**«Профилактика артериальной гипертензии у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Артериальная гипертония является ведущим фактором риска развития сердечно-сосудистых, цереброваскулярных и почечных заболеваний, в том числе и у детей.

Профилактика гипертонической болезни может быть первичной (направленной на предупреждение появления заболевания) и вторичной (профилактика осложнений, предупреждение развития гипертонических кризов, контроль уровня артериального давления (АД)).

**Первичная профилактика** артериальной гипертензии предполагает:

1. **Увеличение физической и двигательной нагрузки**.

2. **Отказ от курения**. Табак и содержащийся в нем никотин способствуют спазму артерий. Вначале спазм является временным, затем он приобретает постоянный характер. Кроме того, курение способствует ишемии сердечной мышцы.

3. **Отказ от употребления энергетических напитков**

4.**Ограничение** суточного **потребления поваренной соли**.
Избыток соли в рационе способствует задержке жидкости в организме, увеличению объема циркулирующей крови, что со временем приводит к стойкому повышению давления. Чтобы этого избежать, нужно придерживаться следующих правил:

* не досаливать пищу после готовки;
* исключить из употребления различные соления (соленые огурцы, сельдь);
* ограничить потребление продуктов с большим содержанием соли (сыра, копченостей, колбасы, консервов, чипсов, сухариков, арахиса, майонеза).

5. **Оптимизацию питания.** Наибольшее значение имеют такие факторы, как **злоупотребление кофе, шоколадом, употребление большого количества животных жиров и простых углеводов, регулярное потребление соленых блюд, переедание**. Целесообразно пить обезжиренное молоко. Следует включить в рацион продукты, богатые калием. К ним относится курага, бананы, печеный картофель, яичный желток, чернослив, изюм.

6. **Коррекцию массы тела.** Калорийность пищи не должна быть высокой. Требуется употреблять пищу небольшими порциями. Избыток веса связан со злоупотреблением продуктов, богатых простыми углеводами (хлебобулочными изделиями, пирожными, фаст-фудом). Необходимо включить в рацион больше свежих фруктов и овощей.

7. **Соблюдение режима сна и бодрствования.** Ночной сон должен составлять 8-9 часов. Дневной сон не может в полной мере заменить ночной. Необходимо чередовать разные виды деятельности. Проводить профилактику гиподинамии, ограничить «сидение» с гаджетами.

7. **Исключение стрессовых состояний**. Стресс является пусковым фактором многих заболеваний. Во время него происходит активизация симпатической системы. В кровь в большом количестве выбрасываются гормоны стресса (адреналин и норадреналин), которые вызывают спазм сосудов.

**Вторичная профилактика** гипертонической болезни показана пациентам, у которых артериальная гипертензия установлена, как диагноз. Она направлена на:

* снижение показателей артериального давления;
* предупреждение гипертонических кризов;
* профилактику вторичных изменений в органах и развитие осложнений.

В комплекс таких мероприятий включают:

* **немедикаментозное лечение** (более жесткие мероприятия, соответствующие первичной профилактике);
* **медикаментозную терапию**.

Для **немедикаментозного лечения** помимо соблюдения рекомендаций по первичной профилактике гипертонии, а также в комплекс мероприятий рекомендуется включать:

* физиотерапевтические процедуры при отсутствии противопоказаний;
* лечебную физкультуру;
* психотерапевтические тренинги и аутотренинги;
* санаторно-курортное лечение в местных кардиологических санаториях и на климатических курортах.

В комплексную профилактику и для **медикаментозной терапии** гипертонической болезни могут включаться препараты различных фармакологических групп. Лекарственная терапия назначается всем пациентам со стойким повышением артериального давления и больным с несколькими факторами рисками развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Подбор препаратов, их дозирование, схема и длительность приема определяется индивидуально для каждого пациента, исходя из данных о состоянии его здоровья. Прием лекарственных средств, при гипертонической болезни, должен осуществляться постоянно и под контролем лечащего врача.

Комплексные меры профилактики гипертонии позволяют держать артериальную гипертензию под постоянным контролем и существенно снижают риск развития различных тяжелых осложнений.

**Помните! Болезнь легче (и дешевле) предупредить, чем лечить.**