

## MIÉRT KELL MÉRNI A KÖZÉPISKOLÁSOK VÉRNYOMÁSÁT?

Írta: Dr. Szabó László

Hypertonia Magazin 2017/2-3.

Kategória: Gyermekkori, serdülőkori hipertónia

A serdülőkor nehéz időszak. A nemi hormonok termelődése, a gyors testi növekedés és hízás, a nemi átalakulás a 14–18 éves, középiskolai idősakra esik, amikor a pályaválasztás miatt az iskolai teljesítmény nagyon fontos. Sokan ingerlékenyek, összevesznek a szülőkkel. Az iskolai teljesítmény is romolhat. Mindenki mondja, persze, a hormonális változás megzavarja a fiatalokat, azért ilyenek. Ugyanakkor, ha valakinek magasabb a vérnyomása, akkor ingerlékeny, veszekedős, romlik a teljesítménye... Nagyon hasonlóak a tünetek.

Egy budapesti szűrővizsgálat alapján, amelyen 19 középiskola közel 2200, 14–18 éves tanulója, 1326 leány és 872 fiú vett részt, kiderült, hogy minden harmadik serdülőnek magas volt a vérnyomása. A lányok és a fiúk átlag szisztolés vérnyomása minden életkori csoportban különbözött. A magas szisztolés vérnyomás minden életkori csoportban fiúknál gyakrabban fordult elő, mint leányoknál. A magas diasztolés vérnyomás sokkal ritkább volt, és nem volt nemi különbség egyik életkori csoportban sem.

Más vizsgálatban megfigyelték, hogy a hasonló korú lányok vérnyomása, bár nem jelentősen, de magasabb a fiúkénál. Ezt a korábban induló serdülés hormonális átalakulásával magyarázták. A városi körülmények szorosan összefüggtek az emelkedettebb vérnyomásértékek gyakoriságával. A magasvérnyomás-betegség gyakoribb volt a városi területeken, szemben a vidékkel. Városban kevesebb a fizikai aktivitás és több a szórakozási lehetőség.

Az első vérnyomásmérés a gyermekek 20 százalékában mutatott emelkedettebb vérnyomást, s ez az ismételt mérések fontosságára hívja fel a figyelmet. Egy nemzetközi vizsgálat szerint a serdülőknél első alkalommal mért magasabb vérnyomásúak közül – bár az 5-5 perc múlva ismételt második és harmadik mérésnél a vérnyomások már nem voltak magasak – a fiúk 68, a leányok 43 százalékának lett magas vérnyomása két évvel később.

A gyermekkori hipertónia gyakorisága 2,5–3 százalék, a magas vérnyomást megelőző állapoté (prehipertónia) 9–12 százalék között van ismételt mérésekkel. A gyakoriság általánosan hasonló a különböző országokban. Az emelkedett vérnyomás az egyik legáltalánosabb egészségügyi probléma gyermekkorban, és a primer hipertónia gyermekkorban egyre gyakoribb. Tíz évvel korábbi magyarországi adatokhoz képest a mostani eredmények a magasvérnyomás-betegség előfordulásának növekedését mutatják serdülők között, és a nemzetközi felmérések is ezt támasztják alá.

### *Magyarország az elhízottak országa*

A mostani budapesti vizsgálat során a gyermekek 80 százaléka normális testsúlyú volt (fiúk 81,3 százalék, lányok 78,8 százalék). Túlsúlyos volt 13 százalék (fiúk 10,8 százalék, lányok 15 százalék) és kövér 7 százalék (fiúk 6,2 százalék, lányok 7,9 százalék).

A 11 éves lányok között volt a leggyakoribb a kövérség. Az elhízás az utóbbi évtizedekben nemcsak a felnőtt lakosságot veszélyeztető probléma, hanem egyre inkább a gyermekeket is érinti. Az elhízás nem csupán esztétikai problémát jelent, gyermekkorban a pszichés következmények is nehezebben kezelhetők, mint felnőttként. A kövérséghez gyakran a lustaságot, a kitartás hiányát társítják az emberek. A gyermekkori elhízás mögött sokszor a szülői aggodás, féltés, a „tületetés” vagy a helytelen jutalmazás áll.

