



ZDROWE SERCE GDAŃSKICH DZIECI

PROGRAM PRZECIWDZIAŁANIA NADCIŚNIENIU TĘTNICZEMU



Numer ewidencyjny: **A15**
Badanie wykonał(a): **lek.med. Anna Cieplińska**
Data badania: **11/22/2007**
Placówka oświatowa: **SP 60**
Klasa: **6A**
Data urodzenia: **6/22/1995**
Wiek: **12 lat**
Imię: **Karta B**
Nazwisko: **Przykładowa**
Ciśnienie tętnicze krwi: **120 / 80**
Co to oznacza? **Podwyższone ciśnienie tętnicze.
Wskazana dalsza diagnostyka.**
Co należy robić? **Zalecana jest obserwacja ciśnienia tętniczego
w poradni pediatrycznej przez okres 3 - 6
miesięcy. W przypadku potwierdzenia przez
lekarza pediatrę utrzymujących się
podwyższonych wartości ciśnienia tętniczego u
dziecka należy zgłosić się do Akademii
Medycznej w Gdańsku ze skierowaniem
wpisanym w książeczce RUM (wzór tekstu
skierowania w załączeniu).**

Program Zdrowe Serce Gdańskich Dzieci stanowi część działań z zakresu medycyny szkolnej, które realizowane są w ramach Gdańskiego Programu Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Wybrany Chorobom Społecznym

Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka



Wydział Spraw Społecznych
Referat Profilaktyki i Promocji Zdrowia



Katedra Medycyny Rodzinnej
Zakład Medycyny Rodzinnej
Akademia Medyczna w Gdańsku



Klinika Chorób Nerek
i Nadciśnienia Dzieci i Młodzieży
Akademia Medyczna w Gdańsku

Co to jest nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą układu krążenia, podczas której w naczyniach tętniczych panuje zwiększone ciśnienie krwi. Praca fizyczna, stres, wysoka temperatura otoczenia, a także chłód czy ból mogą zwiększać wartości ciśnienia tętniczego. U człowieka zdrowego wartości te wzrastają jednak tylko na krótki czas, po czym szybko wracają do normy. W nadciśnieniu są one podwyższone w sposób trwały.

Skąd biorą się dwie wartości ciśnienia tętniczego?

Zadaniem serca i układu krążenia jest zaopatrywanie w krew wszystkich części ciała. Serce pompuje krew poprzez naczynia krwionośne. Czyni to, kurcząc się i rozkurczając, mniej więcej 60-80 razy na minutę. Gdy mięsień sercowy kurczy się, aby wpompować krew do naczyń krwionośnych, ciśnienie jest wyższe niż wówczas, gdy się rozkurcza. Wobec tego w trakcie każdego uderzenia serca ciśnienie w naczyniach waha się pomiędzy górną i dolną wartością. Górna wartość nazywana jest ciśnieniem tętniczym skurczowym, a dolna - ciśnieniem tętniczym rozkurczowym.

Czy nadciśnienie tętnicze to choroba wyłącznie dorosłych?

Nadciśnienie może występować również w dzieciństwie i wieku młodzieńczym. U małych dzieci jest najczęściej spowodowane chorobą nerek, natomiast od 12 roku życia coraz częściej pojawia się nadciśnienie typu „dorosłego”, zwane samoistnym (lub pierwotnym).



**Ruch jest w stanie zastąpić prawie każde
lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie
zastąpi ruchu!**

Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka

80-397 Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61, tel. (058)5534311, www.opzisd.pl

www.gdansk.pl
oficjalna strona miasta

Jakie są zdrowotne konsekwencje nadciśnienia tętniczego?

Nadciśnienie tętnicze jest chorobą „podstępą”. Początkowo dość długo nie daje żadnych objawów (nawet przez wiele lat). Nie czuć go i nie boli. Po wielu latach prowadzić może jednak do poważnych konsekwencji zdrowotnych:

- ✓ Uszkodzenia naczyń krwionośnych (miażdżyca).
- ✓ Uszkodzenia serca (powiększenie serca, choroba wieńcowa, zawał).
- ✓ Uszkodzenia mózgu (udar mózgu, problemy z pamięcią w starszym wieku).
- ✓ Uszkodzenia nerek (niewydolność nerek).

