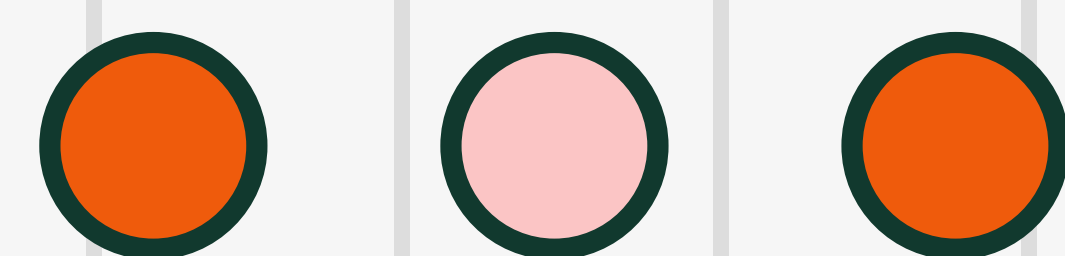
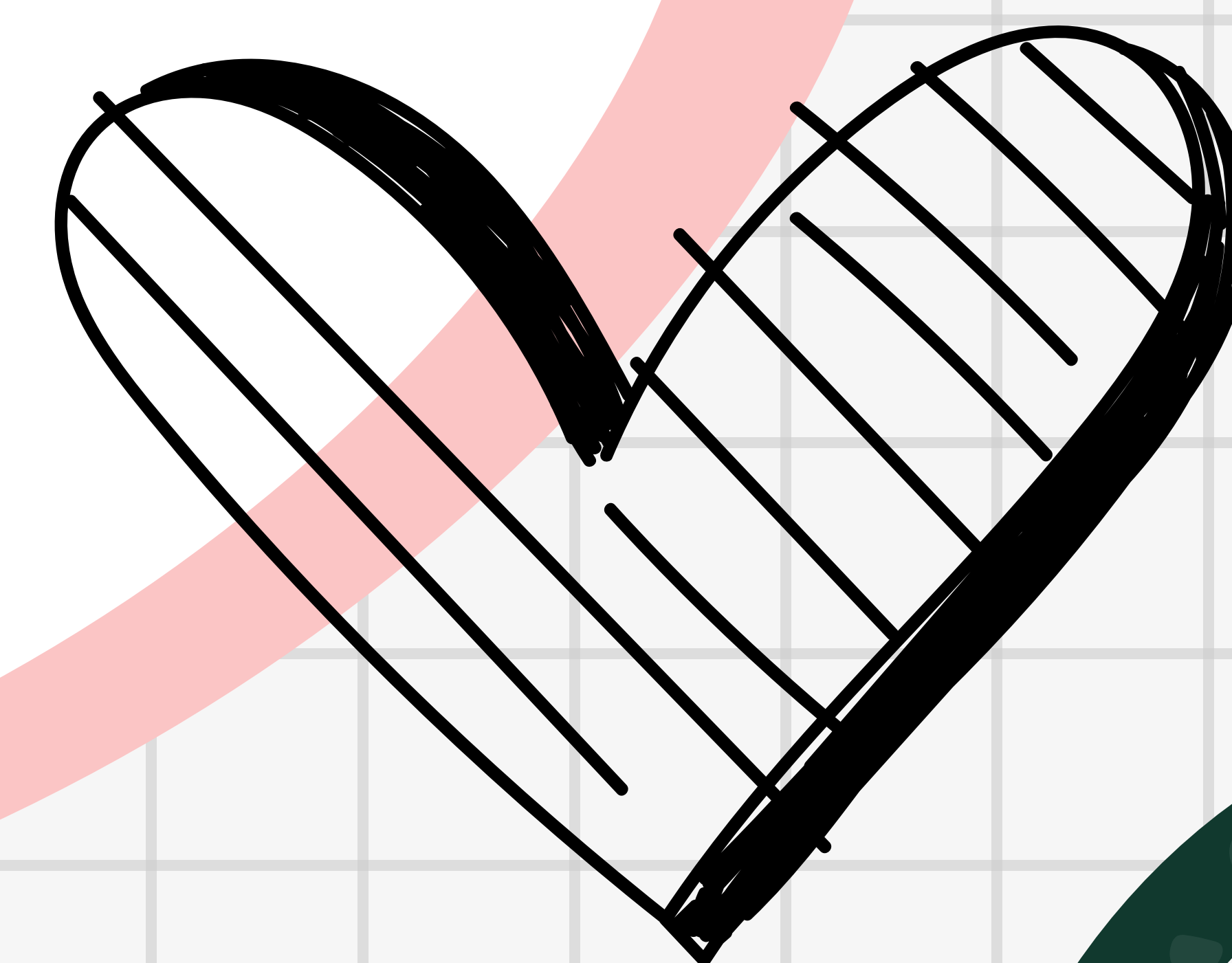


# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

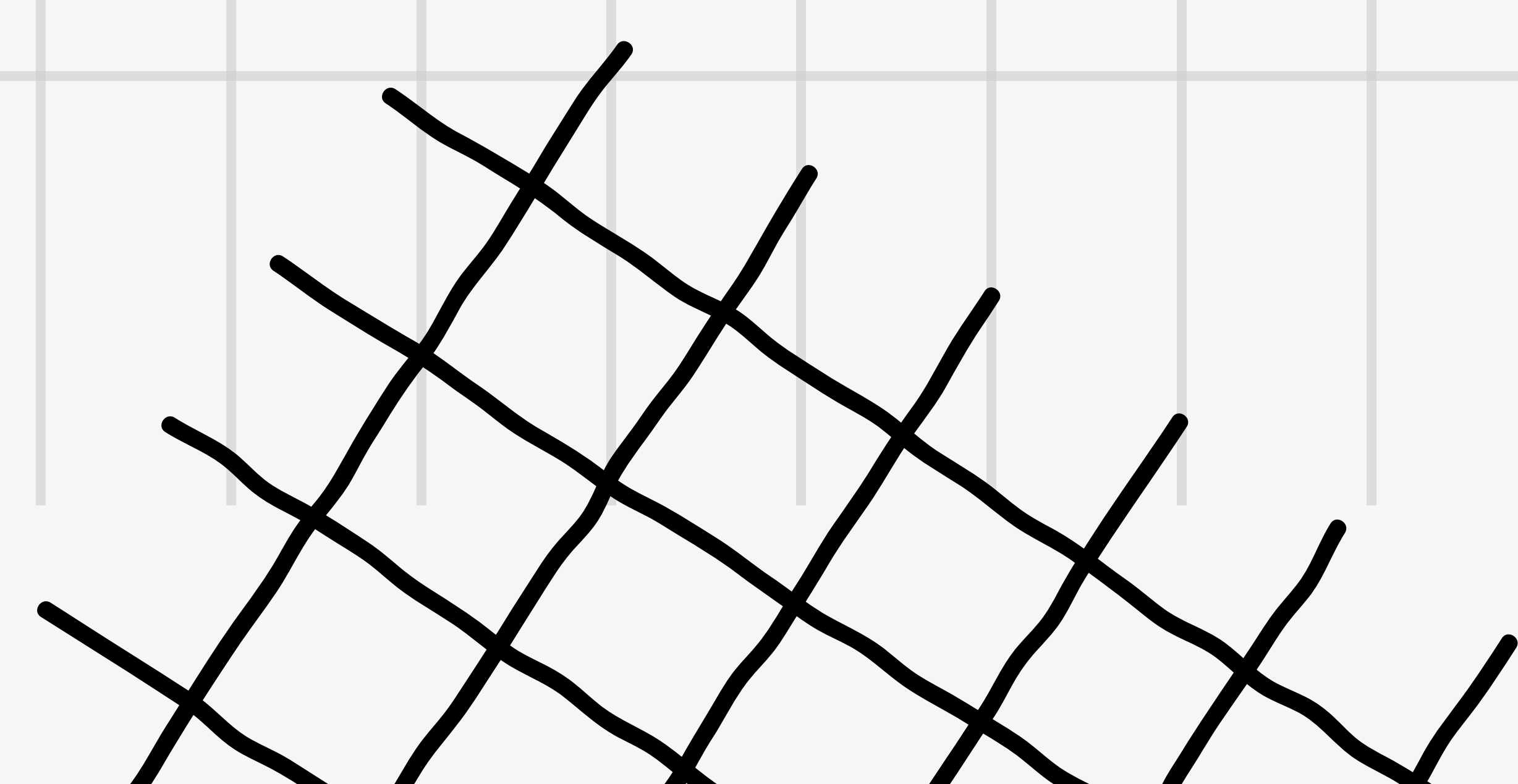
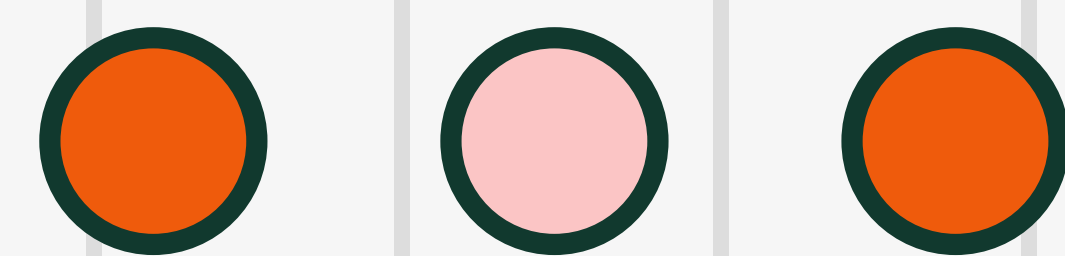
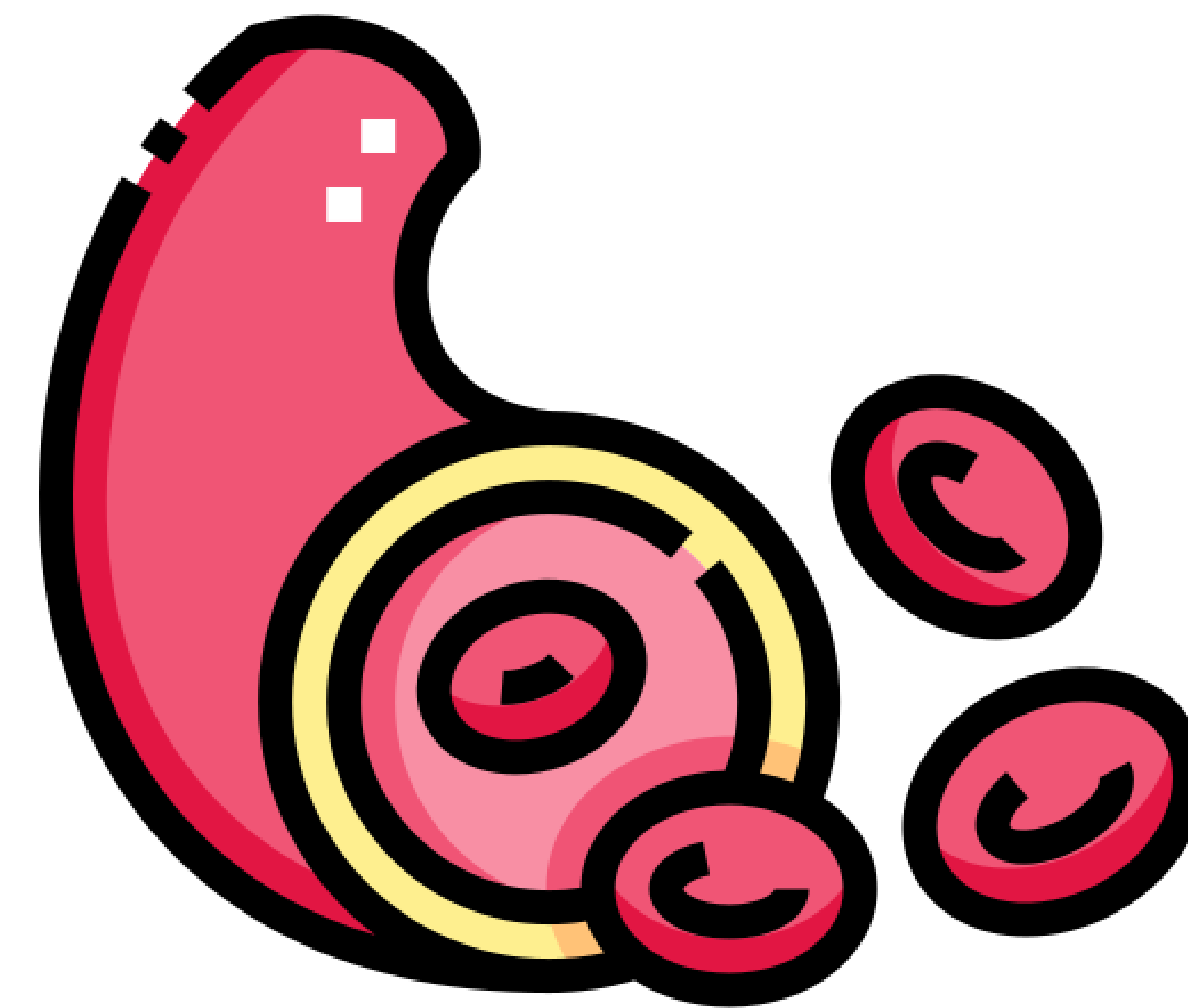
УРОК ЗДОРОВЬЯ





# АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

У детей и подростков артериальное давление (АД) более низкое, по сравнению со взрослыми. Это связано с тем, что стенка кровеносных сосудов намного эластичнее, а потому давление в артериях меньше.





## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

АД зависит от возраста, пола, времени суток, физической активности, стресса, а также от работы сердца, эластичности и тонуса кровеносных сосудов.




# ДАВЛЕНИЕ БЫВАЕТ:

## СИСТОЛИЧЕСКОЕ

показывает, с какой силой  
кровь давит на стенки  
сосудов при максимальном  
сокращении сердца

## ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ

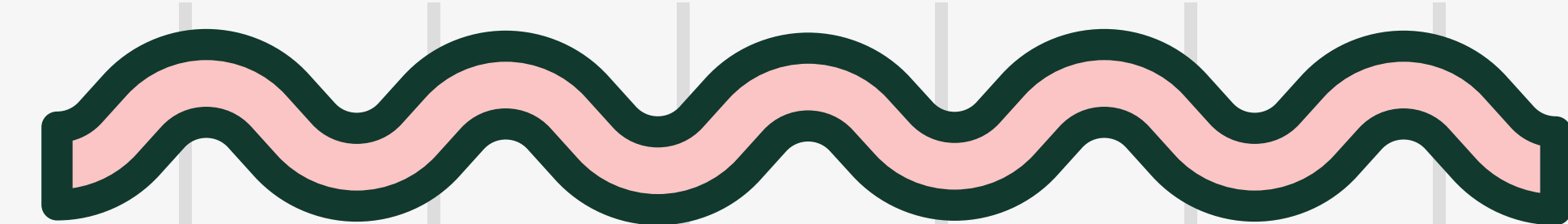
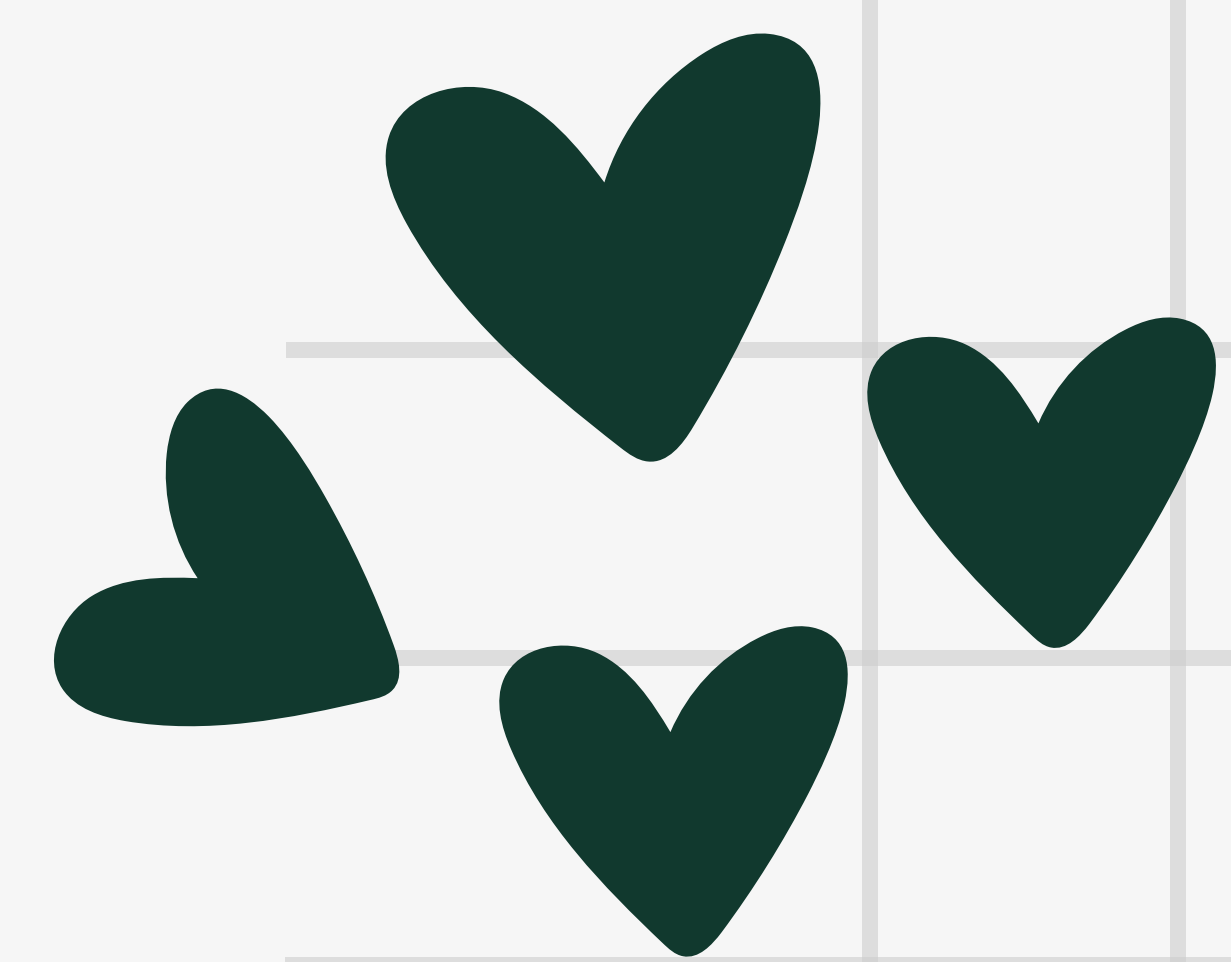
показывает давление  
в сосудах в момент покоя  
(вне сокращения сердца)



## КАКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ?

- У детей дошкольного возраста - 80/50 мм.рт.ст.
- У подростков - 110/70 мм.рт.ст.
- У взрослых - не более 130/80 мм.рт.ст.





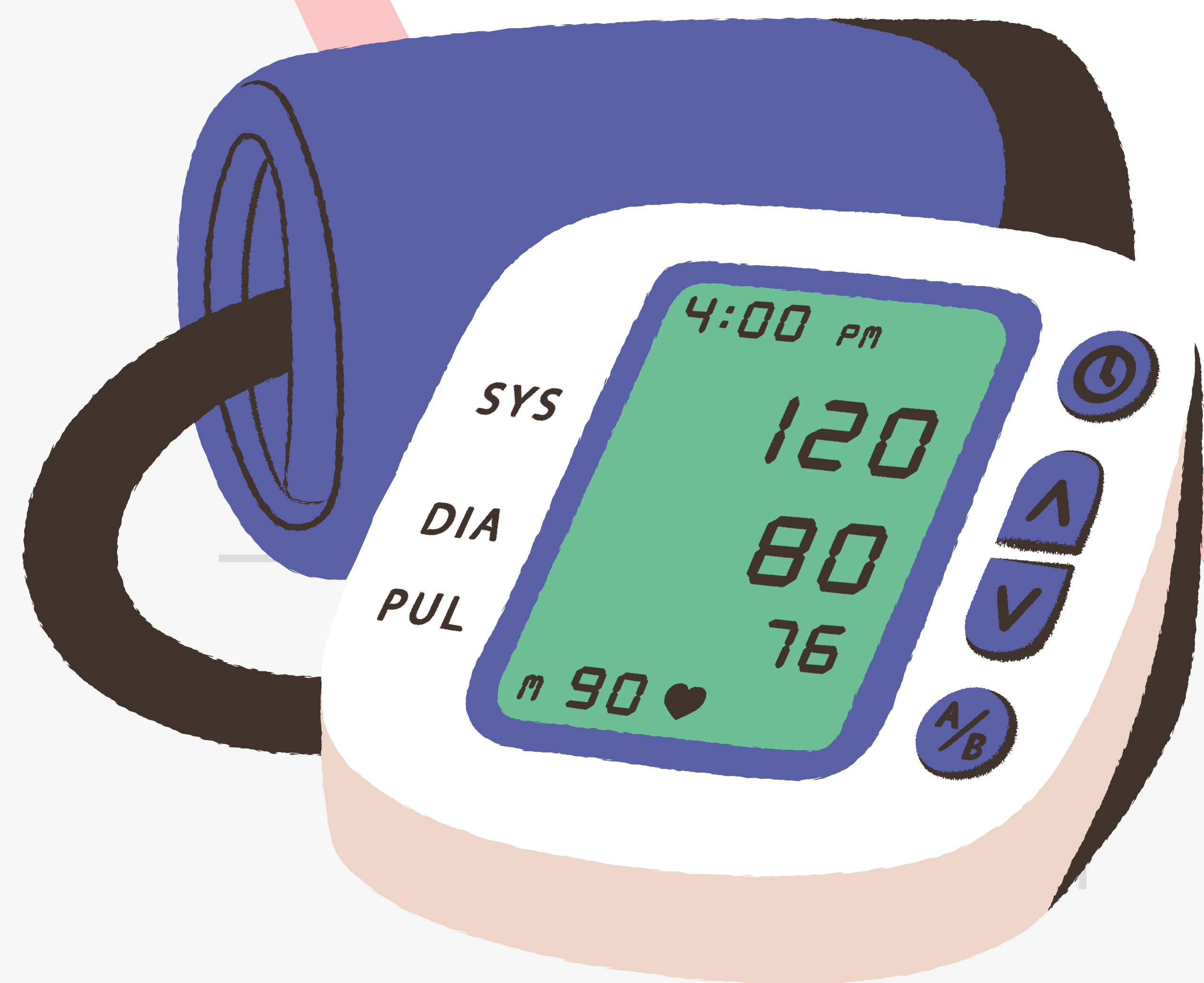
## ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

- Несоблюдение режима дня, недосыпание
- Неправильное питание (злоупотребление фастфудом, сахаром, газированными напитками, консервами)
- Малоактивный образ жизни
- Избыточный вес и ожирение

- Перегрузки при занятиях спортом
- Курение, употребление алкогольных напитков
- Наследственность
- Хронический стресс
- Заболевания почек, надпочечников, щитовидной железы, сердца и сосудов



