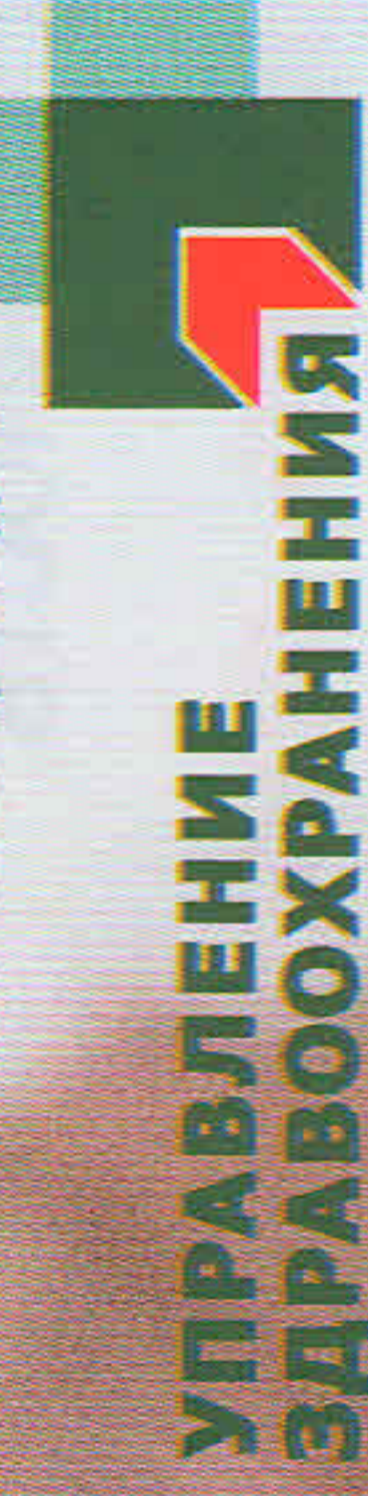


Более подробную информацию
о профилактике заболеваний Вы
можете найти на сайте:
www.profilaktica.ru



Администрация г.Екатеринбурга



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ У ДЕТЕЙ? ЭТО НЕМНОЖКА! ВЫДУМКА!



Самое популярное заболевание в мире – артериальная гипертензия. В России ею страдают 25 миллионов человек. В Европе – 30 миллионов. В США – 40 миллионов. В Японии – 50 миллионов. В Китае – 60 миллионов. В Индии – 70 миллионов. В Бразилии – 80 миллионов. В России – 90 миллионов.

Артериальная гипертензия – это заболевание, которое характеризуется стойким повышением артериального давления. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего оно встречается у людей старше 40 лет. В последние годы наблюдается тенденция к раннему развитию артериальной гипертензии. Это связано с изменением образа жизни, увеличением потребления соли, сахара и животных жиров, а также с уменьшением физической активности.

Артериальная гипертензия – это заболевание, которое может привести к серьезным осложнениям, таким как инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность и др. Поэтому очень важно вовремя диагностировать это заболевание и начать лечение. Для этого необходимо регулярно измерять артериальное давление. Если вы заметили, что ваше артериальное давление постоянно повышается, обратитесь к врачу. Он поможет вам подобрать правильное лечение и изменить образ жизни.

Артериальная гипертензия – это заболевание, которое можно предотвратить. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни: отказаться от курения и употребления алкоголя, ограничить потребление соли, сахара и животных жиров, увеличить физическую активность. Это поможет вам избежать серьезных осложнений и сохранить здоровье на долгие годы.



В настоящее время с таким заболеванием, как артериальная гипертензия, все чаще и чаще приходится сталкиваться в детском и подростковом возрасте. Артериальная гипертензия является одним из важнейших факторов риска ишемической болезни сердца и мозгового инсульта.

Оказывается, что условия для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых существует в детском и подростковом возрасте. Артериальная гипертензия регистрируется у 8-25% школьников. Артериальное давление остается повышенным у 33-42% подростков, у 17-25% артериальная гипертензия приобретает прогрессирующее течение.

К факторам риска развития артериальной гипертензии относят:

- постоянное психоэмоциональное напряжение, конфликтные ситуации в семье и школе
- личностные особенности ребёнка (тревожность, мнительность, склонность к депрессиям, страхам и т.д.) и его реакции на стресс
- избыточную массу тела

- наличие хронических заболеваний
- чрезмерное потребление поваренной соли
- гиподинамию (малую подвижность)
- наследственность.

Важно начать профилактику артериальной гипертензии уже в детском возрасте! Для этого нужно учить детей здоровому образу жизни:

- Организуйте своему ребенку правильное питание. Рацион должен быть сбалансирован по калорийности, чтобы поддерживался идеальный вес. Рекомендуются четырех разовый прием пищи, при этом распределение калорий зависит от возраста ребенка: 30% - завтрак, 40% - обед, 5% - полдник, 25% - ужин. Суточные затраты школьников 7-10 лет составляют 2400 ккал, 11-13 лет – 2850 ккал, 14-17 лет – девочки 2750 ккал, мальчики – 3150 ккал.
- Следите за употреблением поваренной соли.
- Приучайте ребенка с раннего возраста к физическим нагрузкам – утренняя

гимнастика, пешие прогулки, катание на коньках, лыжах, плавание и др. Регулярные физические нагрузки повышают содержание кислорода в крови, увеличивают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы, улучшают обмен веществ, являются эффективным средством борьбы с ожирением.

Обратите внимание, чтобы педиатр при осмотре ребенка измерял артериальное давление, это поможет своевременно выявить артериальную гипертензию.

Создайте в среде обитания ребенка благоприятную психологическую атмосферу: избегайте конфликтных ситуаций, следите за соблюдением ребенком режима активности и отдыха, разговаривайте с ребенком спокойным тоном, чтобы у него не возникало поводов для волнения и переживаний.

