



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

К сожалению, в последние годы в детской возрастной группе все чаще выявляют артериальную гипертензию. Это состояние, при котором артериальное давление превышает нормальные значения. По распространенности детских хронических заболеваний, по данным разных исследований, гипертония может занимать третье место после бронхиальной астмы и ожирения.

У детей и подростков артериальная гипертензия может развиваться как самостоятельное заболевание или являться симптомом других серьезных болезней.

Причинами вторичной гипертонии чаще всего являются врожденные пороки сердца, заболевания почек, неправильное формирование или нарушение работы почечных артерий, эндокринные заболевания (щитовидной железы, надпочечников, сахарный диабет), некоторые виды рака, энцефалиты и другие. Встречается, как правило, у детей младшего возраста.

Первичная гипертония - это самостоятельное заболевание, в большинстве случаев наследственное, впервые проявляется чаще у подростков и молодых людей. Вероятнее всего это связано с гормональной перестройкой. У подростков старше 13 лет повышенным считается давление 120—129/80 мм рт. ст.

Возможные проявления артериальной гипертензии: головная боль, быстрая утомляемость, особенно при физической нагрузке, ухудшение или искажение зрения, мушки перед глазами, шум или звон в ушах, нарушение сна, частая смена настроения, тошнота, рвота, головокружение, носовые кровотечения.

Конечно, у детей эта патология встречается реже, чем у взрослых. Но им также необходимо **профилактическое измерение артериального давления.**

Это связано с тем, что повышение давления часто длительно протекает бессимптомно. И если нет своевременного диагноза и лечения, это может привести к нарушению работы жизненно важных органов и систем, либо к значительному ухудшению здоровья во взрослой жизни.

В целом, правила измерения артериального давления не слишком отличаются от таковых у взрослых, но все-таки имеют определенные особенности. В отличие от взрослых, у детей в разных возрастных группах свои показатели давления. Поэтому нельзя ориентироваться на нормы взрослых. У детей применяют манжеты меньшие по размеру, чем у взрослых. Дети более подвижны, активны и эмоционально лабильны. Поэтому очень важно перед измерением ребенка успокоить, отвлечь от активных игр, можно почитать с ним книгу, посмотреть спокойный мультфильм, чтобы получить достоверные результаты. Ребенок должен сидеть удобно, ноги стоят на полу, нельзя их поджимать или перекрещивать. Не должно быть складок или валиков из рукава.

Необходимо провести два, а лучше три измерения поочередно на обеих руках и взять среднюю величину.

Если вдруг вы обнаружили результаты, не соответствующие возрастной норме, необходимо обратиться к врачу и пройти обследование, чтобы диагностировать гипертонию, выявить причины и провести коррекцию. Помимо осмотра и необходимых анализов крови, ребенку сделают электрокардиографию, УЗИ сердца, почек и сосудов почек, суточное мониторирование артериального давления, осмотр глазного дна и другие необходимые исследования.

Профилактика артериальной гипертензии у детей и подростков.

Очень важно следить за распорядком дня, особенно, чтобы у ребенка был полноценный отдых.

Важны регулярные умеренные физические нагрузки – делать утреннюю зарядку, посещать спортивные занятия.

Обязательны прогулки на свежем воздухе не менее двух часов в день, водные процедуры для укрепления сердечнососудистой системы.

Необходимо следить за весом ребенка, количеством и качеством потребляемой им пищи, контролировать количество соли, так как лишний вес и избыток соли являются одним из факторов риска артериальной гипертонии.

Специалисты настоятельно рекомендуют ограничить просмотр телевидения, пользование телефонов, компьютеров и других гаджетов, особенно за два часа до сна.

Полностью исключить употребление подростками энергетических напитков, вредные привычки.

Регулярно проходить профилактические осмотры и не забывать о профилактическом измерении артериального давления.

Артериальное давление – это один из главных жизненных показателей в любом возрасте.

Помните об этом и берегите свое здоровье и здоровье своих детей!

**Врач методист ГКУЗ НСО «Региональный центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»
Сарычева Лариса Владимировна**