

## Υπέρταση

- Συγγραφείς: Νάνσυ Χαϊνογλου, Στέλλα Σταμπουλή
- Επιμέλεια: Ελένη Γεωργάκη, Κωνσταντίνος Στεφανίδης

Η υπέρταση ορίζεται ως αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης. Αν και η υπέρταση είναι σπάνια στο γενικό παιδιατρικό πληθυσμό, είναι συχνή σε παιδιά με χρόνια νεφρική νόσο. Η αυξημένη αρτηριακή πίεση που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία συχνά συνεχίζει και στην ενήλικη ζωή και αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων καθώς και επιδείνωσης της νεφρικής λειτουργίας σε παιδιά με νεφρικά νοσήματα. Η έγκαιρη διάγνωσή και αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι σημαντική για την πρόληψη των παραπάνω επιπλοκών.

### Τι είναι η αυξημένη αρτηριακή πίεση;

Η αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη η οποία ωθεί το αίμα να ρέει στα αγγεία του σώματος. Οι νεφροί φυσιολογικά ελέγχουν την αρτηριακή πίεση, ώστε να διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα, μέσω της ρύθμισης του αλατιού και του νερού που υπάρχει μέσα στο αίμα.

Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση είναι χαμηλότερη στα παιδιά από τους ενήλικες και αυξάνει με την ηλικία και το ύψος. Ο παιδίατρός σας θα συγκρίνει την αρτηριακή πίεση του παιδιού σας με διαγράμματα φυσιολογικών τιμών αρτηριακής πίεσης για αγόρια και κορίτσια με βάση την ηλικία και το ύψος τους.

### Συμπτώματα

Συχνά δεν υπάρχουν σημεία ή συμπτώματα σε παιδιά με υπέρταση.

Τα συχνότερα συμπτώματα είναι:

- Κεφαλαλγία που είτε δεν υποχωρεί είτε επανεμφανίζεται
- Έμετοι ή ναυτία, ειδικά μαζί με κεφαλαλγία

Λίγα παιδιά με υπέρταση, ειδικά αυτά με πολύ υψηλή αρτηριακή πίεση (σοβαρή υπέρταση) μπορεί να παρουσιάσουν κάποια από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Θολή όραση
- Αίσθημα αδιαθεσίας ή μουδιάσματος
- Μειωμένη συνεργασία ή διαταραχές κινητικότητας, που μπορεί να κάνει το παιδί να φαίνεται αδέξιο
- Περιοδική αδυναμία ή παράλυση (αδυναμία κίνησης) στη μία πλευρά του προσώπου
- Σπασμοί

Αν το παιδί σας παρουσιάζει κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα, τότε απευθυνθείτε άμεσα στο ιατρό σας.

### Αίτια αυξημένης αρτηριακής πίεσης

Όπως και στους ενήλικες η υπέρταση είναι πιο συχνή σε παχύσαρκα παιδιά, σε παιδιά με οικογενειακό ιστορικό υπέρτασης και σε παιδιά με νεφρικές παθήσεις.

### Πρωτοπαθής υπέρταση

Πολλές φορές δεν υπάρχει κάποια γνωστή αιτία που να προκαλεί την υπέρταση και ονομάζεται πρωτοπαθής ή ιδιοπαθής υπέρταση. Είναι αρκετά συχνή στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά πολύ πιο σπάνια στα παιδιά. Μπορεί να συνδέεται με την κατανάλωση αυξημένης ποσότητας αλατιού στη διατροφή, το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ ή την παχυσαρκία. Συνήθως δεν υπάρχουν πρώιμα συμπτώματα.

### Δευτεροπαθής υπέρταση

Μερικές φορές κάποιο υποκείμενο πρόβλημα με τους νεφρούς ή άλλο όργανο του σώματος μπορεί να προκαλεί υπέρταση που ονομάζεται δευτεροπαθής υπέρταση. Είναι πιο συχνή στα παιδιά και μπορεί να είναι οξεία ή χρόνια.

### *Οξεία υπέρταση*

Η οξεία υπέρταση ξεκινάει ξαφνικά και επιδεινώνεται γρήγορα. Αν το παιδί σας έχει οξεία υπέρταση, τότε θα πρέπει να νοσηλευτεί στο νοσοκομείο. Στα αίτια της οξείας υπέρτασης στα παιδιά περιλαμβάνονται κυρίως νεφρικές παθήσεις, προβλήματα από τους ενδοκρινείς αδένες, την καρδιά ή τον εγκέφαλο, όπως και ανεπιθύμητες ενέργειες από φάρμακα ή ακόμη και από χρήση ναρκωτικών ουσιών .

