**ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ**

Памятка для населения.

Вторичная профилактика гипертонии - проводится, если у пациента установлен диагноз «артериальная гипертония». Её основная цель – избежать грозных осложнений артериальной гипертонии (ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта).

Вторичная профилактика АГ включает в себя два компонента: немедикаментозное лечение артериальной гипертонии и антигипертензивную (лекарственную) терапию.

Немедикаментозное лечение гипертонии соответствует первичной профилактике, но проводится в более жёсткой форме и заключается в соблюдении правил здорового образа жизни и устранении тех факторов, которые провоцируют повышение артериального давления. Если наследственность и окружающую среду каждый отдельный человек изменить не в состоянии, то образ жизни и питание – вполне. Основными мерами в данном случае являются:

- отказ от вредных привычек: курения и злоупотребления алкоголем;

- снижение массы тела при ожирении;

- ведение активного образа жизни;

- изменение рациона: уменьшение потребления соли, животных жиров и увеличение количества растительной пищи.

Все ограничения становятся непреложными правилами поведения.

Антигипертензивная (лекарственная) терапия связана с приёмом определённого комплекса препаратов, которые целенаправленно действуют на высокий уровень АД, снижая его. Курс приёма таких лекарственных средств назначается пожизненно, предупреждая тем самым риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

**Итак, если Вам поставили диагноз артериальной гипертонии, то Вам следует:**

1. принимать все назначенные врачом медикаменты;
2. принимать препараты в одно и то же время каждый день;
3. не пропускать прием лекарств;
4. не пропускать, даже если ваше давление в норме и не снижать дозировку. Давление стало нормальным именно потому, что Вы принимаете лекарства.

**Будьте здоровы!**

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Курск, 2017 г.