

Профилактика артериальной гипертензии у детей и подростков

Сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место в структуре неинфекционной патологии взрослых и являются основной причиной ранней инвалидизации и преждевременной смерти в большинстве экономически развитых стран. Артериальная гипертензия встречается у трети взрослого населения и является одним из важнейших факторов риска ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Что такое артериальная гипертензия?

Артериальная гипертензия - это стойкое повышение артериального давления. Выделяют два ее варианта:

- Первичную (эссенциальную) – причины ее не ясны - 80% случаев;
- Вторичную (симптоматическую) – повышение артериального давления является лишь одним из симптомов другого заболевания - 20% случаев (14% из них связаны с заболеваниями почек).

По данным ряда авторов, артериальной гипертензией страдают от 10% до 45% взрослого населения и до 18% детей.

Факторы риска развития артериальной гипертензии

Как у любого другого заболевания, у артериальной гипертензии имеются свои строго очерченные факторы риска:

- Отягощенная наследственность (по гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, атеросклерозу, инсультам, инфарктам у лиц в возрасте до 55 лет);
- Избыточная масса тела;
- Неблагоприятное течение беременности (повышение АД, угроза прерывания, заболевания почек), родов (преждевременные роды, акушерские пособия) и наличие заболеваний в раннем возрасте – недоношенность, гипотрофия, поражение ЦНС;
- Неблагоприятные психоэмоциональные факторы;
- Недостаточная физическая активность;
- Эндокринные заболевания у родственников;
- Курение, употребление алкогольных напитков, в том числе пива, наркотических веществ;
- Употребление некоторых лекарств – оральных контрацептивов, стимуляторов, в том числе и растительных, биологически-активных добавок.

Проявления АГ: Родителям следует заподозрить повышение артериального давления у ребенка при жалобах на головную боль, головокружение, плохую память, низкую успеваемость.

Профилактика артериальной гипертензии

Для профилактики и лечения артериальной гипертензии рекомендуется соблюдение рационального режима дня с обязательным 8-9-часовым ночным сном и ежедневными прогулками на свежем воздухе; сбалансированное питание с преобладанием овощей и фруктов (не менее 400г в сутки), натуральных молочных и мясных продуктов;

Важным компонентом профилактики и лечения артериальной гипертензии является борьба с гиподинамией – утренняя гимнастика, ЛФК, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры, закаливание. Всего 30 минут в день рекомендуется уделять умеренным физическим нагрузкам и 30 минут 3-4 раза в неделю – интенсивным. Предпочтение следует отдавать ходьбе быстрым шагом,

езде на велосипеде, танцам, плаванию, теннису. Адекватные физические нагрузки положительно отражаются на снижении веса, артериального давления, нормализации психо-эмоционального состояния, состоянии обмена веществ в организме.

Не рекомендуются занятия тяжелой атлетикой, культуризмом, боксом. Огромное значение имеет борьба с вредными привычками. По данным статистики, каждый пятый ребенок пробовал курить в возрасте 10-12 лет, а каждый шестой из этих детей стал курить регулярно. В семьях, где курит хотя бы один из родителей, дети начинают курить раньше и чаще становятся заядлыми курильщиками. Установлено, что смерть от артериальной гипертензии чаще наблюдается у курящих больных.

Еще одним шагом к предупреждению развития артериальной гипертензии является создание психологически комфортного состояния ребенка (как в семье, так и вне дома). Любые травмирующие ситуации (непонимание родителей, учителей, сверстников, социально-экономическое неблагополучие) приводят к повышению уровня тревожности, конфликтности, агрессивности, эмоциональной неустойчивости, астении, что способствует повышению артериального давления.

Наиболее часто конфликты возникают с детьми подросткового возраста. Конфликт – это не просто столкновение интересов, расхождение мнений по тому или иному поводу, а напряжение, ощущение страха, что интерес ребенка и/или родителей ущемляется или будет ущемлен. Иными словами, мы начинаем эмоционально переживать и расстраиваться, что наши жизненно важные потребности могут быть не удовлетворены. Для родителей важно понимать причины, вызывающие конфликт. Учитесь разговаривать с ребенком. Стремитесь понять его интересы, обсуждайте возможные пути решения вместе с ним, определяйте ответственность ребенка (подростка) за его будущее поведение.

По мнению ряда исследователей, существенную роль среди факторов, способствующих развитию гипертонии, играют очаги хронического воспаления в ротовой полости и носоглотке и обусловленная ими сенсibilизация и аллергизация растущего организма. Своевременное выявление и санация очагов инфекции являются обязательным условием оздоровления детского населения вообще, а у детей и подростков с повышенным артериальным давлением своевременное лечение хронического тонзиллита, синуситов, аденоидов, отитов является одним из звеньев профилактики артериальной гипертонии.

В заключение, хочется еще раз обратить внимание на то, что истоки любого заболевания лежат в детском возрасте. Заболевание легче предупредить, чем лечить. Здоровый и бесконфликтный образ жизни, рациональное питание должны стать семейной традицией каждого дома, особенно при наличии предрасполагающих к болезни факторов.