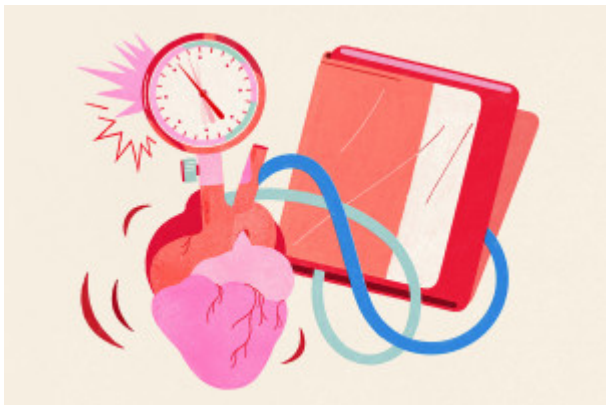


Підвищення артеріального тиску у дітей.

Підвищення артеріального тиску у дітей.

розділ: Дитяча кардіологія, дата:
29.10.2021, автор: лікар-педіатр Роман
Ключка



Підвищення артеріального тиску у дітей.

Артеріальна гіпертонія - це поширений стан, при якому тривалий високий тиск крові на стінки артерій в кінцевому підсумку може спричинити проблеми зі здоров'ям, найчастіше - захворювання серцево-судинної системи.

Артеріальний тиск визначається як кількість крові, яку перекачує серце, та ступень опору кровотоку в артеріях. Чим більше крові перекачує серце та артерії, тим вище кров'яний тиск. Показники артеріального тиску вимірюються в міліметрах ртутного стовпа (мм рт. ст.).

Артеріальний тиск має два показники:

- *Систолічний тиск.* Перше або верхнє число оцінює тиск у артеріях, коли серце б'ється.
- *Діастолічний тиск.* Друге або нижнє число оцінює тиск у артеріях між скороченнями серця.

Людина може мати високий кров'яний тиск роками без будь-яких симптомів. Неконтрольований високий кров'яний тиск збільшує ризик серйозних проблем зі здоров'ям, включаючи серцевий напад та інсульт. На щастя, високий кров'яний тиск можна легко виявити. І як тільки ви дізнаєтесь, що у вас або вашої дитини високий кров'яний тиск, слід звернутися до лікаря.

Чим молодша дитина, тим більша ймовірність того, що високий кров'яний тиск спричинений специфічним медичним станом. У дітей старшого віку гіпертонія може розвинути з тих же причин, що і у дорослих - надмірна вага, неправильне харчування та відсутність фізичних вправ.

Зміни способу життя, такі як вживання здорової для серця їжі з низьким вмістом солі (натрію) і фізичні вправи, можуть допомогти знизити високий кров'яний тиск у дітей. Але деяким можуть знадобитися ліки.

Симптоми

Гіпертонія зазвичай не викликає симптомів. Однак є ознаки, які можуть вказувати на надзвичайну ситуацію з високим кров'яним тиском (гіпертонічний криз). Вони включають:

- Головні болі
- Судоми
- Блювота
- Біль у грудях
- Прискорене серцебиття
- Задишка

Якщо у вашої дитини є будь-які з цих симптомів, зверніться за невідкладною медичною допомогою.

Причини

Високий кров'яний тиск у дітей молодшого віку часто пов'язаний з іншими станами здоров'я, такими як вади серця, захворювання нирок, генетичні стани або гормональні порушення. Діти старшого віку - особливо ті, що мають зайву вагу - частіше страждають на первинну гіпертензію. Цей тип високого кров'яного тиску виникає сам по собі, без інших причин.

Фактори ризику.

Фактори ризику гіпертонії залежать від стану здоров'я, генетики та факторів способу життя.

Первинна (есенціальна) гіпертонія

Цей тип гіпертонії частіше зустрічається у дітей віком від 6 років. До факторів ризику розвитку первинної гіпертензії відносяться:

- Надмірна вага або ожиріння
- У сімейному анамнезі високий кров'яний тиск
- Діабет 2 типу або високий рівень цукру в крові натщесерце
- Наявність високого рівня холестерину
- Вживання занадто великої кількості солі
- Чоловіча стать
- Куріння або вплив пасивного куріння
- Малорухливий засіб життя

Вторинна гіпертонія

Вторинна гіпертензія викликана іншим захворюванням і частіше зустрічається у маленьких дітей. Причини високого кров'яного тиску в такому випадку включають:

- Хронічна хвороба нирок
- Полікістоз нирок
- Проблеми з серцем - сильне звуження (коарктація) аорти
- Порушення роботи надниркових залоз
- Гіперактивна щитоподібна залоза (гіпертиреоз)
- Звуження ниркових артерій (стеноз ниркової артерії)
- Порушення сну, особливо обструктивне апное сну
- Деякі ліки, у тому числі протинабрякові засоби для носа, стимулятори, що використовуються для лікування синдрому дефіциту уваги/гіперактивності (СДУГ), кофеїн, нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП) та стероїди
- Кокаїн, метамфетамін та подібні наркотики

Ускладнення

Діти з високим кров'яним тиском, ймовірно, будуть зберігати цю проблему і у дорослому віці, якщо не почати лікування.

