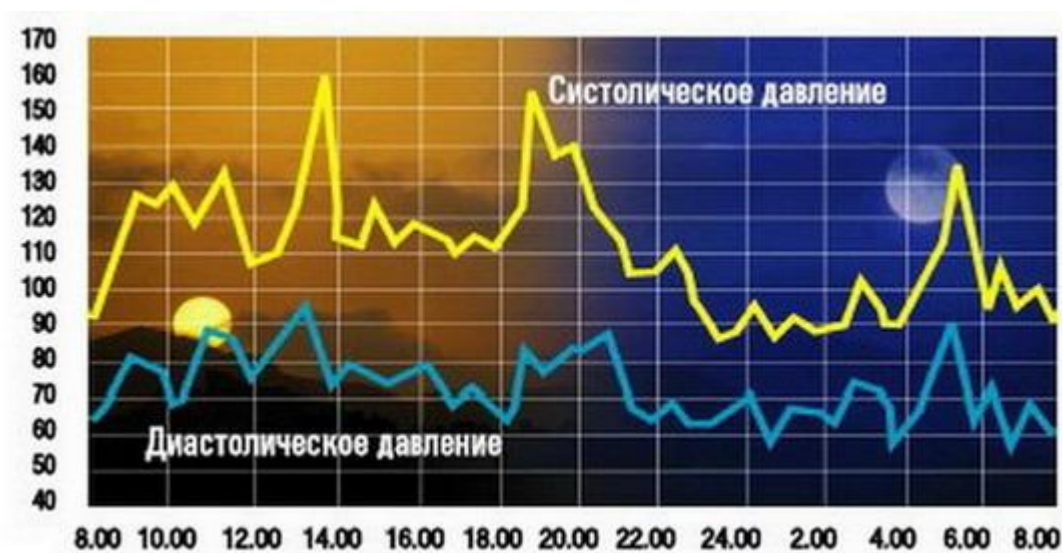


Профилактика гипертонической болезни у детей и подростков

Проблема гипертонической болезни (ГБ) – одна из наиболее актуальных в современной медицине, так как занимает ведущее место в структуре сердечнососудистых заболеваний. Кроме того, она является одним из основных факторов риска развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, мозгового инсульта, сердечной и почечной недостаточности, церебрального и коронарного атеросклероза.



Исследования последних десятилетий показали, что предпосылки к возникновению ГБ формируются уже в детском возрасте. Наиболее высок риск развития ГБ у тех, кто в детстве страдал **артериальной гипертензией** или гипертоническим типом реакции сердечнососудистой системы на физические нагрузки.

Особое значение в возникновении у школьников **артериальной гипертензии** и развитии в дальнейшем ГБ имеет сочетанное воздействие недостаточной двигательной активности (гипокинезия и гиподинамика) и умственного перенапряжения или хронического эмоционального напряжения, столь характерных для современных школьников. Умственному переутомлению способствует, как известно, нерациональный режим дня школьника, а на создание высокого уровня психического эмоционального напряжения влияют психотравмирующие факторы: конфликтные ситуации в семье и школе, повышенные требования к ребенку, ссоры, тяжелые заболевания или развод родителей, и как следствие, изменение материального положения семьи в худшую сторону.

Если у Вашего ребенка повышено артериальное давление, и не отнестись к этому серьезно, то в дальнейшем у него может развиваться гипертоническая болезнь, особенно если в семье кто-либо из близких родственников страдает гипертонией. Только не стоит отчаиваться! Изменение образа жизни, выполнение ряда несложных рекомендаций помогут избавиться от этого недуга. Вот несколько рекомендаций по профилактике гипертонической болезни у детей и подростков.

Оптимальные физические нагрузки

Большое место в арсенале профилактических мероприятий детей и подростков должны занимать регулярные занятия физическими упражнениями, мышечные нагрузки достаточного объема и оптимальной интенсивности.