### *Χρόνια υπέρταση*

Χρόνιες καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν υπέρταση στα παιδιά είναι:

- Ουλές στους νεφρούς
- Κυστικές παθήσεις των νεφρών
- Νεφραγγειακή νόσος, η οποία επηρεάζει τα αγγεία που μεταφέρουν αίμα στους νεφρούς

### *Υπέρταση σε χρόνια νεφρική νόσο*

Πολλά παιδιά με χρόνια νεφρική νόσο παρουσιάζουν υπέρταση λόγω της κατακράτησης υγρών και νατρίου (αλατιού), γιατί οι νεφροί δε μπορούν να τα αποβάλλουν. Αν δεν ελεγχθεί η υπέρταση, αυξάνεται ο κίνδυνος για περαιτέρω νεφρική βλάβη.

### **Διάγνωση**

Η πρώτη εξέταση που πρέπει να γίνει είναι να μετρηθεί με ακρίβεια η αρτηριακή πίεση. Επειδή η υπέρταση στα παιδιά είναι σπάνια, ο παιδίατρος σας θα εξετάσει κλινικά το παιδί σας και θα προγραμματίσει κάποιες εξετάσεις αίματος και ούρων και μερικά παιδιά μπορεί να χρειαστεί να υποβληθούν σε περισσότερες εξετάσεις.

### *Μέτρηση αρτηριακή πίεσης*

Στο νοσοκομείο ή στο ιατρείο του παιδίατρου σας

Ο παιδίατρος ή η νοσηλεύτρια θα μετρήσει την αρτηριακή πίεση του παιδιού σας χρησιμοποιώντας είτε ηλεκτρονικό πιεσόμετρο είτε με ακρόαση και πιεσόμετρο. Για αυτό λόγο θα χρειαστεί το παιδιά να είναι ήρεμο και να τοποθετήσει περιχειρίδα στο βραχίονα του παιδιού σας σε κατάλληλο μέγεθος.

Στο σπίτι

Μπορεί να σας ζητηθεί να μετρήσετε την αρτηριακή πίεση του παιδιού σας σε τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα στο σπίτι σας ειδικά όταν λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή.

#### 24ωρη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

Η καλύτερη μέθοδος για διαγνωσθεί η να αποκλεισθεί αν ένα παιδί έχει υπέρταση είναι η 24ωρη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης με ένα ειδικό πιεσόμετρο, το οποίο μετράει αυτόματα πολλές φορές την αρτηριακή πίεση κατά την ημέρα και τη νύχτα, συνήθως στη διάρκεια 24ωρών.

#### *Εργαστηριακές εξετάσεις*

Μπορεί να χρειαστεί να γίνουν κάποιες απεικονιστικές εξετάσεις για να ληφθούν εικόνες από το εσωτερικό του σώματος του παιδιού σας, οι οποίες συνήθως δεν προκαλούν πόνο. Τέτοιες εξετάσεις είναι:

- Υπερηχογράφημα ουροποιητικού συστήματος, με το οποίο απεικονίζεται το σχήμα και το μέγεθος των νεφρών και των υπόλοιπων οργάνων του ουροποιητικού συστήματος χρησιμοποιώντας μία μικρή συσκευή, η οποία τοποθετείται στο δέρμα του παιδιού και με τη χρήση υπερήχων δημιουργείται η εικόνα του οργάνου στην οθόνη.
- Υπερηχοκαρδιογραφία, με την οποία ελέγχεται η ροή του αίματος στην καρδιά και πόσο σκληρά δουλεύει η καρδιά χρησιμοποιώντας υπερήχους

Ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, μπορεί ο παιδίατρος μπορεί να παραπέμψει το παιδί σας σε παιδονεφρολόγο δηλαδή έναν ειδικό παιδίατρο, ο οποίος είναι εξειδικευμένος στην αντιμετώπιση βρεφών, παιδιών και εφήβων με νοσήματα των νεφρών και του ουροποιητικού συστήματος.

#### **Ποιος είναι ο στόχος της θεραπείας;**

Ο ιατρός σας θα σας ενημερώσει ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές για την ηλικία, το φύλο και το ύψος του παιδιού σας τόσο για τη συστολική όσο και τη διαστολική αρτηριακή πίεση.

Αν η αρτηριακή πίεση δεν ρυθμίζεται, το παιδί σας είναι σε υψηλότερο κίνδυνο για να εμφανίσει καρδιαγγειακές παθήσεις όπως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιακή ανεπάρκεια, ή βλάβη στους νεφρούς.

#### **Θεραπεία**

Σε μερικά παιδιά, η υπέρταση μπορεί να αντιμετωπιστεί με υγιεινή διατροφή και συστηματική άσκηση μόνο ή σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή

Σε άλλα παιδιά όπου η υπέρταση προκαλείται από υποκείμενη νόσο ίσως χρειαστεί ειδική αντιμετώπιση.

