

Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Артериальная гипертензия. Этот диагноз раньше ассоциировался с повидавшим жизнь человеком. Традиционно возрастные сердечно-сосудистые болезни молодеют на глазах. Инфаркт миокарда, инсульт не щадят молодых, а артериальная гипертензия все чаще мучает детей. За последние десять лет заболеваемость артериальной гипертензией у детей выросла в пять раз.

Чаще артериальная гипертензия встречается у подростков. Это связано с половым созреванием и вегетативными дисфункциями, характерными для этого периода. В младшем возрасте встречается вторичная гипертензия, т.е. обусловленная почечной и эндокринной патологией, а также некоторыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. У 15-20% подростков артериальная гипертензия может перейти во взрослую жизнь. Тут играет роль генетическая предрасположенность. Чаще отмечается отягощенная наследственность в плане артериальной гипертензии по материнской линии. иногда по материнской и отцовской.

Дети не всегда жалуются на плохое самочувствие, пока повышенное давление не замечают врачи во время профосмотров. Во всем мире артериальную гипертензию называют немым убийцей. К сожалению, ожирение стало спутником наших детей. Малоактивный образ жизни, неправильное питание, в частности, увлечение фастфудом сыграли свою роль. Последнее время стали говорить о метаболическом синдроме (наряду с ожирением и артериальной гипертензией нарушается липидный и углеводный обмен) у детей, который раньше встречался только у взрослых. А это уже риск развития сахарного диабета и раннего атеросклероза.

Из-за чрезмерной информатизации школьники испытывают частые психоэмоциональные стрессы и перегрузки. Помимо школы многие заняты в секциях и кружках. Психоэмоциональное напряжение сопровождается как психологическими, так и вегетативными проявлениями с активацией симпатoadrenalной системы, регулирующей тонус сосудов.

В школьном возрасте, и особенно у подростков, повышение артериального давления в большинстве случаев имеет нестойкий характер. В основе такой гипертензии – нарушение нейровегетативных регулирующих влияний, возможна постепенная

нормализация артериального давления в старшем возрасте.

Подростки в основном имеют первую степень артериальной гипертензии. Очень редко – вторую.

Если пациенты ведут неправильный образ жизни, малоподвижны, много едят, много времени проводят за компьютером, телевизором, недосыпают хронически, артериальная гипертензия прогрессирует. Организм человека живет по биоритмам, и биоритмы нарушать нельзя. Питаться и спать нужно в определенные часы. Избегать психоэмоциональных стрессов и достаточно двигаться.

Курение в подростковой среде – это просто бич. Кроме того, употребление алкогольных напитков. А это один из факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нормы артериального давления зависят от возраста, пола и роста ребенка. Цифры артериального давления, полученные на основании трех измерений, проведенных с интервалом 2-3 минуты, необходимо сопоставить со средними значениями в специальных таблицах. Есть люди, которые имеют артериальное давление ниже нормативного значения. Это связано с пониженным сосудистым тонусом. Потом гипотоники чаще становятся гипертониками.

Мотивация к здоровому образу жизни должна закладываться с детства. Если ребенок настроен быть здоровым и ведет правильный образ жизни, не пропадает в социальных сетях, правильно питается, активен, не имеет вредных привычек, то у него больше шансов иметь здоровую сердечно-сосудистую систему, чем у того, кто эти простые правила игнорирует. Вообще вся семья должна вести здоровый образ жизни.