А вы знаете давление у вашего ребенка?

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

Почему у детей повышается давление?

* ведут малоподвижный образ жизни;
* мало бывают на свежем воздухе;
* не соблюдают режим дня;
* не высыпаются;
* высокие нагрузки в школе;
* лишний вес;
* курение сигарет и вейпов.

Как избежать гипертонии у детей?

1. 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.

Когда нужно измерять ребёнку давление?

* жалуется на головную боль, немотивированную утомляемость, головокружение;
* круги перед глазами;
* носовое кровотечение;
* у ребёнка есть лишний вес.

Родители, помните, что повышенное 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 гипертонии у детей <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/zdorove/kak-predotvratit-arterialnuyu-gipertoniyu-u-detey-i-podrostkov/>