

# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ

(листочка)



## Причины гипертонической болезни у детей:

избыточная масса тела; несоблюдение режима труда и отдыха; частые стрессы; отягощенная наследственность; прием определенных лекарственных препаратов; хронические заболевания.

## Как проявляется повышенное артериальное давление у детей и подростков?

- головокружение или потеря сознания при плохой переносимости жаркой погоды;
- головные боли, наличие кровоизлияния в глазах, появление шума в ушах, потемнение в глазах или мелькание мушек;
- временный скачок давления при возникновении внезапной стрессовой ситуации и возвращение его в норму как ребенок успокаивается;
- ухудшение памяти, расстройство сна, одышка, учащенное сердцебиение, как специфические признаки при длительном повышении давления.

Для детей различного возраста выделены критические показатели артериального давления (мм. рт. ст.):

3-6 лет - не более 116/76; 6-9 лет - не более 122/78;

10-12 лет - не более 126/82; 13-15 лет - не более 136/86;

16-18 лет - не более 142/92.

## Меры профилактики гипертонической болезни у детей

1. Обеспечение двигательной активности ежедневно не менее 60 минут, утренняя гимнастика, умеренные физические нагрузки, активные виды отдыха на свежем воздухе в зависимости от возраста 3,5 -2,5 часа в день.



Уменьшить потребление соли - не более 5 г в день



Регулярно питаться овощами и фруктами



Избегать насыщенных жиров и транс-жиров

2. Соблюдение режима труда и отдыха: чередование видов деятельности, соответствие их характера и длительности



Сократить потребление алкоголя



Избегать курения



Быть физически активным каждый день

функциональным возможностям организма; организация полноценного восстановительного отдыха.

3. Достаточный сон: в 7-10 лет - 11-10 часов, в 11-14 лет - 10-9 часов, в 15-17 лет- 9-8 часов.

4. Рациональное питание, включающее широкий ассортимент продуктов, покрывающее затраты организма в пищевых веществах и энергии при соотношении Б:Ж:У=1:1:4, не менее 4 раз в день, с интервалами 3,5-4 часа, со снижением соли в рационе.

5. Отсутствие стрессовых факторов.