



نحوه تشخیص فشارخون بالا در کودک/به فرزندان غذای آماده ندهید

دبیر انجمن نفرولوژی کودکان با اشاره به ارزشمند بودن اندازه گیری فشارخون حتی از دوره نوزادی در مورد افزایش شب هنگام فشارخون در کودکان خاطرنشان کرد: «وقتی فشارخون شب هنگام بالا می رود بیشتر با یک بیماری کلیوی همراه است.»

دبیر انجمن نفرولوژی کودکان با اشاره به ارزشمند بودن اندازه گیری فشارخون حتی از دوره نوزادی در مورد افزایش شب هنگام فشارخون در کودکان خاطرنشان کرد: «وقتی فشارخون شب هنگام بالا می رود بیشتر با یک بیماری کلیوی همراه است.»

اهمیت اندازه گیری فشارخون حتی از نوزادی

دکتر نکیسا هومن در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «فشارخون بالا حتی از دوره نوزادی ممکن است وجود داشته باشد و در بسیاری از مواقع نیز ممکن است مانند بالغین اساساً بدون علامت باشد و به طور اتفاقی طی معاینه نوزاد متوجه فشارخون بالای نوزاد شویم.»

وی ادامه داد: «البته گاهی که فشارخون نوزاد خیلی شدید باشد ممکن است علامت دار باشد مثلاً بیقراری و سردرد به نوزاد دهد و یا علائمی که به طور ظاهری مشخص باشد فشارخون وی بالا است بنابراین اندازه گیری فشارخون در کودکان حتی از دوره نوزادی ارزشمند است.»

این فوق تخصص بیماری‌های کودکان گفت: «مسئله مهم در مورد نوزادان این است که تعریف فشارخون بالا در آنها یک عدد ثابتی نیست و معمولاً جداول خاصی دارند که براساس سن و جثه آنها باید بررسی کنیم که فشارخون طبیعی برای آنها چقدر است. بنابراین وقتی فشارخون نوزاد را اندازه گیری می کنیم صرف اینکه فشارخون نوزاد 11 به روی 8 است به مفهوم خوب بودن فشارخون در تمامی سنین بچه ها و نوزادان نیست.»

وی افزود: «باید دید جثه نوزاد چقدر است و بر روی منحنی که می بریم مشخص شود آیا نوزاد جزء گروهی است که فشارخونی اند و یا گروهی است که پیش زمینه فشار خون بالا را دارند چرا که یک دوره ای پیش از فشارخون بالا داریم که فشارخون لب مرز گفته می شود و مرحله ای است که باید حتماً شناسایی شود.»

دبیر انجمن نفرولوژی کودکان خاطرنشان کرد: «شیوع فشارخون بالا در میان کودکان در کشورمان به دلیل اینکه اندازه گیری کلی انجام نشده مشخص نیست.»

بیماری های کلیوی عاملی برای ابتلا به فشارخون بالا در کودکان

وی ادامه داد: «می توان گفت بیماری های کلیوی می توانند باعث فشارخون بالا شوند و می توانند جزء ناهنجاری های مادرزادی حساب شوند به عنوان مثال نوزاد تک کلیه باشد و یا کلیه هایی نعل اسبی دارد تا بیماری های اکتسابی نوزاد مثل عفونت ادراری یا ورم کلیه و یا بیماری های روماتیسمی که همه می توانند بر روی کلیه اثر بگذارند و به دلیل اینکه کلیه به همراه قلب و عروق فاکتورهای مهمی در ایجاد فشارخون طبیعی هستند زمانی که آسیب می بینند می توانند موجب بالا رفتن فشارخون شوند.»

دکتر هومن افزود: «زمانی که فشارخون بالا می رود بدن باید یکسری سیستم های دفاعی داشته باشد تا بتواند با آن مقابله کند به عنوان مثال بدن باید بتواند رگ ها را در مقابل فشارخون بالا محافظت کند که به آن ضربه نخورد و یا بافت هایی داریم که باید خونرسانی به آن با یک شدت خاصی صورت گیرد ولی وقتی فشارخون بالا باشد می تواند به این بافت آسیب برساند.»

اثرات مخرب فشارخون بالا بر بدن

وی در ادامه به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «یکی از بافت های بدن کلیه است بنابراین وقتی فشارخون بالا می رود می تواند به بافت کلیه منتقل شود و باعث آسیب در بافت کلیه شود و اگر کنترل نشود می تواند به بخش های دیگری از بدن مثل چشم ها، مغز و هر ارگانی دیگری از بدن اثرگذار باشد.»

طی یک مطالعه 40 درصد کودکان فشارخون بالا داشتند

دبیر انجمن نفرولوژی کودکان گفت: «طی مطالعه ای که بر روی کودکان دارای فشارخون بالا با دستگاه های هولتر فشارخون داشتیم مشخص شد حدود 40 درصد کودکان فشارخون بالا داشتند که در گروهی فقط شب هنگام فشارخونشان بالا بوده و در گروهی دیگر به هنگام روز دارای فشارخون بالایی بودند و گروه دیگری از کودکان در هر دو مورد فشارخون بالایی داشتند.»

