

Tavs bērns:
no 8 līdz 18

Bērnām NORMĀLS asinsspiediens?

Tevi tas ļoti interesē. Turklāt asinsspiediens bērnam esot jāskatās jau no triju gadu vecuma. Kāpēc?

♥ Zane Zusta

KONSULTĒ:



**Dr. med. INGŪNA
LUBAUA**

- Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas bērnu kardioloģe.
- Rīgas Stradiņa universitātes Pediatrijas katedras asociētā profesore.

Drošības nolūkos

Jā, asinsspiediens bērniem jāskatās jau no triju gadu vecuma – tas jāzina visiem ģimenes ārstiem. Un, ja gadās, ka ārsts kaut kādu iemeslu dēļ spiedienu nemēra, nekautrējies atgādināt! Kāpēc? No vienas puses, pareiza šķiet mūšsenā doma – ja jau bērns vesels, labi ēd, ir dzīvespriecīgs, nevajag meklēt to, kā nav! Turklāt daudzi mūsdienu jaunie vecāki paši ir Padomju Savienībā augušie bērni, kuriem bērnībā dakteris spiedienu tiešām nemērija – to darīja vienīgi slimnīcā, ja tam bija īpašs un pamatots iemesls. Tomēr jāredz arī otra – racionālā – situācijas puse. 21. gadsimtā viss ir mainījies: ģimenes ārstiem ir pieejamas speciālās bērnu manšetes (tās, ko liek uz augšdelma, mērot asinsspiedienu), un jaunās vadlīnijas māca, ka bērniem asinsspiediens jāskatās jau daudz agrāk. Protams, neviens nav ieinteresēts bērnus padarīt slimus, šāds profilaktisks mērījums reizi gadā ir ar vienu cēlu un tālredzīgu mērķi – pamanīt

veselības nobīdes, ja tādas rodas vai nav pamanītas agrāk. Jo asinsspiediena problēmas bērnam lielākoties piezogas bez jebkādam izpausmēm – bērni taču nezina, kā ir jābūt un kā jājūtas. Tāpat kā bērns, kurš pirmo reizi uzliek brilles, līdz tam nezina, ka normāli attēlam bija jābūt dzidrākam un skaidrākam. Viņi visu pieņem,

Ja manšete būs par mazu, asinsspiediens tiks nomērīts augstāks, nekā tas patiesībā ir.


kā ir! Tāpēc diemžēl mēdz būt, ka bērniem asinsspiediena problēmas tiek konstatētas tikai tad, kad tām jau ir nopietnas komplikāciju sekas. Bet – tās varēja novērst!

Būtiskās nianse

Ļoti svarīgi bērnam asinsspiedienu izmērīt pareizi. Pirmkārt, asinsspiedienu nedrīkst mērīt tūlīt pēc fiziskas slodzes,

negulētas nakts, stresa, sāpēm, raudāšanas, noteiktu medikamentu lietošanas, jo tādā brīdī augsts asinsspiediens ir tikai norma. Otrkārt, tas jādara ne uzreiz, ienākot ārsta kabinetā (jo ļoti daudziem bērniem ir *baltā halāta sindroms*, kad, ieraugot ārstu, asinsspiediens paaugstinās no uztraukuma), bet mazliet vēlāk, kad mazais pacients jau apradis ar ārstu un vairs nebaidās. Un, treškārt, spiedienu jāmēra ar pareiza izmēra manšeti. Bērnām jāatrodas sēdus stāvoklī, rokas un manšetei – sirds līmenī, mērījumi vispirms jāveic uz labās rokas.

Bērna manšetes ir daudz mazākas par pieaugušo, un precīzam mērījumam tas ir ļoti būtiski – ja tā būs par mazu, asinsspiediens tiks nomērīts augstāks, nekā tas patiesībā ir. Turklāt, mērot ar automātiskajām, aptiekā nopērkamajām, ierīcēm, tās bērnu rociņu var saspīst tik stipri, ka izraisa sāpes, rezultātā arī paaugstinās asinsspiediens, un mērījums atkal būs nepareizs. Tāpēc, ja bērnam ar šādu ierīci tiek izmērīts



paaugstināts asinsspiediens, svarīgi spiedienu pārmērīt ar atbilstošu ierīci trīs reizes. Ja trīs neatkarīgos mērījumos rādītāji ir paaugstināti – tikai tad var runāt par paaugstinātu asinsspiedienu jeb hipertensiju.