Ο/η παιδίατρος ή ο/η παιδονεφρολόγος ανάλογα με την αιτία της υπέρτασης στο παιδί θα σας συστήσει την ενδεδειγμένη θεραπεία για το παιδί σας, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει ένα ή περισσότερα φάρμακα.

#### Διατροφή

Στις βασικές συμβουλές που μπορεί να ακολουθήσει η οικογένεια, ώστε να διατηρείτε την αρτηριακή πίεση του παιδιού σε υγιή επίπεδα περιλαμβάνονται:

- Καταναλώστε λιγότερο αλάτι.

Αποφύγετε την κατανάλωση αλατισμένων ξηρών καρπών, κράκερς, τσιπς, αναψυκτικών, φαγητού fast food ή προμαγειρεμένων τροφίμων, τα οποία συνήθως περιέχουν περισσότερο αλάτι από ότι θεωρούμε. Μην προσθέτετε επιπλέον αλάτι στα γεύματα κατά το μαγείρεμα ή κατά την κατανάλωσή τους.

- Καταναλώστε μεγάλη ποσότητα φρούτων και λαχανικών.
- Αποφύγετε φαγητά και ποτά με πρόσθετη ζάχαρη.
- Περιορίστε την καφεΐνη, η οποία περιέχεται σε τσάι, καφέ και σε ορισμένα αναψυκτικά .

Αν το παιδί σας έχει κάποια νεφρική πάθηση, θα πρέπει να τροποποιήσει περισσότερο τη διατροφή του με τη βοήθεια εξειδικευμένου διατροφολόγου.

### Αθλήματα και δραστηριότητες

Τα παιδιά με υπέρταση θα πρέπει οπωσδήποτε να έχουν φυσική δραστηριότητα 60 λεπτά την ημέρα. Συζητήστε με τον ιατρό σας σε ποια αθλήματα και δραστηριότητες μπορεί να συμμετέχει. Τα παιδιά με σοβαρή υπέρταση μπορεί να χρειαστεί να περιορίσουν την ανταγωνιστή άθληση. Μετά τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης μπορεί να συμμετέχουν στις ίδιες αθλητικές δραστηριότητες με τα υπόλοιπα παιδιά.

### Φάρμακα

Ο ιατρός θα σας συνταγογραφήσει φάρμακα για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Λίγα παιδιά με υπέρταση χρειάζεται να λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή εφ' όρου ζωής. Επίσης, μη διακόψετε την φαρμακευτική αγωγή του παιδιού σας χωρίς να ρωτήσετε προηγουμένως τον ιατρό σας.

Ο ιατρός θα σας συνταγογραφήσει την ενδεδειγμένη θεραπεία σύμφωνα με τα κιλά και την αιτία της υπέρτασης του παιδιού σας.

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της υπέρτασης στα παιδιά περιλαμβάνουν:

- Αναστολείς μετατρεπτικού ενζύμου αγγειοτενσίνης (A-MEA) και Ανταγωνιστές αγγειοτενσίνης ( συνήθη φάρμακα είναι η καπτοπρίλη, εναλαπρίλη, ραμιπρίλη, λισινοπρίλη, λοσαρτάνη και βαλσαρτάνη)
- Ανταγωνιστές ιόντων ασβεστίου (αμλοδιπίνη, νιφεδιπίνη, νικαρδιπίνη)
- Β-αναστολείς (ατενολόλη, λαβεταλόλη, προπανολόλη, μετοπρολόλη, καρβεδιλόλη)
- Α-αναστολείς (πραζοσίνη)
- Αγγειοδιασταλτικά (υδραλαζίνη, μεθυλντοπα)
- Διουρητικά: περιλαμβάνοντας (αμιλορίδη, χλωροθειαζίδη, φουροσεμίδη, σπιρονολακτόνη)

Είναι σημαντικό το παιδί σας να λαμβάνει τα φάρμακά του σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού. Αν θεωρείται ότι ένα φάρμακο δεν το βοηθάει, συζητήστε το με τον ιατρό σας.

Επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας αν το παιδί σας κάνει εμετούς και δεν μπορεί να λάβει τα φάρμακά του για περισσότερο από 24 ώρες

Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν χορηγήσετε στο παιδί σας κάποιο άλλο φάρμακο, φυτικά φαρμακευτικά προϊόντα ή συμπληρώματα.

### **Παρακολούθηση αρτηριακής πίεσης**

Ο ιατρός σας θα σας ενημερώσει πότε πρέπει να μετράτε την αρτηριακή πίεση του παιδιού σας και ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές για την ηλικία, το φύλο και το ύψος του παιδιού σας.

Να ενημερώνετε πάντα τον ιατρό ότι το παιδί σας έχει υπέρταση και την φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει. Αν χρειαστεί κάποια χειρουργική επέμβαση πιθανόν να χρειαστεί να τροποποιηθεί η αγωγή του βάσει των οδηγιών του ιατρού.