وی افزود: «البته در مورد دستگاه هولتر فشارخون باید گفت دستگاهی دقیق است که به صورت 24 ساعته فشارخون به آن وصل می شود و به صورت اتوماتیک فشارخون را ثبت می کند.»

افزایش شب هنگام فشارخون با یک بیماری کلیوی همراه است

دکتر هومن ادامه داد: «فشارخون یک جزء سیستولیک دارد که به آن عدد بالای فشارخون گفته می شود و یک جزء دیاستولیک

دارد که به آن عدد پایین فشارخون گفته می شود به عنوان مثال در فشارخون 10 به روی 6، جزء سیستول آن 10 و دیاستولیک آن 6 است. در بررسی که داشتیم مشخص شد برخی از کودکان تنها فشارخون دیاستولیک بالایی داشتند و برخی فشارسیستولیک آنها بالا بود و برخی کودکان نیز شب ها فشارخون بالایی داشتند. وقتی فشارخون شب هنگام بالا می رود بیشتر با یک بیماری کلیوی همراه است.»

وی گفت: «از طرفی باید گفت در مطالعات مختلف دیده شده وقتی فشارخون های سیستولیک خیلی بالا و کنترل نشده باشد خیلی راحت تر می تواند به عروق آسیب برساند بنابراین کنترل فشارخون بسیار مهم است.»

نحوه تشخیص فشارخون بالا در کودکان

دکتر هومن در مورد نحوه تشخیص فشارخون در کودکان گفت: «کنترل فشارخون در کودک سخت است چرا که با هر بیقراری کودک فشار خون وی بالا می رود و باید کودک آرام باشد و پزشک در اندازه گیری فشارخون کودک تبحر خاصی داشته باشد. متدهای مختلفی برای اندازه گیری فشارخون وجود دارد. یک روش استفاده از فشارسنج های معمولی است که در این روش هرچه سن پایین تر باشد سخت تر است و هرچه کودک به سن مدرسه نزدیک تر می شود اندازه گیری فشارخون راحت تر می شود.»

وی ادامه داد: «در کودکان کم سن از دستگاه هایی که اوسیلومتر هستند استفاده می کنیم که خود مثل موج ضربان را شناسایی می کند و یک عدد به ما می دهد و مانند دستگاه های دیجیتالی فشارخون است.»

دقیق تر بودن دستگاه های هولتر فشارخون در اندازه گیری فشار

دکتر هومن افزود: «از بین تمامی دستگاه های فشارخون هولتر فشارخون از همه دقیق تر است چرا که بقیه روش ها یک بار در روز یا هفته هستند و ممکن است فرد در ساعت های مختلف فشارش بالا باشد و در ساعتی که ما فشارخون را اندازه گیری می کنیم فشار فرد پایین باشد. اما فشارسنج هولتر فشارخون را در یک 24 ساعت اندازه گیری می کند و تعاریفی دارد و براساس آن تعاریف می توانیم بگوییم آیا فشاری که اندازه گیری کردیم و بالا بوده؛ آیا واقعا بالا بوده و یا فرد ترسیده و فشارش بالا رفته است و یا اینکه فشارخون فرد واقعا بالا است و ما شناسایی نمی کنیم بنابراین هولتر فشار خون از همه دقیق تر است.»

والدین چطور از ابتلا به فشارخون بالا در بیمار کلیوی پیشگیری کنند؟

وی در پاسخ به اینکه با توجه به اینکه وجود بیماری های کلیوی در کودکان یکی از عوامل ابتلا به فشارخون بالا است والدین چطور از ابتلا به فشارخون بالای کودک خود پیشگیری کنند؛ گفت: «ساده ترین چیز این است که در معاینات روتینی که پزشکی انجام می دهد اگر دستگاه فشارخون دارد حداقل هرچند ماه یک بار فشارخون کودک را اندازه گیری کند و حتما آن را به جداول فشارخون ببرد و به عدد تکیه نکند چرا که ممکن است عدد به دست آمده با توجه به جثه کودک برای برخی طبیعی و برای برخی غیرطبیعی باشد.»

وی خاطرنشان کرد: «به دلیل اینکه فشارخون بالا بی سرو صدا فرد را مبتلا می کند آزمایش خون کمک کننده نیست و تنها اندازه گیری کمک کننده است.»

افزایش فشارخون با مصرف فست فود و غذاهای شور در کودکان

وی با اشاره به اندازه گیری فشارخون در تمام بیماران خود گفت: «به وضوح دیده شده کودکی که هیچ مشکلی ندارد در برخی مواقع فشارخون بالا و لب مرزی دارد و وقتی که از والدین وی درباره کودک سوال می کنیم متوجه می شویم کودک طی چند روز تنقلات شور و یا فست فود زیادی مصرف کرده است.»

دکتر هومن افزود: «وقتی مصرف فست فود و غذاهای شور را در این کودکان را محدود می کنیم می بینیم که فشارخون کودک به حد طبیعی برگشته است یعنی اگر حتی کودکان عادی بخوانند تنقلات شور و فست فود زیاد مصرف کنند می تواند موجب افزایش فشارخون در آنها شود بنابراین سبک زندگی سالم از اهمیت بالایی در پیشگیری از ابتلا به فشارخون بالا در کودکان دارد.»