Для повышения оздоровительной и тренировочной активности физических упражнений следует постепенно повышать не только интенсивность, но и объем физических нагрузок. Нельзя ограничивать объем двигательной активности только занятиями физическими учреждениями на уроках физкультуры. Этого недостаточно. Для достижения наиболее выраженного оздоровительного и профилактического эффекта объем недельной двигательной деятельности детей и подростков с артериальной гипертензией или гипертонической реакцией на физическую нагрузку должен постепенно увеличиваться и достигать не менее 8 часов. Поэтому помимо уроков физкультуры для данного контингента школьников обязательными в режиме дня должны стать утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, дополнительные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Кроме того, рекомендуется дозированный бег, плавание, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры во дворе.

Водные процедуры

Водные процедуры помогают нормализовать давление у ребенка. Для этого в домашних условиях можно использовать обливание, обтирание, душ, ванны. Ребенка обливают водой, затем энергично растирают грубой простыней (голени, стопы, спину, ладони) до легкого покраснения кожи. Температуру воды понижают постепенно с 37 °С до 20-22 °С к концу курса лечения продолжительностью 15-30 процедур.

Теплый душ утром с последующим растиранием также оказывают благотворное действие на нервную систему и способствуют нормализации артериального давления.

Ванны могут быть **общими**: *солено-хвойные* (морская соль, хвойный экстракт по 10 минут, после чего следует ополаскивание пресной водой), *пенистыми* (воду в ванну наливают до уровня 10 см, добавляют пенообразователь и механическим путем добиваются образования пены, длительность процедуры 15-20 минут, всего 15-30 ванн) и **местными**: *холодные ножные ванны* с температурой воды 10-15 °С с последующим растиранием стоп и голеней (в течение нескольких месяцев).

Рациональное питание

Одним из условий снижения давления является ограничение поваренной соли в диете. Пищу лучше готовить без соли, а затем добавлять соль по вкусу, но не более 4-6 граммов в день (менее половины чайной ложки). Важно с детства приучать ребенка употреблять малосоленую пищу.

Гипонатриевый рацион (рацион с пониженным содержанием поваренной соли) повышает потребность в солях калия и магния, которые расширяют сосуды и способствует снижению давления.

К продуктам, богатыми солями калия и магния, относятся:

крупы – гречневая, овсяная, пшеница;

бобовые – фасоль, горох;

фрукты и ягоды – абрикосы, виноград, персики, черная смородина, шиповник, а также *сушеные фрукты* – курага, изюм, чернослив, финики;

овощи и зелень – кабачки, морковь, баклажаны, лук, петрушка, укроп, салат; орехи.

Снижению давления способствует включение в рацион питания полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в растительных маслах – подсолнечном, кукурузном, оливковом.

Необходимо также ограничить поступление жидкости.

При повышенном артериальном давлении и ожирении необходимо ограничить потребление сливочного масла, жирных сортов мяса, кондитерских изделий, сладостей, картофеля.

Здоровый образ жизни

Повышению артериального давления, развитию гипертонической болезни способствует табачный яд и употребление алкоголя. Родители должны формировать трезвеннические установки у своих детей, воспитывать активное отрицательное

отношение к любым проявлениям вредных привычек. Поддерживать в семье положительное отношение к ведению здорового образа жизни.

Микроклимат в семье

Важное значение для поддержания нормального микроклимата в семье имеют морально-психологические качества супругов – терпимость, внимательность, доброта, сострадание, создающие благоприятный фон для доброжелательных отношений в семье. И наоборот, высокомерие, злоба, нетерпимость и равнодушие становятся причиной различных семейных конфликтов.

Следует помнить, что дети остро переживают все семейные неурядицы, поэтому необходимо избегать конфликтов и ссор в их присутствии, несогласованных и разнонаправленных требований родителей. При возникновении конфликтов с учителями и сверстниками необходимо их уладить.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Не раздражайтесь по пустякам – это положительно отразится на эмоциональном тоне Вашего ребенка и будет способствовать снижению давления.

Не следует переоценивать способности ребенка и требовать от него все больших успехов и в учебе, и в спорте, и в музыке, видя, какими большими усилиями ему это дается.

Здоровье Вашего ребенка находится в Ваших руках.

Прислушайтесь к советам врача.