



## Kaj je povišan krvni tlak oz. hipertenzija?

Hipertenzija ali povišan krvni tlak je bolezensko stanje, ki se lahko pojavi tudi pri otrocih. Pri mladostnikih je običajno posledica nezdravega načina življenja in posledične debelosti, medtem ko je pri manjših otrocih pogosteje posledica določenih prirojenih ali pridobljenih bolezni. Normalne vrednosti krvnega tlaka pri otrocih se razlikujejo od vrednosti pri odraslih – odvisne so od otrokovega spola, starosti in telesne višine. Dolgotrajno povišan krvni tlak vpliva na zdravje srca, ledvic in drugih organov.

## Kako prepoznamo povišan krvni tlak?

Največkrat se povišan krvni tlak pri otroku ali mladostniku izmeri slučajno – ob sistematskem pregledu. Pogosto je vzrok vznemirjenost otroka (npr. ob pregledu pri zdravniku, še posebej, če je združen s cepljenjem), zato se priporoča, da se ob izmerjeni povišani vrednosti opravi **dnevnik meritev krvnega tlaka** doma, ki se ga nato dostavi lečečemu pediatru v pregled. Redkeje se povišan krvni tlak kaže s težavami, kot so: glavobol, krvavitve iz nosu, bolečine v prsnem košu, izrazita zasoplost med naporom, težave z vidom, omedlevica.

## Kako merimo krvni tlak?

Pred meritvijo naj se otrok umiri, sproščeno naj sedi 3–5 minut v mirnem, prijetnem okolju. Med sedenjem naj ima podprt hrbet, podplate pa poravnane na podlagi. Krvni tlak običajno merimo na desni roki, ki naj bo sproščena in podprta v višini srca. Za pravilno merjenje potrebujemo ustrezno umerjen merilec in manšeto za merjenje krvnega tlaka, ki je prilagojena otrokovi velikosti (napihljivi del manšete mora znašati 80–100 % obsega nadlahti in 40 % dolžine nadlahti). Sredino manšete poravnamo v liniji nadlahtne arterije nekaj centimetrov nad komolčno jamo. Pomembno je, da manšete pred napihnjem ne pritrdimo okoli

nadlahti pretesno. Pravilno krvni tlak izmerimo 3-krat v razmaku 3 minut, zapišemo vrednost, ki predstavlja povprečje zadnjih dveh meritev. Priporoča se merjenje ob istem času dneva.

## Kako postopamo pri otroku s povišanim krvnim tlakom?

Če pri otroku ugotovimo povišan krvni tlak, mora opraviti določene slikovne in laboratorijske preiskave, da ugotovimo vzrok povišanega krvnega tlaka in njegove posledice za srce, oči, ledvice in druge organe. Zdravljenje povišanega krvnega tlaka pri otrocih je usmerjeno v zdravljenje vzroka in zniževanje krvnega tlaka z zdravili.

Kadar vzroka za povišan krvni tlak ne ugotovimo, kar je najpogosteje pri mladostnikih z nezdravim življenjskim slogom in debelostjo, svetujemo **spmembe v življenjskem slogu, kot so:**

- **Zdrava prehrana.** Otrok naj uživa uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave, sadja, polnozrnatih žitaric in nizko vsebnostjo soli. Predvsem je treba omejiti vnos soli, saj lahko prekomerno uživanje te zvišuje krvni tlak.
- **Redna telesna dejavnost.** Čimbolj spodbujajmo vse vrste telesne aktivnosti. Boljše so aerobne aktivnosti, kot so hoja, kolesarjenje, tek, plavanje in podobno, medtem ko anaerobne aktivnosti, kot je npr. dvigovanje uteži, v pomembnem obsegu odsvetujemo.
- **Ohranjanje zdrave telesne teže.** Če je otrok prekomerno težek, bo izguba teže pripomogla k znižanju krvnega tlaka.
- **Omejitev časa pred zasloni.** S tem se izognemo telesni neaktivnosti in zmanjšamo izpostavljenost neprimernim vsebinam, ki lahko zvišujejo raven vznemirjenosti otroka.

Če spremembe življenjskega sloga za znižanje krvnega tlaka ne zadoščajo, bo zdravnik morda predpisal zdravila. Pomembno je, da starši oz. mladostnik dosledno upoštevajo zdravnikova navodila glede uporabe zdravil.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.