



## فشار خون در کودکان

گروه هدف : بیمار و خانواده



### کد پمفلت فشارخون در کودکان (01)1404

|            |   |
|------------|---|
| گردآورنده  | الهام سرتکی (سوپروایزر آموزش سلامت)                                       |
| استاد علمی | دکتر مریم استقامتی (متخصص کودکان و نوزادان و فوق تخصص کلیه و مجاری ادرار) |
| منبع       | American Academy of Pediatrics (AAP)                                      |

## فشار خون چیست؟

فشار خون، نیرویی است که خون هنگام پمپاژ شدن توسط قلب، به دیواره‌های رگ‌ها وارد می‌کند. فشار خون طبیعی برای حفظ سلامت قلب و سایر اندام‌ها ضروری است.

آیا کودکان هم ممکن است فشار خون بالا داشته باشند؟  
بله. هرچند فشار خون بالا (پرفشاری خون) بیشتر در بزرگسالان دیده می‌شود، اما کودکان نیز ممکن است به دلایل مختلفی دچار آن شوند، از جمله:

- اضافه‌وزن و چاقی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری‌های کلیوی یا قلبی
- تغذیه ناسالم و مصرف زیاد نمک
- کم‌تحرکی یا نداشتن فعالیت بدنی

## نشانه‌های فشار خون بالا در کودکان چیست؟

بیشتر کودکان علائم مشخصی ندارند، اما در برخی موارد ممکن است این علائم دیده شود:

- سردرد مکرر
- تاری دید
- سرگیجه
- تپش قلب
- خستگی زودرس

## فشار خون نرمال در کودکان چقدر است؟

میزان طبیعی فشار خون در کودکان بر اساس سن، جنس و قد تعیین می‌شود. جدول‌های خاصی برای بررسی فشار خون مناسب در کودکان وجود دارد که پزشک از آن‌ها استفاده می‌کند.

## پیشگیری و کنترل فشار خون بالا در کودکان:

- مصرف غذاهای سالم مانند میوه، سبزیجات، لبنیات کم‌چرب و کاهش مصرف نمک
- فعالیت بدنی منظم (حداقل ۶۰ دقیقه در روز)
- کاهش زمان تماشای تلویزیون و استفاده از موبایل
- کنترل وزن
- پیگیری منظم فشار خون در معاینات دوره‌ای توسط پزشک

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر کودک شما علائم غیرعادی دارد یا پزشک متوجه افزایش فشار خون در معاینه شده است، باید بررسی‌های دقیق‌تر انجام شود. درمان ممکن است شامل تغییر سبک زندگی یا در مواردی مصرف دارو باشد.