W jaki sposób można wykryć nadciśnienie tętnicze?

Aby uniknąć poważnych komplikacji zdrowotnych w przyszłości, bardzo ważne jest, żeby chorobę rozpoznać jak najwcześniej. Jedyną metodą, która pozwala rozpoznać nadciśnienie tętnicze jest prawidłowo wykonany pomiar ciśnienia. Pojedyncze badanie nie upoważnia do rozpoznania choroby, konieczne są pomiary wykonywane wielokrotnie. Dlatego zaleca się mierzenie ciśnienia u dzieci i młodzieży podczas każdej wizyty u lekarza. Mogą być również przeprowadzane okresowe pomiary w szkołach.

U dzieci i młodzieży normy ciśnienia tętniczego zależą od wieku, płci i wysokości ciała. Ciśnienie, które jest optymalne u dorosłych (120/80 mmHg) nie zawsze jest prawidłowe u dzieci i młodzieży. Dlatego oceny wyników pomiaru ciśnienia dla tych grup wiekowych powinien dokonywać lekarz lub pielęgniarka.

Jak zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu?

Nadciśnienie tętnicze samoistne („dorosłe”) jest wynikiem przede wszystkim niezdrowego stylu życia: niskiego poziomu aktywności fizycznej, nieprawidłowego odżywiania, palenia papierosów, nadużywania alkoholu itp.

Dlatego najważniejszym sposobem przeciwdziałania nadciśnieniu tętniczemu i wielu innym chorobom przewlekłym jest zdrowy styl życia.

ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- ✓ Bądź aktywny fizycznie. Pamiętaj o codziennym wysiłku fizycznym, co najmniej godzinę dziennie. Godziny spędzone „stacjonarnie” przy komputerze lub TV powinny być ograniczone do niezbędnego minimum.
- ✓ Odżywiaj się zdrowo. Spożywaj dużą ilość warzyw, owoców i ryb. Ogranicz spożycie produktów z dużą zawartością soli (chipsy, słone paluszki, solone orzeszki, wędliny, produkty konserwowane).
- ✓ Unikaj pobudzających napojów zawierających kofeinę, taurynę lub inne substancje „energetyzujące”, które mogą powodować wzrost ciśnienia.
- ✓ Zadbaj o właściwą masę ciała. Nadwaga i otyłość to główne czynniki sprzyjające nadciśnieniu tętniczemu (co trzecie dziecko z nadwagą może mieć podwyższone ciśnienie tętnicze). Unikaj produktów wysokokalorycznych (słodczy, tłustych pokarmów).
- ✓ Nie pal papierosów. Nie zaczynaj palenia. Już kilka wypalanych papierosów dziennie może spowodować uzależnienie od nikotyny. Jeżeli inni palą w Twoim towarzystwie - zaprotestuj. Palenie bierne ma również negatywny wpływ na zdrowie.
- ✓ Nie pij alkoholu (w tym piwa). Spożywanie alkoholu w młodym wieku stanowi poważne zagrożenie dla właściwego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego.
- ✓ Bezwzględnie wystrzegaj się substancji odurzających w każdej postaci.

Jak leczy się nadciśnienie tętnicze?

Wczesne rozpoznanie nadciśnienia tętniczego umożliwia wczesne rozpoczęcie leczenia. U dzieci i młodzieży ważne jest ustalenie przyczyn wysokiego ciśnienia tętniczego. Często konieczne jest wykonanie dodatkowych badań lekarskich, jak np. pomiar ciśnienia przez całą dobę. Leczenie nadciśnienia nie zawsze wiąże się z koniecznością przyjmowania leków. Bardzo często wystarczy sama **zmiana stylu życia**.

Modyfikacja stylu życia jest jednocześnie zapobieganiem, jak i leczeniem nadciśnienia tętniczego, a także wielu innych chorób.