

А вы знаете давление у вашего ребенка

Артериальная гипертензия – проблема не только «взрослая», она нередко возникает у детей и подростков.

Почему у детей повышается давление?

- Малоподвижный образ жизни
- Мало бывают на свежем воздухе
- Не соблюдают режим дня
- Не высыпаются
- Нагрузки в школе
- Лишний вес
- Курение сигарет и вейпов

Как избежать гипертензии у детей?

1. Детям необходимы ежедневные физические нагрузки не менее одного часа
2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Не менее трёх километров в день ребёнок от 6 до 18 лет должен проходить пешком!
3. За компьютером дошкольники должны находиться не дольше одного часа, школьники не дольше двух часов.
4. Отказ от вредных привычек
5. Снижение веса (при его избыточности)
6. Соблюдение режима дня
7. Добавить в питание ребенка минимум 400 гр. фруктов и овощей в день. Убрать из рациона газировку и фаст фуд, сократить потребление сладостей.

Как часто нужно измерять ребёнку давление?

- Жалуется на головную боль, немотивированную утомляемость, головокружение
- Круги перед глазами
- Носовое кровотечение
- У ребёнка есть лишний вес

Родители, помните, что повышение давление у подростков часто возникает бессимптомно.

Норма давления у детей:

В пять лет АД у ребёнка среднего роста не должно быть выше 95/55 мм рт. ст., в 16–18 лет – выше 120/70 мм рт.ст.

Подробная информация о гипертензии у детей

<https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/zdorove/kak-predotvratit-arterialnuyu-gipertoniyu-u-detey-i-podrostkov/>