**«Профилактика артериальной гипертензии у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Артериальная гипертензия - это стойкое повышение артериального давления. Выделяют два ее варианта:

* Первичную (эссенциальную) – причины ее не ясны - 80% случаев;
* Вторичную (симптоматическую) – повышение артериального давления является лишь одним из симптомов другого заболевания - 20% случаев (14% из них связаны с заболеваниями почек). По данным ряда авторов, артериальной гипертензией страдают от 10% до 45% взрослого населения и до 18% детей.

Факторы риска развития артериальной гипертензии. Как у любого другого заболевания, у артериальной гипертензии имеются свои факторы риска:

* Отягощенная наследственность (по гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, атеросклерозу, инсультам, инфарктам у лиц в возрасте до 55 лет);
* Избыточная масса тела;
* Неблагоприятное течение беременности (повышение АД, угроза прерывания, заболевания почек), родов (преждевременные роды, акушерские пособия) и наличие заболеваний в раннем возрасте – недоношенность, гипотрофия, поражение ЦНС;
* Неблагоприятные психоэмоциональные факторы;
* Недостаточная физическая активность;
* Эндокринные заболевания у родственников;
* Курение, употребление алкогольных напитков, в том числе пива, наркотических веществ;
* Употребление некоторых лекарств – оральных контрацептивов, стимуляторов, в том числе и растительных, биологически-активных добавок.

Проявления АГ: Родителям следует заподозрить повышение артериального давления у ребенка при жалобах на головную боль, головокружение, плохую память, низкую успеваемость. Профилактика артериальной гипертензии Для профилактики и лечения артериальной гипертензии рекомендуется соблюдение рационального режима дня с обязательным 8-9-часовым ночным сном и ежедневными прогулками на свежем воздухе; сбалансированное питание с преобладанием овощей и фруктов (не менее 400г в сутки), натуральных молочных и мясных продуктов; Важным компонентом профилактики и лечения артериальной гипертензии является борьба с гиподинамией – утренняя гимнастика, ЛФК, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры, закаливание.

Есть 3 правила, для желающих выздороветь:

1. Утром 30мин. делать зарядку.
2. Через 2 часа после обеда 30 мин. отдохнуть.
3. Вечером после ужина 30 мин. погулять, 3 км будет достаточно.

Очень полезен самомассаж:

* Расчесывание волос пальцами (движение рук спереди назад).
* Растирание лица.
* Массаж макушки.
* Массаж висков.
* Массаж точек под сосцевидными отростками.
* Похлопать и помять область надплечий.
* Массаж ушей.
* Постукивание по всей голове кончиками пальцев.
* Размять подмышки кулаками.
* Массаж точки почки на стопе.

Количество движений от 15 до 30. Предпочтение следует отдавать ходьбе быстрым шагом, езде на велосипеде, танцам, плаванию, теннису. Адекватные физические нагрузки положительно отражается на снижении веса, артериального давления, нормализации психо - эмоционального состояния, состоянии обмена веществ в организме. Не рекомендуются занятия тяжелой атлетикой, культуризмом, боксом. Огромное значение имеет борьба с вредными привычками. По данным статистики, каждый пятый ребенок пробовал курить в возрасте 10-12 лет, а каждый шестой из этих детей стал курить регулярно. В семьях, где курит хотя бы один из родителей, дети начинают курить раньше и чаще становятся заядлыми курильщиками. Установлено, что смерть от артериальной гипертензии чаще наблюдается у курящих больных. Еще одним шагом к предупреждению развития артериальной гипертензии является создание психологически комфортного состояния ребенка (как в семье, так и вне дома). Любые травмирующие ситуации (непонимание родителей, учителей, сверстников, социально-экономическое неблагополучие) приводят к повышению уровня тревожности, конфликтности, агрессивности, эмоциональной неустойчивости, астении, что способствует повышению артериального давления. Наиболее часто конфликты возникают с детьми подросткового возраста. Конфликт – это не просто столкновение интересов, расхождение мнений по тому или иному поводу, а напряжение, ощущение страха, что интерес ребенка и/или родителей ущемляется или будет ущемлен. Иными словами, мы начинам эмоционально переживать и расстраиваться, что наши жизненно важные потребности могут быть не удовлетворены. Для родителей важно понимать причины, вызывающие конфликт. Учитесь разговаривать с ребенком. Стремитесь понять его интересы, обсуждайте возможные пути решения вместе с ним, определяйте ответственность ребенка (подростка) за его будущее поведение.

По мнению ряда исследователей, существенную роль среди факторов, способствующих развитию гипертонии, играют очаги хронического воспаления в ротовой полости и носоглотке и обусловленная ими сенсибилизация и аллергизация растущего организма. Своевременное выявление и санация очагов инфекции являются обязательным условием оздоровления детского населения вообще, а у детей и подростков с повышенным артериальным давлением своевременное лечение хронического тонзиллита, синуситов, аденоидов, отитов является одним из звеньев профилактики артериальной гипертонии.

В заключение, хочется еще раз обратить внимание на то, что истоки любого заболевания лежат в детском возрасте. Заболевание легче предупредить, чем лечить. Здоровый и бесконфликтный образ жизни, рациональное питание должны стать семейной традицией каждого дома, особенно при наличии предрасполагающих к болезни факторов.