Артериальная гипертония- это, в первую очередь, заболевание сердечно-сосудистой системы достаточно распространенное. Почти каждый третий человек подвержен его воздействию. За нормальное артериальное давление принимают показатели 110-139/70-89 мм рт.ст. 140/90-это уже превышение нормы. Причины повышения АД могут быть разными:

 **Наследственность**- один из главных факторов риска. Если родители, братья, сестры страдают АГ, то вероятность возникновения АГ существенно повышается. Ещё серьёзнее обстоит дело, если болеют сразу двое близких родственников.

 **Возраст старше 35 лет**. Чем старше человек, тем выше вероятность АГ. Причем среди молодых людей гипертонии подвержены мужчины, а вот в пожилом количество мужчин и женщин уравнивается.

 **Психические нагрузки.** В условиях стресса в кровь выделяется особый гормон-адреналин, который сужает сосуды и учащает ЧСС.

 **Алкоголь**. Если употребление алкоголя ежедневная потребность, то Ваше АД будет неизменно повышаться на 5-10 мм. рт. ст. в год.

 **Повышенный холестерин** приводит к атеросклерозу, снижению эластичности сосудов и отложению холестериновых бляшек, которые затрудняют ток крови по сосудам и ведут к повышению АД. Гипертония в свою очередь, усугубляет развитие атеросклероза.

 **Курение.** При курении в кровь поступает никотин и другие компоненты табачного дыма, которые обладают сосудосуживающим действием и повреждают сосуды, создавая благоприятные условия для развития атеросклероза.

 **Избыточное употребление соли.** Любовь к соленым блюдам ведет к повышению осмотического давления в крови и задержке в организме воды, а значит к увеличению объема циркулирующей крови. Сердце, вынужденное проталкивать по сосудам избыточное количество крови, перестает справляться с нагрузкой- кровяное давление повышается.

 **Гиподинамия.** Низкая физическая активность становится причиной застоя крови, а отсутствие тренировки для сердца приводит к снижению его адаптации при стрессе.

 **Ожирение.** Это целый букет факторов риска: атеросклероз, гиподинамия, повышенное употребление соли (люди с ожирением обычно любят соленую пищу- колбасу, копчености, соленые приправы).

К сожалению, не всё зависит от врачей и медикаментов, залог здоровья лежит и в самих пациентах, в их стремлении выздороветь. В нашей больнице создана школа АГ (артериальной гипертонии), целью которой является научить пациентов самостоятельно контролировать своё АГ, мотивировать на соблюдение непрерывности лечения, взаимодействия с медиками, а также повышение знаний о лечении и профилактике АГ.

Если вы обнаруживаете у себя два и более фактора риска развития АГ, то Вам необходимо менять свой образ жизни.

  Есть факторы, на которые может повлиять сам пациент:

* отказ от курения;
* снижение и/или нормализация массы (достижение индекса массы тела менее 25;
* снижение потребления алкоголя, а лучше отказаться от алкоголя;
* увеличение физической активности (регулярная ходьба 40-50 мин. В день не менее 3-х рах в неделю, плавание);
* снижение употребления соли (менее 5 гр. в сутки), откажитесь от досаливания, употребления колбасы и копченостей;
* комплексное изменение режима питания: увеличение употребления растительной пищи, уменьшение употребления насыщенных жиров. Отдайте предпочтение растительному маслу и рыбе;
* увеличение в рационе продуктов, богатых калием. Источниками калия являются фрукты и овощи.

**Важно!**

Не прекращайте приём лекарств, не посоветовавшись с врачом. Никогда не пропускайте прием лекарств из-за того, что ваше АД в норме. Ваши цифры АД стали нормальными именно потому, что вы принимаете медикаменты.

 Здоровый образ жизни при артериальной гипертензии – отличный шанс продлить полноценную активную жизнь. Воспользуйтесь этой удивительной возможностью! Ваши усилия по возвращению к здоровому образу жизни не останутся бесплодными.

Материал подготовила заведующая терапевтическим отделением ГУЗ «ГКБ № 2 г. Тула им. Е. Г. Лазарева» Королёва Светлана Вячеславовна.

*Государственное учреждение здравоохранения*

*«Городская клиническая больница №2 г. Тулы*

*имени Е.Г. Лазарева»*

**АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ: БОЛЕЗНЬ ИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