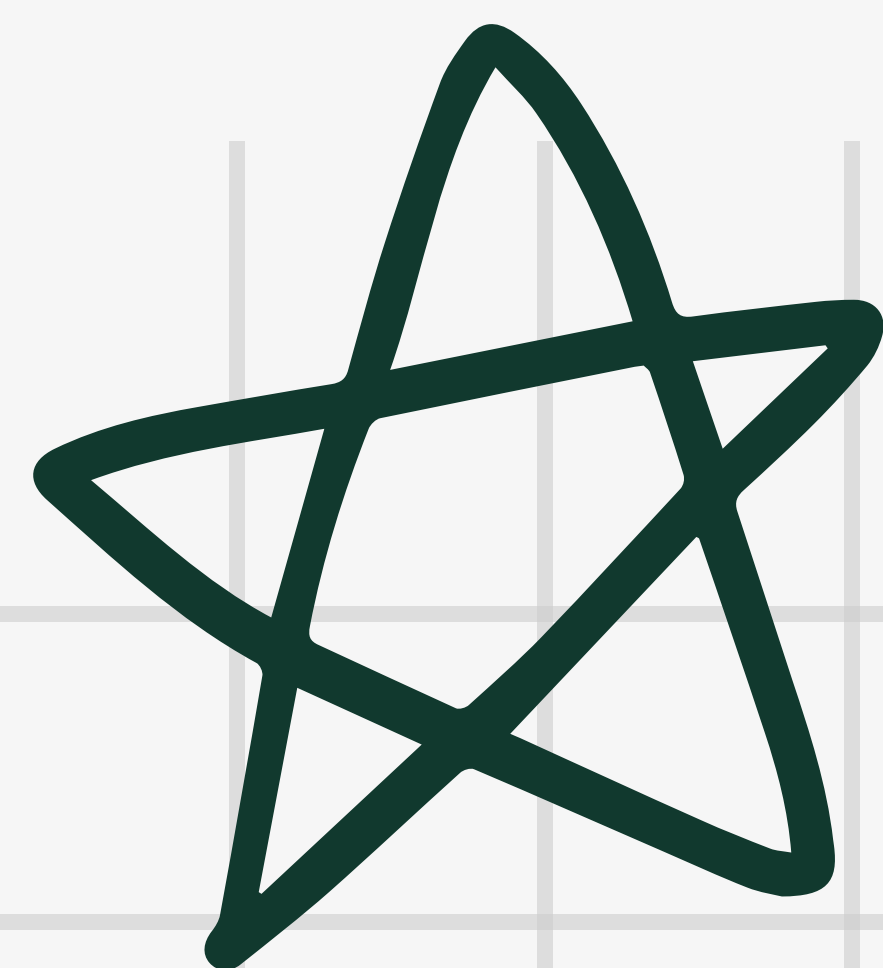
**В домашних условиях  
измерить артериальное  
давление можно  
с использованием  
тонометра**



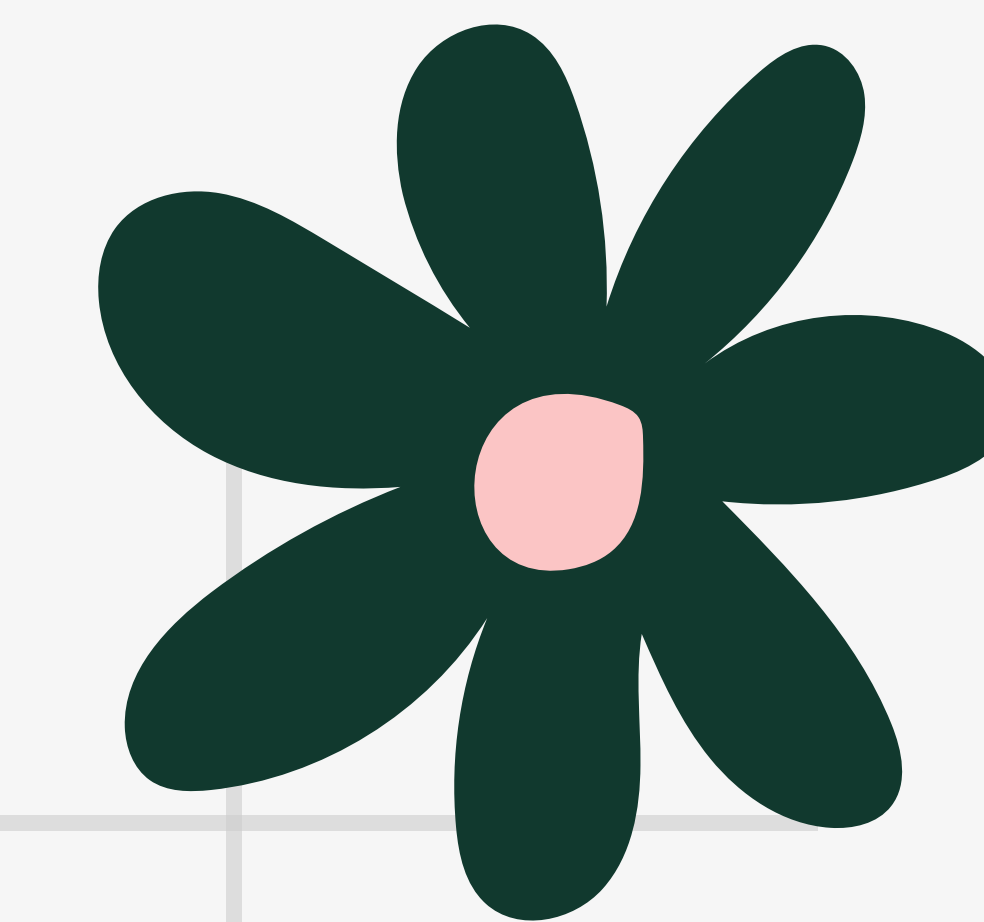
**Данные нужно заносить  
в «Дневник контроля  
артериального давления»,  
где ежедневно отмечаются  
показатели АД, пульса, жалобы,  
возможные причины  
повышения артериального  
давления, прием  
лекарственных препаратов**

Дневник контроля артериального давления

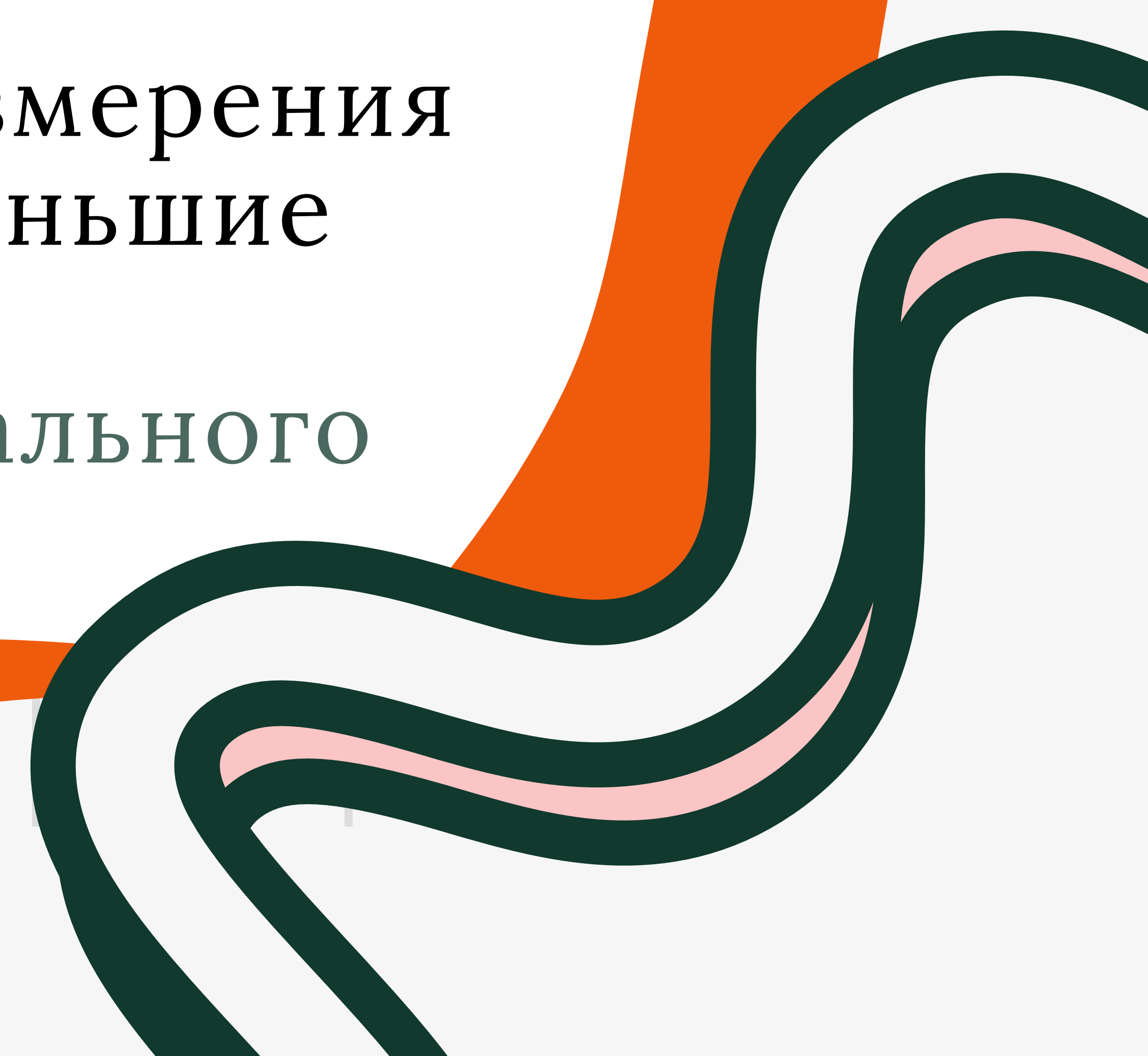
Дата измерения	АД утро	ЧСС	АД вечер	ЧСС	Примечания
18.10.2022	121/78	67	133/86	88	
19.10.2022	117/69	77	126/73	71	
20.10.2022	129/81	72	119/69	66	
21.10.2022	125/72	69	128/77	80	
22.10.2022	112/75	79	123/82	73	
23.10.2022	132/79	81			



# ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

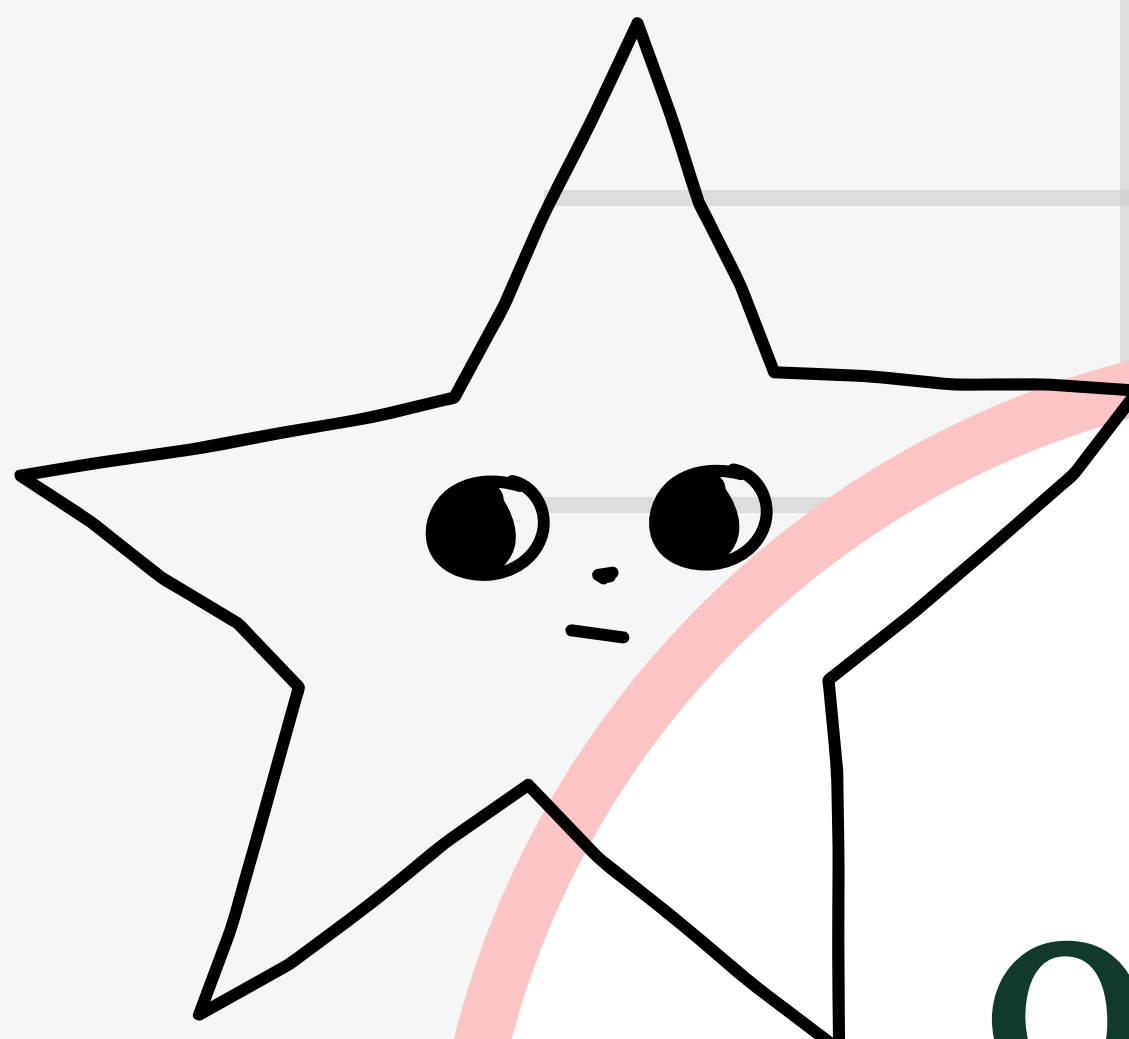


1. **Следует** измерять давление утром и вечером (при ухудшении самочувствия чаще)
2. **Перед** измерением необходимо отдохнуть
3. **Правильное** положение при измерении: сидя, оперевшись на спинку стула, положив руку на стол ладонью вверх
4. **Манжета** должна накладываться на 2 см выше локтевого сгиба и иметь соответствующий руке размер
5. **Нельзя** перед измерением пить крепкий чай и кофе, а в момент измерения разговаривать
6. **Нужно** сделать 3 измерения на одной руке с промежутками измерения 2-3 минуты - за окончательный результат принимаются наименьшие значения из трех
7. **Результаты** измерения вносятся в «Дневник контроля артериального давления»





# СИМПТОМЫ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Общее  
недомогание  
и слабость



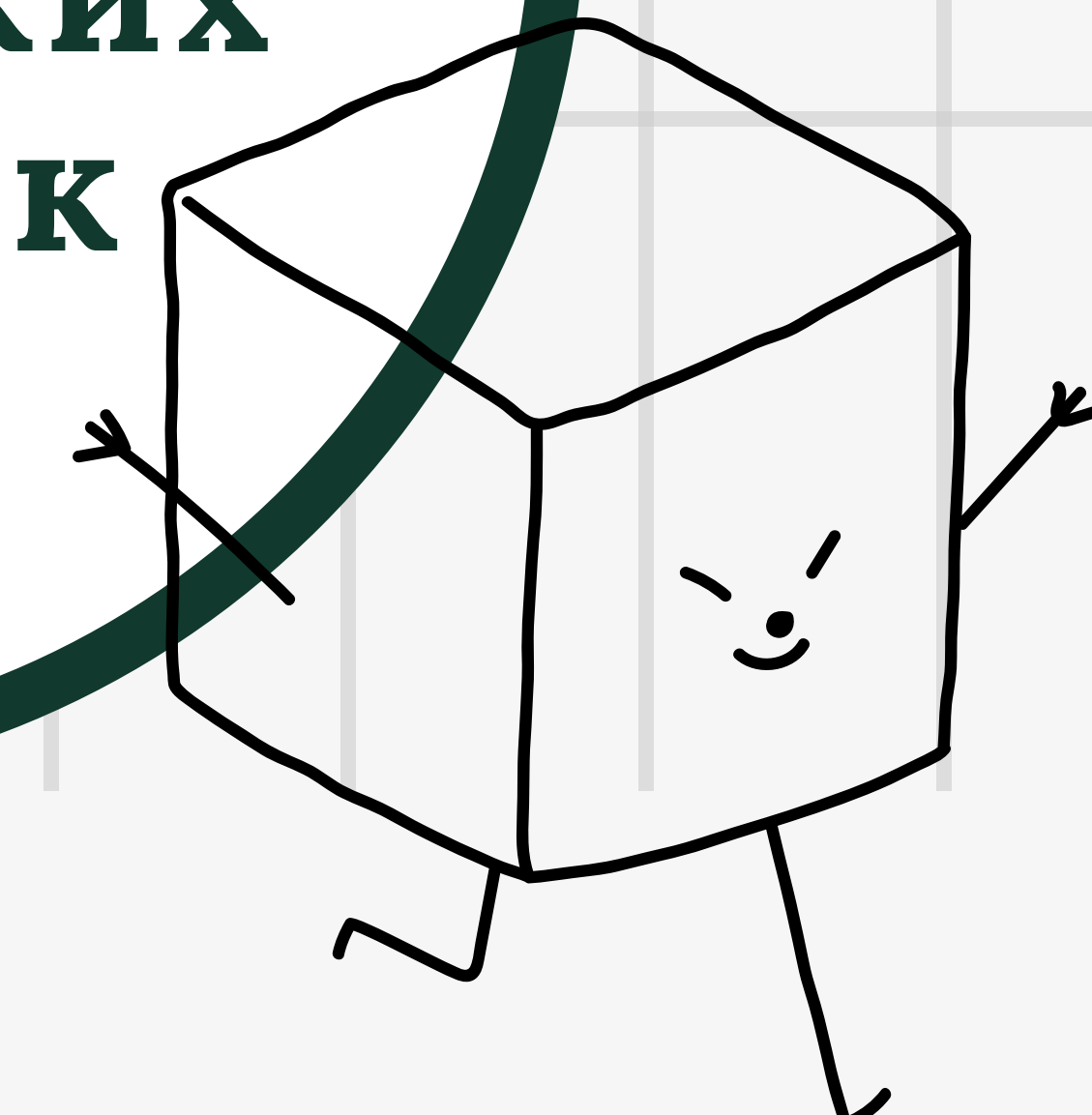
Быстрая  
утомляемость



Головная  
боль



Головокружение



Плохая  
переносимость  
физических  
нагрузок



Приступы  
тошноты



Чувство  
нехватки  
воздуха



Сердцебиение



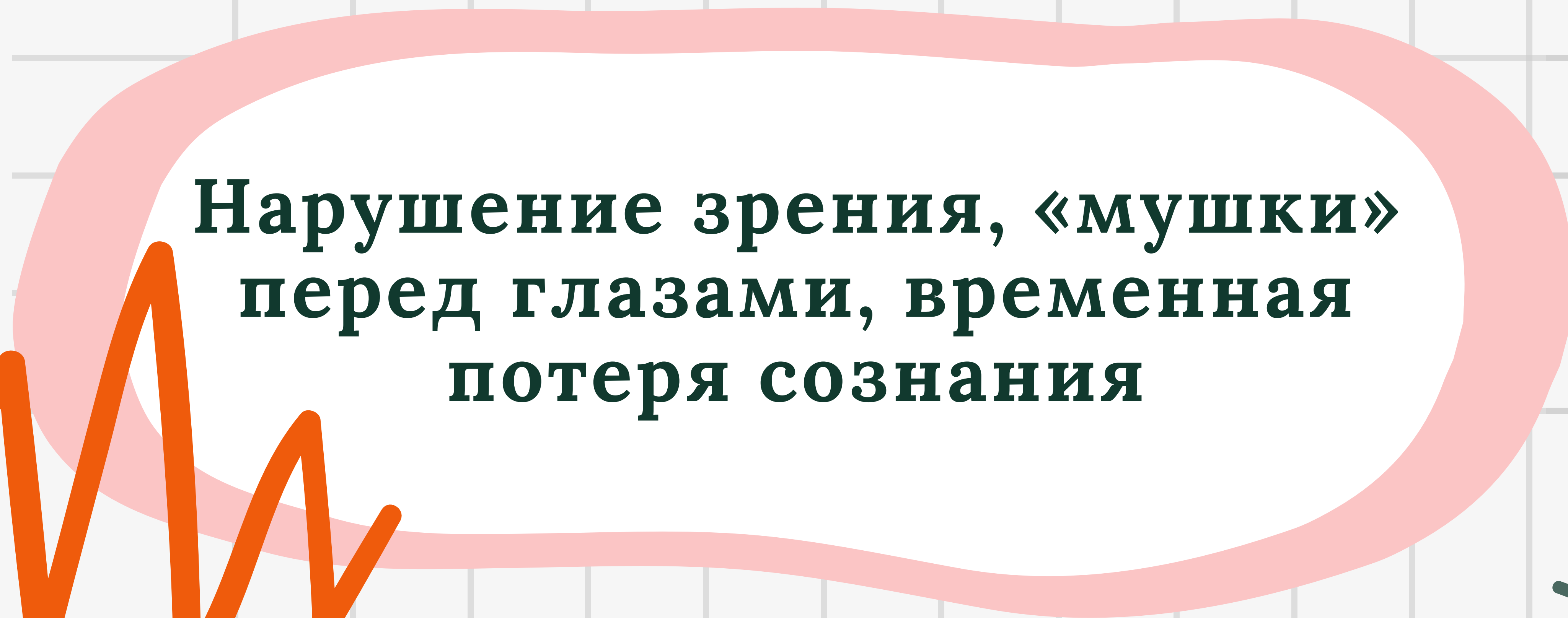
**ЕСЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ МЕРЫ,  
ТО МОГУТ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ:**



