 **Почему болит сердце у подростка?**

Основная причина, почему болит сердце у подростков — процесс гормональной перестройки, происходящей в молодом организме с 12–13 лет. В это время наблюдается второй пик интенсивности роста этого органа (предыдущий приходился на первый год жизни). Поэтому у 13–14-летних юношей нередко диагностируют сердечную гипертрофию, сопровождающуюся болевыми ощущениями. Другая наиболее частая причина — нарушение вегетативной сердечной регуляции, связанное с так называемой вегето-сосудистой дистонией (правильнее — нейроциркуляторной дистонией — НЦД). У подростков с астенической конституцией тела (худощавость, мышечная недоразвитость) может наблюдаться патология, противоположная подростковой гипертрофии сердца,— так называемое малое сердце. Такие подростки склонны к головным болям и головокружениям, быстрой утомляемости (им иногда трудно даже делать зарядку), к учащенным сердцебиениям, обморокам (особенно во время затяжных школьных мероприятий — линеек, «утренников» и т. д.), болям за грудиной. Сердечный болевой синдром может возникнуть и как результат развития вирусного миокардита (на фоне гриппа или ОРВИ) или ревматизма (после перенесенных скарлатины или ангины). Наконец, немалое влияние оказывают и подростковые неврозы, за которыми стоят и гормональная перестройка, и НЦД, и такие внешние факторы, как регулярные стрессы, связанные с учебным процессом или неблагополучным общением со сверстниками. Вот почему может болеть сердце в 16 лет и в более раннем возрасте. Симптомы боли в сердце могут быть вызваны внесердечными причинами, например, сколиозом. При появлении болей на фоне перенесенных инфекционных или вирусных заболеваний, первое, что нужно делать — показаться врачу. Если у Вашего ребенка часто отмечаются простудные заболевания, головные боли, плохое самочувствию после уроков физкультуры, частые перепады настроения, укачивания, обмороки; он слишком полный или слишком худой Вам стоит обратиться к врачу! Но, прежде постарайтесь исключить из  образа жизни подростка все то, от чего у них болит сердце: курение, употребление алкогольных напитков (включая пиво); неправильное однообразное питание, нарушение режима, недосыпание; отсутствие достаточной физической нагрузки (гиподинамия); перенагрузка в результате чрезмерного занятия спортом; частые простуды и инфекции; частые стрессы. Ведь чаще всего, у  подростка болит сердце в основном из-за неправильного образа жизни.

А если все так серьезно настройте ребенка на визит к врачу и не занимайтесь самолечением!

Врач педиатр ГУЗ «Липецкая РБ» Е.В.Мартынова.