



HIPERTENSÃO ARTERIAL EM IDADE PEDIÁTRICA

O que é a hipertensão arterial?

A hipertensão arterial (HTA) consiste numa pressão elevada que o sangue exerce nas paredes das artérias, quando circula para chegar a todos os órgãos do corpo.

As crianças podem ter hipertensão arterial?

Sim, a hipertensão arterial pode ter início nas crianças e adolescentes, já com efeitos importantes e negativos sobre muitos órgãos, como o coração, as artérias, os rins o sistema nervoso central e os olhos.

E geralmente transita para a idade adulta, acumulando esses efeitos e provocando doença cardiovascular nos adultos jovens.

Como posso saber se o meu filho tem hipertensão arterial?

A medição da pressão arterial deve ser efetuada a partir dos 3 anos na consulta de avaliação regular feita pelo seu médico. Se os valores estiverem muito elevados em relação a outras crianças ou adolescentes da mesma idade e altura (por comparação com tabelas) devem ser repetidos. Se persistirem o seu filho pode ter hipertensão arterial e deve ser orientado para uma consulta para estudo e tratamento.

Quais são os sintomas?

Geralmente não causa sintomas.

Quais são as causas?

A história familiar de HTA é um fator de risco.

Muitas vezes a hipertensão arterial não tem uma causa definida e associa-se a estilos de vida pouco saudáveis.

Nas crianças pode também associar-se a doenças, pelo que o seu filho poderá ter de fazer algumas análises e exames para procurar uma dessas doenças.

Como se evita a hipertensão arterial?

A melhor maneira de evitar a hipertensão arterial é manter hábitos de vida saudáveis:



- reduzir o sal na comida
- manter peso adequado à altura
- beber água e evitar refrigerantes
- praticar exercício físico de acordo com as capacidades
- alimentação saudável
- bons hábitos de sono (tempo e qualidade)
- evitar tabaco e álcool

A hipertensão arterial nas crianças deve ser tratada?

Sim. Se não for possível baixar a pressão arterial com as medidas anteriores, pode ser necessário começar tratamento com medicamentos, que deve cumprir diariamente.

Portal C&F, SPP 2018.05.17©

Liliana Rocha. Grupo de Trabalho de Hipertensão Arterial da Sociedade Portuguesa de
Pediatria, 2018