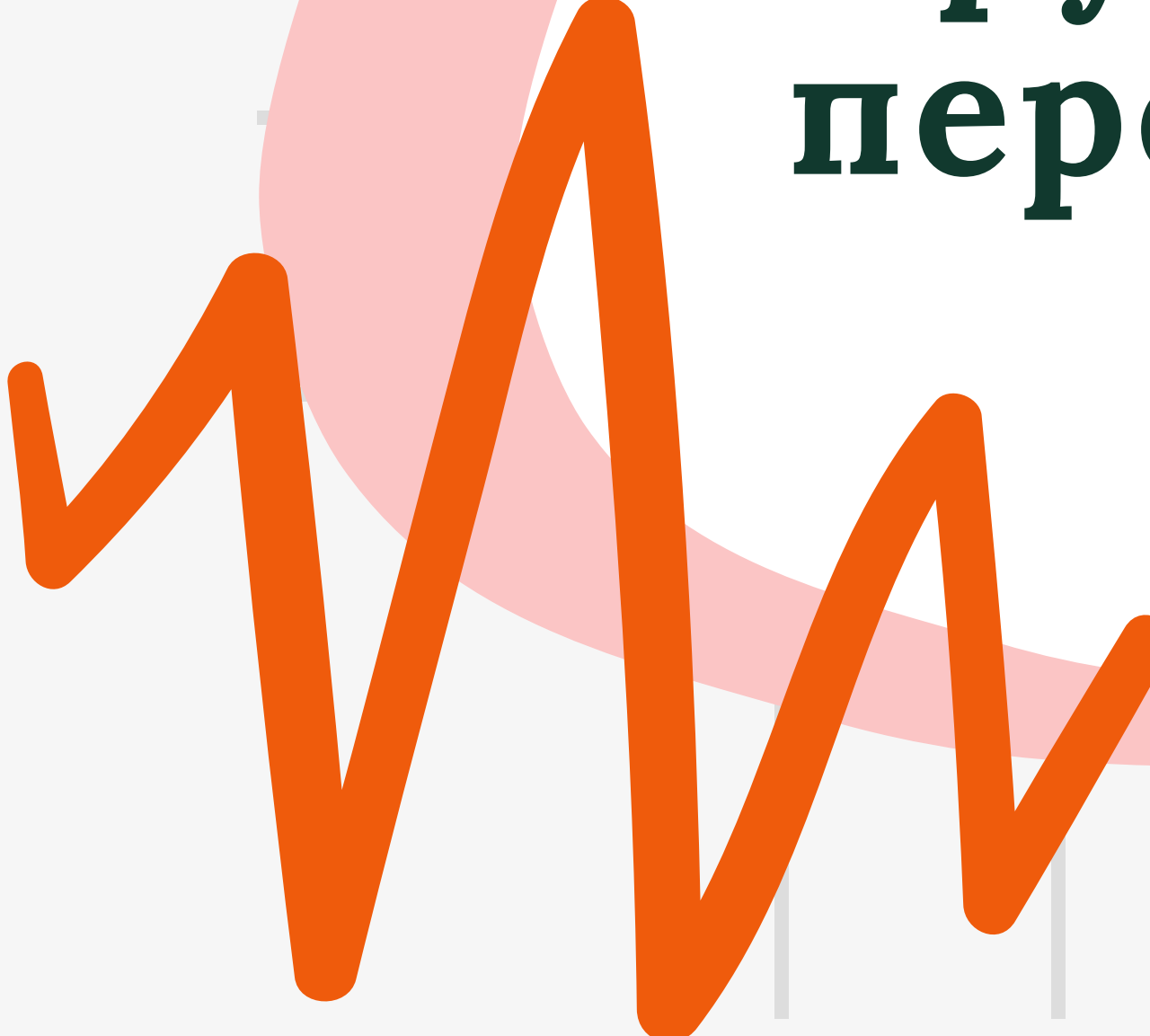
**Ухудшение памяти,  
внимания**



**Сложность с выполнением  
домашних и творческих  
заданий**



**Нарушение зрения, «мушки»  
перед глазами, временная  
потеря сознания**



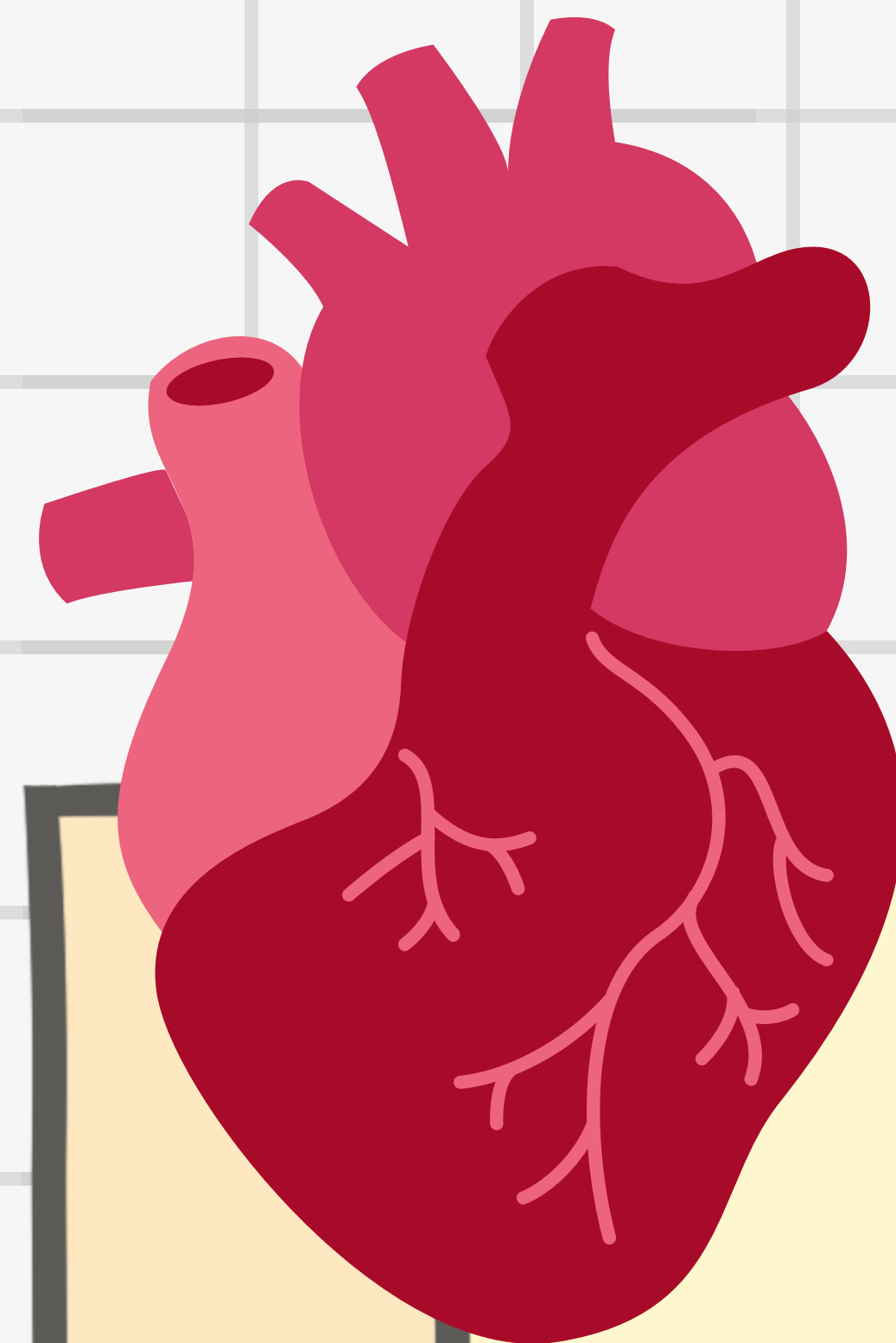
**Снижение  
успеваемости в школе**



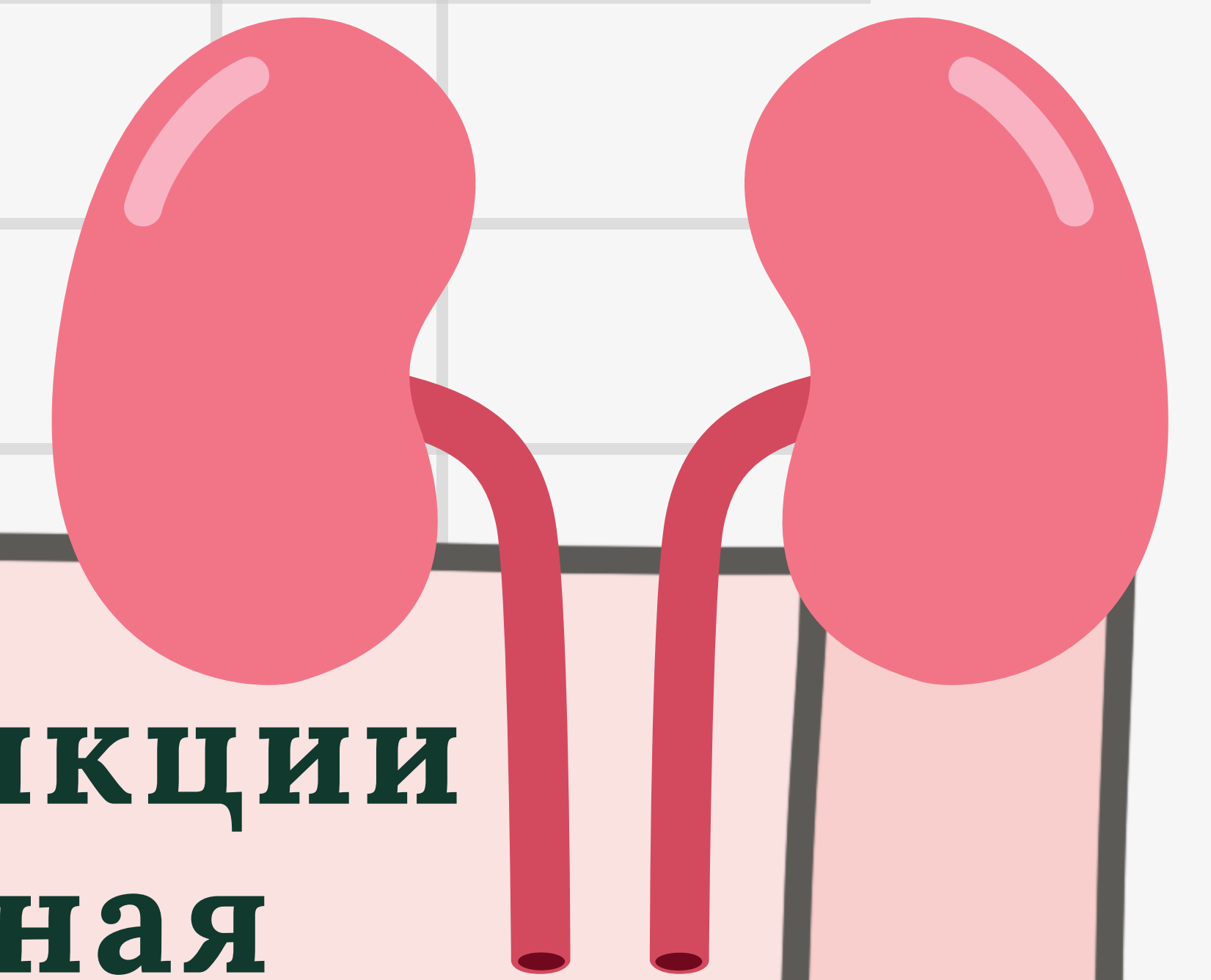
# ВЛИЯНИЕ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ НА ОРГАНЫ



