**Aukštas kraujo spaudimas, pasireiškiantis nutukusiems vaikams ir paaugliams**

Nutukimo paplitimas visame pasaulyje didėja ir šiuo metu nutukę yra apie 5-10% vaikų ir paauglių įvairiose pasaulio šalyse.

Žinoma, kad padidėjęs kūno svoris didina kraujo spaudimą, todėl nenuostabu, kad nutukusiems vaikams ir paaugliams didėja hipertenzijos rizika.

Nutukę vaikai turi maždaug 5 kartus didesnę riziką susirgti arterine hipertenzija, kuri vėliau dažnai vadinama „su nutukimu susijusia hipertenzija“, jei nerandama kitos akivaizdžios aukšto kraujospūdžio priežasties. Tačiau reikia paminėti, kad dauguma nutukusių vaikų neserga hipertenzija, ji diagnozuojama „tik“ 10-20% tokių pacientų. Todėl yra ir kitų svarbių veiksnių, kurie prisideda prie kraujospūdžio padidėjimo, pavyzdžiui, teigiama hipertenzijos šeiminė anamnezė arba mažas gimimo svoris.

Nutukusių vaikų kraujospūdžio matavimui labai svarbus tinkamas rankos manžetės dydžio parinkimas. Tam turite išmatuoti vaiko žasto apimtį – manžetės plotis turi būti apie 40% rankos žasto apimties. Nenustebkite, jog kai kuriems dar net brendimo laikotarpio nepasiekusiems vaikams gali būti reikalinga suaugusiųjų manžetė, o kartais – netgi manžetė, skirta nutukusiems suaugusiems!

Įtarus vadinamąją „balto chalato hipertenziją“ (t. y. kai padidėjęs kraujospūdis fiksuojamas tik gydytojo kabinete), atliekamas 24 val. ambulatorinis kraujospūdžio matavimas specialiais kraujospūdžio aparatais.

Nutukę vaikai, kurių kraujospūdis nuolat padidėjęs, turi būti nuodugniai ištirti, siekiant nustatyti hipertenzijos priežastį ir galimus hipertenzijos sukeltus organų pažeidimus – širdies (ultragarsu) ar inkstų (kraujo tyrimai dėl inkstų funkcijos ir baltymo šlapime). Taip pat labai svarbu atmesti galimą cukrinį diabetą (atliekant gliukozės kiekio kraujyje tyrimą) ir padidėjusį lipidų kiekį kraujyje, kurie dažnai nustatomi nutukusiems vaikams.

Pagrindinis su nutukimu susijusios arterinės hipertenzijos gydymas yra kūno svorio mažinimas. Tai galima pasiekti keičiant gyvenimo būdą, pavyzdžiui, padidinus fizinį aktyvumą ir sumažinus suvartojamų kalorijų kiekį. Visa nutukusio vaiko šeima turi priimti sveikos mitybos įpročius ir gyvenimo būdo pokyčius.

Jei hipertenzija sergančiam nutukusiam vaikui pavyksta sumažinti savo kūno svorį, kraujospūdis paprastai sumažėja 2 mmHg 1 kilogramui kūno svorio sumažėjimo. Todėl kai kuriems vaikams, sergantiems su nutukimu susijusia hipertenzija, hipertenzija išnyks sėkmingai pakeitus gyvenimo būdą.

Deja, dauguma nutukusių vaikų negali sumažinti savo kūno svorio, o tiems, kurie vis dar kenčia nuo aukšto kraujospūdžio, būtinas gydymas kraujospūdį mažinančiais vaistais. Pirmo pasirinkimo vaistai yra angiotenziną konvertuojančio fermento inhibitoriai (AKFI), angiotenzino receptorių blokatoriai (ARB) arba kalcio kanalų blokatoriai.

Tiems nutukusiems vaikams, kuriems nepaisant konservatyvaus gydymo nutukimas progresuoja iki morbidinio, o su nutukimu susijusi arterinė hipertenzija taip pat progresuoja, kaip gydymo alternatyva gali būti atliekama bariatrinė operacija (skrandžio talpos mažinimo operacija).