Becsült adatok szerint 2006-ban Európában 22 millió túlsúlyos és 5 millió elhízott gyermek élt, és a számuk folyamatosan növekszik. Egy 2012-es felmérés alapján Európában Magyarország az egyik legelhízottabb ország, 15 éves kor felett a lakosság 28,5 százaléka elhízott. A nők esetében ez 30,4 százalék, a férfiaknál pedig 26,3 százalék.

### *Elhízás és hipertónia gyermek- és serdülőkorban*

A hipertónia gyakoribbá válása gyermekkorban és serdülőkorban összefügg a túlsúllyal és a kövérséggel. A mostani budapesti felmérés is igazolta a túlsúly és a primer (elsődleges) hipertónia előfordulása közötti szoros kapcsolatot. Kimutatták, hogy túlsúlyos és kövér gyermekek között jelentősen több hipertóniás volt, mint a normál testsúlyúak körében.

A hipertónia és a kövérség aránya nagy a vizsgált iskolások között. A kövérség-függő hipertónia nagyon fontos népegészségügyi probléma. A Robert Koch Intézet 2002 és 2012 között felmérte a magas vérnyomás előfordulását gyermekek körében. Az eredmények szerint az elmúlt 10 évben közel 15 százalékra emelkedett azoknak a gyermekkori hipertóniában szenvedő betegeknek a száma, akik túlsúlyosak. Ezen osztrák adatok is azt mutatják, hazánkhoz hasonlóan, hogy a kövérség nagyban hozzájárul a hipertónia kialakulásához.

Egy másik vizsgálatban középiskolások között a hipertónia és prehipertónia gyakoriságát együttesen több mint 30 százaléknak találták kövér fiúknál és 23–30 százalék közötti volt kövér lányoknál. A fejlett országokban, mint az Egyesült Államok, 4 millió gyermeknek van magas vérnyomása, ötszörösére emelkedett az elmúlt 30 évben, és ez a testsúly növekedésével függ össze. De ugyanez figyelhető meg a fejlődő országokban is, mint például Indiában. Hasonlót állapított meg egy houstoni iskolai szűrővizsgálat. A hipertónia gyakorisága 11 százalék volt azon gyerekek között, akik kövérek voltak, míg a normál testsúlyú gyerekeknél a 2–3 százalék. Egy 2017-es közlés szerint, a több mint tizenegyezer gyermek között a hipertónia leggyakoribb rizikótényezője a helytelen életmód (50 százalék), a túlsúly (15,4 százalék), a hasi kövérség (13,7 százalék), a kövérség (11,5 százalék).

A krónikus betegségek elkerülésének a legjobb módszere a szűrés és a megfelelő életmódvezetés, s ez különösen igaz a gyermekek magas vérnyomásának megelőzésére. Ezért van szükség a középiskolások szűrő vérnyomásmérésére. A célzott szűrés pedig kiemelten fontos olyankor, amikor kövérség vagy magas vérnyomás a családban előfordult. Számos vizsgálat mutatja, hogy a kövérség jó előrejelzője a hipertóniának.

A serdülők hipertóniája gyakoribbá fog válni, mivel a kövér gyermekek száma is egyértelműen növekszik. Ezek az adatok azt jelzik, hogy a kövérséggel összefüggő hipertónia jelentős egészségügyi probléma, és fontos szerepet játszik a későbbi szív- és érrendszeri betegségekben. A hipertónia, az elhízás, a megzavart cukor- és zsírsanyagcsere, a mozgásszegény életmód a legfontosabb szív-érrendszeri rizikótényezők, s ezek már serdülőkorban is megfigyelhetők.

Ma a fiatalok leggyakoribb egészségügyi problémájának a primer hipertónia látszik. Ha a fennálló fiataalkori hipertónia kezeletlen marad, akkor felnőttkorban már súlyos hipertónia formájában fog jelentkezni. Az időben felismert magas vérnyomás és annak megfelelő diétás, mozgásterápiás és esetleg gyógyszeres kezelése csökkenti a későbbi, felnőttkori szövődményeket. Ezért kell mérni a középiskolások vérnyomását.