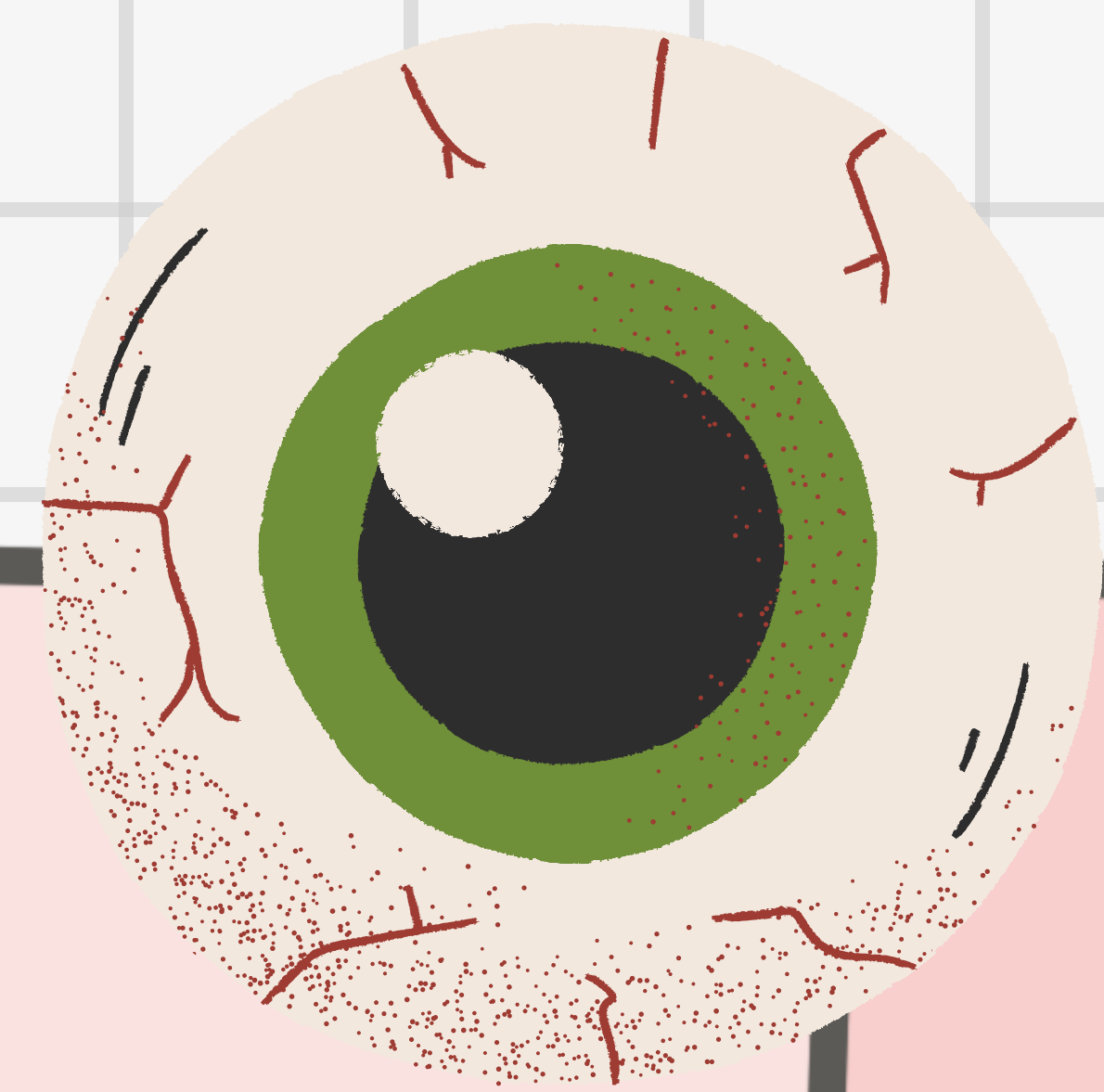
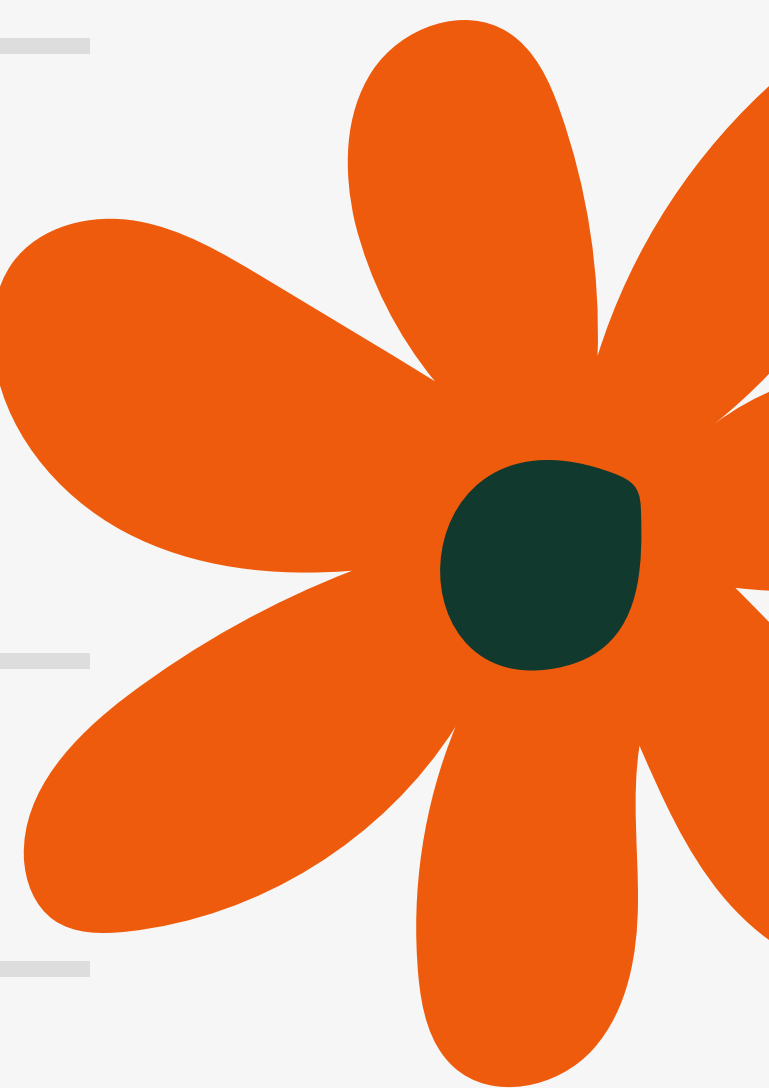
Поражение клеток коры головного мозга



Нарушение кровоснабжения, сердечная недостаточность



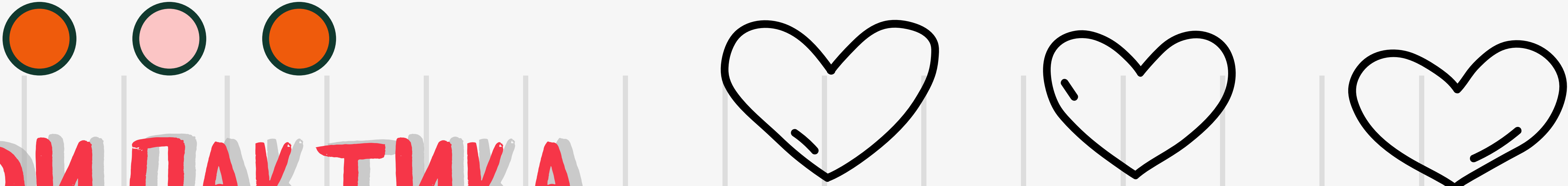
Нарушение функции почек (почечная недостаточность)



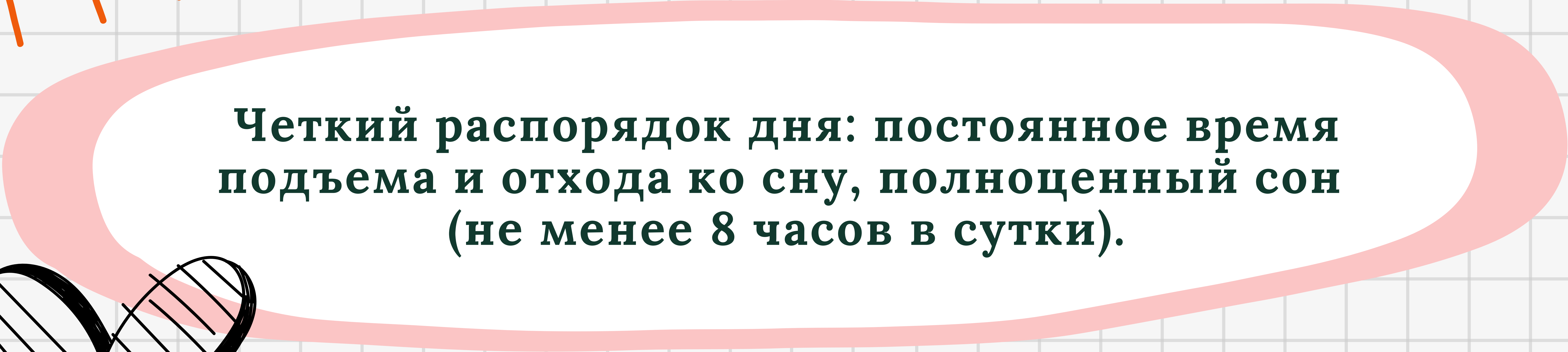
Повреждение сетчатки глаза, ухудшение зрения



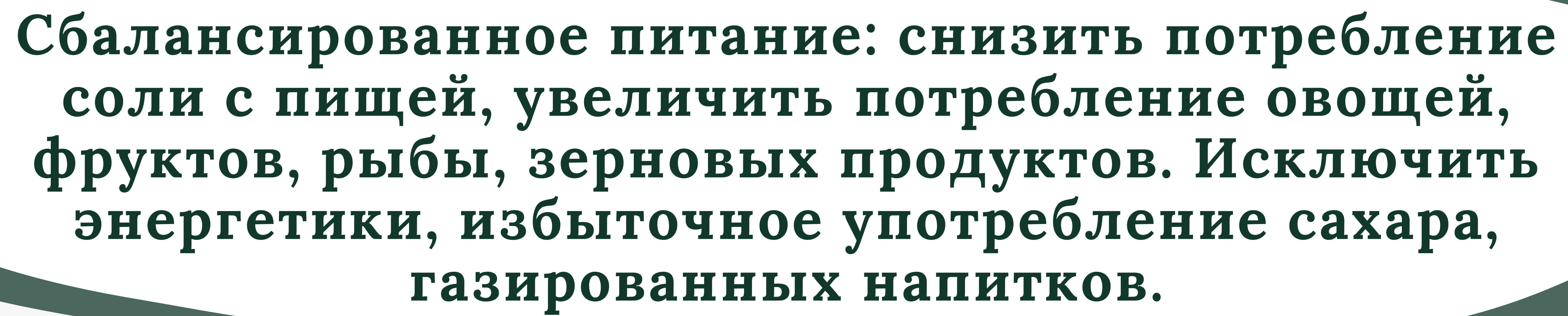
Повреждение сосудов, нарушение кровотока



# ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



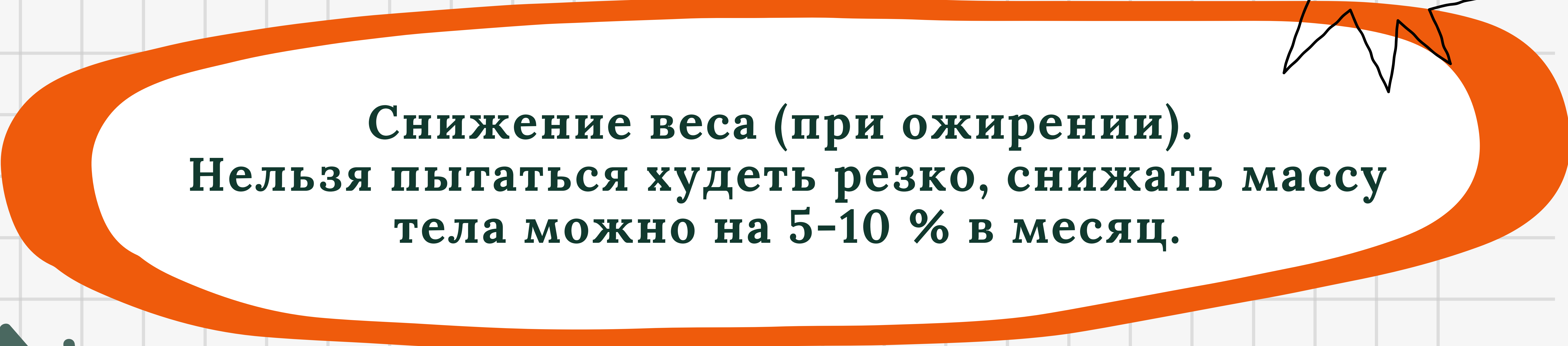
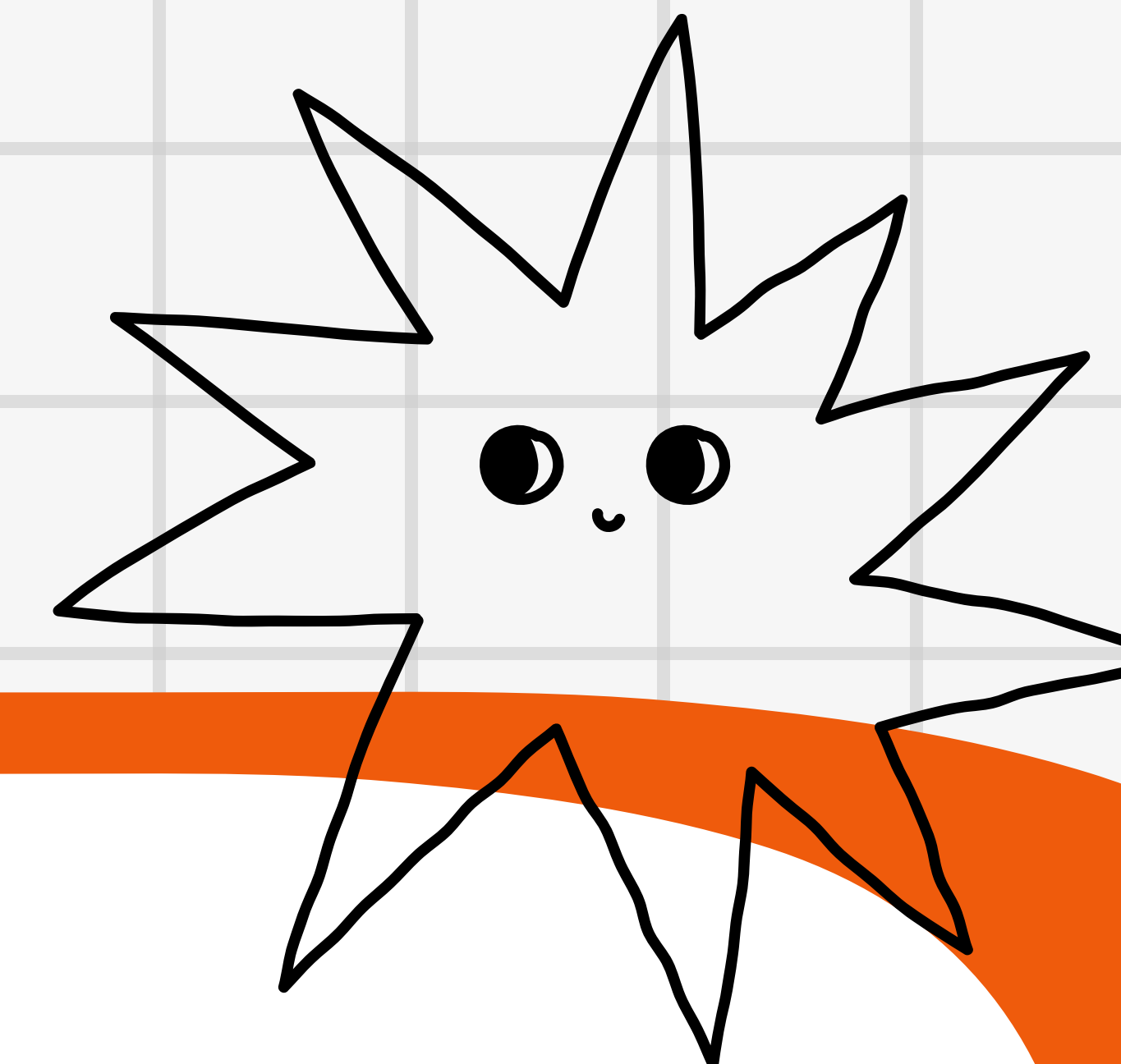
Четкий распорядок дня: постоянное время подъема и отхода ко сну, полноценный сон (не менее 8 часов в сутки).