Якщо підвищення тиску зберігається і в дорослому віці, високий ризик таких небезпечних станів, як:

- Інсульт
- Інфаркт
- Серцева недостатність
- Хвороба печінки

Профілактика

У дітей гіпертонію можна попередити, застосовуючи ті самі зміни в житті, які можуть допомогти в її лікуванні - контроль ваги (здорове харчування з низьким вмістом солі) і заохочення до фізичних вправ.

Високий кров'яний тиск, викликаний іншим захворюванням, іноді можна контролювати або навіть запобігти, керуючи станом, що його викликає.

Діагностика

Лікар проведе фізичний огляд і задасть питання про історію хвороби вашої дитини, сімейну історію високого кров'яного тиску, харчування та рівень активності.

Вимірювання артеріального тиску. Під час одного відвідування артеріальний тиск вашої дитини можна виміряти два або більше разів для точності.

Якщо у вашої дитини діагностовано артеріальну гіпертензію, важливо визначити, чи є процес первинним чи вторинним. Ці тести можуть бути використані для пошуку іншого стану:

- Аналізи крові для перевірки функції нирок, електролітів, рівня холестерину та тригліцеридів (ліпідів)
- Аналіз сечі
- Ехокардіограма для створення картини серця та кровотоку
- УЗД нирок вашої дитини

Амбулаторний моніторинг

Для підтвердження діагнозу лікар може порекомендувати амбулаторне спостереження. Це означає, що дитина тимчасово буде носити прилад, який вимірює артеріальний тиск протягом усього дня, в тому числі під час сну та різних видів діяльності.

Амбулаторне спостереження може допомогти виключити тимчасово підвищений артеріальний тиск, оскільки дитина може нервувати в кабінеті лікаря ("гіпертонія білого халата").

Лікування

Якщо у дитини діагностується гіпертонія 1 стадії, лікар, швидше за все, запропонує спробувати змінити спосіб життя, наприклад, призначить здорову для серця дієту та більше фізичних вправ, перш ніж призначати ліки.

Якщо зміни способу життя не допомагають, рекомендовані ліки від артеріального тиску.

Якщо діагностовано дуже високий кров'яний тиск (гіпертонія 2 стадії), лікар, швидше за все, порекомендує ліки від артеріального тиску:

- Інгібітори ангіотензинперетворюючого ферменту (іАПФ). Ці ліки допомагають розслабити кровеносні судини, блокуючи утворення природного хімікату, який звужує судини. Це полегшує кровотік та знижує артеріальний тиск.
- Блокатори рецепторів ангіотензину II. Вони зменшують тонус кровеносних судин, блокуючи природну хімічну речовину, яка їх звужує.
- Блокатори кальцієвих каналів. Допомагають розслабити м'язи судин і можуть уповільнити частоту серцевих скорочень.
- Діуретики. Діють на нирки, допомагаючи виводити натрій і воду, таким чином знижуючи артеріальний тиск.

Якщо високий кров'яний тиск у вашої дитини викликаний ожирінням, зниження ваги може спричинити непотрібність прийому ліків. Лікування інших захворювань також може контролювати гіпертонію.

Здоровий спосіб життя та його використання

Навіть якщо ваша дитина приймає ліки від високого кров'яного тиску, зміна способу життя може покращити ефективність медикаментозної терапії.

- Контролюйте вагу. Якщо дитина має зайву вагу, досягнення здорової ваги або збереження тієї ж ваги під час зростання може знизити артеріальний тиск.

- Здорове харчування. Заохочуйте дитину харчуватися здоровою їжею, роблячи акцент на фруктах, овочах, цільнозернових продуктах, нежирних молочних продуктах та нежирних джерелах білка, таких як риба та квасоля, обмежуючи вживання жиру та цукру.

- Скорочення кількості солі (натрію) в раціоні вашої дитини допоможе знизити її кров'яний тиск. Діти віком від 2 до 3 років не повинні вживати більше 1200 міліграмів (мг) натрію на день, а діти старшого віку - не більше 1500 мг на день.

- Обмежте оброблені продукти, в яких часто міститься багато натрію, і обмежте вживання їжі в ресторанах швидкого харчування, де в меню є багато солі та жиру.

- Заохочуйте фізичні навантаження. Усі діти повинні отримувати 60 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності на день.

- Обмежте час використання планшетів та телефонів.

- Залучіть сім'ю. Дитині може бути важко змінити свій спосіб життя на здоровий, якщо інші члени сім'ї погано харчуються або не займаються спортом. Подайте хороший приклад. Уся родина виграє від того, що краще харчуватиметься. Створіть своєрідний сімейний простір, граючи разом, катайтесь на велосипедах, грайте чи відпочивайте на природі.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hig...>