Diennakti ar mērāmo kabatā

Bērni ir bērni – ko darīt tad, ja atvasei tiešām pie ārsta ir liels stress? Par laimi, ārsti tam ir atraduši risinājumu – šādās reizēs bērnam uz 24 stundām tiek iedota maza, ērta ierīce, kura nepārtraukti, ar zināmiem intervāliem, mēra spiedienu, bērnam pašam to nemaz nejutot, pat miegā. Tādā veidā ārsts iegūst objektīvus datus par bērna asinsspiedienu, lai zinātu, kā rīkoties tālāk. Ļoti bieži pēc šiem mērījumiem bērni un viņu vecāki mājup dodas laimīgi, jo ir atbrīvoti no bažām par augsto asinsspiedienu un ar tām saistītajām drūmajām sekām.

Nem vērā:
vieglas pakāpes
arteriālā
hipertensija
parasti norit bez
simptomiem.

Augsts spiediens – citas slimības sekas

Tomēr, ja ārsts tiešām noteicis diagnozi, ka bērnam ir augsts asinsspiediens, visbiežāk tās ir kādas slimības sekas, un ir jāmeklē cēlonis. Vai nu bērniņš piedzimis priekšlaikus, vai nācis pasaulē ar izmaiņām sirdī, nierēs, asinsvadu sašaurinājumiem, virsnieru vai vairogdziedzera funkciju problēmām. Jāizvērtē, vai netiek lietoti medikamenti, kuru blakne ir paaugstināts asinsspiediens. Noteikti jāpārlicinās, vai iemesls nav ļaundabīgs veidojums galvā (tad papildus var būt sūdzības par galvassāpēm, redzes traucējumiem). Šis nozīmīgās veselības izmaiņas ir svarīgi atrast laikus, bet diemžēl ir gadījumi, kad tās tiek konstatētas vienīgi tad, kad nopietnās kaites radījušas komplikācijas. Ja šādiem bērniem kopš triju gadu vecuma tiktu regulāri katru gadu mērīts asinsspie-

diens, problēma būtu diagnosticēta daudz agrāk un atrisināta daudz veiksmīgāk.

Kas ir normāli un kas nav?

Ar ķermeņa temperatūru viss ir skaidrs – par vesela organisma normu (un arī tā var svārstīties) tiek pieņemts uzskatīt 36,6 grādus, taču ar asinsspiedienu tik vienkārši nav. Pieaugušam cilvēkam normāls asinsspiediens skaitās 120/80 mmHg. Bērniem sistoliskā (pirmais skaitlis) un diastoliskā (otrais skaitlis) **spiediena normas robežas ir izteiktas procentiju tabulās atbilstoši bērnu vecumam, dzimumam un garumam.** Sistoliskais spiediens liecina par spiedienu artērijās, kad sirds izpumpē asinis artērijās, savukārt diastoliskais – norāda uz spiedienu artērijās sirds atpūtas fāzē. Normāls asinsspiediens skaitās, ►►

ja sistoliskā un diastoliskā asinsspiediena mērījumu rezultāti ir **zem 90. procentiles**. Mērījumi robežās starp 90. un 95. procentili ir paaugstināts asinsspiediens vai robežhipertensija. **Asinsspiediena rezultāti virs 95. procentiles liecina par arteriālu hipertensiju.**

Kā jau sacīju, asinsspiediena atšķirības nosaka arī dzimums (tas saistīts ar hormonālās un simpātiskās nervu sistēmas aktivitāti) un vecums. Proti, piecgadīgai meitenītei, kuras augums ir 1,20 metri, būs cits normālais asinsspiediens nekā tikpat vecai vienaudzei, kuras augums ir 1,30 metri. Septiņgadīgai meitenei, kurai augums ir 1,40 metri, būs atšķirīgs spiediens nekā desmitgadīgam puisim ar tādu pašu augumu. Tieši tāpēc šajā asinsspiediena tabulā vecākiem nav jāiedziļinās, tā domāta ārstu lietošanai.