Сбалансированное питание: снизить потребление соли с пищей, увеличить потребление овощей, фруктов, рыбы, зерновых продуктов. Исключить энергетики, избыточное употребление сахара, газированных напитков.



# ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



**Снижение веса (при ожирении).  
Нельзя пытаться худеть резко, снижать массу  
тела можно на 5-10 % в месяц.**



**Отказ от курения, в том числе  
от электронных сигарет.**

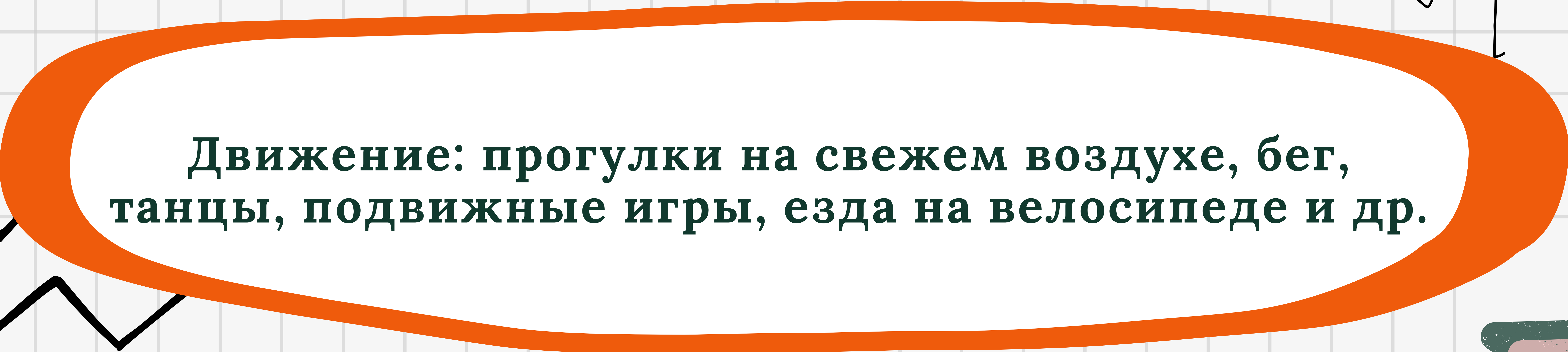






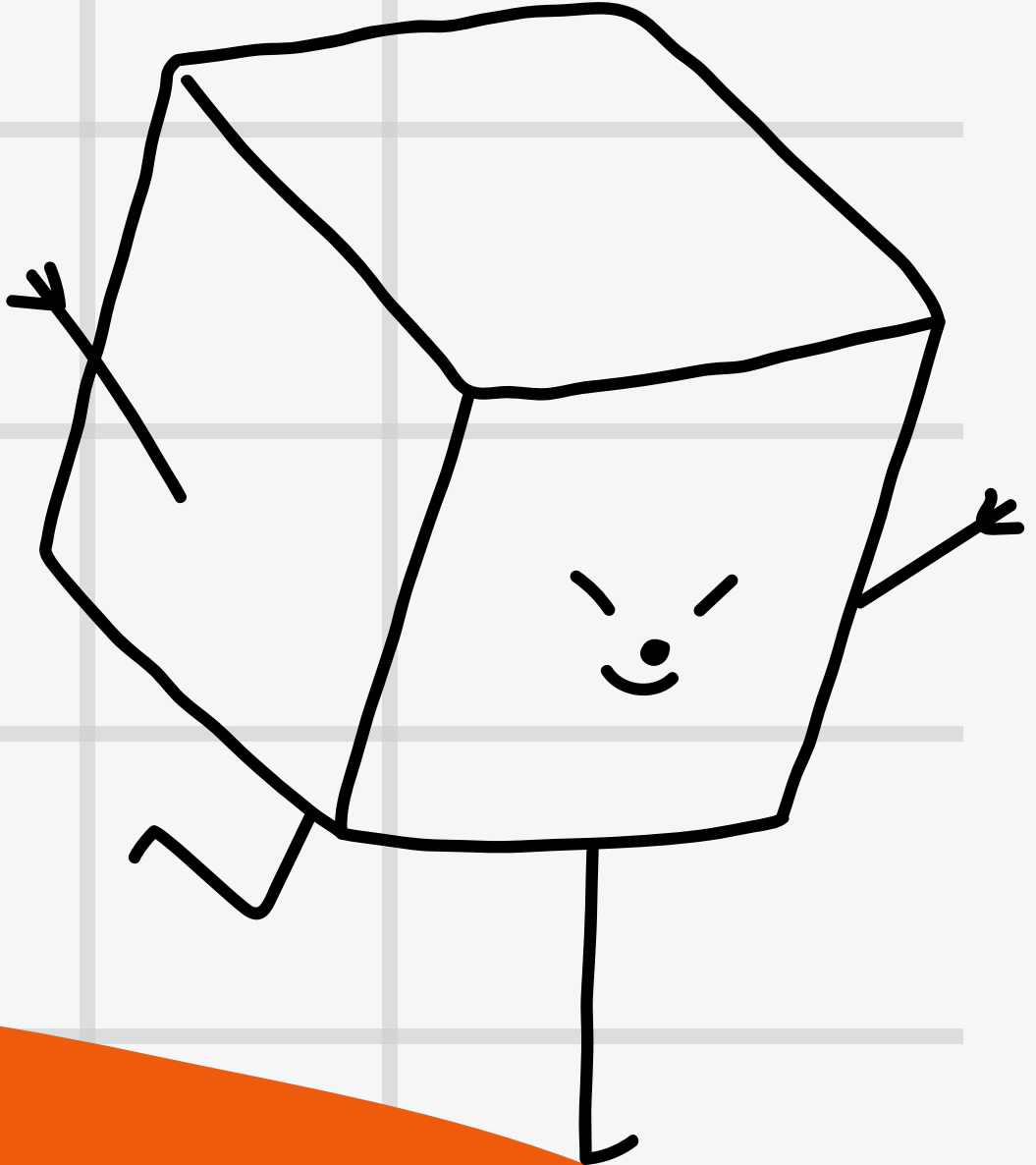
# ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

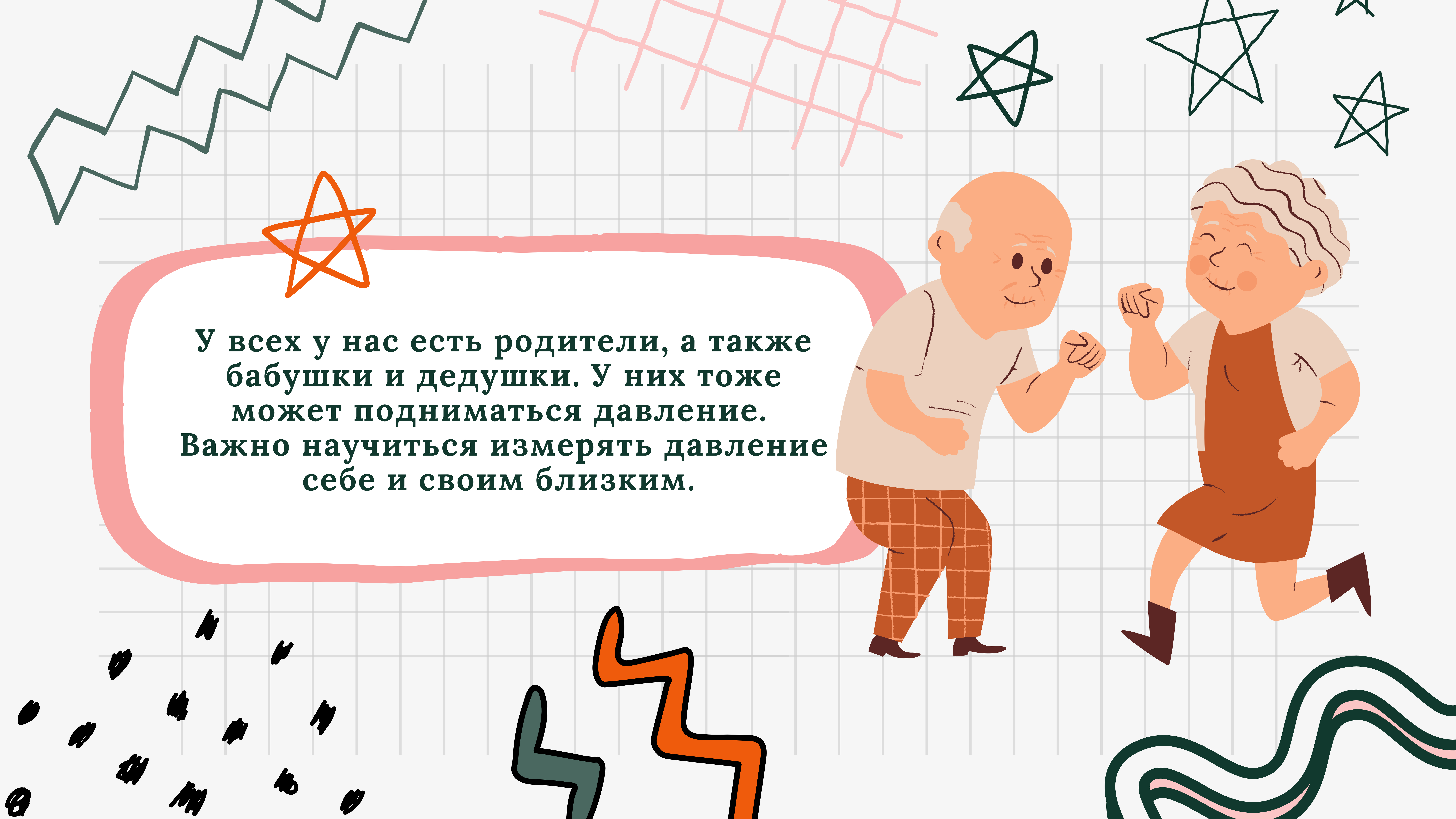


Отказ от алкоголя и содержащих алкоголь напитков, а также наркотических веществ.



