ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

**17 мая – Всемирный день борьбы с артериальной гипертонией.**

Необходимо помнить, что гипертония – это «тихий убийца». У гипертонии нет явных симптомов, кроме высокого артериального давления, она поражает жизненно важные органы-мишени, такие как сердце, головной мозг, кровеносные сосуды, сетчатка глаза, почки.

Повышение артериального давления или артериальная гипертония не возникает внезапно, казалось бы, среди полного здоровья. Как правило, прежде чем оно обнаруживается, в организме происходят изменения, внешне скрытые, как для самого человека, так порой и для врача.

Повышение давления опасно грозными осложнениями, в первую очередь, кровоизлиянием в мозг (мозговым инсультом), инфарктом миокарда. От того, что мы знаем об особенностях артериальной гипертонии, и что мы предпринимаем для сохранения давления на нормальном уровне, зависит и наше здоровье.

Развитие заболевания определяется многими факторами, связанными с образом и условиями жизни человека, с его поведением, окружающей обстановкой, наследственностью и др.

**Что такое артериальная гипертония?**

Сердце, перекачивая кровь, приносящую питание ко всем органам и тканям по сосудам организма, создает в них определенное давление, которое носит название кровяное или артериальное давление. У здорового человека артериальное давление меняется в течение суток в зависимости от уровня нагрузки (физической, психической и др.), но в целом эти колебания не превышают так называемую физиологическую норму, поддерживающую нормальную жизнедеятельность организма. Важную роль в поддержании артериального давления в оптимальных пределах играет состояние нервной системы, сердца и сосудов, в частности, эластичность последних.

При отклонениях в регуляции артериального давления возникает повышение давления, которое на начальных этапах может носить обратимый характер и появляться только в ответ на чрезмерную для конкретного человека нагрузку. При артериальной гипертонии сердце работает с перегрузкой, перекачивая дополнительный объем крови. Со временем это приводит к повышению сопротивления со стороны сосудов, которые в условиях постоянной перегрузки сужаются. Стенки артерий утолщаются и уплотняются, теряют свою эластичность, становятся хрупкими. При длительном существовании артериальной гипертонии нагрузка становится непосильной для всей сложной системы регулирования артериального давления, и может произойти разрыв сосуда. Если это осложнение происходит в жизненно важном органе (сердце, мозг), то оно может окончиться трагически. Коварство этого заболевания состоит в том, что артериальная гипертония долгое время  способна протекать без субъективных ощущений.

**Какое АД считается нормальным?**

Для взрослого человека **нормальным** считается **артериальное давление ниже 120/80 мм.рт.ст.**Сердце, работая как насос, при выбросе крови создает  в сосудах максимальное давление, так называемое систолическое, верхнее (первая цифра). При расслаблении в сосудах создается минимальное давление, так называемое диастолическое, нижнее (вторая цифра). Любое, даже однократное обнаружение повышения давления требует консультации врача.

**Что приводит к повышению артериального давления?**

Факторы риска артериальной гипертонии можно разделить на поведенческие и биологические. Первые, например, наследственная предрасположенность, возраст, не зависят от воли человека и должны только приниматься во внимание, как сигнал повышенной опасности. Для профилактики артериальной гипертонии большее значение имеют факторы поведения. Наиболее значимыми факторами риска артериальной гипертонии считаются избыточное, нерациональное питание, и, как следствие, избыточная масса тела, особенно отложение жиров в области живота, злоупотребление соленой пищей, недостаточное потребление продуктов, богатых солями калия (овощей, фруктов), частое и чрезмерное употребление алкоголя, курение, низкая физическая активность, психоэмоциональное  перенапряжение.  Алкоголь, кроме известного действия на психическое состояние человека, вызывает нарушения регуляции сосудов, является нежелательным источником поступления энергии, что, в свою очередь, может способствовать чрезмерному увеличению массы тела. Перечисленные факторы значительно повышают риск, если они сочетаются друг с другом. Оздоровление привычек поведения важно не только для предупреждения, но и для лечения гипертонии, что помогает значительно снизить дозы лекарственных средств и уменьшить риск.

**Чтобы артериальное давление не повышалось, необходимо знать некоторые правила:**

* Регулярно измерять артериальное давление.
* Не переедать, особенно высококалорийной пищи (жиров, масла, жирного мяса, сладостей).
* Соразмерять калорийность съедаемой за сутки пищи с энергетическими затратами.
* Потреблять не более 4-5 грамм поваренной соли в сутки (одна чайная ложка без верха).
* Больше есть овощей и фруктов, богатых солями калия. Их много в кураге, черносливе, картофеле, сваренном «в мундире», кабачках, баклажанах, зелени.
* Необходимо знать нормальный вес для своего возраста, пола, уровня физической нагрузки и стремиться его поддерживать.
* Избегать чрезмерного потребления алкогольных напитков.
* Отказаться от курения.
* Повысить повседневную физическую активность, которая должна включать по меньшей мере активную деятельность (например, ходьбу, лучше в достаточном темпе), не менее 30-60 минут. Здоровый досуг — это активный отдых, лучше на природе. Особенно это важно для лиц с эмоционально напряженной работой.