

A túlsúlyos gyerekek tizede magas vérnyomással küzd

A vesét, a látást , továbbá a szívet is károsíthatja a túlsúly, amely a magas vérnyomás egyik legnagyobb rizikófaktora. Már a gyermekek jelentős részét is érinti a probléma. A klinikai orvos szerint azonban mindannyian tehetünk a megelőzés érdekében.

CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE

K. A. R.

– Közismert, hogy az elhízás és a magas vérnyomás majdnem minden embert érint. Ha nem is ő maga küzd a problémával, akkor a rokonságában biztosan előfordul valakinél – mutattott rá online előadása során Jakab Andrea. Az SZTE SZAKK Gyermekgyógyászati Klinika és Gyermekegészségügyi Központ klinikai orvosa elmondta, a túlsúly miatt megemelkedik a pulzusszám és a vérnyomás is a plusz 10-20 kilós teher miatt, ez pedig visszafordíthatatlanul hathat a szervezetre.

TÚLTERHELT EREK

– Ezért nevezzük a túlsúlyt rizikófaktornak, ami többek között diabéteszhez vagy magas vérnyomáshoz vezethet. Az emberi szervezet meg van tervezve egy optimális súlyra, viszont ha ez megnő, akkor a szervezet megpróbálja kompenzálni az extra szövetet, viszont egy idő után kimerül ebben a szív és az agy is, így alakul ki a stroke például. Az erek érzik meg leginkább az elhízás hatását, hiszen a magas nyomás miatt jóval több vér jut a szervekbe, mint szükséges lenne. Megnő azoknak a kapilláris hajsza-

ereknek a terheltsége, amelyek szabályozzák a vérellátását. Csak egy darabig tudnak ellenállni, utána előnti a vér többek között a vesét – ismertette.

KÉT CSOPORTJA VAN

Megtudtuk, a magas vérnyomást orvosi szempontból két csoportba sorolják. Van elsődleges és van másodlagos betegség. Az utóbbi egy meglévő betegség eredménye, például ha valakinek érfejlődési rendellenessége van, vagy homontermelő tumor alakul ki nála. A tumor kioperálásával megvan az esély arra, hogy visszaáll a vérnyomás a normál értékre. Az elsődleges betegségnek viszont nincs közvetlen oka, de számos rizikófaktor vezethet hozzá, ilyen a túlsúly, ami miatt károsodhat a vese és a retina erei is. A betegség utaló jel lehet a homályos látás, a gyakori fejfájás, a heves szívdobogás érzete és a mellkasi fájdalom is.

KOMOLYAN KELL VENNİ

– A néma gyilkos név ezért is találó a magas vérnyomásra. Ha fáj a hasunk vagy a derekunk, seb van az ujjunkon, akkor sokkal hamarabb megyünk orvoshoz, míg a magas vérnyomást mint problémát csak véletlenszerűen fedezzük fel. Ilyenkor mindig próbálja azzal



Helyes életmóddal megelőzhető a fiatalkori magas vérnyomás. FOTÓ: DREAMSTIME

nyugtani magát a beteg, hogy nála ez sosem fordult még elő, biztosan egyszeri eset. De komoly következményei lehetnek, ha nem vesszük komolyan. Ha nem is érezzük a nyomást, dolgozik csendben, ez szív- és érrendszeri betegséggel járhat, rosszabbodik az életminőség, legrosszabb esetben pedig

halálhoz vezet – hívta fel a figyelmet a szakember.

RELAXÁCIÓ, ALVÁS

Megjegyezte, sokaknak folyamatosan pörög a szimpatikus idegrendszer a rohanás, a kialvatlanság és a stressz miatt, így a szervezet úgy érzi, hogy a pulzusnak és a vérnyomás-

nak is növekednie kell. – Ezért fontos a minőségi alvás, de ha lefekvés előtt kék fény érte a szemünket, mert a telefonunkat nyomtuk, akkor az alvás első 20 perce nem számít. Emellett a szorongást is kezelni kell, erre legtöbbször relaxációs technikákat javasolunk, de ez nem minden esetben járható

út, mert van, hogy a baj már olyan súlyos, hogy gyógyszeres kezelés kell – számolt be.

GOND VAN A GYERMEKEKNÉL

Jakab Andreától azt is megtudtuk, hogy egyre több gyermeket érint az elhízás és a vérnyomásprobléma. A felmérései szerint a túlsúlyos gyermekek 9-10 százalékának magas vérnyomása van, ezért is javasolja azt a szülőknek ilyenkor, hogy egy ideig szüneteltessék a gyorsséttermekben történő étkezést, és küldjék ki többször a gyermekeket az udvarra játszani. – Lehet, hogy ez akkor rosszul esik, de ha nem változtatnak, akkor huszonévesen járhat kontrollra és a receptet íratni – figyelmeztetett.

GASZTRONÓMIA

A szakember szerint a magyar gasztronómia csípős, paprikás, nehéz ételei is hozzájárulhatnak az elhízáshoz. Ezzel szemben az olaszok mediterrán konyhája, a hal- és tésztafogyasztása kiegyensúlyozottabb életet eredményez. Jakab Andrea szerint nem kell ahhoz több tízezer forintot egzotikus gyümölcsökre költeni, hogy egészségesebbek legyünk, az itthon megtermő cékla, eper és padlizsán is jó.

További izgalmas hírekért látogasson el ide:

delmagyar.hu