

A MAGAS VÉRNYOMÁSOS GYERMEK- ÉS SERDÜLŐ ÉTRENDJE, MOZGÁSA.

A gyermek- és serdülőkori magas vérnyomást számos különféle állapot, betegség okozhatja. Nem mindegy, hogy milyen állapotban és hogyan történik a mérés. Fizikai megterhelés után közvetlenül, illetve bármilyen lelki megrázkódtatás hatására a vérnyomás jelentősen emelkedhet anélkül, hogy ez bármilyen betegség következménye lenne. Ezért a vérnyomást legalább öt perc ülés után, nyugodt lelkiállapotban érdemes mérni. Nem szabad magas vérnyomásról beszélni tehát a tornaóra végén, vagy a nehéz tantárgyból írásra kerülő dolgozat előtt, illetve a hőemelkedés, láz során mért magasabb érték esetén. Az öt perc ülés után történt mérést ajánlatos legalább kétszer megismételni és az utolsó két mérés átlagát értékelhetjük. Fontos, hogy a mérés a felkar kétharmadát takaró mandzsettával történjen.

A vérnyomás életkor és magasság szerint is különbözik. Így a 6 éves gyermeknél már a 110/70- es érték is a normális felső határát jelentheti. Mielőtt magas vérnyomásról beszélünk, érdemes megnézni a megfelelő táblázatokat az életkor és a magasság tükrében.

A fiatalabb gyermekeknél mért magas vérnyomást rendszerint vesebetegség, ritkábban szív-érbetegség, hormon betegség, vagy esetleg gyógyszer okozhatja. Minél idősebb a gyermek, annál gyakrabban lehet a magas vérnyomás elhízással, vagy családi okokkal magyarázható. Serdülőknél úgy is mérhetünk magasabb vérnyomás értékeket, hogy annak az orvos sem találja meg azonnal a kiváltó okát.

A gyógyszeres kezelés az orvos feladata. A magas vérnyomást kiváltó ok keresése érdekében is minél előbb orvoshoz kell fordulni. Természetesen a legfontosabb feladat a kiváltó ok megszüntetése.

A helyes étrend megválasztásával, a megfelelő mozgás biztosításával a család is sokat tehet a magas vérnyomás kezelése érdekében. Nem minden esetben bizonyított, de sok esetben megfigyelték, hogy a túlzott só fogyasztás magas vérnyomáshoz vezet. Egyes felmérések szerint gyermekeink mintegy hatszor több sót esznek, mint amennyire szükségük lenne. Ez a rossz szokás talán az első világháború utáni évekre vezethető vissza, amikor az elhunyt férfiakat pótló háziasszonyok nem tudtak elég időt tölteni a konyhában és az ételhez megfelelő fűszereket összeválogatni. Így a fűszerek ízét az addigra egyre olcsóbbá vált sóval pótolták. Így lett egészségtelenebb a magyar konyha. A feladat tehát lényegesen több fűszer használata és minél kevesebb só fogyasztása. Ezt például az a megfigyelés is aláhúzza, hogy a torma és a fokhagyma kifejezetten csökkenti a vérnyomást.

Sajnos sok sót kell a zsíros ételekhez is használjunk. Különösen akkor kell elkerülni a zsírban gazdag ételek fogyasztását, ha a magas vérnyomás más tünetekkel (elhízás, anyagcserezavar, stb.) társul. Érdemes megfontolni például a kenyér kenését, mivel a vaj és a margarin is zsírnemű anyag és a szendvics pulykasonkával és sok nyers zöldséggel kenés nélkül is fogyasztható. Szinte kívánják a sót a különböző rántással készült ételek is. Érdemes megfontolni, hogy főzelék helyett salátát, illetve gyümölcsöt együnk és a húslevesből hideg állapotban a tetején képződő zsírt is jobb „lehalászni”.

A különböző üdítőitalok mértéktelen fogyasztása helyett érdemes felfedezni a vizet, tudva azt, hogy a kristályvizek egy része több sót tartalmaz, amit ma már a flakonon is feltüntetnek.

Bármilyen furcsa, de gyermek és serdülőkorban a magas vérnyomás egyik ellenszere a fokozottan emelkedő mennyiségű mindennapos testedzés. Ez persze csak megfelelő felügyelet mellett, nagy önfegyelmel érdemes végezni, hiszen a hirtelen testi túlhajszolás igen súlyos következményekkel járhat. A tennivalókat minden esetben érdemes megbeszélni a gyermeket, serdülőt ellátó szakorvossal, hogy a felesleges hibákat elkerüljük.