

Артеріальна гіпертензія у дітей

Вступ

Високий артеріальний тиск (*гіпертензія*) — це коли сила крові, що прокачується артеріями Вашої дитини, занадто велика. Артерії — це кровonosні судини, які переносять кров із серця по всьому організму.

Показник артеріального тиску складається з більшого числа над меншим числом.

- Перше число — це найвищий тиск, що досягається в артеріях, коли серце Вашої дитини б'ється (*систоличний артеріальний тиск*).
- Друге число вимірює нижчий тиск в артеріях, коли серце Вашої дитини розслабляється між ударами (*діастолічний артеріальний тиск*).

Нормальний артеріальний тиск залежить від статі, віку та зросту Вашої дитини. У Вашої дитини може бути підвищений артеріальний тиск, якщо її артеріальний тиск вищий (*більший за 95-й перцентиль*), ніж у інших дітей тієї ж статі, віку та зросту. Для дітей віком від 13 років нормальний артеріальний тиск повинен бути нижчим за 120/80.

Поговоріть із лікарем Вашої дитини про те, яким є для неї здоровий артеріальний тиск.

Як тільки Вашій дитині виповниться 3 роки, необхідно щороку проводити вимірювання артеріального тиску. Діти з високим артеріальним тиском мають вищий ризик розвитку захворювань серця та інсульту, коли стануть дорослими.

Які причини?

Високий артеріальний тиск у дітей може розвинутися самостійно без іншої медичної причини (*есенціальна гіпертензія*). Есенціальна гіпертензія частіше зустрічається у дітей старше 12 років. Причини есенціальної гіпертензії також називаються факторами ризику. Ожиріння є найпоширенішим фактором ризику. Іншими поширеними факторами ризику є:

- Порушення сну.
- Гіпертензія в сімейному анамнезі.
- Надто раннє народження (*передчасне народження*) або народження з низькою вагою.

Гіпертензія також може розвинутися в результаті іншого захворювання (*вторинна гіпертензія*). Вторинна гіпертензія зустрічається рідше, ніж есенціальна гіпертензія в цілому, але вона частіше зустрічається у дітей молодше 12 років. Захворювання нирок є частою причиною вторинної гіпертензії у дітей. Інші причини:

- Пухлини, які виділяють речовини, що підвищують артеріальний тиск.
- Народження зі звуженням великої кровonosної судини, яка відводить кров від серця (*коарктація аорти*).
- Захворювання залозистої системи (*захворювання ендокринної системи*).

Які ознаки або симптоми?

Більшість дітей із гіпертензією не мають жодних симптомів, якщо їхній артеріальний тиск не є дуже високим. Якщо у Вашої дитини є симптоми, вони можуть включати:

- Головний біль.
- Нестачу енергії (*підвищену втомлюваність*).
- Дратівливість.
- Нечіткий зір.
- Часті носові кровотечі.
- Задишку.
- Напад.

Як це діагностується?

Лікар Вашої дитини може діагностувати гіпертензію за допомогою стетоскопа та вимірювати артеріальний тиск за допомогою манжети, розміщеної навколо руки Вашої дитини. Для підтвердження діагнозу лікар Вашої дитини вимірюватиме артеріальний тиск Вашої дитини під час трьох окремих візитів, щоб визначити, чи є цифри на кожному з них високими.

Якщо у Вашої дитини діагностовано гіпертензію, буде проведено додаткові аналізи, щоб визначити, чи є медична причина гіпертензії. До них можуть належати:

- Аналізи крові.
- Аналізи сечі.
- Візуалізаційні дослідження серця та нирок.

Як це лікується?

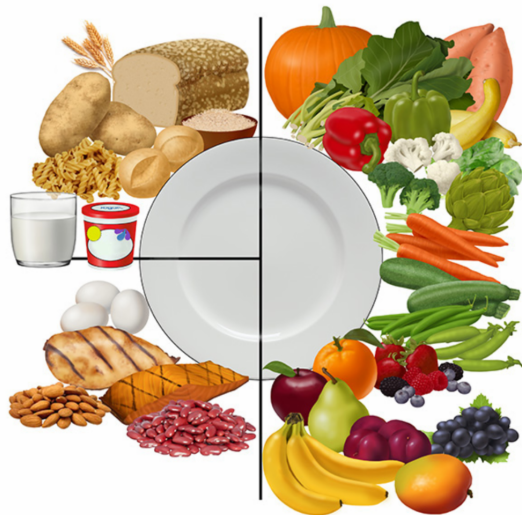
Лікування цього захворювання залежить від типу гіпертензії у Вашої дитини.

