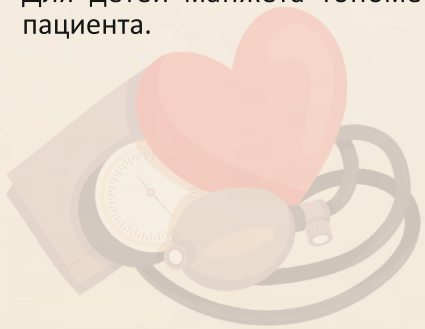
## Для точного измерения АД необходимо соблюдать ряд правил:

- Измерения АД следует делать в одно и то же время 2 раза в сутки – утром и вечером.
- Для повышения точности следует делать серию из 3 измерений, интервал между замерами должен быть 2-3 минуты, не больше и не меньше, так как это время, необходимое для исключения реакции организма на сжатие руки манжетой.
- Перед измерением АД в течение 1 часа нельзя курить (пассивное курение), пить кофе, использовать препараты группы адреномиметиков (в т.ч. нафтизин в каплях в нос, эфедрин и его производные), испытывать большие физические нагрузки.
- Измерение нужно проводить сидя (опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами, рука лежит на столе, на уровне сердца), в спокойной обстановке, после пятиминутного отдыха. Во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать.
- При первичном измерении следует определить АД на обеих руках и в дальнейшем измерять АД на той руке, где давление было выше.
- Для детей манжета тонометра подбирается исходя из возраста пациента.



**Профилактика — это здорово!**

**Больше информации Вы найдете на сайте drkbmzrt.ru**

ГАУЗ «ДЕТСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

с заботой о каждом ребенке

# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ
# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**Артериальная гипертензия (АГ)** – одно из самых распространенных заболеваний. Истоки артериальной гипертензии у взрослых относятся к детскому и подростковому возрасту.

**Артериальное давление (АД)** – это важный показатель жизнедеятельности организма. Величина АД определяется силой сокращения левого желудочка сердца (систолическое или «верхнее» артериальное давление), сопротивлением мелких артериальных сосудов (диастолическое или «нижнее» артериальное давление) и меняется с возрастом.

**Уровень АД зависит от пола, возраста и роста ребенка**, нормативы определяет врач по специальным таблицам.

Артериальное давление вашего ребенка следует проверять во время плановых осмотров, начиная с трехлетнего возраста, и на каждом приеме, если у вашего ребенка ранее было обнаружено высокое артериальное давление. Если у вашего ребенка есть факторы, которые могут увеличить риск высокого артериального давления, включая преждевременные роды, низкий вес при рождении, врожденные пороки сердца и определенные заболевания почек, проверку артериального давления следует начинать уже в младенчестве.

**Первичная** (эссенциальная) гипертензия. Первичная гипертензия возникает сама по себе, без установленной причины. Этот тип высокого артериального давления чаще встречается у старших детей, как правило, в возрасте от 6 лет и старше.

## Факторы риска развития первичной гипертонии включают:

- Избыточный вес или ожирение.
- Наличие в семейном анамнезе высокого артериального давления.
- Сахарный диабет или высокий уровень сахара натощак.
- Высокий холестерин крови.
- Употребление большого количества соли с пищей.
- Мужской пол.
- Курение или пассивное воздействие табачного дыма.
- Малоподвижный образ жизни.

**Вторичная** гипертензия вызвана другим заболеванием и чаще встречается у маленьких детей.

**К другим причинам высокого артериального давления относятся:**

- Хроническое заболевание почек.
- Поликистоз почек.
- Врожденные пороки сердца, такие как сильное сужение (коарктация) аорты.
- Нарушения функции надпочечников.
- Гипертиреоз.
- Феохромоцитома (редкая опухоль надпочечника).
- Сужение артерии почки (стеноз почечной артерии).
- Нарушения сна, особенно обструктивное апноэ во сне.
- Некоторые лекарства (например, оральные контрацептивы и стероиды).
- Наркотики, такие как кокаин.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лечение гипертонии одинаково у детей и взрослых и обычно начинается с изменения образа жизни. Даже если ваш ребенок принимает лекарства от высокого давления, изменение образа жизни может улучшить его действие.

- **Контролируйте вес ребенка.** Если у вашего ребенка избыточный вес, потеря лишних килограммов или поддержание того же веса при продолжающемся росте могут снизить артериальное давление.

- **Обеспечивайте ребенку здоровое питание.** Поощряйте своего ребенка придерживаться здоровой для сердца диеты, уделяя особое внимание фруктам, овощам, цельнозерновым продуктам, нежирным молочным продуктам и нежирным источникам белка, таким как рыба и бобовые, а также ограничивая потребление жиров и сахара.

- **Уменьшите количество соли в рационе ребенка.** Сокращение количества соли (натрия) в рационе вашего ребенка поможет снизить его артериальное давление.

Дети в возрасте от 4 до 8 лет должны получать не более 1200 миллиграммов (мг) соли в день, а дети более старшего возраста – не более 1500 мг соли в день. Ограничьте употребление полуфабрикатов, которые часто содержат много натрия, и еду в ресторанах быстрого питания, в меню которых много соли, жира и калорий.

- **Поощряйте физическую активность.** Всем детям рекомендовано не менее 60 минут физической активности в день.

- **Ограничьте экранное время.** Чтобы побудить вашего ребенка быть более активным, ограничьте время перед телевизором, компьютером или другими устройствами, не смотрите телевизор в возрасте до двух лет и не более двух часов в день после двухлетнего возраста.

- **Подавайте пример. Вовлеките семью.** Вашему ребенку может быть трудно изменить образ жизни, если другие члены семьи плохо питаются или не занимаются спортом. Рациональное питание принесет пользу всей вашей семье. Активно проводите время всей семьей, играя вместе – катайтесь на велосипедах, играйте в мяч или прогуливайтесь.

- **Возможные осложнения.** Дети с высоким артериальным давлением, став взрослыми, вероятно, также будут иметь высокое давление, если они не начнут лечение.

Если у вашего ребенка высокое артериальное давление сохранится и во взрослой жизни, он может подвергаться риску таких осложнений, как:

- *инсульт;*
- *инфаркт миокарда;*
- *сердечная недостаточность;*
- *хроническая болезнь почек.*

- **Профилактика.** Повышенное артериальное давление можно предотвратить у детей, если внести те же изменения в образ жизни, которые могут помочь: контролировать вес вашего ребенка, обеспечить здоровую диету и побудить вашего ребенка заниматься физическими упражнениями. Высокое артериальное давление, вызванное другим заболеванием, иногда можно контролировать или даже предотвратить, устранив или управляя заболеванием, которое его вызывает. Пациент должен проводить самоконтроль АД (ведение дневника).