Артериальная гипертензия у детей. Коротко о главном.

В преддверии всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией хотелось бы поговорить о проблеме подрастающего поколения. Артериальная гипертензия молодеет и уже не столь редки стали случаи стойкой артериальной гипертонии в детском и подростковом возрасте.

Артериальная гипертония - заболевание, сопровождающееся стойким повышением артериального давления. У детей показатели давления зависят от пола, возраста, веса и роста. Чаще всего артериальная гипертензия формируется у подростков в период полового созревания, что объясняется вегетативными и гормональными сбоями.

Различают две формы артериальной гипертонии:

1. Первичная: возникает при отсутствии явной причины заболевания
2. Вторичная: развивается на фоне сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы, отклонений в работе щитовидной железы, функции надпочечников.

Факторами риска для развития артериальной гипертензии у подростков являются:

- наследственность

- хронический стресс, эмоциональное перенапряжение

- темперамент ребенка (впечатлительность, возбудимость)

- избыточный вес

- сбои обмена веществ

- избыток соли в пище

-малоактивный образ жизни, частый просмотр телевизора, компьютера.

Часто родители могут не догадываться о заболевании ребенка. Всегда следует обращать внимание на излишнюю нервозность, капризы, быструю утомляемость, жалобы на головные боли.

При появлении жалоб, необходимо срочно обратиться к врачу для уточнения причин. Ежегодные профилактические осмотры детей позволят выявить заболевание на ранних стадиях, когда еще жалобы не возникают. Самостоятельное лечение недопустимо.

И в первую очередь мы должны всегда помнить о профилактике и основным ее мероприятием будет формирование привычки у детей и подростков вести здоровый образ жизни.

Родители должны поддерживать правильный режим дня, обеспечивать здоровое и полноценное питание, хороший спокойный сон, адекватный режим труда и отдыха.

В семье должна сохраняться благоприятная эмоциональная обстановка.

 Детей следует приучать с раннего возраста к прогулкам на свежем воздухе.

Необходимо контролировать просмотр телевизора и время игр на компьютере.

Необходим контроль веса у детей с избыточной масса тела и соблюдение правильного рациона для его снижения.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков родителями и педагогами, контроль вредных привычек помогут поддержать здоровье подрастающего поколения.