



الأطفال و ارتفاع ضغط الدم

عادة ما نربط مرض ارتفاع ضغط الدم بكبر السن، لكن الواقع أن هذا القاتل الصامت يترصد الأطفال كذلك، فحوالي 5 أطفال من كل 100 طفل يعاني ضغط دم أعلى من ضغط الدم الطبيعي. فما هي أسباب الإصابة به ؟ وما أعراضه و علاماته ؟ و كيف ينبغي التعامل مع هذا المرض لدى الأطفال ؟



express

في الحقيقة هناك نوعين من ضغط الدم :

- ضغط الدم الانقباضي : وهو الضغط المصاحب لضخ الدم خارج القلب نحو الأعضاء.
- ضغط الدم الانبساطي : وهو الضغط الذي يميز الفترة بين كل دقتي قلب حيث يمتلئ القلب بالدم القادم من أعضاء الجسم

إذا ارتفعت قيمتهما عن المعدل الطبيعي (120/80) يحتمل أن يكون الشخص مصابا.

الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم (إضافة إلى مشاكل صحية أخرى). فالأطفال بعمر 7 سنوات عرضة أكثر ب 50٪ لارتفاع ضغط الدم بسبب السمنة، ويرتفع هذا المعدل إلى 85-95٪ قبل سنوات المراهقة. وبالتالي، فعادات الأكل الجيدة والنشاط البدني مهمين طوال السنوات الأولى من الطفولة ولبقية حياتهم.

إذا لم يتم مراقبة ضغط الدم عند الاطفال المصابين يمكن أن يؤدي ذلك إلى فشل القلب، أو السكتة الدماغية في سن البلوغ. ويسبب ارتفاع ضغط الدم أيضا على المدى الطويل تغيرات في جدران الأوعية الدموية التي قد تؤدي إلى تلف الكلى والعينين، وغيرها من الأجهزة، لهذه الأسباب فإنه من المهم بالنسبة للأطفال المصابين بارتفاع ضغط الدم أن يخضعوا لفحص منتظم من قبل طبيب الأطفال الخاص بهم.

هناك عدة أعراض يجب الانتباه لها لأنها قد تكون مؤشرا على مرض ارتفاع ضغط الدم، و هي

: الصداع، الدوخة، ضيق في التنفس، الاضطرابات البصرية، التعب.

ما يجب القيام به إذا تبين أن الطفل مصاب :

- إذا كانت السمنة هي السبب وراء إصابة الطفل بمرض ارتفاع ضغط الدم يجب العمل على خفض وزنه إلى المعدل الطبيعي.
- يجب التقليل من استهلاك الملح و الأطعمة المعلبة التي غالبا تكون نسب الملح فيها مرتفعة.
- القيام بالتمارين الرياضية لأن النشاط البدني يساعد في تنظيم ضغط الدم.
- متابعة طبية للسيطرة على المرض و أخذ الأدوية إذا استلزم الأمر ذلك.

المصدر : [healthychildren](http://healthychildren.org)