- Есенціальну гіпертензію можна лікувати за допомогою:
 - Зміни способу життя. Це перше лікування. У більшості випадків це все, що потрібно для контролю гіпертензії. Ці зміни можуть включати:
 - Зменшення ваги.
 - Достатню кількість фізичних вправ і фізичної активності. Це включає обмеження часу перебування Вашої дитини перед екраном, наприклад, часу перегляду телевізора та гри у відеоігри.
 - Початок раціону харчування з низьким вмістом солі та доданого цукру, з великою кількістю фруктів, овочів, молочних продуктів із низьким вмістом жиру, цільних злаків та білків рослинного походження.
 - Лікарські препарати. Вони використовуються, якщо у Вашої дитини все ще є гіпертензія після зміни способу життя. Для зниження артеріального тиску можна приймати лікарські препарати. Дуже мало дітей з есенціальною гіпертензією потребують ліків.
- Вторинну гіпертензію можна лікувати шляхом лікування стану, що викликає високий артеріальний тиск.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Спосіб життя

- Переконайтеся, що в режимі харчування Вашої дитини низький вміст солі та доданих цукрів. Давайте Вашій дитині багато фруктів та овочів. Працюйте з лікарем Вашої дитини та дієтологом, щоб розробити для Вашої дитини план здорового харчування. План харчування DASH може бути рекомендований для дітей підліткового або старшого віку. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) означає дієтологічні підходи до лікування гіпертензії.
- Працюйте з лікарем Вашої дитини над програмою зниження ваги, якщо Ваша дитина має надмірну вагу.
- Переконайтеся, що Ваша дитина має достатню фізичну активність. Ваша дитина повинна бігати та активно гратися (*аеробна активність*) протягом щонайменше 60 хвилин щодня. Попросіть лікаря Вашої дитини рекомендувати фізичні вправи Вашій дитині.
- Щодня обмежуйте для Вашої дитини час сидіння перед екраном до менш ніж 2 годин.
- **Не** дозволяйте Вашій дитині споживати будь-які продукти, які містять нікотин або тютюн. Сюди входять сигарети, жувальний тютюн і вейпінгові пристрої, такі як електронні сигарети. Якщо Вашій дитині потрібна допомога, щоб відмовитися від них, зверніться до свого лікаря.





Загальні інструкції

- Давайте Вашій дитині безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками лікаря Вашої дитини.
- Коли Вашій дитині виповниться 3 роки, переконайтеся, що у Вашої дитини перевірятимуть артеріальний тиск принаймні раз на рік. Якщо у Вашої дитини є фактори ризику розвитку гіпертензії, лікар Вашої дитини може проводити вимірювання артеріального тиску під час кожного візиту.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Вам потрібна допомога в зміні способу життя Вашої дитини.
- У Вашої дитини є будь-які симптоми гіпертензії.

Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вашої дитини:

- Виникає сильний головний біль.
- З'являються зміни зору, такі як нечіткість зору.
- Біль у грудях.
- Задишка.
- Наявність носової кровотечі, яка не припиняється.
- Був напад.

Ці симптоми можуть бути невідкладними. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. негайно зверніться по допомогу. Зателефонуйте до місцевої невідкладної допомоги.

Підсумок

- Високий артеріальний тиск (*гіпертензія*) — це коли сила крові, що прокачується артеріями Вашої дитини, занадто велика.
- Артеріальна гіпертензія у дітей діагностується шляхом порівняння систолічного та діастолічного тиску у певної дитини з артеріальним тиском, який є у інших дітей такої самої статі, віку та зросту.
- Більшість дітей із гіпертензією не мають симптомів. Діти з високим артеріальним тиском мають вищий ризик розвитку захворювань серця та інсульту, коли стануть дорослими.
- Для більшості дітей зміни способу життя, які включають зниження ваги, фізичну активність і зміни раціону харчування, є найкращим лікуванням гіпертензії.