

# Гипертония у детей и подростков

Фраза о том, что болезни приходят к нам с возрастом, сегодня устарела. Многие болезни заметно «помолодели» и выявляются уже в детском возрасте. Одно из таких заболеваний – повышенное артериальное давление, которое нередко встречается и у маленьких пациентов.

## **Как вовремя распознать гипертонию у ребенка?**

Давление может подскочить и в 15, и в 10, и в 5 лет, и даже в младенчестве. Важно вовремя обнаружить болезнь.

Девочки, как правило, рождаются с давлением 66/55, а мальчики — 71/55 мм рт. ст. В течение первого года жизни повышается в основном систолическое (верхнее) давление и достигает 90–92. Это можно считать нормой. До 7 лет увеличение давления идет медленно, а затем нарастает, достигая к 16–18 годам показателей, характерных для взрослого.

## **Когда же у подростка давление превышает 120/80, то надо бить тревогу.**

Причин повышения давления много, но чаще всего это зависит от наследственности, возраста и некоторых внешних факторов.

Что касается грудных младенцев, то риск развития у малыша гипертонии повышается, если мать курит во время беременности.



## **Причины:**

Гипертония у детей бывает первичной, не имеющей причины, и вторичной, связанной с патологиями. Первичная гипертония выявляется у детей, когда с болезнью можно легко справиться. Здесь очень многое зависит от родителей, которые должны контролировать реакции ребенка на физические нагрузки и эмоциональное возбуждение: одни дети их переносят нормально, а у других поднимается давление. Подобное связано с наследственностью, и дети, чьи родители страдают гипертонией, рискуют больше.

К вторичной гипертонии чаще всего приводят хронические заболевания почек, врожденные пороки развития аорты.

Гипертонией сопровождаются эндокринные заболевания — усиление функции щитовидной железы, надпочечников.

Потенциальными гипертониками считаются дети с вегетососудистой дистонией. К повышению давления может привести и прием некоторых лекарств, которыми родители пичкают детей. Например, при передозировке сосудосуживающих

капель в нос, даже таких банальных, как «Санорин» или «Галазолин», а также некоторых других средств от насморка, происходит сужение не только сосудов слизистой носа, но и артерий. Это ведет к повышению давления.

Гипертония чаще бывает у детей с избыточным весом и со склонностью к ожирению. У таких ребят на протяжении всего подросткового периода уровни давления держатся на верхней границе нормы. Повзрослев, они неизбежно становятся гипертониками. Но это не повод для отчаяния: зная особенности давления ребенка, надо правильно выстраивать режим дня. Ведь повышению давления способствуют стрессы, учебная нагрузка и сидячий образ жизни, низкая физическая активность — то есть то, что вполне поправимо.

### **Профилактика гипертонии:**

Здесь все зависит от возраста. Для более старших детей это, например, физическая нагрузка. Между прочим, в физико-математических школах детей с повышенным давлением в 2–3 раза больше, чем в обычных. Следите, чтобы ваш ребенок поменьше сидел у телевизора и за компьютером, больше бывал на свежем воздухе, двигался. Особенно такая профилактика важна для детей с неблагоприятной наследственностью.

Всем детям старше 3 лет надо измерять давление. У более младших артериальное давление надо контролировать в случае необходимости — при недоношенности, низком весе при рождении, осложненном течении беременности и родов, при врожденных заболеваниях сердца и почек. Давление детям, как и взрослым, надо измерять в спокойном состоянии, после 5–10-минутного отдыха, лежа или сидя, обычным тонометром. Но здесь важно помнить: использование взрослой манжеты может привести к ошибкам. Особенно трудно измерять давление у самых маленьких детишек — они слишком подвижны и беспокойны. В этом случае надо применять более точные методы — ультразвуковой и осциллографический, но в домашних условиях это сделать невозможно, надо обращаться в поликлинику.