Движение: прогулки на свежем воздухе, бег, танцы, подвижные игры, езда на велосипеде и др.



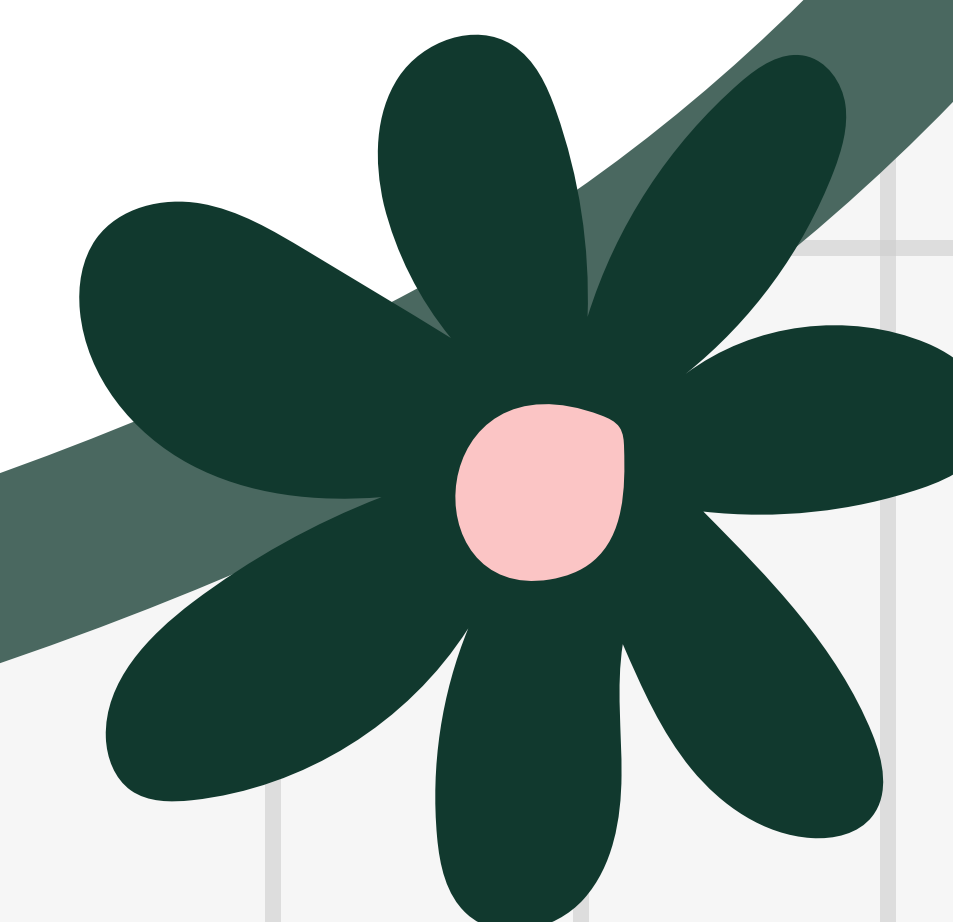


**У всех у нас есть родители, а также бабушки и дедушки. У них тоже может подниматься давление. Важно научиться измерять давление себе и своим близким.**





**Важно знать, что на фоне  
высокого давления могут  
возникнуть такие грозные  
состояния как инфаркт  
или инсульт.**





# ИНСУЛЬТ



## ИШЕМИЧЕСКИЙ

- асимметрия лица
- уголок рта опущен
- речь неразборчива
- невозможно поднять одну руку



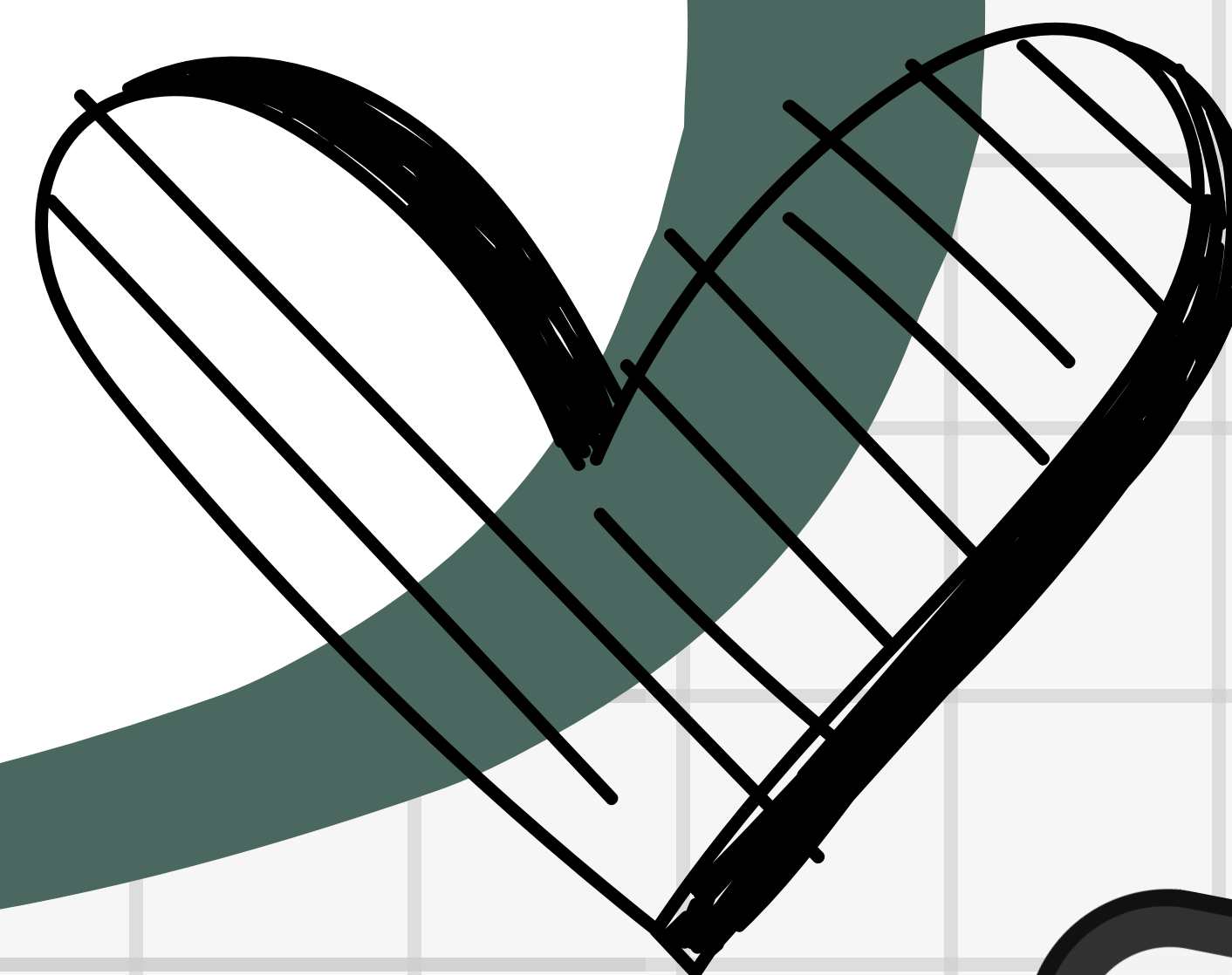
## ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ

- резкая головная боль
- головокружение
- тошнота, рвота
- судороги
- нарушение речи

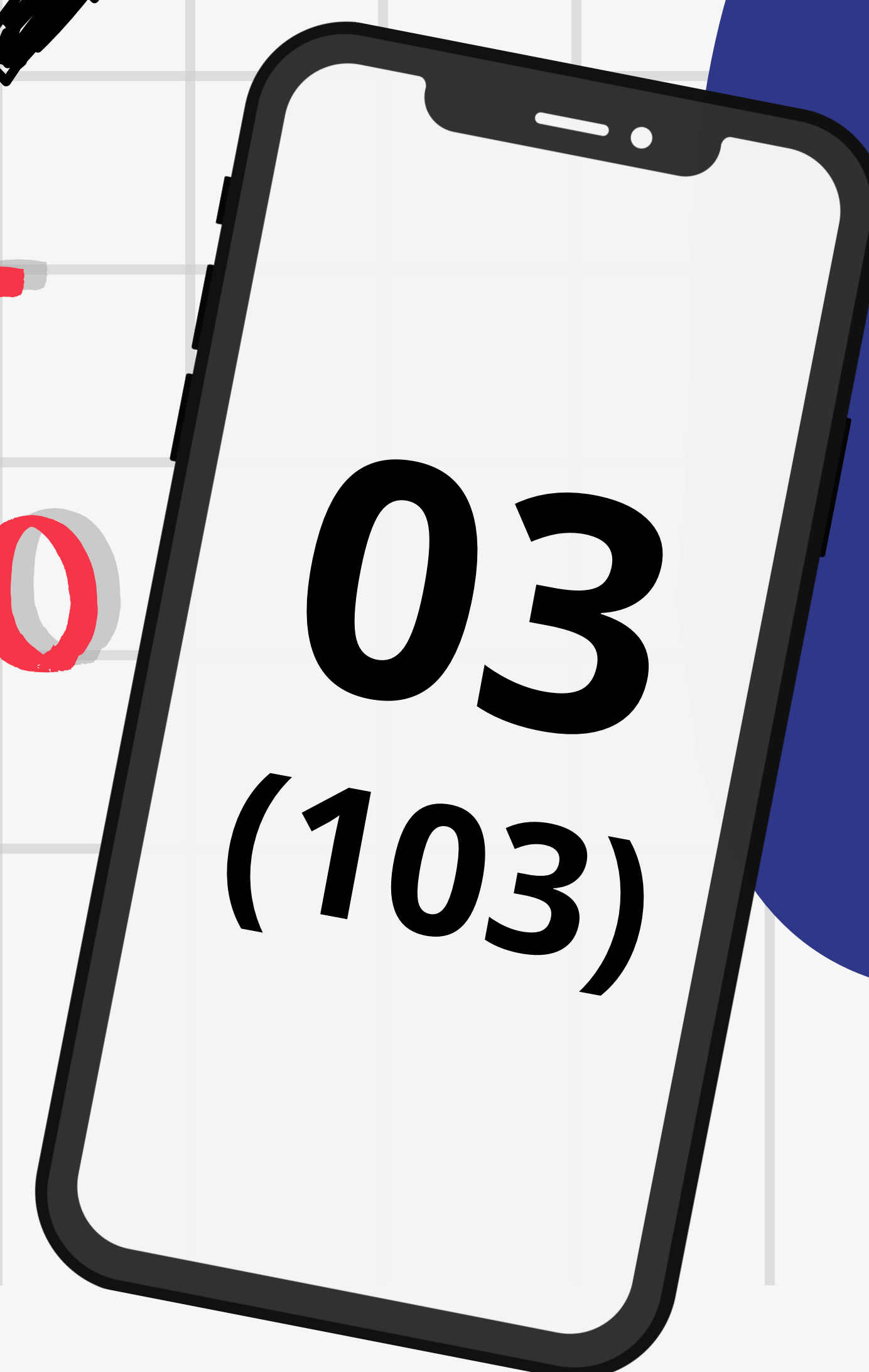


# ИНФАРКТ

- интенсивная жгучая боль за грудиной
- страх смерти
- слабость
- потливость



ЕСЛИ ЗАПОДОЗРИЛ ИНСУЛЬТ  
ИЛИ ИНФАРКТ – НЕМЕДЛЕННО  
ВЫЗЫВАЙ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

