**ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**

Памятка для населения.

 Артериальная гипертония (гипертензия, гипертоническая болезнь) - является одним из наиболее частых заболеваний современности, при этом она ведёт к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, с появлением которых жизнь становится не в радость.

Артериальная гипертония (АГ) - периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД). По данным Всемирной организации здравоохранения установлено, что безопасный уровень артериального давления составляет менее 140/90 мм рт. ст.

 Артериальное давление (АД) - сила, с которой поток крови давит на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей АГ вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. Резкие и неожиданные скачки артериального давления могут спровоцировать сильные головные боли и головокружения, которые нельзя будет снять традиционными препаратами.

Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше Вы выявили артериальную гипертонию и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем.

***Не измеряя артериальное давление, невозможно выявить заболевание!***

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определённые факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

**1. Возраст**: повышенное АД наиболее часто развивается у лиц старше 35 лет, причём, чем старше человек, тем выше цифры его АД. С возрастом стенки крупных артерий становятся более твердыми, а из-за этого повышается сопротивление сосудов кровотоку, следовательно, повышается АД.

**2. Наследственная предрасположенность**: АГ у родственников первой степени (отец, мать, бабушки, дедушки, родные братья и сёстры) достоверно означает повышенную вероятность развития болезни. Риск возрастает ещё больше, если повышенное АД имелось у двух и более родственников.

**3. Курение:** компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек.

**4. Чрезмерное употребление алкоголя:** ежедневное употребление крепких спиртных напитков увеличивает АД на 5-6 мм. рт. ст. в год.

**5. Чрезмерная подверженность стрессам**: гормон стресса адреналин заставляет сердце биться, перекачивая большой объём крови в единицу времени, вследствие чего АД повышается. Если стресс продолжается длительное время, то постоянная нагрузка изнашивает сосуды и повышение АД становится хроническим.

**6. Атеросклероз:** избыток холестерина ведёт к потере артериями эластичности, а атеросклеротические бляшки сужают просвет сосудов, что затрудняет работу сердца. Всё это ведёт к повышению АД. Однако и гипертония, в свою очередь, подстёгивает развитие атеросклероза, так, что эти заболевания являются факторами риска друг друга.

**7. Чрезмерное потребление соли:** человек потребляет с пищей гораздо больше поваренной соли, чем это необходимо его организму. Избыток соли в организме часто ведёт к спазму артерий, задержке жидкости в организме и, как следствие, к развитию АГ.

**8. Ожирение:** люди с избыточной массой тела имеют более высокое АД, чем худые. Подсчитано, что каждый килограмм лишнего веса означает увеличение АД на 2 мм. рт. ст.

**9. Недостаточная физическая активность:** люди, ведущие малоподвижный образ жизни, на 20-50% больше рискуют заболеть АГ, чем те, кто активно занимается спортом или физическим трудом. Нетренированное сердце хуже справляется с нагрузками, а обмен веществ происходит медленнее.

Берегите своё здоровье!

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Курск, 2017 г.