Asinsspiediena norma 120/80 mmHg sāk darboties jeb stāties spēkā apmēram no sešpadsmit gadu vecuma, bet arī tad katrs bērns vēl jāizvērtē individuāli.

Ak vai, ģībst un raibs gar acīm!

Nereti skolas bērnam pirms liela kontroldarba pēkšņi sagriežas galva, parādās raibs gar acīm – viņš aizskrien pie medmāsas, un tiek konstatēts

Kā ārstēt?

ASV bērnu kardiologu jaunākajās – 2017. gada – vadlīnijās uzsvērts: pirmo pusgadu pacientam ar primāru arteriālo hipertensiju **nevis jāizraksta medikamenti, bet gan jāaicina mainīt dzīvesveidu**. Tikai tad, ja visi ieteikumi par dzīvesveida maiņu ir ņemti vērā, bet veselības uzlabojumu nav, var ķerties pie medikamentiem.

Bet kas diemžēl notiek daudzās mūsu ģimenēs? Dzīvesveidu nemaina, atrunājoties ar visādām frāzēm – *mēs nevaram; mums nav iespēju; nav laika; tas ir grūti; es daudz strādāju un neesmu mājās...* Paaugstināts asinsspiediens ir ļoti nopietna problēma, tāpēc šāda vecāku attieksme ir bezatbildīga. Bērns, arī pusaudzis, pats taču nepieņems lēmumu čipsu vietā ēst burkānus, hotdogu aizstāt ar veselīgiem salātiem un televīzijas skatīšanos nomainīt pret pastaigu – tā ir vecāku atbildība parādīt, ka var dzīvot un ēst arī citādi.

paaugstināts asinsspiediens... Pazīstama aina, vai ne?! Par to nav jāsatraucas, tā ir normāla ķermeņa atbildes reakcija uz stresu, ko lielā mērā regulē veģetatīvā nervu sistēma – tās nav problēmas ar asinsspiedienu! Tiklīdz bērns satraucas, viņam paātrinās sirdsdarbība un var arī paaugstināties asinsspiediens. Stresā asinsvadi sašaurinās, bet, starp citu, citiem arī paplašinās, un tad bērns ģībst, jo ir zems spiediens. Runājot par bērnu stresaino ikdienu, arī ārsti redz, ka vasarā daudz mazāk vecāku sūdzas un raizējas par to, ka bērnam varētu būt problēmas ar asinsspiedienu – loģiski, jo ir taču vasara, atvase jūtas atpūties, mierīga un laimīga.

Hipertensija kļūst aizvien jaunāka

Pieaugušajiem augsts asinsspiediens saistās ar to, ka novecošanas dēļ asinsvadu sienaiņas kļūst neelastīgākas, to sauc par primāru arteriālo hipertensiju. Diemžēl šī slimība kļūst aizvien jaunāka, un nu ar to slimo pat bērni. Tas saistās ar neveselīgo dzīvesveidu – nepareizu uzturu un mazkustīgu dzīvesveidu. Nereti ārstiem par savu pacientu ikdienu jādzird: «Jā, bija laba vasara, bet esmu airāvis ar *youtube* filmu veidošanu un visu vasaru nosēdēju pie datora...» Bērni vairs neskrien no rīta līdz vakaram pa āru, viņi pārtiek no ātrajām uzkodām, pusaudži

agri sāk smēķēt, un rezultāts ir aptaukošanās, bet tās sekas – augsts asinsspiediens. Katram piektajam bērnam ar virssvaru ir paaugstināts asinsspiediens. Šādās ģimenēs būtiskas dzīvesveida pārmaiņas būtu jāpiedzīvo visiem – jāpārskata ēdienkarte, ledusskapis jāpiepilda ar veselīgākiem produktiem, jāuzsāk vai jāpalielina fiziskās aktivitātes – tā ir visas ģimenes lieta, nevis tikai bērna problēma. Jāņem arī vērā, ka arteriālā hipertensija no paaudzēs paaudzē tiek nodota ar gēnu starpniecību, turklāt katra paaudze ar to saslims agrākā vecumā. Tāpēc, ja ģimenē kādam ar to ir bijušas problēmas, bērnam pēc iespējas jāsamazina visi iespējamie riski. ♥

