. Захворювання серця належать до найбільш складних і життєвоzagрозливих в Україні. У 2014 році зареєстровано понад 10 млн хворих на гіпертонічну хворобу, 7,6 млн хворих — на ішемічну хворобу серця і майже 3 млн осіб — з цереброваскулярними захворюваннями. Вроджені вади серця зустрічаються лише у 8 з 1000 новонароджених немовлят. Частота набутих уражень серця в педіатричній практиці також невисока. Це різко контрастує з частотою серцево-судинних захворювань у дорослій популяції, де зазначається їх явна перевага.

Хвороби серця у дітей виділяють вроджені чи набуті вади серця, артеріальну гіпертензію, ревматизм, гіпотонію та інші. Головним для батьків є здоров'я їхніх дітей. А коли дитина хворіє, здається, нічого не треба лише б він був здоровий. Однак останнім часом все частіше фіксується випадки народження дітей з патологіями серця.[1]

Досить часто дитина може зіткнутися з такою недугою як коронарна хвороба серця або запальними захворюваннями. Ці захворювання часто призводять до інвалідності або в найгірших випадках до смерті дитини.

Формування вроджених вад серця відбувається ще в утробі матері. До чинників, які провокують виникнення даних патологій відносять: алкоголізм, куріння, вірусні інфекції, прийом медикаментозних препаратів та ін.

Хвороби серця у підлітків бувають різні. Однак найчастіше вони проявляються однаково – відставання у фізичному розвитку, задишка, блідість покривів, повільний набір ваги, швидка стомлюваність. Вроджені вади серця лікують, як правило, хірургічним шляхом, щоб не допустити розвитку серцево-судинної недостатності.

Стеноз легеневої артерії один з видів вродженої вади серця. При цьому порозі відбувається звуження отвору легеневої артерії. Буває легкого ступеня або в важкого. При легкому ступені зазвичай виявляється в період диспансеризації перед вступом дитини в перший клас. Зазвичай виражається в уповільненому зростанні дитини. При більш вираженій формі цієї хвороби серця у дітей часто бувають болі в серці, сильне серцебиття, задишка. Стеноз легеневої артерії на будь-якій стадії лікується тільки хірургічним шляхом.

Стеноз аорти теж різновид пороку серця, він виражається у перешкоджанні нормальному току крові з лівого шлуночка в аорту. Симптомами цього пороку є блідість шкірних покривів, задишка, часте серцебиття, у важких випадках з'являються головні та серцеві болі, раптова непритомність. Лікування хірургічне. Таким дітям протипоказані будь-які фізичні навантаження.

Ще один різновид хвороби серця у підлітків - звуження аорти (коарктація). Якщо звуження невелике, то дитячий розвиток особливо не постраждає. При збільшенні фізичних навантажень дитина може скаржитися на головні болі, болі в ногах, слабкість, запаморочення. Іноді трапляються раптова втрата свідомості, підвищується артеріальний тиск, виникають носові кровотечі. Діагностується дане захворювання важко і вимагає висококваліфікованого фахівця. Лікування також тільки хірургічним шляхом.

Одним з найтяжчих вад серця вважається порок Тетрада Фалло. Це поєднання декількох патологій розвитку. Проявляється з перших днів народження дитини, відзначається посинінням шкірних покривів, судомами, втратою свідомості. Цей порок серця вимагає негайного хірургічного втручання для порятунку життя дитини.

При ревматизмі відбувається ураження серця, судин і суглобів. Це захворювання виникає найчастіше після перенесених ангіни або інших запальних захворювань викликаних стрептококовою інфекцією. Початок інфекції протікає гостро, виникають болі в суглобах, підвищується температура, з'являється набряклість. З боку серця виникають болі, задишка після невеликого фізичного навантаження. Лікування ревматизму полягає в дотриманні постільного режиму, антибактеріальної терапії, дитина звільняється від фізичних навантажень. Необхідно також усунути хронічні інфекційні вогнища в організмі.[2]

Профілактика хвороб серця:

1. Вести здоровий спосіб життя;
2. Активно займатися фізичними вправами;
3. Раціонально харчуватись;
4. Не мати шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюнопаління, наркотики);
5. Не переїдати;
6. Не знаходитись довго у сидячому положенні;
7. Регулярно проходити медичні обстеження;
8. Вести санпросвітницьку роботу в дитячих закладах і школах.

Під час тренування потрібно контролювати частоту пульсу. Він повинен перевищувати 150 ударів за хвилину. Фізичні вправи потрібно робити на свіжому повітрі або у добре провітрюваному приміщенні.

Отже, для запобігання таких явищ варто звернути увагу на харчування. Для того, щоб серце було здоровим, бажано вживати пісне м'ясо і ненасичені жири. У них менше холестерину. Частіше слід замінювати м'ясо рибою. З птишиного м'яса краще їсти куряче. Не можна переїдати. Більше половини харчового раціону повинні складати овочі, фрукти і ягоди, і як можна частіше – сири.[3]

#### Література

1. Білозіров Е.С. Патологія.- СПб.: Папірус, 2005.- 380с.
2. Губачев Ю. М. Захворювання кровообігу.- Т.: Світ книги, 2000.- 349с.
3. Дудко В.В. Серцеві захворювання.- М.: Практика, 2003.- 319с.