

# Артериальное давление у детей и подростков

Детский организм характеризуется цифрами артериального давления (АД) ниже, нежели у взрослых. Чем младше ребенок, тем стенки его артериальных сосудов эластичнее, а давление в них меньше.

В таблице ниже приведены примерные значения нормального артериального давления для детей различного возраста.

Возраст ребенка	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт. ст.)
До 2 недель	60-95	40-50
2-4 недели	80-115	40-75
2-12 месяцев	90-115	50-75
2-3 года	100-115	60-75
3-5 лет	100-115	60-75
6-9 лет	100-125	60-80
10-12 лет	110-125	70-85
13-15 лет	110-135	70-85

Повышенное давление у ребенка всегда должно настораживать, ведь дети не болеют первичной артериальной гипертонией. Потому причина повышенного давления кроется в других заболеваниях.

Чаще всего это:

- врожденные или приобретенные заболевания почек и других органов выделительной системы;
- заболевания эндокринных органов;
- врожденные пороки развития сердечно-сосудистой системы.

В подростковом возрасте причиной повышения давления может выступать дисфункция вегетативной нервной системы. Для данного нарушения характерно чередование периодов повышенного и пониженного давления.

# Правила измерения артериального давления (АД)

Достоверность показателей тонометров при измерении АД в большой степени зависит от того насколько правильно произведены замеры.

Основные правила измерения артериального давления таковы:

1. Старайтесь проводить измерение давления в одно и то же время, так как на протяжении дня этот показатель изменяется в широком диапазоне значений.
2. За полчаса до замеров не употребляйте кофеинсодержащих напитков и не курите.
3. Измерять АД необходимо после 5 минут отдыха в полном покое.
4. Измерение проводят в сидячем положении.
5. Все замеры необходимо проводить согласно инструкции к используемому аппарату.
6. Накладывать манжету нужно на определенном уровне, о чем сказано в инструкции к прибору.
7. При измерении запрещено двигаться и разговаривать.
8. Замер проводится 3 раза с 1-3 минутным перерывом, за окончательный результат принимаются наименьшие значения из 3.
9. Проводите замеры АД регулярно, все результаты вносите в специальный дневник (это поможет врачу подобрать вам эффективное лечение).
10. Если вы страдаете лишним весом и манжета тонометра не охватывает полностью руку, то необходимо приобрести специальный аппарат для тучных людей с манжетой побольше.
11. Измерять давление необходимо на обеих руках. В норме показатели могут различаться в пределах 10 мм рт. ст. В дальнейшем проводить замеры нужно на той руке, которая показывает **повышенный!** результат.

## Артериальная гипотония

**Артериальная гипотония** – это снижение артериального давления ниже 90/60 мм рт. ст. Но такое состояние не является болезнью, например, у абсолютно здорового человека такое давление может быть зафиксировано несколько раз на протяжении суток.

**Гипотоническая болезнь** – это, когда пониженное давление регистрируется на протяжении всего дня, и при этом существуют жалобы пациента на плохое самочувствие.

Если никаких патологических симптомов нет, то гипотония считается физиологической (как вариант индивидуальной нормы) и не требует никакого медицинского вмешательства. Также физиологической считается гипотония у спортсменов (гипотензия тренированности), у жителей высокогорных районов (адаптационная гипотензия).

Во всех остальных случаях, если пониженное давление протекает с головной болью, головокружением, тошнотой, общей слабостью и прочими патологическими признаками речь идет о заболевании – артериальной гипотонии, которая требует медицинской коррекции для повышения качества жизни.

## **Причины гипотонии**

В зависимости от причин возникновения различают первичную и вторичную гипотонию. Первопричины первичной гипотензии до сегодня установить не удалось. Ученые считают, что все связано с генетическими особенностями организма гипотоника.

Причины вторичной гипотонии (симптом основного заболевания):

- различные виды анемий;
- недостаточность надпочечников;
- гипотиреоз;
- передозировка некоторых медикаментов;
- хроническая или острая кровопотеря;
- обезвоживание организма;
- сердечные заболевания, которые ведут к снижению сердечного выброса.

Хроническая артериальная гипотония в первую очередь опасна тем, что данное состояние сопровождается снижением интенсивности кровообращения во всех органах. И в первую очередь страдает головной мозг, что ведет к гипоксии и соответствующим последствиям.

## **Симптомы гипотонической болезни**

Заподозрить хроническую гипотонию можно по следующим признакам:

- большую часть суток артериальное давление удерживается на уровне ниже 90/60 мм рт. ст.;
- постоянная слабость;
- головная боль;

- повышенная утомляемость;
- тошнота и головокружение;
- сонливость;
- невозможность сконцентрироваться;
- снижение памяти;
- снижение работоспособности;
- одышка.

## Артериальная гипертония

Термин «артериальная гипертония» применяют для обозначения стойкого повышения давления выше установленного уровня 140/90 мм рт. ст.

Разделяют два вида гипертонии:

1. **Первичная** или эссенциальная гипертония, когда причину повышенного давления установить не удается даже после тщательного обследования больного человека.
2. **Вторичная** или симптоматическая, когда повышенное давление выступает только симптомом основной патологии (например, болезнь Иценко-Кушинга, гипертония почечного генеза, феохромоцитомы и пр.).

Примерно 90% всех пациентов с повышенным давлением – это люди с первичной гипертонией. Судя по статистическим данным, только половина людей знают о своем состоянии, а лечатся из них и того меньше.

Основная опасность хронической гипертензии заключается в поражении органов-мишеней (сердце, почки, сетчатка глаз, головной мозг).

Также гипертония значительно увеличивает риск таких сердечно-сосудистых событий, как инсульт и инфаркт. Судя по статистическим данным, 68 случаев инфаркта и 70 инсульта из 100 развиваются у пациентов на фоне повышенного давления.

## Симптомы гипертонии

Длительное время **гипертоническая болезнь** протекает без явных симптомов и, как правило, выявляется случайно при профилактических осмотрах или при обращении к врачу по другому поводу.

Среди симптомов, которые могут указывать на повышенное давление, следует выделить:

- головная боль пульсирующего либо распирающего характера, которая локализуется в висках и в затылке, может сопровождаться тошнотой;
- головокружение;
- «мушки» перед глазами;
- звон и шум в голове.

По мере прогрессирования гипертонии развиваются симптомы поражения органов-мишеней – ухудшается зрение, учащаются мочеиспускания, появляются боли в области сердца, появляются симптомы гипоксии головного мозга.

## **Гипертонический криз**

Это резкое повышение артериального давления более 50 % от первоначальных цифр. **Гипертонический криз** относят к неотложным состояниям, что требует оказания экстренной медицинской помощи. В случае если быстро не снизить давление, то значительно увеличивается риск транзиторных нарушений мозгового кровообращения, инсультов, отека легких, инфаркта миокарда.

К симптомам гипертонического криза можно отнести внезапную сильную головную боль распирающего характера, нарушение зрения, головокружение, тошноту.

Регулярный прием медикаментов назначенных врачом для контроля над давлением позволяет предотвратить развитие гипертонического криза.

### **Уважаемые родители!**

**Регулярно проводите измерение артериального давления у себя и у своих детей. Если у Вас возникают подозрения по поводу повышенного или пониженного артериального давления -**

**Не занимайтесь самолечением! Обратитесь к участковому педиатру!**