

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/6



ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ РОДИТЕЛИ ОБ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ У СВОИХ ДЕТЕЙ





Гипертония у детей-

проблема, которой каждый родитель должен уделять много внимания. **Главное – вовремя распознать это.** Обычно **девочки рождаются с давлением 66/55, мальчики 71/55 мм рт. ст.** Для грудного ребенка в течение первого года жизни в основном происходит повышение систолического, то есть верхнего давления, оно может достигать 90-92. Это может являться нормой.



У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст. У подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается.

ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/6



Важно помнить, что и нормальное давление способно колебаться, все индивидуально. **Давление у ребенка может повыситься по разным причинам.** Это может зависеть от наследственных, внешних факторов, конкретного возраста. Если беременная женщина курит во время беременности, увеличивается риск того, что у грудного малыша будут проблемы со здоровьем.





Другие причины:

Прием некоторых лекарственных препаратов.

Зачастую родители **пичкают своих детей лекарствами, которые назначают им самостоятельно**, не подозревая, что они могут плохо повлиять на их здоровье. Иногда доза лекарства может быть слишком большой. Из-за этого повышается давление. Родителям очень важно быть внимательными и не давать без разбора своим детям лекарства.





Другие причины:



Избыточный вес.

Отмечено, что повышенное давление часто присуще тем детям, которые **страдают ожирением или имеют лишний вес**. У таких ребят практически всегда показатели АД держатся на верхней границе нормы. Когда ребенок вырастет, он становится гипертоником.



Неправильный образ жизни.

Это включает в себя **неправильное питание, низкая физическая активность, сидячий образ жизни, стрессы, нагрузки в школе**.

Профилактика АГ у детей должна быть основана на организации здорового образа жизни и коррекции выявленных факторов риска.



Главные профилактические меры:



создание благоприятной психологической атмосферы (минимизация стрессовых ситуаций, эмоционального напряжения)



рациональный режим труда и отдыха (соблюдение сна и бодрствования)



сбалансированное питание



ограничить время пользования мобильным телефоном, планшетом, компьютером



достаточная физическая активность.



Если родители приложат все силы для того, чтобы следовать этим рекомендациям, тогда здоровье их ребенка станет намного лучше!